

Positive Psychologie – Fremd- und Selbstbestimmung im Studium

Sie wollen erfahren, wie Sie Gleichgewicht finden zwischen Fremd- und Selbstbestimmung, zwischen „To do“ und „was soll’s“? Sie wollen erleben, wie Sie besser mit ihren eigenen Ressourcen haushalten können, um mehr Lebensqualität zu haben und Klarheit und frische Herausforderungen zu meistern? In diesem Angebot tauschen Sie sich mit anderen aus, erleben gemeinsame Zeit zum Kraft- und Auftanken und „klinken“ sich mal kurz aus. Dauer des Kurses 8x2 Wochenstunden

Referentin: Franziska Solger-Heinz, M01A, Beginn: 21.11.2018, 8x2 Wochenstunden, Zeit: 09-11 Uhr

Ort: Kultursalon, Franz-Stockbauer-Weg 3.

Um eine Anmeldung wird unter:

studierendengesundheit@uni-passau.de gebeten

Balance Check – wir messen den Stress

Mit dem BARMER Balance Check kann mittels Herzratenvariabilität (HRV) die individuelle Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit gemessen werden.

Die Messung der Schwankung der Herzfrequenz während und durch die Atembewegung gibt Aufschluss über den derzeitigen Zustand der inneren Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem. Die Regulationsfähigkeit ist in allen Lebenslagen notwendig, damit ein Mensch sowohl körperlich als auch seelisch angemessen regenerieren kann.

Referentin: Daniela Götz,

Beraterin Gesundheitsmanagement Barmer

Zeit: 11.12.2018, 9:30 Uhr – 17 Uhr, Ort: wird auf der Homepage bekannt gegeben.

Stress im Studium – ein Trainingspaket!

Die Techniker Krankenkasse bietet im Neuen Jahr drei Seminare zu den Themen: „Stress verstehen“, „Zeit- und Lernmanagement“ und „Prüfungsangst“ an. Die Örtlichkeiten werden über die Homepage der psychologischen Beratungsstelle noch bekanntgegeben. Anmeldung über studierendengesundheit@uni-passau.de

Referenten: Friedericke Stratmann, Präventionsberatung der Techniker Krankenkasse

Impressum:

Psychologische Beratungsstelle
der Universität Passau
Wolfgang Wibmer
Hiwis:
Till Aperdanner
Tim Ende

Raum VW 115
Innstraße 41
94032 Passau

Rückfragen und Anmeldungen bitte unter:
studierendengesundheit@uni-passau.de

Weitere Informationen auf der
Homepage der Psychologischen
Beratungsstelle [http://www.uni-passau.de/
studium/service-und-beratung/
psychologische-beratung/aktuelles/](http://www.uni-passau.de/studium/service-und-beratung/psychologische-beratung/aktuelles/)

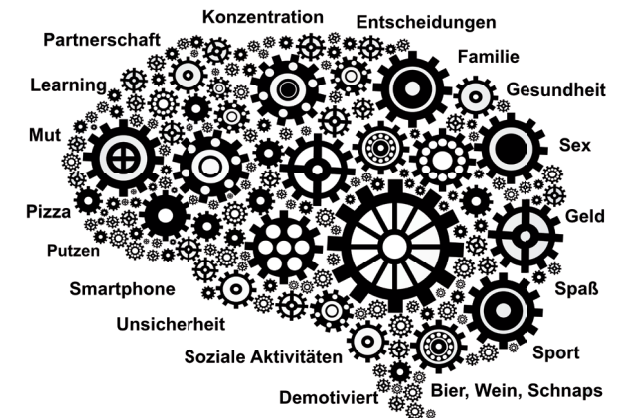
Kooperationspartner:

Caritas Passau

Gesundheitskassen aus dem Raum Passau

Studentenwerk

„Gesundheitsprävention für Studierende“



Kursangebot zur Studierendengesundheit Programm Wintersemester 2018/19

Der Hintergrund:

Die an der Universität Passau durchgeführte „Marktanalyse zum psychologisch/psychotherapeutischen Beratungsbedarf“ bestätigt die bundesweiten alarmierenden Zahlen zum psychischen Gesundheitszustand von Studierenden. So spricht der „Barmer Arztreport 2018“ von einem Anstieg psychischer Diagnosen um 38% im Zeitraum von 2005 bis 2016, sodass mittlerweile 17% der Studierenden von einer psychischen Diagnose betroffen sind. In Passau gaben 14% der Befragten an, schon einmal Hilfe bei einem Facharzt bzw. Psychotherapeuten aufgesucht zu haben.

Die Idee:

Mit dem Anspruch den alarmierenden Trend zur Zunahme von psychischen Beschwerden bei jungen Menschen, insbesondere Akademiker*innen, ernst zu nehmen, hat die psychologische Beratungsstelle in Kooperation mit Krankenkassen und Beratungsstellen aus Passau ein Konzept zur Prävention von psychischen Beschwerden/ Stress ausgearbeitet. Denn neben der Vermittlung von Wissen an der Universität ist die Vermittlung von emotionaler Kompetenz ein wichtiger Erfolgsfaktor für das Studium. Ziel des Programms ist es, nachhaltig zur Work-Life-Balance beizutragen und die Chronifizierung psychischer Beschwerden, so weit möglich, zu vermeiden.

Das Programm:

Im Kern der Präventionsarbeit steht die psychosoziale Beratung, die Information zu Gesundheitsthemen und das Einüben von wirksamen Techniken. Thematischer Schwerpunkt liegt auf der Bewältigung von überindividuellen alltäglichen Stressfaktoren. Ein Gruppenformat bietet für die Studierenden die Vorteile, dass sie durch die Vermittlung von Methoden zielorientiert arbeiten und sich untereinander austauschen können. Die Angebote sind kostenlos, eine Anmeldung ist vereinzelt notwendig – Herzlich Willkommen!

Autogenes Training

Um die Prüfungszeit gut zu durchstehen, bieten sich Entspannungsbungen an. Im Kurs lernen Sie „Autogenes Training“ und die Grundlagen von Meditationstechniken kennen. Mitzubringen sind: Ausdauer und Geduld und ein klein wenig Humor.

Referent: Wolfgang Wibmer,

Uni-Psychologe, Zeit: 8:45-10:00,

Beginn: 13.11.- 12.2.

Ort: Clubraum ITZ005. Ohne Anmeldung.

Einstieg jederzeit möglich.

„Der frühe Vogel fängt den Wurm“: Wochenplanerstellung

Mit der Aufnahme eines Studiums stehen viele Studierende zum ersten Mal vor der Aufgabe ihren Alltag selbstständig zu strukturieren. Dabei fällt es oft schwer, die richtige Work-Life-Balance zu finden und systematisch zu studieren. Ziel dieses Angebots ist es, einen Raum zu schaffen, der den Studierenden Zeit und Unterstützung bietet, ihre Woche zu strukturieren und zu reflektieren.

Referenten: Wolfgang Wibmer, Uni-Psychologe und Till Aperdanner, Zeit: Jeden Montag, ab 19.11.2018; 8:30 – 9:30 Uhr, Ort: EG Kultursalon, Franz-Stockbauer-Weg 3.; Ohne Anmeldung. Einstieg jederzeit möglich.

Workshop: Mein soziales Netz im Studium

Ein intaktes soziales Netz bietet vielfältige Möglichkeiten der praktischen und emotionalen Unterstützung, die dem Einzelnen die Bewältigung einer Belastung erleichtern können. Die Teilnehmer sollen dazu angeregt werden an (frühere) Kontakte und Tätigkeiten anzuknüpfen, die sie aufgrund von Belastungen vernachlässigt haben, aber sich ebenso neue Bereiche, hier am Studienort, erschließen und darin unterstützt werden.

Referentin: Elke Penteker, Sozialberatung Studentenwerk Niederbayern/Oberpfalz, Zeit: 23.11.2018, 9:30 Uhr – 11 Uhr, Ort: Kultursalon, Franz-Stockbauer-Weg 3.

Anmeldung bis 22.11. an penteker@stwonon.de.

Für Frauen:

Das Frauenbüro stellt sich vor:

Das Frauenbüro der Uni Passau ist Anlaufstelle für alle Fragen der Frauenförderung sowie in Fällen von Diskriminierung, Stalking, Mobbing und sexueller Belästigung. Vorgestellt werden die Tätigkeitsfelder des Frauenbüros. Außerdem ist Raum für offenen Austausch.

Und – wir möchten ein FrauenCafe gründen.

Referentin: Dr. Claudia Krell, Leiterin des Frauenbüros

Zeit: 11.12.18 von 12.00 - 14.00 Uhr

Ort: Kultursalon

Partnerschaft: Zwischen Liebe und Stress

Eine Partnerschaft erfüllt oft einen hohen Stellenwert im eigenen Leben und berührt uns im Innersten. Gemeinsam mit Dr. Gabriele Pinkl, die jahrelange Erfahrung in der Paarberatung mitbringt, werden in diesem Angebot typische Problem- und Konfliktstellungen angesprochen und Möglichkeiten überlegt, wie diese konstruktiv bewältigt werden können.

Referentin: Dr. Gabriele Pinkl, Ehe- Familien- und Lebensberatung Caritas, Bistum Passau, Zeit: 29.11.2018 JUR 059, und 18.12.2018 JUR 153, jeweils von 18 – 21 Uhr. Ohne Anmeldung.

Drogenprävention und Missbrauch

Mit seinem Motto „Wir leben in einer Suchtgesellschaft“ bricht Julius Krieg mit den klassischen Präventionsvorträgen und stellt den persönlichen Umgang mit der Sucht in den Vordergrund. Es stellt sich die Frage, wie wir in Einklang mit unseren Süchten leben und wo der Kontrollverlust beginnt und wie wir diesem bei uns und insbesondere bei anderen begegnen. In einer offenen Frage- und Austauschrunde soll sich diesen und weiteren Fragen genähert werden.

Referent: Julius Krieg, Gründer und Leiter des Passauer Kreuzbundes zu Suchterkrankungen, Zeit: 27.11.2018, 18 – 21 Uhr, Ort: JUR 153. Ohne Anmeldung.