



www.uni-hamburg.de/hopes

WAS IST HOPES?

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

ZIELGRUPPE

HOPES richtet sich an Studierende nach einer schweren psychischen Krise, häufig auch nach einer stationären oder teilstationären Behandlung. Das Angebot umfasst studienbezogene Unterstützung und hilft, 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

Bei Interesse für die Gruppen- oder Einzelberatung melden Sie sich bitte für ein Orientierungsgespräch über unser gesichertes Mailportal auf unserer Website an. Bitte beachten Sie, dass die Wartezeit auf ein Gespräch u.U. einige Wochen betragen kann.

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

Kontakt für Behandler*innen

Dipl.-Psych. Fabian Sengebusch
hopes@uni-hamburg.de

Adresse

Psychologische Beratung
Universität Hamburg
Alsterterrasse 1
20354 Hamburg

www.uni-hamburg.de/hopes

HOPES

HILFE UND ORIENTIERUNG FÜR
PSYCHISCH ERKRANKTE STUDIERENDE



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

FEEDBACK VON TEILNEHMENDEN

„Die Gruppe hat mich dabei unterstützt, einen wert-schätzenden Umgang mit mir selbst zu lernen und meine Ressourcen wiederzuentdecken.“

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

„Vor allem 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 etwa 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. In den Sitzungen werden verschiedene Themen besprochen, z.B.:

- Meine individuellen Semester- bzw. Studienziele
- Feedback zu den Zielen und gemeinsame Reflexion über Erreichtes zu Beginn und Ende des Semesters
- Zeitmanagement (Wochenplan, Prioritäten setzen)
- Stressbewältigung & Ressourcenförderung
- Umgang mit den eigenen Grenzen
- Motivation & Prokrastination
- Umgang mit der Erkrankung und weitere Unterstützungsmöglichkeiten

EINZELBERATUNG

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

Mögliche Inhalte der Einzelberatung sind:

- 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 eines Nachteilsausgleichs bei Studien- und Prüfungsleistungen (Dr. Maike Gattermann-Kasper), zu Fragen der beruflichen Perspektive (Career Center) und der Suche nach Alternativen zum Studium (Arbeitsagentur)