

# Wie geht nochmal WOZU?!

## Vortragsreihe zu psychischer Gesundheit im Studium

Wann: mittwochs, 17.45 - 19.45 Uhr

Wo: Hörsaal 161, Gebäude 213, Fragengeimstr. 4, 50391, Köln

Wer: Lehrende des DHR in Zusammenarbeit mit AK Mental Health, SZI, Beauftragte für Studierende mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, ASTA, Hochschulambulanzen für Psychotherapie der UzK

**27. April** *Einführung: Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Studierenden*  
Prof. Dr. Charlotte Hanisch, Dr. rer. medic. Dipl.-Psych. Rainer Weber,  
Dominik Klaas

*Wenn ich mich psychisch belastet fühle – ungünstige Entwicklungen erkennen und hilfreich damit umgehen*

**04. Mai** *Darüber redet man nicht – Über die Stigmatisierung von psychischen Belastungen und Erkrankungen*  
Dr. rer. medic. Dipl.-Psych. Rainer Weber, Prof. Dr. Charlotte Hanisch,  
Frieder Schumann

**11. Mai** *Unsicherheit und Angst im Studium und darüber hinaus*  
Prof. Dr. rer. nat. Alexander L. Gerlach

**18. Mai** *Depression, Einsamkeit und ein großer Seufzer*  
Jun.-Prof. Dr. phil. Johannes C. Ehrenthal

**25. Mai** *Lernprobleme (ADHS, LRS)*  
Prof. Dr. Matthias Grünke, Prof. Dr. Charlotte Hanisch,  
Frieder Schumann

*Gesunderhaltungsperspektive/ Gesundheitsförderung*

**01. Juni** *Me, my stress and I – Stresskompetenz für Studium und Beruf*  
Dr. Jana Bauer

**15. Juni** *Wie schmeckt das „Hier und Jetzt“? - Achtsamkeit als Haltung und Technik zur Resiliensstärkung*  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Sören Mendelin

**22. Juni** *Lernplanung und Lerntechniken*  
Mitarbeiterin des SZI

**06. Juli** *Ich bin ganz viele – warum es sinnvoll ist, das eigene innere Team kennenzulernen*  
Prof. Dr. Charlotte Hanisch

Austausch und Netzwerken immer im Anschluss an den Vortrag

für mehr Details

