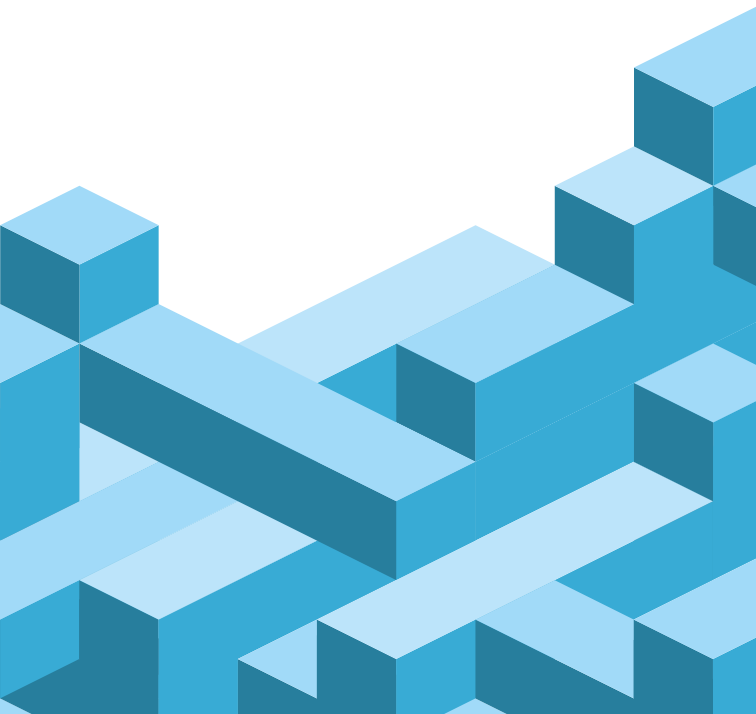
Psychologische Studierendenberatung

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

PSYCHOLOGISCHE BEHANDLUNG

PSYCHOTHERAPIE



DIE PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDENBERATUNG

ist eine Serviceeinrichtung des Bundes zur psychologischen Unterstützung von Studierenden und Personen, welche an einem Studium interessiert sind. Wir helfen bei der Bewältigung von persönlichen und studienbezogenen Problemen. Unsere Beratungsangebote sind kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Alle in der Beratung tätigen Personen verfügen über ein abgeschlossenes Psychologiestudium, eine Ausbildung in Klinischer Psychologie und vielfach auch über eine Psychotherapieausbildung.

KOMMEN SIE ZU UNS,

wenn Sie mit einer oder mehreren der folgenden Herausforderungen zu tun haben:

* Entscheidungskonflikte und fehlende Studienmotivation
* Lern-, Leistungs- und Konzentrationsprobleme
* Referats-, Rede- und Prüfungsängste
* Depressive Verstimmungen
* Psychosomatische Beschwerden
* Selbstwertprobleme
* Belastende Lebenssituationen

Persönliche Probleme können die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit entscheidend beeinträchtigen. Wenn die bewährten Bewältigungsmechanismen versagen, sollten Sie nicht allzu lange zögern, unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

WIR HELFEN

je nach Anliegen und Problem mit

* Studienwahlberatung
* psychologischer Beratung und Diagnostik
* Coaching/Begleitung von Studien- und Lernprozessen
* Chatberatung
* Psychologischer Behandlung und Psychotherapie
* themenzentrierten Gruppenangeboten (Workshops und Seminare).

HILFE ZUR SELBSTHILFE

ist das Ziel unserer professionellen Unterstützung. Unsere Hilfe soll bewirken, dass ein Prozess angeregt wird, in dem Sie

* sich wirksam und intensiv mit Ihren Problemen auseinandersetzen,
* beginnen Einstellungen und Verhaltensmuster zu verändern, mit denen Sie nicht zufrieden sind,
* zunehmend Verantwortung für sich übernehmen,
* eine Stärkung Ihrer Selbstakzeptanz erfahren,
* Ihre Probleme auch als Chance für Ihre Entwicklung verstehen können,
* bewusst an Ihrer Persönlichkeitsentwicklung arbeiten.

DAS SOLLTEN SIE MITBRINGEN

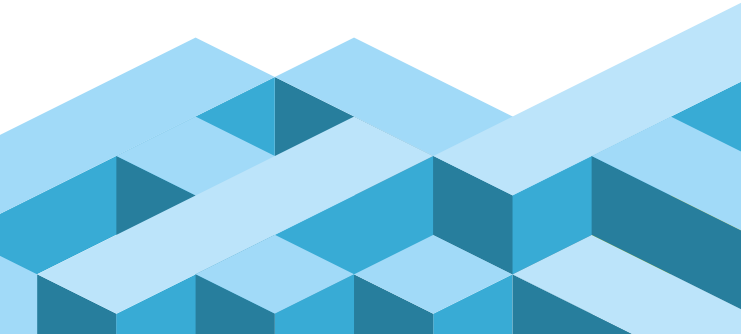
* Veränderungswillen und Geduld.
* Bereitschaft zur Selbstverantwortung und zur aktiven Mitarbeit.
* Vertrauen, dass die Lösung von Krisen und Problemen Ihr persönliches Wachstum unterstützt.
* Bewusstsein, dass Sie das gemeinsam mit uns Erarbeitete selbst umsetzen müssen.

WIR SIND

Studierendenberatende mit psychologischer und/oder psychotherapeutischer Fachausbildung. Wenn Sie zu uns kommen, können Sie zunächst Ihr Anliegen in einem ausführlichen Gespräch klären. Dabei wird gemeinsam entschieden, welche Art der Hilfestellung für Sie am ehesten zum Ziel führt. Die Beratungsgespräche dauern in der Regel 50 Minuten. Über welchen Zeitraum wir Sie begleiten, hängt von der Problemstellung ab. Daher vereinbaren wir die Dauer unserer Zusammenarbeit individuell mit Ihnen oder wir informieren Sie im Rahmen eines Klärungsgespräches über passende weitere Behandlungsmöglichkeiten.

QUALITÄT IST UNS WICHTIG

Damit wir Sie wirksam unterstützen können, nehmen wir uns Zeit für regelmäßige Supervisionen und Fallbesprechungen. Einen hohen Stellenwert haben auch unsere laufenden Aus-, Fort- und Weiterbildungen. Evaluationsstudien sind ein weiterer Beitrag zur Qualitätssicherung unserer Arbeit.



WO SIE UNS FINDEN

GRAZ
8020 Graz, Dreihackengasse 1
Tel. 0316 / 81 47 48
E-Mail: psych.ber@uni-graz.at

INNSBRUCK
6020 Innsbruck, Liebeneggstraße 8
Tel. 0512 / 254 034
E-Mail: psycholog-studentenberatung@uibk.ac.at

KLAGENFURT
9020 Klagenfurt, Universitätsstraße 66
Tel. 0463 / 23 4 82
E-Mail: psycholog.studierendenberatung@aau.at

LINZ
4040 Linz, Altenbergerstraße 69
Hochschulfondsgebäude, 1. Stock
Tel. 0732 / 24 68 - 79 30
E-Mail: psychol.studber@jku.at

SALZBURG
5020 Salzburg, Mirabellplatz 9/1
Tel. 0662 / 80 44 - 65 00
E-Mail: psbsbg@plus.ac.at

WIEN
1080 Wien, Lederergasse 35/4
Tel. 01 / 402 30 91
E-Mail: psychologische.studentenberatung@univie.ac.at

www.studierendenberatung.at

Medieninhaber: Psychologische Studierendenberatung
Stand: April 2025