

Pressemitteilung vom 18.04.2016

## **Hilfe, mein Studium überfordert mich!**

**Immer mehr Studierende klagen über Stressbewältigungsprobleme und depressive Verstimmungen im Studium. Professionelle Unterstützung finden sie bei der psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks Tübingen-Hohenheim.**

• Tübingen, 18.04.2016

• Ansprechperson

Sandra Haggenmüller

07071/29-73817

presse@

sw-tuebingen-hohenheim.de

**Tübingen.** Im Jahr 2015 nahmen 617 Studierende den Beratungsservice des Studierendenwerks am Standort Tübingen in Anspruch - 60 mehr als im Jahr zuvor. „Die häufigsten Beratungsanlässe sind depressive Verstimmungen, Schwierigkeiten mit der Stressbewältigung, Leistungsstörungen und Selbstwertprobleme. Dabei stehen studienbezogene Schwierigkeiten häufig in Wechselwirkungen mit der psychischen Verfassung: Lläuft das Studium nicht rund, verursacht oder begünstigt das psychische Symptome und umgekehrt“, erklärt Diplom-Psychologe Stefan Balz vom Studierendenwerk. Des Weiteren sind auch Prüfungssängste, Ängste in Bezug auf die Zukunft und Schwierigkeiten mit der Familie oder dem Partner ein häufiges Thema in den Sitzungen. „In den Beratungsterminen versuchen wir offene Fragen zu klären, die Studierenden bei der Bewältigung ihrer persönlichen Herausforderungen zu unterstützen und eine Verschärfung von Problemen abzuwenden“, erklärt Balz. Neben Einzelpersonen können sich auch Paare beraten lassen.

Jeder Beratungstermin wird an die individuellen Bedürfnisse angepasst und dauert in der Regel 50 Minuten. Die Psychologen begleiten die Studierenden im Durchschnitt über einen Zeitraum von knapp vier Sitzungen. Zwei Drittel der beratenen Studierenden sind weiblich bei einem Durchschnittsalter von 25 Jahren.

Das Beratungsangebot wird durch den Semesterbeitrag der Studierenden gedeckt und ist somit für diese kostenfrei. Studierende an den umliegenden Hochschulstandorten haben zusätzlich die Möglichkeit, sich Rat bei den mit dem Studierendenwerk kooperierenden Beratungsstellen direkt an ihrem Studienort zu suchen.