Mental Health

FÜR STUDIERENDE:

25.06.25, 10:15-11:45:
Fabeckstraße, Modulbau Raum 017
SELFCARE DURING YOUR STUDIES
Sometimes degree studies are not only academically, but also mentally challenging. In this work shop, we will talk about self-care strategies so you do not lose sight of yourself during your studies.

26.06.25, 10:00-11:30:
online, siehe Webseite/QR-Code
AUSTAUSCHTREFFEN FÜR STUDIERENDE MIT KIND
Raum für Austausch & Vernetzung für studierende Eltern: Wie geht es euch im Studium? Welche Schwierigkeiten und Bedürfnisse erlebt ihr? Was tut euch gut?

01.07.25, 16:15-17:45:
Rost-/Silberlaube JK24/122d
AUSTAUSCHTREFFEN FIRST GEN. STUDENTS
In einem entspannten Rahmen wollen wir euch Infos zu Klassismus und zum Studieren in der 1. Generation geben und uns zu euren Erfahrungen an der Uni austauschen.

03.07.25, 10:15-11:45:
Fabeckstraße, Modulbau Raum 006
AUSTAUSCHTREFFEN FÜR STUDIERENDE MIT ADS/ADHS
Wie geht es euch im Studium mit ADS/ADHS? Was ist schwierig, was macht besonders Spaß? Wir wollen mit euch ins Gespräch kommen und euch Raum für Austausch und Vernetzung geben.

Einfach vorbeikommen, ohne Anmeldung!

support point

Awareness Weeks

OFFEN FÜR ALLE AN DER FU:

24.06.25, 14:15-15:45:
Rostlaube KL29/137
ACCESSING PSYCHOTHERAPY
Are you looking to start therapy in Germany? In this info session, we will provide information, tips and assistance to help you find your way into treatment.

01.07.25, 10:15-11:45:
Iltisstraße 7
DAS KLIMA UND ICH
Die Klimakrise betrifft uns alle. In offener Atmosphäre wollen wir uns über unsere Gedanken und Gefühle zur Klimakrise austauschen und wie wir damit umgehen.

02.07.25, 12:15-13:45:
Campus Düppel, Königsweg 61-69, Haus 21 Raum Biometrie
IMPOSTOR-SYNDROM
Zweifelst du häufig an dir selbst und deinen Fähigkeiten? In dieser Veranstaltung sprechen wir über das „Impostor-Syndrom" und erproben einen neuen Umgang damit.

10.07.25, 10:15-11:45:
Iltisstr. 4, Raum K009
WIE FINDE ICH EINEN PSYCHOTHERAPIEPLATZ?
Infoveranstaltung zur psychotherapeutischen Versorgung und verschiedenen Psychotherapieverfahren. Wir besprechen konkrete Tipps und Hilfestellungen für die Suche nach einem Therapieplatz.

FÜR MITARBEITENDE:

24.06.25, 10:15-11:45:
Rostlaube KL29/237
ACHTSAMKEIT UND ENTSPANNUNG
Praxis-Workshop mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die helfen können, Stress im (Arbeits-) Alltag zu reduzieren.

02.07.25, 14:15-15:45:
Iltisstr. 4, Raum 005
BESSER SCHLAFEN
Liegen Sie häufig wach und sind dann morgens erschöpft? In dieser Veranstaltung bekommen Sie Tipps für einen erholsameren Schlaf.

FREIE UNIVERSITÄT BERLIN