

Studiencheck international – Informationen zum Themenfeld „Soziale Eingebundenheit & soziales Wohlbefinden“ (Stand: Juni 2022)

Soziale Eingebundenheit kann das Studium erleichtern und allgemein das Wohlbefinden steigern. Es kann sich dabei um Kontakte mit verschiedenen Personengruppen handeln, zum Beispiel mit deutschen und anderen internationalen Mitstudierenden oder Personen außerhalb der Universität. Auch neue Freizeitaktivitäten können dazu beitragen, weitere Kontakte zu knüpfen und das soziale Netzwerk zu erweitern. Doch nicht immer verlaufen soziale Interaktionen positiv, sodass mitunter auch negative Erfahrungen zum Beispiel durch Diskriminierung gemacht werden. Sowohl zum Umgang mit Diskriminierungserfahrung als auch zur Erweiterung des sozialen Netzwerks bietet die Goethe-Universität Anlaufstellen an. Eine Auswahl möglicher Angebote der Goethe-Universität und nahestehender Einrichtungen finden Sie nachfolgend. Darunter befinden sich auch Beratungsangebote zur Reflexion Ihrer sozialen Situation, wenn Sie mit einem*r professionellen Berater*in die aktuelle Situation, Hintergründe, eventuelle Hürden und Perspektiven detaillierter thematisieren möchten.

Frankfurt und Umgebung kennenlernen / Kulturelle Angebote

Internationaler Studientreff (IST) des International Office:

www.uni-frankfurt.de/61657904/Internationaler_Studientreff

Sprechstunden sowie Exkursionen innerhalb von Frankfurt und der Region, Get-together-Abende, internationaler Stammtisch für internationale und deutsche Studierende; ca. 20-25 Veranstaltungen pro Semester.

Exkursionen des Hochschulsports (im Aufbau): www.uni-frankfurt.de/51980641/Angebot_Exkursionen

ERASMUS STUDENT NETWORK FRANKFURT (ESN): www.esnfrankfurt.de

Studenteninitiative (Hermes Club e.V.) und Teil des Erasmus Student Network. Angebote und Exkursionsprogramm für Austauschstudierende in Frankfurt.

Programm „Familienaufenthalte für internationale Studierende“ (FIS):

www.experiment-ev.de/programme-deutschland/familienaufenthalt

Experiment e.V., ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Bonn bietet zweiwöchige Familienaufenthalte für internationale Studierende (FIS) in einer Gastfamilie an. Dieses Programm ist offen für eingeschriebene internationale Studierende und erlaubt das Eintauchen in einen Familienalltag, meist in einer anderen Region Deutschlands. Das Programm wird vom DAAD aus Mitteln des Auswärtigen Amtes gefördert. Die Teilnehmenden leisten lediglich einen Eigenbeitrag von 40 Euro. Die Teilnahme ist flexibel ganzjährig in den Semesterferien möglich.

Studentenwerk Frankfurt am Main: www.studentenwerkfrankfurt.de/wohnen/tutoren

Wohnheimtutorinnen und Wohnheimtutoren in den Wohnheimen unterstützen bei Fragen zum Leben in einem Wohnheim, unterstützen bei Problemen den richtigen Ansprechpartner zu finden und machen Angebote, um neue Leute kennenzulernen.

Team Beratung und Betreuung internationaler Studierender:

Nützliche Informationen und Tipps zu folgenden Themen:

- Freizeit & Kultur: www.uni-frankfurt.de/60612189/Freizeit_Kultur
- Frankfurt: www.uni-frankfurt.de/60612203/Reisen_Transport
- Unterwegs in Deutschland: www.uni-frankfurt.de/60698062/Unterwegs_in_Deutschland

Frankfurt Tourismus: Frankfurt entdecken und erleben: www.frankfurt-tourismus.de/Entdecken-und-Erleben

Deutschland virtuell entdecken: www.deutschland.de/de/topic/kultur/kommunikation-und-medien/deutschland-online-erleben-digitaltipps-zu-reisen-kultur

Reiseveranstalter “EU for you”: www.facebook.com/Eu4you-144419055730612

Reisen in Deutschland und in der EU (von einem Alumni der Goethe-Universität organisiert)

Jumas Medoff: jumas.medoff@gmail.com

Orte und Möglichkeiten sozialer Begegnungen

Vorbemerkung zur Corona-Situation: Sind Ihre sozialen Kontakte oder Gespräche vor allem aufgrund der Covid-19-Pandemie eingeschränkt, gibt das Feedback selbstverständlich nur Ihr Verhalten bzw. Erleben in dieser Extremsituation wieder. Tipps zum Umgang mit der Pandemie und den damit zusammenhängenden Einschränkungen finden Sie zum Beispiel hier: [COVID-19_PsychologischerRatgeber.pdf](#)

Buddy-Programm des International Office für internationale Studienanfänger*innen:

www.uni-frankfurt.de/55616991/150_Buddy-Programm

Studierende im höheren Semester begleiten jedes Semester internationale Studienanfänger*innen in der Regel im ersten oder zweiten Fachsemester des jeweiligen Studiengangs/Fachbereichs zur Orientierung im Studiengang/Fachbereich, auf dem Campus und in Frankfurt, als Ansprechpartner*in oder teils auch zur Freizeitgestaltung. In Einzelfällen könnten internationale Studierende auch im höheren Semester als im 1. oder 2. Fachsemester teilnehmen, insbesondere dann, wenn sich genügend Begleitstudierende angemeldet haben.

Internationaler Studientreff (IST) des International Office:

www.uni-frankfurt.de/61657904/Internationaler_Studientreff

Sprechstunden sowie Exkursionen innerhalb von Frankfurt und der Region, Get-together-Abende, internationaler Stammtisch für internationale und deutsche Studierende; ca. 20-25 Veranstaltungen pro Semester.

Get in Touch & Re:Start your Campuslife! www.uni-frankfurt.de/touchrestart

Mit dem Projekt "Get in Touch & Re:Start your Campuslife!" greift die Goethe-Universität Auswirkungen der Corona-Pandemie an den Hochschulen auf. Das Projekt fördert die psychologische Betreuung, die Interaktion und die soziale Vernetzung der Studierenden. Ein einwöchiger Online-Intensivkurs „[Design your life - Die Kunst sich neu zu erfinden](#)“ kann dabei helfen, sich die richtigen Fragen zu stellen, sich wieder mit den eigenen Bedürfnissen zu verbinden und das eigene Leben aktiv zu gestalten. Darüber hinaus finden im Präsenzsemester verschiedene Workshops und Events statt.

Sprachtandem des Internationalen Studienzentrums: www.uni-frankfurt.de/43668117/Tandem

Tandemvermittlung für das Trainieren und Verbessern Ihrer Sprachkenntnisse: Über die Plattform European University Tandem (EUniTa) des Sprachenzentrums der Goethe-Universität werden Sprach-Partnerschaften vermittelt für den virtuellen Sprachaustausch mit Studierenden unserer Partner-Unis in Exeter, Liverpool, Paris, Poitiers, Florenz, Barcelona und Fortaleza (Brasilien). Zudem können Sie dort auch Frankfurter Studierende finden, mit denen Sie Ihre Deutschkenntnisse virtuell oder in persönlichen Begegnungen trainieren und im Gegenzug Ihre Muttersprache vermitteln.

Evangelische Studierendengemeinde (ESG): www.esg.ekhn.de/esg-frankfurt/index.html

Die Evangelische Studierendengemeinde möchte den Studierenden der Hochschulen Frankfurts eine bunte Plattform bieten, auf der sie andere Studierende kennenlernen, gemeinsam Freizeit verbringen, Spiritualität und Ökumene erleben und sich mit Lerngruppen treffen können.

Katholische Hochschulgemeinde (KHG): www.khg-frankfurt.de/

Die Katholische Hochschulgemeinde (KHG) berät internationale Studierende bei Studienproblemen, Fragen zum Aufenthalts- und Arbeitsrecht, Integrations- und Reintegrationsproblemen. Außerdem vergibt sie Beihilfen in besonderen Studiensituationen und akuten Notlagen.

Islamische Hochschulgemeinde: www.ihg-ffm.de/

STUBE Hessen: www.wusgermany.de/de/auslaenderstudium/stube-hessen

STUBE Hessen ist ein studienbegleitendes Programm für Studierende aus Afrika, Asien und Lateinamerika, die in Hessen studieren. STUBE bietet entwicklungspolitische und studienbegleitende Seminare, Akademien und Tagesveranstaltungen an, fördert Studien- und Praktikumsaufenthalte in Afrika, Asien und Lateinamerika und unterstützt Studierende bei der Organisation und Durchführung von örtlichen Veranstaltungen an ihren hessischen Hochschulorten. STUBE Hessen ist zudem ein Ort zum Vernetzen mit anderen internationalen Studierenden aller hessischen Hochschulen.

Sich in studentischen Hochschulgruppen und Initiativen der Goethe-Universität beteiligen:
www.uni-frankfurt.de/76033775/Initiativen & www.uni-frankfurt.de/76033962/Hochschulgruppen

- Internationale Studierendenvereine:
www.uni-frankfurt.de/86360800/Internationale_Studierendenvereine
- Universitätschor: www.unimusik-frankfurt.de/chor/
- Uni-Kino der Goethe-Universität: www.pupille.org/
- Soziale Vereine in Frankfurt / Region: www.uni-frankfurt.de/78548113/Plattform_Engagement.

Random White House auf dem Campus Westend:

www.asta-frankfurt.de/mitmachen/studentische-raeume/random-white-house

Das Random White House ist ein Begegnungsraum für alle Studierenden der Goethe-Universität, direkt auf dem Campus Westend. Hier können Studierende gemeinsam lernen, Veranstaltungen besuchen oder auch einfach nur gemeinsam einen Kaffee trinken.

Servicestelle Studentische Partizipation und Engagement:

www.uni-frankfurt.de/64349666/Partizipation und www.uni-frankfurt.de/engagement

An der Goethe-Universität gibt es zahlreiche studentische Gruppen, die das universitäre Leben sozial, kulturell, hochschulpolitisch sowie auf vielfältige andere Weisen bereichern. Dabei gibt es einerseits die Möglichkeiten, sich **als „studentische Initiative“ anerkennen zu lassen** oder bei einer Initiative mitzumachen. Durch ehrenamtliches Engagement kann man neue Freunde finden, Kontakte knüpfen und gleichzeitig Kompetenzen und Soft Skills wie Teamfähigkeit und Projektmanagement lernen, erproben oder vertiefen. Potentielle Arbeitgeber achten beim Lebenslauf auf ehrenamtliche Tätigkeiten und schätzen dies als relevante Praxiserfahrung für den Berufseinstieg. Außerdem werden im **Leitfaden „Engagier Dich!“** viele Möglichkeiten in und um Frankfurt beschrieben, um sich ehrenamtlich zu engagieren.

Durch Jobs und berufliches Mentoring seine Netzwerke erweitern

Hierbei unterstützt der [Career Service](#) mit Karrierecoaching, Information, Beratung und Veranstaltungen zum Arbeitsmarkt, zur Berufsplanung und zur Bewerbung. Zudem bietet er ein berufliches Mentoring-Programm an.

Hochschulsport: www.uni-frankfurt.de/50553861/Zentrum_für_Hochschulsport

Der zentrale Hochschulsport der Goethe-Universität bietet ein umfangreiches Programm an Sport-Kursen, Exkursionen und Turnieren. Hier kommen Studierende aus den unterschiedlichsten Fachbereichen und Semestern zusammen, was den Austausch unter Studierenden enorm fördert. Das Programm umfasst etliche Breitensport-Disziplinen; daneben haben Studierende auch die Möglichkeit sich im Wettkampf-Sport auszuprobieren sowie Kurse für Übungsleiter*innen zu absolvieren.

Facebook-Gruppen wie **„Neu in Frankfurt“** oder **„New in Town / Frankfurt and Rhine-Main-Region“**:

www.facebook.com/groups/meet.in.frankfurt/

Facebook-Gruppen für **„Newcomers“** in Frankfurt bieten die Möglichkeit sich zu vernetzen und Freunde zu finden. Auch gemeinsame Exkursionen, Bar-Abende und sportliche Aktivitäten werden hier angeboten.

AmkA / Amt für multikulturelle Angelegenheiten mit dem stadtRAUMfrankfurt: www.amka.de/

Nach dem Motto „Unser Haus für alle“ bietet das AmkA mit dem stadtRAUMfrankfurt eine Begegnungsstätte für alle Frankfurter*innen. Hier kommt die Frankfurter Stadtgesellschaft zusammen und tauscht sich über das multikulturelle Miteinander aus. Das AmkA bietet hier Workshops, Vereinstreffen, Kulturveranstaltungen, Ausstellungen und sogar Sport an. Der stadtRAUMfrankfurt kann darüber hinaus auch einfach zum Lernen, Kaffee trinken und Austausch mit Freund*innen genutzt werden.

Umgang mit negativen sozialen Erfahrungen und Erlebnissen

Antidiskriminierungsstelle der Goethe-Universität:

www.uni-frankfurt.de/73468320/Antidiskriminierungsstelle

Die Antidiskriminierungsstelle ist die zentrale Anlaufstelle für Studierende, Mitarbeitende und andere Angehörige der Universität, die Diskriminierung erleben, beobachten sowie Fragen oder Unterstützungsbedarf zum Thema (Anti-)Diskriminierung haben.

Ziel ist es, betroffene Personen im Umgang mit Diskriminierungserfahrungen zu unterstützen und Diskriminierung abzubauen, dabei werden alle Beratungsgespräche vertraulich behandelt. Des Weiteren bietet sie Menschen, die Diskriminierungserfahrungen gemacht haben, die Vermittlung und Begleitung zu Beratungs- und Selbsthilfeorganisationen an.

Ombudsperson für Studierende und Promovierende an der Goethe-Universität:

www.uni-frankfurt.de/70296173/Ombudsperson

Die Ombudsperson wird vom Senat der Universität zum Interessenvertreter für die Studierenden und wissenschaftlichen Bediensteten der Goethe-Universität gewählt und ist Anlaufstelle und Ansprechpartner für Studierende und Promovierende einschließlich des wissenschaftlichen Nachwuchses, die Probleme, Beschwerden oder Verbesserungsvorschläge haben. Die Beratungsgespräche sind vertraulich und betreffen ausführliche Beratung zur Problemlösung und wenn erforderlich auch Vermittlung bei Konflikten. Wichtige Beratungsfelder sind z.B. Anträge auf Nachteilsausgleich und Terminüberschreitungen durch Prüfungsämter, Prüfende aber auch durch die Studierenden selbst.

Begleit-Service des International Office zu Behörden und Wohnungsbesichtigungen:

www.uni-frankfurt.de/89298832/Begleitservice_zu_Beh%C3%B6rden

Sollten Sie Sorge vor diskriminierendem Verhalten bei Behördengängen haben, können Sie jederzeit den Begleitservice des International Office anfragen. Studierende der Goethe-Universität oder Bürger*innen von Frankfurt oder Umgebung begleiten Sie, sie können bei fehlenden deutschen Sprachkenntnissen übersetzen helfen und bei unangemessenem Verhalten agieren und als Zeuge*in auftreten.

AStA (Allgemeiner Studierendenausschuss) / AStA Internationales:

www.asta-frankfurt.de/angebote/beratung-hilfe

Der AStA (Allgemeiner Studierendenausschuss) ist die Exekutive der Studierendenschaft und die uniweite studentische Vertretung, die unter anderem zu den Bereichen Hochschulpolitik, Kultur, Politische Bildung, Studienbedingungen, Verkehr und Ökologie, Antifaschismus, Antidiskriminierung und Sozialpolitik arbeitet. Der AStA vertritt studentische Interessen gegenüber der Universität, fördert studentische Projekte, organisiert Veranstaltungen und Partys, ist Ansprechpartner für Fachschaften und andere studentische Gruppen, gibt die AStA-Zeitung heraus, verhandelt über das Semesterticket und andere studentische Vergünstigungen und vieles mehr. Der AStA bietet Beratungen rund um Themen wie Bafög, Wohnen, Mobilität und Recht an. Informationsmaterialien zu diesen und anderen Themen gibt der AStA regelmäßig heraus. Über seine Homepage, Facebook und Twitter bietet der AStA zudem Veranstaltungstipps und Neuigkeiten. Darüber hinaus unterstützt er studentische Projekte, beispielsweise durch Gelder, Räumlichkeiten für Veranstaltungen oder Hilfe bei der Planung. Auch als studentische Vertretung steht der AStA zur Verfügung. Der AStA wird jährlich über das Studierendenparlament gewählt. Zusätzlich zum Vorstand und den themenspezifischen Referaten des AStAs gibt es vom AStA-unabhängig arbeitende, autonome Referate: Autonomes AusländerInnenreferat, Autonomes Inklusionsreferat, Autonomes FrauenLesben-Referat, Autonomes Schwulenreferat und Autonomes Hilfskraft-Referat. Der AStA ist im Studierendenhaus auf dem Campus Bockenheim sowie in seinem Büro auf dem IG - Farben-Campus zu finden.

Antidiskriminierungsstelle im AmkA: www.amka.de/

Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Frankfurt am Main, die sich durch das Handeln der städtischen Ämter und Eigenbetriebe diskriminiert fühlen, können sich mit ihren Beschwerden an die Antidiskriminierungsstelle wenden. Frankfurt am Main ist als erste Stadt Deutschlands in der Antidiskriminierungsarbeit als Vorbild vorangegangen. Seit 2003 gilt eine eigene Antidiskriminierungsrichtlinie (ADR) für die Stadtverwaltung.

Beratungsnetzwerk ADiBe: www.adibe-hessen.de/de/beratung

ADiBe berät und unterstützt Menschen, die diskriminiert wurden, vertraulich und unabhängig.

Sollten Sie sich auf Grund von Diskriminierungserfahrungen oder Unzufriedenheit hinsichtlich Ihrer sozialer Einbindung psychisch belastet fühlen, finden Sie hier Anlaufstellen:

Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS) der Goethe-Universität:

www.pbs.uni-frankfurt.de

Die Beratungsstelle ist ein Angebot für Studierende, die sich durch das Studium oder auch durch persönliche Probleme belastet fühlen. Neben der Unterstützung in akuten Krisensituationen bietet sie die Möglichkeit, über Problemsituationen, wie beispielsweise Schwierigkeiten im Studium, Konflikte in Beziehungen, Kontaktschwierigkeiten oder den Umgang mit Emotionen und Belastung zu sprechen. Darüber hinaus bietet die PBS auch bei länger bestehenden psychischen Symptomen Hilfe. Die Beratung ist kostenfrei und ohne Abrechnung mit den Krankenkassen. Die Beratungsstelle bietet außerdem Workshops zu den Themen „Prävention“, „Besondere Fertigkeiten“ und „Stress“ an.

Psychosoziale Beratung des Studentenwerks Frankfurt am Main:

www.studentenwerkfrankfurt.de/beratung-service/psychosozialberatung

Das Team der Beratungsstelle bietet Hilfe bei den folgenden Themen: Lern- und Arbeitsblockaden, Ängsten (z.B. Prüfungsängste), schwierigen sozialen Situation (z.B. Beziehungstress, Vereinbarkeit von Job und Studium), Einsamkeit und Kontaktschwierigkeiten, Selbstwertproblemen, Depressiven Verstimmungen, Suchtproblemen etc. Neben Einzelberatung wird auch Paarberatung angeboten. Das Angebot ist kostenfrei. Informationen zu Ihrer Person unterliegen vollständig der Schweigepflicht und dem Datenschutz. Zusätzlich werden Gruppenangebote zu Themen wie Prüfungsangst, Selbstorganisation etc. durchgeführt.

Psychosoziale Beratungsstelle für Flüchtlinge (PBF): www.psychologie.uni-frankfurt.de/62374449/

Die Beratungsstelle bietet Studierenden mit Fluchthintergrund die Möglichkeit, über belastende Erlebnisse bzw. Symptome wie bspw. Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Schlafstörungen zu sprechen. Dazu gibt es Einzelberatungen in verschiedenen Sprachen (u.a. Arabisch, Farsi und Englisch) sowie Gruppenangebote. Das Angebot ist kostenfrei. Informationen zu Ihrer Person unterliegen vollständig der Schweigepflicht und dem Datenschutz.

gefördert von:



DAAD

Kontakt: Team Beratung und Betreuung internationaler Studierender
international-reflect@uni-frankfurt.de