

## WAS IST HOPES?

HOPES ist ein Angebot der Psychologischen Beratung der Universität Hamburg für Studierende der staatlichen Hamburger Hochschulen (Universität Hamburg, HCU, HfBK, HfMT, HAW, TU HH) mit psychischen Erkrankungen.

### ZIELGRUPPE

HOPES richtet sich an alle Studierenden, die nach einer schweren psychischen Krise, häufig auch nach einer stationären oder teilstationären Behandlung, studienbezogene Unterstützung benötigen, um die Studienanforderungen erfolgreich zu bewältigen. HOPES versteht sich als Ergänzung zur Studienberatung und zur ambulanten psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung.

### DER WEG ZU UNS

#### Anmeldung für Ratsuchende

Zur Terminvereinbarung melden Sie sich bitte über unser gesichertes Mailportal auf unserer Website an und schreiben uns eine Nachricht. Bitte beachten Sie, dass die Wartezeit auf ein Erstgespräch u.U. einige Wochen betragen kann.

<https://www.psychologische-beratung.uni-hamburg.de>

#### Ansprechpersonen

Dipl.-Psych. Franziska Wallburg  
Dipl.-Psych. Fabian Sengebusch

#### Weitere Informationen für Behandler\*innen

Kontaktieren Sie uns gerne per Mail unter [hopes@uni-hamburg.de](mailto:hopes@uni-hamburg.de).

#### Adresse

Psychologische Beratung  
Universität Hamburg / HOPES  
Alsterterrasse 1  
20354 Hamburg

[www.uni-hamburg.de/hopes](http://www.uni-hamburg.de/hopes)

# HOPES

## HILFE UND ORIENTIERUNG FÜR PSYCHISCH ERKRANKTE STUDIERENDE



## FEEDBACK VON TEILNEHMENDEN

"Die Gruppe hat mich unterstützt, einen wertschätzenden Umgang mit mir selbst zu lernen und meine Ressourcen wieder zu entdecken."

"Die regelmäßigen Treffen haben mir geholfen, dieses Semester am Ball zu bleiben."

"Besonders der Austausch mit anderen Studierenden war toll. Ich habe gemerkt, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin. Ich habe viele gute Tipps bekommen und manchmal konnte ich auch meine Erfahrungen weitergeben. Das hat sich gut angefühlt."



### GRUPPENBERATUNG

Die HOPES-Gruppe ist eine semesterbegleitende, geschlossene Gruppe mit maximal zehn bis zwölf Teilnehmer\*innen. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, mit anderen betroffenen Studierenden in Kontakt zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und sich über Hilfsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien auszutauschen. Folgende Themen werden ausführlich besprochen:

- Meine individuellen Semester- bzw. Studienziele
- Feedback zu den Zielen und gemeinsame Reflexion über Erreichtes zu Beginn und Ende des Semesters
- Wie geht eine gute Semester- und Wochenplanung
- Prioritäten
- Weitere Themen, z.B. Motivation, Tagesstruktur oder Selbstfürsorge, nach Wunsch der Gruppe

Wenn Sie sich für das Gruppenangebot interessieren, vereinbaren Sie bitte über unser Anmeldeportal einen Termin für ein Vorgespräch.

<https://www.psychologische-beratung.uni-hamburg.de>

### EINZELBERATUNG

Einzelberatung kann ergänzend zur Gruppenberatung stattfinden, um einzelne Aspekte zu vertiefen, oder alternativ angeboten werden, sollte eine Gruppenteilnahme aus organisatorischen oder persönlichen Gründen nicht möglich sein. Sie umfasst

- die individuelle Beratung zur realistischen Semesterplanung und zur Gestaltung des Studienalltags sowie zur Prüfungsvorbereitung
- die Beratung in enger Kooperation mit den angrenzenden Diensten bei finanziellen und organisatorischen Problemen (Studierendenwerk, Studienbüros, Prüfungsämter), zu Möglichkeiten von Nachteilsausgleichen bei Studien- und Prüfungsleistungen (Dr. Maike Gattermann-Kasper), zu Fragen der beruflichen Perspektive (Career Center) und der Suche nach Alternativen zum Studium (Arbeitsagentur)
- die Vermittlung von Kontakten zu den entsprechenden Diensten.