

# Psychisch fit studieren – Das Forum für Dich

Interaktives Online-Forum



Tausende Studierende  
haben schon teilge-  
nommen: Jetzt freuen  
wir uns auf Dich!

GUT STUDIEREN.  
KRISEN  
ÜBERSTEHEN.  
ZUFRIEDEN  
LEBEN.  
GEHT DAS?  
UND WIE!

**Freitag, 21. Mai 2021**  
**11:00 – 12:30 Uhr**

**Hier treffen wir uns:**

<https://us02web.zoom.us/j/84296021099?pwd=all2ZkVhemt4eIFybzdQeWtzdXBQQT09>

**Meeting-ID:** 842 9602 1099  
**Meeting-Passwort:** 386739

**Gastgeber:**  
Nightline Konstanz

Die Nightline Konstanz und Irrsinnig Menschlich e.V. laden Dich ein zum Austausch über die großen und kleinen Fragen zur psychischen Gesundheit im Studium.

### Was Dich erwartet:

- Warnsignale für psychische Krisen kennen lernen,
- Ängste und Vorurteile in Frage stellen,
- Herausfinden, wer und was Dir helfen kann, was Dich stärkt und durch die Krise trägt
- Tipps zu Stress, Prüfungsangst ...
- Diskutieren, wie Du in Deiner Universität ein Klima schaffen kannst, in dem es selbstverständlich ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Du lernst Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und ihre Erfahrungen mit Dir teilen möchten. Damit Du gut gewappnet bist für Dein Leben!

**Teilnehmerzahl:** 100

**Dauer:** 90 min + Erfahrungsaustausch

### Über Irrsinnig Menschlich e.V.:

Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Jugendalter. Doch häufig vergehen Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Wir verkürzen mit unserer Präventionsarbeit in Schule, Studium und Arbeit diese Zeitspanne und helfen jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen.

[www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)

IRRSINNIG ] [ MENSCHLICH

**Gefördert von:**



Beisheim Stiftung