

Junge Selbsthilfe an der Uni

Angebot und erste Erfahrungen an der Ruhr-Universität Bochum





Studieren mit Kind

Wie machst du das?

Studierende Eltern stehen tagtäglich vor besonderen Herausforderungen. Als Campus Stars, eine selbstorganisierte Gruppe studierender Eltern, teilen wir unsere Erfahrungen und Probleme, bieten Unterstützung und setzen uns vereint dafür ein, unsere Anliegen an der Hochschule stärker zu vertreten.

Wir treffen uns alle 14 Tage im Peer Quartier. Für unsere aktuellen Termine schreibt uns gerne an campusstars@rub.de oder folgt uns auf Instagram!

KOMMT
VORBEI!



Kontakt

-  campusstars@rub.de
-  [campusstars_rub](https://www.instagram.com/campusstars_rub)
-  CampusStars

Peer Quartier
Buscheyplatz 3
44801 Bochum

emPOWERangers

Wir sind eine Gruppe von Studierenden, die sich gegenseitig empowern. Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch über psychische Belastungen, wie z.B. Ängste, komplizierte Lebenssituationen, Depressive Phasen, Alltagsbelastungen, ...

Kennst Du sowas? Willkommen sind alle, die sich angesprochen fühlen (mit oder ohne Therapieerfahrungen)

Interessiert? Dann melde Dich bei uns über das Peer-Quartier

Care - Mittagstreff

Treffen für einen Austausch in kleiner Runde & Offene Sprechstunde für Studierende mit Careaufgaben in Zusammenarbeit mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

- ✓ Fragen und Belastungen, die sich insbesondere Young Adult Carers stellen
- ✓ Unterstützung und Aufbau des Care-Mittagstreff im Peer Quartier

Anmeldung über psychberatung@rub.de

Ukrainische Unterstützungsgruppe

Українська група підтримки

Kontakt: psychberatung@rub.de

BIPoC Empowerment

All BIPoC welcome!

Kontakt: psychberatung@rub.de

Internationale Spielegruppe

Kontakt: psychberatung@rub.de

Sonntagnachmittag am Campus

Spielegruppe in Gründung

Kontakt: psychberatung@rub.de

Koop – Selbsthilfe*heldinnen bereichern den Diversity Day

„Selbsthilfe trifft junge Leute – Jugendliche und junge Erwachsene für Selbsthilfearbeit sensibilisieren durch Projektstage in Bildungseinrichtungen“
Zusammenarbeit von PQ | PSB und LAG SELBSTHILFE NRW in Koop mit dem Arbeitskreis der jungen Selbsthilfe in NRW

Zugänge schaffen

Wie erreichen wir Studierende
für unsere Angebote im Kontext Hochschule?

Peer Quartier

Empowerment, Resources & Psychological Support

Wir bieten einen sozialen Erfahrungsraum als **safer space**

- ✓ Individuelle, stabilisierende Begleitung für Einzelne und in Gruppen
- ✓ Diversitäts- & traumasensibler Ansatz
- ✓ Selbstbefähigung & Ressourcenstärkung
- ✓ Austausch & Vernetzung
- ✓ Community Building
- ✓ mit Blick auf Studium und Beruf

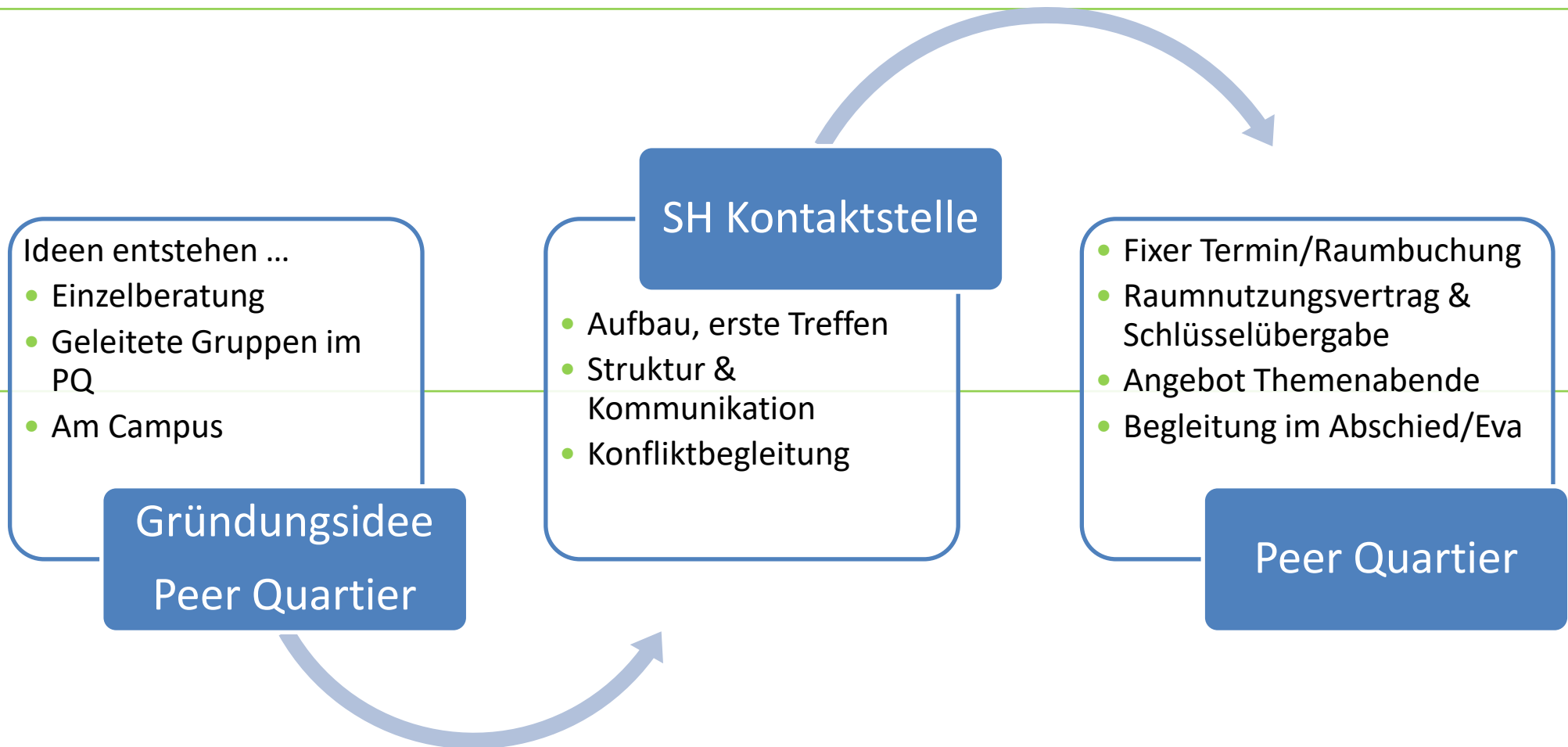
Drei Säulen des Peer Quartier Konzeptes

| Beratung | Training | Prozessbegleitung |
|---|---|--|
| <p>Standortbestimmungs- gespräche (Arbeitstitel im EM)</p> | <p>Peer-Qualifizierung in unterschiedlichen Projekten: E-Check-up, Nightline, P2P - inklusiv</p> | <p>Standortbestimmungs- gespräche i.V.m. Studienverlaufsbegleitung (CM)</p> |
| <p>Einzel- & Gruppencoaching unterschiedlicher Formate</p> | <p>Themen: Kommunikation, Gesprächsführung, psych. Basiswissen, Sensibilisierung für spez. Themen</p> | <p>Studienverlaufsbegleitung (CM) im Gruppensetting</p> |
| <p>Interne und externe Verweispraxis</p> | <p>Vision: Angliederung an Optionalbereich</p> | <p>Endspurt als Modell</p> |
| <p>„Kriseninterventionen“</p> | <p>Vision: Anbindung an Fakultäten: „Studentische Mental Health Beauftragte“</p> | <p>Junge Selbsthilfe Peersupport-Gruppen Care-Cafés, themenspez. WS ...</p> |

Orga

Wie ist der Ablauf unserer Angebote?

✓ Gründung einer Gruppe



Commitment

Wie bindet Ihr Studierende?

→ Wege entstehen dadurch, dass man sie geht

- Franz Kafka

-
- ✓ Commitment entsteht aus sich selbst heraus – und das ist ein erfahrungsbasierter Prozess – Gruppe sichert und empowert. Das ist die Kraft von SH. Ist der erste Schritt gemacht, trägt die Gruppe.
 - ✓ Akzeptanz der Kurzlebigkeit: Das Studium bringt hohe Fluktuation mit sich & Gruppen bestehen nicht lange
 - ✓ Gemeinsame Aktivitäten sind mindestens so wichtig wie Austausch in der Runde
 - ✓ Ansprechbarkeit, wertschätzende Unterstützung & Zeit

Herausforderungen

Was fehlt an den Hochschulen selbst, wo bräuchte es Unterstützung von Hochschuleseite?

→ Wege entstehen dadurch, dass man sie geht

- Franz Kafka

-
- ✓ Identifikationsmöglichkeiten mit der Universität
 - ✓ Unterstützung bei der Entwicklung der eigenen beruflichen Rolle
 - ✓ Raum für explorative Zugänge im Studium
 - ✓ Strukturen gemeinsamen Lernens im Studium
 - ✓ Unterstützung gesunder study-life-balances

Tipps

Konkrete Hinweise für ein Setting an der Hochschule

→ Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug

- Hilde Domin

Die eierlegende Wollmilchsau ist ein Phantom

- Niederschwellig erreichbare & barrierefreie Räume
- Niederschwellig erreichbare Ansprechpartner*innen
- Starthilfe mit max. 3 Sitzungen
- Strukturen für Outreach & Kontakt
- Zurückhaltung und Studierende machen lassen – auch wenn's lange dauert



**Haben Sie Fragen
oder Anregungen?**