

Fühlen Sie sich traurig, einsam oder überfordert?

Viele Studierende belastet das Leben in einer neuen Stadt, das Zusammenleben z.B. im Wohnheim, Stress im Studium (Prüfungsangst, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme, etc.) oder auch Einsamkeit und Liebeskummer. Jeder Mensch braucht in manchen Situationen des Lebens Rat und Unterstützung, dies ist kein Makel. Wenn Sie sich ratlos fühlen und alleine nicht wissen, wie es weitergehen kann, suchen Sie sich auf jeden Fall Hilfe. An der Universität Göttingen und darüber hinaus gibt es dafür zahlreiche Angebote!

Aus Erfahrung wissen wir, dass einige Studierende Bedenken haben, sich Menschen an der Universität anzuvertrauen. Dabei unterliegen die Gespräche bei Bera-

tungsstellen immer der Schweigepflicht und Ihre Daten werden ohne Ihre Zustimmung an keine anderen Stellen weitergegeben, d.h. weder Dozent*innen, Prüfungsämter etc. noch die Ausländerbehörde erfahren davon.

Auch der Nachteilsausgleich im Studium (bei chronischer körperlicher Erkrankung und psych. Erkrankung oder bei Schwangerschaft/Erziehung von Kindern sowie bei Pflegeaufgaben) und die Beurlaubung aus gesundheitlichen Gründen können das Studium erleichtern. Klären Sie mit der Studienberatung ab, ob Sie diese Möglichkeiten in Anspruch nehmen können!

Hier finden Sie eine Liste von Angeboten, die Sie in allen Situationen im Studium unterstützen können.



Angebote der Fakultät:

Beantragung von Nachteilsausgleichen bei Prüfungen und Studienleistungen:

uni-goettingen.de/de/408360.html

Studienberatung der Philosophischen Fakultät:

phil.uni-goettingen.de/beratungsangebot

Angebote der Uni und Stadt Göttingen:

Internationales Schreiblabor für Probleme mit dem akademischen Schreiben:

uni-goettingen.de/en/578746.html

Foyer International (bei Einsamkeitsproblemen)

uni-goettingen.de/en/2554.html

Student to student Coaching (s2s):

psych.uni-goettingen.de/de/communication/s2s

Nightline:

goettingen.nightlines.eu

Telefonseelsorge:

0800 / 111 0 111 *oder*

0800 / 111 0 222 *oder*

116 123 (*oft nur in Deutsch*) *oder*

per mail/chat: online.telefonseelsorge.de

Psychosoziale Beratung des Studierendenwerk (PSB):

studentenwerk-goettingen.de/en/social-and-psychosocial-counselling/psb

Psychotherapeutischen Ambulanz für Studierende (PAS):

pas.uni-goettingen.de/index_engl.html

Psychiatrische Klinik, Klinik für Psychiatrie UMG:

Von-Sieboldt-Str. 5, 37073 Göttingen,

0551/ 39-62007

psychiatrie.umg.eu

Asklepios Fachklinikum:

Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen

0551/ 402-0

asklepios.com/goettingen/notfall

Apps zum Thema mentale Gesundheit:

Deprexis (*auch auf Chinesisch*):

diga-verzeichnis.de/diga/deprexis

Mindable (bei sozialer Phobie, auf Englisch):

diga-verzeichnis.de/diga/mindable_panik

iFightDepression (*auch auf Chinesisch*)

ifightdepression.com

Krisenkompass-App der Telefonseelsorge:

ifotes.org/en/news/new-tools-for-suicide-prevention-the-krisen-kompass-app