



**„Fit fürs Studium in Deutschland –
Flucht, Orientierung, Gesundheit“**



030 93939-8401

A39567160_photo_jpg_xxl_clipdealer.de

Kennen Sie das?

Sie können schlecht einschlafen, wachen oft auf und liegen wach? Tagsüber können Sie sich schlecht konzentrieren? Sie fühlen sich oft wie unter Strom? Plötzlich werden Sie ganz wütend oder traurig? Sie werden immer wieder überrascht von schlimmen Erinnerungen? Manchmal fragen Sie sich, wie das weitergehen soll?

Menschen, die unfreiwillig ihre Heimat verlassen mussten, erleben häufig belastende Ereignisse. Angekommen, können auftretende Konzentrations- und Schlafprobleme sie in ihren Leistungen im Studium beeinflussen und ihnen das Gefühl geben den Anforderungen nicht mehr zu genügen.

Im Rahmen unserer Psychoedukativen Gruppe „Fit fürs Studium in Deutschland – Flucht, Orientierung, Gesundheit“ wollen wir gemeinsam versuchen, einen verbesserten Umgang mit den vorhandenen Symptomen zu erlernen, indem Sie Informationen zu diesen bekommen und erste Techniken üben. Im gemeinsamen Austausch wollen wir Ihre vorhandenen Ressourcen anschauen und versuchen, diese weiter zu stärken und neue zu entwickeln. In unserer Gruppe können Sie voneinander lernen und von den Erfahrungen der anderen profitieren. Zusätzlich möchten wir Ihnen einen Ort bieten, an dem Sie sich über weitere Beratungs- und Behandlungsangebote informieren und auszutauschen können.

Die Gruppensprache ist Deutsch. Es gibt die Möglichkeit Fragen auch auf englisch zu klären. Bei großer Nachfrage besteht die Möglichkeit eines weiteren Angebots in Englisch.

Die Gruppe findet getrenntgeschlechtlich statt.
Teilnahmebedingung für die Gruppe ist ein Vorgespräch.

Gruppenleitung:

Dipl.-Psych. Jennifer Rauch

Dipl.-Psych. Carla Palafox

Anmeldung zum Vorgespräch:

Sekretariat: 030 93939-8401 oder j.rauch@stw.berlin

Veranstaltungsort:

Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle,
Hardenbergstraße 34, 10623 Berlin

Termine

dazu finden sie auf unserer Homepage unter → www.stw.berlin/gruppen

Hier finden Sie auch die aktuellen Termine für regelmäßig stattfindende Workshops.