

## Krise im Digital-Semester? Psychologische Beratung der Studierendenwerke

Beratung

## Krise im Digital-Semester? Psychologische Beratung der Studierendenwerke

Deutsches Studentenwerk (DSW) wirbt für die psychologische Beratung der Studenten- und Studierendenwerke; Belastungsfaktoren für Studierende: Geschlossene Hörsäle, Bibliotheken, Mensen; einsamer &#128;&#158;at-home-Campus&#128;&#156;; Rückzug ins ehemalige Kinderzimmer; 43 der 57 Studenten- und Studierendenwerke mit psychologischer Beratung; 34.000 Studierende mit mehr als 105.000 Beratungskontakten im Jahr 2019

Studierenden, die durch Lockdown und Digitalsemester emotional und psychisch belastet sind, rät das Deutsche Studentenwerk (DSW), sich an die psychologischen Beratungsstellen der Studenten- und Studierendenwerke zu wenden.

DSW-Generalsekretär Achim Meyer auf der Heyde umreißt die Stress- und Belastungsfaktoren, denen Studierende im weitestgehend digitalisierten Lehrbetrieb dieses Wintersemester ausgesetzt sind:

&#128;&#158;Geschlossene Hörsäle, Seminarräume, Bibliotheken, Mensen; mögliche Vereinzelung und Isolationsgefühl im &#128;&#154;at-home-Campus&#128;&#152;; wenig Gegengewicht durch Sport- und Freizeitaktivitäten zum Lernen; kein spontaner Austausch mit Mitstudierenden; für viele aus finanziellen Gründen der Rückweg ins ehemalige Kinderzimmer bei den Eltern; Probleme mit der Studienfinanzierung, dazu Ängste, Stress und sehr viel Unsicherheit: Die Pandemie verlangt gerade auch Studierenden viel ab und belastet sie. Ihre psychosoziale Situation ist gegenüber einem &#128;&#154;normalen&#128;&#152; Semester deutlich schwieriger.&#128;&#156;

Seine Empfehlung: &#128;&#158;Die psychologischen Beraterinnen und Berater der Studierendenwerke sind jetzt erst recht für die Studierenden da, und sie sind in dieser schwierigen Zeit die beste Adresse für Studierende mit Ängsten, Nerven und psychischem Stress. Sie beraten telefonisch oder online; sie kennen die spezifische Situation von Studierenden bestens, und diese niedrigschwellige Beratung ist in aller Regel kostenlos.&#128;&#156;

43 der 57 im Deutschen Studentenwerk (DSW) organisierten Studierenden- und Studentenwerken bieten psychologische Beratung an. Im vergangenen Jahr 2019 nutzten mehr als 34.000 Studierende diese Beratung; es wurden nach DSW-Angaben mehr als 105.000 Beratungskontakte gezählt.

Drei Beispiele aus der Praxis der Studierendenwerke in der aktuellen Pandemie:

- AHA-Momente, buchstabiert für Studierende: &#128;&#158;Sorgen Sie für einen inneren Mindestabstand von 1,50 Meter zwischen Ihrem Studien- und Ihrem Freizeitleben&#128;&#156;. Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende des Studierendenwerks Karlsruhe:  
[https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/corona\\_aktuell/](https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/corona_aktuell/) [9]

- Psychologische Beratung beim Spaziergang und mit ausreichend Abstand beim Studentenwerk Chemnitz-Zwickau, vorgestellt auf S. 22 des DSW-Journals 2-3/2020: [https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/dsw\\_jornal\\_03\\_2020\\_fuer\\_web.pdf](https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/dsw_jornal_03_2020_fuer_web.pdf) [10]
- Das Studierendenwerk Greifswald bietet seine psychologische Beratung nun auch als Videosprechstunde an: <https://www.stw-greifswald.de/soziales-beratung/socials-news-detail/jetzt-neu-videosprechstunde-in-der-sozial-und-psychologischen-beratung/0394ff3c9ca8e554b29a70ad3f977177/> [11]

03.12.2020

---

**Source URL:** <https://www.studentenwerke.de/de/content/krise-im-digital-semester-psychologische>

## Links

[1] <https://www.studentenwerke.de/rss-feed.xml> [2]  
<https://www.studentenwerke.de/de/print/1470241> [3]  
<https://www.studentenwerke.de/de/printpdf/1470241> [4]  
<mailto:administrator@studentenwerke.de?Subject=UserMail%20text> [5] <mailto:?Subject=Studentenwerke.de+-+geteilter+Link&body=https%3A%2F%2Fwww.studentenwerke.de%2Fde%2Fcontent%2Fkrise-im-digital-semester-psychologische> [6] <https://twitter.com/share> [7] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.studentenwerke.de//de/content/krise-im-digital-semester-psychologische> [8] <https://plus.google.com/share?url=-> [9] [https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/corona\\_aktuell/](https://www.sw-ka.de/de/beratung/psychologisch/corona_aktuell/) [10]  
[https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/dsw\\_jornal\\_03\\_2020\\_fuer\\_web.pdf](https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/dsw_jornal_03_2020_fuer_web.pdf) [11] <https://www.stw-greifswald.de/soziales-beratung/socials-news-detail/jetzt-neu-videosprechstunde-in-der-sozial-und-psychologischen-beratung/0394ff3c9ca8e554b29a70ad3f977177/>