

- Studienabschlussprobleme
- Beziehungsprobleme
- Depressive Verstimmungen
- Ängste und Selbstzweifel
- Erfahrungen mit Gewalt oder sexuellen Übergriffen
- Probleme mit Alkohol oder Drogen
- Diskriminierungserfahrungen
- Schwierigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks Leipzig

Telefon: 0341/97 188 48

studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de

www.studentenwerk-leipzig.de/psychosoziale-beratung

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich bin ein:e internationale:r Studierende:r und brauche vor Ort Hilfe in verschiedenen Lebenslagen.
- Ich fühle mich psychisch belastet.



Universität Leipzig – Career Service

Kurzbeschreibung

- Beratung zu Berufseinstieg und beruflicher Orientierung
- Beratung zu Bewerbungsprozess und Unterlagen-Check
- Workshops und Vorträge zu Berufseinstieg und Arbeitswelt
- Vernetzung mit Arbeitgebern
- für internationale Studierende: gezielte Angebote und Beratung zum Berufseinstieg in Deutschland
- Mentoringprogramm zum Berufseinstieg
- Jobportal: www.jobportal.uni-leipzig.de

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Career Service

Universität Leipzig

Goethestraße 3-5

04109 Leipzig

Telefon: 0341/97 300 30

careerservice@uni-leipzig.de

www.uni-leipzig.de/careerservice

www.facebook.com/universitaet.leipzig.career.service

www.instagram.com/career.service.uni.leipzig/

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich bin ein:e internationale:r Studierende:r und brauche vor Ort Hilfe in verschiedenen Lebenslagen.



Universität Leipzig – Fakultät für Geschichte, Kunst- und Regionalwissenschaften, Studienbüro

Kurzbeschreibung

- Als Überfachliche Studierendenberaterin unterstützt Frau Vitzky alle Studierenden der Fakultät bei der Studienverlaufsplanung.
- Sie berät außerdem zu Studienzweifeln, Studiengangswechseln und Studienabbrüchen.

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Universität Leipzig – Fakultät für Geschichte,
Kunst- und Regionalwissenschaften
Michaela Vitzky, Überfachliche Studienberaterin
Schillerstraße 6
04109 Leipzig, Raum M 004 (UG)
Telefon: 0341 9737215
michaela.vitzky@uni-leipzig.de

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.



Universität Leipzig – Projekt „Plan A – Forum Studierenerfolg“ Teilprojekt Erstkontaktstelle für Studierende mit Studienzweifeln und Abbruchgedanken*

Kurzbeschreibung

Beratung und Unterstützung in folgenden Situationen:

- Verzögerungen im Studienverlauf
- Verlust des Prüfungsanspruchs
- Lern- und Motivationsprobleme
- Druck, Stress und Überforderung im Studium
- Kontaktprobleme im Studium
- Suche nach Alternativen zum bisherigen Studium, Entwicklung neuer Zukunftspläne
- Probleme in der Studienabschlussphase
- Sprach- und aufenthaltsrechtliche Probleme (internationale Studierende)
- Vermittlung zu weiteren Beratungs- und Unterstützungsangeboten

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Universität Leipzig
Goethestraße 3-5
04109 Leipzig

Für deutsche Studierende:

studienzweifel@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de/+studienzweifel

Für internationale Studierende:

indoubt@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de/+indoubt



In diesen Situationen sind wir für Sie da:

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Probleme, meinen Lebensunterhalt zu finanzieren.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu vereinbaren.
- Ich bin ein:e internationale:r Studierende:r und brauche vor Ort Hilfe in verschiedenen Lebenslagen.

Studienabbruch

- Ich bin unsicher, was ich jetzt beachten muss.
- Ich möchte meinen neuen beruflichen Weg planen.



Universität Leipzig – Psychologische Beratungsstelle für Lehramtsstudentinnen und -studenten am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS)

Kurzbeschreibung

- vertraulich, kostenfrei, unbürokratisch
- bis zu zehn Gespräche
- psychologische Beratung zu studienbezogenen und persönlichen Problemen
- Information zur Psychotherapie und Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz
- Information zum Nachteilsausgleich im Studium und in Prüfungen sowie Unterstützung bei der Beantragung
- Qualifizierung der Beraterin: Diplom-Psychologin und Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

Kontaktdaten

Universität Leipzig

Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung

Prager Straße 40, Raum 145

04317 Leipzig

annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

www.zls.uni-leipzig.de/psychologischeberatungsstelle

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich fühle mich psychisch belastet.



Universität Leipzig – Psychologisches Beratungsangebot für Studierende der UL in der Zentralen Studienberatung (ZSB)

Kurzbeschreibung

- vertraulich, kostenfrei, unbürokratisch
- bis zu zehn Gespräche
- psychologische Beratung zu studienbezogenen und persönlichen Problemen
- Information zur Psychotherapie und Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz
- Information zum Nachteilsausgleich im Studium und in Prüfungen sowie Unterstützung bei der Beantragung
- Qualifizierung der Beraterin: Diplom-Psychologin und Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

Kontaktdaten

Universität Leipzig
Zentrale Studienberatung
Goethestraße 3-5
04109 Leipzig
annett.ammer-wies@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de/zsb

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich fühle mich psychisch belastet.



Universität Leipzig – Stabsstelle Internationales

Kurzbeschreibung

- Beratung und Betreuung von internationalen Studieninteressierten
- Beratung und Betreuung von eingeschriebenen internationalen Studierenden/Promovierenden

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Stabsstelle Internationales/International Centre
Universität Leipzig
Goethestraße 3-5, 04109 Leipzig
www.uni-leipzig.de/international/kontakt-beratung

In diesen Situationen sind wir für Sie da Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Probleme, meinen Lebensunterhalt zu finanzieren.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich bin ein:e internationale:r Studierende:r und brauche vor Ort Hilfe in verschiedenen Lebenslagen.



Universität Leipzig – Student_innenRat, BAföG-Beratung

Kurzbeschreibung

- Beratung zu Fragen der Studienfinanzierung mit Schwerpunkt BAföG
- Fokus liegt auf Fragen zu studentischen Nebenjobs, Krankenversicherung, Freibeträgen hinsichtlich verschiedener Einkommen und sozialer Gelder

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Student_innenRat der Universität Leipzig
Universitätsstraße 1
04109 Leipzig
bafoeg@stura.uni-leipzig.de
www.stura.uni-leipzig.de

In diesen Situationen sind wir für Euch da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Probleme, meinen Lebensunterhalt zu finanzieren.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.

Studienabbruch

- Ich bin unsicher, was ich jetzt beachten muss.



Universität Leipzig – Student_innenRat, Psychosoziale Beratung

Kurzbeschreibung

- Berät bei: Sorgen, Ängsten, zur Ressourcenaktivierung, in psychischen Krisen/bei Problemen, bei Stress etc.
- Beratung bei Studienzweifeln und bei Abbruchentscheidung
- Erste Anlaufstelle und Wegweisefunktion für berufliche Orientierung und Alternativen

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Student_innenRat der Universität Leipzig

Universitätsstraße 1/ Raum 001

04109 Leipzig

ps.b@stura.uni-leipzig.de

www.stura.uni-leipzig.de/psychosoziale-beratung

In diesen Situationen sind wir für Euch da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich fühle mich psychisch belastet.

Studienabbruch

- Ich bin unsicher, was ich jetzt beachten muss.



Universität Leipzig – Student_innenRat, Sozialberatung

Kurzbeschreibung

- Wie kann man sich während des Studiums finanzieren
- Jobben, Wohngeld, Stipendien und Studienkredit
- Welche finanziellen Unterstützungen gibt es für deutsche sowie ausländische Studierende
- Studium mit Kind: Finanzierung, Kinderbetreuung, Beurlaubung, Vernetzungsmöglichkeiten
- Darlehen zur Zahlung des Semesterbeitrags
- Möglichkeit, in finanziellen Notlagen eine Unterstützung zu beantragen

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Student_innenRat der Universität Leipzig
Universitätsstraße 1/Raum 001
04109 Leipzig
Telefon: 0173/ 261 7276
sozialberatung@stura.uni-leipzig.de
www.stura.unileipzig.de/sozialberatung

In diesen Situationen sind wir für Euch da

Studienzweifel

- Ich habe Probleme, meinen Lebensunterhalt zu finanzieren.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich bin ein:e internationale:r Studierende:r und brauche vor Ort Hilfe in verschiedenen Lebenslagen.



Universität Leipzig – Zentrale Studienberatung

Kurzbeschreibung

- Beratung zu Wegen ins Studium
- Professionelle Unterstützung bei der Orientierung in Fragen zum Studium
- Möglichkeiten und Methoden der Entscheidungsfindung
- Studienangebot, -bedingungen und -abschlüsse, Informationsmanagement
- Bewerbungsmodalitäten und Immatrikulation, Eignungsprüfung
- Studium ohne Abitur und Zweitstudium Beratung zur Gestaltung des Studiums
- Studienstruktur und -ablauf
- Hochschul- und Studiengangwechsel
- Studieren in besonderen Lebenssituationen

Kontaktdaten

Zentrale Studienberatung
Goethestraße 3-5, 04109 Leipzig
Telefon: 0341/97 320 44
ssz-studienberatung@uni-leipzig.de
www.uni-leipzig.de/zsb

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.

Studienabbruch

- Ich bin unsicher, was ich jetzt beachten muss.



ZAW Zentrum für Aus- und Weiterbildung Leipzig

Kurzbeschreibung

- Die ZAW Zentrum für Aus- und Weiterbildung Leipzig GmbH steht für 30 Jahre Kompetenz in der beruflichen Bildung.
- Als Bildungszentrum der IHK zu Leipzig sind wir verwurzelt in der Region und kennen die Entwicklung vor Ort sehr genau.
- Seit 1992 sind wir in der Berufsorientierung, Ausbildung, Aufstiegsqualifizierung und Weiterbildung tätig.

Kontaktdaten

ZAW Zentrum für Aus- und Weiterbildung Leipzig

Am Ritterschlößchen 22, 04179 Leipzig

Telefon: +49 341 44232-0

info@zaw-leipzig.de

Bogislawstraße 20, 04315 Leipzig

Telefon: +49 341 468639-0

info-wbqzaw-leipzig.de

www.zaw-leipzig.de

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.

Studienabbruch

- Ich möchte meinen neuen beruflichen Weg planen.
- Ich habe mich für eine duale Berufsausbildung entschieden.
- Ich möchte meine Ausbildungszeit verkürzen.



Zentrum für Potentialanalyse und Begabtenförderung

Kurzbeschreibung

- Studierende unterstützen wir bei Themen der Studien- und Berufswahl, Stipendienbewerbung, zum Studienverlauf und Berufseinstieg
- Ebenso bieten wir Unterstützung bei den Themen Lernstrategien, Zeitmanagement und Prüfungsvorbereitung.
- Fokus liegt auf jungen Menschen mit vielfältigen und besonderen Begabungen
- Im Rahmen der Potentialanalyse bieten wir auch psychologische Diagnostik an

Counseling in English can be requested.

Kontaktdaten

Zentrum für Potentialanalyse und Begabtenförderung
Kurt-Eisner-Straße 15, 04275 Leipzig
Telefon: 01575 04 24 686

kontakt@potentialanalyse-leipzig.de
www.potentialanalyse-leipzig.de

In diesen Situationen sind wir für Sie da

Studienzweifel

- Ich möchte mich noch einmal völlig neu orientieren.
- Ich habe Sorge, mein Studium nicht zu schaffen.
- Ich habe Schwierigkeiten, mein Studium und meine Lebenssituation gut miteinander zu verbinden.
- Ich habe Probleme, meinen Lebensunterhalt zu finanzieren.

Studienabbruch

- Ich möchte meinen neuen beruflichen Weg planen.

Weitere Anlegestellen

Kurzinformationen über Alternativen
und zusätzliche Hilfsangebote



Mögliche Optionen nach einem Studienabbruch

Fachwechsel / Hochschulwechsel

Je nachdem, aus welchen Gründen das aktuelle Studium nicht fortgeführt werden kann, bieten sich verschiedene Wege des Studienumstiegs an. Grundlegend gibt es dabei die Möglichkeiten, (1) das Studienfach, (2) den Studienort oder (3) die Hochschulform zu wechseln.

Einen allgemeinen Überblick über das Studienangebot in Deutschland bietet die Seite: www.hochschulkompass.de

Duales Studium

In einem dualen Studium erfolgt eine Verzahnung praktischer Tätigkeiten in einem Unternehmen mit theoretischen Veranstaltungen an einer Hochschule oder Berufsakademie. Meist erfolgt ein turnusmäßiger Wechsel zwischen diesen beiden Lernorten. Die Studiendauer beträgt in der Regel 3 bis 3,5 Jahre, wobei am Ende ein Bachelor-Abschluss erworben wird. In der Regel gibt es vom Unternehmen eine Ausbildungsvergütung sowie ggf. einen Anspruch auf eine staatliche Förderung durch BAföG.

Einen umfassenden Überblick über duale Studiengänge bietet die überregionale Informationsplattform www.wegweiser-duales-studium.de

Duale Berufsausbildung

Die Ausbildung findet hier an zwei Lernorten statt. Zum einen im Betrieb und zum anderen in der Berufsschule. Es erfolgt eine Vergütung durch den Ausbildungsbetrieb, wobei diese in der Regel in jedem Lehrjahr steigt. Die

Ausbildungsdauer ist nicht einheitlich. Sie dauert je nach Ausbildungsberuf zwischen 2 und 3,5 Jahren. Für Abiturient:innen ist allerdings auch eine Verkürzung der Ausbildungszeit möglich.

Einen guten Überblick über alle Fakten zur dualen Berufsausbildung finden sich auf der Seite des Bundesministeriums für Bildung und Forschung: www.studienabbruch-und-dann.de/studienabbruch/de/chancen-ergreifen

Schulische Ausbildung

Vollzeitschulische Ausbildungen finden anders als betriebliche Ausbildungen überwiegend in schulischen Einrichtungen statt. In folgenden Bereichen sind schulische Ausbildungen u.a. möglich:

- ✓ Sozialwesen (z. B. Erzieher:in)
- ✓ Fremdsprachen (z.B. Dolmetscher:in)
- ✓ Gesundheitswesen (z.B. Physiotherapeut:in)
- ✓ Gestaltung (z.B. Assistent:in für Produktdesign, Schauspieler:in)
- ✓ Technischer Bereich (z.B. Biologisch-technische:r Assistent:in)

Praxiserfahrungen werden hierbei über Praktika gesammelt. Anders als bei der dualen Ausbildung gibt es meist keine Vergütung. Eine finanzielle Unterstützung ist u.a. in Form einer Ausbildungsförderung (BAföG) möglich.

Für die Erzieher:innen-Ausbildung stellt dafür z.B. das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Bundesprogramms „Fachkräfteoffensive Erzieherinnen und Erzieher“ umfangreiche Informationen zur Verfügung:

<https://fachkraefteoffensive.fruehe-chancen.de/>

Umschulung

Auch die Umschulung auf einen anderen Beruf kann eine Option nach einem Studienabbruch sein. Die Dauer der Ausbildung ist hier meist kürzer. Viele Umschulungsanbieter:innen spezialisieren sich mittlerweile auf Studienabbrecher:innen. So gibt es mitunter spezielle Angebote zur beruflichen Orientierung. Die Bundesagentur für Arbeit bietet auf ihrer Internetseite www.arbeitsagentur.de/kursnet die Möglichkeit nach einer gezielten, regionalen Suche.

Mögliche Ansprechpartner:innen in Leipzig sind u.a.:

Berufsförderungswerk Leipzig gemeinnützige GmbH

Angebot von verschiedenen Qualifizierungen mit anerkanntem Berufsabschluss (z.B. IHK, HWK) in den Bereichen: kaufmännisch, gewerblich-technisch und im Gesundheitswesen. Individuelle Beratungen sind möglich.

Kontaktdaten:

Georg-Schumann-Straße 148

04159 Leipzig

www.bfw-leipzig.de

Comcave College GmbH, Leipzig

Durchführung eines breiten Spektrums von beruflichen Weiterbildungen und Umschulungen für kaufmännische und IT Berufe inkl. marktrelevanter Zusatzzertifizierung (SAP, Englisch, Programmierung, Netzwerke/Cloud) und mehrmonatiger Praxisphase in regionalen Unternehmen sowie persönlicher Berufs- und Karriereberatung, Potentialanalyse, persönlicher Betreuung und Begleitung.



Kontaktdaten:

Comcave College GmbH

Richard-Wagner-Straße 2

04109 Leipzig

<https://www.comcave.de/>

Fernseh Akademie Mitteldeutschland – FAM gGmbH

Neben Umschulungen sind auch Weiterbildungen oder Verbundausbildungen im Bereich der audio-visuellen, den Print- und Digitalmedien möglich.

Kontaktdaten:

Fernseh Akademie Mitteldeutschland – FAM gGmbH

Friedrich-List-Platz 1

04103 Leipzig

www.fam-leipzig.de

Wichtiges für internationale Studienzweifelnde und -abbrechende auf einen Blick

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn das Studium nicht fortgesetzt werden soll?

Studienwechsel

Es ist möglich einen Studiengang zu wechseln. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Aufenthalt zum Studium inklusive Studienplatzsuche und Studienvorbereitung **10 Jahre** nicht überschreiten darf.

Direkter Jobeinstieg

- Auf Basis eines vorhandenen Studienabschlusses (z. B. Bachelor) kann ein Übergang in den § 18b Fachkräfte mit akademischer Ausbildung AufenthG erfolgen.
- Dabei sollte beachtet werden, dass:
 - ✓ die erlernten Qualifikationen aus dem Studium für die angestrebte Jobtätigkeit befähigen,
 - ✓ es sinnvoll sein kann, einen bereits erworbenen Studienabschluss mittels *anabin* (Informationsportal zu ausländischen Bildungsabschlüssen) anerkennen zu lassen (Kontaktaten siehe IQ Netzwerk Sachsen, IBAS Beratungsstelle, im Teil „Beratungskompass“ dieser Broschüre)
 - ✓ auch die Ausübung einer Teilzeitstelle möglich ist. Diese muss die Hauptbeschäftigung sein (mindestens 21 Arbeitsstunden pro Woche).

Beginn einer Ausbildung

- Es ist möglich, von einem Aufenthaltstitel für ein Studium (§ 16b AufenthG) in einen Aufenthaltstitel für eine Ausbildung zu wechseln (§ 16a AufenthG).

- In Deutschland gibt es zwei Formen von Ausbildungen: die schulische Ausbildung und die duale Berufsausbildung.
- Die Vorteile einer Ausbildung sind:
 - ✓ eine finanzielle, monatliche Vergütung (bei dualer Ausbildung),
 - ✓ sehr gute Arbeitsmarktchancen,
 - ✓ nach einer Ausbildung kann mittels Fort- und/oder Weiterbildungen ein äquivalentes Niveau wie bei einem Studienabschluss erreicht werden bzw. kann ein (berufsbegleitendes) Studium begonnen werden.
- Es gibt in Deutschland mehr als 320 Ausbildungsberufe. Für die Orientierungszeit sollte genügend Zeit eingeplant werden. Eine persönliche Beratung ist hier ratsam (zum Vergleich: In Deutschland beginnt die berufliche Orientierung ab der 8. Schulklasse).
- Voraussetzungen für die Erteilung des Aufenthaltstitels:
 - ✓ Ausbildungsvertrag mit einem Arbeitgebenden (dual) bzw. einer Berufsschule (schulisch)
 - ✓ Nachweis über die Sicherung des Lebensunterhalts (orientiert sich am BAföG-Satz) durch Ausbildungsvergütung, Sperrkonto, etc.
 - ✓ während der Ausbildung ist es möglich, einem Nebenerwerb als angestellte Person in einem Umfang mit bis zu 10 Arbeitsstunden pro Woche nachzugehen
 - ✓ Sprachniveau: mindestens B1 (ein kostenfreier Fachsprachenunterricht während der Ausbildungsjahre ist möglich)

Wichtige Hinweise!

- Eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle ist ratsam. Der Übergang in eine Berufsausbildung oder eine Erwerbstätigkeit kann bis zu 18 Monate dauern (z.B. Zeit für Erwerb notwendiger Sprachkenntnisse). Ein sofortiger Wechsel, z.B. nach einem nicht bestandenen Drittversuch, ist sehr schwierig. **Eine Beratung bei ersten Studienschwierigkeiten ist daher sehr wichtig - auch, um sich mögliche Optionen aufzeigen zu lassen.**
- Der **Besuch** einer der hier aufgelisteten **Beratungsstellen verursacht keine Kosten** und hat **keine negativen Auswirkungen auf den Aufenthaltsstatus.**
- Der **Antrag auf einen Wechsel des Aufenthaltstitel** (§ 16a oder § 18b AufenthG) **erfolgt erst nach der Unterzeichnung** des Ausbildungs- bzw. Jobvertrages. Dieses Dokument ist eine Voraussetzung für die Beantragung.
- Da der Aufenthaltstitel an das Studium gebunden ist, sollte beim Übergang in eine Ausbildung oder in einen Job die **Exmatrikulation erst nach dem Positivbescheid der Ausländerbehörde** erfolgen.



Selbsthilfeangebote bei psychischer Belastung im Studium

Manchmal ist der Austausch mit Menschen, die sich in der gleichen Lage befinden, besonders hilfreich. Bei Selbsthilfeangeboten ist der Kontakt niedrigschwellig und es gibt oftmals auch keine Wartezeiten und man kann zeitnah zu den nächsten Treffen dazu kommen.

Unter den Selbsthilfeangeboten sind auch solche, die sich **direkt an Studierende** richten:

geist:reicht

Selbsthilfegruppe für psychisch beeinträchtigte Studierende mit Problemschwerpunkt Arbeitsstörung

Kontaktdaten:

Martin Trippmacher

info@geistreicht.de

www.geistreicht.de

www.facebook.com/geistreicht

Veti Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe für psychisch Erkrankte der Veterinärmedizin

Kontaktdaten:

Telefon: 0176 97783794

kummerkastenvetis@gmail.com

Selbsthilfegruppe Pharos

Selbsthilfegruppe im Hochschulkontext für Menschen mit Depression und Angststörungen

Kontaktdaten:

shg-pharos-leipzig@web.de

Weiterhin bietet die Stadt Leipzig auf Ihrer Internetpräsenz eine Übersicht zu Selbsthilfeangeboten in der Region:

www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales/gesundheit/selbsthilfe/selbsthilfegruppen-und-vereine#c40209

Unter den Selbsthilfeangeboten sind auch solche, die sich **direkt an junge Menschen U 35** richten, z.B. zu Themen wie Depression, Angst / Panik, Sucht, Trauer oder Schwangerschaftsabbruch. Beratung dazu, welche Gruppe oder welches Thema zum eigenen Anliegen passen könnten, bietet die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle (SKIS). Diese gibt auch Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.

Kontaktdaten:

Telefon: 0341 123-6755

selbsthilfe@leipzig.de

www.leipzig.de/selbsthilfe

Auf der Internetseite des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. gibt es zudem eine Übersicht, die Hilfsangebote in und um Leipzig thematisch sortiert als Digitale Karte zur Verfügung stellt:

<https://www.buendnis-depression-leipzig.de/karte>

S.O.S.

Habe ich an alles gedacht?





Unterstützung?

- Ich habe für mich relevante Beratungsangebote ausfindig gemacht und genutzt.

Orientierung?

- Ich sehe für mich eine berufliche Perspektive.
- Ich habe Ideen, was ich tun kann, um zu meinem Wunschberuf zu kommen.
- Ich kenne meine Prioritäten für die Zukunft, bspw.:
 - Finanzielle Sicherheit
 - Regionale Bindung
 - Arbeitsplatzsicherheit
 - Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben
 - Abwechslungsreiches Tätigkeitsfeld
 - Weiterentwicklungsmöglichkeiten
 -

Studium oder Studienabbruch?

- Ich habe alle Möglichkeiten, mein aktuelles Studium abzuschließen, ausgeschöpft, bspw. in den Bereichen
 - Finanzierung
 - Motivation
 - Hilfe bei Leistungsproblemen oder Prüfungsangst
 - Unterstützung bei schwierigen Lebenslagen
- Ich habe geprüft, ob ein Studiengang- oder Hochschulwechsel für mich die geeignete Lösung ist.
- Ich kann einen Studienabbruch vor mir selbst vertreten.
- Ich habe wichtige Menschen in meinem Leben über meine Entscheidung und meinen weiteren Weg informiert.

Finanzierung und Versicherung?

- Ich weiß, wie ich meinen Lebensunterhalt nach dem Studienwechsel/-abbruch finanzieren kann.
- Das BAFöG-Amt ist informiert und ich kenne die Auswirkungen meiner Entscheidungen.
- Ich habe mich bei der Agentur für Arbeit gemeldet und ggf. Leistungen beim Jobcenter beantragt.
- Ich habe meinen künftigen Krankenversicherungsstatus geklärt.

Ausbildung als Alternative?

- Ich habe einen für mich geeigneten Ausbildungsberuf gefunden und weiß, was mich dort erwartet.
- Ich weiß, wie ich an einen Ausbildungsplatz bekomme und welche Unternehmen bzw. Institutionen für mich in Frage kommen.
- Die Finanzierung der Ausbildung ist über das Ausbildungsentgelt oder über Zusatzleistungen (bspw. Berufsausbildungsbeihilfe, Kindergeld) sichergestellt.

Fristen und Termine?

- Ich habe etwaige Fristen und Termine im Blick bzw.:
 - Bewerbungen für Hochschulen, Ausbildung u. ä.
 - Versicherung
 - BAFöG
 - Ämter
 - Praktika
 - Jobmessen, Ausbildungsmessen, Tag der offenen Tür u. ä.



Hilfstools zur beruflichen Orientierung

- Webseiten mit Informationen zu Ausbildung und Studium
 - www.berufenavi.de des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB)
 - www.berufenet.arbeitsagentur.de der Bundesagentur für Arbeit
 - www.hochschulkompass.de der Stiftung zur Förderung der Hochschulrektorenkonferenz
 - www.make-it-in-germany.com des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz
 - www.planet-beruf.de der Bundesagentur für Arbeit
 - www.studienabbruch-und-dann.de des Bundesministeriums für Bildung und Forschung

- Analyse-Tools zur Prüfung der eigenen Situation und beruflichen Orientierung
 - www.studienzweifler.com, Student Self-Reflection Tool (SRT), entwickelt im Rahmen des Projekts „Prevdrop“
 - www.studienabbruch-und-weiter.de/clearing-tool, Clearing-Tool, entwickelt im Rahmen des Projekts „Quickstart Sachsen+“
 - www.hochschulkompass.de/studium-interessentest.html, Studium-Interessentest (SIT), entwickelt von der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) und von ZEIT ONLINE
 - www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt, Check-U – Das Erkundungstool für Ausbildung und Studium, bereitgestellt von der Bundesagentur für Arbeit
 - www.was-studiere-ich.de, Orientierungstest zur Studien- und Berufswahl, bereitgestellt durch das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

Impressum

Herausgeber:

Quickstart Sachsen*

Redaktion:

Sandy Mann (Quickstart Sachsen* /KOWA Leipzig)
Melanie Eulitz (Quickstart Sachsen* /HTWK Leipzig)
Christin Hiebner (Quickstart Sachsen* / Universität Leipzig)

Diese Broschüre basiert auf der Kurswechselfbroschüre des ehem. JOBSTAR-TER-plus-Projekts „Plan B? Durchstarten in die berufliche Zukunft“. Erstellt durch die Projektmitarbeiterinnen: Jana Wünsch, Susan Wille

Anschrift der Redaktion:

KOWA Leipzig
c/o Universität Leipzig
Ritterstr. 12
04109 Leipzig

Universität Leipzig
Career Service
Goethestr. 3-5
04109 Leipzig

HTWK Leipzig
Karl-Liebknecht-Straße 132
04277 Leipzig

Telefon: 0341/97 30037

Telefon: 0341/97 30030

www.kowa-leipzig.de
info@kowa-leipzig.de

www.uni-leipzig.de/career-service
careerservice@uni-leipzig.de

www.htwk-leipzig.de

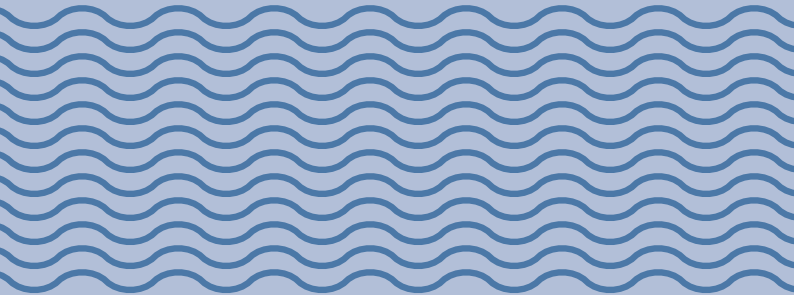


UNIVERSITÄT
LEIPZIG
Career Service

HTWK
Hochschule für Technik,
Wirtschaft und Kultur Leipzig

Satz, Gestaltung

imaging dissent, Philipp Wix, www.imaging-dissent.net
(basierend auf einer Grundidee von Constance Böhme)



Die Publikation wird mit dem Förderkennzeichen BLVQS2SN

