

Sozialberatung

in Zusammenarbeit mit



Die Sozialberatung bietet Unterstützung, Auskunft und Beratung bei vielen Fragen und Problemen, die während des Studiums auftreten können.

Auch bei allgemeinen Fragen oder wenn Sie nicht wissen, an wen Sie sich sonst mit Ihrem Anliegen wenden sollen, ist die Sozialberatung für Sie da.

Themenbereiche der Beratung:

- » Studienfinanzierung
- » Orientierungsschwierigkeiten
- » Krankenversicherung
- » Vergünstigungen
- » Kindergeld
- » Schwangerschaft
- » Wohngeld
- » Jobben
- » Wohnungssuche
- » ...

Die Sozialberatung ist auch Anlaufstelle für Studierende mit besonderen Studienbedingungen und deren spezifische Belange:

- » Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung
- » Studierende mit Kind
- » Ausländische Studierende

Manchmal reicht schon eine kurze Information aus, manchmal braucht man aber eine intensivere Unterstützung beim Erarbeiten von Lösungen in schwierigen Situationen. Die Dauer und die Intensität der Gespräche richten sich nach Ihren Bedürfnissen. Die Beratung ist kostenlos und selbstverständlich vertraulich.

Kontakt

Marta Gabriel-Kawulok
TU Studienservice-Center
im Haus der Wissenschaft
Pockelsstraße 11
38106 Braunschweig

Tel. (0531) 391-40 59
Fax (0531) 391-40 69
m.gabriel-kawulok@stw-on.de



Offene Sprechzeiten in Braunschweig:

Dienstag 10.00 – 12.30 Uhr
Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr
Beratungstermine können auch außerhalb der offenen Sprechzeiten vereinbart werden.

Offene Sprechzeiten in Wolfenbüttel (in der Vorlesungszeit):

Montag 13.00 – 15.00 Uhr

Erläuterung zu den Sprechzeiten:

Aufgrund vieler Kooperationen können einige der der offenen Sprechzeiten ausfallen. Beachten Sie bitte daher die aktuellen Änderungen in den News für Braunschweig auf unserer Internetseite:

» www.stw-on.de

Persönliche Beratungen sind vorrangig gegenüber Anrufen, sodass oftmals der Anrufbeantworter aktiviert ist.

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.de oder
- » www.facebook.com/StudentenwerkON

Beratung & Hilfe



Wir stehen
Ihnen zur Seite.

Herausgeber: Studentenwerk OstNiedersachsen, der Geschäftsführer
Redaktion & Layout: Kommunikation & Marketing,
Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig, info@stw-on.de **Bildmaterial:**
© Fotolia.de – Marco2811, adrian_ilie825; © Pixelio.de – Thommy-Weiss **Stand:** Januar 2019 – Alle Angaben ohne Gewähr

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

Psychotherapeutische Beratungsstelle

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) gibt es seit 1970. Wir sind eine Einrichtung des Studentenwerks OstNiedersachsen. Unsere Angebote richten sich an alle Studierenden der Hochschule für Bildende Künste, der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften und der Technischen Universität.

Ratsuchende können sich sowohl mit studienbedingten Problemen als auch mit persönlichen Schwierigkeiten an die Beratungsstelle wenden. Alle Angebote sind für Studierende kostenlos.

Wir bieten streng vertrauliche Beratungsgespräche sowie Krisenintervention an. Alle BeraterInnen besitzen eine therapeutische Zusatzqualifikation. Außerdem gibt es ein vielfältiges Gruppen- und Workshopangebot. Unterstützt werden wir von einer Verwaltungsangestellten.

Wir sind für Sie da, wenn Sie

- » unter Arbeits- und Konzentrationsstörungen leiden
- » Prüfungsängste oder andere Ängste haben
- » in Entscheidungsschwierigkeiten im Studium oder in persönlichen Konfliktsituationen stecken
- » sich oft überfordert und unsicher fühlen
- » in einer akuten Krise sind
- » unter Selbstwertproblemen leiden
- » spüren, dass Ihre Kontakte unbefriedigend sind und nach Wegen zu einer Verbesserung suchen
- » Konflikte mit Eltern, PartnerIn oder in der WG haben
- » etwas in Ihrem Leben verändern möchten
- » über weitere, hier nicht genannte Schwierigkeiten reden möchten mit jemandem, der/die Ihnen offen, neutral und wertschätzend zuhört

Einzelberatung

Im Erstgespräch, das ca. 50 Min. dauert, können Sie in aller Ruhe gemeinsam mit der/dem Berater/-in Ihr Anliegen konkretisieren. Hier wird auch besprochen, welche Erwartungen Sie mit der Beratung verbinden und in welcher Form eine Unterstützung im Rahmen der PBS möglich ist.

Grundlage jeder psychotherapeutischen Beratung ist eine wertschätzende und neutrale Haltung Ihnen gegenüber. Ziel ist, auf Ihre ganz spezielle Problematik individuell und angemessen einzugehen und Sie bei der Lösung Ihrer Probleme zu unterstützen.



Online Beratung (per Chat oder E-Mail)

Eine andere Form von Beratung bieten wir im Internet an, falls Sie nicht selbst in die Beratungsstelle kommen können oder möchten. Anmelden können Sie sich auf unserer Homepage » www.stw-on.de

Offene Sprechstunde

In der offenen Sprechstunde

montags von 12.00 bis 14.00 Uhr

ist es möglich, ohne vorherige Anmeldung mit einer Beraterin/einem Berater zu sprechen.

Schweigepflicht und Datenschutz

Alle MitarbeiterInnen der PBS unterliegen der Schweigepflicht. Das bedeutet: Alle Angaben zur Person, alles, was Sie erzählen und sogar die Tatsache, dass Sie die Beratungsstelle aufsuchen, wird vertraulich behandelt.

Unser regelmäßiges Gruppen- und Workshopangebot

» Arbeitstrukturierungsgruppe (ASG)

Für ein anstehendes Projekt (Bachelor-, Master-, Diplomarbeit, Prüfungen, Semesterbegleitung etc.) werden hilfreiche Regeln und Grundsätze vermittelt. Die Gruppe begleitet und unterstützt die konkrete Durchführung. Ziel ist der erfolgreiche Abschluss des Projekts.

» Workshop zum Thema Prüfungsangst / Prüfungsstress

Häufig finden auch Gruppen und Workshops zu weiteren Themen statt. Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite:

» www.stw-on.de



Michaela Himstedt

Ihr
Beratungs-
team



Melanie Mattei



Klaus Dörmann



Anke Hoffmann



Felix Schöning

Kontakt

Studentenwerk OstNiedersachsen
Psychotherapeutische Beratungsstelle

Sekretariat Jessica Mayr
Wilhelmstraße 1B
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