

ZUSCHUSS-GUIDE FÜR GRUPPENTHERAPIE WS22/23

Die Möglichkeit einer **Gruppentherapie mit Schwerpunkt: Prüfungsangst bewältigen**, ist eine Leistung der ÖH Uni Graz, die einmal im Semester ausgeschrieben wird und für die sich alle Studierenden (siehe Voraussetzungen) bewerben können. In einer **kleinen Gruppe von Studierenden**, geführt von zwei Therapeut*innen, wird zum einen Wissen zum Thema Angst, deren Funktion, zugrundeliegende Mechanismen und Bewältigungsstrategien vermittelt, um die Emotion besser verstehen zu können. Zum anderen ist der Austausch mit anderen entlastend und handlungsmotivierend. **Ziel ist es, durch verschiedene Übungen und Techniken in der Gruppe die Angst nicht mehr zu bekämpfen, sondern mit ihr umgehen zu lernen.**

- Mitglied der ÖH Uni Graz (=ÖH-Beitrag eingezahlt)
- zu einem (oder mehreren) Studium inskribiert
- bei keiner anderen Stelle wird eine kostenfreie Psychotherapie zur Verfügung gestellt
- Nachweis eines günstigen Studienerfolg (mindestens 16 ECTS oder 8 Semesterstunden innerhalb der beiden vorangegangenen Semester) -> Ausnahmen siehe Website
- Einreichung des Antrags innerhalb der vorgegebenen Frist -> bis 12. Februar

VORAUS-
SETZUNGEN

Bei der Vergabe der Zuschüsse gilt grundsätzlich das first come first served Prinzip, wobei durch einige Faktoren vorgereiht werden kann – die Vergabe erfolgt durch folgende Reihenfolge:

- Sozial bedürftige Studierende, die Hilfe bei Psychotherapeut*innen in Supervision in Anspruch nehmen möchten
- Sozial Bedürftige Studierende
- Sozial nicht bedürftige Studierende, die Hilfe bei Psychotherapeut*innen in Supervision in Anspruch nehmen möchten
- Studierende, die keine der zwei Vorreihungsgründe erfüllen

REIHUNG DER
BEWERBUNGEN

- Ausgefüllter Antrag (downloadbar auf der Website)
- Studienblatt für das laufende Semester
- Bestätigung über den Studienerfolg aus dem laufenden sowie den letzten beiden Semestern (Transcript of records)
- ! Bitte schicke uns alle benötigten Formulare und Nachweise in **einer zusammengefügten PDF**

BEWERBUUNG
-CHECKLISTE

Die zuerst gereihten Personen werden bis Ende Dezember über die Zuschusszusage, bzw. die anderen Personen über eine Absage in Kenntnis gesetzt werden. Personen, die eine Absage erhalten haben, werden auf die Warteliste gesetzt.

ZU-
ODER
ABSAGE

Insgesamt gibt es **sieben Termine im Semester**, an denen die Gruppentherapie durchgeführt wird:

→ Diese Termine sind: 07.03.2023, 14.03.2023, 21.03.2023., 28.03.2023, 18.04.2023, 25.04.2023 25.04.2023 und 02.05.2023 jeweils von 18:15 bis 20:15 Uhr

ZUSCHUSS-
ZUSAGE

Für die Gruppentherapie ist insgesamt ein Selbstbehalt von €50,00 zu bezahlen, die restlichen Kosten für die Therapie werden von der ÖH Uni Graz übernommen. Der Selbstbehalt ist spätestens bis zu drei Tage vor dem zweiten Gruppentermin beim Sekretariat der ÖH Uni Graz einzubezahlen.

Vertiefende Informationen sind auf der **Website** verfügbar: <https://soziales.oehunigraz.at/psychologische-studienberatung/>

Gerne sind wir auch per Mail (mentale-gesundheit@oehunigraz.at) oder während unseren Sprechstundenzeiten jeden **Mittwoch von 8:00-10:00 Uhr** für dich da!