



WEIL NICHT IMMER ALLES GLATT LÄUFT...

BERATUNGS- UND BESCHWERDEWEGE FÜR STUDIERENDE UND SHKS

Am Lehrstuhl für Religionspädagogik unter besonderer Berücksichtigung von Inklusion können Sie sich jederzeit mit Ihren Anliegen und Beschwerden an Prof DDr. Reis sowie die Mitarbeiterinnen Rebekka Burke, Isabelle Hoyer, Jessica Seib sowie Petra Triska wenden.

Wir möchten Ihnen hiermit dessen unbenommen Infos zu unabhängigen Beratungs- und Beschwerdemöglichkeiten an der Uni Paderborn zukommen lassen.

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT

PSYCHOSOZIALE BERATUNG DER UNI PADERBORN

...hier gibt es (auch digital) Beratung und Unterstützung zu unterschiedlichen (studienbedingten und auch persönlichen) Themen und Anliegen, z.B. in den folgenden Bereichen:

- Motivationskrisen im Studium
- Gefühl der Überforderung, Stress
- Probleme mit dem Lernen, Prüfungsängste, Konzentrationsschwächen
- Kontaktschwierigkeiten
- Unzufriedenheit mit der sozialen Situation
- Konflikte in der Partnerschaft, mit Eltern, Kommiliton*innen, Lehrenden o.a.
- Bewältigung von Krankheiten
- Treffen schwieriger Entscheidungen

Es besteht sowohl die Möglichkeit zur vertraulichen Einzelberatung wie auch zur Teilnahme an zahlreichen Workshops und Gruppenangeboten. Infos dazu gibt es [hier](#).

Die Studienberatung sowie auch der Career-Service halten (auch digitale) **Gruppenveranstaltungen, Workshops und Vorträge u.a.** zu folgenden Themen bereit:

- Entspannung & Stressbewältigung
- Zeitmanagement & Prüfungsvorbereitung
- Studieren mit psychischer Belastung

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

LERNEN UND KONZENTRIEREN

LERNBERATUNG

Die Uni unterstützt Sie in diesem Bereich z.B. mit einer Lernberatung. Es gibt das Angebot einer Einzelberatung: hier können Sie in geschützter Atmosphäre Ihre individuelle Situation schildern, Fragen stellen und Lösungsvarianten für sich entwickeln, ob als gezieltes Prüfungskoaching oder für die allgemeine Verbesserung Ihrer Lernsituation. [Hier](#) geht's zu weiteren Infos.

GEMEINSAM GESTÄRKT DURCHS STUDIUM

Suchen Sie Unterstützung, um Ihre Pläne für das laufende Semester umzusetzen? Sind Sie interessiert am Austausch mit anderen Studierenden, die die Erfahrung von Schwierigkeiten im Studium mit Ihnen teilen? Möchten Sie Hinweise zu deren Bewältigung bekommen? Dann ist vielleicht das Angebot **„Gemeinsam gestärkt durchs Studium“** was für Sie.

STUDENTECHNIKEN

Last but not least [Hier](#) gibt's übrigens allerlei Tipps und Tricks zu Studientechniken.



PROKRASTINATION

Der Fachbereich Psychologie bieten mit ihrem **Programm ProLernen** ein Angebot an, das bei der nachhaltigen Reduzierung von Prokrastination helfen kann.

Direkt zu ProLernen geht's [hier](#).

Ziel ist es, die eigenen Fähigkeiten im Zeit-, Ressourcen- und Bedürfnismanagement zu verbessern. Beispiele für die Arbeit von ProLernen:

- Anti-Prokrastinationsgruppe
- Individuelle Beratung (wie organisiere, motiviere, erhole ich mich im Homeoffice?)
- Newsletter

GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE

Das Büro der Gleichstellungsbeauftragten will die Chancengleichheit für Frauen und Männer sicherzustellen und diese dort, wo sie noch nicht erreicht ist, gezielt und nachhaltig bewirken. Weiterhin wird sich hier mit Themen wie der Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Elternschaft bzw. Pflegeverantwortung beschäftigt, es werden Infos zu Veranstaltungen, Vorträgen und Workshops angeboten. Außerdem gibt es Workshops für (Nachwuchs-) Wissenschaftlerinnen im Rahmen der Qualifizierungsreihe "Karriere als Wissenschaftlerin" an und vieles mehr.

Angebote für Studierende gibt es u.a. zu:

- Perspektiven für den Übergang vom Studium zur Promotion
- Vereinbarkeit von Studium und Elternschaft
- Kinderbetreuung an der Uni Paderborn

Alle Infos und Kontaktmöglichkeiten zur Gleichstellungsbeauftragten finden sich [hier](#).

BESCHWERDEWEGE



Auch im Alltag von Lehren und Lernen an der Uni läuft nicht immer alles glatt. Auch die Uni ist kein konfliktfreies Feld. Als Studentische Hilfskraft haben Sie das Recht auf ein gutes und sicheres Arbeitsumfeld sowie das Recht auf Beratung und ggf. Beschwerde.

Beschwerdewege

Im Konfliktfall gibt es an der Uni Paderborn für alle Universitätsangehörigen die Möglichkeit, sich

- a) unabhängig beraten zu lassen und
- b) förmliche Beschwerde einzulegen.

Informationen zur unabhängigen Beratung und zu Beschwerdestellen an der Uni Paderborn und für die verschiedenen Angehörigen und Statusgruppen der Universität finden sich [hier](#).

Studierenden und Studentischen Hilfskräften stehen im Konflikt- oder Beschwerdefall mehrere Anlaufstellen zur Verfügung: die Gleichstellungsbeauftragte, der AStA, der Gender- und Projektbereich MIA, das Präsidium u.v.m. Eine Auflistung der Beschwerdestellen mit Kontaktdaten finden sich [hier](#).

SEXUALISIERTE GEWALT UND DISKRIMINIERUNG

Eine vertrauensvolle, respektvolle und tolerante Arbeits- und Studienatmosphäre für alle Mitglieder und Angehörigen sind wichtige Werte und Ziele, denen sich die Universität Paderborn verpflichtet fühlt. Dieser Anspruch schließt Diskriminierung, Mobbing, Stalking und sexuelle Belästigung und Gewalt – auch im digitalen Raum – aus.

Die Universität Paderborn duldet keinerlei Formen von sexualisierter Diskriminierung und Gewalt und trifft Maßnahmen mit dem Ziel einer diskriminierungs- und gewaltfreien Studien- und Arbeitsatmosphäre.

Es besteht eine Kooperation mit der [Frauenberatungsstelle Lilith e.V.](#), die Studentinnen* und Mitarbeiterinnen* bei sexualisierten Grenzüberschreitungen beraten.

Informationen zum Umgang mit sexualisierter Gewalt und Diskriminierung erhalten Sie [hier](#).

HILFE IM NOTFALL



Bitte wenden Sie sich bei allen akuten (lebensbedrohlichen) Notfallsituationen, Erkrankungen, Unfällen und Feuer immer rund um die Uhr an den **Notruf 112** (Feuerwehr und Rettungsdienst)

Hilfe in akuten Konflikteskalationen, bei akuten Gewalterfahrungen, die direkt erfolgen muss, rund um die Uhr über **Notruf 110**

[LWL-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Paderborn](#), in Notfällen ist rund um die Uhr ein*e Arzt/Ärztin erreichbar; Kontakt über die Pforte der Klinik unter 05251/295-0

Wenn Frauen akut (von Gewalt) bedroht sind und nicht nach Hause zurückkehren können, rund um die Uhr das [Frauen-Info-Netz gegen Gewalt](#); telefonische Beratung und Sofort-Chat rund um die Uhr für betroffene Frauen, Angehörige, Bekannte und Fachkräfte in 17 Fremdsprachen das [Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen](#) unter 0800/0116 016

Ärztliche Notdienste außerhalb der ärztlichen Sprechzeiten, finden Sie bei der [KVWL](#) (Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe) unter 116 117

[TelefonSeelsorge](#) unter 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222, sowie unter 030/44 35 09 821 das [Muslimische SeelsorgeTelefon](#), rund um die Uhr