



Lösen



BERATUNG FÜR STUDIERENDE IN WILHELMSHAVEN

ICH BERATE SIE IN WILHELMSHAVEN:



JOANA-MARIA SCHRADER

Diplom-Psychologin mit der Zusatz-
qualifikation Verhaltenstherapie

UND NOCH EIN TIPP:

Auch wenn es in Ihrem Familien- oder Freundeskreis vielleicht nicht üblich ist: Scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe durch eine Einrichtung wie den PBS in Anspruch zu nehmen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern im Gegenteil ein Zeichen von Souveränität, sich die Unterstützung zu holen, die für das Gelingen eigener Anliegen nötig ist.

Übrigens: Auf Wunsch können Sie sich auch per E-Mail und vollständig anonym beraten zu lassen. Die Online-Beratung erfolgt dann über das „Beranet“, welches höchste Anforderungen an **Datenschutz und Datensicherheit** erfüllt.

Alle Gespräche unterliegen der gesetzlichen **Schweigepflicht** und die Beratung ist für Sie selbstverständlich kostenfrei.

WIE GEHE ICH VOR ?

Kommen Sie einfach unangemeldet mit Ihrem Anliegen in meine **offene Sprechstunde**, oder Sie vereinbaren direkt telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit mir.

KONTAKT

PSYCHOLOGISCHER BERATUNGS-SERVICE

Friedrich-Paffrath-Str. 101
26389 Wilhelmshaven
E-Mail: pbs.whv@sw-ol.de
Telefon: (04421) 985-2635

Raum: L 136

OFFENE SPRECHSTUNDE:

Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr

SIE MÖCHTEN EINEN BERATUNGSTERMIN?

Termine außerhalb der offenen Sprechstunde vereinbaren Sie bitte einfach telefonisch oder per E-Mail.

PSYCHOLOGISCHER BERATUNGS-SERVICE

Der Psychologische Beratungs-Service (PBS) ist eine Einrichtung des Studentenwerks Oldenburg. Wir sind für Sie da, wenn Sie sich in schwierigen Lebens- oder Studiensituationen befinden und angemessene Lösungswege suchen.

Studienschwierigkeiten, Prüfungsangst oder persönliche Probleme – das Studium besteht nicht nur aus Erfolgserlebnissen. Menschen sind in ihrem Leben immer wieder einmal mit Fragen, Schwierigkeiten oder Krisen konfrontiert, bei denen es hilfreich sein kann, sich mit professionellen BeraterInnen über die Situation auszutauschen und Lösungen zu finden. Wo Freunde oder Familie möglicherweise überfordert sind oder gar nicht hinzugezogen werden sollen, kann der PBS helfen.

WIR HELFEN BEI ALLEN PROBLEMEN

Gründe, in den PBS zu kommen, sind prinzipiell alle **persönlichen oder studienbedingten Schwierigkeiten**, zum Beispiel

- Arbeits- und Konzentrationsstörungen
- Prüfungängste
- Selbstzweifel
- Misserfolgskrisen
- Überforderung im Hochschulalltag
- Kontaktprobleme
- Essstörungen
- Beziehungskrisen
- Suchtprobleme

Des Weiteren können Sie den PBS um Rat fragen, wenn Sie Probleme mit **Studienorganisation und Lernverhalten** haben, etwa bei der Vorbereitung von schriftlichen Semesterarbeiten, der Abschlussarbeit, mündlichen Prüfungen oder Klausuren, bei der Strukturierung des Arbeitsalltags und anderen Fragen, die Ihre persönliche Arbeitsorganisation betreffen.

WIE ARBEITET DER PBS?

Der PBS bietet einmal wöchentlich eine Offene Sprechstunde für **unverbindliche Erstgespräche** an. Sie haben aber auch die Möglichkeit, telefonisch oder per E-Mail einen gesonderten Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren. In diesem ersten Gespräch können Sie unter vier Augen Ihr Anliegen erläutern und sich über die Angebote des PBS sowie über andere Therapiemöglichkeiten informieren.

In der Regel folgt dann eine Serie von Einzelgesprächen oder die Teilnahme an einem Gruppenangebot.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Der erste Schritt in der Beratung ist, dass wir uns zusammen mit Ihnen ein differenziertes Bild von Ihrer momentanen Situation verschaffen. Dann versuchen wir zu klären, welche Ursachen und Hintergründe dazu beigetragen haben. Auf dieser Grundlage können wir im Laufe der Beratung neue Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten entwickeln und erproben.

Das Ziel einer Beratung ist die Bewältigung eines persönlichen Problems oder einer aktuellen Krise. Wir unterstützen Sie, ein tieferes Verständnis für Ihre Situation zu entwickeln und Mut für anstehende Veränderungsschritte zu fassen. Wir gehen davon aus, dass Sie die Fähigkeiten zur Bewältigung Ihres Problems schon in sich tragen, und dass es in der Beratung darum geht, Ihnen dieses Potenzial zugänglich zu machen und auszubauen.

Bei studienbezogenen Schwierigkeiten geben wir Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren Arbeitsalltag sinnvoll strukturieren und wie Sie effektiv lernen können. Darüber hinaus machen wir Sie mit den wichtigsten Strategien zur systematischen Prüfungsvorbereitung vertraut, damit Sie Ihre Fähigkeiten in Prüfungssituationen möglichst uneingeschränkt entfalten können.



INFOS ZU UNSEREN BERATUNGS-ANGEBOTEN IM INTERNET:

www.studentenwerk-oldenburg.de/beratung

MEHR BERATUNG IN OLDENBURG

Bei allen Fragen zu Studienfinanzierung und Sozialleistungen steht Ihnen das kompetente Beratungsteam des Studentenwerks zur Seite: Im **StudierendenServiceCenter** auf dem Campus Haarentor in Oldenburg finden Sie Beratung zu Stipendien, Krediten, sozialen Hilfen und weiteren Möglichkeiten der Studienfinanzierung.

Die regelmäßigen persönlichen Sprechstunden der Berater*innen finden in Oldenburg statt, für Wilhelmshavener Studierende sind sie daher meist telefonisch und per E-Mail erreichbar. Mehrmals im Jahr kommen sie auch zu Beratungstagen nach Wilhelmshaven. Die Termine werden im Internet und per Aushang bekannt gegeben.



Jens Müller-Sigl



Wiebke Hendeß



Heiko Groen

Wie finanziere ich mein Studium, wenn ich kein BAföG (mehr) bekomme? Lohnt sich ein Studienkredit für mich? Bei Fragen wie diesen hilft **Studienfinanzierungsberater** Jens Müller-Sigl. Fragen zu Krankenkasse, Jobben, Studieren mit Kind oder zum Umgang mit Ämtern und Behörden sind ein Fall für **Sozialberater** Heiko Groen.

In allen Anliegen von Studierenden mit Handicap – etwa einer chronischen Krankheit oder Behinderung – hilft **Behindertenberaterin** Wiebke Hendeß, die als Rollstuhlfahrerin auch zur Peer Counsellorin ausgebildet ist.

Wichtig: Alle Beratungsangebote sind kostenlos, die Gespräche werden absolut vertraulich behandelt.

Sprechstunden, E-Mail-Adressen und viele weitere Informationen zu allen Themen der BeraterInnen finden Sie im Internet:

www.studentenwerk-oldenburg.de/beratung