



WENN DU NICHT MEHR WEITER WEISST ...

Studieren bedeutet vor allem, Unbekanntes zu lernen, neuen Menschen zu begegnen und vielleicht neue FreundInnen zu finden, ein gewisses Maß an Freiheit und Selbständigkeit und hoffentlich das Glück und die Freude, das zu tun, was man tun will.

Studieren kann aber auch bedeuten, sich mit dem Unbekannten sehr schwer zu tun, erstmals alleine in einen fremden Ort zu ziehen und Gefühle von Einsamkeit zu spüren, Zwang und Überforderung zu fühlen und vielleicht am Studium zu zweifeln.

Spaß, Freude und Zuversicht zu erleben, ist genauso real und „normal“ wie Gefühle von Nervosität, Angst, Zweifel und Überforderung. Kritisch wird es nur dann, wenn diese Gefühle am selbstgewählten Weg hindern. **Darum werden hier die Hilfsangebote für Studierende/ LehrgangsteilnehmerInnen – auch von Seiten der FH OÖ – sichtbar gemacht.**

Eine an der FH OÖ im Herbst 2016 unter Studierenden/ LehrgangsteilnehmerInnen durchgeführte Onlinebefragung (n= 1101) zeigt unter anderem, dass ...

60%

der Befragten unter Prüfungsangst leiden.

44%

der Befragten nervös werden bei dem Gedanken, was alles auf sie zukommt.

48%

der Befragten denken, dass sie manchmal Beschwerden (wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nacken- und Rückenschmerzen/Verspannungen, Verdauungsbeschwerden) aufgrund der Anforderungen des Studiums/Lehrgangs bekommen werden bzw. haben.

Kontakt

FH Oberösterreich
Gender & Diversity Management-Konferenz
Franz-Fritsch-Straße 11/Top 3, 4600 Wels | Austria
Tel.: +43 5 0804 10, diversity@fh-ooe.at
www.fh-ooe.at



**NEED
SOME
HELP?**

**ERSTE ORIENTIERUNG BEI PROBLEMEN
RUND UMS STUDIEREN**



**UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES
UPPER AUSTRIA**

KRISEN

Konsumiere ich zu viel Alkohol, Zigaretten, soziale Medien oder anderes?
Wer hilft mir bei familiären Problemen und beruflicher Überlastung?

BERATUNGSSTELLEN DIÖZESE LINZ
www.beziehungleben.at

INSTAHELP
<https://instahelp.me/at> (Online-Beratung
anonym, Preisspanne 29 – 69 €/Woche)

MÄNNERBERATUNGSSTELLE
Tel.: 0732 66 64 12
www.land-oberoesterreich.gv.at/32029.htm

ÖH-HELPLINE 01/585 33 33
bei Überforderung, psychischen Beschwerden,
organisatorischen oder finanziellen Schwierigkeiten,
Mo: 15 – 18 Uhr, Mi: 16 – 18 Uhr, Do: 16 – 18 Uhr

Ö3-KUMMERNUMMER 16 123
täglich zwischen 16 – 24 Uhr (kostenlos)

THERAPIESTELLEN PROGES
www.proges.at

ORGANISATION

Wie kann ich eine Beurlaubung/Karenzierung beantragen?
Wie kann ich Prüfungen wiederholen?
Ich möchte meinen Studiengang wechseln/ins Ausland. Was tun?
Ich brauche finanzielle Unterstützung. An wen wende ich mich?

SEKRETARIAT BZW. LEHRENDE
an jedem Campus der FH OÖ

STUDIEN-/LEHRGANGSLEITUNG
an jedem Campus der FH OÖ

INTERNATIONAL OFFICE
an jedem Campus der FH OÖ
www.fh-ooe.at/international/kontakt

ÖH-HELPLINE/ ÖH-VERTRETUNG
Tel.: 01 585 33 33, www.oeh.ac.at/helpline
<http://oeh.fh-ooe.at>

BEEINTRÄCHTIGUNGEN

Wo bekomme ich Hilfe bei psychischer oder physischer Beeinträchtigung?
Familienmitglieder benötigen Pflegebetreuung. Was tun?

**BARRIEREFREI STUDIEREN UND STUDIEN-
UNTERSTÜTZUNGEN FÜR STUDIERENDE**
www.uni.at/studium/studieren-mit-behinderung
www.jku.at/iis/content/e33889

CARE-LINE DER FH OÖ
Tel.: 0800 82 82 04
Beratungsservice für Pflege- und Betreuungs-
fragen, täglich zwischen 8 – 20 Uhr
(auch an Sonn- und Feiertagen)

AUSSICHTSLOSIGKEIT

Wie komme ich besser mit Gefühlen von Angst, Depression oder Einsamkeit zurecht?
Wie überwinde ich meine Schlafschwierigkeiten/Gefühle der Aussichtslosigkeit?
Wie bekomme ich Hilfe bei Suizidgedanken?

EXIT-SOZIAL BERATUNGSSTELLEN
www.exitsozial.at

**KRISENHILFE/SUIZIDPRÄVENTION
OBERÖSTERREICH**
Tel.: 0732 2177 (Notruf)
täglich von 0 – 24 Uhr
www.krisenhilfeooe.at

PRO MENTE OÖ BERATUNGSSTELLEN
www.pmoee.at

PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDENBERATUNG
Tel.: 0732 2468 7930 (kostenlos, auch für
FH-Studierende zuständig) an der JKU
www.studierendenberatung.at

GEWALT

An wen wende ich mich bei sexuellen Übergriffen?
Wie finde ich Wege aus der Gewalt?

FRAUENHELPLINE GEGEN GEWALT
Tel.: 0800 222 55 (anonym, kostenfrei,
24 Stunden) www.frauenhelpline.at

FRAUENZENTRUM LINZ
Tel.: 0732 60 22 00
www.frauenzentrum.at/wp

GEWALTSCHUTZZENTRUM LINZ
Tel.: 0732 60 77 60 (kostenlos, vertraulich)
www.gewaltschutzzentrum.at/ooe

MÄNNERBERATUNGSSTELLE
Tel.: 0732 66 64 12
www.land-oberoesterreich.gv.at/32029.htm

FAIRNESS

Ich fühle mich ungleich behandelt. Was tun?
Wo bekomme ich Unterstützung bei Diskriminierung?

GLEICHBEHANDLUNGSANWALTSCHAFT
Tel.: 0800 206 119 (kostenlos)
Mo – Do: 9 – 15 Uhr, Fr: 9 – 12 Uhr
www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at

**MITGLIEDER DER GENDER UND DIVERSITY
MANAGEMENT-KONFERENZ DER FH OÖ**
E-Mail: diversity@fh-ooe.at
www.fh-ooe.at/gender-diversity