



## Prüfungsangst?

Studierende der Medizin mit hoher Prüfungsangst können ab sofort ein Hilfsangebot in Anspruch nehmen, das das Studiendekanat in Kooperation mit der Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie anbietet.



Eine Studie an Kölner Medizinstudenten ergab, dass hoch prüfungsängstliche Studierende deutlich von gezielten Einzel- und Gruppengesprächen profitieren. Positive Effekte zeichneten sich sowohl hinsichtlich des Befindens als auch auf der Ebene der Studienleistungen ab.

Im Wintersemester 2010/2011 soll interessierten Studierenden erneut ein präventives Gruppenangebot gemacht werden, das auf die Überwindung von Prüfungsangst abzielt. Es sollen individuelle Angstbewältigungsstrategien erarbeitet und die Lerntechniken verbessert werden. Dabei soll die Gruppe als hilfreiches Übungsfeld erfahren werden. Im Wochenrhythmus sind 12 Treffen, jeweils mittwochs von 19:30 - 21:10 Uhr geplant. Parallel zur Gruppe erhält jeder Teilnehmer drei Einzelgespräche.

Zudem können hoch prüfungsängstliche Studierende bis zu zwei Beratungsgespräche in Anspruch nehmen. Diese Beratungsgespräche sind ergebnisoffen. Sie zielen darauf ab, für die individuelle Problematik Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Falls eine Gruppenteilnahme sinnvoll erscheint, werden hier auch die Gruppenregeln besprochen und individuelle Ziele festgelegt.

Die Beratungsgespräche und das Gruppenangebot sind kostenlos. Anmeldungen sind ab dem 9.8.2010 möglich.

Die Beratungsgespräche werden von Frau **Dr. phil. Dipl.-Psych. Ann Schaefer** angeboten. Die Gruppe wird von ihr in Zusammenarbeit mit Herrn **Dipl.-Psych. Gunther Ellers** geleitet.

Frau Dr. Schaefer ist approbierte Verhaltenstherapeutin mit traumatherapeutischer Zusatzausbildung und hat langjährige Erfahrung in der Behandlung von Prüfungsangst. Herr Ellers befindet sich kurz vor Abschluss seiner postgraduierten Ausbildung in Verhaltenstherapie.

Sowohl Frau Dr. Schaefer als auch Herr Ellers sind schweigepflichtig hinsichtlich aller persönlichen Informationen der Studierenden, die Einzel- und Gruppengespräche in Anspruch nehmen.

Ansprechpartner: Frau **Dr. Ann Schaefer**  
Kontakt: 0221-3100427  
e-mail: [info@annschaefer.de](mailto:info@annschaefer.de)