

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle

des Studentenwerks OstNiedersachsen bietet allen Studierenden Beratung bei studienbedingten und persönlichen Problemen an.

Wir sind für Sie da z. B. bei

- » Arbeits- und Konzentrationsstörungen
- » Prüfungs- oder anderen Ängsten
- » Kontaktschwierigkeiten
- » Selbstwertproblemen
- » Beziehungskonflikten
- » Depressiven Verstimmungen
- » und vielem mehr!

Wenn Sie über diese und andere hier nicht genannte Probleme mit uns sprechen möchten, können Sie bis zu zehn Einzel- oder Paargespräche pro Jahr in Anspruch nehmen. Alle BeraterInnen besitzen eine psychotherapeutische Zusatzqualifikation. Unterstützt werden wir von einer Verwaltungsangestellten.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen therapeutischen Verfahren.

Beratung in der PBS:

- » interessenneutral
- » professionell
- » am Hochschulumfeld ausgerichtet
- » streng vertraulich

Anschrift/Kontakt

Psychotherapeutische Beratungsstelle
Ursula Göritz
Wilhelmstraße 1, 2. Stock
38100 Braunschweig
Tel. (0531) 391-49 32
pbs.bs@stw-on.de



» Bürozeiten:

Mo, Di, Mi, Fr 10.00 – 12.00 Uhr

» Offene Sprechstunde:

Di 14.00 – 16.00 Uhr

Unser Team



BeraterInnen Team: Felix Schöning, Gabriele Lepper, Andrea Koch, Juliane Quiring, Michaela Himstedt (von links nach rechts)

Alles Gute rund ums Studium!

Das Studentenwerk OstNiedersachsen ist Ihr leistungsfähiger Partner für zahlreiche Dienstleistungen rund ums Studium.

Wir errichten und betreiben Studentenwohnheime für Studierende und bearbeiten Ihre BAföG-Anträge. Wir sorgen an den meisten unserer Standorte für leckere und preiswerte Mensa-Mahlzeiten und für eine Kinderbetreuung in unseren Kindertagesstätten. Darüber hinaus bieten wir Hilfe und Unterstützung bei psychischen Problemen sowie finanziellen oder rechtlichen Schwierigkeiten. In Hildesheim und Lüneburg sind wir auch in der Kulturarbeit aktiv.

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.com – Wavebreak Media Micro, contrastwerkstatt, Robert Kneschke

Kurse & Gruppen



Wintersemester
2015/16

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

Entspannungstraining für Studierende

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zielgruppe: Anfänger

In diesen Gruppen wird die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson vorgestellt und geübt. Das Verfahren ist hilfreich bei Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Stress, Ängsten und psychosomatischen Beschwerden.

Gruppe 1

Zeitraum Mo, 16.11.15 – 18.01.16
Zeit 19.00 – ca. 20.30 Uhr, 8 Termine
Ort Gruppenraum der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl max. 10 Personen
Leitung Tatjana Graf, Cand.B.Sc

Gruppe 2

Zeitraum Di, 18.11.15 – 18.01.16
Zeit 19.00 – ca. 20.30 Uhr, 8 Termine
Ort Gruppenraum der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl max. 10 Personen
Leitung Tatjana Graf, Cand.B.Sc

Vorbereitungstermin und verbindliche Anmeldung: Montag, 09.11.15, 19.00 Uhr im Gruppenraum der Beratungsstelle, 2.Stock

Arbeit-Strukturierungs-Gruppen (ASG)

Achtung Struktur – ich komme!

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gegenwärtig eine Arbeit anfertigen oder sich konkret auf Referate, Prüfungen etc. vorbereiten oder Unterstützung bei der Semesterplanung benötigen. Es werden hilfreiche Regeln und Grundsätze vermittelt. Jede/r bleibt bis zum Ende des Vorhabens in der Gruppe.

Gruppe 1

Beginn montags -fortlaufend-
Zeit 16.45 – 18.15 Uhr
Ort Gruppenraum der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl max. 10 Personen
Leitung Felix Schöning, Dipl.-Sozialpäd.

Gruppe 2

Beginn dienstags -fortlaufend-
Zeit 8.00 – 9.30 Uhr
Ort Gruppenraum der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl max. 10 Personen
Leitung Gabriele Lepper, Dipl.-Psych.

Bitte für ein Vorgespräch anmelden.



Wochenendworkshop

Prüfungsangst

Im Rahmen des Workshops werden u. a. Methoden zur Überwindung von Prüfungsangst vorgestellt und besprochen sowie Hinweise für eine sinnvolle Prüfungsvorbereitung gegeben.

Termin Fr, 04.12.15, 17.00 – ca. 20.00 Uhr
und Sa, 05.12.15, 10.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort Gruppenraum der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl max. 16 Personen
Leitung Michaela Himstedt, Dipl.-Psych.

Anmeldung: 23. – 27.11.15

