

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: WS 2024/25

Motivation statt Aufschieben

Mittwoch 20.11.2024 | 10:00 - 12:00 Uhr | Raum JE 17 Campus KR Süd | Veranstaltungssprache: Deutsch |
Referentinnen: Miriam Kneisel (Career Service) & Charlotte Zajac (Psychosoziale Beratung)

Kurzbeschreibung:

In deinem Studium läuft es gerade nicht so rund? Dir fehlt hin und wieder die Motivation und du schiebst wichtige Aufgaben immer wieder auf? Dann besuche unseren Vortrag, erhalte Tipps, für eine bessere Routine, Motivation und Tricks, wie du wieder motiviert studieren kannst.

Anmeldung: <https://www.hs-niederrhein.de/studienzweifel/>

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

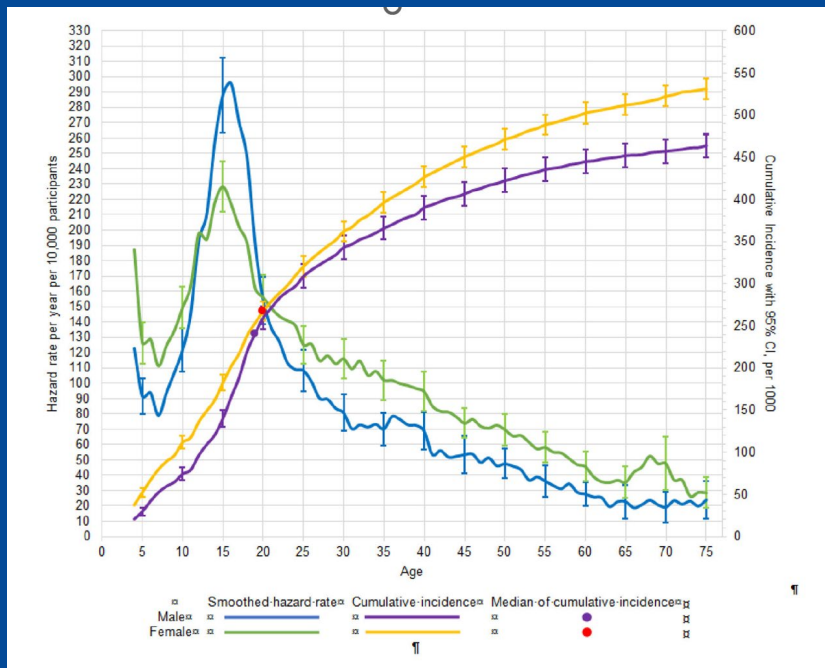
Mögliche Probleme und Krisen im Alltag

- 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.
 - inklusionsbezogene Schwierigkeiten
 - 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.

Daten zur Grafik entnommen aus McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwajiri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., Magno, M., ... WHO World Mental Health Survey Collaborators (2023).

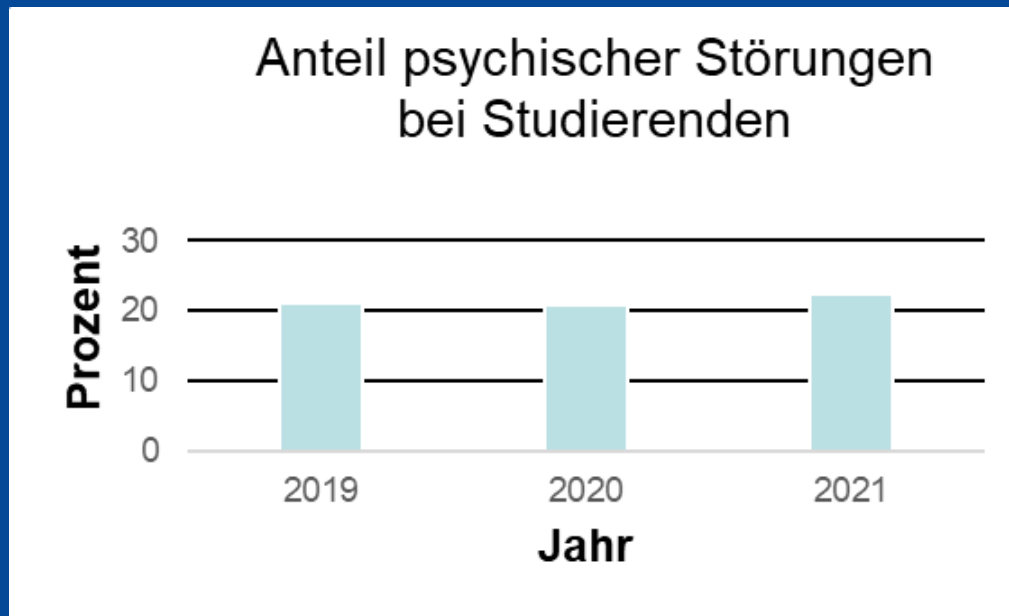
Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries.

The Lancet. Psychiatry, 10(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1), Page 17

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Epidemiologie psychischer Störungen

- Anteil von Studierenden mit psychischen Störungen



Etwa jede:r fünfte Studierende leidet unter einer psych. Störung.

Daten zur Grafik entnommen aus:
TK: Gesundheitsreport 2023. Wie geht's Deutschlands Studierenden? S. 86

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

Richard-Wagner-Straße 140

41065 Mönchengladbach

Gebäude N, 1. Etage, Raum N 117 & N 118

Tel.: 0160 5531735

Bürozeiten:

Dienstag bis Freitag: 09.00 - 16.00 Uhr

Krefeld

Reinarzstraße 49

47805 Krefeld

Gebäude B, 2. Etage, Raum B 205

Tel.: 0160 5532788

Bürozeiten:

Montag und Dienstag: 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch: 09.00 - 12.00 Uhr

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Das Beratungsteam der Beratungsstelle

Krefeld



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

- Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

Mönchengladbach

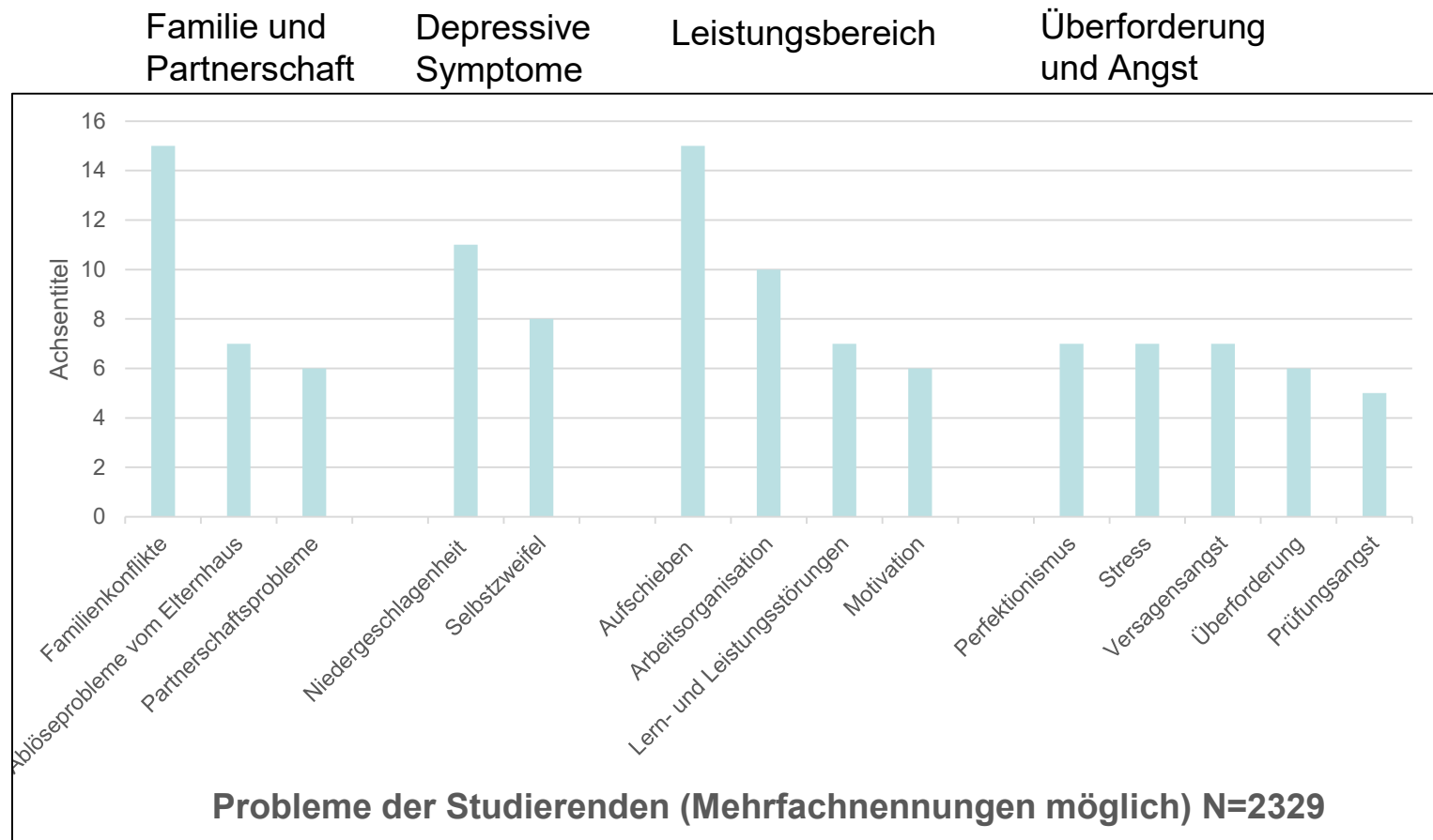


**Dipl.-Sozialpädagogin,
Ethnologin, M.A.
Ute Mewes**

- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Systemische Therapeutin

PSB – Psychosoziale Beratungsstelle

Probleme der Studierenden an der Hochschule Niederrhein



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!**

psychosoziale.beratungsstelle@hs-niederrhein.de