



## Prüfungsangst?

Studierenden der Medizin mit hoher Prüfungsangst steht ein Hilfsangebot offen, 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 2021/22 soll interessierten Studierenden wieder 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 für die nächste Gruppe sind ab sofort möglich. Begonnen wird ab einer Gruppengröße von 10 Teilnehmern. Falls wegen der Corona-Pandemie im Laufe des WS 2021/22 Gruppenarbeit nicht mehr möglich sein sollte, können alternativ Einzelgespräche in begrenzter Form in Anspruch genommen werden. Diese wären dann auch über einen geschützten Datenkanal als Videochat möglich.

Die Beratungsgespräche werden von Frau **Dr. phil. Dipl.-Psych. Ann Schaefer** angeboten.

Frau Dr. Schaefer ist approbierte Verhaltenstherapeutin mit traumatherapeutischer Zusatzausbildung und hat langjährige Erfahrung in der Behandlung von Prüfungsangst. Alle persönlichen Informationen der Studierenden, die Einzel- und Gruppengespräche in Anspruch nehmen, werden vertraulich behandelt.

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