

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@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:**
 - o Dienstag (in geraden Kalenderwochen; 13:30-18:00),
 - o Donnerstag (08:00-18:00),
 - o Freitag (08:00-18:00)
 - per Telefon: 0911/5302-563
 - oder Mail: daniel.adam@werkswelt.de
- **Offene Sprechstunde:**
 - o Donnerstag 13:00-14:00 Uhr (ohne Voranmeldung und Namensnennung möglich)
- Raum: StudierendenServiceCenter (U1.033)

Organisatorische und strukturelle Fragen rund ums Studium

Kontakt:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Lehramt GS + MS<ul style="list-style-type: none">o Dr. Klaus Wildo Telefon: 0911/5302-544zfl-studienberatung@fau.de- Lehramt Gym + RS<ul style="list-style-type: none">o Manuela Linsnerzfl-studienberatung@fau.de | <ul style="list-style-type: none">- Bachelor-/Masterstudierende<ul style="list-style-type: none">o Claudia Deisler-BuderTelefon: 09131 85-23046phil-studienberatung@fau.deo Franziska SponselTelefon: 049 9131 85-23668phil-studienberatung@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@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

[Hier eingeben]

In Nürnberg (www.esg-nuernberg.de; www.khg-nuernberg.de) beraten bei allem Themen der Hochschulpfarrer Thomas Zeitler sowie die Hochschulseelsorgerin 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@khg-nuernberg.de
thomas.zeitler@esg-nuernberg.de
nigmann@esg-erlangen.de
schiewe@esg-erlangen.de
kressmann@khg-erlangen.de
roter-goeken@khg-erlangen.de
- Mittwoch: 10:00 -12:00 Uhr
- Raum: Studierenden-Service-Center (U1.033)

Service von Studicare

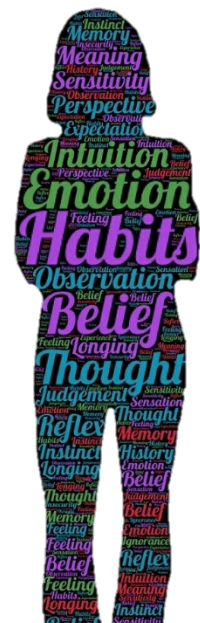
Studicare ist ein Beratungsangebot für Studierende, in das die gesammelte Expertise nationaler und internationaler Forscher auf dem Gebiet der Psychotherapie-Forschung und dem Bereich Mental Health einfließt. Hier findest du Online-Trainings, die dir bei diversen Problemen helfen können.

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 Studentenwerkes berät Studierende in wirtschaftlichen Notlagen, Studierende mit Kind, Studierende mit Behinderung und chronischen Erkrankungen, etc.

Kontakt:

- Sabine Eschelbach
- [sozialberatung\[at\]werkswelt.de](mailto: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>