

Unsere Angebote

- Einzelberatung
- Online-Beratung
- Arbeitsstrukturierungsgruppen
- Gruppe für Studierende mit Aufmerksamkeitsstörung (ADHS)
- Gruppe für Studierende mit psychischen Erkrankungen
- Arbeitsstrukturierungsgruppe für Promotionsstudierende
- Workshops zu studienspezifischen Fragestellungen (Rede-/ Prüfungsängste/ Stressbewältigung)

Unser Angebot steht allen Studierenden der Hochschulen des Landes Bremen offen. Darüber hinaus richtet es sich auch an Freund*innen, Kommiliton*innen, Angehörige und Dozent*innen, die sich um Studierende sorgen und helfen möchten.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Für internationale Studierende bieten wir englischsprachige Beratung an.

■ ■ ■



Anmeldung und Information

Psychologisch Therapeutische Beratungsstelle

ptb – Studentenwerk Bremen AöR
Bibliothekstraße 3, 28359 Bremen
(Zentralbereich am Mensasee)

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 bis 13.00 Uhr
Mi 14.00 bis 16.00 Uhr

☎ 0421 / 22 01-1 13 10

Fax 0421 / 22 01-2 13 90

✉ ptb@stw-bremen.de

www.stw-bremen.de

ptb an der Hochschule Bremen

Langemarckstr. 113, 28199 Bremen
(gegenüber dem Hochschulgebäude)

Offene Sprechstunde:

Di 16 bis 17 Uhr

☎ 0421 / 22 01-1 13 30

(oder über das Sekretariat an der Uni)

✉ ptb-hsb@stw-bremen.de

ptb an der Hochschule Bremerhaven

Haus C, Raum C22,
Eingang über „Studienplätzchen“

Offene Sprechstunde:

Di, 12 bis 13 Uhr

☎ 0471 / 4823-310

(oder über das Sekretariat an der Uni)

✉ ptb@stw-bremen.de

Die Beratungsstellen sind auch während der Semesterferien geöffnet.



Wohnen und Leben

Studienfinanzierung / BAföG

Essen und Trinken

Psychologische Beratung

Kultur



Studieren ist nicht immer leicht ...

... und verläuft selten geradlinig. Umwege, Hindernisse und Pannen im Studium erleben alle einmal. Sie sind sogar eher die Regel als die Ausnahme. Aber manche Probleme machen es schwer, im Studium voranzukommen, zufrieden zu sein oder die Freizeit zu genießen. Und bei einigen Schwierigkeiten können auch Kommiliton*innen, wohlmeinende Eltern und Freund*innen nicht weiterhelfen ...

Themen, mit denen Studierende häufig zu uns kommen, sind:

- Arbeitsschwierigkeiten
- Prüfungs- und Versagensängste
- Überforderung
- Angst vor der Zukunft
- Einsamkeit
- Selbstwertprobleme
- Beziehungskonflikte
- Alkohol, Drogen, andere Abhängigkeiten

Bei diesen und anderen studienbezogenen und persönlichen Problemen unterstützen wir Sie. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Lösungen und neuen Perspektiven.

Für die unterschiedlichen Problemstellungen, mit denen Sie zu uns kommen, gibt es spezifische Angebote wie z. B. Einzelberatung, Workshops oder fortlaufenden Gruppen.

Das Studentenwerk betreibt an mehreren Hochschulstandorten psychologische Beratungsstellen. Neben der ptb auf dem Campus der Universität Bremen können Sie sich auch an unsere Außenstellen an der Hochschule Bremen oder der Hochschule Bremerhaven wenden.

Workshops und Gruppen

Arbeitsstrukturierung

Mithilfe eines klaren Konzepts erlernen Sie in der Gruppe Techniken der Zeit- und Arbeitsplanung und wenden sie auf konkrete Studienziele an.

Eine weitere Gruppe wird speziell für Promotionsstudierende angeboten.

Ich ticke „anders“!

Gruppe für Studierende mit ADHS

In dieser Gruppe erlernen Sie konkrete Methoden zur verbesserten Studienstrukturierung und Selbstorganisation. Der Austausch mit anderen ist dabei eine wichtige Unterstützung.

Unterstützung für Studierende mit psychischen Erkrankungen

Ergänzend zur ambulanten psychiatrischen Behandlung erhalten Sie Hilfen zur Bewältigung von Studium und Alltag. Zusätzliche Unterstützung bietet Ihnen der Austausch mit anderen.

Workshops

In Workshops zu studienspezifischen Themen wie z. B. Rede- und Prüfungsängsten oder Stressbewältigung lernen Sie angemessene Strategien des Umgangs kennen und üben sie anhand von praktischen Beispielen ein.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten unter www.stw-bremen.de