

## Wir stellen vor ...



### Psychologische Studierendenberatung

#### Studierende – eine besondere Gruppe

Anton ist für das Studium nach Linz in ein Studierendenheim gezogen. Er ist im dritten Semester und kennt kaum jemanden, da das erste Studienjahr nur online stattgefunden hat. Anton musste sich in den ersten beiden Semestern große Mengen an Lernstoff selbst aneignen. Er fühlte sich alleine gelassen, einsam, überfordert und schlief wenig. In den ersten Präsenzveranstaltungen bemerkt er nun, dass er sich nicht traut, mit anderen zu sprechen. Er kann sich nicht mehr motivieren, seinen Hobbys nachzugehen oder zu lernen. Bei mehreren Prüfungen ist er durchgefallen. Er überlegt, das Studium abzubrechen.

Studierende, meist junge Erwachsene, sind mit besonders vielen Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Zu den wichtigsten zählen dabei das Loslösen von zu Hause, das Aufbauen neuer Freundschaften und Beziehungen, der Umgang mit akademischen Herausforderungen, das Finden einer Rolle in der Gesellschaft und die Bewältigung finanzieller Unsicherheit. Zugleich sind die meisten Studierenden zwischen 18-25 Jahre alt, jenes Alter, in dem Menschen besonders anfällig für die Entwicklung und das erste Auftreten einer psychischen Erkrankung sind.

Anton ist kein Einzelfall. Die große Anzahl an Lebensaufgaben und das Risikoalter schlagen sich in der Zahl der psychischen Belastungen von Studierenden nieder. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung weisen Studierende hohe Beeinträchtigungen in der mentalen Gesundheit auf und gelten als eine gefährdete Gruppe. Rund 48 % der Studierenden sind von psychischen Beschwerden betroffen, 31 % akut erkrankt, 70 % berichten eine Beeinträchtigung ihres psychischen Wohlbefindens. Besonders belastet zeigen sich internationale Studierende sowie Doktoratsstudierende, bei denen über 55 % die Kriterien einer psychischen Erkrankung erfüllen. Seit der Corona-Pandemie steigen diese Zahlen noch deutlich an. Die häufigsten Formen der Erkrankungen bei Studierenden sind Depressionen, gefolgt von Angststörungen, Essstörungen und Anpassungsstörungen (BMBWF, 2020).

Wie auch im Beispiel von Anton zeigen sich die psychischen Belastungen von Studierenden unter anderem durch Schwierigkeiten, die Lern- und Arbeitsprozesse im Studium aufrechtzuerhalten. Häufig sind Verhaltensweisen wie Lernschwierigkeiten, Aufschieben oder Prüfungsangst zu beobachten, die dann zum



Absinken der Studienleistungen oder zu Studienabbrüchen führen. Das Studium stellt für junge Erwachsene eine herausfordernde, wegweisende Zeit dar, die in vielen Fällen mit Freude und positiven Herausforderungen assoziiert ist. In manchen Fällen, wie bei Anton, ist jedoch Unterstützung zur Bewältigung der wichtigen Lebensaufgaben hilfreich. Die Psychologische Studierendenberatung ist die Anlaufstelle für Studierende in dieser herausfordernden Lebensphase.

#### Aufgaben der Psychologischen Studierendenberatung

Die Psychologische Studierendenberatung ist eine Einrichtung des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung und wurde von 1970 bis 1975 in sechs Universitätsstädten etabliert. Derzeit arbeiten in den Psychologischen Studierendenberatungsstellen rund 70 Psychologinnen und Psychologen, von denen die meisten auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sind. Die Spezialisierungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter orientieren sich an der Vielfalt der Bedürfnisse der Studierenden und umfassen unter anderem Traumatherapie oder Sexualpädagogik. Alle Psychologischen Beratungsstellen werden durch Konsiliarpsychiaterinnen und Konsiliarpsychiater unterstützt.

Im Vordergrund der Bemühungen steht sowohl die präventive als auch die kurative Versorgung der Studierenden mit den Zielen (BGBl. § 96 Abs. 1):

- die Kompetenzen zur Bewältigung des Studiums und der studentischen Lebenssituation zu verbessern, indem persönliche, leistungsspezifische und psychische Probleme bearbeitet werden.

- Studieninteressentinnen und -interessenten sowie Studierende zu unterstützen, damit sie bei der Studienwahl, bei einem Studienwechsel oder bei einem beabsichtigten Studienabbruch möglichst fundierte Entscheidungen treffen können.
- präventiv Belastungen und Studienproblemen vorzubeugen.

### **Persönliches Gespräch, Gruppe, Chat oder Video, auf Deutsch oder Englisch – individuell passende Unterstützung**

Die Hilfestellung für die Studierenden kann je nach Anliegen der/des Studierenden in Form von Psychotherapie erfolgen, durch psychologische Beratung und Behandlung, durch Eignungsdiagnostik, durch Trainings oder informative Beratung. Um die bestmögliche Versorgung zu sichern, werden Studierende wie Anton bei der Studierendenberatung in Form von Einzelberatungsterminen, Gruppenangeboten oder über die Chatberatung unterstützt.



In der Einzelberatung kann Anton alle studienbezogenen Schwierigkeiten und persönlichen Anliegen ansprechen. Die Einzelgespräche können in deutscher oder englischer Sprache geführt werden. Falls ein persönliches Gespräch nicht möglich ist (z. B. durch Lockdown oder Auslandsaufenthalt), können Termine auch flexibel online stattfinden.

Die Gruppenangebote richten sich in der Regel an bestimmte Zielgruppen. Zum einen werden Studierende mit psychischen Erkrankungen aufgefangen (z. B. Ängste, Depression, ADHS etc.) oder Studierende mit studienspezifischen Anliegen versorgt (z. B. Aufschiebeverhalten, Lernstrategien, Zeitmanagement). Zum anderen

richten sich die Gruppen an Studierende mit Interesse an präventiven Maßnahmen und Persönlichkeitsentwicklung (z. B. Stressverarbeitung, Sexualität, Entspannung, Präsentationstraining). Wichtig ist dabei, dass die Teilnehmenden miteinander in Kontakt kommen, ihre Erfahrungen miteinander teilen und von denen der anderen profitieren können – ganz nach dem Motto: Du bist mit diesem Problem nicht allein! Anton kann besonders von der Sozialen Kompetenzgruppe und der Lerngruppe profitieren, die gezielt Unterstützung für seinen Lebens- und Studienalltag bieten.

Für Studierende wie Anton ist möglicherweise der Erstkontakt in Form von Gesprächen überfordernd. Für manche Studierende ist es leichter, sich nur schriftlich oder anonym zu melden. In solchen Fällen kann das niederschwellige Angebot der Chatberatung genutzt werden, um langsam mit der Psychologischen Studierendenberatung und der möglichen Hilfestellung vertraut zu werden.

Anton kann durch die Gruppen- und Einzelangebote Strategien erwerben, um seine psychische Situation zu verbessern, sein Arbeitsverhalten im Studium zu stabilisieren, Kontakt mit anderen Studierenden wieder aufzunehmen und so der herausfordernden und schönen Zeit des Studiums mit Energie und Motivation begegnen.

### **Ausblick**

Die individuellen Probleme von Studierenden stehen klarerweise im Zusammenhang mit der Studiensituation in Österreich sowie gesellschaftlichen Entwicklungen und Ereignissen. Die Gruppe der Studierenden wird zunehmend heterogener: Teilzeitstudienformen neben Erwerbsarbeit oder Kinderbetreuung nehmen zu und bringen zusehends größeren Druck und höhere Anforderungen an Studierende mit sich, die oftmals die psychische Belastung stark erhöhen. Die Studierenden werden internationaler, fremdsprachige psychologische Betreuungsangebote werden zusehends nachgefragt. Zudem bringen gesellschaftliche Ereignisse wie die Corona-Pandemie oder die wirtschaftliche Destabilisierung zusätzliche Belastungen für junge Erwachsene hervor, die nicht immer ohne professionelle Hilfe gemeistert werden können. Dadurch entstehen zusehends neue Anforderungen an psychologische Beratungsangebote für junge Erwachsene. Die Psychologische Studierendenberatung wird vor diesem Hintergrund ihre Arbeit nachhaltig und engagiert weiterführen, um junge Erwachsene wie Anton bestmöglich in einer anspruchsvollen Lebensphase zu unterstützen, damit die wichtigen Entwicklungsaufgaben des jungen Erwachsenenalters mit Erfolg und Freude durchlebt werden können.

Wir stellen vor ...

## Zusammenfassung

---

Die Psychologische Studierendenberatung hilft bei Wahl und Beginn des Studiums, unterstützt bei der Persönlichkeitsentfaltung und berät bei studienbezogenen und persönlichen Problemen.

The psychological counseling for students helps with choosing and starting your studies, supports you in developing your personality and advises you on study-related and personal problems.

## Literatur

---

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF) (2020). Materialien zur sozialen Lage der Studierenden 2020. Wien. <http://sozialerhebung.at/images/Berichte/Materialien-zur-soziale-Lage-der-Studierenden-2020.pdf>.

## Kontakt

---

Für den Inhalt verantwortlich:



Psychologische Studierendenberatung  
Altenbergerstraße 69  
A-4040 Linz

Telefon: +43 (0)732/2468-7930  
psychol.studber@jku.at  
Instagram: studierendenberatung\_linz  
[https://www.instagram.com/studierendenberatung\\_linz/](https://www.instagram.com/studierendenberatung_linz/)

