

## Psychologisch-Psychotherapeutische Beratung

---

### Aktuelles

**Alle Gespräche und die Offene Sprechstunde finden am Marktplatz 7, Raum 202, statt.** Das Foyer des Gebäudes Marktplatz 7 durchqueren Sie bitte und halten sich hinten links und nehmen dann den Aufzug/ Treppe ins 2. OG, dort wieder links halten und Sie finden Raum 202.

**Alle Änderungen** (Ausfall von Gesprächen aufgrund von Krankheit etc.) werden **ausschließlich über diese Seite bekannt gegeben**. Bitte **schauen** Sie deshalb **vor vereinbarten Gesprächen und vor Besuch der Offenen Sprechstunde immer auf diese Seite**, um ggf. weitere aktuelle Informationen zu erhalten.

In Krisensituationen aller Art und Schwere wenden Sie sich bitte an die unten aufgeführten Krisenkontakte.

---

Das Studium ist eine Zeit, die vielfältige Herausforderungen mit sich bringt. Studierende können bei der Psychologisch-Psychotherapeutischen Beratungsstelle ein offenes Ohr finden und Beratung für unterschiedliche psychologische Anliegen erhalten. Die Beratungsstelle hilft zum Beispiel bei

- Schwierigkeiten im Studium und im Zusammenhang mit Prüfungen,
- Stressmanagement,
- Kontaktschwierigkeiten,
- Partnerproblemen,
- Problemen mit den Eltern,
- Essstörungen,
- sexuellen Problemen,
- Fragen zu Sucht und Abhängigkeiten (z.B. Nikotin, Alkohol, Internet),
- Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühlen, Ängsten, Suizidgedanken,
- psychosomatischen Beschwerden etc.

Die Beratungsstelle sichert absolute Vertraulichkeit zu, es gilt Schweigepflicht. Die Schweigepflicht besteht auch gegenüber Hochschulorganen.

Die Psychologisch-Psychotherapeutische Beratung wird vom Studentenwerk Erlangen-Nürnberg und von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt getragen. Für Beratungsgespräche wird ein geringfügiger Unkostenbeitrag erhoben (10 Euro für Einzel-, 15 Euro für Paar- und Familiengespräche). Dieser Beitrag kann Studierenden in schwieriger finanzieller Lage erlassen werden.

**Ansprechpartnerin:**  
**Katharina Benning, Psychologin**  
**(M. Sc.)**

### Anmeldung zur Beratung:

- per Telefon:  
Mittwoch 9:00-10:00,  
Tel. (08421) 93-23120
- persönlich:  
Offene Sprechstunde
- per E-Mail (bitte beachten Sie, dass eine E-Mail datenschutzrechtlich kein sicheres Kommunikationsmittel ist):  
[Katharina.Benning\(at\)ku.de](mailto:Katharina.Benning(at)ku.de)

### Offene Sprechstunde:

Mittwochs, 13:30-15:30 Uhr  
Marktplatz 7, Raum 202

In der offenen Sprechstunde kann ein erster, unverbindlicher Kontakt mit uns aufgenommen und der zukünftige Beratungsbedarf geklärt werden. Die offene Sprechstunde

Studierenden in schwieriger finanzieller Lage erfasst werden.

ist anonym und kostenfrei.

Studierende der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät Ingolstadt dürfen sich auch an die Psychologische Beratung des Studentenwerks Erlangen-Nürnberg an der TH Ingolstadt wenden (Beratung hier je nach Kapazität möglich):

<https://www.thi.de/service/studienberatung/waehrend-des-studiums/psychologische-beratung/>

### **In dringenden Krisensituationen aller Art und Schwere wenden Sie sich bitte an eine der folgenden Stellen:**

- Krisendienst Oberbayern (täglich 9:00-24:00), Tel. 0180 655 3000
- Krisentelefon des Klinikums Ingolstadt (wochentags bis 18:00), Tel. 0800 841 8418 (kostenfrei) ODER ab 18:00 an den diensthabenden Arzt des Klinikums Ingolstadt, Tel. 0841 8800
- Telefonseelsorge (24 h), Tel. 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (kostenfrei)