



## **Psychologische Beratung und Sozialberatung (PBS)**

*Unsere Abteilung "Beratung" im Studierendenwerk Bremen besteht aus zwei Bereichen: Die Psychologische Beratungsstelle unterstützt bei persönlichen und studienbezogenen Problemen. Die Sozialberatung informiert z. B. bei sozialen und finanziellen*

Wir wissen, dass Studieren nicht immer leicht ist und dass dieser Lebensabschnitt neben den positiven und interessanten Erfahrungen auch mit verschiedenen Unsicherheiten gefüllt sein kann. Aufgrund von persönlichen und studienbezogenen Herausforderungen sowie durch die Konfrontation mit gesellschaftlichen und globalen Krisen kann es bisweilen schwerfallen, die innere Stabilität aufrecht zu erhalten.

Zum Teil treten Verunsicherungen und Belastungen nur vorübergehend auf und lassen sich aus eigener Kraft oder mit Hilfe der Unterstützung von Freund:innen oder/und Familie lösen. Manchmal kann aber auch eine Unterstützung von einer neutralen dritten Person hilfreich sein, einer Perspektive von außen. Wir nehmen uns Zeit für das Anliegen und helfen bei der Entwicklung passender Bewältigungsstrategien.

Zu erreichen sind wir am besten persönlich oder telefonisch zu den Sprechzeiten unseres Sekretariats, in denen ein Termin für eine Beratung vereinbart werden kann. Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit unser Angebot der Online(Mail)-Beratung. Auf unserer Website finden sich Informationen mit z.B. zusätzlichem Material zur Selbsthilfe bspw. zur Selbstorganisation im Studium und zur Prüfungsvorbereitung, sowie neuste Infos zu unseren Gruppen- und Workshop-Angeboten.

Unser Angebot steht allen Student:innen und eingeschriebenen Promovend:innen der staatlichen Hochschulen des Landes Bremen offen. Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Gespräche sind sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch möglich.

### **Kontakt: Psychologische Beratung und Sozialberatung**

Terminvereinbarungen (persönlichen oder telefonisch):

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 9:00 bis 13:00 Uhr, Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr

Telefon: 0421-2201 113 10

Räumlichkeiten: Bibliothekstr. 2b (Zentralbereich Campuspark)

Auf unserer Homepage ist ein kurzes Video mit einer Wegbeschreibung.

**Zusätzlich Sozialberatung** neben den o.g. Kontaktinformationen im Sekretariat:

**Offene Telefonsprechstunde** (für kurze Anfragen und allgemeine Informationen):

Dienstags 11:00 bis 12:00 Uhr + Mittwoch 14:00 bis 16:00 Uhr + Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

Telefon: 0421- 2201 113 40



### **Psychological Counselling and Social Counselling (PBS)**

*Our department "Counselling" from Studierendenwerk Bremen has two areas: The Psychological Counselling provides support for study-related and personal problems. Social Counselling is a first point of contact for students with social, financial or*

We know that studying (abroad) is not always easy and that this stage of life can be filled with various uncertainties as well as positive and interesting experiences. Due to personal and study-related challenges and the confrontation with social and global crises, it can sometimes be difficult to maintain inner stability.

In some cases, uncertainties and stresses are only temporary and can be resolved on your own or with the support of friends and/or family, even from a distance. Sometimes, however, support from a neutral third party, an outside perspective, can also be helpful. We take the time to listen to your concerns and help you develop suitable coping strategies.

The best way to reach us is in person or by telephone during our office hours, where you can make an appointment for a consultation. You can also take advantage of our online (e-mail) counselling service. On our website you will find information with additional material for self-help, e.g. for self-organization during your studies and exam preparation, as well as the latest information on our group and workshop offers.

Our offer is open to all students (incl. preparatory course) and registered doctoral candidates at state universities (Universität und Hochschulen) in the state of Bremen. Counselling is free of charge and subject to confidentiality. Conversations are possible in German and in English.

**Contact: Psychological Counselling and Social Counselling**

Appointments (in person or by telephone):

Monday, Tuesday, Thursday and Friday: 9:00 am to 1:00 pm, Wednesday: 2:00 pm to 4:00 pm

Telephone: 0421-2201 113 10

Location: Bibliothekstr. 2b (central area Campuspark)

There is a short video with directions on our homepage.

Plus, **Social Counselling** in addition to the above contact information in the office:

**Open telephone consultation hours** (for **brief** inquiries and general information):

Please call +49 (0) 421-2201 1 1340

Tuesday 11 am – noon

Wednesday 2 pm - 4 pm

Friday 10 am - noon