

---

**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?

So können Bildungseinrichtungen, Studierendenberatung und Institutionen der Arbeitsmarktintegration **SOS Student #ichbleibdran** im Rahmen ihres Serviceangebots nutzen:

**#ichbleibdran support2success** – **Einzelbegleitung** bei den speziell geschulten Dipl. KunsttherapeutInnen des **#ichbleibdran**-Projektteams - in den Praxisräumlichkeiten oder als Online-Begleitung.

**#ichbleibdran SOSsupport** - **Stressed out Student Support Group**: Regelmäßiges offenes Gruppenangebot in den Räumlichkeiten der jeweiligen Bildungseinrichtung und/oder online: Hier finden Studierende eine Auszeit vom dauernden Leistungs- und Bewertungsdruck und kreative Möglichkeiten zur seelischen Entlastung und zum Auftanken.

**#ichbleibdran** - **Workshopreihe**: Erprobte, zielgruppengerecht definierte kreative Methoden unterstützen Studierende dabei, die Ressourcen der uns allen eigenen natürlichen Kreativität zu nutzen – bei Themen wie etwa Konfliktbearbeitung, Umgang mit Prüfungsängsten, Zieldefinition, Motivationsfindung, Selbstsicherheit und Selbstfürsorge.

**Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gerne beantworten wir Ihre Fragen!**