



SUPPORT GROUPS FOR CHANGE



Online-Selbsthilfegruppen für Studierende

Psychische Belastungen im Studium oder außerhalb?

Du bist nicht alleine! _____



Besuch uns auf Instagram!
@supportgroups4change



Unser Konzept

Wir sind eine Gruppe von Studierenden bei Campus for Change e.V., denen die **Mental Health von Studierenden** am Herzen liegt.

Aktuelle Daten zeigen: **Die Thematik ist sehr präsent.** 25% aller Studierenden haben ein hohes Stresserleben und 16% leiden unter depressiven Symptomen.

Selbsthilfegruppen haben sich über viele Jahre als ein niedrighschwelliges und wirksames Angebot für Betroffene etabliert.

Zur Umsetzung unserer Support Groups stehen wir in Kooperation mit der **Münchner Angstselbsthilfe** und dem **Selbsthilfezentrum München**.

Unser Zielgruppe

Studierende aller Fachrichtungen, die sich einen Ort zum Austausch über Themen rund um ihre psychische Gesundheit wünschen.

Beispiele für solche Themen:

- Probleme mit Bezug zur **Corona-Pandemie** (z.B. Isolation, Ängste)
- **Studienbezogene Probleme** (z.B. Stress im Studium, Leistungsdruck)
- **Isolation und Kontaktprobleme** (z.B. soziale Phobie)
- Depressionen, Angstzustände, Selbstverletzungen, Essstörungen, Zwänge etc.
- **Insgesamt: alles was dir auf dem Herzen liegt!**

Unser Angebot

- **Online-Selbsthilfegruppen** zur gegenseitigen Unterstützung bei psychischen Belastungen
- **8 Studierende** pro Gruppe
- Über drei Monate **wöchentliche Gruppentreffen**
- **Geschulte Gruppenmoderationen** in jeder Gruppe
- Strenges Datenschutzkonzept und **Verschwiegenheitsverpflichtung**
- **Die Teilnahme an den Gruppen ist für Studierende kostenlos**

Interesse geweckt?

Melde dich bei Fragen oder Interesse an einer Teilnahme jederzeit unter:
support.groups@campus4change.org
Wir freuen uns auf dich!

