

# Hochschüler im Tief

Studierende nehmen vermehrt psychologische Hilfe an Unis in Anspruch

VON SILJA KORNACHER  
UND SERAINA KOBLER

**ZÜRICH** Die psychologischen Beratungsstellen der Deutschschweizer Universitäten verzeichnen derzeit Rekordzuläufe. Als Gründe sehen die Spezialisten den höheren Leistungsdruck und persönliche Probleme der Studierenden.

Seit 2007 suchten 45 Prozent mehr Studenten und Studentinnen der Universität Zürich und der ETH eine psychologische Beratung auf. Beim Campus Luzern stiegen die Anfragen innerhalb der letzten zwei Jahre um rund 34 Prozent, an der Universität St. Gallen gar um 34 Prozent in einem Jahr.

Maria Lichtsteiner, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern, erklärt das Phänomen: «Die Studierenden stehen heute unter hohem Leistungsdruck.» Die Folgen seien Erschöpfungszustände, Konzentrationsprobleme, Selbstwertkrisen oder Prüfungsängste. Zudem falle das Studium meist in eine Lebensspanne, die mit einer erhöhten Krisenanfälligkeit einhergehe.

## «Weniger Hemmungen als früher, sich Hilfe zu holen»

Doch nicht alle Probleme haben direkt mit dem Studium zu tun: «Die Anliegen sind sehr oft persönlicher Natur», sagt Ulrich Frischknecht, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der

Universität Zürich. Die Studierenden würden auch Rat bei Liebeskummer, Trauerfällen oder familiären Auseinandersetzungen suchen. Die Beratungen dauern je nach Hochschule unterschiedlich lang. In Zürich nimmt sich Frischknecht für jede Erstkonsultation mindestens eine Stunde Zeit. Täglich führt er rund sechs Beratungen durch.

Die Gründe für die Popularität sind unterschiedlich. «Heute scheint es mit weniger Hemmungen verbunden zu sein, sich Hilfe zu holen», sagt Dörte Resch, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle der Universität St. Gallen. In den letzten Jahren habe es einen regelrechten Coaching-Boom gegeben. Zudem sei es

gesellschaftlich akzeptierter, sich in einer schwierigen Situation Unterstützung zu holen.

Gleicher Ansicht ist Frischknecht. Er ortet in der aktiven Kommunikation der Beratungsstellen einen weiteren Grund für den Zulauf. In Zürich wolle man auch ausländische Studierende ansprechen, weshalb ein Angebot in Englischer Sprache angeboten werde. Weiter wurde vor drei Jahren das Projekt «Krise & Suizid» gestartet. Dabei würden Angestellte der Hochschule im Umgang mit Suizidgefährdeten sensibilisiert.

Gemessen an der Zahl Studierender macht der Anteil von Ratsuchenden in Zürich 2,5 Prozent aus und in Luzern 3 Prozent.