

FUBiS Newsletter October 2022

Dear Friends,

Thank you for this year's FUBiS summer! The FUBiS team felt honored to host fully-booked courses that brought together 457 students from all over the world to our Berlin campus. It was a place of union and discussion, of fun and an opportunity to reflect on our personal sense of responsibility - given the geopolitical situation.

In this newsletter edition, read about how FUBiS supports its international students with mental health counseling. Other topics include the upcoming [FUBiS winter term](#), news on our sister programs and the university liaison offices.

All the best from Berlin,
Your FUBiS Team

New Course Program FUBiS Term I 2023

All further information on [fubis.org](#)!



Students can now register for the upcoming FUBiS winter term!

Term I 2023 will take place from **January 3 to January 26**. The FUBiS curriculum includes **German Language & Culture courses** ranging from absolute beginners to advanced levels as well as the following **subject courses taught in English**:

- [European Studies](#)
- [Fascism without Borders, Fascist Movements in Comparative Perspective](#)
- [Seduction and Terror: Hitler's Germany](#)
- [German Philosophy: From Kant to Habermas](#)
- [Europe, Migration, Refugees](#)
- [Law, Society and Politics in Comparative Perspective](#)

You can register through our [online registration form](#). Registration is open until **December 6, 2022**. Take advantage of the **early bird discount** and apply by November 8, 2022! To share the course program with your friends and colleagues you can use our [Term I 2023 flyer](#).

Interview with Shani St.Louis

The Psychological Counselor and Mental Health Specialist offers exclusive support to FUBiS students during their stay

Traveling abroad can be an exciting time for you as students and this may even be your first experience outside of your home country. This amazing experience can also come with its own unique challenges and place a strain on your physical or mental health. Even though you are away from home, your emotional and wellbeing needs can still be met.

Read our interview with FUBiS and FU-BEST mental health counselor Shani St. Louis here:



Psychological Counselor and Mental Health Specialist: [Shani St.Louis](#)

FUBiS (F): Please say a few words to introduce yourself.

Shani (S): Hi, my name is Shani St. Louis, and I'm a psychological counselor and psychiatric nurse from the UK. I live in Berlin, and I've lived here for eight years. I have two decades of experience in mental health, particularly with young people and with students, and in the last five years I've specialized in study abroad students.

F: What is it that you do at FUBiS and FU-BEST?

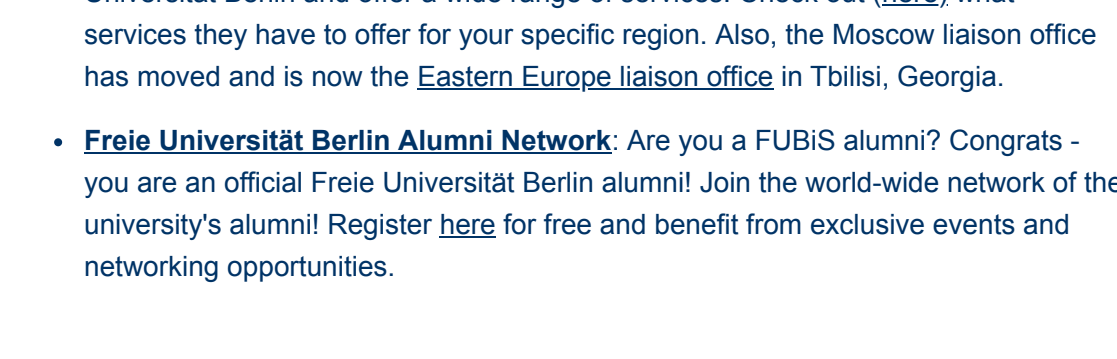
S: For FUBiS and FU-BEST I started out this summer as their psychological counselor. For FUBiS, I had two terms where I supported the students by giving them a wellbeing presentation at their orientation - giving them an understanding from a mental health perspective of how this cross-cultural experience may impact their mental health. After the orientation, I provided weekly tea-time sessions, which was a group space where students could come and reflect and share with each other on their experience and gain peer support. We talked about anything from managing emotions to time management, and managing the intensity of a course with also balancing really wanting to embrace and immerse yourself in the city. I also provided individual 30-minute sessions for students. That was their confidential space to bring whatever they needed to at that point.

F: Why do you think mental health support in a study abroad situation is so important?

S: I think it is really important because the experience the students gain can be really enriching and really amazing, and I think the stories that we hear is that actually it is life-changing for students to study abroad. But when we think about it, this is one of the moments in their life when what is normal for them - what is their kind of really concrete foundation - they're moving themselves out of that at a very sensitive age. We know also that young people are a demographic that do struggle with their mental health. But not only that, they are also coming into great uncertainty depending on how similar or different this country is to their own or to their home experience, and this, if not managed very well, can increase stress and anxiety and bring about poor mental health. And that's why I think it is so important to have a support system and an understanding of mental health for study abroad students.

FU-BEST giving back to the local community

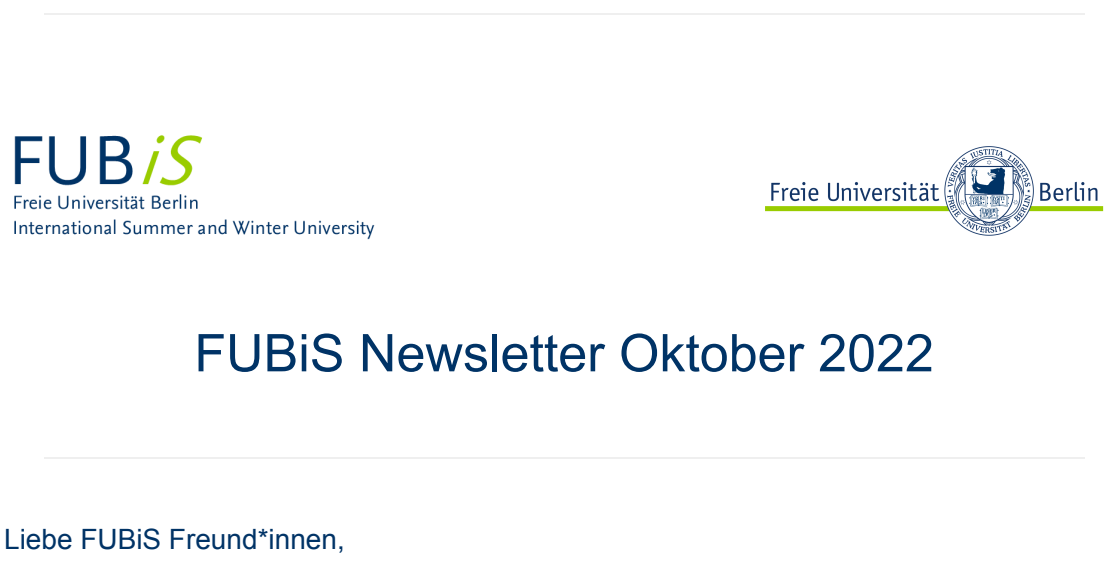
FUBiS sister program supports projects that offer access to vital education



FU-BEST is taking action! More than 140 German language textbooks have found a new home: the Arrivo Hospitality project provides refugees with guidance, internships and vocational training in Berlin's hospitality sector. They further support their integration process by offering occupational German language courses. Arrivo will distribute the books (personally delivered by [FU-BEST Academic Director Dr. Kristina Rodder](#)) free of charge to their participants. We wish them all the best on their way!

FUB-ContinuEd – Fall Term Course Program has started!

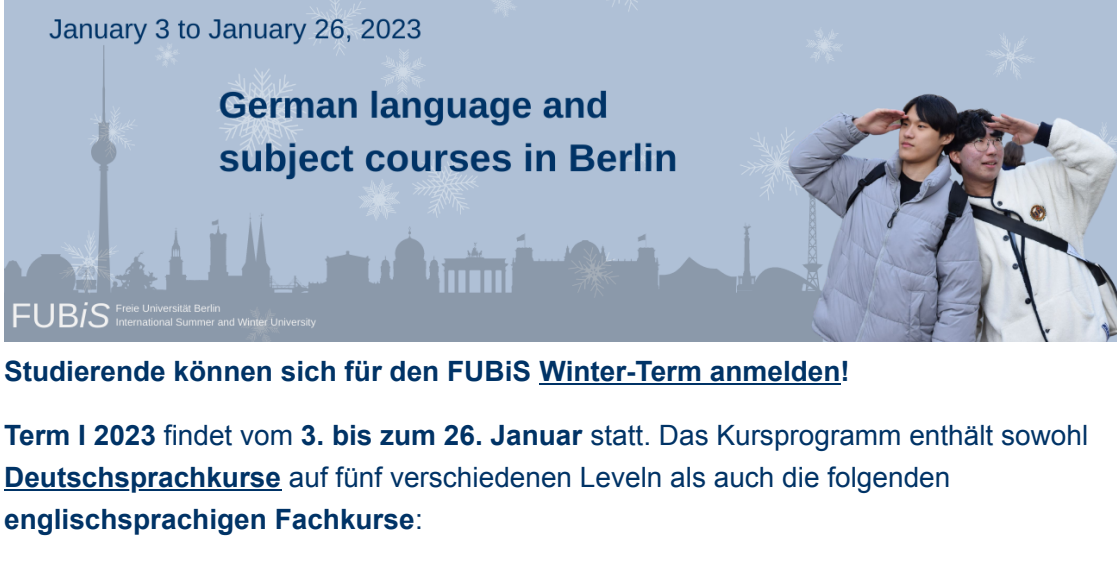
International certificate courses for additional skills and competences



The fall course program of **Freie Universität Berlin's International Continuing Education Program** has started! Participants from 13 countries work together in virtual spaces on topics such as intercultural communication, diversity management, problem-solving in complex project settings or train their skills in academic text production in German. The next courses start in spring 2023 and are already available for registration. The international certificate courses are aimed at learners at all stages of the lifelong learning process, and the online format makes them easy to integrate into everyday life. For more information on the course contents, fees and registration, visit the [FUB-ContinuEd website](#).

Want to know what Berlin has to offer?

Watch the video below to get some insights from international students studying in Berlin at Freie Universität



Miscellaneous

- **Freie Universität Berlin liaison offices** support the internationalization of Freie Universität Berlin and offer a wide range of services. Check out [here](#) what services they have to offer for your specific region. Also, the Moscow liaison office has moved and is now the [Eastern Europe liaison office](#) in Tbilisi, Georgia.
- **Freie Universität Berlin Alumni Network:** Are you a FUBiS alumni? Congrats - you are an official Freie Universität Berlin alumni! Join the world-wide network of the university's alumni! Register [here](#) for free and benefit from exclusive events and networking opportunities.



The FUBiS team hopes to see you again soon - online or in Berlin!

- Deutschsprachige Version -

(Bei Problemen mit der Ansicht bitte [hier klicken](#)) (PDF Version).

FUBiS Newsletter Oktober 2022

Liebe FUBiS Freund*innen,

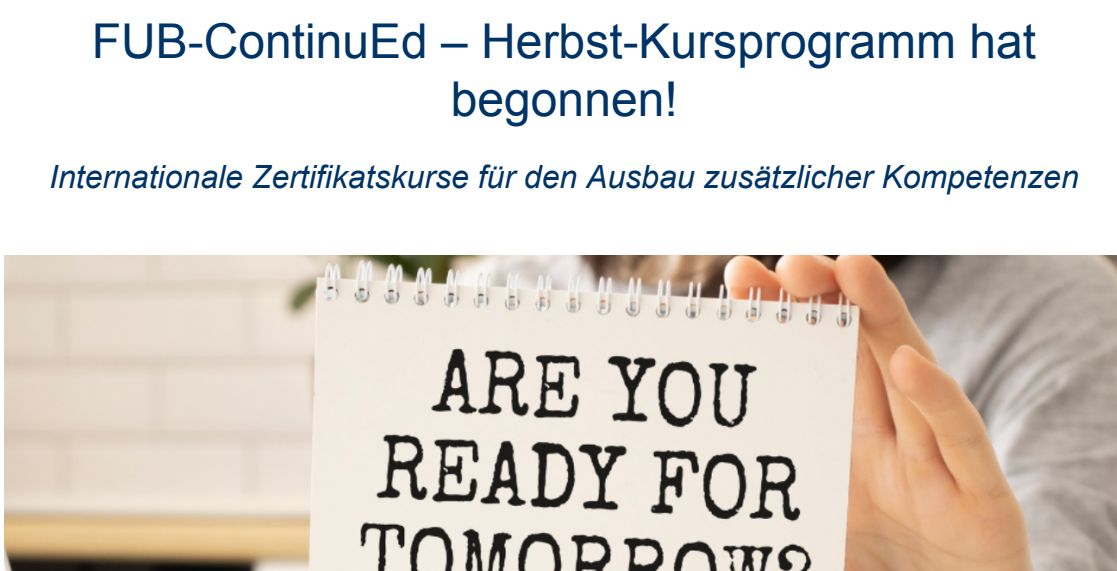
Wir sagen "Danke" für den diesjährigen FUBiS Sommer! Das FUBiS Team hatte die Ehre ausgeübte Kurse zu betreuen, in denen 457 Studierenden aus der ganzen Welt auf dem Berliner Campus zusammen kamen. Es war ein Sommer mit viel Austausch und Diskussion, Spaß und – in Anbetracht der geopolitischen Situation - Reflektion zur eigenen Verantwortung und Handlungsmöglichkeit.

In diesem Newsletter erfahrt ihr wie FUBiS die internationalen Studierenden mit psychologischen Beratungsangeboten unterstützt. Wir stellen außerdem den kommenden [FUBiS-Winter-Term](#) vor, sowie Neuigkeiten zu unseren Schwesterprogrammen und den Verbindungsbüros der Universität.

Herzliche Grüße aus Berlin
Euer FUBiS Team

Neues Kursprogramm FUBiS Term I 2023

Alle wichtigen Informationen findet ihr auf [fubis.org](#)!



Studierende können sich für den FUBiS Winter-Term anmelden!

Term I 2023 findet vom **3. bis zum 26. Januar 2023** statt. Das Kursprogramm enthält sowohl **Deutschsprachkurse** auf fünf verschiedenen Levels als auch die folgenden **englischsprachigen Fachkurse**:

- [European Studies](#)
- [Fascism without Borders, Fascist Movements in Comparative Perspective](#)
- [Seduction and Terror: Hitler's Germany](#)
- [German Philosophy: From Kant to Habermas](#)
- [Europe, Migration, Refugees](#)
- [Law, Society and Politics in Comparative Perspective](#)

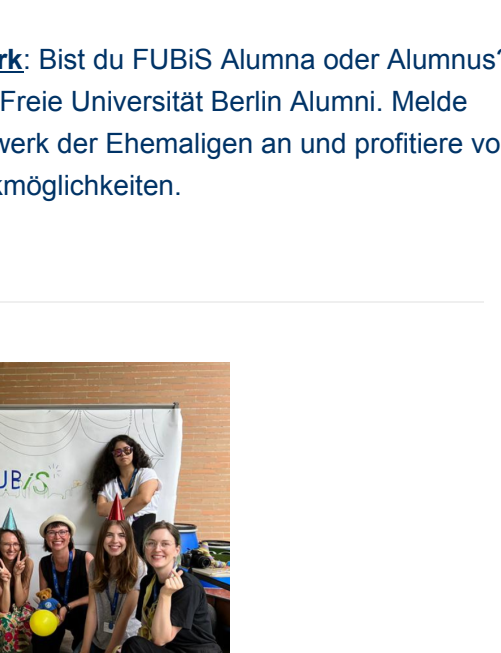
Ihr könnt euch ganz einfach über die [Online-Anmeldung](#) noch bis zum **6. Dezember 2022** registrieren. Für alle Anmeldungen vor dem 8. November gibt es einen **Frühbuchungsrabatt!** Um das Kursprogramm mit Freund*innen und Kolleg*innen zu teilen, könnt ihr unseren [Term I 2023 Flyer](#) herunterladen.

Interview mit Shani St.Louis

Die psychologische Beraterin und Expertin für mentale Gesundheit bietet FUBiS Studierenden während ihres Aufenthalts ein exklusives Unterstützungsangebot

Ein Auslandsaufenthalt, gerade wenn es der erste ist, ist immer eine aufregende Zeit. Solch eine wunderbare neue Erfahrung kann aber auch außergewöhnliche Herausforderungen für die physische und mentale Gesundheit bereithalten. Obwohl ihr von eurer gewohnten Umgebung getrennt seid, kann euer Bedürfnis nach seelischem Wohlbefinden erfüllt werden.

Weiteres im Interview mit der FUBiS und FU-BEST Expertin Shani St. Louis:



Psychologische Beraterin und Expertin für mentale Gesundheit: [Shani St.Louis](#)

FUBiS (F): Bitte stell dich in ein paar Sätzen selbst vor.

Shani (S): Hi, mein Name ist Shani St. Louis und ich bin psychologische Beraterin und psychiatrische Krankenschwester. Ich komme aus dem Vereinigten Königreich und lebe seit acht Jahren in Berlin. Seit 20 Jahren arbeite ich im Bereich mentale Gesundheit, vor allem mit jungen Menschen und Studierenden und während der letzten fünf Jahre vermehrt mit internationalen Studierenden.

F: Was machst du genau bei FUBiS und FU-BEST?

S: FUBiS und FU-BEST unterstütze ich seit dem vergangenen Sommer als psychologische Beraterin. Bei der FUBiS hatte ich zwei Termine, in denen ich die Studierenden begleitete. Zu Beginn hielt ich bei der Terminveranstaltung eine Präsentation zu mentalem Wohlbefinden und sensibilisierte so die Studierenden dafür, wie diese interkulturelle Erfahrung ihre mentale Gesundheit beeinflussen konnte. Danach unterstützte ich die Studierenden während der wöchentlichen "teatime", wo sie einen Ort hatten, in gegenseitiger Unterstützung ihre Erfahrungen zu teilen und zu reflektieren. Wir sprachen über Themen wie die Handhabung von verschiedenen Emotionen, Zeitmanagement, sowie Möglichkeiten, einen intensiven akademischen Kurs mit Freizeitaktivitäten in Berlin zu vereinbaren. Außerdem gab es für die Studierenden das Angebot 30-minütiger Individualtermine zu vereinbaren. Dies bot ihnen einen privaten Raum, um über ihre persönlichen Anliegen zu sprechen.

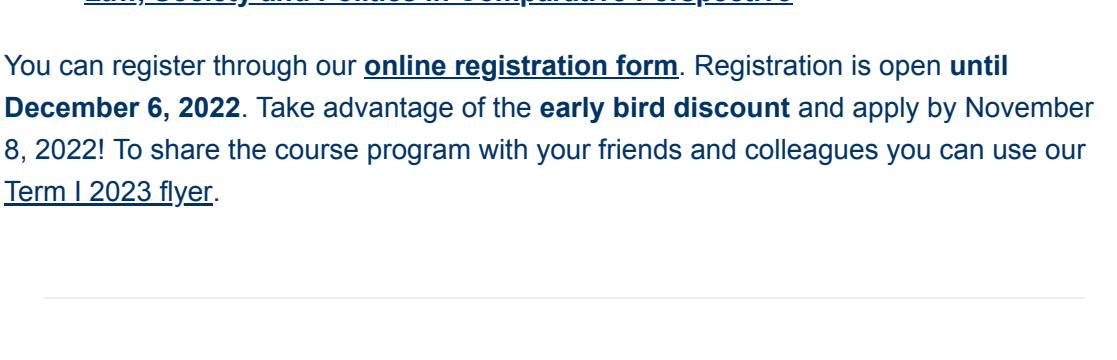
F: Warum denkst du, dass mentale Gesundheit so ein wichtiges Thema im Kontext Auslandsstudium ist?

S: Ich denke es ist wichtig, weil so eine Erfahrung besonders prägend und bereichernd sein kann und uns Studierende immer wieder berührt, dass sie im Auslandsstudium eine lebensverändernde Zeit durchlebt haben. Wenn wir aber genauer darüber nachdenken, ist dies auch generell ein durchgehendes Alter und eine herausfordernde Zeit, in der sich nun die Studierenden aus ihrer gewohnten und sicheren Umgebung herausbewegen.

Wir wissen ebenso, dass gerade junge Menschen oft von Risiken in Bezug auf ihre mentale Gesundheit betroffen sind. Nicht nur das; sie begehen sich zusätzlich in eine große Unsicherheit, die auch davon abhängt, wie ähnlich die Umgebung hier ihrem Heimatland oder ihrem Zuhause ist. Diese Umstände können dann zu einem erhöhten Stresslevel und Angstzuständen führen - ihre mentale Gesundheit kann darunter leiden. Deshalb bin ich überzeugt, dass ein Bewusstsein und ein Unterstützungsangebot für mentale Gesundheit grundsätzlich positiv zu einem Auslandsaufenthalt beitragen.

FU-BEST gibt zurück

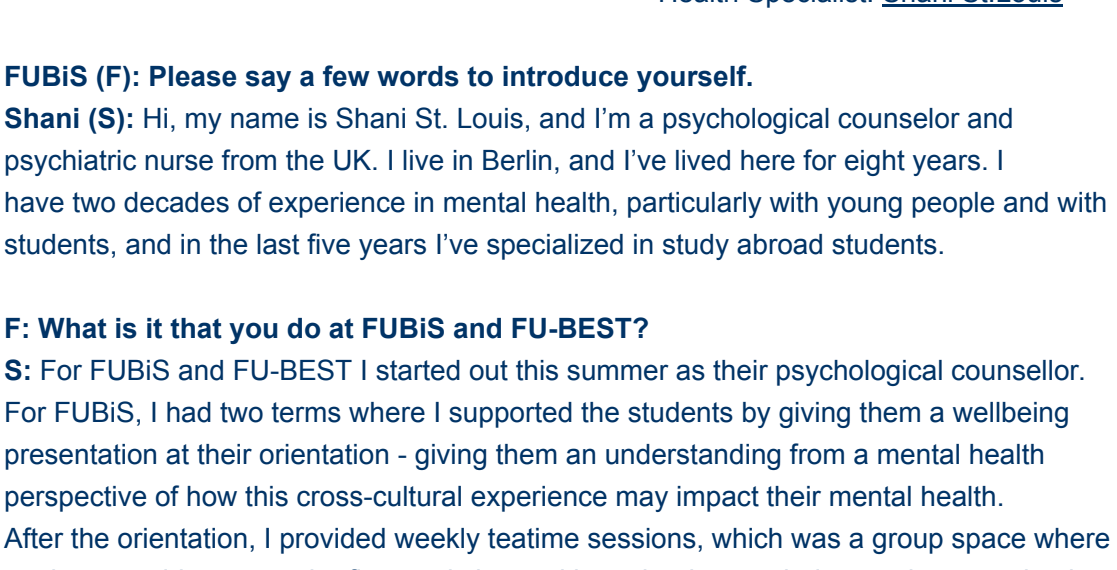
FUBiS Schwesterprogramm unterstützt lokales Projekt, dass Zugang zu Bildung ermöglicht



FU-BEST ist aktiv! Mehr als 140 Lehrbücher zum Erlernen der deutschen Sprache haben nun ein neues Zuhause gefunden: das Arrivo Hospitality Projekt bietet Geflüchteten Beratung, Praktika und berufliche Aus- und Weiterbildungen in der Berliner Hotellerie und Gastronomie. Das Projekt unterstützt den Integrationsprozess indem es berufsbezogene Kurse anbietet. Arrivo wird die Bücher (die zuvor [FU-BEST Academic Director Dr. Kristina Rodder](#) persönlich abieferte) kostenfrei an die Programmteilnehmenden weitergeben. Wir wünschen alles Gute für den weiteren Weg!

FUB-ContinuEd – Herbst-Kursprogramm hat begonnen!

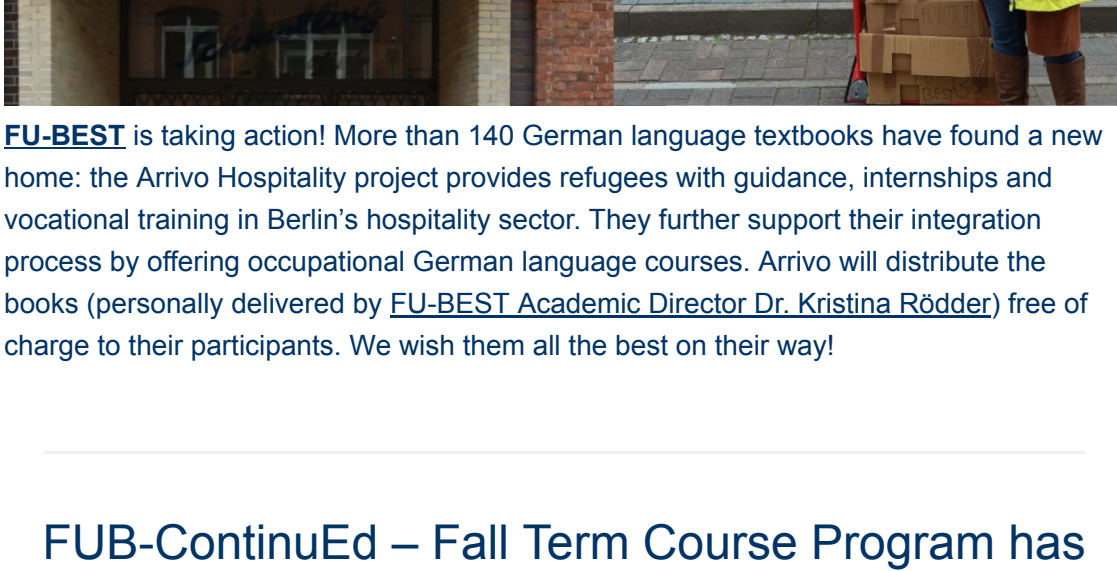
Internationale Zertifikatskurse für den Ausbau zusätzlicher Kompetenzen



Das Herbst-Kursprogramm des internationalen Weiterbildungsprogramms **Freie Universität Berlin Continuing Education Program** hat begonnen! Teilnehmende aus 13 Ländern beschäftigen sich gemeinsam im virtuellen Raum mit Themen wie interkulturelle Kommunikation, Diversitätsmanagement, Problemlösung in komplexen Projektumgebungen oder trainieren ihre Kompetenzen in der wissenschaftlichen Textproduktion auf Deutsch. Die nächsten Kurse beginnen im Frühling 2023, die Anmeldung ist bereits möglich. Die internationalen Zertifikatskurse richten sich an Lernende in allen Phasen des lebenslangen Lernprozesses und lassen sich durch das Online-Format leicht in den Alltag integrieren. Für mehr Informationen zum Kursinhalt, Gebühren und Anmeldung besuchen Sie die [FUB-ContinuEd Webseite](#).

Wollt ihr wissen, was Berlin zu bieten hat?

Schaut euch das untenstehende Video an und erhaltet Einblicke internationaler Studierender, die in Berlin studieren



Verschiedenes

- **Die Verbindungsbüros der Freien Universität Berlin** unterstützen die internationale Vernetzung der Universität. Schau dir [hier](#) an, welche Angebote sie für deine spezifische Region bereit halten. Übrigens: das Verbindungsbüro Moskau ist umgezogen und heißt nun [Verbindungsbüro Osteuropa](#) mit Sitz in Tbilissi, Georgien.

- **Freie Universität Berlin Alumni Netzwerk:** Bist du FUBiS Alumna oder Alumnus? Glückwunsch - du gehörst offiziell zu den Freie Universität Berlin Alumni. Melde dich [hier](#) kostenfrei beim weltweiten Netzwerk der Ehemaligen an und profitiere von exklusiven Veranstaltungen und Netzwerkmöglichkeiten.



Das FUBiS Team freut sich auf euch - online oder in Berlin!