

# Herzlich willkommen!



Schön, dass du hier bist!

Ein Studium ist eine **bereichernde Erfahrung**, kann aber auch **herausfordernd** sein.

Achte auf deine **mentale Gesundheit** und die deiner Kommiliton:innen.

Es ist wichtig, sich bei Bedarf Hilfe zu holen!

# Was kann ich tun?

## **Selbstfürsorge:**

Was brauche ich? Was sagt mein Körper?

Was bewegt mich? Was erfüllt mich?

→ Plane u. a. Zeit für Pausen und Erholung ein.

## **Gemeinschaft und Zugehörigkeit :**

Zusammenhalt ist entscheidend.

→ Hört zu und hilft einander!

## **Unterstützung:**

Es ist eine Stärke, Hilfe anzufragen.

→ Nutze die Beratungsangebote auf dem Campus!

➤ **Du bist nicht allein, wir geben aufeinander acht!**



# Welche Beratungsangebote gibt es?



## Studierendenwerk Bremen

- Sozialberatung (Studienfinanzierung, Studieren mit Kind etc.)
- Psychologische Beratung



## Arbeitsstelle gegen Diskriminierung und Gewalt (ADE)

- Beratung zu Diskriminierungen, Konflikten und Gewalt im Studium



## Mental Health First Aid (MHFA) Ersthelfer:innen

- Unterstützung bei mentalen Krisen



# Welche Beratungsangebote gibt es?



## Familienservicebüro

- Bei Fragen rund um Schwangerschaft im Studium, Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen



## KIS

- Kontakt- und Informationsstelle für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung



## Barrierearmes Studieren (BaS)

- Initiative für die Belange von Studierenden mit chronischer Erkrankung oder Beeinträchtigung

