

**SOS-Student#ichbleibdran ist ein Angebot des IKT - Instituts für Kunsttherapie in Österreich und wurde speziell zur Begleitung von Studierenden zwischen Ausbildung und Berufswelt entwickelt.**

Selbstwertstärkung ist der Schlüssel zu gelingender Integration in Bildungswesen und Berufswelt! **SOS Student #ichbleibdran ist ein wirksames tool zur Förderung der psychosozialen Gesundheit.**

Junge Menschen werden dabei unterstützt, an den eigenen Zukunftsvisionen dranzubleiben und diese zu präzisieren. Damit lässt sich die drop-out-Quote an Universitäten, Fachhochschulen und sonstigen Bildungseinrichtungen proaktiv reduzieren.

Mit der speziellen kreativ-aktiven Arbeitsweise auf Basis kunsttherapeutischer Methodik gelingt dies aus unserer reichhaltigen Erfahrung besonders effektiv:

#### **Vorteile der kreativen Methodik:**

Die Vielfalt kreativer Ausdrucksformen ist gerade bei jungen Menschen besonders beliebt und erfolgreich und unterscheidet sich durch ihren niederschweligen Zugang wesentlich von anderen psychosozialen Angeboten:

- Sie setzt den Fokus auf emotionale Entlastung, mobilisierbare **Ressourcen, Selbstbestimmung und aktive Lebensgestaltung** und wird als Begleitung „auf Augenhöhe“ erlebt.
- Die übliche, oft hinderliche „Hemmschwelle“ des Aufsuchens psychosozialer Unterstützung fällt weitgehend weg.
- Erprobte kunsttherapeutische Methoden in Kombination mit Austausch und Reflexionsgesprächen führen zu neuen Erkenntnissen, die im alltäglichen Handeln zu **Stabilität und Integrität** führen. Durch gezielte, kreative Aktivierung verbinden sich Gefühle und Gedanken wieder zu konkretem sinnerfülltem Tun.
- **Entspannung und Entlastung** wird spürbar und führt zur Verbesserung der Selbstakzeptanz.
- **Neue Perspektiven** können erkannt und eine aktive Lebensführung wieder aufgenommen werden – die eigene, natürliche **Kreativität** wird zur wertvollen **Ressource** und Lebenskompetenz.

Der Einsatz kreativ-aktiver, kunsttherapeutischer Methoden in der Prävention führt erstaunlich rasch zu nachhaltiger Wirksamkeit. Dies belegen Erfahrung des IKT aus dem Projekt „Kunsttherapie bei Burnout im Rahmen von fit2work“.  
<https://www.ikt.or.at/burnout>

## Wobei ist **SOS Student #ichbleibdran** hilfreich?

- Stress-Management / Burnout-Prävention, Selfcare-Management / Bewältigung von psychischen Belastungen infolge Corona-Pandemie
- Umgang mit zentralen Stressfaktoren: Zukunfts- und Existenzängste; hohe eigene Ansprüche; hohe Arbeitsbelastung; Versagensängsten; soziale Isolation
- Lern-, Konzentrations- und Organisationsschwierigkeiten, Motivationsprobleme
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Stressbedingte Beschwerden

## Was nehmen TeilnehmerInnen von **SOS Student #ichbleibdran** mit?

- Unmittelbare **Entlastung** durch kreative Ausdrucksformen
- Erkennen und Integrieren von Bedürfnissen und Belastungen
- Sinnfindung und Motivationsförderung – Kreativität regt alle Sinne an und fördert Körperwahrnehmung und Kohärenzgefühl
- **Verbesserung** von Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikation und sozialer Integration
- **Entwicklung** neuer Potentiale und Ressourcen im Umgang mit Stress und Lernblockaden
- **Steigerung** von Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstvertrauen
- Förderung **aktiver Lebensgestaltung**, selbstbestimmten Handelns und Entdeckung erweiterter Handlungsspielräume
- **Nachhaltige** Entwicklung von Selbsthilfe- und Selbstregulationsmechanismen
- **Prävention** von chronischen psychischen Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen

## Wie sehen die Angebote von **SOS Student #ichbleibdran** konkret aus?

Folgende Serviceangebote im Rahmen von **SOS-Student#ichbleibdran** können Studierende, Bildungseinrichtungen, Studierendenberatungsstellen und Institutionen der Arbeitsmarktintegration in Präsenz oder Online-Begleitung nutzen:




1. **#ichbleibdran support2success - Einzelbegleitung**
2. **#ichbleibdran SOSsupport - Stressed out Student Support Group**  
**Gruppenangebot** für regelmäßige Begleitung zum Auftanken, zur seelischen Entlastung und um eine Auszeit vom dauernden Leistungs- und Bewertungsdruck zu erfahren.
3. **#ichbleibdran – Workshopreihe**  
Erprobte, zielgruppengerechte Methoden unterstützen Studierende dabei, ihre Kreativität als Ressource bei der Konfliktbearbeitung, im Umgang mit Prüfungsängsten, zur Zielfindung, zur Motivationssteigerung und Förderung von Selbstsicherheit und Selbstfürsorge zu nutzen.
4. **Selbstverständlich begleiten wir österreichweit auch online!**

## Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne sind wir für Sie da!

	WIEN	Spezialgebiete
	<b>Andrea Kanicki, Mag.<sup>a</sup></b> , 1120 Wien <a href="http://www.praxiscanalettogasse.at">www.praxiscanalettogasse.at</a> E-Mail: <a href="mailto:andrea.kanicki@gmail.com">andrea.kanicki@gmail.com</a> Mobil: 0660/340 75 55	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Begleitung bei Krisen, Konflikten, psychischen Erkrankungen, Sucht, Trennung, Trauer / Einzel-u. Gruppe Zusatz: Juristin, psycholog. Beratung (LSB), Mediation
	<b>Veronika Wieser, Mag.<sup>a</sup></b> , 1160 Wien Therapiezentrum Hyrtlgasse <a href="http://www.psychologieundkunst.at">www.psychologieundkunst.at</a> E-Mail: <a href="mailto:veronika.wieser@psychologieundkunst.at">veronika.wieser@psychologieundkunst.at</a> Mobil: 0676 52 15 505	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Persönlichkeitsentwicklung, Ängste, Aggression, Psychische Belastungen Zusatz: Klin. Psychologie, Gesundheitspsycholog
	<b>Elisabeth Chlebecek, Mag.<sup>a</sup></b> , 1200 Wien <a href="http://www.elisabeth-chlebecek.at">www.elisabeth-chlebecek.at</a> E-Mail: <a href="mailto:elisabeth-chlebecek@gmx.at">elisabeth-chlebecek@gmx.at</a> Mobil: 0681/81909405, T: 01/3502053	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, frauenspezifische Themen, Behinderung, Kreativitätsförderung, Orientierung, Stressbewältigung, Sexualität, Begleitung bei Projektarbeit im sozialen Bereich Zusatz: Psycholog. Beratung (LSB), Supervision
	<b>Ines Schönauer</b> , 1130 Wien <a href="https://kunsttherapie.atelierbossigasse.at/">https://kunsttherapie.atelierbossigasse.at/</a> E-Mail: <a href="mailto:inesschoenauer@icloud.com">inesschoenauer@icloud.com</a> Mobil: 069917734446	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Begleitung durch Krisen, zur Entscheidungsfindung, Selbstwertstärkung im Kreativatelier (auch bei körperlicher Beeinträchtigung);
	<b>Birgit Koch</b> , 1200 Wien E-Mail: <a href="mailto:ktbirgitkoch@web.de">ktbirgitkoch@web.de</a> Mobil: 0676/7153986	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, interkulturelle Kunsttherapie, Notfall- und Traumakunsttherapie, PITT – Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie Zusatz: Dipl. Trauma-beraterin, Zert. Skillstrainerin (DBT),
	<b>Birgit Laggner, Mag.<sup>a</sup></b> , 1020 Wien <a href="http://www.diekunsttherapeutin.at">www.diekunsttherapeutin.at</a> E-Mail: <a href="mailto:birgit.laggner@diekunsttherapeutin.at">birgit.laggner@diekunsttherapeutin.at</a> Mobil: 0650/9417885	psychische Erkrankungen, Demenz, Gewalt-/Fluchterfahrung, KT mit Kindern u. Jugendlichen mit Integrationshaus, Frauenhaus, Caritas, Rudolf-Steiner-Schule und in freier Praxis
	<b>Barbara Haider, Mag.<sup>a</sup>, Dr.<sup>in</sup></b> , 1160 Wien E-Mail: <a href="mailto:barbara.haider@gmx.at">barbara.haider@gmx.at</a> Mobil: 0677/61956076	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Mädchen und Frauen mit Fluchterfahrung, Sterbebegleitung, Rehabilitation, Selbstwertsteigerung, Ressourcenstärkung,
	<b>Cornelia Gundacker, Mag.<sup>a</sup></b> , 1020 u. 1090 Wien <a href="http://www.kunsttherapie-gundacker.at">www.kunsttherapie-gundacker.at</a> E-Mail: <a href="mailto:info@kunsttherapie-gundacker.at">info@kunsttherapie-gundacker.at</a> Mobil: 0664/4343582	Kinderkreativkurse, Selbstbehauptungswshops und Einzeltherapie (Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwertstärkung, Psychosomatik)
	<b>Marie-Theres Gallnbrunner, Mag.<sup>art</sup></b> , 1020 Wien <a href="http://www.kunsttherapie.dascollectiv.com">www.kunsttherapie.dascollectiv.com</a> <a href="http://www.art-therapy-vienna.com">www.art-therapy-vienna.com</a> E-Mail: <a href="mailto:marietheresg@gmail.com">marietheresg@gmail.com</a> Mobil: <a href="tel:+4306509014107">+43 (0)650 901 4107</a>	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Traumarbeit, Hochbegabung, Menschen mit besonderen Bedürfnissen, Vortrags- und Publikationstätigkeit; English and German

	<b>Kathrin Primetzhofer, Mag.<sup>a</sup></b> , 1180 Wien <a href="http://www.ganzheitliches-coaching.at">www.ganzheitliches-coaching.at</a> <a href="mailto:kathrin.primetzhofer@ganzheitliches-coaching.at">kathrin.primetzhofer@ganzheitliches-coaching.at</a> Mobil: + 43(0)676/9117005	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Trauma, Rehabilitation, Psychosomatik, Berufsorientierung, mit und ohne Behinderung, Zusatz: Psychosoz. Beraterin (LSB), Lerncoaching Legasthetietraining,
	<b>Simone Eglau-Sundl, Mag.<sup>a</sup></b> , 1170 Wien <a href="http://www.simonees.at">www.simonees.at</a> E-Mail: <a href="mailto:simonees@outlook.de">simonees@outlook.de</a> Mobil: Mobil: 0665/ 65 15 2233	Traumata, psychische u. körperliche Erkrankungen, Onkologie, Überforderung, Krisenbewältigung, Burnout, Beziehungsthemen, Lampenfieber, Sprechangst Zusatz: Klinische Psychologie
	<b>Ute Riedlmair, Mag.<sup>a</sup></b> , 1190 Wien <a href="http://www.sinnbilder.eu">www.sinnbilder.eu</a> E-Mail: <a href="mailto:ute.riedlmair@gmail.com">ute.riedlmair@gmail.com</a> Mobil: 0664/8416611	Menschen mit besonderen Bedürfnissen: Chronische Krankheiten (z.B. Rheuma), Onkologie Zusatz: Biologiestudium, psychosoz. Beratung (LSB)
	<b>Claudia Brandl-Linder, Mag.<sup>a</sup></b> , 1030 Wien E-Mail: <a href="mailto:kunsttherapie.brandl.linder@gmail.com">kunsttherapie.brandl.linder@gmail.com</a> Mobil: +43 650/5665 656	Frauen: Depression, Angststörungen Kinderatelier, Frauenbildung, Geriatrie Zusatz: Pädagogik und Kunst
	<b>Andrea Schober, Mag.<sup>a</sup></b> , 1030 Wien <a href="http://www.andreaschober.at">www.andreaschober.at</a> E-Mail: <a href="mailto:andrea.m.schober@gmail.com">andrea.m.schober@gmail.com</a> Mobil: +43 699 12930548	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Arbeit und Beruf, Körperarbeit, Psychosomatik Krisenbewältigung und -intervention, Migration, Inklusion, Flucht, Ressourcenmobilisierung Zusatz: Pädagogik, Psychosoz. Beratung (LSB), Supervision, Trainerin
	<b>Monika Andergassen, Ph.D.</b> , 1180 Wien <a href="http://www.andergassen.org">www.andergassen.org</a> E-Mail: <a href="mailto:web@andergassen.org">web@andergassen.org</a> Mobil: +43 (0)699 11 59 09 34	Selbsterfahrung, Selbstwertstärkung, Entwicklungsförderung, Veränderungsprozesse Zusatz: Architektur, digitales Lernen

## Projektteam für Seminar- und Gruppenkonzepte

	<b>Elisabeth Chlebecek, Mag.<sup>a</sup></b> , 1200 Wien <a href="http://www.elisabeth-chlebecek.at">www.elisabeth-chlebecek.at</a> E-Mail: <a href="mailto:elisabeth-chlebecek@gmx.at">elisabeth-chlebecek@gmx.at</a> Mobil: 0681/81909405, T: 01/3502053	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, frauenspezifische Themen, Kreativitätsförderung, Orientierung, Stressbewältigung, Sexualität, Begleitung bei Projektarbeit im sozialen Bereich Zusatz: Psycholog. Beratung (LSB), Supervision
	<b>Veronika Wieser, Mag.<sup>a</sup></b> , 1160 Wien Therapiezentrum Hyrtlgasse <a href="http://www.psychologieundkunst.at">www.psychologieundkunst.at</a> E-Mail: <a href="mailto:veronika.wieser@psychologieundkunst.at">veronika.wieser@psychologieundkunst.at</a> Mobil: 0676 52 15 505	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Persönlichkeitsentwicklung, Ängste, Aggression, Psychische Belastungen Zusatz: Klin. Psychologie, Gesundheitspsycholog
	<b>Andrea Kanicki, Mag.<sup>a</sup></b> , 1120 Wien <a href="http://www.praxiscanalettogasse.at">www.praxiscanalettogasse.at</a> E-Mail: <a href="mailto:andrea.kanicki@gmail.com">andrea.kanicki@gmail.com</a> Mobil: 0660/340 75 55	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Begleitung bei Krisen, Konflikten, psychischen Erkrankungen, Sucht, Trennung, Trauer Zusatz: Juristin., psycholog. Beratung (LSB), Mediation

	Wien-Umgebung / NIEDERÖSTERREICH	Spezialgebiete
	<b>Maria Aigner</b> , 3370 Ybbs E-Mail: <a href="mailto:maria.aigner1@gmx.net">maria.aigner1@gmx.net</a> Mobil: 0664/5410944	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Ressourcenstärkung, Selbsterfahrung, ICH-Stärkung, Kreativtraining Zusatz: Pädagogin
	<b>Marianne Steinber</b> , 3351 Ybbsitz <a href="http://www.life-therapy.at">www.life-therapy.at</a> E-Mail: <a href="mailto:m.steinber@outlook.com">m.steinber@outlook.com</a> Mobil: 0650/4108877	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Begleitung bei Veränderung in Beruf, Beziehung, Burnout-Prävention, Selbstvertrauen- u. Selbstwertsteigerung / Ausdrucksförderung mit Bild, Ton (Keramik), Tanz, Gestaltung
	<b>Barbara Bach</b> , 3040 Neulengbach <a href="http://www.kunst-atelier.at">www.kunst-atelier.at</a> E-Mail: <a href="mailto:barbara@kunst-atelier.at">barbara@kunst-atelier.at</a> Mobil: 0676/6018670	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Menschen mit Psychiatrieerfahrung
	<b>Birgit Gartler</b> , 2700 Wiener Neustadt auch mobil im Raum Wr. Neustadt u. nördl. Bgld <a href="http://www.kunterbunte-welt.com">www.kunterbunte-welt.com</a> E-Mail: <a href="mailto:birgit.gartler@gmail.com">birgit.gartler@gmail.com</a> Mobil: 0650 2922118	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Betroffene und Angehörige, Arbeit mit Menschen "besonderen Bedürfnissen" Zusatz: Dipl. Kreativtrainerin, Psycholog. Beraterin LSB
	<b>Karoline Handler</b> , 2700 Wiener Neustadt <a href="http://www.kunstvollleben.at">www.kunstvollleben.at</a> E-Mail: <a href="mailto:info@kunstvollleben.at">info@kunstvollleben.at</a> Mobil: 0650/2123774	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Begleitung bei Teamprozessen, Selbsterfahrung, Eigenwahrnehmung
	<b>Susanne Walka, MSc</b> , 2340 Mödling <a href="http://www.kunstinmir.at">www.kunstinmir.at</a> E-Mail: <a href="mailto:susanne.walka@kunstinmir.at">susanne.walka@kunstinmir.at</a> Diese E-Mail-Adresse ist vor Spambots geschützt! Zur Anzeige muss JavaScript eingeschaltet sein! Mobil: 0664/5040844	Burnout/Burnout-Prävention, Mehrfachbelastung, Stressmanagement, Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung Ressourcenstärkung in eigener Praxis Zusatz: Psycholog. Beratung (LSB), Training, Coaching, Supervision, Positive Psychologie

## Wir lassen Dich nicht im Stich!

Unsere Dipl. KunsttherapeutInnen begleiten Sie gerne auch online!

