

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

für Studierende der Hochschule Niederrhein

**Stell Dir vor,
Du hast ein Problem...**

...und jemand hilft Dir!

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Was bietet Ihnen die PSB?

- Die Serviceleistung der PSB richtet sich an Studierende aller Fachbereiche und Fachsemester der HS Niederrhein.
- Wir bieten Ihnen:
 - Coaching
 - Krisenintervention
 - Konfliktberatung
 - Psychologische Beratung
 - Soziale Beratung

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Wann kann es sinnvoll sein Beratung in Anspruch zu nehmen?

- Wir sind Ansprechpartner bei:
 - Schwierigkeiten im Studium
 - Problemen und Krisen im Alltag
 - Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung
 - Gesprächsbedarf bei noch unklarem Anliegen

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Mögliche Schwierigkeiten im Studium

- Beispiele für Schwierigkeiten im Studium:
 - Prüfungsängste
 - Lern-, Konzentrations- und Leistungsstörungen
 - Unsicherheit in Bezug auf das gewählte Studienfach
 - Stressbeschwerden
 - Herausögern des Studienabschlusses
 - Unsicherheiten im Umgang mit Kommilitonen
 - Redeängste
 - Motivationsprobleme usw.

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Gruppenangebote der PSB

Beispiel: SoSe21

Aufschieben/ Prokrastination

"Umgang mit Aufschieben"

Wann: 18h; 180 Min.

Kurzbeschreibung: In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit einen besseren Umgang mit dem "ständigen Aufschieben" von Aufgaben zu lernen. Dies kann sich auf Hochschulaufgaben, aber auch auf Alltagsaufgaben beziehen. Im Schwerpunkt werden wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten beschäftigen, wie das Aufschieben verringert werden kann. Da jeder Mensch ein wenig anders mit "seinem Aufschieben" umgeht, werden wir verschiedene Möglichkeiten erarbeiten. Zu Beginn werden wir ein wenig theoretischen Hintergrund darstellen und im weiteren Verlauf praxisnahe Übungen machen. Die Übungen basieren auf verhaltenstherapeutischen Maßnahmen. Die Teilnehmenden sollen einen besseren Umgang in Bezug auf das Aufschieben von Aufgaben lernen. Es werden alltagsnahe und praktische Ansätze erlernt.

Von wem: Psychosoziale Beratung, Roja Jansen & Inga Dümmer

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

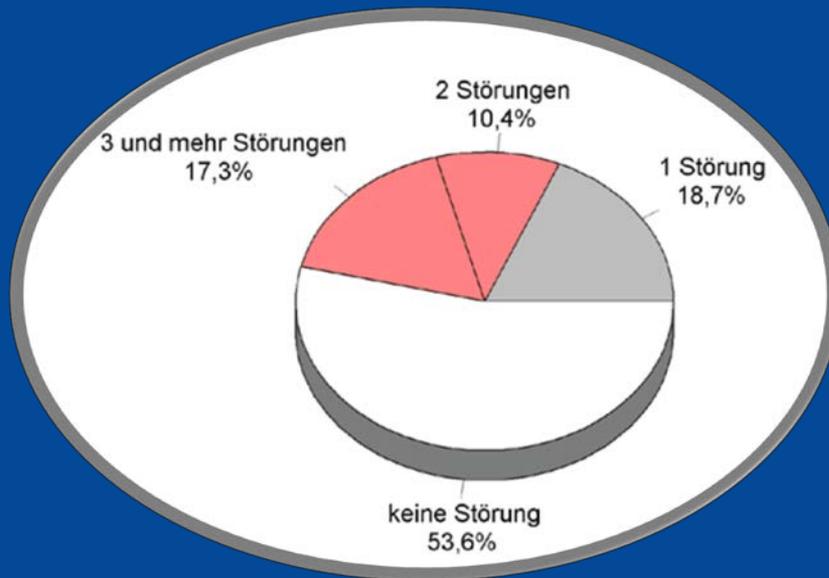
Mögliche Probleme und Krisen im Alltag

- Beispiele für persönliche Probleme und Krisen:
 - Einsamkeit und Isolation
 - schwierige finanzielle Situation
 - Selbstwertzweifel oder Schuldgefühle
 - Unsicherheit /Streitigkeiten in Partnerschaft, Familie oder anderen Beziehungen
 - psychische Beschwerden, wie Ängste, Depressionen, somatoforme Störungen, Suchtprobleme, Essstörungen usw.
 - Integrationsschwierigkeiten
 - starke Stimmungsschwankungen

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Epidemiologie psychischer Störungen

- Lebenszeitprävalenz für psychische Störungen



Etwa jede zweite Person kann im Laufe ihres Lebens eine psychische Störung entwickeln.

In den meisten Fällen liegt Komorbidität vor.

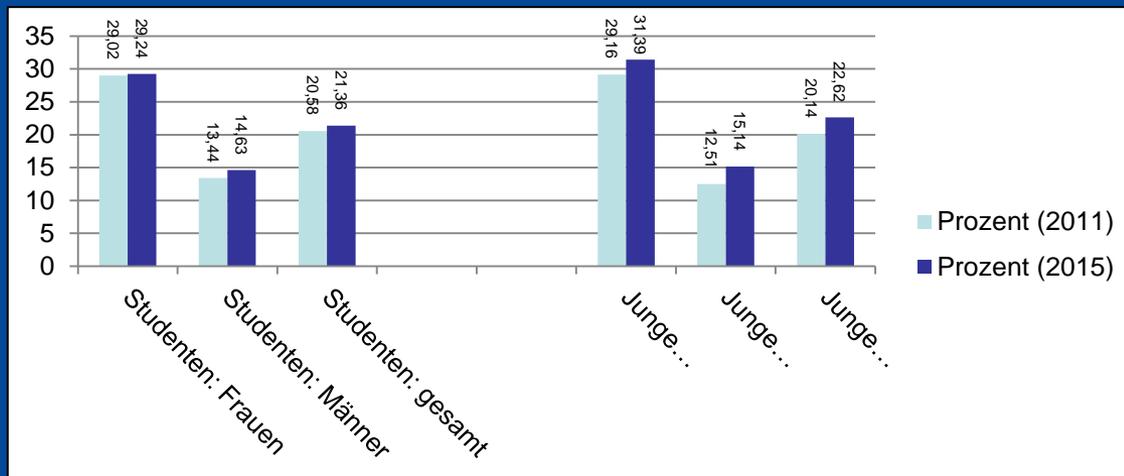
15-30 Jahre alte Personen sind bei der Entstehung von psych. Störungen besonders betroffen.

Daten zur Grafik entnommen aus: Kessler R C, Chiu W T, Demler O, Merikangas K R, Walters E E (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry, 62, S. 617–627.

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Epidemiologie psychischer Störungen

- Anteil von Studenten mit psychischen Störungen
(im Vergleich: junge Erwerbspersonen)



Etwa jeder fünfte Student leidet unter einer psych. Störung.

Unterschiede zu jungen Erwerbspersonen im gleichen Alter bestehen nicht.

(vgl. TK Gesundheitsreport 2011 und 2015)

Daten zur Grafik entnommen aus:

TK: Gesundheitsreport 2011. Gesundheitliche Veränderungen bei jungen Erwerbspersonen und Studierenden. S. 45.

TK: Gesundheitsreport 2015. Gesundheit von Studierenden. S. 49

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Ablauf einer Beratung

Voranmeldung: Telefon, E-Mail oder persönlich
Telefonisch über unsere Diensthandys



Termin: Wünsche, Ziele
Beratung in Präsenz oder telefonisch



weitere Termine

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Wie wir arbeiten / Unsere Grundsätze

- Die Beratung ist individuell und lösungsorientiert!
- Wir arbeiten unabhängig und unbürokratisch!
- Wir achten auf die strikte Einhaltung der Schweigepflicht!
- Die Beratung ist kostenfrei!

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

<http://www.hs-niederrhein.de/psychosoziale-beratungsstelle/>

Kontaktmöglichkeiten und Öffnungszeiten

Sie können uns anrufen oder uns eine E-Mail senden:

psychosoziale.beratungsstelle@hs-niederrhein.de

Unsere jeweils aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website

Mönchengladbach

Rheydter Straße 232

41065 Mönchengladbach

Gebäude Q, 3. Etage, Raum Q 311 und Q 313

Tel.: 0160 5531735 oder 0160 2956078

Bürozeiten:

Montag: 09.00 - 12.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 09.00 - 16.00 Uhr

Krefeld

Reinarzstraße 49

47805 Krefeld

Gebäude B, 2. Etage, Raum B 205

Tel.: 0160 5532788

Bürozeiten:

Dienstag und Mittwoch: 09.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Das Team der Beratungsstelle

Krefeld



**Psychologin, M.Sc.
Charlotte Zajac**

- Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Mönchengladbach



**Psychologin, M.Sc.
Inga Dümmer**

- Psychologische Psychotherapeutin i.A. (Verhaltenstherapie)

Mönchengladbach



**Dipl.-Sozialpädagogin,
Ethnologin, M.A.
Ute Mewes**

- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Systemische Therapeutin

Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle

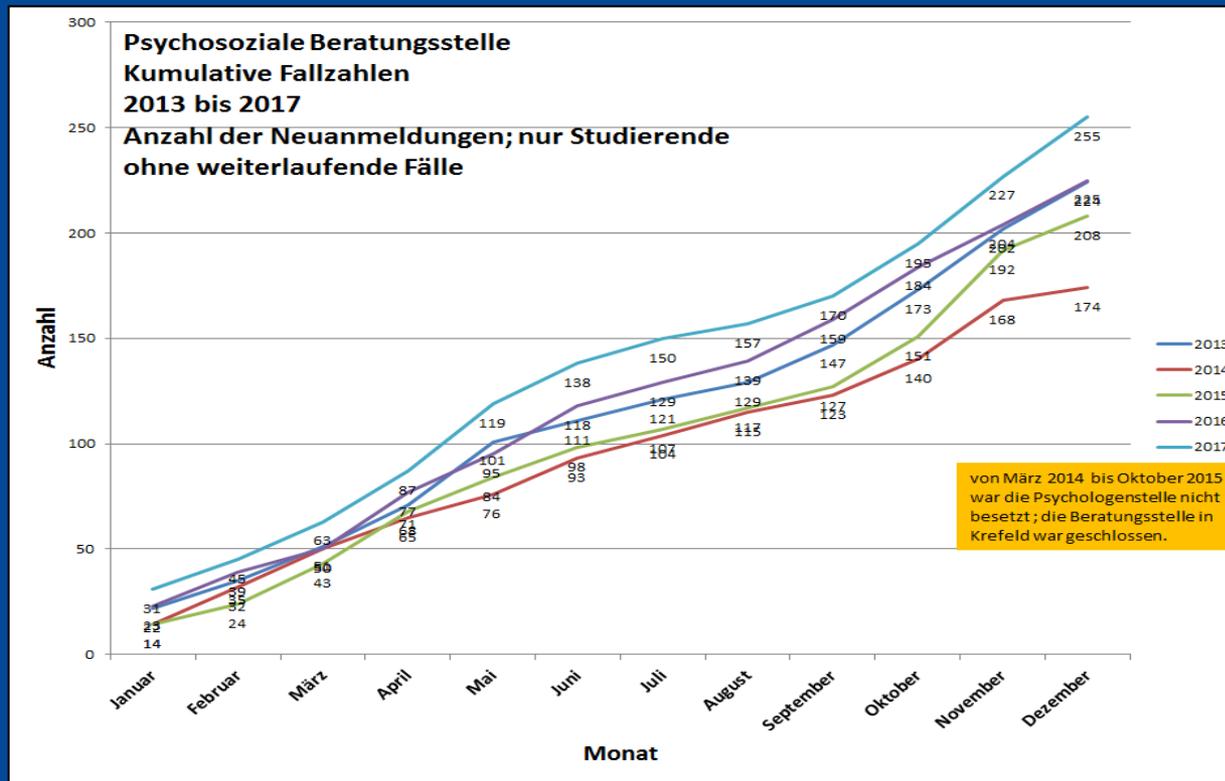


**Prof. Dr. Dipl.-
Psychologe
Dieter Wälte**

- Klinische Psychologie
- Psychologischer Psychotherapeut, Dozent, Supervisor

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

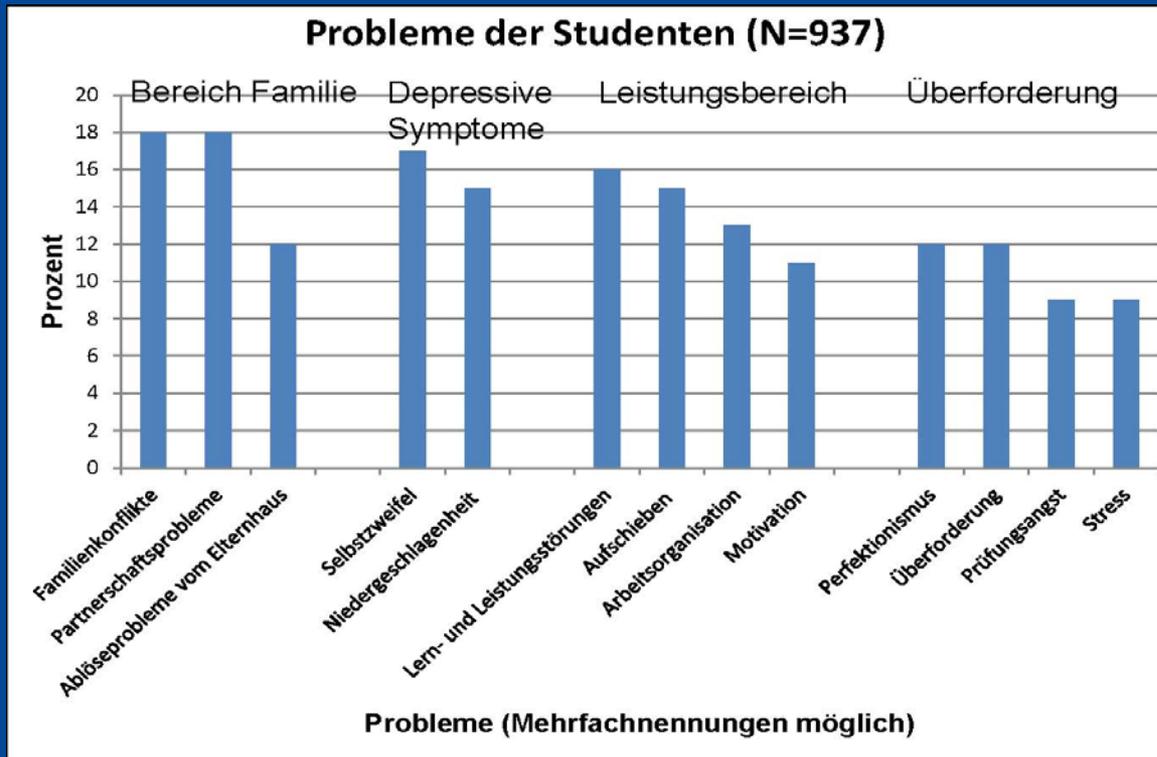
Immer mehr Studierende nehmen unsere Beratung in Anspruch



Fallzahlen in der PSB zwischen 2008 und 2017

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Probleme der Studierenden an der Hochschule Niederrhein



Es lassen sich im Wesentlichen vier Problemgruppen benennen:

1. Familienprobleme
2. depressive Symptome
3. Leistungsprobleme
4. Überforderung

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Es ist ganz normal, Schwierigkeiten zu haben und ein Zeichen von innerer Stärke und Souveränität, wenn Sie nach einer geeigneten Unterstützung suchen.

- **Seien Sie mutig!**
- **Nehmen Sie bei Bedarf Kontakt mit uns auf!**
- **Fragen Sie jetzt!**