

Podcast „Einmal UPholen“ Folge 13 „Beratungsangebote der Uni Potsdam“ mit Lisa aus der Zentralen Studienberatung der Universität Potsdam

Intro: Einmal UPholen, bitte. Aber Moment. Wer soll hier wen abholen? Na, im besten Falle wir euch. Und zwar, indem ihr einfach weiterhört. Wir sind ein studentischer Podcast der Zentralen Studienberatung an der Universität Potsdam. Hier berichten wir für euch zu verschiedenen Themen rund ums Studileben und stellen uns für euch die Fragen. Wie ist es zu studieren? Was brauchen wir, damit alles richtig gut klappt und gleichzeitig dann sogar auch noch Spaß macht? Was gibt es für Angebote an der Uni und wen könnten wir euch vorstellen, um euch zu motivieren und zu bestärken? Und nun genug mit der Begrüßung und viel Spaß beim Hören.

Lisa: Hallo und herzlich willkommen zu unserer zweiten Folge der zweiten Staffel von einmal UPholen bitte und auch herzlich willkommen zu unserer ersten Folge mit neuem Intro, wie ihr vielleicht schon gehört habt. Das Semester ist schon in vollem Gange und ich wünsche euch allen sehr, dass ihr spannende Veranstaltung habt, vielleicht schon den einen oder anderen angenehmen Kontakt hergestellt habt und es euch an der Uni gut gefällt. Und nun starten wir mal direkt mit dem Inhalt der Folge.

Beratungsmöglichkeiten an der Uni Potsdam. Das klingt jetzt vielleicht erst mal ein bisschen trocken, aber ich verspreche euch, ihr könnt bestimmt eine wichtige Info für euch mitnehmen. Und was kann man besser gebrauchen als eine Beratungsstelle, wenn man Fragen hat? Denn an der Universität Potsdam gibt es so viele Orte, an denen ihr die Möglichkeit habt, eure Fragen zu stellen. Es gibt für nahezu jede Frage rund ums Studium und Studileben, die man sich vorstellen kann die richtige Anlaufstelle. Und wenn diese Beratungsstelle mal nicht weiterweiß, dann kann sie euch mindestens gut weiter verweisen.

Auch für Personen, die nicht so gerne direkt ihre Fragen an offizielle Stellen richten, gibt es viele Angebote zur Selbstinformation oder aber studentische Beratungsmöglichkeiten. Also los geht's. Hier kommt eine kleine Zusammenfassung verschiedener Beratungsstellen an unserer Uni. Aber hier vorab noch ein kleiner Disclaimer. Es ist nur eine Auswahl und noch lange nicht alles. Denn jeder Bereich hätte noch mal circa eine Stunde Input verdient, wenn wir wirklich jede Möglichkeit der Beratung und Selbstinformation vorstellen wollen würden.

Fangen wir mit der Zentralen Studienberatung an, der sogenannten ZSB. Wie der Name schon sagt findet ihr hier eine ganz allgemeine Beratungseinrichtung der Universität Potsdam. Bei allen möglichen Fragen rund ums Studium kann diese Beratungseinrichtung euch weiterhelfen. Sowohl telefonisch als auch über Zoom könnt ihr die Beratenden von Montag bis Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr erreichen. Außer mittwochs da gibt es keine offenen Beratungszeiten.

Wenn ihr euch mit Mailkontakt sicherer und wohler fühlt, dann geht das natürlich auch. Und ihr könnt ZSB. unter studienberatung@uni-potsdam.de erreichen. Aber ich kann euch aus erster Hand sagen alle Berater*innen der ZSB sind unglaublich lieb und empathisch und vor allem wissen sie eine ganze Menge über den Studienverlauf, das Studium, insgesamt, alle weiterführenden Beratungsmöglichkeiten und haben meist auch noch einen kleinen Life Hack auf Lager, der euch kurz oder langfristig weiterhilft.

Scheut euch also nicht zurück, euch an die ZSB zu wenden, denn bei der ZSB handelt es sich zwar um eine universitäre Beratungseinrichtung, doch die Berater*innen orientieren sich immer an den Bedürfnissen der Studierenden und versuchen dann zusammen mit euch eine Lösung zu finden. Wenn ihr zum Beispiel in einer Sackgasse eures Studiums steht, das Fach wechseln wollt, nicht wisst, wie es weitergehen soll oder oder oder.

Zusätzlich gibt es freitags noch eine studentische Infohotline. Hier könnt ihr ähnliche Fragen loswerden und das alles auf Augenhöhe. Denn die Studis, die hinter der Hotline mit Antworten auf eure Fragen warten, müsst ihr nicht mit Prof. Dr. Dr. ansprechen, sondern ihr seid vermutlich Kommiliton*innen oder ihr werdet es bald, falls ihr noch nicht immatrikuliert seid.

Außerdem gibt es in der ZSB noch das großartige Beratungsangebot "Eine Uni für alle". Das Angebot richtet sich an studieninteressierte, Studierende und Promovierende in Lebenssituationen, die nicht so einfach mit den normativen Studienerwartung zu vereinbaren sind. Wenn es sich um eine chronische Erkrankung, eine Behinderung, Pflegeaufgabe oder ganz grundsätzlich um eure Familiensituation handelt, dann kann man zum Beispiel einen Nachteilsausgleich beantragen und unter anderem dabei kann euch die Beratungsstelle "Uni für alle" unterstützen.

"Eine Uni für alle" setzt sich grundsätzlich für euch ein und hat den Anspruch, euch aufzufangen bzw. den Rücken ein wenig freizuhalten, in dem die Beratung zu vielfältigen Lebenssituationen berät, wie zum Beispiel bei der Prüfungsvorbereitung, beim wissenschaftlichen Schreiben, beim Wiedereinstieg nach einer Studienpause oder wie bereits gesagt, beim Beantragen des Nachteilsausgleich.

Es gibt außerdem auch von "einer Uni für alle" geleitete Gruppenangebote, zum Beispiel eine Schreibgruppe, die jeden Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr via Zoom stattfindet, oder aber auch Workshops, die sowohl für Studis als auch für Promovierende geeignet sind. Auf der Website des Beratungsangebotes sind Sprechzeiten für Montag und Donnerstag ausgeschrieben. Doch ihr könnt auch hier einfach eine E-Mail schreiben und euer Anliegen erläutern. Und zwar geht die Mail an eineunifueralle@uni-potsdam.de. Denkt daran, dass das ü bei dem Wort für als u e geschrieben wird.

Und hier noch ein weiteres direktes Beratungsangebot des ZSB, die Campusspezialist*innen. Schaut mal auf deren Instagram Profil vorbei. Dieses findet ihr unter [Campusspezialisten.up](https://www.instagram.com/campusspezialisten.up). Hier gibt es nicht nur jeden Dienstag von 12:00 bis 13:00 Uhr eine offene Sprechstunde, ganz niedrigschwellig über die InstaStories, sondern auch informative Posts, die zum Verlauf des Semesters passen.

Außerdem organisieren die Campusspezialistinnen auch Campustouren. Doch auch hier gibt es die Möglichkeit, sich online einen ersten Eindruck zu verschaffen. Auf dem YouTube Account der Uni Potsdam gibt es zu verschiedenen Standorten der Universität Führungen und Input. Und bevor wir zu der Psychologischen Beratungsstelle kommen, hier noch ein ganz allgemeiner Tipp für Möglichkeiten, sich online zu informieren und ich sage mal trotzdem beraten zu lassen, obwohl ihr keinen direkten sozialen Kontakt habt. Schaut euch den YouTube und Instagram Account der Uni an. Hier sind echt sehr viele Infos für euch aufbereitet.

Außerdem kann ich euch nur den Study Stream empfehlen. Die letzte Folge ist zum Beispiel explizit für Personen, die am Anfang ihres Studiums stehen. Und das ist echt interessant gemacht. Doch auch zu den anderen Themen findet ihr hier aufgezeichnete Streams, bei denen sowohl studentische Perspektiven als auch die der Beratenden eingebunden werden.

So nun zu der psychologischen Beratungsstelle, die auch Teil der ZSB ist. Der Opener auf der Webseite der psychologischen Beratung klingt wie folgt: wenn das Studieren zur Belastung wird. Die psychologische Beratungsstelle der Universität Potsdam kann Ihnen helfen.

Und genauso würde ich das auch beschreiben. Wir alle wissen, wie unendlich lang man teilweise auf einen Therapieplatz warten muss. Nicht immer kann die psychologische Beratung eine Therapie ersetzen. Doch es ist eine unglaublich großartige Möglichkeit, die Hand nach Hilfe auszustrecken, wenn mal alles ein bisschen zu viel und zu eng wird. Die Hürde, nach Hilfe oder Unterstützung zu bitten, ist manchmal echt groß.

Und genau in so einem Moment ist die psychologische Beratung an der Uni echt viel wert. Schreibt zu Terminvereinbarung eine Mail an psychologische-beratung@uni-potsdam.de oder meldet euch dort telefonisch während der offenen Beratungszeiten, die montags, dienstags und freitags stattfinden. Für die genauen Uhrzeiten und Telefonnummern schaut einfach auf der Webseite dazu nach oder gebt einfach in einer Suchmaschine eurer Wahl die Stichworte Psychologische Studienberatung Uni Potsdam ein.

Auf dieser Webseite findet ihr auch eine Ersthilfeline, Notfallnummern für akute Krisen, konkrete Gruppenangebote und außerdem noch Kontakte zur Suchtberatung. Nur noch ein Zusatz zu spezifischen Fachfragen, die euch vielleicht keine der bereits genannten Beratungsstellen beantworten kann.

Neben der Zentralen Studienberatung und den ganzen spezifischen Beratungsangeboten gibt es noch für jeden Studiengang eine spezielle Studienfachberatung. Wenn Ihr das Schlagwort Studienfachberatung auf der Uni Potsdam Website eingibt, gelangt ihr auf eine Seite, auf der nach dem Alphabet alle Studiengänge aufgelistet sind. Hinter jedem Link findet ihr Ansprechpersonen, den ihr all eure Fragen, zum Beispiel zu eurem spezifischen Studienverlauf, Veranstaltungen, Anrechnungsmöglichkeiten und noch vielen weiteren fachspezifischen befragen könnt.

So, das war nun echt viel und ich hoffe, ihr hört oder lest, je nachdem, wie ihr euch unseren Podcast zu Gemüte führt. Es gibt ein gutes Netz, welches euch auffangen kann, wenn euch mal alles dunkel und aussichtslos erscheint. Also scheut nicht zurück und wendet euch bei Unterstützungsbedarf an einer der Stellen, die wir euch hier vorgestellt haben.

Ach ja und noch was bevor ich es vergesse. Am 01.12. Findet von 16 bis 18 Uhr eine Informationsveranstaltung mit dem Titel "Wer die Qual hat, hat die Wahl" statt. Ihr könnt es euch bestimmt schon denken bei dem Titel. Genau. Es geht um den möglichen Fachwechsel zum Sommersemester 2023. Wenn euch diese Veranstaltung interessiert, weil ihr euch zum Fachwechsel informieren wollt, dann meldet euch unter studienberatung@uni-potsdam.de an und schaut vorbei. Wenn ihr euch jedoch ganz allgemein zum Fachwechsel informieren wollt, dann hört doch einfach mal in unsere achte Folge "Ein Studienfachwechsel ist kein Weltuntergang" rein.

Outro: Wir danken euch fürs Zuhören und hoffen, euch beim nächsten Mal wieder begrüßen und abholen zu können. Ihr findet unsere Folgen inklusive Transkript zum Nachlesen auf der Uni Potsdam Website, Spotify und Sound Cloud. Und wenn ihr Themenvorschläge oder Fragen habt, dann schreibt uns gerne eine Mail an upgeholt@uni-potsdam.de