



# Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS)

Dipl. Psych. Luisa Ziegler  
Ma. Sc. Christina Kirchhainer  
Dipl. Psych. P. Martin Nord

# Das Beratungsangebot

- **Kostenfrei**
- **Anonym**
- **Wertfrei und unterstützend**
  
- **Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag 9 bis 14 Uhr
- **Standorte: Mensa Erlenring & Cafeteria Lahnberge**
  
- Beratung auch in englischer Sprache
- Bei Bedarf auch mehrere Sitzungen



# Beratungsanlässe

TK-Gesundheitsreport 2023: subjektiver Gesundheitszustand von Studierenden im Vergleich zur Zeit vor der Coronapandemie stark verschlechtert!

- Im Rahmen von psychischen Problemen ist es wahrscheinlich, dass Betroffene.....
  - häufig ins Grübeln und in Zweifel geraten
  - ihre eigenen Bewältigungsmöglichkeiten unterschätzen
  - positive Aspekte herausfordernder Situationen übersehen
- Solange bspw. Angststörungen oder Affektive Störungen bestehen, sollte man
  - Entscheidungen mit langfristigen Auswirkungen mit kompetenten Ansprechpartnern besprechen
  - oder zumindest vertagen, bis eine spürbare Besserung eintritt

# Beratungsanlässe

- Kommen Sie zu uns,.....
  - wenn die anstehende Entscheidung Sie stark belastet
  - wenn Ängste und Unsicherheit dabei eine Rolle spielen
  - wenn Antriebslosigkeit und Motivationsmangel dabei eine Rolle spielen
  - wenn Sie sich aufgrund anderer Belastungen nicht
    - entscheidungsfähig fühlen
    - studierfähig fühlen
  - wenn Sie sich Unterstützung beim Entscheidungsprozess (Abwägen der verschiedenen Optionen hinsichtlich individuellen Kosten und Nutzen) wünschen

- Seit WS 22/23 **Gruppenangebote** zu den Top-Themen:
  - Stressbewältigung („Stress dich nicht!“)
  - Prokrastination („Pack‘s an!“)
  - Depressive Verstimmungen („Kopf hoch!“)

Jeweils 5 Sitzungen à 90 Minuten: Psychoedukation, Austausch, Vermittlung, Anwendung & Evaluation von Bewältigungsstrategien

Sowie eine monatliche Gesprächsrunde mit dem Thema  
„Psychisch gesund durch Krisenzeiten“