

Ihre mentale Gesundheit zählt!

An der H-BRS unterstützen wir Sie dabei, Ihre mentale Gesundheit zu stärken und gestalten Aktivitäten und Angebote für ein gesundes Studienumfeld.

Wie Diversität mit mentaler Gesundheit zusammenhängt

- **Vielfalt fördert Resilienz:** In einer diversen Gesellschaft lernen wir, mit verschiedenen Perspektiven umzugehen. Das stärkt unsere Fähigkeit, Stress und Herausforderungen zu meistern.
- **Inklusion als Schutzfaktor:** Ein Umfeld, in dem jeder Mensch willkommen ist, verringert psychische Belastungen und fördert das Wohlbefinden.
- **Gegenseitige Unterstützung:** Diversität ermöglicht, dass sich Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Kenntnissen und Erfahrungen gegenseitig unterstützen können. Dabei steht das respektvolle Miteinander im Mittelpunkt.

Wo sie Beratungsangebote und Veranstaltungen im Kontext mentaler Gesundheit finden (Auswahl)

- Psychologische Beratungsstelle des Studierendenwerks Bonn:
pbs@studierendenwerk-bonn.de
- Beratungsstelle HELP: www.h-brs.de/de/help-beratungsstelle
- Anlaufstellen bei Diskriminierung an der H-BRS: www.h-brs.de/de/anlaufstellen-bei-diskriminierung
- Inklusionsassistenz für Studierende: www.h-brs.de/de/projekt-inklusionsassistenz

Peer-Spaces und Raum der Stille

- Zuhören, erzählen, miteinander sprechen, einfach nur dabei sein, alles ist möglich – alle, die sich angesprochen fühlen, sind willkommen: www.h-brs.de/de/peer-spaces
- Raum der Stille für alle Angehörigen der H-BRS am Campus Sankt Augustin:
Raum B 153

Ihr Respekt!-Team

Sie haben Vorschläge, Ideen oder Fragen an uns?
Bitte kontaktieren Sie uns unter: respekt@h-brs.de

Workshops und Veranstaltungen

- Angebote der Gesunden Hochschule:
www.h-brs.de/gesunde-hochschule
- Finden Sie unsere aktuellen Angebote unter
www.h-brs.de/respekt

Notfälle und akute Krisen

- Notfallambulanz der LVR-Klinik Bonn: **0228 5511**, Notfallpsychiatrie des Universitätsklinikums Bonn: **0228 12000** oder Rettungsdienst: **112**
- Patient:innenservice: **116 117**
- TelefonSeelsorge: **0800 1110111**
- SeeleFon (Beratung für Freund:innen, Kolleg:innen, Angehörige): **0228 71002424**



Respekt!
Zeit für Vielfalt,
Zeit für Nachhaltigkeit
www.h-brs.de/respekt

Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences



Your Mental Health matters!

At H-BRS, we support you in strengthening your mental health and organise activities and services for a healthy study setting.

How diversity relates to mental health

- **Diversity promotes resilience:** In a diverse society, we learn to deal with different perspectives. This strengthens our ability to cope with stress and challenging situations.
- **Inclusion as a protective factor:** An environment in which everyone is welcome reduces psychological stress and promotes well-being.
- **Mutual support:** Diversity enables people with different perspectives, knowledge and experiences to support each other. Mutual respect is at the centre of this.

Where to find mental health counselling and information events (selection)

- Psychological counselling centre of the Studierendenwerk Bonn:
pbs@studierendenwerk-bonn.de
- HELP advice centre: www.h-brs.de/en/help-beratungsstelle
- Contact points in case of discrimination at the H-BRS: www.h-brs.de/en/contact-points-discrimination
- Inclusion Assistance for Students: www.h-brs.de/en/project-inclusion-assistance

Peer Spaces and Room of Silence

- Listening, telling, talking to each other, just being there, anything is possible – everyone who feels addressed is welcome: www.h-brs.de/en/peer-spaces
- Room of Silence for all members of the H-BRS on the Sankt Augustin campus:
Room B 153

Your Respekt! team

Do you have any suggestions, ideas or questions for us? Please contact us at: respekt@h-brs.de

Workshops and events

- Offers of the Gesunde Hochschule: www.h-brs.de/en/gesunde-hochschule
- Find our current offers at www.h-brs.de/en/respekt

Emergencies and acute crises

- Outpatient emergency department of the LVR Clinic Bonn: **+49 228 5511**, emergency psychiatry of the University Hospital Bonn: **+49 228 12000** or ambulance service: **112**
- Patient service: **116 117**
- Telephone counselling service: **+49 800 1110111**
- SeeleFon (counselling for friends, colleagues, relatives): **+49 228 71002424**



Respekt!
Zeit für Vielfalt,
Zeit für Nachhaltigkeit

www.h-brs.de/respekt

Hochschule
Bonn-Rhein-Sieg
University of Applied Sciences

