# #SWS.sw.jpg

**Pressemitteilung**
Stuttgart, 19.01.2023

Rosenbergstraße 18

70174 Stuttgart

www.studierendenwerk-stuttgart.de

Pressekontakt:

Anita Bauer

Telefon: +49 711 4470-1052

presse@sw-stuttgart.de

**Hilfe für Studierende in psychischen Notlagen**

* Team der psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks verstärkt
* Einzeltermine, offene Telefonsprechstunde und ab 31. Januar Gruppenangebote
* Kostenfreie Beratung für Studierende – auf Deutsch und Englisch

Vier Pandemie-Semester haben die Studierenden in der Hochschulregion Stuttgart 2020/2021 hinter sich gebracht. Eine Ausnahmesituation, die an vielen bis heute zehrt. Durch Krieg, Inflation und Energiekrise sind im vergangenen Jahr weitere Herausforderungen hinzugekommen. Themen die – zusätzlich zu den bereits hohen Studienanforderungen – belasten können.

Die psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks Stuttgart haben 2020 mehr als 600 Ratsuchende aufgesucht. Im vergangenen Jahr waren es rund 800 Ratsuchende – 1777 Gespräche wurden geführt. Seit Herbst 2020 zeigen immer mehr Studentinnen und Studenten Symptome einer Depression. Der Ausbau der psychosozialen Beratung für Studierende ist daher essenziell.

Erkannt hat diesen Bedarf auch das Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst. Es unterstützt die Studierendenwerke in Baden-Württemberg bis Ende 2023 mit zusätzlichen finanziellen Mitteln, um die Beratungsstellen zu stärken. „Wir schätzen die Unterstützung durch das Ministerium“, sagt Marco Abe, Geschäftsführer des Studierendenwerks Stuttgart. Das Team in der psychotherapeutischen Beratungsstelle konnte dadurch 2022 vergrößert werden. Das Angebot wird seitdem ausgeweitet. „Wir rechnen damit, dass die Nachfrage weiter steigt – auch durch die aktuellen Krisen und Herausforderungen. Wünschen würden wir uns daher von der Politik eine langfristige Finanzierung der Beratungsleistungen.“

**Für dringende Anliegen: wöchentliche Telefonsprechstunde**

Seit einigen Monaten bietet die psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks wöchentlich eine offene Telefonsprechstunde an. Jeden Montag von 13 bis 15 Uhr ist eine der Psychologinnen direkt erreichbar. „Damit wollen wir dringende Anliegen kurzfristig auffangen, ohne dass Hilfesuchende erst einen Termin vereinbaren müssen“, sagt Tanja Rommel, Abteilungsleiterin Soziale Dienste. Das Angebot hilft niedrigschwellig weiter, wenn Studierende beispielsweise kurz vor einer Prüfung so nervös werden, dass sie sich nicht mehr konzentrieren können oder überlegen gar nicht erst zur Prüfung zu gehen. Bereits 60 Personen haben die Sprechstunde seit Mitte Mai 2022 in Anspruch genommen.

**Gruppenangebote ergänzen das Angebot ab dem neuen Jahr**

Neben der offenen Telefonsprechstunde und Einzelterminen wird es künftig auch Vorträge und Workshopsfür Studierende geben. Den Auftakt macht der Online-Präventionskurs „Bist du müde oder schläfst du schon? Schlafstörungen vorbeugen“. Diplom-Psychologin Dr. Gabriele Valerius vermittelt Hintergrundwissen zum Thema „Schlaf und Schlafstörungen“ und zeigt Studierenden Techniken zur Prävention stressbedingter Schlafstörungen. Der Kurs umfasst drei Einheiten mit jeweils 60 Minuten, er beginnt am 31. Januar. Anmelden können sich Studierende per E-Mail.

**Fünf Psychologinnen sind für Studierende da**

Das Team der Beratungsstelle besteht seit Oktober aus fünf Psychologinnen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen, die sich ergänzen. Die Psychologinnen vermitteln Informationen, Lernstrategien, Entspannungstechniken oder Emotionsregulationsstrategien. „Wir alle versuchen vor allem Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und die Ratsuchenden so in ihrer Selbstständigkeit zu stärken“, sagt Julia Elen Haferkamp, Psychologische Psychotherapeutin im Studierendenwerk.

Die Anlässe, mit denen Studierende die Beratungsstelle aufsuchen, sind vielfältig. Das können lernbezogenen Themen wie Prüfungsangst und Motivationsprobleme sein. „Aber auch mangelndes Selbstwertgefühl, Kontaktschwierigkeiten, Konflikte in der Familie oder Partnerschaft, genauso wie depressive Verstimmungen und schweren psychischen Krisen“, sagt Michelle Barcsay, Psychologin im Studierendenwerk.

**Angebot für Studierende kostenfrei**

Gehören Studierende einer der 15 Hochschulen an, die durch das Studierendenwerk Stuttgart betreut werden, können sie das Beratungsangebot nutzen – es ist kostenfrei. Einen Termin erhalten sie aktuell innerhalb von vier bis acht Wochen. Regulär finden die vertraulichen Gespräche in den Räumlichkeiten der psychotherapeutischen Beratungsstelle statt. Wer eine weite Anfahrt hat oder sich im Auslandssemester befindet, kann die Videoberatung nutzen. Beraten wird sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch. Die Mehrsprachigkeit ist wichtig, um auch internationale Studierende gut zu unterstützen. Für sie war es während der Pandemie besonders schwer Anschluss am neuen Studienort zu finden. „Das Angebot wird gerne angenommen“, unterstreicht Psychologin Marlene Ilg. „Wir führen regelmäßig Beratungsgespräche auf Englisch.“

**Neue Beratungsräume – zentraler Anlaufpunkt**

Bereits seit mehr als 40 Jahren bietet das Studierendenwerk Stuttgart die psychotherapeutische Beratung für Student\*innen an. Seit 2022 ist die Beratungsstelle der Abteilung Soziale Dienste angegliedert, zu der unter anderem die Sozialberatung gehört. „Wir freuen uns über den Austausch unter Berater\*innen“, sagt Lara Hubenschmid, Psychologin im Studierendenwerk. Beide Teams befinden sich seit 2022 im selben Haus in der Rosenbergstraße 18 – der Hauptverwaltung des Studierendenwerks. Hier sitzt zudem das BAföG-Team. Das Verwaltungsgebäude ist somit zentraler Anlaufpunkt für ratsuchende Studierende.

**Kontaktdaten:**

Studierende, die sich psychologisch Beraten lassen möchten, können hier telefonisch einen Termin vereinbaren:

**Sekretariat Soziale Dienste**

Tel. +49 711 4470-1260

Montag bis Freitag von 09:30 bis 12:00 Uhr

Für dringende Anliegen gibt es die offene Telefonsprechstunde:

**Psychotherapeutische Beratungsstelle**

Tel.: +49 711 4470-2402.

Jeden Montag von 13:00 bis 15:00 Uhr

**Weiterführende Informationen** – unter anderem zum **Online Präventionskurs** „Schlafstörungen vorbeugen“: [www.studierendenwerk-stuttgart.de/beratung/psychotherapeutische-beratung](http://www.studierendenwerk-stuttgart.de/beratung/psychotherapeutische-beratung)

**Bilder zur Pressemitteilung**

Bild: 2023-01-18\_PM\_SW-Stgt\_Hilfe für Studierende\_Team-Bild
Bildunterschrift: Fünf Psychologinnen sind für Studierende da (v.l.n.r. Julia Elen Haferkamp, Dr. Gabriele Valerius, Michelle Barcsay, Marlene Ilg, Lara Hubenschmid).

Bild: Studierendenwerk Stuttgart

Bild: 2023-01-18\_PM\_SW-Stgt\_Hilfe für Studierende\_Beratung
Bildunterschrift: Im Beratungsgespräch erhalten Studierende Hilfe zur Selbsthilfe.

Bild: Studierendenwerk Stuttgart

Diese Bilder können für eine Berichterstattung im Zusammenhang mit dieser Pressemitteilung honorarfrei verwendet werden.

Über das Studierendenwerk Stuttgart:

Das Studierendenwerk Stuttgart stellt die soziale Infrastruktur für rund 60 000 Studierende an 15 Hochschulen in Stuttgart, Ludwigsburg, Esslingen, Göppingen und Horb bereit. Neben den Angeboten an **Wohnanlagen, Mensen, Kindertagesstätten** und der Bearbeitung der **BAföG-Anträge** bietet das Studierendenwerk Stuttgart ein umfangreiches Beratungsangebot. Dazu gehören eine **Rechts-,** eine **Sozial-** und eine **psychotherapeutische Beratung**. Das Studierendenwerk Stuttgart hat einen öffentlichen und sozialen Auftrag, der im Studierenden-werksgesetz des Landes Baden-Württemberg geregelt ist. Es versteht sich als Partner der Studierenden und blickt auf eine lange Tradition zurück: Gegründet im Jahr 1921 als „Stuttgarter Studentenhilfe e.V.“ hat es sich in nun 100 Jahren vom Hilfsverein für bedürftige Studierende zum modernen Dienstleister entwickelt. Heute arbeiten mehr als 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür, Studierenden das Leben rund um das Studium zu erleichtern und sie in wirtschaftlichen und sozialen Bereichen zu unterstützen und zu betreuen. Geschäftsführer des Studierendenwerks Stuttgart ist Marco Abe.