

Ihr
Beratungs-
team



Michaela Himstedt



Melanie Mattei



Klaus Dörmann



Anke Hoffmann



Felix Schöning

Das Studentenwerk OstNiedersachsen

Sie kümmern sich um die guten Noten, wir kümmern uns um den Rest: Das **Studentenwerk OstNiedersachsen** ist Ihr Partner rund ums Studium. Wir sorgen für das Dach über dem Kopf, das Geld in der Tasche, die warme Mahlzeit im Magen und vieles mehr. So können Sie sich ganz auf Ihr Studium konzentrieren! In Braunschweig sind wir mit folgenden Angeboten vertreten:

» Essen

» Wohnen

» Finanzen

» Beratung

» Kinderbetreuung

Mehr über unser Angebot erfahren Sie unter:

» www.stw-on oder

» www.facebook.com/StudentenwerkON

Kontakt

Studentenwerk OstNiedersachsen Psychotherapeutische Beratungsstelle

Sekretariat Jessica Mayr
Wilhelmstraße 1 B
38100 Braunschweig
Tel. (0531) 391 - 49 32
pbs.bs@stw-on.de



Terminabsprache persönlich oder telefonisch im Sekretariat während der Bürozeiten:

Mo, Di, Mi, Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Beratung & Hilfe



Kurse & Gruppen

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

Herausgeber: Studentenwerk OstNiedersachsen, der Geschäftsführer
Redaktion & Layout: Kommunikation & Marketing, Katharinenstr. 1,
38106 Braunschweig, info@stw-on.de **Bildmaterial:** © Fotolia.com –
adrian_ilie825, Wavebreak Media Micro **Stand:** Dezember 2018 – Alle
Angaben ohne Gewähr

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 Berater*innen 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



Wochenend-Workshop Strategien gegen Prüfungsangst

Sie wollen selbstsicherer in eine Prüfung gehen? Dazu ist es hilfreich, die eigene Prüfungsangst besser zu verstehen und auf der Basis vorhandener Ressourcen individuelle Lösungswege zu entwickeln.

In diesem Workshop bekommen Sie das notwendige Hintergrundwissen vermittelt und haben Gelegenheit, einige Strategien kennenzulernen.

Termin	Die aktuellen Termine werden auf unserer Homepage bekannt gegeben!
Ort	Gruppenraum der Beratungsstelle
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen
Leitung	Michaela Himstedt, Dipl.-Psych.

Arbeit-Strukturierungs-Gruppen (ASG) Achtung Struktur – ich komme!

Dieses Angebot richtet sich an alle, die gegenwärtig eine Arbeit anfertigen, 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	Michaela Himstedt, Dipl.-Psych.

Gruppe 2

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

Anmeldung für ein Vorgespräch im Sekretariat der PBS.

Support! Gruppe für Langzeitstudierende

Das Studium gestaltet sich selten als kurze und gradlinige Wegstrecke, es ist vielmehr mit Herausforderungen und auch immer wieder individueller Auseinandersetzung verbunden. Aber Sie müssen die Schritte in Richtung Studienabschluss nicht alleine gehen. Miteinander lässt es sich leichter neu durchstarten!

Eine Gemeinsamkeit in der Gruppe für Langzeitstudierende der TU Braunschweig besteht darin, sich mit den eigenen Zielsetzungen und deren Umsetzung konkret zu befassen. Folgende Fragen können dabei z. B. miteinander besprochen werden:

- » Wie sieht eine gelingende Arbeitsorganisation aus? Wie plane ich einzelne Arbeitsschritte?
- » Welche Strukturierung ist passend für mich?
- » Wie kann ich positive Lernerfahrungen entwickeln? Was hindert mich bisher daran?
- » Wie steht es um meine Leistungsansprüche?
- » Was benötige ich, um mein Projekt erfolgreich abzuschließen?
- » Welche Schritte sind für den Studienabschluss erforderlich? Wie gelingt mir eine realistische Langzeitplanung?

Innerhalb der Gruppentreffen dienen Klärungs-, Strukturierungs- und Arbeitshilfen der Neuaufstellung. Besonders nachgefragte Themen werden bedarfsorientiert vertieft. Die Teilnehmenden von Support! arbeiten an individuellen Problemstellungen, die Gruppe versteht sich als Lerngemeinschaft und bietet dabei ein Forum gegenseitiger Unterstützung. Die Mitglieder reflektieren ihren Lern- und Arbeitsprozess, sowohl im persönlichen Austausch als auch über ein begleitendes Online-Tool.

Termin	mittwochs -fortlaufend-
Gruppentreffen	16.00 – 18.15 Uhr (ungerade Kalenderwochen)
Ort	Gruppenraum der Beratungsstelle
Chat	16.00 – 17.00 Uhr (gerade Kalenderwochen)
Teilnehmerzahl	max. 10 Personen
Leitung	Simone Buchholz, Dipl.-Päd.

Anmeldung für ein Vorgespräch per E-Mail an s.buchholz@stw-on.de