

Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern



Maria Lichtsteiner

Der Start ins Studium und ein konsequentes Dranbleiben ist für Studierende zuweilen eine äusserst anstrengende Sache. Die Wahl des richtigen Studienfachs, die Ortsveränderung, die Trennung von Freunden und (manchmal zerrütteten) Familien wie auch quälende Selbstzweifel und überhöhte Erwartungshorizonte summieren sich dann zu einem ziemlich explosiven Gemisch und bilden den Nährboden für Probleme und innerpsychische Konflikte. Nicht wenige sitzen dann vor allem bei der Erstberatung weinend im Beratungszimmer der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern, weil das Schmerzhafte und Belastende sie überrollt. Gefangen im engen Fokus der Problemtrance scheint plötzlich alles sinnentleert und der Blick auf die Stärken und Ressourcen ist verloren gegangen. Im Übergang in das eigenständige Erwachsenenleben ist zwar vieles neu und aufregend, gleichzeitig aber auch fremd und unbekannt, was immer wieder zu Drucksituationen, Versagensängsten und inneren wie äusseren Konflikten führt.

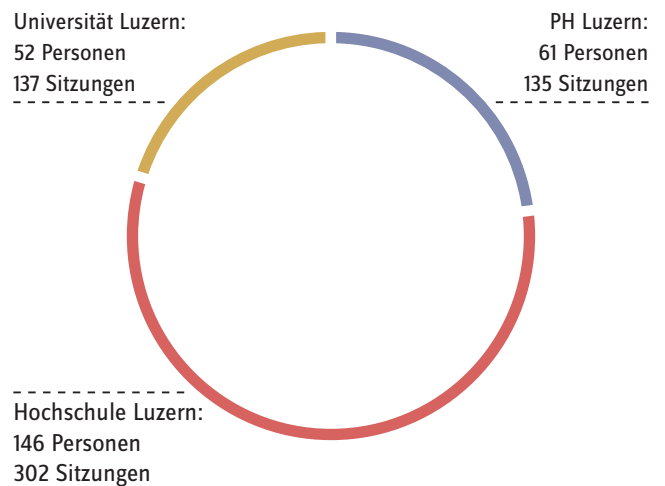
Die Maxime, immerzu erfolgreich, schnell im Lernen, topfit, kontaktoffen und glücklich sein zu wollen, führt paradoxerweise zu gegenteiligen bedrängenden inneren Prozessen. Das ständige «du musst ..., du sollst ..., mach schnell ..., du darfst keine Fehler machen ..., es ist nie gut genug ...» laugt aus und die oft raue Realität zerschlägt rücksichtslos das Ideal vom erfolgreichen Studium und dem perfekten Leben. Schlafprobleme, Misserfolge in Prüfungen, Selbstwerteinbrüche und ungewünschte Emotionen fordern auf, bestimmte Grenzen und Realitäten zu akzeptieren und sich konstruktiv mit äusseren Situationen sowie inneren Prozessen auseinanderzusetzen.



Die Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern unterstützt Studierende und Mitarbeitende darin, Wege zu finden hin zu Stressreduktion, Resilienz und persönlicher Stärke. Der Aufbau von Selbstwirksamkeit und das Regulieren von belastenden Gefühlen sind mentale Fähigkeiten, die uns nicht einfach in die Wiege gelegt werden. Im Bewältigen von Herausforderungen und Überwinden von Niederlagen trainieren wir diese mentalen Stärken. Die Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern fördert und fordert Studierende, Dozierende und Mitarbeitende entlang dieser Empowerment-Prozesse.

Allgemeine Eckdaten

Das Beratungsangebot wurde auch in diesem Jahr gut genutzt; insgesamt holten sich 259 Personen Unterstützung bei der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern. 87 Prozent der Ratsuchenden waren Studierende, 13 Prozent Mitarbeitende. In der Statistik sind 574 Sitzungen ausgewiesen. Dies entspricht wie in den letzten Jahren durchschnittlich 2,2 Konsultationen pro Klient. Die Anzahl der Klienten respektive Sitzungen verteilt sich auf die drei Kooperationspartner wie folgt:



Die Beratungsanliegen glichen jenen der Vorjahre: Erschöpfungszustände, Motivations- und Konzentrationsprobleme, Lern- und Selbstwertkrisen, belastendes Stress- und Krisenerleben, Prüfungs- und Präsentationsängste, persönliches Lern- und Zeitmanagement, unproduktive Energiezustände, Schlafstörungen und andere mehr.