

**Allgemeine Unterstützungsleistungen für Studierende der HS Aalen
(Stand Juli 2023)**

| Mentale und körperliche Gesundheit stärken? | Wir helfen! |
|--|--|
| <p>Workshops und Vorträge zum Beispiel zu...</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Umgang mit Prüfungsängsten ○ Emotionsmanagement ○ Ernährung & Sport ○ Wohlbefinden | <p align="center">Studentisches Gesundheitsmanagement</p> <p>Kursangebote: gut-studieren¹ Kanal „gut-studieren“ in der HS-App</p> |
| Persönliche Sorgen oder Probleme? | Wir helfen! |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Akute Krisen- oder Belastungssituation ○ Wunsch nach einem vertrauensvollen Beratungsgespräch | <p>Angebote an und außerhalb der Hochschule finden Sie hier² und im Dok. „Hilfsangebote für Studierende in psychischen Krisensituationen“</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Gleichstellungsfragen ○ Mobbing; Diskriminierung ○ Sexuelle Belästigung | <p align="center">Gleichstellungs-Team gleichstellung@hs-aalen.de & Vertrauenspersonen³</p> |
| <p>Nachteilsausgleich bei...</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ chronischen Erkrankungen ○ körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen | <p>Vertrauensperson für Menschen mit Beeinträchtigungen markus.weber@hs-aalen.de</p> |
| Studienbezogene Fragen oder Probleme? | Wir helfen! |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ studiengangbezogene Fragen | <p>Fachstudienberatung des jeweiligen Studiengangs</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Studienfinanzierung ○ Studieren mit Kind ○ Nicht bestandene Prüfung; Härtefallanträge ○ Studiengangwechsel ○ Studienabbruch / Alternativen zum Studium | <p align="center">Zentrale Studienberatung studienberatung@hs-aalen.de</p> |

¹ https://www.hs-aalen.de/de/pages/gut-studieren_angebote

² https://www.hs-aalen.de/de/pages/zentrale-studienberatung_psychische-gesundheit

³ <https://www.hs-aalen.de/de/pages/vertrauenspersonen>

⁴ <https://aalen.instructure.com/enroll/FBNFBN>

| Administrative und organisatorische Belange oder Probleme? | Wir helfen! |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Rückmeldung und Beurlaubung ○ BAföG-Bescheinigungen ○ Prüfungsangelegenheiten ○ Anmeldung von Wahl- und Zusatzfächern ○ Anmeldung eines Drittversuchs ○ Anmeldung und Abgabe der Abschlussarbeit ○ Exmatrikulation | <p style="text-align: center;">StudierendenServiceCenter & zentrales Prüfungsamt servicecenter@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Anerkennung externes Ehrenamt | <p style="text-align: center;">Career-Center career@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Vereinbarkeit von Studium und Familie bzw. Studium und Pflege ○ Mentoring-Programm (KarMen) und Beratung zur Karriereplanung von Frauen ○ Stipendienprogramm für MINT-Studentinnen | <p style="text-align: center;">Gleichstellungs-Team gleichstellung@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Planung eines Auslandsstudiums/-praktikums ○ Internationale Studierende: Beratung zu Studium, Leben und Jobben in Aalen | <p style="text-align: center;">International Center aaa@hs-aalen.de</p> |
| Erwerb von Grundlagenkenntnissen? | Wir helfen! |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Lernstrategien (LearnTalks & Lernen lernen⁴) ○ Selbstorganisation & Zeitmanagement ○ Digitale Kompetenzen ○ Online-Angebote in Mathe und Physik ○ Vorkurs & studien.cloud | <p style="text-align: center;">Zentrum für Grundlagen und digitale Lehre gut-studieren@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Literaturrecherche und Zitierweisen ○ Hilfestellung beim wissenschaftlichen Arbeiten | <p style="text-align: center;">Bibliotheks-Team bibliothek@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Sprachkurse & Sprachtests ○ Interkulturelle und globale Kompetenzen | <p style="text-align: center;">International Center sprachenzentrum@hs-aalen.de international@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Überfachliche Themen und Schlüsselkompetenzen | <p style="text-align: center;">Career-Center career@hs-aalen.de</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Umgang mit digitalen Werkzeugen (Zoom, Canvas, DigiExam) | <p style="text-align: center;">Canvas Kernteam canvas@hs-aalen.de</p> |

**Hilfsangebote für Studierende der HS Aalen
in psychischen Krisen- oder Belastungssituationen
(Stand April 2023)**

| Hilfe in psychischen Notfällen | Kontakt |
|--|---|
| Notruf | ☎ 112 |
| Zentrale Notfallambulanz Ostalb-Klinikum Aalen Persönliche Vorstellung: Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen | ☎ 07361 55 1161 |
| 24h-Notfallnummer des Zentrum für Psychiatrie Winnenden mit Außenstellen in Schwäbisch Gmünd und Ellwangen | ☎ 07195 9000 |
| Notfallambulanz der Akut-/Notfallpsychiatrie der Uniklinik Ulm | Mo-Do, 8:00-17:00 Uhr, Fr. 8:00-15:00 Uhr: ☎ 0731 500-61500 außerhalb der regulären Öffnungszeiten: ☎ 0731 500-61460 (Direktkontakt mit diensthabenden Ärzt*innen) |
| Gesprächsangebote an der Hochschule | Kontakt |
| Beratungsangebot für Studierende in akuten Lebenskrisen durch Sozialarbeiter*innen der Gemeindepsychiatrie Aalen (einmal monatlich während des Semesters) | Terminbuchung über https://www.terminland.de/hs-aalen/ |
| Angebot vertraulicher Gespräche mit Seelsorger*in der Katholischen und Evangelischen Hochschulgemeinde (unabhängig von Religionszugehörigkeit oder Religiosität) | Tobias Obele (kath. Hochschulseelsorge) ☎ 0174 8050 460 (auch WhatsApp) tobias.obele@drs.de Pfr. Friederike Fritz (ev. Hochschulseelsorge) ☎ 01525 6327 071 Friederike.fritz@elkw.de |
| Einzelberatungen der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerks Ulm | Terminvereinbarungen jeweils Di & Do 8:00-11:00 Uhr: ☎ 0731 790315100 pbs@studierendenwerk-ulm.de |

| Externe Hilfsangebote in Aalen | Kontakt |
|--|--|
| Ökumenische Psychologische Beratungsstelle Aalen | ☎ 07361 59080 |
| Suchtberatung der Diakonie Aalen | ☎ 07361 370510 |
| Lokale und regionale Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen | Übersicht über das Suchportal der kassenärztlichen Vereinigung ☎ 116 117 (Unterstützung bei der Suche für gesetzlich Versicherte) |
| Zentrum für Psychiatrie Winnenden mit Außenstellen in Schwäbisch Gmünd und Ellwangen | ☎ 07195 9000 (Winnenden) ☎ 07961 965300 (Ellwangen) ☎ 07171 796640 (Schwäbisch Gmünd) |
| Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Heidenheim | ☎ 07321 33 2659 (Sekretariat) ☎ 07321 330 (zentrale Information) |
| Telefonische und chatbasierte Hilfsangebote | Kontakt |
| Nummer gegen Kummer (auf für junge Erwachsene) | ☎ 116 111 (Mo.-Sa. 14-20 Uhr) per Mail oder Chat (nach Anmeldung) |
| Telefonseelsorge | ☎ 0800 1110111 ☎ 0800 1110222 |
| Nightline (für Studierende von Studierenden) | ☎ 06221 184708 (Nightline Heidelberg: jede Nacht zwischen 21:00-2:00 Uhr) Weiter Nightline-Angebote gibt es unter nightlines.eu/erreichbarkeit/ |
| Krisenchat (für unter 25jährige) | krisenchat.de |