



## Wo sind wir ?



Wir beraten Studierende  
mit psychischen Problemen.



## Adresse

Studentenwerk Kassel  
Beratung & Studienfinanzierung  
Wolfhager Str. 10  
Hofgebäude, Erdgeschoss  
34117 Kassel  
T. (0561) 804 - 2800

[www.studentenwerk-kassel.de](http://www.studentenwerk-kassel.de)  
[beratung@studentenwerk.uni-kassel.de](mailto:beratung@studentenwerk.uni-kassel.de)



## Sprechzeiten

### Persönliche Anmeldung

Montag + Donnerstag 10 - 12 Uhr  
Dienstag + Mittwoch 10 - 15 Uhr

### Offene Sprechstunde

Montag 13 - 14 Uhr  
Donnerstag 13 - 14 Uhr

### E-Mail-Erstkontakt

[erstkontakt@studentenwerk.uni-kassel.de](mailto:erstkontakt@studentenwerk.uni-kassel.de)

... immer ein  
offenes Ohr

Psychosoziale  
Beratungsstelle





## Wer sind wir ?

Die Psychosoziale Beratungsstelle (PBS) der Abteilung Beratung & Studienfinanzierung des Studentenwerks ist ein Angebot für Studierende und MitarbeiterInnen der Universität Kassel.

Unser Team besteht aus vier Psychotherapeutischen BeraterInnen und zwei Mitarbeiterinnen im Sekretariat:



Im Bild von links nach rechts:  
Gestalttherapeut Philippe Delage,  
Christine Lengemann (Sekretariat),  
Dipl. Psych. Claudia Range,  
Dipl. Supervisorin Madeleine Weber,  
Dipl. Psych. Ilka Wehling,  
Monika Briele (Sekretariat),  
Abteilungsleiterin Julia Thonfeld,  
Ärztl. Psychother. Christoph Schneider.



## Wann sollten Sie zu uns kommen?

Studieren besteht nicht nur aus Erfolgserlebnissen, schwierige Phasen erlebt fast jede und jeder in dieser Zeit. Verunsicherung, Orientierungslosigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten und psychische Probleme sind deshalb nichts Außergewöhnliches. Nicht immer lassen sich solche „Hindernisse“ schnell und aus eigener Kraft überwinden.

**Auslöser** sind häufig **studienbezogene „Schwellen-Situationen“** wie: Studienbeginn, Prüfungen, Praktika, drohender Studienabbruch, Fachrichtungswechsel, Studienende sowie der Übergang in das Arbeitsleben und/oder **private Veränderungen oder Belastungen** wie: Wohnortwechsel, Trennung vom Elternhaus, existenzielle Sorgen, Partnerschaftsprobleme, Kontaktschwierigkeiten, Krankheiten sowie Verlusterlebnisse. Auch psychische Probleme, die schon lange existieren, können die Studierfähigkeit beeinträchtigen.

Es gibt **verschiedene Anlässe**, Beratung in Anspruch zu nehmen. Themen, die in unserer Beratung häufig vorkommen, sind unter anderen:

- Arbeits- und Konzentrationsstörungen
- Prüfungs- und Versagensängste
- Probleme mit Partnerin oder Partner
- Loslösung vom Zuhause
- Kontaktschwierigkeiten
- (Selbst-)Überforderung
- Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst
- Vereinsamung
- Konflikte mit den Eltern
- Selbstwertprobleme



## Was bieten wir an?

Wenn Sie sich an uns wenden, vereinbaren wir zeitnah einen Termin für ein erstes Beratungsgespräch mit Ihnen. Üblicherweise dauern die Gespräche **50 Minuten**.

Oft reichen bereits wenige **Einzelberatungen**, um die aktuelle Problematik besser zu verstehen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

Zeigt sich ein Bedarf an längerfristiger Unterstützung (zum Beispiel bei Arbeitsstörungen und Prüfungsängsten), werden Rahmen und Ziele einer längeren Begleitung individuell abgesteckt und vereinbart. Falls es sich als erforderlich herausstellt, begleiten wir Sie auch bei der Suche nach einer ambulanten Psychotherapie.

Neben den Einzelberatungen bieten wir **Gruppen** zu den Themen

- „Arbeitsblockaden lösen“
- „Prüfungsängste überwinden“
- „Kontakt und Selbstsicherheit gewinnen“ an.

Zusätzlich bieten wir Workshops zu aktuellen Themen, wie zum Beispiel „Stress im Griff“, an.

Informieren Sie sich dazu unter [www.studentenwerk-kassel.de/workshops.html](http://www.studentenwerk-kassel.de/workshops.html)



## Anmeldung

• Wenn Sie zur **persönlichen Anmeldung** in die Psychosoziale Beratungsstelle (Wolfhager Straße 10, Hinterhaus) kommen, wird sofort ein **Termin zum Erstgespräch** vereinbart.

• In den **Offenen Sprechstunden** besteht die Möglichkeit, ohne vorherige Anmeldung ein **unverbindliches Vorgespräch** zu führen, falls Sie sich nicht sicher sind, ob Sie bei uns die gewünschte Hilfe bekommen oder ob Sie überhaupt Hilfe benötigen. Wir können gemeinsam klären, ob unser Angebot für Ihr Anliegen geeignet ist.

• Die Beratung ist **kostenlos**.

• Für den Fall, dass es Ihnen nicht möglich sein sollte, die Beratungsstelle persönlich aufzusuchen, können Sie Ihr Anliegen kurz unter [Erstkontakt@studentenwerk.uni-kassel.de](mailto:Erstkontakt@studentenwerk.uni-kassel.de) schildern. Die BeraterInnen antworten Ihnen innerhalb einer Woche.

• Alle MitarbeiterInnen der Beratungsstelle unterliegen der **Schweigepflicht**.

Noch ein Hinweis:

Scheuen Sie sich nicht, bei persönlichen und studienbegleitenden Problemen unsere fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Souveränität, sich Unterstützung für das Gelingen eigener Anliegen zu holen. Sie sind also nicht „unfähig“, wenn Sie zu uns in die Sprechstunde kommen, sondern Sie sind bereit, Ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich auf neue Lösungsmöglichkeiten einzulassen.