



**h\_da**

HOCHSCHULE DARMSTADT  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

# Informationen zu Hilfsangeboten bei Problemen und Krisen im Studium

Fachbereich Informatik

Version: 1.0 (3. Feb. 2022)

## Sie sind nicht allein!

*Einsamkeit? Schwierigkeiten, den Tag zu strukturieren? Konzentrationsschwierigkeiten?  
Prokrastination? Angst vor der Prüfung? Zu wenig Geld zum Leben? Alkohol und Drogen? Zweifel  
am Studium?*

Es geht vielen so! Gerade durch die Pandemie werden viele Probleme massiv verstärkt.

**Es gibt eine ganze Reihe von Hilfsangeboten und es ist keine Schande, diese in Anspruch zu nehmen. Die Angebote sind freiwillig, vertraulich und kostenlos.**

Auf den folgenden Seiten fassen wir die wichtigsten Hilfsangebote für Sie zusammen.

## Sprechen Sie uns an!

Wir möchten, dass Sie Ihr Studium erfolgreich absolvieren und helfen Ihnen dabei! Je früher wir von Ihren Problemen wissen, desto besser können wir Ihnen helfen - und Sie vor allem sich selbst!

Hören Sie dabei ganz besonders auf Ihr ‚Bauchgefühl‘: Wenn Sie spüren, dass momentan irgend etwas nicht ganz rund läuft (im Studium oder auch im persönlichen Bereich) → sprechen Sie uns an oder eine der vielen weiteren Kontaktstellen in dieser Präsentation!

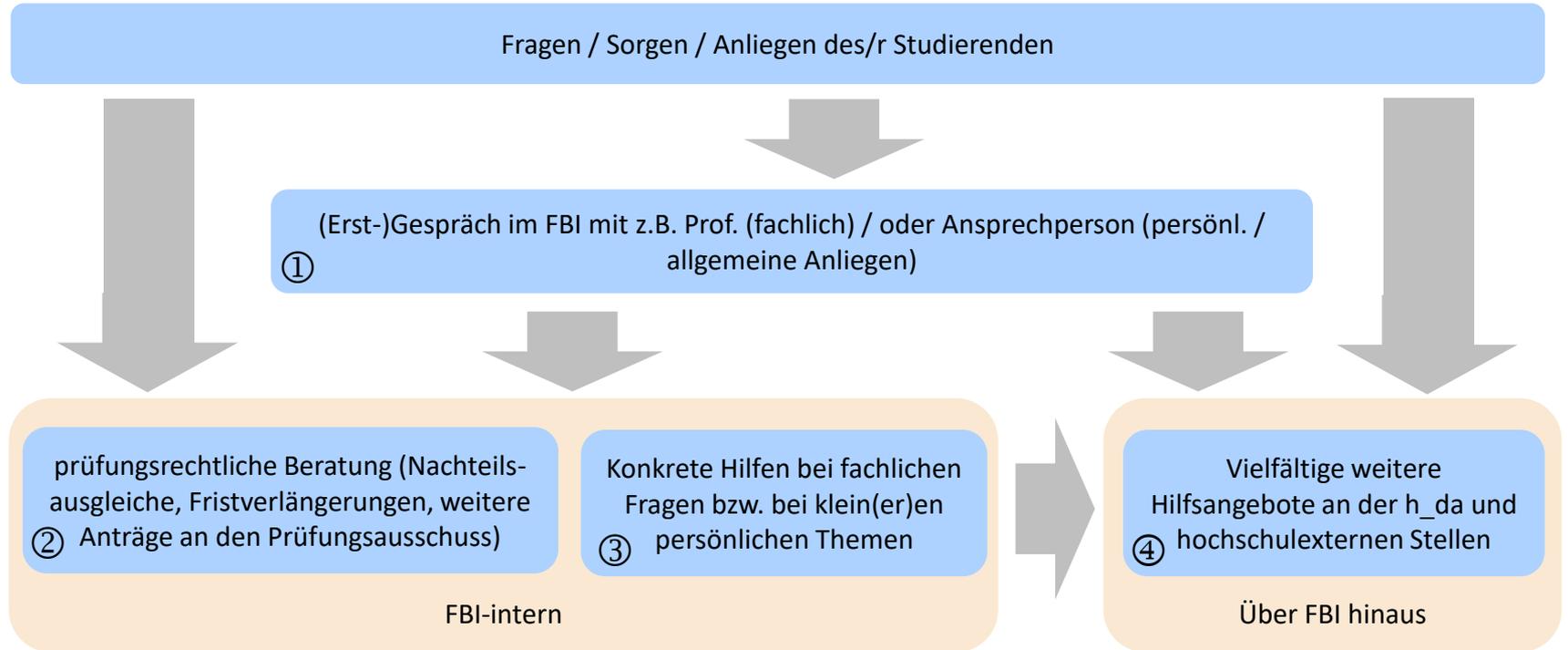
Wie geht das am besten?

Nutzen Sie die Sprechstunden und vereinbaren einen Termin. Es reicht dabei eine ganz kurze Nachricht, z.B. ‚Ich habe eine Frage, die ich einmal mit Ihnen in Ruhe besprechen möchte‘. Das reicht schon, um einen ersten Termin zu erhalten!

Nutzen Sie auch die Zeiten kurz vor und kurz nach einer Online- bzw. Präsenzvorlesung, um Ihre Dozenten anzufragen für eine Sprechstunde.

Wir können dann mit Ihnen gemeinsam Ihre Themen besprechen. Oft können wir direkt helfen. Oder mit Ihnen zusammen überlegen, welche Kontaktstellen als Nächste für Sie hilfreich sein könnten.

# Das Angebot des FBI: Der Ablauf in der Übersicht



## Ansprechpersonen am Fachbereich

Ihr(e) Dozent(in) ①③

Sein Kim\*) ①②③

Kontakt: [sein.kim@h-da.de](mailto:sein.kim@h-da.de)

Webseite: <https://fbi.h-da.de/personen/sein-kim>

Fachschaft Informatik ①③

Kontakt: [fachschaft@fbihome.de](mailto:fachschaft@fbihome.de)

Webseite: <https://wiki.fbihome.de/Hauptseite>

\*) aktuell in Elternzeit, prüfungsrechtliche Beratung vertretungsweise durch Prüfungssekretariat

Prof. Dr. Urs Andelfinger ①③

Kontakt: [urs.andelfinger@h-da.de](mailto:urs.andelfinger@h-da.de)

Webseite: <https://fbi.h-da.de/personen/urs-andelfinger>

Prof. Dr. Gunter Grieser ①③

Kontakt: [gunter.grieser@h-da.de](mailto:gunter.grieser@h-da.de)

Webseite: <https://fbi.h-da.de/personen/gunter-grieser>



## Anlaufstelle: Zentrale Studienberatung ④

**Erste Anlaufstelle** bei Schwierigkeiten im Studium

- Bspw. Fragen zur Studienorganisation, Studienzweifel, Prüfungsangst, Stress, fehlende Motivation

**Angebote:** Orientierungsgespräch, bei Bedarf Prüfungs- und Lerncoaching, Coaching bei Prüfungsangst, erste Einschätzung bei Symptomen und Weiterleitung an die passenden Ansprechpersonen, Beratungsgutschein Caritas

**Kontakt:** Termin vereinbaren über [info@h-da.de](mailto:info@h-da.de) oder telefonisch (Sprechzeiten siehe <https://h-da.de/studium/beratung/studienberatung>)

## Weitere hochschulinterne Anlaufstellen ④

### **Studieren mit Behinderung und chronischer Erkrankung** [h-da.de/behinderung](https://www.h-da.de/behinderung)

- Beratung zu Nachteilsausgleich bei Prüfungen, wie z.B. veränderte Prüfungsbedingungen, angepasste Studienbedingungen und mögliche Hilfsmittel

### **Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks** [pbs@stwda.de](mailto:pbs@stwda.de), Tel. 06151/16-29851

- Langfristige Begleitung, bietet therapeutische Begleitung an, zur Zeit auch online. Dort arbeiten vorwiegend Verhaltenstherapeut\*innen, ca. 10 –12 Sitzungen sind möglich. Die Anmeldung erfolgt z.Zt. telefonisch

### **Familienbüro** [familienbuero@h-da.de](mailto:familienbuero@h-da.de)

- Studieren mit Kind

### **Asta – Rechtsberatung** [asta-hochschule-darmstadt.de](https://www.asta-hochschule-darmstadt.de)

- z.B. Arbeitsrecht, Mietrecht, BaföG

### **Sozialberatung** [sozialberatung@stwda.de](mailto:sozialberatung@stwda.de)

- z.B. Wohnen, Finanzen

### **Internationale Studienberatung** [h-da.de/international](https://www.h-da.de/international)

- z.B. Visum, Jobsuche, Begleitung im Studium

# hochschulexterne Anlaufstellen bei psych. Problemen und Krisen ④

**Gemeindepsychiatrisches Zentrum der Caritas** Wilhelminenplatz 7, 64283 Darmstadt, Tel. 06151/60960

Vergabe von Beratungsgutscheinen durch die ZSB, um einen schnellen Termin bei der „Allgemeinen Lebensberatung“ der Caritas zu bekommen, z.B. um abzuklären, ob es sich um Symptome einer psychischen Erkrankung handelt oder ob sie stressinduziert sind und die Ursachen z.B. in den sozialen oder finanziellen Umständen liegen

**Elisabethenstift (Notfall-Telefon und psychiatrische Notdienstzentrale):** Landgraf-Georg-Str.100, 64287 Darmstadt, Tel. (Zentrale): 06151/403-0

Das Notfall-Telefon des Elisabethenstifts kann kontaktiert werden, wenn eine Person z.B. unter Schock steht, „außer sich“ ist oder z.B. über Suizid spricht. Dort kann die Person ambulant aufgenommen und ärztlich betreut werden.

**Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes (allgemeine Lebensberatung):** Niersteiner Straße 3, 64295 Darmstadt, Tel. 06151/330929

Der sozialpsychiatrische Dienst (SPD) bietet alltagspraktische Unterstützung an für Menschen mit psychischen Erkrankungen: zum Beispiel Hilfe beim Sortieren von Rechnungen oder bei der Suche nach einem Therapieplatz. Auch wenn man den Eindruck hat, eine Person bräuchte Hilfe, kann man den SPD kontaktieren und sich zu Unterstützungsmöglichkeiten beraten lassen.

# Anlaufstellen für Studierende in finanziellen und persönlichen Notlagen ④

**Verein zur Förderung in Not geratener Studierender an der Hochschule Darmstadt e.V.**, Schöffnerstraße 3, c/o AStA der Hochschule Darmstadt, 64295 Darmstadt. Kontakt am besten per e-mail: [info@foerderverein-studierende.de](mailto:info@foerderverein-studierende.de) (Webseite: <https://foerderverein-fuer-in-not-geratene-studierende.de/>)

Der *Verein zur Förderung in Not geratener Studierender an der Hochschule Darmstadt e.V.* hat sich zum Ziel gesetzt, Studierenden in prekären Situationen sinnbildlich wieder (vor allem finanziell) Land unter den Füßen zu verschaffen, beispielsweise durch Übernahme ausstehender Mietkosten und Überweisung des Krankenkassenbeitrags.

**Katholische Hochschulgemeinde Darmstadt:** Nieder-Ramstädter-Straße 30, 64283 Darmstadt. Tel: 06151 24315. e-mail: [khg@khg-darmstadt.de](mailto:khg@khg-darmstadt.de) (Webseite: <https://bistummainz.de/seelsorge/khg/darmstadt/beratung-und-begleitung/sozialberatung/>)

Das Beratungsangebot der KHG Darmstadt bietet (vor allem internationalen) Studierenden Unterstützung in jeder Phase ihres Studiums. Die Themen reichen von Problemen im Studium bis zu finanziellen Schwierigkeiten. Es richtet sich darüber hinaus auch an alle, die einfach mal jemandem zum Reden und Austausch über die eigenen Sorgen brauchen, im Wissen, dass sie nicht weitergetragen werden. Das Beratungsangebot ist nicht an eine Konfession gebunden.