



Psychologische Beratungsstelle

Psychologische Beratung
für Studierende der
FernUniversität in Hagen



FernUniversität in Hagen



Was ist die Psychologische Beratungsstelle?

Unsere psychologische Beratung ist auf die studentische Lebenswelt der Studierenden an der FernUniversität in Hagen und ihre Anliegen zugeschnitten.

Wir gehen dabei nicht vorrangig von einem Krankheitsverständnis aus, sondern versuchen in der psychologischen Beratung Orientierung und Unterstützung bei der Erarbeitung von Lösungen, bei aktuellen oder schon länger bestehenden Problemen, zu geben.

Unsere Methoden basieren auf wissenschaftlich fundiertem, verhaltenstherapeutischem Hintergrund.

Die Beratung dient auch der diagnostischen Klärung und Suche nach Lösungsmöglichkeiten sowie der Planung weiterer Schritte.



Für wen ist die psychologische Beratungsstelle da?

Unser Beratungsangebot richtet sich an alle Studierenden der FernUniversität in Hagen, die während ihres Studiums schwierige persönliche Lebensphasen oder akute Belastungs- und Krisensituationen erleben und aus eigener Kraft – oder mit familiärer Unterstützung oder der Hilfe von Freunden – keinen Ausweg finden.

Auch bei Fragen zur Aufnahme einer Psychotherapie und dem Wunsch bzw. der Suche nach einem Therapieplatz unterstützen wir Sie.

Typische Probleme Studierender sind:

- Prüfungsängste,
 - Versagensängste,
 - Ängste vor (sozialen) Bewertungssituationen,
 - Selbstwertprobleme und Selbstzweifel,
 - Stress- und Überforderungserleben,
 - Stimmungstiefs,
 - Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme,
 - Motivations- und Antriebsprobleme,
 - Lern- und Schreibprobleme,
 - Orientierungs- und Entscheidungsprobleme,
 - aber auch private und partnerschaftliche Probleme oder
 - Schwierigkeiten in sozialen Interaktionen.
-

Was bietet die Psychologische Beratungsstelle an?

- Eingrenzung und Konkretisierung des Problembereichs
- Diagnostik
- Beratung und Coaching
- Krisenintervention
- Weitervermittlung

In einem ersten Gespräch wird das Beratungsanliegen abgeklärt und das weitere Vorgehen, zu dem auch weitere Beratungsgespräche gehören können, vereinbart. Eine Psychotherapie bieten wir jedoch nicht an.

Die Beratungsgespräche sind für immatrikulierte Student/innen der FernUniversität in Hagen kostenlos.

Wir unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht!

Folgende Fragen könnten und sollten Sie sich stellen, um die Entscheidungsfindung, den Kontakt zu uns aufzunehmen, zu erleichtern:

Leiden Sie unter ...

- Prüfungs-, Versagens- und/oder Zukunftsängsten,
- Selbstzweifeln und/oder Selbstwertproblemen,
- negativer Gedankengrübeleien,
- Unruhe, Anspannung und/oder andauernder Nervosität,
- Schlafstörungen,
- Leistungsdruck,
- Antriebslosigkeit,
- Motivationslosigkeit,
- Freudlosigkeit,
- Erschöpfung,
- anhaltendem Stress- und Überforderungserleben,
- Konzentrations-/Aufmerksamkeitsstörungen,
- etc.?

Und helfen Gespräche mit Familienmitgliedern, Freunden, der Partnerin/dem Partner nicht mehr weiter? Oder geht es Ihnen schon länger so schlecht und Sie erkennen selbst keinen Ausweg aus der Situation?

Wenn Sie einige oder gar alle Fragen mit „Ja“ für sich beantworten, dann könnte eine Kontaktaufnahme mit uns ein hilfreicher Schritt für Sie sein.



Psychologische Beratungsstelle

Anmeldung und Kontakt:

Psychologische Beratungsstelle für Studierende
der FernUniversität in Hagen

Terminvergabe:

Informationen zur Terminvergabe in der
Psychologischen Beratung finden Sie auf der
Website der FernUniversität Hagen unter:
www.fernuni.de/psych-beratung

Hier können Sie sich für ein Einzelgespräch
verbindlich anmelden.

Anschrift:

FernUniversität in Hagen
Universitätsstraße 27, Gebäude 5, 58097 Hagen
Fakultät für Psychologie, Raum A025



Leitung:

Markus Stutte, M.Sc. Psychologie
Approbierter Psychologischer Psychotherapeut