

Lila Pause

Der Brief

Nun ist also der Notfall eingetreten, der Dich veranlasst hat, diesen Brief zu öffnen. Aber lass den Kopf nicht hängen! Auch wenn es sich so anfühlen kann, als wärst Du mit deinen Problemen alleine, können wir Dir versichern, dass es nicht so ist. Jeder um dich herum hat mit seinen eigenen Problemen zu kämpfen und trägt sein eigenes Päckchen mit. Du musst diese Situation nicht allein durchstehen. Rede mit anderen Personen über deine Probleme, egal ob Freunde, Familie, Kommilitonen oder auch mit professioneller Unterstützung. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu suchen. Hier haben wir für dich ein paar Orte zusammengetragen, die dir vielleicht bei der Lösung deines Problems helfen könnten oder Dich an andere Stellen verweisen können. Auch Deine Tutoren haben auch immer ein offenes Ohr für dich!

- Wenn du einfach jemanden brauchst, der dir zuhört: Die **Nightline Karlsruhe** hat immer ein offenes Ohr für dich (0721 - 75406646; nightline-karlsruhe.de)
- Wenn du Fragen zu deinem Studium hast, kann dir die **Fachschaft** weiterhelfen (fsmi.org, oder vor Ort im Infobau/Mathebau)
- Bei Prüfungsangst, Einsamkeit, Selbstzweifel oder anderen mentalen Problemen kannst du dich an die **Psychotherapeutische Beratungsstelle** des KIT wenden (+49 721 9334060)
- Für alle Fragen, Zweifel oder Orientierung im Studium (auch über Fachwechsel) gibt es die **Zentrale Studienberatung (ZSB)**. Hier findest du auch weitere Anlaufstellen, die dir weiterhelfen könnten.
- Auch das **AStA** bietet verschiedene Beratungsangebote an, z.B. eine Rechtsberatung oder eine Sozialberatung zu den Themen Studienfinanzierung, finanzielle Probleme, Studium und Arbeit, Versicherungen, Sozialleistungen, Wohnen, Studieren mit Behinderung und chronischer Erkrankung (asta-kit.de)
- Wenn du Fragen oder Probleme rund ums Lernen hast, gibt es eine **Lernberatung** und verschiedenste Kurse und Angebote des **House of Competence (HoC)** (lernlabor@hoc.kit.edu, studium.hoc.kit.edu)

Vielleicht findest Du Deine Probleme ja in dieser Liste wieder. Wenn ja, dann scheue Dich nicht davor, die Angebote zu nutzen. Sie sind genau für Situationen wie Deine gedacht.

Wir glauben an Dich und wünschen Dir alles Gute.

Deine O-Phasen-Tutoren