

**RUB**



**RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM**

# **OASE**

**Programm**

**Oktober 2019 bis März 2020**

# KONTAKT

## OASE

der Ruhr-Universität Bochum

Buscheyplatz 3

44801 Bochum

Leitung: Frau Popanda

Tel.: 0234/32-22332

Fax: 0234/32-14320

## ANMELDUNG & TEILNAHME

persönlich, telefonisch, per E-Mail: [oase@rub.de](mailto:oase@rub.de)

oder über unsere Homepage: [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)

Titelbild: ©Dan/unsplash.com

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



© Sandy Schulz

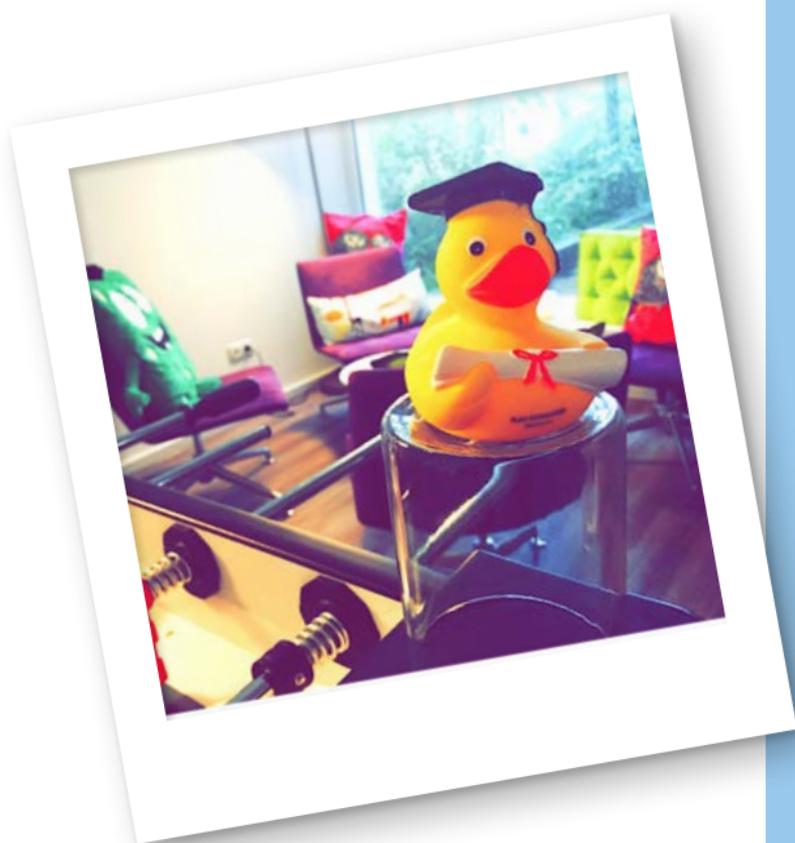
ANMELDUNG & TEILNAHME → [www.rub.de/oase](http://www.rub.de/oase)

DIE OASE BIETET

# Workshops für Studierende

## Initiativen

## Gesprächskreise



### **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

OASE der Ruhr-Universität Bochum.....	6
---------------------------------------	---

## SPEZIELL FÜR STUDIERENDE

Offene Sprechstunde der Sozial- und Studienfinanzierungsberatung.....	8
Offene psychologische Sprechstunde für Studierende.....	9
Stammtisch für beruflich qualifizierte Studierende.....	9

## Coaching-Gruppen

100 Tage Uni- gut angekommen.....	10
Methodenwerkstatt Lernen.....	10
Durchstarten ins Studium mit Zeitmanagement und Lernstrategien.....	11
Eigentlich müsste ich noch lernen... ..	12
Prüfungscoaching.....	13
Prüfungscoaching Kompakt.....	14
Selbstsicherheitstraining für Studentinnen.....	15
muTiger - für mehr Zivilcourage.....	16
Life-Study-Balance: Alles unter einen Hut bringen!.....	17
Gemeinsam stark: Gegen Depression und Ängste.....	18
Mit smarten Zielen ins neue Semester.....	19
Gelassen und sicher im Studium für Studentinnen.....	20
Endspurt – Studienabschluss-Coaching.....	21
Gruppenberatung für Studienzweifelnde.....	22
Raus aus dem Studium? Rein in die Ausbildung!.....	23



## INITIATIVEN

Amnesty International	25
Bochum Toastmasters	25
Mantrasingen & Meditation	26
Offener Meditationstreff	26
Die Mittelmehrmacher	27
Improkids	28
LGBTQ* Queer an der RUB!	29
Offenes Treffen von arbeiterkind.de	30
Kurdischer Akademiker/innen e.V.	30
Spieleabend	31
Tanzgruppe Faux-Pas	31
Wertabspaltungskritischer Lesekreis	32
Ingenieure ohne Grenzen	32
Weitblick Bochum e.V.	33

## SELBSTHILFGRUPPEN

AD(H)S im Erwachsenenalter	35
Selbsthilfegruppe Depression	35
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen	36
Selbsthilfegruppe für Studierende mit Depression (U30)	36
Anonyme Esssüchtige (Overeaters Anonymous)	37
Anonyme Messies Bochum	37
Gesprächskreis für Hochsensible (HSPS)	38
Gesprächskreis: Trennung, Depression und Neubeginn	38
Selbsthilfegruppe Soziale Ängste	39
Selbsthilfegruppe Transsexuelle und Angehörige	39
Tamar e.V. Ruhrgebiet	40
Emotions Anonymous	40
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem	41

# OASE DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Die OASE der Ruhr-Universität Bochum ist eine Einrichtung der Abteilung Student Lifecycle Services des Dezernats 2: Studierendenservice und International Office. Neben Coachings und Workshops speziell für Studierende, werden Initiativen, Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und offene Sprechstunden angeboten.

## DIE OASE BIETET:

- Einen breiten Bereich an Workshops, Kursen und Coaching-Gruppen, der speziell für Studierende konzipiert ist.
- Psychologische Sprechstunden
- Sprechstunden zur Sozial- und Finanzierungsberatung
- Raum 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 offenstehen

## ENGAGIER DICH!

- 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.



# 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:

Ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin der psychologischen Studienberatung

#### 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

# 100 TAGE UNI GUT ANGEKOMMEN IM STUDIUM?

## KURZWORKSHOP FÜR ERSTSEMESTER:

- Wie gut bin ich an der RUB angekommen?
- Wie weit bin ich schon in die neue Lebensphase eingestiegen?
- Habe ich Freunde gefunden?
- Ist es vielleicht sogar normal, dass mich manchmal Heimweh plagt?
- Was kann ich dafür tun, um weiter gut, oder noch besser, in mein Studium durchzustarten?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich wichtige organisatorische Belange nicht aus den Augen verliere?

Im Austausch mit anderen Studierenden werden wir diese und andere Fragen gemeinsam beleuchten und mögliche Lösungswege in den Blick nehmen.

## LEITUNG:

**Pia Henneken & Kathrin Humpert-Frey**  
Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

## TERMIN:

22.01.2020, 09:00 – 11:00 Uhr  
max. 15 Teilnehmende  
Anmeldung ab Anfang Dezember

---

## METHODENWERKSTATT LERNEN

In diesem Workshop erhältst Du die Möglichkeit, die Arbeit mit bestimmten Lernmethoden zu erproben. Wir halten ein paar Methoden-Klassiker für Dich bereit. Darüber hinaus kannst Du uns im Vorfeld Themen- und Methoden nennen, mit denen Du dich gerne näher auseinandersetzen möchtest. Sofern möglich, werden wir diese in den Workshop integrieren.

Ideal für Studierende, die bereits am Lernstrategien-Workshop teilgenommen haben und offen für alle Interessierten.

## LEITUNG:

**Pia Henneken & Kathrin Humpert-Frey**  
Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

## TERMINE:

A) 18.11.2019, 14:00-16:00 Uhr, B) 18.03.2020, 10:00-12:00 Uhr  
max. 15 Teilnehmende (Anmeldung jeweils ab 6 Wochen vor WS-Termin)

# DURCHSTARTEN INS STUDIUM MIT LERNSTRATEGIEN UND ZEITMANAGEMENT

- Du hast so lange ein Motivationsproblem, bis Du ein Zeitproblem hast?
- Du würdest gerne das Semester und die Prüfungsphase besser planen?
- Du suchst nach Wegen, die Dir das Lernen leichter machen?

Wir beschäftigen uns in diesem Workshop mit Strategien des Lernens und des Zeitmanagements, die Dich in Deinem Studium unterstützen und Dir das Lernen erleichtern können. Du hast die Chance, Dein bisheriges Lernverhalten in den Blick zu nehmen und im Austausch mit anderen Studierenden neue Strategien zu entdecken, die Dich weiterbringen.

## INHALTE DES WORKSHOPS:

- Techniken der Selbstorganisation und des Zeitmanagements
- Lernstrategien
- Vorbereitung und Planung einer Lernphase

Du möchtest gerne die Anwendung der neuen Strategien im Semesterverlauf mit jemandem reflektieren? Du möchtest eine individuelle Lernstrategie entwickeln und eine für Dich passende Lernmethode finden? Dann nutz auch das Angebot zum ergänzenden Einzelcoaching!

## ZIELGRUPPE:

Geeignet für alle Interessierten, optimal für Studierende in den ersten drei Semestern.

## TERMINE:

- A) Montag, 04.11.2019, 13:00-17:00 Uhr
  - B) Mittwoch, 04.12.2019, 9:00-13:00 Uhr
- max. 15 Teilnehmende

## LEITUNG:

Pia Henneken und Kathrin Humpert-Frey  
Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

# 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:

**Christina Kuhlmann**  
M.Sc. Psychologin der psychologischen  
Studienberatung der RUB

### TERMINE:

**Oktober 2019 – Januar 2020, 8 Termine**  
**donnerstags, 9:00-12:00 Uhr**  
**START: 16.10.2019**

# PRÜFUNGSCOACHING

## 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.

### INHALTE DER GRUPPE:

- 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. max. 8 Teilnehmende

### LEITUNG:

**Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.**

Mitarbeiterin der psychologischen Studienberatung der RUB

### TERMIN:

**dienstags, 14:15 – 16:45 Uhr**

**Starttermin: 22.10.2019**

# PRÜFUNGS COACHING KOMPAKT

## ZUR VORBEREITUNG AUF MÜNDLICHE PRÜFUNGEN/PRÄSENTATIONEN

- Machst du dir in mündlichen Prüfungen und/oder Vorträgen Gedanken darüber, was die Prüfenden/das Publikum über dich denkt?
- Machst du dir Sorgen darüber, dass deine Leistung nicht reichen könnte?
- Bist du so aufgeregt vor/während der Präsentation, dass dein Puls rast, deine Hände schwitzen, deine Stimme zittert oder die Knie weich werden? Oder du hast andere Symptome, die dich stark hindern, klar zu denken?
- Hast du während einer Prüfung schon mal alles vergessen, was du vorher gelernt hast?
- Zweifelst du an deinen Fähigkeiten?

## INHALTE DES WORKSHOPS

### (3 AUF EINANDER AUFBAUENDE TERMINE):

- Ebenen und Teufelskreis von Prüfungsängsten
- Analyse von Gedanken und ihrer Wirkung
- Aufmerksamkeitssteuerung bei Präsentationen
- Entspannungs- und Ressourcen-Übungen
- Präsentationen mit Videoaufzeichnung

## ZIELE DES WORKSHOPS:

- Verstehen von eigenen Prüfungsängsten und ihren Ursachen und Mechanismen
- Hinterfragen der hinderlichen Überzeugungen
- Eigenen Ansprüchen auf die Spur kommen
- Mut entwickeln, sich auf neue Erfahrungen einzulassen
- Selbstvertrauen stärken
- Gelassener mit mündlichen Prüfungen/Präsentationen umgehen können.
- Voraussetzung zur Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch. max. 8 Teilnehmende

## LEITUNG:

**Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.**

Mitarbeiterin der psychologischen Studienberatung der RUB

**KURS 1: mittwochs, 06.11./20.11./04.12., 14:00 – 17:00 Uhr**

**KURS 2: mittwochs, 18.12./08.01./22.01., 14:00 – 17:00 Uhr**

# SELBSTSICHERHEITSTRAINING FÜR STUDENTINNEN

## ZIELGRUPPE:

Studentinnen der RUB und der HS Bochum

## GRUPPENGROSSE:

min. 10 bis max. 20 Studentinnen

Es handelt sich bei dem Kurs um ein präventives 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 psychologischen Studienberatung der RUB anwesend. Nachbereitung auf Wunsch in der psychologischen Studienberatung.

## LEITUNG:

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

## TERMINE

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

# MUTIGER - FÜR MEHR ZIVILCOURAGE

*Zivilcourage ist gefordert, mehr denn je.*

*Doch was ist sinnvoll, wo sind die Grenzen?*

Zwei Kursleiter der muTiger-Stiftung vermitteln in diesem Kurs wichtige Grundlagen, um selbstbewusster, souveräner, aufmerksamer, kurz: muTiger zu werden.

In unseren muTiger-Kursen lernen die Teilnehmenden, sich in bedrohlichen Situationen richtig zu verhalten, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Die muTiger-Kurse sind zertifiziert, die Inhalte wurden in Kooperation mit der Polizei erarbeitet. In den vierstündigen Kursen lernen die Teilnehmer, was Zivilcourage bedeutet. Nachgestellte Konfliktsituationen lösen die Teilnehmer/innen mittels erlernter Taktiken und Techniken gemeinsam. Dabei erhalten sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu reflektieren und bekommen Tipps, wie sie im Fall der Fälle effektiv helfen können.

max. 16 Teilnehmende

## **LEITUNG:**

Zwei Kursleiter der muTiger-Stiftung

## **TERMINE:**

**Fr., 13.12.2019, 10:00 – 14:00 Uhr**

**Mo, 13.01.2020, 14:00 – 18:00 Uhr**

## LIFE-STUDY-BALANCE: ALLES UNTER EINEN HUT BRINGEN!

Stehst Du täglich vor der Herausforderung Studium und/oder Nebenjob, Familie, die Pflege Angehöriger oder ein Ehrenamt unter einen Hut zu bringen? Fragst Du Dich, wie es Dir gelingen kann, den Spagat zwischen den Studienanforderungen, Deinen eigenen Bedürfnissen und Deinen unterschiedlichen Lebensbereichen zu meistern? Wünschst Du Dir mehr Klarheit in Deiner Situation und möchtest Deine Prioritäten neu oder anders setzen?

### DIESER WORKSHOP BIETET DIR DIE MÖGLICHKEIT,

- Deine aktuelle Situation in Hinblick auf die Vereinbarkeit von Studium und Deinen Lebensaufgaben zu betrachten,
- Klarheit über Deine Rollen und Aufgaben zu gewinnen und realistische Ziele anzusteuern,
- Energiequellen neu zu entdecken und eventuell anders zu nutzen,
- gemeinsam Ideen zu entwickeln, wie Du Entlastung im Alltag finden kannst und Dir die Vereinbarkeit mehrerer Lebensbereiche für Dich zufriedenstellend gelingen kann und
- Dich mit anderen Studierenden auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

Der Workshop richtet sich an alle Studierenden, die das Studium mit anderen Lebensbereichen vereinbaren wie zum Beispiel Familie, Pflege Angehöriger, Nebenjob oder Ehrenamt.  
Mind. 4, max. 12 Teilnehmende.

### *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 24.01.2020 eine E-Mail an: [kathrin.humpert@uv.rub.de](mailto:kathrin.humpert@uv.rub.de).

### TERMIN:

Montag, 17.02.2020, 9:00-13:00 Uhr

Anmeldeschluss: Montag, 10.02.2020

### LEITUNG:

Kathrin Humpert-Frey und Annette Wolff

Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

# GEMEINSAM STARK: GEGEN DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE

*Wer mit Depressionen und Ängsten zu kämpfen hat, für den ist das Studium gleich doppelt schwer.*

Es fühlt sich so an, als wären die Aufgaben niemals zu bewältigen und manchmal kann es sinnlos vorkommen, überhaupt anzufangen. Wenn Dir der Antrieb fehlt, Du Dich überfordert fühlst, Ängste und Selbstzweifel den Alltag einschränken und Du das Bedürfnis nach Austausch und Unterstützung hast, bist Du in der offenen Gruppe gegen Depression und Ängste herzlich willkommen.

Gemeinsam können wir Lösungsmöglichkeiten für ein bestimmtes Problem finden, Themen besprechen, die Dich bedrücken und neue Motivation finden, den Alltag zu bewältigen. Die Erfahrungen, Tipps und Strategien jedes Einzelnen können dabei helfen, neuen Mut und Kraft, Halt oder Trost zu finden.

## ZIELE DER GRUPPE:

- Kontakt und Austausch mit den anderen Studierenden, denen es ähnlich geht
- Konstruktiv Lösungsansätze für ein bestimmtes Problem erarbeiten
- Gegenseitig von individuellen Erfahrungen und bereits gefundenen Strategien profitieren
- Sich der eigenen Ressourcen bewusstwerden
- Neue Fähigkeiten im Umgang mit eigenen Denk- und Verhaltensmustern entwickeln
- Durch gegenseitige Unterstützung neuen (Studier- und Lebens-) Mut schöpfen

## LEITUNG:

**Christina Kuhlmann**

**M.Sc. Psychologin der psychologischen Studienberatung der RUB**

## TERMIN:

**donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr, 14 täglig**

**Start: 17.10.2019**

**Voraussetzung zur Gruppenteilnahme ist ein persönliches Vorgespräch.**

## MIT SMARTEN ZIELEN INS NEUE SEMESTER

Das Wintersemester und die Prüfungsphase liegen so gut wie hinter Dir. Was ist gut gelaufen? Was möchtest Du im kommenden Semester anders machen? Mit welchen Zielen gehst Du in das neue Semester?

In diesem Workshop wollen wir die Zeit zwischen den Semestern nutzen, um gemeinsam einen Blick zurück und nach vorn zu werfen. In der Gruppe kannst Du das letzte Semester reflektieren und für Dich Bilanz ziehen. So kannst Du für Dich festhalten, was gut im Studium und im Studienalltag gelaufen ist und was Du für das nächste Semester beibehalten möchtest. Vielleicht gab es aber auch etwas im Studium, das nicht so gut gelaufen ist und das Du im kommenden Semester anders machen möchtest? Gemeinsam mit anderen Studierenden kannst Du hierzu Lösungsideen entwickeln. Du formulierst für Dich und Dein Studium smarte Ziele, mit denen Du gestärkt in das nächste Semester startest.

### ZIELGRUPPE:

Studierende aller Fachrichtungen

### TERMIN:

Montag, 09.03.2020, 14:00 – 16:00 Uhr  
mind. 4, max. 8 Teilnehmende

### LEITUNG:

Pia Henneken und Kathrin Humpert-Frey  
Mitarbeiterinnen der Zentralen Studienberatung der RUB

# „GELASSEN UND SICHER IM STUDIUM“ – FÜR STUDENTINNEN

## SOUVERÄN AUFTRETEN IM UNI-ANFORDERUNGS-DSCHUNDEL

- Fühlst du dich unsicher, dich im Seminar zu beteiligen oder wenn du ein Referat halten sollst?
- Du hast das Gefühl, dir manchmal selbst im Weg zu stehen mit deinen Ansprüchen?
- Oder fällt es dir schwer, optimistisch auf fremde Leute zuzugehen und neue Kontakte zu knüpfen?
- oder gar für eigene Rechte einzustehen und, wenn nötig, Grenzen zu setzen?

## INHALTE UND ZIELE DES WORKSHOPS:

- Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens
- Hinterfragen des eigenen (Perfektions-) Anspruchs
- Förderung von Gelassenheit und Mut, sich den kleineren und größeren Herausforderungen des Studienalltags zu stellen und Erfolge zu würdigen
- Austausch in der Gruppe in vertrauensvoller Atmosphäre

max. 8 Teilnehmerinnen

## LEITUNG:

**Ranja Kaiser, Dipl.-Psych.**

**Mitarbeiterin der psychologischen Studienberatung der RUB**

## TERMINE:

**A) Do, 28.11.2019, 9:30 – 16:00 Uhr**

**B) Do, 19.12.2019, 9:30 – 16:00 Uhr**

# 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:**

**Matthias Koll, Suchttherapeut M.Sc., Systemischer Coach, Mitarbeiter der psychologischen Studienberatung der RUB**

# 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:**

**Montag, 09.12.2019, 13:00 – 15:00 Uhr**  
**Anmeldeschluss 01.12.2019**

# RAUS AUS DEM STUDIUM? REIN IN DIE AUSBILDUNG!

Überlegst Du, aus dem Studium in eine duale Ausbildung zu wechseln?

## SOLCHE GEDANKEN ZIEHEN VIELE WEITERE FRAGEN NACH SICH:

- Welche Ausbildungsberufe gibt es überhaupt?
- Welcher Ausbildungsberuf passt zu mir?
- Bin ich für Ausbildungsbetriebe interessant?
- Können erbrachte Studienleistungen anerkannt werden?
- Kann ich die Ausbildung verkürzen?
- Wie stelle ich mich bei einem Ausbildungsbetrieb vor?
- Wann ist ein guter Zeitpunkt für die Bewerbung um einen Ausbildungsplatz?
- Was werde ich während der Ausbildungszeit verdienen?

Lass Dich zu diesen und weiteren Fragen kostenfrei und unverbindlich beraten. Die Expertinnen der Industrie- und Handelskammer Mittleres Ruhrgebiet und der Handwerkskammer Dortmund stehen Dir für 4-Augen-Gespräche gerne zur Verfügung.

## KONTAKT:

Janine Kleinbauer

Mitarbeiterin der Zentralen Studienberatung der RUB

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

## DURCHFÜHRUNG:

Andrea Koch, IHK Mittleres Ruhrgebiet

Jasmin Strassburger, HWK Dortmund

## TERMIN:

Mittwoch, 20.11.2019, 14:00 - 15:00 Uhr

## ANMELDUNG:

Es ist keine Anmeldung erforderlich.



© javiindy/photocase.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**

---

## 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 Meditieren im Sitzen sowie in Bewegung. 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**

## 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**

### 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 Spontanität austesten, die Bühne kennenlernen und gleichzeitig viel sicherer im Umgang mit neuen und fremden Situationen werden. „Improkids go Blue Square“ 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 todernst ist. Ein Einstieg ist ohne Anmeldung jederzeit möglich. 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**

## **INFOS:**

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

## LGBTQ\* QUEER AN DER RUB! – FÜR ALLE RUB-ANGEHÖRIGEN

*Bist Du LGBTQ\* und suchst einen Ort zum Austausch mit Gleichgesinnten?*

*Einen Ort, an dem Du nicht nur Spaß haben, sondern auch neue Freunde finden kannst?*

### **Dann komm in unsere Gruppe!**

Hier gibt es immer etwas zu lachen, aber es werden auch ernstere Themen besprochen. Du kannst über alles reden, von Deinem Alltag und Deinen Gedanken über das Coming Out bis hin zu Problemen im Studium. Freu Dich auf gemeinsame Aktivitäten, spannende Diskussionen und ein Netzwerk aus coolen queeren Menschen.

*Herzlich eingeladen sind alle interessierten RUB Angehörigen!*

Die ersten drei Treffen sind für jeden offen. Danach wird die Gruppe geschlossen.

#### **TERMIN:**

**ab dem 16.10.2019**

**mittwochs, 18:00 – 20:00 Uhr**

#### **KONTAKT:**

**[queere-gruppe@rub.de](mailto:queere-gruppe@rub.de)**

## 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 schließe 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

Vorherige 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 1. & 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?

Wir treffen uns regelmäßig, Zeit und Ort findest du sowohl auf unserer Homepage als auch auf Facebook

[www.weitblicker.org/Stadt/Bochum](http://www.weitblicker.org/Stadt/Bochum)

Facebook: Weitblick Bochum

Komm vorbei! Wir freuen uns auf Dich!

## TERMIN:

**dienstags, 18:00 – 20:00 Uhr**

## INFOS:

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

Facebook: Weitblick Bochum

# SELBSTHILFE

A photograph of three people in a modern office setting. In the foreground, a woman with long blonde hair, wearing a patterned grey and black jacket, is sitting on a grey sofa and gesturing with her hands as if speaking. To her right, the back of a woman with long brown hair wearing a blue and white plaid shirt is visible. In the background, a man with a mustache, wearing a red sweater and a grey scarf, is sitting on a white sofa and pointing towards the right. The scene is lit with soft, natural light from large windows.

## 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

---

## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR STUDIERENDE MIT DEPRESSIONEN (U30)

*Du leidest unter Depressionen und bist auf der Suche nach anderen Studierenden in schwierigen Lebenslagen?*

Durch persönlichen Austausch zeigen Dir andere wie sie z.B. bei Trauer oder Krankheit den Weg zurück ins Leben gefunden haben.

Der Austausch über Erlebnisse in der Gruppe:

- unterstützt Dich
- spendet Dir neue Kraft
- gibt Dir Halt

### TERMIN:

dienstags, 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 Alkoholikerinnen und 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 wegzuworfen, 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: 0234/261215**

### TERMIN:

**donnerstags, 18:30 – 21:00 Uhr**

## GESPRÄCHSKREIS FÜR HOCHSENSIBLE (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

## 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**

---

## 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.

### **TERMIN:**

**mittwochs, 19:30–21:00 Uhr**

### **INFO:**

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

### **KONTAKTSTELLE:**

→ [kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net](mailto:kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net)

## **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 mit 308 Angeboten in den Bereichen:

- Abhängigkeiten
- Gesundheit
- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Psychische Probleme
- Lebensbewältigung
- Soziales



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://www.facebook.com/kulturbuero.boskop)

**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

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