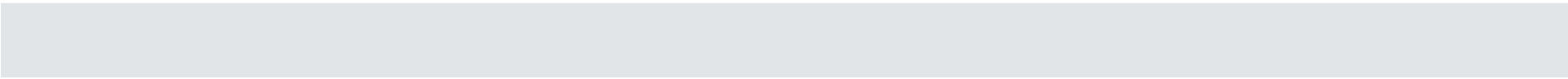


Willkommen zur Vorstellung der Psychologischen Beratung

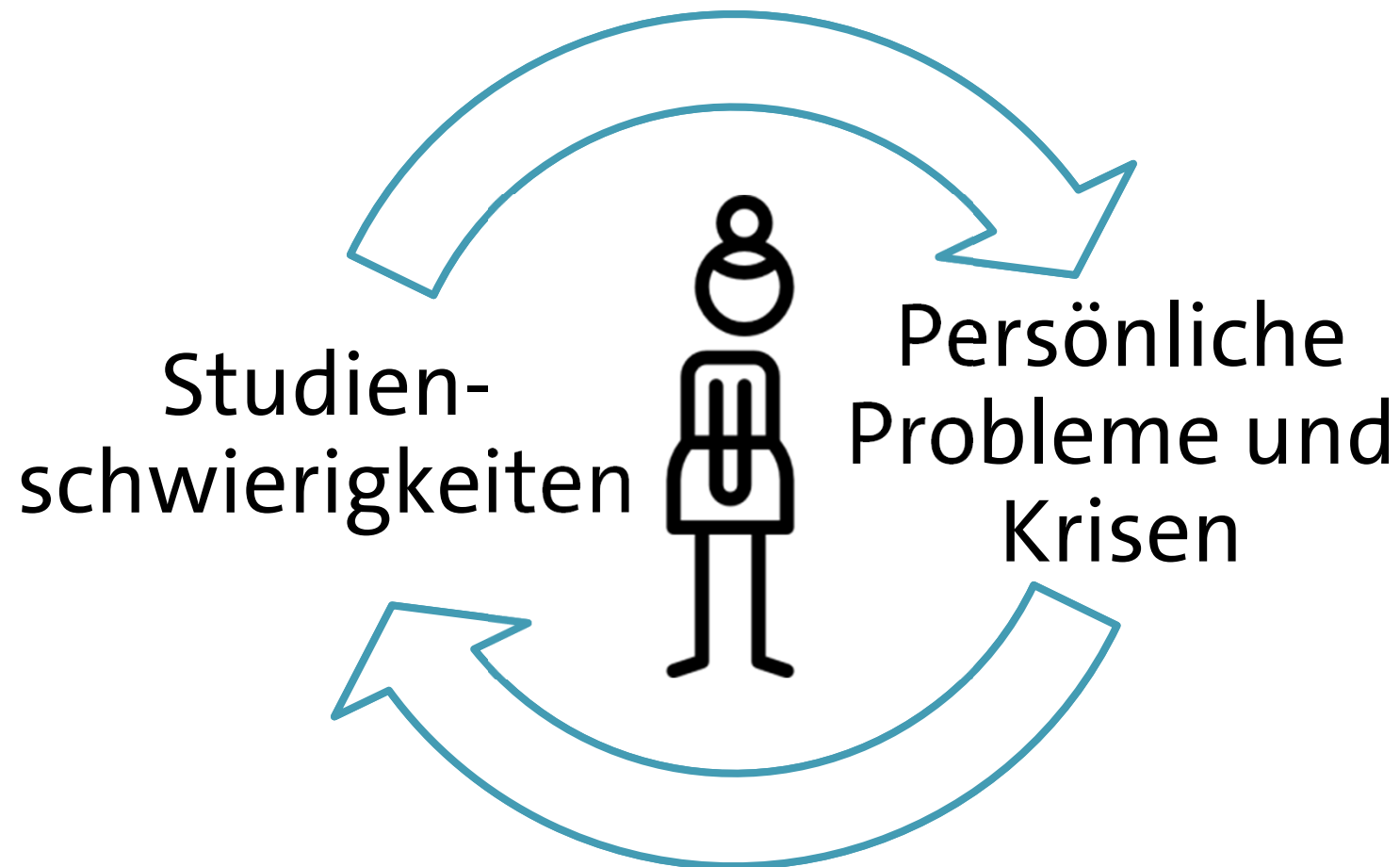


WER WIR SIND



- Approbierte Psychologische Psychotherapeut: innen oder in Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeut: in
- Ausbildung in den Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie, systemischer oder tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie

TYPISCHE ANLIEGEN



UNSERE ANGEBOTE

ORIENTIERUNGSTERMINE

Kurzfristiges Erstgespräch mit dem Ziel

- Sie, Ihr Anliegen und Ihre Lebenssituation kennenzulernen
- nächste(n) Schritt(s) zu identifizieren und
- einen Fahrplan zu entwickeln.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Arabisch
In Präsenz oder online

Mögliche Ergebnisse können sein:

- Anmeldung unserer **Gruppenangebote** oder Workshops.
- Weiterverweisung** an eine andere Stelle innerhalb und/oder der Universität.
- Anmeldung zu einer weiterführenden **Beratung zum Thema Therapieplatzsuche**.
- Anmeldung zur weiteren **Einzelberatung** in unserer Beratungsstelle.

07.10.2025 7

GRUPPENBERATUNG

HOPES
Hilfe und Orientierung
für psychisch
erkrankte Studierende

ADA
Anfangen –
Dranbleiben –
Abhaken

PhD-Gruppe
englisches
Gruppenangebot für
Promovierende

ADHS?!
Studieren mit ADHS
(und v.a. ADHS)

Stressbewältigung
für internationale
Studierende

**und weitere
Gruppenangebote**

- Fortlaufende und regelmäßige Gruppenangebote
- Dauer zwischen 90 und 120 min
- Geschlossene Gruppen mit konstanten Teilnehmer*innen für vertrauensvollen und offenen Erfahrungsaustausch
- Teilnahme nach vorheriger Anmeldung in der Psychologischen Beratung

07.10.2025 8

EINZELBERATUNG

eigene Handlungs- und Problemlösekompetenz der Studierenden stärken

Anliegen **kompetent einordnen** (psychische Störung?),
Lotsenfunktion, ggf. weiterverweisen

in **Krisen** unterstützen, **nächste Schritte** planen

eigene Ziele, Werte und Ressourcen
Entscheidungsfindung klären

eine bis sechs Beratungssitzungen über einen flexiblen Zeitraum, unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Arabisch
In Präsenz oder online

07.10.2025 9

WORKSHOPS UND COACHING

- In Zusammenarbeit mit der Zentralen Studienberatung
- verschiedene Workshops: Lernstrategien, Zeitmanagement, Prüfungsangst, Prokrastination, Freies Reden usw.
- in Präsenz oder online (via Zoom)
- Weitere Informationen und Anmeldung online unter www.uni-hamburg.de/woc

07.10.2025 11

TELEFONISCHE SPRECHSTUNDE UND DRINGENDE FÄLLE

Offene telefonische Sprechstunde
Immer montags von 11 bis 12 Uhr
Ohne Voranmeldung unter 040 42838 - 8916
10 bis 15-minütige Kurzberatung

In dringenden Fällen
Kontaktaufnahme über unser Anmeldeportal, für Notfälle und besonders dringende Anliegen bieten wir kurzfristige Termine an
Zeitlich begrenzte Erreichbarkeit! Im akuten Notfall wenden Sie sich bitte an die Zentrale Notaufnahme eines Krankenhauses oder den Notruf 112

07.10.2025 12

WEITERE ANGEBOTE

- Zentrum Antidiskriminierung der Universität Hamburg
- Beschwerdestelle nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (Zentrale Studienberatung)
- Büro für Belange von Studierenden mit Behinderung und chronischen Erkrankungen (Thema: Nachteilsausgleich!)

07.10.2025 13

ORIENTIERUNGSTERMINE

Kurzfristiges Erstgespräch mit dem Ziel

- Sie, Ihr Anliegen und Ihre Lebenssituation kennenzulernen
- nächste(n) Schritt(s) zu identifizieren und
- einen Fahrplan zu entwickeln.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Arabisch
In **Präsenz** oder **online**



Mögliche Ergebnisse können sein:

- Anmeldung unserer **Gruppenangebote** oder Workshops.
- **Weiterverweisung** an eine andere Stelle innerhalb und/oder der Universität.
- Anmeldung zu einer weiterführenden **Beratung zum Thema Therapieplatzsuche**.
- Anmeldung zur weiteren **Einzelberatung** in unserer Beratungsstelle.

GRUPPENBERATUNG

HOPES

Hilfe und Orientierung
für psychisch
erkrankte Studierende

ADA

Anfangen –
Dranbleiben –
Abhaken

PhD-Gruppe

englisches
Gruppenangebot für
Promovierende

ADHS?!

Studieren mit ADHS
(und V.a. ADHS)

**Stressbewältigung
für internationale
Studierende**

**und weitere
Gruppenangebote**

- Fortlaufende und regelmäßige Gruppenangebote
- Dauer zwischen 90 und 120 min
- Geschlossene Gruppen mit konstanten Teilnehmer*innen für vertrauensvollen und offenen Erfahrungsaustausch
- Teilnahme nach vorheriger Anmeldung in der Psychologischen Beratung

EINZELBERATUNG



eigene Handlungs- und Problemlösekompetenz der Studierenden stärken

Anliegen **kompetent einordnen** (psychische Störung?), **Lotsenfunktion**, ggf. weiterverweisen

in **Krisen** unterstützen, **nächste Schritte** planen

eigene Ziele, Werte und Ressourcen
Entscheidungsfindung klären

eine bis sechs Beratungssitzungen über einen flexiblen Zeitraum, unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Arabisch

In **Präsenz** oder **online**



EINZELBERATUNG: VIDEOSPRECHSTUNDE



Zertifizierte Plattform

Für unsere Videosprechstunde nutzen wir die zertifizierte Plattform Elvi.

WORKSHOPS UND COACHING



- In Zusammenarbeit mit der Zentralen Studienberatung
- verschiedene Workshops: Lernstrategien, Zeitmanagement, Prüfungsangst, Prokrastination, Freies Reden usw.
- in Präsenz oder online (via Zoom)
- Weitere Informationen und Anmeldung online unter www.uni-hamburg.de/woc



TELEFONISCHE SPRECHSTUNDE UND DRINGENDE FÄLLE

Offene telefonische Sprechstunde

Immer montags von 11 bis 12 Uhr

Ohne Voranmeldung unter 040 42838 -8916

10 bis 15-minütige Kurzberatung

In dringenden Fällen

Kontaktaufnahme über unser Anmeldeportal, für Notfälle und besonders dringende Anliegen bieten wir kurzfristige Termine an

Zeitlich begrenzte Erreichbarkeit! Im akuten Notfall wenden Sie sich bitte an die Zentrale Notaufnahme eines Krankenhauses oder den Notruf 112

WEITERE ANGEBOTE

- Zentrum Antidiskriminierung der Universität Hamburg
- Beschwerdestelle nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (Zentrale Studienberatung)
- Büro für Belange von Studierenden mit Behinderung und chronischen Erkrankungen (Thema: Nachteilsausgleich!)

SO ERREICHEN SIE UNS ...ONLINE



Psychologische Beratung

Der Beratungsprozess bei uns

Unsere Angebote

Anmeldung

Hilfe und Orientierung für psychisch erkrankte Studierende (HOPES)

Häufige Fragen

Material und weiterführende Angebote



Viele Studierende erleben während ihres Studiums Belastungs- oder Krisensituationen, die sie nicht aus eigener Kraft bewältigen können. Die Psychologische Beratung ist ein kostenfreies Angebot für Studierende der Universität Hamburg (UHH), der Hochschule für Musik und Theater (HfMT), der Hochschule für Bildende Künste (HfBK), der HafenCity Universität (HCU) und des Studienkollegs. Wir



...SO ERREICHEN SIE UNS PERSÖNLICH

Alsterterrasse 1
20354 Hamburg
3./4. OG



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und wir wünschen einen erfolgreichen
Studienstart!**