



Heinrich Franke



Gisela Degener



Kristina Tambke



Wilfried Schumann



Christina Hocke



Lisa Heller



Vanessa Hinsch

## DAS TEAM DES PBS

Alle Beraterinnen und Berater des PBS haben eine psychotherapeutische Ausbildung und verfügen über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Studierenden. So können wir speziell auf die studentische Lebenssituation zugeschnittene Beratung und Unterstützung bieten. Selbstverständlich unterliegen wir der Schweigepflicht und behandeln alles, was Sie mit uns besprechen, absolut vertraulich.

Der PBS ist eine Kooperationseinrichtung des Studentenwerks Oldenburg und der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

## PSYCHOLOGISCHER BERATUNGS-SERVICE



Gebäude A15 | Campus Haarentor  
1. Stock

Sekretariat: A15-1-103

pbs@sw-ol.de (für allgemeine Anfragen)

Tel. 0441/798-4400

[www.studentenwerk-oldenburg.de/pbs](http://www.studentenwerk-oldenburg.de/pbs)

Der PBS bietet eine offene Sprechstunde für Erstkontakte an. Bitte informieren Sie sich auf der Website, welche Regelungen für die Sprechzeit aktuell gelten.

Wenn Sie uns vertrauliche bzw. sensible Informationen senden wollen, nutzen Sie bitte den sicheren, verschlüsselten E-Mailversand über [studentenwerk-oldenburg.beranet.info](mailto:studentenwerk-oldenburg.beranet.info).



# PSYCHOLOGISCHER BERATUNGS-SERVICE

BERATUNG | COACHING | TRAINING

## KENNEN SIE DAS?

- Zweifel am eigenen Können?
- Prüfungsängste?
- Beziehungsprobleme?
- Stress und Überforderungsgefühle?
- Depressive Verstimmungen?
- Einsamkeit?
- Konflikte mit der Familie?
- Grübeleien, die zu nichts führen?
- Motivationsprobleme?
- Zukunftsängste?
- Psychosomatische Beschwerden?
- Schlaflosigkeit?
- Sorge um Freunde oder Angehörige?

## DANN KOMMEN SIE IN EINE UNSERER SPRECHSTUNDEN!

## WAS HILFT?

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.

Sich Unterstützung zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine wichtige Fähigkeit, mit der Sie vermeiden, dass Probleme eskalieren.

Wer es schafft, Krisen produktiv zu bewältigen, macht eine wichtige Lernerfahrung und bringt die eigene Persönlichkeitsentwicklung voran. Auf diesem Weg wollen wir Sie mit unseren Beratungsangeboten unterstützen.

Unsere Angebote sind kostenfrei und stehen allen Studierenden von Universität und Jade Hochschule offen.

## WIE HELFEN WIR IHNEN?

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.

## DIE BERATUNGSANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Für einen ersten Kontakt mit uns kommen Sie einfach in eine unserer Sprechstunden, die Sie ohne Anmeldung aufsuchen können. Wir hören dann Ihr Anliegen an und überlegen gemeinsam mit Ihnen, welche Form der Beratung für Sie in Frage kommt. Dafür stehen Ihnen verschiedene Wege offen:

- Psychologische Einzelberatung
- Verschiedene Formen von Gruppenberatung
- Paarberatung
- Coaching
- Trainingsprogramme bei Lernschwierigkeiten, Arbeitsstörungen und Prüfungsangst
- Workshops zu Zeitmanagement und Stressreduktion
- Beratung über Möglichkeiten für ambulante oder stationäre Psychotherapie
- Unser Programm „Starthilfen“ bietet Ihnen jedes Semester Workshops und Seminare an, in denen Sie die notwendigen Techniken und persönlichen Einstellungen für ein gutes Gelingen des Studiums entwickeln können.

