

## Kopfsache Ausgeglichen durchs Jurastudium

„Alle **anderen** verstehen  
den Stoff bestimmt viel  
**besser** als ich!“

„Ich **kann**  
gerade einfach  
**nicht** mehr!“

„Ich bin **nicht**  
belastbar **genug**, um  
später erfolgreich mit  
Jura zu werden!“

Dir kommen diese Gedanken bekannt vor? Du bist nicht alleine und es ist Zeit, darüber zu sprechen! Deine psychische Gesundheit ist Voraussetzung dafür, dein volles intellektuelles und emotionales Potenzial entfalten zu können.

### Unsere Angebote im Wintersemester 22/23:

#### **I. Anonyme Gesprächspartnervermittlung von Kopfsache**

Irgendwas an Jura überfordert dich gerade und du möchtest einfach mal mit jemandem sprechen, der schon in der gleichen Situation war? Unser Team aus fortgeschrittenen bzw. ehemaligen Jurastudent:innen hat ein offenes Ohr für dich! Stell uns jederzeit eine anonyme Gesprächsanfrage per Mail und wir teilen dir für dein Anliegen passende Gesprächspartner:innen zu.

Infos zur Vermittlung: <https://www.jura.uni-passau.de/studium/kopfsache-ausgeglichen-durchs-jurastudium>

#### **II. Montagstelefon**

Ohne Termin, anonym und vertraulich sind wir für dich da! Neben der anonymen Gesprächspartnervermittlung (Details unter I.) bieten wir am ersten Montag des Monats das „Montagstelefon“ an. Ruf uns an, wenn du gerade einfach jemanden zum Reden brauchst, der nicht Teil deiner Familie oder deines Freundeskreises ist, der aber Jura studiert (hat) und sich deshalb gut in dich hineinversetzen kann.

**Termine: 10.10., 07.11., 05.12., 09.01., 06.02. immer 20 – 23 Uhr - Tel.: 0 152/51 76 12 05**

#### **III. „Kopf freilaufen“ - Laufgruppe gegen Prüfungsstress**

**Jeden Dienstag um 18:30 Uhr** treffen wir uns an der Ortsspitze und gehen gemeinsam Laufen. Die Strecken variieren von 5-7 Kilometer. Wirklich jeder kann mitmachen, egal welches Fitnesslevel du hast. Wir nehmen auf alle Rücksicht! Schreib uns einfach eine Mail, dass du in die WhatsApp Gruppe aufgenommen werden möchtest. Hier wird in jeder Woche die neue Laufroute angekündigt.

#### **IV. Yoga für alle Leistungsgruppen (Oktober und Januar)**

Yoga ist wunderbar, um den Kopf frei zu kriegen. Daher bieten wir euch zweimal eine Yoga-Stunde über Zoom an, sodass jeder einfach von zuhause aus teilnehmen kann. Den Link schicken wir euch vorher. Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

- **Yoga zum Start ins Semester: 20.10. um 20 Uhr**
- **Yoga gegen Prüfungsstress: Januar**

## **V. Workshop - Per Selbstreflexion erfolgreich durch das Jurastudium (November)**

Autorin Selma Lyn Kalkutschke, fertig studierte Juristin, hat ein Journal verfasst („Insichgespräch“), das Jurastudierende durch Fragebögen, Tabellen und Listen zur Selbstreflexion anregen und ihnen helfen soll, ihren Weg durch das Studium zu finden. Sie stellt uns das Journal vor und führt uns durch die Selbstreflexion. Das Ziel ist einen daran zu erinnern, dass Jura Spaß machen kann, auch wenn das Studium viel Disziplin und Fleiß erfordert. **Termin: 16.11.2022, 20 Uhr via Zoom.** Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

## **VI. Podiumsdiskussion - Herausforderungen des Jurastudiums (November)**

Geht es dir auch manchmal so, dass du denkst du wärst der/die Einzige, der/die psychische Probleme im Jurastudium hat? Bei dieser Podiumsdiskussion stellen sich ehemalige Jura Studierende vor, die genau solche Herausforderungen im Studium hatten. Wir werden darüber reden, wie es alle trotzdem geschafft haben, das Studium zu meistern. Anschließend kannst du Fragen stellen. Der Termin wird noch bekanntgegeben. Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

## **VII. Workshops mit der AOK (November und Dezember)**

Dieses Semester haben wir gemeinsam mit der AOK verschiedene Workshops geplant, um ausgeglichener durchs Studium zu kommen. Die genaueren Termine werden noch bekanntgegeben. Wir freuen uns auf deine Anmeldungen unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

- **Atemtechniken gegen Stress**
- **Autogenes Training**

## **VIII. Vortrag mit anschließender Fragerunde – „Angehörige psychisch Kranker“ (Januar)**

Wenn jemand psychisch krank ist, steht die Behandlung und die Genesung des Erkrankten im Vordergrund. Allerdings leiden auch die Angehörigen psychisch Kranker unter der Erkrankung ihrer Liebsten. Daher hält Dipl.-Psychologe Jörg Stadler einen Vortrag darüber, wie man mit psychischen Erkrankungen im Familien-/Freundeskreis am besten umgeht und was dabei die eigenen Grenzen sind. Anschließend wird es eine anonyme Fragerunde geben, bei welcher ihr Herrn Stadler jede Frage stellen könnt, die euch auf dem Herzen liegen. **Termin: 11.01., 18 Uhr** über Zoom; Anmeldung unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

## **Deine Anlaufstellen an der Uni Passau im Wintersemester 22/23:**

- Lernpartnervermittlung der Fachschaft Jura
  - [www.jura.uni-passau.de/fachschaft-jura/studieren-ohne-stress-sos/](http://www.jura.uni-passau.de/fachschaft-jura/studieren-ohne-stress-sos/)
- Fachstudienberatung
  - [www.jura.uni-passau.de/studium/fachstudienberatung](http://www.jura.uni-passau.de/studium/fachstudienberatung)
- Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle der Uni Passau
  - [www.uni-passau.de/psychologische-beratung/](http://www.uni-passau.de/psychologische-beratung/)
- Diakonie Passau – Beratungsstelle für psychische Gesundheit
  - <https://diakonie-passau.de/dienste-und-angebote/beratungsstelle-fuer-psychische-gesundheit>
- Studierendensprechstunde für Examenkandidat:innen
  - [lieselotte.hinz@uni-passau.de](mailto:lieselotte.hinz@uni-passau.de)