



# Psychisch fit studieren – Das Forum für Dich

Interaktives Online-Forum



Tausende Studierende haben schon teilgenommen: Jetzt freuen wir uns auf Dich!

GUT STUDIEREN.  
KRISEN ÜBERSTEHEN.  
ZUFRIEDEN LEBEN.  
GEHT DAS?  
**UND WIE!**

**Mittwoch, 16. Dezember  
14:00 – 15:30 Uhr**

**Anmeldung:**  
Moodle: Kurse/  
Weiterbildungsangebote/  
Universitäre  
Gesundheitsförderung

**Gastgeber:**  
Universität Erfurt/ Universitäres  
Gesundheitsmanagement mit  
Unterstützung der AOK PLUS

## Was Dich erwartet:

- Warnsignale für psychische Krisen kennen lernen,
- Ängste und Vorurteile in Frage stellen,
- Herausfinden, wer und was Dir helfen kann, was Dich stärkt und durch die Krise trägt
- Tipps zu Stress, Prüfungsangst ...
- Diskutieren, wie Du in Deiner Universität ein Klima schaffen kannst, in dem es selbstverständlich ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Du lernst Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben, voll im Leben stehen und ihre Lebenserfahrungen mit Dir teilen möchten. Damit Du gut gewappnet bist für Dein Leben!

**Teilnehmerzahl:** 100

**Dauer:** 90 min

## Über Irrsinnig Menschlich e.V.:

Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Jugendalter. Doch häufig vergehen Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Wir verkürzen mit unserer Präventionsarbeit in Schule, Studium und Arbeit diese Zeitspanne und helfen jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung anzunehmen.

[www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)



## Ausgezeichnet von:



**BMW Foundation**  
Herbert Quandt

## Gefördert von:



Beisheim Stiftung