

Beahead. – in Modern Psychology

Kurz und knapp

Die Initiative *Beahead.* wurde 2020 von StudentInnen der Psychologie gegründet und ist offiziell Teil der „Uni ohne Grenzen“. *Beahead.* unterstützt StudentInnen mit Fluchterfahrungen der Universitätsallianz Ruhr. Es wird psychologisches Wissen vermittelt, welches das Ankommen und die Eingewöhnung an der Hochschule fördert und Ansprechstellen für persönliche Hilfen aufgezeigt.

Es werden psychologische Inhalte auch in Zusammenarbeit mit approbierten PsychotherapeutInnen des Zentrums für Psychotherapie vermittelt und das Wissen auf individuelle Lebenslagen der StudentInnen angewendet.

Das Konzept

Die studentische Initiative entstand Anfang 2020 und wird seitdem vom Deutschen Akademischen Austauschdienst gefördert.

Beahead. besteht aus einer Gruppe ehrenamtlicher PsychologiestudentInnen der Ruhr-Universität Bochum, die einen Beitrag zur Flüchtlingsarbeit der Universität leisten wollen. Das Anliegen von *Beahead.* ist, StudentInnen mit Fluchterfahrungen für psychische Schwierigkeiten zu sensibilisieren und ihre Eingewöhnung an der Hochschule zu fördern. Dafür werden Räume geschaffen, in denen Informationen zu Emotionen und Erleben besprochen werden können, insbesondere aber nicht ausschließlich mit Bezug zum Hochschulalltag.



Grundlegende Ziele der Initiative sind:

- Die eigenen Emotionen bzw. sich selbst besser verstehen
- Die Bereitschaft fördern, sich mit aktuellen psychischen Belastungen zu beschäftigen
- Vermittlung psychologischen Wissens
- Hilfsangebote und Anlaufstellen aufzeigen
- Möglichkeit, eigene Anliegen einzubringen und sich auszutauschen
- Vernetzung fördern und Raum für Begegnung schaffen

Dies soll in Rücksprache mit DozentInnen der Psychologie und ausgebildeten PsychotherapeutInnen der Klinischen Psychologie und Entwicklungspsychologie in Bochum geschehen. Darüber hinaus bietet dieses Angebot die Möglichkeit zum **Austausch** durch ein **zwangloses Zusammenkommen**.

Was wird gemacht?

Es werden zunächst relevante Themen wie positive Psychologie und Werbepsychologie, aber auch Depressionen und Angststörungen angesprochen und in Form von Präsentationen, Flyern und/oder Informationsblättern zur Verfügung gestellt. Dabei sind Themenvorschläge immer erwünscht und können ebenfalls aufgearbeitet werden.

Im zweiten Schritt werden Möglichkeiten vorgestellt, wie man sich an Fachleute wenden kann und Betroffenen aus dem eigenen Umfeld helfen kann. Neben dem Fokus auf die Aufklärung und Informationsvermittlung sollen auch Praktiken der positiven Psychologie (gesunde Ernährung, Meditation) zur Verbesserung des Wohlbefindens genutzt werden.

Beahead. dient auch als erste Anlaufstelle bei persönlichen Anliegen und kann weitere, professionelle Angebote und Ansprechpartner vermitteln. Die Ehrenamtlichen der Initiative sprechen u.a. Deutsch, Englisch, Türkisch und Französisch.

