



HAMBURG

Fakultätsbeauftragte für Studierende
mit chronischer Beeinträchtigung und
Behinderung



Angebote am und außerhalb des UKE

Psychosoziale Beratung & Unterstützung für Studierende

Hier finden Sie Anlaufstellen bei unterschiedlichen
Belastungssituationen und Stress während Ihres
Studiums

Beratungsangebote am UKE

Studienberatung vom Prodekanat für Lehre

www.uke.de/studium-lehre/kontakt-beratung/team-und-studienberatung/index.html

Studienberatung durch die Mitglieder der Fachschaftsräte Medizin und Zahnmedizin

www.uke.de/organisationsstruktur/medizinische-fakult%C3%A4t/fachschaftsr%C3%A4te/index.html

Mentoringprogramm für Studierende am UKE

www.uke.de/studium-lehre/lernumgebung/mentoring-programm/index.html

- Allgemeines Mentoringprogramm ab 2. Semester
- MentoringprogrammPlus ab 3. Semester
- Mentoringprogramm für exzellente Studierende ab 4. Semester

Beratung durch das Gleichstellungsteam der Medizinischen Fakultät

www.uke.de/organisationsstruktur/medizinische-fakult%C3%A4t/gleichstellungsreferat/index.html

Beratung für Studierende mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung

www.uke.de/studium-lehre/kontakt-beratung/weitere-beratungsangebote/studieren-mit-behinderung.html

Beratung zum Thema „Sexuelle Belästigung und Gewalt“

www.uke.de/studium-lehre/kontakt-beratung/weitere-beratungsangebote/sexuelle-bel%C3%A4stigung.html

Beratung bei Erfahrung ungleicher Behandlung und rassistischer Diskriminierung

www.uke.de/organisationsstruktur/zentralebereiche/personalbeauftragte/integrationsbeauftragte-des-uke/index.html

Beratungsangebote der UHH

Zentrale Studienberatung

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/studienberatung.html

Psychologische Beratung

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/psychologische-beratung.html

Hilfe und Orientierung für psychisch erkrankte Studierende (HOPES)

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/psychologische-beratung/hopes.html

Studieren mit Beeinträchtigungen

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/studieren-chronische-krankheit-behinderungen.html

Beratung bei Sexualisierter Belästigung, Diskriminierung und Gewalt

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/beratung-sexuelle-diskriminierung-und-gewalt.html

Studienzweifel

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/studienzweifel.html

Workshops und Coaching

www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/workshop-coaching.html

Weitere Beratungsangebote

Allgemeiner Studierendenausschuss (AStA)

www.asta-uhh.de/2-beratung/01-studien-rechts-sozialberatung.html

Psychologische Beratung von Studierenden für Studierende (AStA - Allgemeiner Studierendenausschuss) der Uni Hamburg

www.asta-uhh.de/2-beratung/05-psychologische-unterstuetzung.html

Beratung des Referates für behinderte und chronisch kranke Studierende (RBCS)

www.asta-uhh.de/2-beratung/07-rbcs.html

Beratungen des Alle Frauen* Referates

www.asta-uhh.de/2-beratung/09-frauen.html

Familienbüro

www.uni-hamburg.de/familienbuero.html

Studierendenwerk Hamburg

www.stwhh.de/unsere-beratungsangebote

- **Beratungszentrum Soziales & Internationales – BeSI**
www.stwhh.de/beratung/beratungszentrum-soziales-internationales-besi
- **Beratung für Studierende mit Beeinträchtigung**
www.stwhh.de/unsere-beratungsangebote/beratung-fuer-studierende-mit-beeintraechtigung
- **Beratung für Studierende mit Kind**
www.stwhh.de/beratung/beratung-fuer-studierende-mit-kind

Beschwerdestellen

Verbesserungs- und Beschwerdemanagement der Lehre (VuBL)

<https://qm-extern.uke.de/cgi-bin/external-wrapper-studierende.app>

Unmutsamt des Fachschaftrats der Humanmedizin Hamburg

<https://medizin-hamburg.de/unmutsamt#Section4>

Lob- & Beschwerdemanagement des UKE

<https://www.uke.de/patienten-besucher/qualitaet%3%A4t/lob-beschwerdemanagement/>

Beschwerdestellen an der UHH

<https://www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beschwerdestellen.html>

Tipps, um Stress besser zu bewältigen

- Lernstrategien entwickeln
- Lernplan aufstellen
- Lerngruppe finden
- Tag realistisch strukturieren
- Prokrastination (Aufschiebeverhalten) angehen
- Sport anfangen bzw. beibehalten
- Spazieren gehen, Pausen machen
- Hobby aufrechterhalten bzw. aufnehmen
- soziales Netzwerk (Freunde, WG, Familie) pflegen
- Entspannungsverfahren, autogenes Training, Yoga, ... lernen
- ggf. vorhandene Prüfungsangst behandeln (Beratung, Training, Therapie)
- bei Bedarf Stressbewältigungstraining machen

... was immer Ihnen persönlich gut tut!

Die Liste der Beratungsangebote stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Da sich Links im Internet schnell ändern können, übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit der aufgeführten Links.
