

Wie geht es dir?

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG AN DER TU GRAZ

LASS DIR HELFEN

Psychosoziale Beratung für TU Graz Studierende

Meist antworten wir auf diese Frage mit „Gut, danke“. Fakt ist jedoch, dass es uns nicht immer gut geht. Stress, Prüfungsangst oder Probleme im privaten Umfeld beschäftigen viele Studierende. Sollte es auch dir mal so gehen und du brauchst jemanden zum Reden, sind die Psycholog*innen im Student Helpchat oder vor Ort für dich da.

Online Beratung

Die Beratung im Student Helpchat ist niederschwellig und einfach. Du kannst per Text-Chat, Video- oder Audiotelefonie mit den Psycholog*innen sprechen – und das unabhängig von Ort und Uhrzeit. So kann die Beratung zum Beispiel ganz bequem von zu Hause stattfinden – auch abends und am Wochenende.

Vorteile des Student Helpchat:

- Keine Wartezeit und höchste Flexibilität
- Zu 100 % anonym
- Höchste Qualität und Datensicherheit

Einfach abrufbar über die Studo App: Der Student Helpchat ist über das Seitenmenü der Studo App abrufbar. Die Technische Universität Graz stellt dir die Beratung im Student Helpchat kostenlos zur Verfügung.- einfach Gutscheincode (HLLVNDT-QN) eingeben und ausprobieren.

Persönliche Beratung

Zusätzlich zum Onlineangebot, gibt es auch die Möglichkeit, einen Termin bei unseren Psycholog*innen zu vereinbaren.

Die Psychosoziale Beratungsstelle soll Studierende im vertraulichen Gespräch bei der Suche nach Lösungsmöglichkeiten sowohl zu arbeitsspezifischen Problematiken als auch in persönlichen Konfliktsituationen unterstützen.

Mögliche Themen bei denen eine psychologische Beratung helfen kann:

- Mögliche Themen, bei denen eine psychologische Beratung helfen kann: Umgang mit Belastungen im Studium, Arbeit oder im Privatleben (Stressmanagement, Konflikte am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Prüfungsangst)
- Unterstützung in Krisen (Verluste, Trennung, plötzlich auftretende Veränderung u.a.)
- Erarbeitung von persönlichen Stärken und Ressourcen für die Umsetzung in der Arbeit und Studium
- Fragen zur beruflichen Weiterentwicklung und Karriere
- Behandlung von psychischen Symptomen (Ängste, depressive Stimmung, Stress u.a.)

Pro Mitarbeiter*innen sind bis zu drei Beratungseinheiten á 50 Minuten vorgesehen. Die Termine können telefonisch oder per Mail direkt mit dem/der jeweiligen Psycholog*in vereinbart werden. Im Falle einer längerfristigen Begleitung sind die Psycholog*innen dabei behilflich, dass an entsprechende weiterführende Angebote vermittelt wird. Bitte nimm bei der ersten Einheit deine TUGraz-card mit.

Alle Informationen findest du auch im TU4U unter Rund ums Studium.

Text: Isabella Zick, Melanie Mandl, MA, Betriebliches Gesundheitsmanagement/ Servicestelle Barrierefrei Studieren



Dr. Martin Wammerl, MA MSc

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Verhaltenstherapie), Dipl. Sozialarbeiter, Sozialwissenschaftler

Terminvereinbarung unter:

Tel.: 0677/610 117 00

Alternativ können Sie auch das Kontaktformular auf der Homepage www.graz-psychotherapie.net nutzen.

Termine sind Mo- Fr. 16:00-21:00 möglich.

Nina Stanzer, MSc

Klinische Psychologin, Kinder- Jugend- und Familienpsychologin i.A.

Terminvereinbarung unter:

Tel.: 0664/5221913

Mail.: ninastanzer@outlook.com

Termine sind Fr. 08:00-16:00 möglich.

