



**STUDIERENDENWERK
STUTT GART**

Pressemitteilung

Stuttgart, 17.04.2020

Rosenbergstraße 18
70174 Stuttgart
www.studierendenwerk-stuttgart.de

Pressekontakt:
Anita Bauer
Telefon: +49 711 / 95 74-459
presse@sw-stuttgart.de

Psychologische Beratung für Studierende in der Coronakrise

- Unsichere Studiensituation, Zukunfts- und Verlustängste sowie ein veränderter Alltag in sozialer Isolation belasten viele Studierende
- Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks ist für Ratsuchende da – im Beratungsgespräch und mit Tipps gegen Corona-Blues und -Ängste
- Neu: Videosprechstunde für Erst- und Folgegespräche

Die Corona-Pandemie wirkt sich auf das Studium und den Alltag von Studierenden aus. Vieles, was bisher selbstverständlich erschien, ist zurzeit nicht möglich. Existenzängste machen sich breit, da bei vielen der Nebenjob wegbricht und auch die Eltern finanziell nicht mehr unterstützen können. Die Unsicherheit, was die Zukunft bringt, setzt unter Druck und wirft Fragen auf: Kann ich mir mein Studium noch leisten? Wie lange hält der Zustand an? Wie geht es mit meinem Studium weiter? Die Situation stellt Studierende vor neue, ungewohnte Herausforderungen, die belastend sein können – für sie ist die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerk Stuttgart weiterhin da. Diplom-Psychologin Petra Kucher-Sturm und Diplom-Psychologe Rainer Sturm beraten bereits seit mehr als 30 Jahren Studierende in schwierig Lebenslagen. Auch jetzt sind sie erreichbar – telefonisch und online – und beraten kostenfrei und vertraulich.

Was tun bei Corona-Blues und -Ängsten?

Mehr Wohlbefinden – das ist jetzt besonders wichtig. „Wir Menschen mögen unsichere Situationen nicht und haben oft Schwierigkeiten damit umzugehen. Die Coronakrise kann dazu führen, dass wir deutlich mehr Stress spüren und uns ängstigen“, erklärt Diplom-Psychologin Petra Kucher-Sturm. „Gerade jetzt ist es deshalb besonders wichtig, dass wir auf uns achten und die Möglichkeiten nutzen, die uns geblieben sind“. Sie hat hilfreiche Tipps, wie sich die aktuelle Situation und der Alltag in der Isolation gestalten lassen:

Stress lässt sich am effizientesten durch Bewegung abbauen. Auch wenn alle Sportstätten derzeit geschlossen sind, gibt es viele Alternativen. Bereits ein Spaziergang im Freien tut gut, genauso wie Joggen und Radfahren. Sicher ist auch bei einem der vielen Online-Sport-Angebote, wie sie beispielsweise der Hochschulsport der Universität Stuttgart anbietet, für jede und jeden etwas Passendes dabei.

Ebenso wichtig ist eine Tagesroutine beizubehalten und die vorhandene Zeit sinnvoll zu füllen. Vielleicht gibt es Menschen, denen Studierende jetzt helfen können, indem sie beispielsweise Einkäufe für den Nachbarn übernehmen. „Etwas zu geben und anderen zu helfen, das stärkt uns zusätzlich,“ so Petra Kucher-Sturm.

Jetzt ist außerdem die Gelegenheit Dinge zu tun, für die sonst keine oder zu wenig Zeit ist: Unterlagen sortieren, Aufräumen, drei Sätze mit 20 Liegestützen schaffen. Vor allem aber ist jetzt die Gelegenheit, Zeit für das Studium zu investieren. Petra Kucher-Sturm rät: „Wer zur Prokrastination neigt, kann jetzt täglich kurze Lerneinheiten einplanen und sich so an das regelmäßige Arbeiten gewöhnen. Oder die Zeit kann genutzt werden, Grundlagen aufzufrischen und Lücken zu füllen.“

Notwendig ist es, sich in Akzeptanz zu üben und die Situation so anzunehmen wie sie ist. Petra Kucher-Sturm: "Hadern hilft nicht, im Gegenteil, wir machen uns damit nur das Leben schwer." Helfen kann es, sich auf hilfreiche Gedanken, Gefühle und Aktivitäten zu fokussieren. Dabei geht es nicht darum immer positiv zu denken. „Es ist weder möglich noch notwendig permanent glücklich zu sein. Menschen erleben ihr Leben dann als erfüllt, wenn sie ihren Zielen und Werten folgen und das geht trotz sozialer Distanzierung. So kann die Zeit genutzt werden, um über genau diese Ziele und Werte nachzudenken. Dabei hilft es sich zu fragen, was die positiven Aspekte der gegenwärtigen Situation sind. Was kann ich mitnehmen und beibehalten? Was vermisse ich nicht?“

Für die psychische Gesundheit sind soziale Kontakte wichtig, sie sollten daher gerade jetzt gepflegt werden. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich auch digital mit anderen auszutauschen. „Seien Sie kreativ“, sagt Petra Kucher-Sturm. „Eine Party per Videochat, gemeinsames Schauen von Filmen, Gesellschaftsspiele – vieles kann man getrennt und doch gemeinsam tun.“

Für Studierende, die außerhalb des Freundes- oder Familienkreises mit jemandem über Sorgen, Ängste und Belastungen sprechen möchten, haben Petra Kucher-Sturm und Rainer Sturm ein offenes Ohr.

Neu: Videoberatung während der Kontakteinschränkung

Um während der Kontakteinschränkung weiterhin persönlich für Ratsuchende da zu sein, bietet die Psychotherapeutische Beratungsstelle nun eine Videoberatung an. Ein Erstgespräch muss in der Psychotherapie persönlich erfolgen, zur Eingangsdiagnostik Indikationsstellung und Aufklärung. Die Kassenärztliche Vereinigung hat aber dankenswerterweise mit Sonderregelungen auf die Coronakrise reagiert und erlaubt seit kurzem auch Erstgespräche per Videosprechstunde. So ist sichergestellt, dass die Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks weiterhin neue Ratsuchende aufnehmen und nicht nur Folgegespräche anbieten kann.

Der Vorteil gegenüber der reinen Telefonberatung ist, dass im Gespräch besser aufeinander eingegangen werden kann. Zum Einsatz kommt dabei das zertifizierte Video-Tool des Anbieters RED medical, das von den Kassenärztlichen Vereinigung, neben Tools weiterer Anbieter, empfohlen wird. Das Videotool ist datenschutzkonform. Während der Sprechstunde wird eine Peer-to-Peer-Verbindung aufgebaut sodass jeglicher Datenaustausch nur zwischen den

Teilnehmenden stattfindet. Auch der Name der Ratsuchenden kann nur von der Beraterin oder dem Berater eingesehen werden, nicht aber von sonstigen Dritten.

Für das Gespräch benötigen Ratsuchende einen Bildschirm mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie eine Internetverbindung. Eine zusätzliche Software ist nicht erforderlich. Beratungstermine können telefonisch vereinbart werden, von Montag bis Donnerstag zwischen 13:30 und 14:30 Uhr unter +49 711 / 95 74-482 oder -480. Mehr Informationen gibt es auf der Website des Studierendenwerk Stuttgart: www.studierendenwerk-stuttgart.de/beratung/psychotherapeutische-beratung/

Geplant ist außerdem, das Video-Tool von RED medical ab Ende April auch in der Sozialberatung des Studierendenwerks zu nutzen.

Bilder zur Pressemitteilung

Bild: 2020-04-17_PM_SW-Stgt_Psychologische Beratung für Studierende_Bild1

Bildunterschrift: Die Corona-Situation ist für viele Studierende eine Belastung – in der Videosprechstunde der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks können sie über Sorgen und Ängste sprechen. Bild: DSW / Jan Eric Euler.

Bild: 2020-04-17_PM_SW-Stgt_Psychologische Beratung für Studierende_Bild2

Bildunterschrift: Dipl.-Psychologin Petra Kucher-Sturm rät Studierenden, sich auf Aktivitäten zu fokussieren, die einem helfen die aktuelle Situation in der Isolation zu akzeptieren und anzunehmen. Bild: Christoph Düpper.

Bild: 2020-04-17_PM_SW-Stgt_Psychologische Beratung für Studierende_Bild3

Bildunterschrift: Dipl.-Psychologin Petra Kucher-Sturm und Dipl.-Psychologe Rainer Sturm beraten bereits seit mehr als 30 Jahren Studierende in schwierig Lebenslagen. Bild: Michael Fuchs.

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 mehr als 61.000 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 Studierendenwerksgesetz 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 fast 100 Jahren vom Hilfsverein für bedürftige Studierende zum modernen Dienstleister entwickelt. Heute arbeiten mehr als 470 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür, den Studierenden das Leben rund um das Studium zu erleichtern und sie in wirtschaftlichen und sozialen Bereichen zu unterstützen und zu betreuen. Kommissarischer Geschäftsführer des Studierendenwerk Stuttgart ist André Völlers.