



Hilfe und Beratung für deine psychische Gesundheit

#mentalhealth

Du bist nicht alleine mit diesen Sorgen

Depression

Zweifel an der Studienwahl

Gewalt Ausweglose Situation

Leistungspotenzierende Drogen Tod von Angehörigen

Aggressionen Esstörungen **Trauma**

Umgang mit Euthanasie, Schlachtung und Tod

Zukunftsangst **Leistungsdruck**

Prüfungsstress Konzentrationsprobleme

Prüfungsangst Zeitmanagement

Gefühl der Ungerechtigkeit **Selbstzweifel**

Minderwertigkeitskomplexe

Herausforderungen meistern

Es ist unbestreitbar, dass ein intensives Vollzeitstudium, wie beispielsweise das der Veterinärmedizin, jeden Tag Höchstleistungen abverlangt. Diese Leistungen können nur erbracht werden, wenn wir uns körperlich und geistig wohlfühlen.

Nur wer mental stark und belastbar ist, kann Herausforderungen im Studium und im persönlichen Umfeld gut bewältigen.

Die nachfolgenden Beratungs- und Hilfestellen sollen einen Überblick geben, welche Möglichkeiten euch als Studierende der Vetmeduni Vienna zur Verfügung stehen.

- **In akuten Krisensituationen**
- **Zur Vorbeugung psychischer Belastungen**

Das kann dir helfen

Gespräch und Austausch

- **SemestersprecherInnen und Studienvertretungen**
Immer ein offenes Ohr für euch
- **Seelsorger**
Verständnisvoll und reflektiert
- **Psychologische Studierendenberatung**
Zweifel an der Studienwahl, Studienbewältigung
- **Psychotherapeutische Orientierungsgespräche**
Entlastung bei Herausforderungen im Studium

Vorbeugung: Mindset, Gelassenheit und Resilienz

- **Mentaltraining**
Vorstellungskraft positiv nutzen
- **Biofeedback & Stressmanagement**
Selbstregulation von Körperfunktionen

(Not-)Dienste

- **Instahelp**
Erfahrene PsychologInnen
- **Telefonseelsorge**
24h telefonisch erreichbar
- **Kriseninterventionszentrum**
Bewältigung akuter Lebenskrisen
- **Psychosozialer Dienst Wien**
Ohne bürokratische Hürden

Gespräch und Austausch



SemestersprecherInnen und Studienvertretung

Ihr habt Probleme mit eurem Stundenplan, dem Nachholen einer Übung oder Stress vor der Prüfung?

Eure SemestersprecherInnen und die Studienvertretung haben **immer ein offenes Ohr für euch** und versuchen gemeinsam mit euch eine Lösung zu finden.

vetmed@hvu.vetmeduni.ac.at
hvu.vetmeduni.ac.at/team

Seelsorger

Manchmal braucht man einen Menschen, der nicht im eigenen Leben involviert ist und einfach zuhören kann. Mit Johannes Modeß haben wir einen bedachten Menschen gefunden, der mit Studierenden **verständnisvoll und reflektiert** an ihrer **Psychohygiene** arbeiten kann.

+43 699 188 778 71
ehg-wien@evang.at

Es ist belastend, sich laufend mit Tierleid zu beschäftigen. Zudem hängt an jedem Tierpatienten ein Mensch, der voller Emotionen ist und mitleidet. Ohne Abgrenzung geht's nicht.

9. Semester



Psychologische Studierendenberatung

Die psychologische Studierendenberatung hilft bei auf das Studium bezogenen Themen in unzähligen Bereichen. Angefangen bei der Hilfe zur Studienwahl und Starthilfe am Beginn über **Studienbewältigung** bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung. Auch **Zweifel an der Studienwahl** können hier besprochen werden. Sie stehen Studierenden jederzeit telefonisch, persönlich und über E-Mailverkehr zur Verfügung.

www.studentenberatung.at

Psychotherapeutische Orientierungsgespräche

Als Assistenzprofessorin an der Vetmeduni Vienna und Psychotherapeutin bietet Dr. Angelika Url Studierenden nicht nur Unterstützung und **Entlastung bei Herausforderungen im Studium** an. Sie ist generell bei akuten, psychisch belastenden Situationen für euch da. Termine können jederzeit über E-Mail vereinbart werden.

angelika.url@vetmeduni.ac.at
www.psychotherapie-url.at

*Meine Versagensängste
in Prüfungen lassen mich fast
nie meine volle Leistung abrufen.
Ich zweifle oft an meiner Eignung
für diesen Beruf.*

11. Semester

Vorbeugung: Mindset, Gelassenheit und Resilienz

Mentaltraining

Mentaltraining kommt ursprünglich aus dem Sport und ist dort das bewusste Sich-Vorstellen von Bewegungsabläufen. Wir können dieses Prinzip auch in anderen Bereichen nutzen, um unser Leben positiver zu gestalten und selbstbestimmter zu leben. **Wenn du glaubst, dass du etwas schaffst und davon überzeugt bist, gelingt es dir.** Einsatzmöglichkeiten: Konzentrationssteigerung, Motivation und bewusste Zielsetzung, Konflikte, Lernblockaden und Stress, Verarbeitung negativer Erlebnisse. Julia Eberharter ist nicht nur Mentaltrainerin, sie ist auch eure Kommilitonin und studiert Pferdewissenschaften.

office@training-je.at
www.training-je.at

Biofeedback & Stressmanagement

Wisst ihr, dass sich das autonome Nervensystem wie ein Muskel trainieren lässt? Durch die **Selbstregulation von Körperfunktionen** gewinnt man nachhaltig an **Gelassenheit und Lebensqualität**. Dr. Lisa Glenk unterstützt euch auf dem aktuellsten Stand medizinischer Forschung und Technik dabei, wie ihr durch gezieltes Atmen euren Herzschlag, Muskelspannung und Blutdruck etc. beeinflussen lernt. Lisa hat Biologie und Veterinärmedizin mit Fokus Entwicklungsbiologie und Verhaltensendokrinologie studiert. Neben ihrer selbstständigen Tätigkeit als Biofeedbacktrainerin arbeitet sie in der Forschung und Lehre am Messerli Forschungsinstitut (Komparative Medizin).

lisa@gutesherz.at
www.gutesherz.at



(Not-) Dienste



Instahelp

Keine Sorge, Instahelp hat nichts mit Instagram zu tun, sondern steht für „instant help“ – also Soforthilfe. Schnellstmöglich erhältst du Online-Beratung durch **erfahrene PsychologInnen** zu studienbezogenen und privaten Themen. **Momentan ist das für euch, als Studierende der Vetmeduni Vienna, sogar kostenlos.** Den Zugangscodes, um diesen Service nutzen zu können, findet ihr auf Vetucation unter dem Kurs „Instahelp – Psychologische Studierendenberatung“.

www.instahelp.me/at
vetucation.vetmeduni.ac.at

Telefonseelsorge

Die TelefonseelsorgerInnen sind **24 Stunden telefonisch erreichbar** und helfen vor allem in psychischen Krisen- oder Not-situationen. Auf ihrer Website hat man außerdem die Möglichkeit, mit BetreuerInnen zu chatten oder ihnen eine E-Mail zu schreiben.

Notrufnummer: 142
www.telefonseelsorge.at



Durch das Lernpensum bleibt mir wenig Zeit für Sozialkontakte sowie körperlichen und geistigen Ausgleich. Das geht an die Substanz. Ich muss dringend lernen, Pausen ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

2. Semester

Kriseninterventionszentrum

Das Kriseninterventionszentrum ist eine Anlaufstelle für jeden. Sie helfen bei der **Bewältigung akuter Lebenskrisen**. Eines ihrer größten Ziele ist es, Begleiterscheinungen, die mit der Krise einhergehen, so schnell wie möglich zu beseitigen und eine langanhaltende Lösung für schwierige Lebenslagen zu entwickeln.

+43 1 406 95 95

www.kriseninterventionszentrum.at

Psychosozialer Dienst Wien

Das höchste Ziel des PSD Wien ist, unkompliziert und schnell Hilfe zu leisten. Sie sind rund um die Uhr telefonisch erreichbar und ihre vielen ambulanten Einrichtungen sorgen für eine umfassende sozialpsychiatrische Grundversorgung in Wien. Dieser flexible Zugang soll vielen Menschen die Möglichkeit bieten, **ohne großen Aufwand oder bürokratische Hürden** Hilfe in Anspruch zu nehmen.

+ 43 1 313 30

www.psd-wien.at

Durch meine Gespräche mit einer Psychologin konnte ich meine vielen Gedanken sortieren und besser mit Geschehenem umgehen.

7. Semester

Bei Fragen zu den vorgestellten Services
oder allgemein zu diesem Thema hilft
euch die Hochschülerschaft gerne weiter:

vorsitz@hvu.vetmeduni.ac.at



Dieser Folder entstand im Rahmen der SDG-Schwerpunkt-
kommunikation der Vetmeduni Vienna.