Liebe Studis,

du hast Stress im Studium, fühlst dich belastet oder mit deinen Problemen alleingelassen, beziehungsweise allgemein mentally not healthy? Das kann sich ändern!

Vielen Studierenden geht es so, daher haben wir hier einige Beratungsangebote zusammengetragen, die dir helfen können.

Hier findest du Angebote dazu:

1) **wenn du erste Belastungsprobleme spürst (S. 1)**
2) **wenn reden mit Freunden/Familie/Peers nicht mehr ausreicht (S. 3)**
3) **wenn eine psychologische Therapie nötig ist (S. 7)**

Auch gut zu wissen: Beratungsangebote wirken sich rechtlich nicht auf die Verbeamtung aus, psychologische Therapien hingegen können (müssen nicht!) einen Einfluss auf die Verbeamtung haben – bitte klärt eure psychologische Betreuung individuell mit der Studienberatung der FAU ab!

Liebe Grüße und viel Mut

Eure FSI-Lehramt Campus Nürnberg

1) Wenn du erste Belastungsprobleme spürst

Wenn du erste Belastungsprobleme spürst, kann es viel helfen, offen mit deinen Freunden oder deiner Familie darüber zu sprechen. Von außen kommen nämlich oft gute Ideen, wie man Stress umgehen und Herausforderungen überwinden kann. Außerdem kann es sehr befreiend sein, sich einfach mal alles von der Seele zu reden. Viele Leute fühlen sich im Studium gestresst, die aktuelle Pandemie verschärft diese Lage zusätzlich. Trau dich daher, dieses Thema anzusprechen!

Service von Studierenden

Offener Abend der einzelnen FSIen

Einige FSIen bieten (digitale) Austauschtreffen an, bei denen man neue Leute kennenlernen und sich über Probleme / Ängste / Herausforderungen im Studienalltag austauschen kann. Schau doch mal auf ihren Webseiten nach oder schreib sie an :)

- **FSI Informatik**: FSI-Plausch Montags von 14-15 Uhr, aufgrund der Corona-Pandemie aktuell online (FSI Informatik/dw/index)
- **FSI Mathe/Physik**: Corona-Service, Spieleabend, etc. (Corona)

Umfrage der Stimmung bzgl. der Onlinelehre

Bei der **FSI Psychologie Erlangen** kannst du an einer Umfrage teilnehmen, die die Stimmung bzgl. der Onlinelehre erfasst (Stimmung bzgl. der Online-Lehre – FSI Psychologie Erlangen). Teil hier gerne deine Belastungsprobleme im Studium mit, damit die FSI Kontakt zu Dozierenden aufbauen kann, um deinen Studi-Alltag zu erleichtern.

Anonymer Kummerkasten

Die **FSI WISO** stellt dir einen anonymen Kummerkasten bereit, in dem du deine Probleme, Wünsche und Anliegen mitteilen kannst (Kummerkasten – Fachschaftsinitiative WiSo). Hier findest du Ansprechpartner für alles, was dir auf dem Herzen liegt

Service von der FAU

Hochschulsport

Sport und Bewegung an der frischen Luft geben bekanntermaßen Ausgleich und schonen damit die Nerven. Denn dabei kann man den Kopf mal richtig frei kriegen und sich danach gestärkt wieder dem Alltag widmen.
Es kann auch sehr bereichernd sein eine neue Sportart auszuprobieren: Die neuen Bewegungsabläufe bringen Kopf und Körper in Schwung und motivieren auch im Alltag zu neuen Perspektivübernahmen. Probiere dich doch mal am neuen Sportangebot im SS 2021 aus (Anmeldung über: https://www.anmeldung.sport.uni-erlangen.de/hsp/sportarten/aktueller_zeitraum_0/)
Anmeldung möglich ab 06.04. 9:00 Uhr (Stand 04.04.21)

2) Wenn reden mit Freunden und Familie nicht mehr ausreicht

Beratungsangebote haben keinen Einfluss auf die Verbeamtung!

Du fühlst dich so gestresst, dass dir der Sport und das Reden mit Freunden und Familie nicht reichen? Das ist vollkommen okay und du hast bereits einen wichtigen Schritt gemacht, indem du dir darüber bewusst geworden bist. Die gute Nachricht ist: es gibt eine Vielzahl an Angeboten, die dich unterstützen können! Auf der Homepage der FAU findest du eine Übersicht darüber, welche Beratungsstelle auf welche Thematik spezialisiert ist (https://www.fau.de/education/beratungs-und-servicestellen/beratungsangebote/). Die wichtigsten Beratungsstellen listen wir dir hier auf. Wenn du nicht genau weißt, welche Beratungsstelle dir persönlich am ehesten helfen kann, frag am besten beim ZfL (zfl-studienberatung[at]fau.de) nach, sie vermitteln dich gerne weiter.

Service von der FAU

SSC: Studien - Service - Center

Das Studien-Service-Center der FAU organisiert Beratungsangebote für verschiedene Themenbereiche am Campus Nürnberg (https://zfl.fau.de/medien/ssc_cr_beratungsplan.pdf):

Psychologisch-psychotherapeutische Beratung

Kontakt:

- Daniel Adam, M. SC. Psych.:
- **Termine nach vorheriger Vereinbarung:**
  - Dienstag (in geraden Kalenderwochen; 13:30-18:00),
  - Donnerstag (08:00-18:00),
  - Freitag (08:00-18:00)
    - per Telefon: 0911/5302-563
    - oder Mail: daniel.adam[at]werkswelt.de
- **Offene Sprechstunde:**
  - Donnerstag 13:00-14:00 Uhr (ohne Voranmeldung und Namensnennung möglich)
- Raum: StudierendenServiceCenter (U1.033)

Organisatorische und strukturelle Fragen rund ums Studium

Kontakt:

- Lehramt GS + MS
  - Dr. Klaus Wild
  - Telefon: 0911/5302-544
    zfl-studienberatung[at]fau.de
- Lehramt Gym + RS
  - Manuela Linsner
    zfl-studienberatung[at]fau.de
- Bachelor-/Masterstudierende
  - Claudia Deisler-Buder
    Telefon: 09131 85-23046
    phil-studienberatung[at]fau.de
  - Franziska Sponsel
    Telefon: 049 9131 85-23668
    phil-studienberatung[at]fau.de

Büro für Gender und Diversity

Das Büro für Gender und Diversity ist die zentrale Stelle der FAU rund um das Thema Chancengleichheit und fungiert in diversen Bereichen als Anlauf- und Informationsstelle. Die Themengebiete, zu denen du dich hier beraten lassen kannst, sind:

- **Antidiskriminierung**: Direkte Anlaufstelle und Weitervermittlung an interne und externe Beratungsstellen
- **Interkultur**: Kontakt- und Kompetenzstelle Interkultur für Studierende mit Migrationshintergrund. Angebote zur Schulung von wissenschaftlichen, sprachlichen und interkulturellen Kompetenzen sowie Angebote zu interkulturellen Kontakten, Veranstaltungen und Netzwerken
- **Inklusion** und **Barrierefreiheit**: Konzeption und Umsetzung von Projekten mit Fokus auf Barrierefreiheit, Anlauf- und Kontaktstelle zur Bündelung vorhandener Informationen und Ressourcen sowie zur Vernetzung der in der Hochschule beteiligten Akteur*innen; Veranstaltungen, Information und Beratung zur Gestaltung barrierefreier(er) Lernumgebungen.
- **Sexuelle Orientierung** und **Geschlechtliche Identität**: Plattform zur Information und Vernetzung sowie Vermittlung professioneller Beratung; inneruniversitäre Informations- und Aufklärungsarbeit

Weitere Infos: https://www.gender-und-diversity.fau.de/files/2020/09/2020_gender_diversity_gesamt_final.pdf

Kontakt:

- Mail: gender-und-diversity[at]fau.de
- Dr. Imke Leicht (Leitung):
  Telefon: 09131 85 22951
- Dr. Annette Keilhauer (Universitätsfrauenbeauftragte):
  Telefon: 09131 85 23437

Allgemeine Studienberatung (IBZ)

Die allgemeine Studienberatung fungiert als fakultäts- und fächerübergreifende Beratungsinstanz.

- Verschiedene Teams beraten Studierende zu jeweiligen Themen
- So berät bzw. das PhilFak -Team des IBZ Studieninteressierte und Studierende zu allen Lehramts-, Bachelor- und Masterstudiengängen an der Fakultät…
- https://www.fau.de/education/beratungs-und-servicestellen/studienberatung/
- https://www.fau.de/education/beratungs-und-servicestellen/studienberatung/einzelberatung/

Allgemeines Gesprächs- und Beratungsangebot

In Nürnberg (www.esg-nürnberg.de; www.khg-nuernberg.de) beraten bei allem Themen der Hochschulpfarrer Thomas Zeitler sowie die Hochschulseelsorger*in Bettina Hornung. In Erlangen (www.esg-erlangen.de; www.khg-erlangen.de) sind die Hochschulseelsorger*innen Julia Nigmann, Martina Schiewe, Harald Kressnabb und Gabriela Roter-Goeken für euch da: egal, ob Beziehungsfragen im Vordergrund stehen oder Entscheidungen zu fällen sind; ob es um Studium, Zukunftsplanung oder Prüfungsstress geht oder ob einfach nur ein Rat gefragt ist. Hier findest du Gehör, erhältst Feedback und Unterstützung, und gemeinsam kannst du nächste Schritte entwickeln.
Hier sind alle Studierenden willkommen, egal, welcher Weltanschauung, Konfession oder Religion.

Kontakt:

- **Termine** nach vorheriger Vereinbarung per Mail
  bettina.hornung[at]khg-nurernberg.de
  thomas.zeitler[at]esg-nuernberg.de
  nigmann[at]esg-erlangen.de
  schiewe[at]esg-erlangen.de
  kressmann[at]khg-erlnagen.de
  roter-goeken[at]khg-erlangen.de
- Mittwoch: 10:00 -12:00 Uhr
- Raum: Studierenden-Service-Center (U1.033)

Service von Studicare

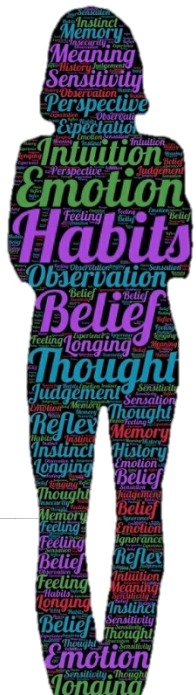
Studicare ist ein Beratungsangebot für Studierende, in das die gesammelte Expertise nationaler und internationaler Forscher auf dem Gebiet der Psychotherapie-Forschung und dem Bereich Mental Health einfließt. Hier findest du Online-Trainings, die dir bei diversen Problemen helfen können.

Das Trainingsangebot umfasst**:**

Achtsamkeit, Aktiv gegen Stress, Alkohol & Stimmung, Cannabis, Glücksspiel, Internetnutzung, Körperbeschwerden, Körperzufriedenheit, Persönlichkeit, Prokrastination, Prüfungsangst, Schlaf, Sorgen & Stimmung, Soziale Ängste und Stress.

Weitere Infos:

- https://www.studicare.com/
- https://www.studicare.com/trainings



Service vom Studentenwerk

https://www.werkswelt.de/index.php?id=service-beratung

Psychologische Hilfe

Die **Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle** des **Studentenwerkes** bietet professionelle Hilfe bei Problemen seelischer Natur, zum Beispiel bei Schwierigkeiten im Studium, bei der Promotion oder mit Prüfungen, bei Problemen mit Partner*innen oder den Eltern, Angst, psychosomatischen Beschwerden und vielen weiteren psychologischen Belastungen an.

Die **Offene Sprechstunde** ist **anonym**. Die **psychologische Beratung** (Einzel-; Partner- und Familiengesprächen) und die Treffen in **therapeutischen Gruppen** finden momentan ausschließlich als Telefontermin oder Videoberatung statt

Kosten:

- 10 Euro (Einzelgespräche);
- 15 Euro (Paar- und Familiengespräch);
- Studierenden mit finanziellen Schwierigkeiten können die Kosten erlassen werden

Kontakt:

- Termine können über das Sekretariat vereinbart werden
- Kontakt: 09131-80-02-0 oder 09131-8002-59

Sozialberatung

Die **Sozialberatung** des Studentenwerks berät Studierende in wirtschaftlichen Notlagen, Studierende mit Kind, Studierende mit Behinderung und chronischen Erkrankungen, etc.

Kontakt:

- Sabine Eschelbach
- sozialberatung[at]werkswelt.de
- Tel.: 09131/8002-757
- Montag 14.00–16.30 Uhr (telefonische offene Sprechstunde)
- Dienstag – Donnerstag 8.30–12.00 Uhr

Weitere Beratungsangebote

(wie für Alleinerziehende oder Studis mit Behinderung oder chronischer Erkrankung) findest du hier:

- https://www.fau.de/education/beratungs-und-servicestellen/beratungsangebote/
- https://zfl.fau.de/text-blocks/beratung-weitere-angebote/#ber-son-stuw
- https://zfl.fau.de/studium/beratung/#FAU-beratung

3) Wenn eine psychologische Therapie nötig ist

Schwerwiegende mentale Probleme können eine psychologische Therapie notwendig machen. Eine psychologische Therapie kann dir dabei helfen, deine Probleme besser zu verstehen, ein Selbstwertgefühl zu entwickeln und neue Hoffnung zu schöpfen.

> *Eine Psychotherapie **kann** (muss nicht!) ein Grund sein, dass man nicht verbeamtet wird. Endgültige Informationen über deine Situation in Bezug auf die Verbeamtung kann dir nur ein Amtsarzt geben. Bitte beachte aber, dass deine Gesundheit um einiges wichtiger ist als eine Verbeamtung! Du kannst auch als Angestellte*r an einer Schule arbeiten oder privat unterrichten – bitte höre also auf deinen Körper und nimm psychologische Hilfe in Anspruch, wenn du sie benötigst!*

Den Kontakt zu Therapeuten kannst du über das Gesundheitsamt Nürnberg herstellen (https://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/links_psychotherapeuten.html) oder auf Vergleichsportalen wie Jameda finden (https://www.jameda.de/nuernberg/psychotherapeuten-psychologen/gruppe/). Auch die oben genannten Beratungsstellen können dir geeignete Therapeuten für deine individuelle Lage empfehlen.

ALLES GUTE WÜNSCHEN WIR DIR

UND BLEIB GESUND!

Deine FSI Lehramt
Campus Nürnberg