Psychosoziale Beratungsstelle für TU Graz-Mitarbeitende

Seit rund einem Jahr unterstützt die psychosoziale Beratungsstelle kostenlos, anonym und individuell Mitarbeitende bei ihren Problemen. Der Pool der Therapeut*innen bzw. der jeweiligen Therapieschwerpunkte ist vielfältig!

Melanie Mandl

Es gibt Phasen und Situationen eines jeden Menschen, die belastend und schwierig zu bearbeiten sind. Obwohl uns solche Probleme und Situationen alle treffen können und aus dem täglichen Leben heraus entstehen, fühlt man sich nicht selten alleine damit. Immer dann, wenn die Überforderung zu groß wird und man alleine nicht mehr weiterweiß, ist es gut, Hilfe und Rat von außen zu holen. Denn es braucht keine psychiatrische Erkrankung, um psychologische und/oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

© TU Graz

Die Beratung erfolgt anonym und kann online oder auch persönlich stattfinden.

Unbürokratische und individuelle Hilfe

Unser Team der psychosozialen Beratungsstelle bietet für Mitarbeitende mit den unterschiedlichsten psychosozialen Fragen, Problemen und Situationen individuelle, schnelle und kostenlose Unterstützung und Hilfestellung an. Gemeinsam werden bei privaten wie auch beruflichen Problemstellungen Lösungswege erarbeitet, die einen besseren Umgang mit einzelnen Situationen und Schwierigkeiten ermöglichen. Die Beratung erfolgt vollständig anonym und kann in Form von persönlichen Beratungsterminen oder Online-Beratung in Anspruch genommen werden. Für alle Mitarbeitenden stehen drei Beratungseinheiten kostenfrei zur Verfügung.

Den Pool an ausgewählten Psycholog*innen inkl. der jeweiligen Therapieschwerpunkte finden Sie im TU4U:

Das Online-Angebot von Instahelp, der psychologischen Online-Beratung, kann unter folgendem Link abgerufen werden: ▶ instahelp.me/at. Klicken Sie auf „Login“, dann „Registrieren“, danach auf „Freischaltcode oder Gutschein einlösen“ und geben Sie anschließend folgenden TU Graz-Code ein: [redacted]

Movember: Förderung der Männergesundheit an der TU Graz

Die meisten haben schon vom Movember – meist unter dem Motto „Zeigt her euren Schnurrbart“ – gehört, aber nicht alle wissen, dass damit auf Männergesundheit aufmerksam gemacht werden möchte. Auch an der TU Graz steht der Monat November heuer im Zeichen der Männergesundheit.

Melanie Mandl

Ob Vollbart oder Hipster-Schnauzer – männliche Gesichtsbehaarungen sind im Trend. Doch im November haben viele Bärte nichts mit einem Modetrend zu tun, sondern weisen auf die Aktion „Movember“ hin. „Movember“ ist ein Kofferwort und setzt sich aus den Wörtern „moustache“ (Schnurrbart) und November zusammen. 2003 wurde die Aktion von einer Gruppe australischer Männer ins Leben gerufen. Der ungewohnte Bartwuchs wird als „Eisbrecher“ gesehen, soll zum Gespräch anregen und auf gesundheitliche und psychische Probleme aufmerksam machen, die vor allem Männer betreffen. Männer haben nach wie vor eine geringere Lebenserwartung als Frauen – trotzdem ist das Thema „Mann und Gesundheit“ auch heute noch häufig ein Randthema. An unserer Universität ist der Großteil der Beschäftigten männlich, aktuell arbeiten rund 2.400 Männer an der TU Graz. Anlass genug, das Thema Männergesundheit an der TU Graz im Monat November in den Fokus zu rücken.

Breites Angebot für den Mann

Im Laufe des Movembers findet eine Vielzahl von Vorträgen und Workshops im Zeichen der Männergesundheit statt. So können sich TU Graz-Mitarbeiter über Väterkarenz, Ärger-Management und Entschleunigung genauso informieren wie über Tabuthemen wie Prostata- oder Hodenkrebs und psychische Gesundheit. Einige der schwerwiegendsten Gesundheitsprobleme von Männern sind Prostata- und Hodenkrebs. Diese Krebserkrankungen haben sich in den vergangenen 50 Jahren weltweit fast verdoppelt, trotzdem sind sie nach wie vor mit einem Stigma behaftet, Untersuchungen zur Früherkennung sind daher besonders wichtig. Zusätzlich können Sie auch gerne ein Movember-Aktivist werden und an der offiziellen Spendenaktion teilnehmen: ▶ https://at.movember.com/get-involved/moustaches

© Lunghammer – TU Graz

Man(n) trägt Bart im November.

Auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement freut sich über ein Schnurrbart-Foto von Ihnen. Unter den eingesendeten Bärten werden Männerpflegeprodukte verlost. Fotos schicken Sie bitte an: ▶ bgm@tugraz.at

Alle Movember-Angebote finden Sie hier:

Anmeldung bitte unter: ▶ bgm@tugraz.at