

Psychologische Beratung

Wir helfen Ihnen, wenn Sie z.B.

- » unter Arbeits- und Konzentrationsstörungen leiden,
- » Prüfungsängste oder andere Ängste haben,
- » Konflikte mit Eltern, PartnerIn oder in der WG ausgesetzt sind,
- » oft niedergedrückter Stimmung sind oder unter Selbstwertproblemen leiden,
- » spüren, dass Ihre Beziehungen zu anderen Menschen unbefriedigend sind,
- » Entscheidungsschwierigkeiten haben,
- » sich oft überfordert und unsicher fühlen,
- » in einer akuten psychischen Krise sind,
- » über andere Schwierigkeiten mit jemandem reden möchten, der Ihnen offen, neutral und wertschätzend zuhört,
- » Informationen über Psychotherapie benötigen.

Wie hilft die Psychologische Beratung?

Die Beratungsstelle bietet Ihnen die Möglichkeit zu einer begrenzten Anzahl (zur Zeit 10) beratender bzw. therapeutischer Einzelgespräche. Inhalte dieser Gespräche können sowohl studienbezogene



Gruppenangebote: Viele verschiedene Themen zur Auswahl.

als auch persönliche Probleme sein. Alle Gespräche unterliegen der Schweigepflicht. Zeitweise werden auch Gruppen zu Themen wie Entspannung, Umgang mit Stress oder Arbeitsstrukturierung angeboten. Kostenlos erhalten Sie bei uns die Informationshefte „Selbstständig arbeiten“ und „Prüfungsangst“.

Kontakt

**Studentenwerk OstNiedersachsen
Psychologische Beratungsstelle**

Andreas Witte, Helga Rattay, Juliane Quiring
Hindenburgplatz 16
31134 Hildesheim
Tel. (05121) 15 02-02
Fax (05121) 15 02-30
pbs.hi@stw-on.de

Terminvereinbarung und offene Sprechstunde

Termine für ein Beratungsgespräch können Sie persönlich oder telefonisch unter Tel. (05121) 15 02-00 oder -10 in unserem Service-Center vereinbaren.

Dienstags von 11.00 – 13.00 Uhr bieten wir die Möglichkeit, ohne Voranmeldung ein Gespräch mit einem/einer BeraterIn während unserer offenen Sprechzeit zu führen. Unter Umständen kann die zur Verfügung stehende Zeit jedoch begrenzt sein.

Weitere Informationen

finden Sie im Internet unter » www.stw-on.de

Herausgeber: Studentenwerk OstNiedersachsen, der Geschäftsführer **Redaktion & Layout:** Kommunikation & Marketing, Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig, Tel. (0531) 391-48 05, presse@stw-on.de **Bildmaterial:** © Fotolia.de – Birgit Reitz-Hofmann, lightpoet, Sean Prior; © Pixelio.de – Thommy-Weiss

Beratung & Hilfe



**Wir stehen
Ihnen zur Seite.**

-  Essen & Trinken
-  Wohnen
-  Studienfinanzierung
-  **Beratung & Hilfe**
-  Kindertagesstätten
-  Kultur

Beratung beim Studentenwerk

Das Studentenwerk unterstützt Ihren Studienerfolg und Ihr Wohlergehen durch verschiedene Beratungsangebote zu persönlichen, sozialen, wirtschaftlichen und rechtlichen Fragen. Als Studierende/r der Stiftungsuniversität Hildesheim oder der HAWK stehen Ihnen die Sozialberatung, die Psychologische Beratung sowie die Rechtsberatung zur Verfügung. Im Folgenden möchten wir Ihnen die verschiedenen Beratungsmöglichkeiten vorstellen.

Sozialberatung Wann und wie hilft die Sozialberatung?

An die Sozialberatung können sich Studierende mit den verschiedensten Problemen rund ums Studium wenden. Dazu gehören überwiegend Fragen:

- » jeglicher Art zur Studienfinanzierung,
- » zu Unterhaltszahlungen und Studiengebühren,
- » zum Jobben neben dem Studium,
- » zu den Möglichkeiten, Wohngeld, Sozial- oder Arbeitslosengeld zu beziehen,
- » zur Darlehensvergabe aus dem Darlehensfonds des Studentenwerks.

Neben finanziellen Problemen sind oft auch organisatorische oder persönliche Schwierigkeiten Inhalt der Beratungen, z.B.:

- » Wie kann ich Studium und Kindererziehung vereinbaren?
- » Habe ich die richtige Studienwahl getroffen, wie kann ich sie unter Umständen korrigieren, ohne große finanzielle Einbußen hinnehmen zu müssen?
- » Wie verhalte ich mich gegenüber meinen Eltern, die die Unterhaltszahlungen verweigern?

Die Sozialberatung unterstützt in erster Linie in Form von persönlicher Beratung und Information, sowohl in Einzelgesprächen, als auch in Gruppen zu bestimmten Themen wie „Studium mit Kindern“ oder „Ausländische Studierende in Deutschland“. Häufig geht es um reine Informationsvermittlung entweder im Rahmen eines kurzen Gespräches oder in schriftlicher Form. Selbstverständlich werden die Gesprächsinhalte vertraulich behandelt.

Oft ergeben sich aus einer kurzen Frage aber auch intensive Gespräche mit zum Teil sehr komplexen Beratungsanliegen. Manchmal ist eine direkte Klärung bzw. Lösung des Problems nicht möglich. Dann wird entsprechend weiter verwiesen an andere Beratungseinrichtungen und örtliche Ämter.



Sozialberatung: Informationen zur finanziellen Absicherung.

Folgende Flyer sind kostenlos bei der Sozialberatung oder als pdf auf unserer Homepage » www.stw-on.de erhältlich:

- » Sozialtipps für Studierende
- » Studieren mit Kind

Kontakt

Studentenwerk OstNiedersachsen

Sozialberatung

Christiane Giesert
Hindenburgplatz 16
31134 Hildesheim

Tel. (05121) 15 02-01
Fax (05121) 15 02-30
c.giesert@stw-on.de

» Sprechzeiten:

Do 10.00–13.00 Uhr und 14.00–16.00 Uhr

Während der offenen Sprechstunde können Sie unser Angebot in der Regel ohne lange Wartezeiten in Anspruch nehmen. Sie können aber auch zu anderen Zeiten telefonisch einen Termin mit der Sozialberaterin vereinbaren.

Wenden Sie sich dafür bitte direkt an die Sozialberatung (Tel. (05121) 15 02-01) oder an das ServiceCenter (Tel. (05121) 15 02-00).

Rechtsberatung Wie hilft die Rechtsberatung?

Die Rechtsberatung ist ein kostenloses Angebot des Studentenwerks in Zusammenarbeit mit den örtlichen ASten. Sie soll Studierenden schnell, unbürokratisch und kompetent weiterhelfen und umfasst eine Erstberatung in Rechtsfragen durch eine Anwältin/einen Anwalt. Gegen Vorlage der I-Bescheinigung erhalten Studierende beim AStA oder bei der Sozialberatung einen Beratungsschein. Abgedeckt werden im Rahmen der Rechtsberatung in erster Linie für Studierende häufig relevante Rechtsgebiete, wie z. B. Unterhaltsrecht, Kindergeld, Mietrecht, Sozialleistungen, BAföG und Studiengebühren. Ob ihr Anliegen für eine Rechtsberatung in Frage kommt, wird in einem Gespräch geklärt.

