

# 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 Studiumfeld.

## 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](mailto:pbs@studierendenwerk-bonn.de)**
- Beratungsstelle HELP: [www.h-brs.de/de/help-beratungsstelle](http://www.h-brs.de/de/help-beratungsstelle)
- Anlaufstellen bei Diskriminierung an der H-BRS: [www.h-brs.de/de/anlaufstellen-bei-diskriminierung](http://www.h-brs.de/de/anlaufstellen-bei-diskriminierung)
- Inklusionsassistenten für Studierende: [www.h-brs.de/de/projekt-inklusionsassistenten](http://www.h-brs.de/de/projekt-inklusionsassistenten)

### 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](http://www.h-brs.de/de/peer-spaces)
- Raum der Stille für alle Angehörigen der H-BRS am Campus Sankt Augustin:  
**Raum B 153**

### Workshops und Veranstaltungen

- Angebote der Gesunden Hochschule:  
[www.h-brs.de/gesunde-hochschule](http://www.h-brs.de/gesunde-hochschule)
- Finden Sie unsere aktuellen Angebote unter  
[www.h-brs.de/respekt](http://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**

## Ihr Respekt!-Team

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



**Respekt!**  
Zeit für Vielfalt,  
Zeit für Nachhaltigkeit

[www.h-brs.de/respekt](http://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](mailto:pbs@studierendenwerk-bonn.de)
- HELP advice centre: [www.h-brs.de/en/help-beratungsstelle](http://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](http://www.h-brs.de/en/contact-points-discrimination)
- Inclusion Assistance for Students: [www.h-brs.de/en/project-inclusion-assistance](http://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](http://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**

### Workshops and events

- Offers of the Gesunde Hochschule: [www.h-brs.de/en/gesunde-hochschule](http://www.h-brs.de/en/gesunde-hochschule)
- Find our current offers at [www.h-brs.de/en/respekt](http://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**

## Your Respekt! team

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



**Respekt!**  
Zeit für Vielfalt,  
Zeit für Nachhaltigkeit

[www.h-brs.de/respekt](http://www.h-brs.de/respekt)

Hochschule  
Bonn-Rhein-Sieg  
University of Applied Sciences

