

AKADEMIE FÜR LEHRENTWICKLUNG ANWENDUNGSORIENTIERTE WORKSHOPS DER CAMPUS-COUCH

FÖRDERLINIE: STUDENTISCHE INITIATIVEN PLUS

Dorothea Schmitt stv. für die CampusCouch

DIE CAMPUS-COUCH

WAS IST DIE CAMPUS-COUCH?

Die *CampusCouch* ist eine studentische Hochschulgruppe bestehend aus Psychologiestudierenden. Wir bieten ein vertrauliches und kostenloses Zuhörangebot für Studierende an – ein offenes Ohr von und für Studierende.



SEIT WANN GIBT ES UNS?

Die *CampusCouch* – ein niederschwelliges und nicht institutionalisiertes Gesprächsangebot – wurde von einer Gruppe von Psychologiestudierenden ins Leben gerufen. Nach einer coronabedingten Pause der Hochschulgruppe erfolgte im Dezember 2021 die Neugründung.

WAS KÖNNEN WIR?

Wir haben ein offenes Ohr für Sorgen, Probleme, Schwierigkeiten, aber auch Freuden und bieten eine Gelegenheit, Frust von der Seele zu reden oder einfach mal mit einer neutralen Person ins Gespräch zu kommen. Durch den gemeinsamen Studierendenstatus hoffen wir, ganz ungezwungen und auf Augenhöhe miteinander reden zu können.

Besonders vor dem Hintergrund von langen Anmeldezeiten bei psychologischen Beratungen möchten wir Mitstudierenden helfen, Ihre Sorgen ohne lange Wartezeit teilen zu können. Wir bieten unkompliziert, vertraulich und kostenlos die Möglichkeit zu einem Gespräch (oder auch mehreren) unter 4 Augen.

Bei unserem Zuhörangebot richten wir uns nach den drei Grundprinzipien der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers

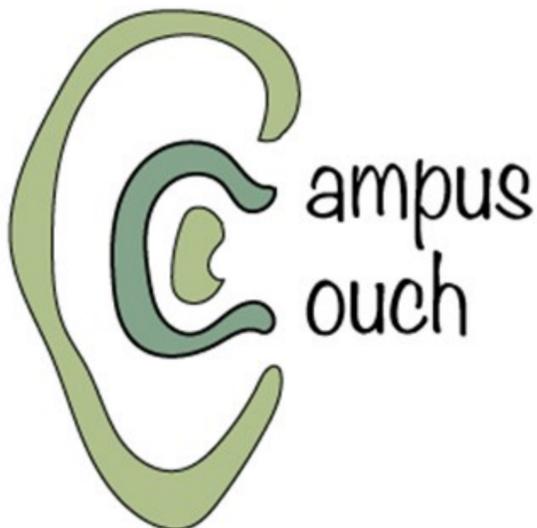
- Bedingungslose Wertschätzung
- Empathie und
- Kongruenz.

Dabei liefern wir keine fertigen Lösungen oder Ersatz für eine Psychotherapie.

ANWENDUNGSBASIERTE WORKSHOPS

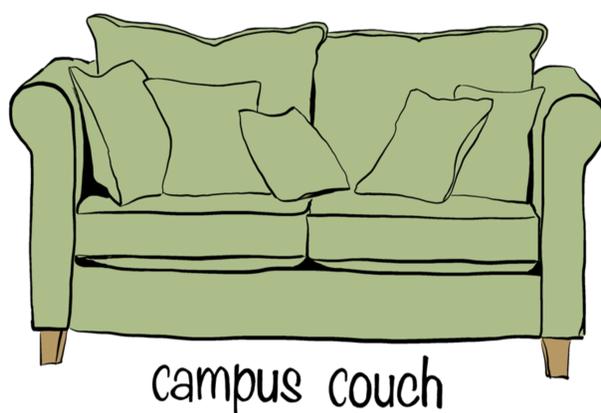
WAS ERMÖGLICHT DIE FÖRDERUNG?

Neben dem Zuhörangebot für Studierende soll das Angebot der *CampusCouch* in diesem akademischen Jahr durch anwendungsorientierte Workshops für Studierende erweitert werden. Dieses Angebot richtet sich aufgrund der gewählten Thematiken vor allem an Studierende der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften. Zudem ermöglicht es einen interdisziplinären Austausch zwischen Psychologie, Soziologie, Erziehungswissenschaft und Kommunikationswissenschaft.



Ganztägige Workshops

Im Studium wird zumeist auf die theoretische Wissensvermittlung fokussiert und auch Seminare bieten aufgrund des begrenzten zeitlichen Rahmens oftmals nicht die Möglichkeit für Studierende Methoden anzuwenden und ausprobieren. Durch ganztägige Workshops soll die Gelegenheit gegeben werden sich mit Inhalten, die in den regulären Veranstaltungen nur angeschnitten werden können oder nicht Teil des Curriculums sind, auseinanderzusetzen. Im Vordergrund steht das praktische Anwenden und das methodische Ausprobieren in Kleingruppen.



WAS SOLL KONKRET ANGEBOTEN WERDEN?

Angelehnt an frühere Angebote der *CampusCouch* sollen erneut die tiefenpsychologische Gesprächsrunde, Schulungen zur Progressiven Muskelrelaxation sowie systemische Workshops angeboten werden. Zudem ist geplant, weitere Veranstaltungen zu den Themen Verringerung der Stigmatisierung von Psychotherapie, Gewaltfreie Kommunikation, Schematherapie und Achtsamkeit anzubieten.

Therapieansätze

Die Workshops sollen das im Studium erlangte Wissen über die Verhaltenstherapie erweitern und fokussieren sich daher auf systemische und psychodynamische Therapieansätze.

Methoden der Entspannung

Die Anleitung von Entspannungsverfahren ist ein großer Bestandteil von Beraterischem und therapeutischem Arbeiten. Vorgestellt und erprobt werden die Progressive Muskelrelaxation und achtsame Methoden.

Diskussion gesamtgesellschaftlicher Themen

Die Stigmatisierung von psychisch Erkrankten im Arbeitskontext, sowie privatem Umfeld ist immer noch ein aktuelles Problem unserer Gesellschaft. Einhergehend damit wird in privaten Beziehungen und in beruflichen Strukturen gewaltvoll kommuniziert. Diesen Aspekten möchten wir im Rahmen interdisziplinärer Diskussions- und Gesprächsrunden Raum geben.

Geförderte:

Institut für Psychologie

E-Mail: dorothea.schmitt@uni-jena.de

campus.couch@uni-jena.de



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA