

Probleme im Studium?

Informationen für Studierende: Wo finde ich Hilfe?

Hier gibt es Hilfe

Viele Studierende fühlen sich gestresst, tragen schwer an Problemen – das Studium, die finanzielle Absicherung, Zukunftssorgen und das Leben an sich fordern heraus! Deshalb sind Studienschwierigkeiten, persönliche Konfliktsituationen oder psychische Belastungen nichts Außergewöhnliches. Darüber zu sprechen, fällt den meisten Menschen schwer. Zum Glück gibt es mittlerweile viele Beratungsangebote für Studierende.

Sorgentelefon von Studierenden für Studierende: Nightline

Hier kannst Du Dir Deine Probleme von der Seele reden und Lösungen finden. Oberstes Prinzip der Nightlines: Absolute Anonymität! Auch die Nightliner selber bleiben anonym. Nichts von dem, was hier besprochen wird, dringt irgendwie nach außen. Die Nightliner, die Dir zuhören und mit Dir sprechen, sind Studierende wie Du und kennen sich aus mit den großen und kleinen Sorgen von Studierenden. Sie sind allerdings keine Psycholog*innen, doch in Gesprächsführung geschult.

Unter <http://nightlines.eu/erreichbarkeit/> findest Du die Erreichbarkeiten aller deutschen Nightlines gelistet. Die Seite fungiert als "allgemeine Anlaufstelle". Willst Du direkt nach einer Nightline bei Dir in der Nähe suchen, hier für Dich eine Liste der aktiven Nightlines in Deutschland:

Nightline	Tage	Uhrzeit	Telefon	Homepage
Aachen	Mo	21 - 24	0241 - 56520343	http://www.nightline.rwth-aachen.de/
Berlin	Di, Do	20:30 - 24	030 – 2093 70666	http://berlin.nightlines.eu/

Nightline	Tage	Uhrzeit	Telefon	Homepage
Bielefeld	Di, Mi, Do	21 - 24	0521 - 1063048	http://www.uni-bielefeld.de/stud/nightline/
Dresden	Di, Do, So	21 - 01	0351 - 4277345	http://www.nightline-dresden.de
Frankfurt/M	Mo, Mi, Fr	20 - 00	069 - 79817238	http://nightlineffm.com/
Freiburg	Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So	20 - 24	0761 - 2039375	http://www.nightline-freiburg.de
Greifswald	Di, Do, So	22 - 02	03834 - 863016	http://www.nightline-greifswald.de
Heidelberg	Mo, Di, Mi, Do, Fr, Sa, So	21 - 02	06221 - 184708	http://www.nightline-heidelberg.de/
Karlsruhe	Di, Do,	21 - 01	0721 - 75406646	http://www.nightline-karlsruhe.de
Köln	Mo, Di, Do, Fr, So	21 - 01	0800 - 4703500	http://www.nightline-koeln.de/
Konstanz	Di, Mi, Sa, So	21 - 01	07531 - 206886	http://nightline-konstanz.de
Leipzig	Mo, Mi, Fr,	21 - 24	0341 - 9737777	http://leipzig.nightlines.eu

Nightline	Tage	Uhrzeit	Telefon	Homepage
Magdeburg	Mi, So	21 - 24	0391 - 6752075	http://www.nightline-magdeburg.de/
München	Di, Do,	21 - 01	089 – 35713571	https://nightlinemuenchen.wordpress.com/
Münster	Mo, Di, Mi, Do, Fr	21 - 01	0251 - 8345400	http://www.nightline-muenster.de
Potsdam	Mo, Di, Mi, Do, So	21 - 24	0331 - 9771834	http://www.nightline-potsdam.de/
Tübingen	Mo, Mi,	21 - 01	07071 - 8895440	http://www.nightline-tuebingen.de/

Psychosoziale Beratungsstellen der Studierendenwerke

In 43 Studierendenwerken gibt es mittlerweile psychosoziale Beratungsstellen. Deren Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos. Sie können weiterhelfen bei Prüfungsangst, Panikattacken, Motivationskrisen, Zweifeln an der Studienwahl, Stress oder Selbstzweifel, Aufschiebeverhalten, Kontaktschwierigkeiten, depressiven Verstimmungen, Ängsten/Hemmungen, Erfahrungen mit Gewalt und sexuellen Übergriffen, Problemen mit Alkohol oder Drogen, Schwierigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen und anderen Themen, die Dich belasten.

Ansprechpartner*innen an Deinem Studienort:

<https://www.studentenwerke.de/de/ansprechpersonen-psb>

Seelsorge der Evangelischen oder Katholischen Studierendengemeinde

In jeder Evangelischen oder Katholischen Studierendengemeinde gibt es Seelsorger*innen, die für Gespräche mit Studierenden in allen Lebenslagen offen sind. Immer besteht auch die Möglichkeit Einzelgespräche zu führen oder sich über einen Zeitraum begleiten zu lassen. Die Evangelischen und Katholischen Studentengemeinden verstehen sich auch als Anlaufstelle für Erstsemester und Studierende, die neu an einen Studienort kommen. Sie bieten eine Vielzahl von Aktivitäten, die mehr oder weniger mit Religion zu tun haben und immer den Kontakt zu Mitstudierenden eröffnen.

Hier einige Links dazu:

<https://www.bistum-dresden-meissen.de/bildungsstark/ausbildung-und-studium/studierendenseelsorge-ksg/studierenden-seelsorge>

<https://www.esgkoeln.de/beratung-seelsorge-fur-studierende/>

<https://www.esg-bremen.de/beratung-und-seelsorge.php>

<https://www.esg-dortmund.de/seelsorge-und-beratung/>

<https://esgberlin.de/>

<https://karrierebibel.de/seelsorge/>

Der Weg zur Psychotherapie

In manchen Fällen und wenn Du vermutest, dass bei Dir eine psychische Erkrankung vorliegt, macht eine professionelle Psychotherapie Sinn. Von psychologischen Psychotherapeut*innen angebotene Psychotherapie wird in den meisten Fällen von den Krankenkassen erstattet.

Was Psychotherapie ist, wie und wo du Therapeut*innen in deiner Gegend findest, ist hier sehr gut erklärt:

https://www.wege-zur-psychotherapie.org/wp-content/uploads/2019/09/bptk_patientenbroschuere_wegezurpsychotherapie_web-09-2019.pdf

Weiterhin bietet die folgende Website eine Suchfunktion für psychologische Psychotherapeut*innen: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>