

ENTDECKUNG DES SEMESTERS: UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE DER FAU

Die FAU ist eine riesige Universität mit zahlreichen Facetten. Als normaler Student bekommt man nur ein Teil dessen mit, was die Uni eigentlich zu bieten hat. Aus diesem Grund wollen wir in der Rubrik „Entdeckung des Semesters“ unbekanntes, aber spannende Aspekte der FAU beleuchten. Dieses Mal schauen wir uns die überraschend modernen Unterstützungsangebote der Uni einmal genauer an.



Sowohl neue Studierende als auch alteingesessene wissen häufig nicht, dass die FAU für so gut wie jeden Fall passende Unterstützung bietet. Das Angebot ist vielfältig: Es reicht von der allgemeinen Studienberatung über eine Rechtsberatung bis hin zur Psychologisch-Psychotherapeutischen Beratungsstelle. Aber auch eine Anlaufstelle für Opfer sexueller Belästigung und eine voll ausgebaute Karriereberatung im Rahmen des Career Service gehören zum Angebot. Eine Übersicht über diese klassischen Beratungsangebote findet sich unter: <https://www.fau.de/studium/im-studium/beratungsangebote/>

Die FAU beschränkt sich jedoch nicht auf diese herkömmlichen Unterstützungsangebote, die es an vielen Universitäten gibt. Sie ist stattdessen Vorreiter im Bereich Verbesserung der psychischen Gesundheit bei Studierenden. Das mag auf den ersten Blick sperrig klingen, ist aber eine feine Sache. Denn die Uni hat erkannt, dass das Leben als Student mit verschiedenen Belastungen einhergeht, die uns davon abhalten, uns auf unser Studium und unsere eigentlich geliebten Hobbys konzentrieren zu können. Aus diesem Grund wurde das Projekt StudiCare ins Leben gerufen.

Was haltet ihr von unserer Rubrik „Entdeckung des Semesters“? Auf unserer Facebook-Seite könnt ihr mit uns darüber diskutieren und uns Vorschläge für zukünftige Entdeckungen machen. Wir sind gespannt!

Im Rahmen des Projektes StudiCare wird unter der Leitung von Dr. David Daniel Ebert gemeinsam mit einem Expertennetzwerk von Universitäten aus dem deutschsprachigen Raum (FAU, Universität Ulm, Leuphana Universität Lüneburg, Universität Bern, Universität Zürich), internationalen Universitäten (Universität Valencia) sowie der Welt-Ziel verfolgt, die psychische Gesundheit zu verbessern. Das Vorhaben stützt sich dabei auf zwei Schwierigkeiten von Studierenden: Um ein ausführliches Bild über die Belastungen zu erhalten, wird im Rahmen des StudiCare-Befragung durchgeführt. Die hilft dem StudiCare-Team, spezifische Risiken und Belastungen im Studium zu identifizieren, um passende Angebote entwickeln zu können. Studienbegleitende Programme adressieren Soziales, soziale Ängste oder ein Training zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Es gibt sogar ein Training zur Achtsamkeit! Eine Übersicht aller Trainings seht ihr im Bild. Wer Lust bekommen hat, das Ganze einmal auszuprobieren, erhält alle Informationen unter: <http://www.studicare.com>. ■

„DIE UNI HAT ERKANNT, DASS DAS LEBEN ALS STUDENT MIT VERSCHIEDENEN BELASTUNGEN EINHERGEHT.“

(u.A. Harvard University, VU Amsterdam, Gesundheitsorganisation WHO) das Ziel, die Identifikation typischer Probleme und das Angehen dieser Probleme. Studienbegleitende Programme adressieren Soziales, soziale Ängste oder ein Training zur Stärkung der inneren Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Es gibt sogar ein Training zur Achtsamkeit! Eine Übersicht aller Trainings seht ihr im Bild.

MARVIN FRANKE



Unsere Trainings

Unsere Angebote auf einen Blick

