

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.

Deine Anlaufstellen im Wintersemester 2021/ 2022:

I. Lernpartnervermittlung der Fachschaft Jura

Dir fehlt der fachliche Diskurs auf dem Campus und du brauchst Leute, mit denen du gemeinsam online lernen oder einfach nur Fragen austauschen kannst? Die Fachschaft Jura hat es sich zum Ziel gesetzt, dich mit Kommilitonen und Kommilitoninnen zusammenzubringen, die ähnliche Lerngewohnheiten haben wie du und über die gleichen Inhalte sprechen möchten.

Infos zur Vermittlung: www.jura.uni-passau.de/fachschaft-jura/studieren-ohne-stress-sos/

II. 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 eine anonyme Gesprächsanfrage und wir teilen dir für dein Anliegen passende Gesprächspartner:innen zu. Einfach auf [diesen Link klicken](#) oder den QR-Code scannen um eine Anfrage zu stellen.



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

III. Fachstudienberatung

Die Fachstudienberatung steht dir für alle Fragen rund um deine Studienorganisation zur Seite. Weitere Infos zu Sprechstunden und Terminvergabe: www.jura.uni-passau.de/studium/fachstudienberatung

IV. Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle der Uni Passau

Die Psychologisch-psychotherapeutische Beratungsstelle steht dir während deines Studiums mit individuellen Beratungs- und Unterstützungsangeboten zur Seite. Sie versucht, dir die Integration in die Universität zu erleichtern, hilft dir, die Anforderungen des Studiums gut zu erfüllen, und berät dich bei allen persönlichen, familiären oder leistungsbezogenen Problemen.

Kontakt für ein individuelles Gespräch: wolfgang.wibmer@uni-passau.de, Tel. 08509-9379150 (Mo-Do, 10-12 Uhr), weitere Infos: www.uni-passau.de/psychologische-beratung/

V. Einsteigerkurs Autogenes Training

Autogenes Training kann dabei unterstützen, dir in belastenden Situationen (z.B. vor Prüfungen oder während einer Lernkrise) selbst zu helfen und mit den eigenen Schwächen und Sorgen im Alltag souveräner umzugehen. Autogenes Training führt zu einer allgemeinen Entspannung sowie zu einer dauerhaften Senkung des Erregungsniveaus. **Termine: 18.11, 25.11, 2.12, 13.1 (18-19 Uhr)**; Anmeldefrist: 11.11.; Anmeldung unter: hsg-kopfsache@uni-passau.de

„Kopfsache – Ausgeglichen durchs Jurastudium!“ ist eine studentische Initiative, die das Bewusstsein der Jurastudierenden bestärken will, auf die mentale Gesundheit zu achten und den Diskurs zum Thema voranbringen will. Wir informieren über schon bestehende Angebote und planen weitere Impulse, um das Bewusstsein zu stärken, wie wichtig unsere mentale Gesundheit für den fachlichen Erfolg ist. **Anregungen oder Lust mitzumachen?** [Hier](#) klicken oder hsg-kopfsache@uni-passau.de. Wir freuen uns auf dich!

Kopfsache Ausgeglichen durchs Jurastudium

VI. Vortrag und Fragerunde - Rat und Hilfe für Angehörige psychisch Kranker

Wenn jemand psychisch krank ist, steht die Behandlung und die Genesung des Erkrankten im Vordergrund. Was oft vergessen wird: Auch die Angehörigen psychisch Kranker leiden unter der Erkrankung ihrer Liebsten. Das kann so weit gehen, dass auch die Angehörigen psychische Probleme bekommen.

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: 13.01.2022, 18 - 19:30 Uhr**, über Zoom; Anmeldung unter: hsg-kopfsache@uni-passau.de

VII. Kopf frei kriegen - Yoga gegen Prüfungsstress

Gemeinsam werden wir wieder dem Prüfungsstress entgegenarbeiten und uns zum Yoga treffen. Stattfinden wird das Ganze im Januar. Genauere Informationen folgen!

VIII. Laufgruppe

Jeden Donnerstag 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 Whatsappgruppe aufgenommen werden möchtest, in der jede Woche die neue Route angekündigt wird.

IX. Studierendensprechstunde für Examenskandidat:innen

Ansprechpartnerin für deine Sorgen, Anregungen und Fragen im Zusammenhang mit dem Examenskurs und der Examensvorbereitung: lieselotte.hinz@uni-passau.de