

An wen kann ich mich wenden, wenn ich mich psychisch belastet fühle?

Wer kann mir bei studienbezogenen Anliegen weiterhelfen?

Hilfs- und Beratungsangebote für Studierende der Universität Bonn

Eine Übersicht von der Fachschaftsvertretung Psychologie

Im Verlauf des Studiums ist es nicht selten, dass sich Personen psychisch belastet fühlen und/oder auf studienbezogene Schwierigkeiten stoßen. Trotz dieses Umstands haben wir häufig gehört, dass Studierende nicht hinreichend über mögliche Beratungs- oder Hilfsangebote an der Universität Bonn informiert sind. Aus diesem Grund haben wir uns überlegt eine kurze Übersicht mit Beratungs-/Hilfsangeboten zu erstellen, auf die Studierende der Universität Bonn im Zweifel zurückgreifen könnten.

Rein studienbezogene Beratungsangebote der Universität Bonn

Eine Stelle an der Universität Bonn, die speziell bei studienbezogenen Themen Psychologiestudierenden weiterhelfen kann (z.B. bei der Planung eines individuellen Studienverlaufs), ist die **(Fach-) Studienberatung des Instituts für Psychologie**. Weitere Informationen sowie Kontaktmöglichkeiten findet ihr [hier auf der Website](#) und in einer von der Studienberatung selbst erstellten [Übersicht](#). Achtung: Für die Anerkennung von Studienleistungen ist die Studienberatung *nicht* zuständig. Falls es euch darum gehen sollte, schaut mal [hier](#) vorbei.

Für studienbezogene Themen, die administrativer Natur sind (z.B. Anmeldung von Abschlussarbeiten, Ausstellung von bestimmten Bescheinigungen wie z.B. vorläufige Bescheinigung über das Bestehen der Bachelor-/Masterprüfung), steht euch darüber hinaus das **Prüfungsamt der Philosophischen Fakultät der Universität Bonn** zur Verfügung. Falls ihr Kontakt mit dem Prüfungsamt aufnehmen möchtet, um zum Beispiel einen Beratungstermin zu vereinbaren, schaut gerne [hier](#) vorbei.

Für den Fall, dass ihr Hilfe bei eurer Karriereplanung, beruflicher Orientierung oder bei Bewerbungen (z.B. für Praktika, Nebenjobs, etc.) benötigen solltet, lohnt sich auch ein Blick auf die [Website des Career Centers der Universität Bonn](#) – denn hier finden sich einige Angebote, wie zum Beispiel Workshops, aber auch individuelle Beratungen.

Beratungsangebote des AStA der Universität Bonn

Der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) der Universität Bonn bietet verschiedene Beratungen an. Genaue Informationen zu allen Beratungsangeboten können auf der [Website des AStA](#) eingesehen werden. So gibt es zum Beispiel eine **Rechtsberatung**, eine **BAföG-Beratung**, eine Beratung für **Studierende mit Kind**, mit **Migrationshintergrund** oder auch eine **Beratung für ausländische Studierende** – und Vieles mehr. Die *hier* genannten Beratungen sind also keineswegs als erschöpfende Liste zu verstehen, sondern sind lediglich eine Auswahl an

Beratungen, die insbesondere bei psychischen Belastungen oder studienbezogenen Anliegen für euch relevant sein könnten.

Im Zusammenhang mit psychischen Belastungen bietet der AStA insbesondere eine **Psychosoziale Beratung (PSB)** an. Die PSB wird von einem Team aus drei Psychologiestudierenden angeboten. Die PSB ist daher nicht mit einem Therapieangebot zu verwechseln, kann aber eine erste (niedrigschwellige) beratende Anlaufstelle sein. Zur Vereinbarung eines Termins empfiehlt es sich, eine E-Mail an psb@asta.uni-bonn.de zu senden. Weitere Informationen zur PSB findet ihr auf [ihrer Website](#).

Darüber hinaus kann auch die **Beratung für behinderte oder chronisch kranke Studierende (BOCKS)** interessant sein, wenn es um chronische Erkrankungen oder Behinderungen geht. Weitere Informationen zur Beratung und zur Kontaktaufnahme findet ihr auf der [Website der BOCKS](#).

In Bezug auf studienbezogene Anliegen ist besonders die **Beratung zur Anwesenheitspflicht und Prüfungsfragen** des Referats für Hochschulpolitik (HoPo) zu nennen. Falls ihr also zum Beispiel prüfungsrechtliche Fragen habt, bei denen euch Personen aus eurem Institut bisher nicht weiterhelfen konnten, ist diese Beratung vermutlich eine gute Möglichkeit. Weitere Informationen findet ihr auf der [Website des HoPo](#).

Beratungsangebote des Studierendenwerks Bonn

Auch das Studierendenwerk bietet ein umfassendes Beratungsangebot (alle Angebote siehe [hier](#)). So ist hier zum Beispiel nicht nur eine **Schreibberatung für Studierende** ([s. Website](#)) angesiedelt, sondern auch eine **Psychologische Beratungsstelle (PBS)**, die bei psychischen Belastungen ein guter Kontakt sein kann. In der PBS arbeiten drei Personen mit abgeschlossenem Psychologiestudium und Erfahrung im Bereich Beratung, klinischer Psychologie und Psychotherapie, die Beratungstermine für Studierende anbieten. Schwerpunkte können dabei zum Beispiel studienbezogene, aber auch seelische und soziale Themen sein. Weitere Informationen zur PBS und die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme findet ihr auf der [Website der PBS](#).

Die **Beratung „Beeinträchtigt Studieren“** bietet außerdem eine Beratungsmöglichkeit für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung. Weitere Informationen dazu (inklusive Kontaktdaten) findet ihr auf der [Website der Beratung](#).

Beratungsangebote der Universität Bonn

Habt ihr schonmal was von **systemischem Coaching** gehört? Dr. Iris Kranefeld, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung für Arbeits- und Organisationspsychologie, bietet ein solches systemisches Coaching ehrenamtlich an. Bei Interesse wendet euch gerne direkt an sie, am besten per E-Mail ([s. Flyer](#)).

Darüber hinaus ist die **Zentrale Studierendenberatung (ZSB)** der Universität Bonn (für Website [s. hier](#)) eine gute Anlaufstelle bei studienbezogenen Anliegen, aber auch bei psychischen

Belastungen – und daher gibt es von der ZSB gleich mehrere Angebote. Dabei sind auch Angebote von [Events und Messen](#) sowie [Coachings und Workshops](#) zu nennen.

Im Rahmen einer **Studienberatung** können zum Beispiel Studienzweifel besprochen werden, aber auch Themen wie Studienfinanzierung, Bewerbung etc. Für weitere Informationen zur Studienberatung sowie zur Terminvereinbarung lohnt sich ein Blick auf die [Website](#).

Darüber hinaus wird von der ZSB eine **Psychologische Beratung** angeboten, die von Personen mit abgeschlossenem Psychologiestudium und psychotherapeutischen Hintergrund (abgeschlossene Psychotherapieausbildung oder PiA) durchgeführt wird. Die Themen in der Beratung sind vielfältig und können zum Beispiel Stress, Konzentrations- und Motivationsprobleme, aber auch depressive Verstimmungen, Ängste und Vieles mehr sein. Für detailliertere Informationen schaut gerne mal auf die [Website](#).

Für psychische Notfälle

Für den Fall, dass ihr euch in einer absoluten Notlage oder Krise befinden solltet und nicht mehr für eure eigene Sicherheit oder jene anderer Personen garantieren könnt, ist das Warten auf einen Beratungstermin oder einen Therapieplatz oft nicht mehr möglich und/oder sogar unzumutbar. Daher möchten wir im Folgenden noch auf *Möglichkeiten* eingehen, was man in einer solchen Notlage tun könnte.

- Die **112** wählen. Ja, ihr habt richtig gehört – auch psychische Notlagen können einen Anruf beim **Rettungsdienst** erforderlich machen. Häufig haben Personen den Eindruck, man dürfe diese Nummer nur bei körperlichen Notfällen wählen. Daher hier nochmal ganz deutlich: Auch psychische Notlagen sind Notfälle und daher ist es völlig in Ordnung, in solchen Fällen die 112 zu wählen.
- Oder: Das [Aufnahme- und Krisenzentrum der LVR-Klinik Bonn](#) selbstständig kontaktieren (rund um die Uhr erreichbar unter 0228 551-1) oder sich persönlich dorthin begeben (EG, Hauptgebäude im Kaiser-Karl-Ring 20).
- Oder: Auch die Uniklinik Bonn (und die Uniklinik Köln ebenso) hat ein [Notfallzentrum](#), das rund um die Uhr erreichbar ist (für Bonn: 0228-287-12000).