

19.06.2024

Antragsformular SVB 2025

Antragsteller*in

Fachschaft Jura

Name der geplanten Maßnahme

Fortführung Mental Skills Programm

Bewirtschaftende Stelle:

Fakultätsverwaltung, Kostenstelle 1020000010 (Verantwortl. Fr. Blasy)

Beschreibung und Umsetzung der geplanten Maßnahme:

Im Sommersemester 2022 wurde auf Initiative der Ex-o-Rep Koordination erstmals ein Mental Skills Programm für Jurist*innen angeboten. Das Angebot zielt darauf ab, dem von vielen Studierenden empfundenen Stress im Jurastudium zu begegnen. Dazu wurde für die Studierenden eine Online-Plattform (inTensity) bereitgestellt, sowie Workshops (PsyMent) für Gruppen von je 20 Personen angeboten. In diesen Workshops wurden Techniken vermittelt, die helfen, mit Stress und hoher Arbeitsbelastung auf gesunde Weise umzugehen. Zusätzlich erhielten einzelne unserer Studierenden die Möglichkeit, an MedON! Kursen der Zahnmediziner teilzunehmen. Dort wird in Kleingruppen von ca. 5 Personen über mehrere Wochen kontinuierliches Achtsamkeitstraining angeboten. Die Rückmeldung der Studierenden war durch die Bank überwältigend. Evaluationen entnehmen wir, dass ein solches Angebot schon lange ersehnt war und nun der Wunsch besteht, dieses zu verfestigen. Die Finanzierung dieses Projekts war 2022 einmalig über Sondermittel des Landes möglich. Diese bestehen in 2025 nicht. Das inhaltliche Angebot entsteht in enger Kooperation mit der medizinischen Fakultät.

Höhe der Mittel:

Die Kostenberechnung hat sich im Vergleich zu 2024 nicht erhöht. Es wurde bei der Medizinischen Fakultät um Bestätigung der aktuellen bzw. Nennung ggf. neuer Zahlen gebeten. Die Rückmeldung kam dabei am 07.05.2024.

- 1) Welche Kosten fallen an?
 - a) Doppelworkshop á 2x2h: 800 Euro – davon 2 pro Semester (2x im SoSe'25, 2x im WiSe'25) = 3.200 Euro für 4 Doppelworkshops
 - b) inTensity Nutzung (Forumsbetreuung, Aktualisierungen etc.): 250 Euro für das Jahr
- 2) Wieviel davon wird beantragt
Gesamter Betrag von 3.450 €

In welchem Zeitraum sollen die Mittel verausgabt werden?

Die Mittel sollen im Haushaltsjahr 2025 anfallen.

Begründung des Antrags:

- a.) Wie dient die Maßnahme der Verbesserung von Studium und Lehre?

Das Jurastudium und insbesondere die Examensvorbereitung wird von vielen Studierenden als anspruchsvoll bis belastend empfunden. Dem wirkt die gezielte Vermittlung wissenschaftlich erprobter Methoden zum gesunden Umgang mit Belastung effektiv entgegen. Die Maßnahme wirkt somit vor allem präventiv und schult unsere Studierenden im Umgang mit schwierigen Situationen – eine Fertigkeit, die ihnen nicht nur im Studium, sondern auch im Beruf noch gute Dienste erweisen wird und somit unbedingt gelehrt werden sollte.
- b.) Wem wird die geplante Maßnahme zugutekommen?

Die Maßnahme stützt die Studierenden mit dem nötigen Rüstzeug für anstrengende Situationen aus. Sie nützt unseren Studierenden somit vom ersten Semester bis zum letzten Arbeitstag. Sie kommt folglich allen Studierenden zugute.
- c.) Gibt es alternative Finanzierungsmöglichkeiten?

Nicht bekannt.
- d.) Weitere Begründung

Die umfassenden Lehrangebote PsyMent, MedON! und inTensity sind von entscheidender Bedeutung für die Unterstützung und Förderung der Studierenden im Umgang mit den psychischen Belastungen und Herausforderungen des Studiums. Diese Angebote zielen darauf ab, die Resilienz und Stressbewältigungsfähigkeiten der Studierenden zu stärken und ihnen praktische Werkzeuge für eine erfolgreiche Studienzeit an die Hand zu geben. Dank der Initiative der Ex-o-Rep Koordination und einer guten Zusammenarbeit mit dem medizinischen Fachbereich konnte erreicht werden, dass der bewährte Achtsamkeitskurs MedON! nunmehr kostenlos angeboten wird. Dies ist ein bedeutender Schritt, da Achtsamkeitskurse wie MedON! in der Regel mit hohen Kosten verbunden sind (Die Kosten im vorherigen Haushaltsjahr beliefen sich auf 3.600€). Durch die kostenfreie Teilnahme haben nun alle Studierenden die

Möglichkeit, von den positiven Effekten der Achtsamkeit auf ihre psychomentele Gesundheit und ihre Stressbewältigungsstrategien zu profitieren.

19.06.2024

Die Workshops und Kurse bieten nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch konkrete Übungen und Möglichkeiten für Austausch, Vernetzung und Unterstützung. Die regelmäßige Teilnahme an diesen Angeboten trägt erheblich zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Studierenden bei, was sich wiederum positiv auf ihre akademische Leistung und ihr allgemeines Wohlbefinden auswirkt.

Eine ausreichende finanzielle Unterstützung ist daher unerlässlich, um diese wertvollen Angebote weiterhin aufrechterhalten und ausbauen zu können. Nur durch eine entsprechende Finanzierung kann gewährleistet werden, dass die Workshops und Kurse in gewohnt hoher Qualität durchgeführt werden und dass die Studierenden die notwendige Unterstützung erhalten, um erfolgreich und gesund durch ihr Studium zu gehen.

