

RUB



RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

# OASE

Programm

Oktober 2018 bis März 2019

# KONTAKT

## OASE

der Ruhr-Universität Bochum

Buscheyplatz 3

44801 Bochum

Leitung: Frau Popanda

Tel.: 0234 / 32 – 22 33 2

Fax: 0234 / 32 – 14 32 0

E-Mail: [oase@rub.de](mailto:oase@rub.de)

Web: → [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)

# ANMELDUNG & TEILNAHME

persönlich, telefonisch, per E-Mail  
oder über unsere Homepage.

Titelbild: ©FemmeCurieuse/photocase.de

V.i.S.d.P.: Frau Popanda



## VORWORT

Liebe Freunde der OASE,

wir haben wieder ein vielfältiges Angebot für Euch zusammengestellt und hoffen, dass das Passende für Euch dabei ist. Dank unserer engagierten Gruppenleitungen erwartet Euch eine bunte Palette an Initiativen, Gesprächskreisen und Workshops, die speziell für Studierende konzipiert wurden. Solltet Ihr dennoch nicht fündig werden, meldet Euch bitte bei uns!

→ [oase@rub.de](mailto:oase@rub.de)

Das Programmheft bildet dabei den aktuellen Stand der Angebote zum Zeitpunkt des Drucks ab. Da immer wieder neue Gruppen in der OASE entstehen oder sich Termine im Laufe der Zeit ändern können, lohnt sich ein Blick auf unsere Website:

→ [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)

Wir freuen uns auf Euren Besuch und wünschen Euch alles Gute für's neue Semester!

*Euer OASE-Team*

### Hinweis:

*Aus Gründen der Übersichtlichkeit und eines leichteren Leseflusses, verzichten wir in den folgenden Texten auf das Gendering, sprechen jedoch immer alle Geschlechter gleichberechtigt an.*

# INHALT

Zentrale Studienberatung .....	6
OASE der Ruhr-Universität Bochum .....	8
Unser Angebot – Dein Engagement .....	8
Bundesfreiwilligendienst in der OASE .....	9

## SPEZIELL FÜR STUDIERENDE

Offene Sprechstunde der Sozial- und Studienfinanzierungsberatung .....	11
Offene psychologische Sprechstunde für Studierende .....	12
Stammtisch für beruflich qualifizierte Studierende .....	12

## Coaching-Gruppen

Endspurt – Studienabschluss-Coaching .....	13
Stolpersteine im Studium? – Hürden im Studium erkennen und überwinden .....	14
Prüfungscoaching .....	15
Ratlos im Studium – Weitermachen oder umsteigen? .....	16
Finde Deine Stärken! – Umgang mit Herausforderungen und Stress im Alltag .....	17
Selbstsicherheitstraining für Studentinnen .....	18
Gruppenberatung für Studienzweifelnde .....	19
Durchstarten ins Studium mit Zeitmanagement und Selbstorganisation .....	20
Durchstarten ins Studium mit Lern- und Arbeitstechniken .....	21
Workshop für Studierende mit Kind .....	22
Eigentlich müsste ich noch lernen... .....	23

## INITIATIVEN

Amnesty International .....	25
Bochum Toastmasters .....	25
Mantrasingen & Meditation .....	26
Improvisationstheater .....	26
Die Mittelmehrmacher .....	27
Improkids .....	28
Offener Meditationstreff .....	29
Offenes Treffen von arbeiterkind.de .....	30
Regionaltreffen vom Netzwerk Kurdischer Akademiker/innen e.V. ....	30
Spieleabend .....	31
Tanzgruppe Faux-Pas .....	31

Wertabsplaltungskritischer Lesekreis .....	32
Ingenieure ohne Grenzen .....	32
Weitblick Bochum e.V. ....	33

## SELBSTHILFEGRUPPEN

AD(H)S im Erwachsenenalter .....	35
Selbsthilfegruppe Depression .....	35
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen .....	36
Anonyme Esssüchtige (Overeaters Anonymous) .....	36
Anonyme Messies Bochum .....	37
Gesprächskreis für Hochsensible (HSPS) .....	37
Gesprächskreis Trennung, Depression und Neubeginn .....	38
Selbsthilfegruppe Soziale Ängste .....	38
Selbsthilfegruppe Transsexuelle und Angehörige .....	39
Emotions Anonymous .....	39
Tamar e.V. Ruhrgebiet .....	40
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem .....	40



# ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Die Zentrale Studienberatung der Ruhr-Universität Bochum berät und unterstützt sowohl im Übergang von der Schule zur Universität, als auch während des Studiums unter Rücksichtnahme der individuellen persönlichen und sozialen Situation. Dem Ratsuchenden werden Informationen und Orientierungshilfen gegeben, um anschließend gemeinsam mögliche Handlungsstrategien zu erarbeiten.

**Kontakt:**

**Sekretariat der ZSB**

Studierenden Service Center (SSC)

Ebene 1 Raum 105

Tel.: 0234/32-23865

E-Mail: [zsb@rub.de](mailto:zsb@rub.de)

Web: → [www.rub.de/zsb](http://www.rub.de/zsb)

Beratungszeiten sind auf der Homepage zu finden.



© Michael Schwettmann

In folgenden Bereichen bietet die Zentrale Studienberatung Hilfe und Unterstützung an:

- Studienwahl
- Bewerbung für ein Studium
- Workshops, Vorträge und Veranstaltungen für studieninteressierte Schüler
- Studienvorbereitung
- Studienberatung
- Psychologische Beratung
- Sozial- und Finanzierungsberatung
- Beratung Studieren mit Kind
- Beratung und Coachings bei Studienproblemen
- Beratung beim Studienfachwechsel
- Beratung beim Studienortwechsel
- RUB-Guides
- Talentscouts
- Suchtberatung
- Mitarbeiterberatung
- Teambberatung
- Tutorenausbildung
- Supervision
- Unterstützung von Studien- und Berufswahlkoordinatoren
- Beratung bei Studienzweifel und Studienausstieg
- Bewerbungstrainings (Career-Service)
- Soft Skills (Career-Service)
- Arbeitsmarktkolloquien (Career-Service)
- Berufsorientierung (Career-Service)
- Existenzgründung (Career-Service)
- Praxisprogramm Wirtschaft (Career-Service)
- Seminare für Studienaussteiger (Career-Service)

## OASE DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Die OASE – eine Einrichtung der Zentralen Studienberatung – ist der passende Ort, um sich mit anderen Menschen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Hier kannst Du Deine Kompetenzen erweitern, Unterstützung erfahren, aber auch Deine persönliche sowie berufliche Entwicklung fördern.

Hierfür bietet die OASE genügend Raum für umfangreiche Angebote, die sich an Studierende und alle Mitarbeiter der RUB, sowie an alle Interessierten aus der Region richten.

### Die OASE bietet:

- Einen breiten Bereich an Workshops, Kursen und Coachinggruppen, der **Speziell für Studierende** konzipiert ist.
- Raum zum Lernen sowie für **Initiativen und Gruppen**.
- Unterstützung bei der **Gründung neuer Gruppen und Initiativen**.
- **Selbsthilfegruppen**, falls man mal jemanden zum Reden braucht.
- Eine **Lounge**, in der eventuell auftretende Wartezeiten gemütlich überbrückt werden können.
- **Zwei Lernräume**, die allen Studierenden offen stehen.

## UNSER ANGEBOT – DEIN ENGAGEMENT

- Du möchtest auch andere von Deinem Hobby begeistern?
- Oder Dich einfach neben dem Studium/Beruf engagieren?

→ Dann bieten wir Dir in der OASE die Möglichkeit zur Gestaltung Deiner eigenen Gruppe/Initiative an. Wir stellen Dir Gruppenräume für regelmäßige Termine, Einzeltermine oder Veranstaltungen zur Verfügung, damit Du die Möglichkeit bekommst, Deine Ideen zu verwirklichen. Außerdem helfen wir Dir dabei, Dein Angebot zu bewerben. Bei Interesse kontaktiere uns persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Website.



# BUNDESFREIWILLIGENDIENST IN DER OASE

(Angebot für unter 25 Jährige)

Die OASE bietet für das Jahr 2019 drei Stellen für den Bundesfreiwilligendienst an.

Es erwartet Dich ein aufgeschlossenes, motiviertes Team und eine interessante Tätigkeit mit der Möglichkeit zur persönlichen Weiterbildung sowie der Einbringung eigener Ideen. Wir bieten Dir die Möglichkeit eine eigene Initiative mit entsprechender Planung und Umsetzung der Öffentlichkeitsarbeit zu entwickeln. Darüber hinaus erhältst Du einen Einblick in universitäre Einrichtungen sowie das Verwaltungswesen.

## Wir suchen Bundesfreiwillige zur Unterstützung bei:

- der Verwaltung von Kurs- und Raumbuchungen
- der Betreuung unserer Gruppen, Initiativen und Veranstaltungen
- der Betreuung ausgewählter Projekte
- der Vorbereitung unserer Veranstaltungsräume
- dem Service als erster Ansprechpartner für die Besucher der OASE
- der Öffentlichkeitsarbeit, Mediengestaltung und beim Marketing

Die Dauer des Bundesfreiwilligendienstes beträgt 12 Monate.  
Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt 35 Stunden.

## Dienstbeginn:

1. Juli 2019

1. August 2019

1. September 2019

## Kontakt:

Frau Popanda

Tel. 0234/32-22332

E-Mail: oase@rub.de

## Info:

→ [www.rub.de/oase/bfd](http://www.rub.de/oase/bfd)



©spacejunkie/pixabay.com

ANMELDUNG & TEILNAHME → [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)

# OFFENE SPRECHSTUNDE DER SOZIAL- UND STUDIEN- FINANZIERUNGSBERATUNG

Für alle finanziellen, wirtschaftlichen und sozialen Fragen, die das Studium an der RUB betreffen, bietet die Sozial- und Finanzierungsberatung der Zentralen Studienberatung eine offene Sprechstunde in der OASE an.

## Beratungsschwerpunkte:

- Studienfinanzierungsmöglichkeiten (neben BAföG bspw. Stipendien, Darlehen und Studierendenkredite)
- Sozialleistungen und sozialrechtliche Regelungen für Studierende (u.a. Wohngeld, Unterhalt, Kindergeld, Alg I + II)
- Studieren mit Kind, insbes. Sozialleistungen während der Schwangerschaft, für den studierenden Elternteil und das Kind bzw. die Kinder
- Sozialversicherungen (u.a. Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung) für Studierende, insbes. ab dem 25. Lebensjahr
- Möglichkeiten und Konsequenzen einer Beurlaubung vom Studium
- Auswirkungen eines Nebenjobs auf BAföG, Kindergeld, Wohngeld und andere Sozialleistungen (wie bspw. Renten)

## Kontakt:

Julia Schmidt, Dipl. Soz.-Wiss.,  
Mitarbeiterin der Zentralen Studienberatung der RUB  
E-Mail: [sozialberatung@rub.de](mailto:sozialberatung@rub.de)  
Tel.: 0234/32-29933

→ [www.rub.de/sozialberatung](http://www.rub.de/sozialberatung)

## Termin:

**donnerstags, 16:30–18:30 Uhr**

## OFFENE PSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE FÜR STUDIERENDE

- Du hast Ängste oder bist verzweifelt oder traurig?
- Du bist in einer schwierigen Lage und weißt nicht weiter?
- Dich quält was und Du weißt nicht, wie Du es angehen sollst?
- Du weißt nicht, mit wem Du reden sollst?

### Komm zur OASE!

Ohne Anmeldung. Auf Wunsch anonym.  
Dann schauen wir gemeinsam weiter.

### Kontakt:

Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.

### Termin:

mittwochs, 14:00–16:00 Uhr

## STAMMTISCH FÜR BERUFLICH QUALIFIZIERTE STUDIERENDE

Ein Studium ohne Abitur ist mit großen individuellen Herausforderungen verbunden, die häufig nur „Gleichgesinnte“ nachvollziehen können. Die Studiengruppe der Beruflich Qualifizierten ist jedoch eine vergleichsweise kleine Gruppe an der RUB, sodass es eher einem Glücksfall gleicht, wenn man sich zufällig auf dem Campus über den Weg läuft. Wenn Sie Ihr Schicksal lieber selbst in die Hand nehmen und in den direkten Austausch gehen möchten, schließen Sie sich gerne dem Stammtisch an. Die Inhalte der Treffen werden von den Teilnehmenden bestimmt und richten sich nach aktuellen Anliegen und Bedürfnissen.

### Weitere Infos und Termine:

Zentrale Studienberatung

E-Mail: [Vanessa.Werner@uv.rub.de](mailto:Vanessa.Werner@uv.rub.de)

Tel: 0234/32–22436

# ENDSPURT

## Studienabschluss-Coaching als Gruppenangebot

- Haben Sie Schwierigkeiten, Ihr Studium erfolgreich abzuschließen?
- Halten Sie Hindernisse vom Weg ab?
- Schwanken Sie zwischen dem Gefühl von „Aufgeben“ und „Durchstarten“?
- Wünschen Sie sich Unterstützung, um Ihr Studium zu beenden?

Das Gruppencoaching bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre derzeitige Studiensituation zu betrachten und nächste Teilziele zu finden, um Ihrem Ziel Studienabschluss näherzukommen.

### Die Gruppe bietet zudem die Möglichkeit:

- sich mit anderen Studierenden, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, auszutauschen
- von den Erfahrungen der anderen zu profitieren
- sich gegenseitig zu unterstützen
- gemeinsam Lösungen zu entwickeln

Nach der Anmeldung zu diesem Angebot wird ein Termin für ein Vorgespräch vereinbart.

Die Gruppengröße beträgt bis zu 10 Teilnehmende. Es kann an 5–10 Gruppenterminen teilgenommen werden. Voraussetzung hierbei ist eine regelmäßige Teilnahme.

Es handelt sich um eine teiloffene Gruppe, d.h. zu bestimmten Zeitpunkten ist ein Neu-Einstieg bei freien Plätzen möglich.

### Leitung:

Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

### Termin:

donnerstags, 09:00–11:00 Uhr, 14-tägig

# STOLPERSTEINE IM STUDIUM?

## Hürden im Studium erkennen und überwinden mit Systemaufstellungen

Manchmal treten während des Studiums Schwierigkeiten auf, für die man keine Erklärung und/oder keine Lösung findet. Es geht nur schleppend weiter oder gar nicht mehr, der Unmut wächst...

### Häufige Hürden sind:

- Aufschieben von Arbeiten bzw. Prüfungen
- Lernblockaden
- Motivationsverlust
- Orientierungs- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Prüfungsangst
- Wiedereinstieg nach längerer Pause
- Studienabschluss aufschieben
- Familiär schwierige Konstellationen u. a.

Anhand der Methode der Systemaufstellungen (ähnlich Familienaufstellungen) sollen die Hindernisse identifiziert werden. Die dabei beteiligten inneren Persönlichkeitsanteile werden durch die Teilnehmer im Raum in Beziehung zueinander gestellt und stellvertretend erlebbar gemacht. So können Einflüsse auf die Schwierigkeiten durch den erleichterten Perspektivwechsel erkannt werden und neue Handlungsimpulse auf dem Weg zu deren Überwindung entstehen. Im Workshop werden persönliche Themen zur Bearbeitung ausgewählt. Die Teilnehmer können eigene Anliegen aufstellen und/oder stellen sich als Stellvertreter in der Aufstellung eines fremden Anliegens zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl beträgt max. 10 Personen.

### Leitung:

Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.,  
Mitarbeiterin der Zentralen Studienberatung der RUB

### Termine:

A) Do., 6.12.2018

B) Do., 17.01.2019

jeweils von 9:15 – 16:00 Uhr

# PRÜFUNGS COACHING

## Zur Vorbereitung auf Prüfungen

Nahezu jeder hat irgendwann im Leben schon einmal die Erfahrung gemacht, vor einer Bewertungssituation, z. B. einer Prüfung oder einem Referat, Lampenfieber erlebt zu haben oder mehr noch – Prüfungsangst!

Prüfungsangst ist zunächst eine normale Reaktion auf den vorausgehenden Druck einer bevorstehenden Prüfung und zeigt sich in vielfältiger Weise, z. B. als Angespanntheit, Aufregung, Schwitzen etc. In der Prüfungssituation wirkt die Angst leistungssteigernd. Doch in belastender Ausprägung kann Prüfungsangst zu unangenehmen Folgen wie Arbeits- und Konzentrationsstörungen, Vermeidungsverhalten, Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit und Versagensängsten führen und vor und während der Prüfung die Leistungsfähigkeit hemmen oder sogar blockieren.

### Folgende Elemente sind in der Gruppe vorgesehen:

- Ausprägungen und Ursachen von Prüfungsangst
- Familiäre Einflüsse
- Zeitmanagement
- Ressourcenförderung
- Gedankliche Strategien
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Entspannungselemente
- Prüfungssimulation
- Umgang mit Blackout

Das Coaching findet wöchentlich statt. Voraussetzung zur Gruppenteilnahme ist ein persönliches Vorgespräch. Die Teilnehmerzahl beträgt max. 8 Personen.

### Leitung:

Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.,  
Mitarbeiterin der Zentralen Studienberatung der RUB

### Termin:

**mittwochs, 9:15 – 11:45 Uhr**  
**Beginn: 31.10.2018**

# RATLOS IM STUDIUM – WEITERMA- CHEN ODER UMSTEIGEN?

## Zielgruppe:

Studierende, die an ihrem Studium zweifeln und noch nicht wissen, ob und wie sie weiter studieren sollen

- Zweifelst Du an Deinem Studienfach?
- Fühlst Du Dich in Deinem Studium nicht gut unterstützt?
- Fällt Dir der Einstieg oder der Abschluss schwer oder bleiben die Erfolge aus?
- Zweifelst Du an Deinen Fähigkeiten?
- Lässt die Motivation zum Studieren zu wünschen übrig?
- Fehlt Dir die Perspektiven nach dem Studium?
- Lenken Dich andere Probleme von Deinem Studium ab?
- Fühlst Du Dich an der Uni fehl am Platz?
- Suchst Du nach Alternativen?
- Oder wächst Dir einfach alles über den Kopf?  
→ Wenn Du eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten kannst und gerne Ansätze für eine Lösung suchst, bist Du in diesem Workshop richtig.

## Ziele:

- Analyse der aktuellen Studiensituation
- Klärung der individuellen Gründe für Zweifel am gewählten Studium
- Unterstützung bei der Entscheidungsfindung für das Studium oder Alternativen
- Prävention von Studienabbruch
- Beratungsangebote zur (Neu-)Orientierung und Nutzung von Hilfsangeboten
- Stärkung von persönlichen Ressourcen für einen erfolgreichen Studienverlauf
- Ggf. Verbesserung der individuellen Studienbedingungen

Teilnehmerzahl: max. 8

## Leitung:

Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.

Kathrin Humpert-Frey, Dipl.-Päd.

Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

## Termine:

A) Mo., 03.12.2018

B) Mo., 21.01.2019

jeweils von 13:00–17:00 Uhr



# FINDE DEINE STÄRKEN! – UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN UND STRESS IM ALLTAG

- Kämpfst Du momentan mit vielen Herausforderungen?
- Fühlst Du Dich überfordert in Deinem Alltag oder in manchen Bereichen Deines Lebens (z.B. Studium)?
- Wünschst Du Dir Unterstützung?

Der Gruppenworkshop bietet Dir die Möglichkeit, Deine derzeitige Situation zu betrachten und auf die Spur zu Deinen Stärken zu kommen, welche Dir bei der Bewältigung dieser Herausforderungen helfen können.

Die Gruppe (5 Teilnehmende) bietet zudem die Möglichkeit:

- sich mit anderen Studierenden auszutauschen
- von den Erfahrungen der Anderen zu profitieren
- sich gegenseitig zu unterstützen
- gemeinsam neue Ideen zu sammeln

Das Angebot kann Dir dabei helfen, Dinge, die Dich im Alltag stressen, besser zu verstehen und zu bewältigen. Dafür wirst Du Dich aktiv mit Deinen persönlichen Stärken und einzigartigen Fähigkeiten auseinandersetzen.

## Leitung:

Mitarbeiterinnen der RUB:

- Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.
- Christina Kuhlmann, M.Sc. Psychologie

Mitarbeiterinnen der Universität Witten/Herdecke:

- Laura Bernardy, Psychologin (B.Sc.)
- Alexander Hagen, Psychologe (B.Sc.)
- Alexandra Monstadt, Psychologin (B.Sc.)
- Vera Wülker, Psychologin (B.Sc.) und systemische Therapeutin (SG)

Die Gruppe wird jeweils von zwei Psychologinnen angeleitet.

Termine findest Du auf der OASE-Homepage.

# SELBSTSICHERHEITSTRAINING FÜR STUDENTINNEN

## Zielgruppe:

Studentinnen der RUB und der HS Bochum

## Gruppengröße:

min. 10 bis max. 20 Personen

Es handelt sich bei dem Kurs um ein primärpräventives Angebot. Für Frauen mit seelischen Traumata in Bezug auf Gewalterfahrungen ist der Kurs nicht geeignet und ausgerichtet.

## Wesentliche Bestandteile des Selbstsicherheitstrainings:

- Rolle der Polizei als Ansprechpartner (Strafverfolgungszwang) /Hinweise auf externe Ansprechpartner
- Erörterung und Einordnung bestimmter Straftatbestände (sexuelle Nötigung, Beleidigung auf sexueller Basis, Notwehr / Nothilfe, Stalking, Mobbing, Schwere Nötigung etc.)
- Opfertypologie / Tätertypologie
- Erkennen und Vermeiden von gefährlichen Situationen
- Zeugen- und Helferverhalten speziell auf junge Frauen abgestimmt
- Sinn und Unsinn von Waffen
- Tipps und Übungen zur Persönlichkeitsstärkung
- Internet / Chat (Vor- u. Nachteile der Anonymität)
- Aktuelle Themen (z. B. Problematik der KO-Tropfen)

Während der Veranstaltung ist eine Psychologin der Zentralen Studienberatung anwesend. Nachbereitung auf Wunsch in der ZSB.

## Leitung:

Sandra Limberg, Kriminalbeamtin der Polizei Bochum, Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung und Opferschutz

## Termine:

A) Fr., 16.11.18, 10:00–14:00 Uhr

B) Mi, 21.11.18, 13:00–17:00 Uhr

C) Fr. 23.11.18, 10:00–14:00 Uhr

# GRUPPENBERATUNG FÜR STUDIENZWEIFELNDE

Du zweifelst am Studium? Du bist nicht allein!

## Zielgruppe:

- Studierende, die mit ihrer Studiensituation unzufrieden sind
- Studierende, die über einen Fach- oder Hochschulwechsel nachdenken
- Studierende, die (eventuell) aus dem Studium aussteigen wollen, um eine Ausbildung oder eine berufliche Tätigkeit aufzunehmen

## Du erhältst Informationen zu:

- Wie verbreitet sind Zweifel im Studium?
- Wie viele Studierende beenden ein Studium ohne Abschluss?
- Was schützt vor Unzufriedenheit und Zweifel im Studium?
- Wie können aus Unzufriedenheit und Zweifel wieder produktive Handlungen werden?
- Welche Angebote gibt es für Zweifelnde und Aussteiger an der RUB?
- Welche Chancen haben Studiaussteiger auf dem Ausbildungs- und Arbeitsmarkt?

Wenn Du möchtest, kannst Du darüber hinaus eigene Fragen und Anliegen einbringen. Einzelfälle können in diesem Rahmen allerdings nicht besprochen werden.

## Leitung:

Janine Kleinbauer, M.A. Erwachsenenbildung, Mitarbeiterin der Zentralen Studienberatung der RUB

→ [www.rub.de/zsb/studienzweifel](http://www.rub.de/zsb/studienzweifel)

## Termin:

**Donnerstag, 25.10.2018, 14:30–16:30 Uhr**

# DURCHSTARTEN INS STUDIUM MIT ZEITMANAGEMENT UND SELBSTORGANISATION

- Fehlt Dir vor der Prüfung die Zeit zum Lernen?
- Scheint Dir manchmal der Tag zu wenige Stunden zu haben?
- Wünschst Du Dir, Studium, Nebenjob und Freizeit in Balance zu bringen?
- Würdest Du gerne das Semester und die Prüfungsphase besser planen?

In diesem Workshop lernst Du verschiedene Methoden und Strategien zur Zeit- und Aufgabenstrukturierung kennen. Unter Berücksichtigung Deiner individuellen Situation lernst Du, Deine Zeit bewusst und zielorientiert zu planen und den Überblick zu behalten.

## Inhalte des Workshops:

- Kennzeichen gut formulierter Ziele
- Techniken der Selbstorganisation und des Zeitmanagements
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Zeit

Der Workshop richtet sich an Studierende aller Fachrichtungen in den ersten 3 Semestern.

## Leitung:

Pia Henneken, Dipl.-Soz.-Geogr., Systemischer Coach (asb) und Kathrin Humpert-Frey, Dipl.-Päd. Systemische Therapeutin (IR), Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung

## Termine:

**7.11. und 5.12.2018; 15:00–18:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 31.10.2018**

Die Termine bauen aufeinander auf. Die Teilnahme an beiden Terminen ist dringend erwünscht.

## Teilnehmerzahl:

max. 15

## DURCHSTARTEN INS STUDIUM MIT LERN- UND ARBEITSTECHNIKEN

- Du lernst viel, erzielst aber nicht Dein gewünschtes Ergebnis?
- In der Schule hast Du Deine Prüfungen auch so bestanden, aber nun hast das Gefühl, es ist an der Zeit, das Lernen zu lernen?
- Du möchtest wissen, wie Du Dich besser auf Prüfungen vorbereiten kannst?

Lernen will gelernt sein! In diesem Workshop erfährst Du etwas über die Grundlagen und die Voraussetzungen für gelingendes Lernen. Du beschäftigst Dich mit verschiedenen Lern- und Arbeitstechniken und probierst einige dieser Techniken gleich im Workshop aus. Zudem kannst Du Dir einen für Dich passenden Plan zur Vorbereitung Deiner nächsten Prüfung erstellen.

Das Angebot richtet sich an Studierende aller Fachrichtungen in den ersten 3 Semestern.

### Leitung:

Pia Henneken, Dipl.-Soz.-Geogr., Systemischer Coach (asb) und Kathrin Humpert-Frey, Dipl.-Päd, Systemische Therapeutin (IR), Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung

### Termine:

**12.12.2018 und 16.01.2019; 15:00 – 18:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 05.12.2018**

Die Termine bauen aufeinander auf. Die Teilnahme an beiden Terminen ist dringend erwünscht.

### Teilnehmerzahl:

max. 15

# ALLES UNTER EINEN HUT BRINGEN: WORKSHOP FÜR STUDIERENDE MIT KIND

- Stehst Du täglich vor der Herausforderung Familie, Studium und vielleicht sogar noch einen Nebenjob unter einen Hut zu bringen?
- Fragst Du Dich, wie es Dir gelingen kann, den Spagat zwischen den eigenen und den Bedürfnissen des Kindes, den alltäglichen Notwendigkeiten und den Studienanforderungen zu meistern?
- Suchst Du nach Wegen, Dir Entlastung und Freiräume zu verschaffen?

## Dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit,

- Deine aktuelle Situation in Hinblick auf die Vereinbarkeit von Studium und Familie zu betrachten,
- Klarheit über Deine Rollen und Aufgaben zu gewinnen und realistische Ziele anzusteuern,
- Energiequellen zu entdecken,
- gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie Du Entlastung im Alltag finden kannst und Dir die Vereinbarkeit von Studium und Familie zufriedenstellend gelingen kann und
- Dich mit anderen studierenden Eltern auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

## Du benötigst für die Dauer des Workshops eine Kinderbetreuung?

In Kooperation mit ProKids, dem Familienservice der RUB, bieten wir eine kostenlose Kinderbetreuung an. Wenn Du dieses Angebot nutzen möchtest, sende uns bis spätestens 25.10.2018 eine E-Mail an: [kathrin.humpert@uv.rub.de](mailto:kathrin.humpert@uv.rub.de).

## Leitung:

Dipl.-Päd. Kathrin Humpert-Frey & Dipl.-Soz. Wiss. Annette Wolff,  
Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

## Termin:

**Freitag, 16.11.2018, 9:00 – 13:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 9.11.2018**

## Teilnehmerzahl:

mind. 4, max. 8 Teilnehmende

## EIGENTLICH MÜSSTE ICH NOCH LERNEN...

Deine Schränke sind von innen gewischt, das Altglas ist weggebracht und selbst der Zahnarzttermin ist erledigt, nur die Papierberge auf dem Schreibtisch werden immer höher. Egal ob Prüfung, Abschlussarbeit oder Präsentation, Du denkst Dir „ich muss erst noch eben was erledigen“, „Morgen kann ich mich bestimmt besser konzentrieren“ oder „Gleich fang ich an“. Doch während Papier geduldig ist, schreitet die Zeit bis zur Deadline immer weiter voran und das schlechte Gewissen und das mulmige Gefühl im Magen lassen sich nicht mehr wegschieben. Ebenso wenig wie die Sorgen, was passiert, wenn Du es doch nicht schaffst...

Falls Du unter deinem Aufschiebeverhalten leidest, nutze die Gelegenheit, einen Blick hinter die eigenen Kulissen zu werfen. Dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit, Deine individuellen Gründe für das Aufschieben zu verstehen um eine Grundlage dafür zu schaffen, die eigenen Wünsche und Ziele zu erreichen.

### In Gruppen- und individueller Arbeit beleuchten wir

- Die eigenen Gründe und Funktionen des Aufschiebens
- Persönliche studienbezogene Ziele und Motive
- Ungünstige Annahmen, die Dir beim Studium im Wege stehen
- Zeit- und Selbstmanagement
- Selbstmotivierungsstrategien zur Bewältigung des Aufschiebens

Die Teilnahme ist nach Anmeldung und Vorgespräch möglich. Das Angebot ist kostenfrei.

### Leitung:

M.Sc. Psychologin Christina Kuhlmann,  
Christina.Kuhlmann@uv.rub.de

### Termin:

**donnerstags, 9:15 – 11:45 Uhr**

**Beginn: 8.11.2018, 8 Termine**

**Anmeldeschluss: 23.10.2018**

Bei Interesse: Termin zum Vorgespräch vereinbaren.



© javindyphotocase.com

ANMELDUNG & TEILNAHME → [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)



## AMNESTY INTERNATIONAL

### Hochschulgruppe

Amnesty ist Teil einer Bewegung, die für die Einhaltung der Menschenrechte kämpft. Amnesty recherchiert Menschenrechtsverletzungen, informiert die Öffentlichkeit und bietet Schutz und Hilfe. Die Hochschulgruppe arbeitet ehrenamtlich: Wir organisieren Vorträge und Filmabende, informieren bei Infoständen und in Schulen über Menschenrechte, setzen uns für politische Gefangene, bedrohte Aktivisten und Opfer von Menschenrechtsverletzungen ein. Zudem unterstützen wir Bochumer Flüchtlinge, führen eine Kunstauktion durch, arbeiten in der Jury des Marler Medienpreises mit und vieles mehr. Interessierte sind immer willkommen!

#### Termin:

jeden 1. + 3. Dienstag im Monat, 19:00–21:00 Uhr

#### Info:

→ [www.amnesty-bochum.de](http://www.amnesty-bochum.de)

---

## BOCHUM TOASTMASTERS – EIN DEUTSCH-ENGLISCH-SPRACHIGER RHETORIKCLUB

**Du möchtest frei reden können? Du möchtest wissen, wie dein Auftreten auf andere wirkt?**

Dann komm zu uns – den Bochum Toastmasters. In entspannter Atmosphäre lernst Du durch ständiges Training, Deine Körpersprache effektiv während Deiner Rede einzusetzen und neue Techniken auszuprobieren. Ein motivierendes Feedback hilft Dir, Dir Deiner Wirkung auf das Publikum bewusst zu werden. Du lernst auch zu moderieren und Führungstechniken zu entwickeln.

#### Termin:

montags, 19:00–21:00 Uhr

#### Info:

→ [www.bochum-toastmasters.de](http://www.bochum-toastmasters.de)

## MANTRASINGEN & MEDITATION

Mantren sind uralte heilige Hymnen, die das Göttliche als Klang darstellen. Sie sind voll von Hingabe und haben eine heilsame Wirkung für Körper und Geist. Ursprünglich bedeutet „mantram“ (sanskrit) Geistesschutz oder Instrument des Geistes.

In dieser offenen Gruppe singen wir zusammen Mantren aller Religionen und versuchen, ihre wunderschönen und erhabenen Energien in uns wirken zu lassen. Nach dem Singen erfolgt eine kurze Meditation, um in der Stille der befreiten Energie nachzuspüren. Abschließend kann in einer Gesprächsrunde über verschiedene geistige Themen gesprochen werden. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

### Termin:

dienstags, 20:00–21:30 Uhr

---

## IMPROVISATIONSTHEATER

Improvisationstheater ist die Kunst, auf Zuruf eine Szene zu spielen. Ohne vorgegebenen Text, ohne vorgegebene Handlung, einfach improvisiert.

Aber auch Improvisation kann man proben. Zum Beispiel mit Übungen zur Assoziation, Stimme, Körpersprache und natürlich mit einer ordentlichen Portion Leidenschaft fürs Spielen. Wir, die Gruppe Improgranti, tun das regelmäßig.

Auf unserer Webseite → [www.improgranti.de](http://www.improgranti.de) finden sich Fotos vergangener und Termine zukünftiger Auftritte sowie Kontaktmöglichkeiten für interessierte Neuzugänge und Zuschauer. Da wir gesonderte Einsteigerproben sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene anbieten, bitten wir Interessenten, sich vorab per E-Mail bei uns zu melden.

### Termin:

montags, 20:30–22:00 Uhr

### Info:

→ [www.improgranti.de](http://www.improgranti.de)

### E-Mail:

[info@improgranti.de](mailto:info@improgranti.de)

## DIE MITTELMEHRMACHER

- Du bist auf Facebook, Twitter oder Instagram unterwegs?
- Du hast Spaß an moderner Öffentlichkeitsarbeit?
- Du möchtest die Lehr- und Lernbedingungen für Kinder und Jugendliche verbessern?
- Du planst und organisierst gerne?  
→ Dann bist Du bei uns richtig.
  
- Wir machen Kitas und Schulen fit, um Kindern und Jugendlichen einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen.
- Wir trainieren Vereine und Organisationen in Sachen Social Media und PR.
- Wir zeigen, wie sie Finanzen und Ehrenamtliche einwerben können.

Wir suchen Dich und Deine Ideen u.a. zur

- Erstellung von kreativen Imagefilmen für Social Media
- Organisation von Flashmobs usw.
- Planung und Umsetzung von Aktionen
- Optimierung von Bildung

Wir bieten die Möglichkeit für:

- Credit-Points
- Praktika
- Forschungsprojekte
- Betreute Bachelor- und Masterarbeiten

Ruf an, mail uns oder lass Dich mal bei uns sehen!

Die Mittelmehrmacher – Verband für Bildungsfundraising e.V.

### Termin:

**jeden 4. Donnerstag im Monat, 16:30 – 18:30 Uhr  
(nach vorheriger Absprache)**

### E-Mail:

[hilfe@vfsf.org](mailto:hilfe@vfsf.org)

### Tel.:

02389/9037806

# IMPROKIDS

## Ein Angebot für Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 13 Jahren

Improtheater ist alles andere als langweilig! Zusammen kann man viele tolle Geschichten erfinden, seine Spontaneität austesten, die Bühne kennenlernen und gleichzeitig viel sicherer im Umgang mit neuen und fremden Situationen werden. Improkids lässt der Phantasie viel Spielraum und lehrt den Kindern die unterschiedlichsten Arten des Improvisationstheaters.

**Wie setze ich meine Mimik richtig ein?**

**Was bedeutet eigentlich Bühnenpräsenz?**

**Auf was muss ich bei meiner Stimme achten?**

Jeder Workshop widmet sich einem anderen Schwerpunktthema. Die Teilnehmer üben mithilfe verschiedener Spiele, wie man eine Rolle verkörpert, Gefühle ausdrückt oder auf Knopfdruck todernt ist.

Wir freuen uns auf Dich, komm' einfach vorbei!

### Termin:

jeden 1. Mittwoch im Monat, 17:30–19:00 Uhr

### Ort:

Blue Square  
Kortumstr. 90  
44787 Bochum

### Info:

→ [www.blue-square.rub.de/veranstaltungen/reihen](http://www.blue-square.rub.de/veranstaltungen/reihen)

## OFFENER MEDITATIONSTREFF

Die Praxis der Meditation hat viele Gesichter und erscheint innerhalb unterschiedlicher Traditionen. In dieser offenen Gruppe steht vor allem die Achtsamkeitsmeditation im Zentrum der Praxis, welche seit Jahren in aller Munde ist. Sei es zur Stressminderung oder Leistungssteigerung, im Rahmen östlicher Spiritualität, zur Selbsterfahrung, im Yogakurs oder als Gegenstand wissenschaftlicher Studien – die Achtsamkeitsmeditation erfreut sich Aufmerksamkeit allerseits. Aufmerksamkeit, Bewusstheit, die Wahrnehmung seiner selbst, der eigenen Gedanken und Gefühle und ihrer Veränderung sowie eine offene, nicht urteilende, freundliche Haltung sind nur ein paar Begriffe, die mit der Praxis der Achtsamkeit verbunden sind.

In dieser offenen Gruppe möchten wir uns Zeit nehmen zum regelmäßigen Sitzen und Meditieren. Das Angebot richtet sich an alle, die bereits Erfahrung haben (z. B. durch das Achtsamkeitstraining des Hochschulsports) oder die einfach mal reinschnuppern und ausprobieren möchten.

### **Termin:**

**montags, 18:30–20:00 Uhr**

## OFFENES TREFFEN VON ARBEITERKIND.DE

Du verzweifelst am Motivationsschreiben für ein Stipendium, an der Studienorganisation oder dem BAföG-Antrag? Du möchtest mit jemandem sprechen, der Dein Fach studiert hat? Diese und andere Fragen kannst Du unseren Ehrenamtlichen stellen.

Wir sind Studierende und Berufstätige, die meist selbst als Erste in ihrer Familie studiert haben. Daher kennen wir viele dieser Zweifel, Unsicherheiten und Probleme aus eigener Erfahrung.

Unser Treffen bietet Dir die Möglichkeit, Fragen zu stellen und andere kennenzulernen, die in einer ähnlichen Situation sind und waren. Wir freuen uns über alle Interessierten!

### Termin:

jeden 1. Mittwoch im Monat, 18:00–20:00 Uhr

### Treffpunkt:

OASE, Buscheyplatz 3, 44801 Bochum

---

## REGIONALTREFFEN VOM NETZWERK KURDISCHER AKADEMIKER/INNEN E.V.

Der bundesweite Verein Kurd-Akad. Netzwerk kurdischer Akademiker/innen e.V. wurde 2009 mit dem Ziel gegründet, Hochschulabsolventen und Akademiker zu vernetzen. Dabei steht insbesondere im Vordergrund, den sozialen, kulturellen und politischen Belangen der Kurden in Europa und Kurdistan auf akademischer Ebene Ausdruck zu verleihen.

Die Aktivitäten des bundesweiten Vereins sind unter → [www.kurd-akad.com](http://www.kurd-akad.com) einsehbar. In den Regionaltreffen werden die Vereinstätigkeiten entwickelt und umgesetzt.

### Termin:

jeden 1. Freitag im Monat, 18:30–20:30 Uhr

### Info:

→ [www.kurd-akad.com](http://www.kurd-akad.com)

## SPIELEABEND

*„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Platon)*

**Du...** ... spielst gerne und würdest das gerne viel öfter machen, aber Dir fehlen die passenden Leute dazu?  
... hast Lust in entspannter Atmosphäre interessante, knifflige und/oder strategische Gesellschaftsspiele auszuprobieren und dabei noch nette Leute kennenzulernen?

**Dann schlieÙe Dich uns an!**

Wir haben viele Spiele zur Auswahl und freuen uns immer über Neuvorstellungen. Also, bring' Dein Lieblingsspiel mit!

**Leitung:**

Alexander Berlin & Christina Groß

**Termin:**

donnerstags, 18:00–20:30 Uhr

---

## TANZGRUPPE „FAUX-PAS“

**Historische Tänze von Mittelalter bis Renaissance**

Wir beschäftigen uns mit Tänzen aus alten Zeiten. Nach alten Vorlagen und neuzeitlicher Überarbeitung werden Tanzschritte und Tanzfolgen eingeübt. Mitmachen können Jung und Alt. Kurzeinstieg jederzeit möglich.

**Leitung:**

Jürgen Freyer

**Termin:**

jeden 2. + 4. Sonntag im Monat, 17:00–20:00 Uhr

Voherige Anmeldung und Terminabsprachen unter:  
tanzen@j-freyer.de oder 0234/534838

## WERTABSPALTUNGSKRITISCHER LESEKREIS

Warum sind wir die Agenten des bewussten, widersprüchlichen und zerstörerischen Prozesses der Kapitalverwertung? Wie bestimmt er unser tägliches Denken und Handeln und wie können wir uns seiner bewusst werden? Ist es möglich, diesen Prozess zu überwinden, so dass ein besseres Leben für alle möglich wird? Mit solchen Fragen wollen wir uns beschäftigen. Durch die Lektüre und Diskussion ausgewählter Passagen des Marxschen „Kapitals“ und wert(abspaltungs) kritischer Texte wollen wir zu einem adäquaten Verständnis der von Marx entdeckten Zusammenhänge und bis heute andauernden Entwicklungen gelangen.

Neuzugänge sind uns jederzeit willkommen!

### Termin:

jeden 3. Freitag im Monat, 19:00–21:00 Uhr

---

## INGENIEURE OHNE GRENZEN

### Hilfe zur Selbsthilfe

Wir unterstützen Menschen, für die die Versorgung der infrastrukturellen Grundbedürfnisse durch Not oder Armut nicht vorhanden oder gefährdet ist. Wir lösen akute Probleme in den Bereichen Wasser-, Sanitär- und Energieversorgung sowie Brückenbau und verbessern durch die Sicherung der infrastrukturellen Grundversorgung die Lebensbedingungen der Menschen. Erfolgreiche Entwicklungszusammenarbeit bedeutet für uns, in gemeinsamen Projekten mit lokalen Partnern praktische und professionelle Lösungen zu erarbeiten und umzusetzen.

Wirksame Unterstützung heißt, dass ein Projekt erst dann erfolgreich abgeschlossen ist, wenn es Menschen vor Ort selbstständig weiterführen können – Hilfe zur Selbsthilfe.

### Termin:

für das „Kennenlernen-Treffen“ zu finden unter:

→ [www.ingenieure-ohne-grenzen.org](http://www.ingenieure-ohne-grenzen.org)



## WEITBLICK BOCHUM E.V.

### Wer sind wir?

Weitblick Bochum e.V. ist eine unabhängige Studierendeninitiative, die sich für gerechte Bildung einsetzt. Unser Netzwerk besteht aus 17 Weitblick Vereinen in ganz Deutschland und vielen Partnern überall auf der Welt.

### Was machen wir?

Im Senegal Klassenzimmer bauen, einen deutsch-französisch-deutschen Jugendaustausch auf die Beine stellen, interessant Vorträge organisieren oder durch verrückte Aktionen Spendengelder sammeln. Wir setzen uns sowohl lokal als auch weltweit aktiv für einen gerechteren Zugang zu Bildung und besseren Bildungschancen ein. Egal was du kannst oder welche Interessen du hast, bei Weitblick wirst du deine Ideen umsetzen und gemeinsam mit anderen Engagierten an spannenden Projekten arbeiten können.

Lust mitzumachen?

Komm vorbei! Wir freuen uns auf Dich!

### Termin:

dienstags, 18:00–20:00 Uhr

### Info:

→ [www.weitblicker.org](http://www.weitblicker.org)

Facebook: Weitblick Bochum

# SELBSTHILFE



© Unsplash pixabay.com

ANMELDUNG & TEILNAHME → [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)

## AD(H)S IM ERWACHSENENALTER

Die ADHS-Selbsthilfegruppe richtet sich an direkt Betroffene, die sich in ihren Erfahrungen austauschen und an einer besseren Lebensbewältigung arbeiten möchten.

- wir erarbeiten gemeinsam Ziele, die wir durch gegenseitige Hilfe umsetzen wollen
- wir tauschen uns über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie über alltagsbewältigende Fertigkeiten aus, die wir mit Hilfe persönlicher Erfahrungen und Erkenntnissen aus der evidenzbasierten Wissenschaft bewerten
- über digitale Kommunikationsmöglichkeiten unterstützen wir uns auch außerhalb der Gruppentreffen
- eine ADHS-Diagnose ist zwar keine Voraussetzung, sollte aber auf Dauer angestrebt werden
- die Ansprechperson der Selbsthilfegruppe sollte vor dem ersten Gruppentreffen kontaktiert werden

### Termin:

**dienstags, 17:30–19:00 Uhr**

---

## SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSION

Hilfe zur Selbsthilfe. Arbeite aktiv gegen Deine Depressionen. Komm vorbei zum Schnuppern. Keine Angst, wir beißen nicht. Lachen ist erlaubt! Die Selbsthilfegruppe trifft sich wöchentlich, jeden Donnerstag.

### Termin:

**donnerstags, 18:00–20:00 Uhr**

## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSIONEN

Depressionen haben verschiedene Erscheinungsformen, häufig leidet man unter Teilnahmslosigkeit, bleierner Müdigkeit oder tiefer Hoffnungs- und Trostlosigkeit. Arbeiten (auch berufliche), die man früher ohne Schwierigkeiten erledigte, fallen heute ungemein schwer, oder sind gar nicht mehr zu bewältigen. Die Selbsthilfegruppe kann selbstverständlich keinen Arzt oder Psychotherapeuten ersetzen, aber wir verfügen über ein solides Grundwissen. Wir sprechen in den Gruppenstunden über Dinge, die uns gelungen sind und geben den Gruppenmitgliedern, denen es schlecht geht, Hilfestellungen.

Neue Teilnehmer sind uns jederzeit willkommen.

### Termin:

freitags, 18:00–20:00 Uhr

---

## ANONYME ESSSÜCHTIGE (OVEREATERS ANONYMOUS)

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit allen Arten von Essstörungen, Esssucht (Überessen), Binge Eating, Magersucht, Bulimie. Wir treffen uns, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung auszutauschen. Die Grundlage für unsere Treffen sind die 12 Schritte, die wir von den Anonymen Alkoholikern übernommen haben. Es hat sich gezeigt, dass dieses einfache Programm auch auf andere Störungen angewandt werden kann. Mit ihm sind Millionen von Alkoholikern weltweit nüchtern und trocken geworden, ebenso wie viele Esssüchtige es schaffen, abstinent von ihrer Droge, dem zwanghaften Essen, zu bleiben. Immer nur für einen Tag.

### Termin:

dienstags, 19:30–21:00 Uhr

## ANONYME MESSIES BOCHUM

Messies sind Menschen, die in ihrem Leben mehr als andere mit dem Chaos kämpfen. Aufräumen, versuchen, Dinge wegzuwerfen, Ordnung schaffen – das sind einige unserer typischen Probleme. Wir stecken voller guter Vorsätze, starten immer wieder neu in eine bessere Zukunft und scheitern dabei oft an der Tücke des Alltags.

In der Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus, durch das Gespräch oder den Einsatz von CDs, Filmen und Büchern. Gegenseitiges Helfen und das 12-Schritte-Programm der Messies haben sich bei uns bewährt.

Vor dem ersten Besuch der Gruppe melde Dich bitte bei der unten genannten Gruppenbetreuerin.

Nur Mut, schau vorbei!

### **Kontakt:**

Waltraud: 0234/26 12 15

### **Termin:**

**donnerstags, 18:30–21:00 Uhr**

---

## GESPRÄCHSKREIS FÜR HOCHSENSIBILE (HSPS)

15–20 Prozent der Menschen sind aufgrund neurologischer Besonderheiten wesentlich sensibler als alle anderen. Lärm, soziale Konflikte, der Alltag mit all den Sinneseindrücken wird ihnen sehr schnell zu viel, unerträglich. Sie müssen sich zurückziehen, ausruhen, die Eindrücke verarbeiten. Es gibt einen Gesprächskreis für Hochsensible, in dem wir unsere Erfahrungen teilen, die schönen Seiten unserer Besonderheit besser kennenlernen und einfach eine schöne Zeit haben wollen, da man uns hier versteht und akzeptiert, wie wir sind.

### **Termin:**

**jeden 1. Donnerstag im Monat, 19:00–20:30 Uhr**

### **Info:**

→ [www.hochsensibel.org](http://www.hochsensibel.org)

## GESPRÄCHSKREIS TRENNUNG, DEPRESSION UND NEUBEGINN

*„Der Kummer, der nicht spricht, nagt am Herzen, bis es bricht.“  
(Shakespeare)*

Bei einer Trennung wird vielen Menschen der Boden unter den Füßen weggerissen. Man fühlt sich einsam, schwach und traurig. Der Gesprächskreis möchte Betroffenen in einer vertrauensvollen Atmosphäre die Möglichkeit geben, sich auszutauschen und Antworten zu finden, einander zu zuhören, sich Mut zu machen und einen individuellen Umgang mit dem Liebeskummer und der Trennung zu finden.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich in der OASE.

### Termin:

montags, 18:00–20:00 Uhr

---

## SELBSTHILFEGRUPPE SOZIALE ÄNGSTE

- Du bist extrem schüchtern und hast Angst, auf andere zuzugehen?
- Allein der Gedanke daran, im Mittelpunkt zu stehen, oder ein Referat halten zu müssen, bringt Dich ins Schwitzen?
- Dir fällt es schwer, neue Leute kennenzulernen?
- Du fühlst Dich einsam und ziehst Dich zurück?  
→ Dann bist Du bei uns genau richtig!

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und durch das Knüpfen von Kontakten zu Gleichbetroffenen mehr Selbstsicherheit zu gewinnen und soziale Ängste abzubauen. Die Gruppe bietet auch die Möglichkeit für gemeinsame Unternehmungen. Interessierte können gerne zu der Gruppe hinzukommen.

### Termin:

(nach Absprache)

## SELBSTHILFEGRUPPE TRANSSEXUELLE UND ANGEHÖRIGE

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Transsexuelle, Mann zu Frau bzw. Frau zu Mann, und deren Angehörige. Ziel der Gruppe ist es, Menschen zu unterstützen, die sich noch nicht sicher sind, ob sie Transvestiten oder Transsexuelle sind. Ein weiteres Ziel ist der gegenseitige Austausch und die Stärkung der Einzelnen z.B. bei der Überwindung familiärer Probleme und beim Outing.

Wir unterstützen uns bei Behördengängen, Gutachten, Vornamensänderung, Personenstandsänderung, Hormonbehandlung und Operationen. Wir sammeln Informationen über Komplikationen, die bei Hormonbehandlungen und Operationen auftreten können.

### **Termin:**

**jeden 1. + 3. Montag im Monat, 18:00–19:30 Uhr**

---

## EMOTIONS ANONYMOUS

Wir treffen uns als Gemeinschaft, um emotionale bzw. seelische Probleme zu bewältigen. Als Grundlage dient ein 12-Schritte-Programm, das ursprünglich von den Anonymen Alkoholikern entwickelt und an die Bedürfnisse der EA angepasst wurde. Wir teilen unsere Erfahrungen, um die Vergangenheit hinter uns zu lassen und einen Neubeginn zu wagen. Statt Fragen werden hier offene Ohren angeboten sowie Hilfe zur Selbsthilfe. Wer auch immer mit emotionalen Problemen zu kämpfen hat und seine seelische Gesundheit erhalten möchte, ist hier an der richtigen Stelle.

### **Kontakt:**

**Klaus: 02327–790344**

### **Termin:**

**mittwochs, 19:15–21:15 Uhr**

### **Info:**

**→ [www.ea-selbsthilfe.net](http://www.ea-selbsthilfe.net)**

## TAMAR E.V. RUHRGEBIET

Tamar e.V. versteht sich als Kontakt- und Anlaufstelle für Frauen, Männer und deren Angehörige, die mit sexueller Gewalt und ihren Folgen konfrontiert sind. Die Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Die Gruppe ist offen für Frauen und Männer ab 18 Jahren. Die Gruppenarbeit dient unserer Stabilisierung, Alltagsbewältigung und Heilung.

Innerhalb der Selbsthilfegruppe bestimmen die Teilnehmer selbst, was und wie viel sie von sich in die Gruppe einbringen. Ob und inwieweit das Missbrauchsgeschehen selbst thematisiert wird, entscheidet jedes Gruppenmitglied selbst.

### Termin:

**mittwochs, 19:45–21:30 Uhr, 14-tägig**

### Info:

→ [www.tamar-ruhrgebiet.de](http://www.tamar-ruhrgebiet.de)

---

## SELBSTHILFEGRUPPE LIP- UND LYMPHÖDEM

Wir sind Menschen jeden Alters mit der Erkrankung Lipödem, Lymphödem oder einer Kombination aus beidem. Unser Bestreben ist die Bewältigung des Alltags mit der Erkrankung und den damit verbundenen sozialen und psychischen Problemen.

Als Gesamtziel möchten wir unsere persönlichen Lebensumstände verbessern und das eigenverantwortliche Handeln stärken.

Wir freuen uns Dich kennen zu lernen!

### Kontakt:

**SHG.Bochum@gmx.de**

### Termin:

**jeden 3. Mittwoch im Monat,  
18:00–21:00 Uhr**



## In Bochum gibt es 240 Selbsthilfegruppen in den Bereichen:

- Abhängigkeiten
- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Psychische Erkrankungen
- Soziale Situationen



Informiere Dich über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum ist für Dich da.

### Kontakt:

Tel: 0234 / 507 8060

Alsenstr. 19a

44789 Bochum

[selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org)

→ [www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de)

→ [www.facebook.com/selbsthilfe.bochum](https://www.facebook.com/selbsthilfe.bochum)

### Telefonseelsorge Bochum:

Tel.: 0800 / 111 0 111

### Telefonseelsorge deutschlandweit:

Tel.: 0800 / 1111 0 222





**BOSKOP**  
AKAFÖ-KULTURBÜRO

**Veranstaltungen  
und Festivals**

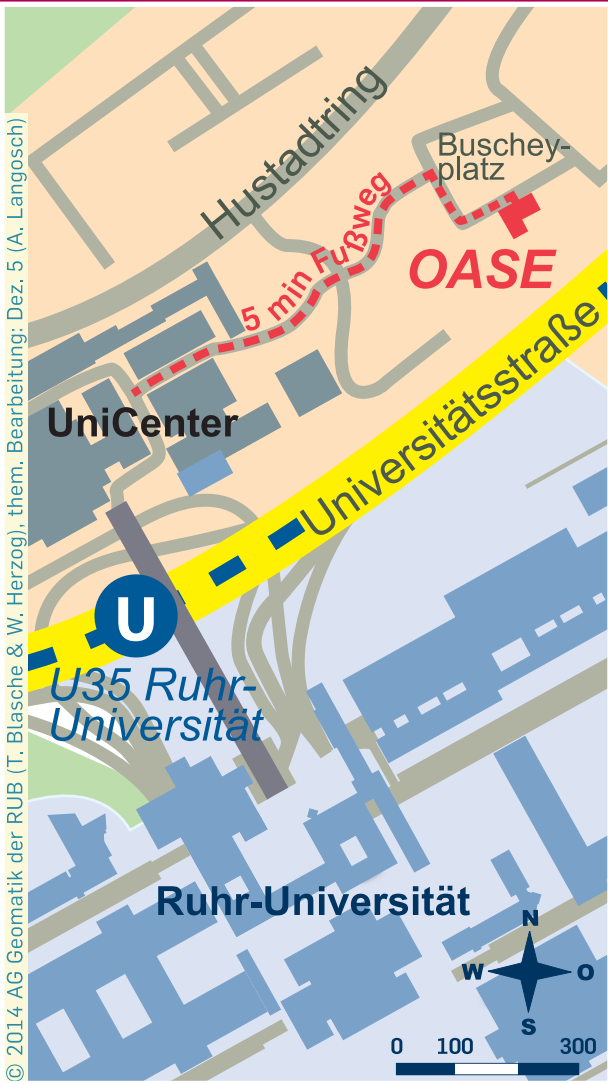
**Kurse und Workshops**

**Förderung und Beratung  
studentischer Kultur**

**[www.akafoe.de/kultur](http://www.akafoe.de/kultur)**

**f [kulturbuero.boskop](https://kulturbuero.boskop.de)**

**T (0234) 32-11521**



## OASE

der Ruhr-Universität Bochum

Buscheyplatz 3

44801 Bochum

Leitung: Frau Popanda

Tel: 0234 / 32-22332

Fax: 0234 / 32-14320

E-Mail: [oase@rub.de](mailto:oase@rub.de)

→ [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)