



Psychologisch –
Therapeutische
Beratung
für Studierende

11
102
1004

Leibniz
Universität
Hannover

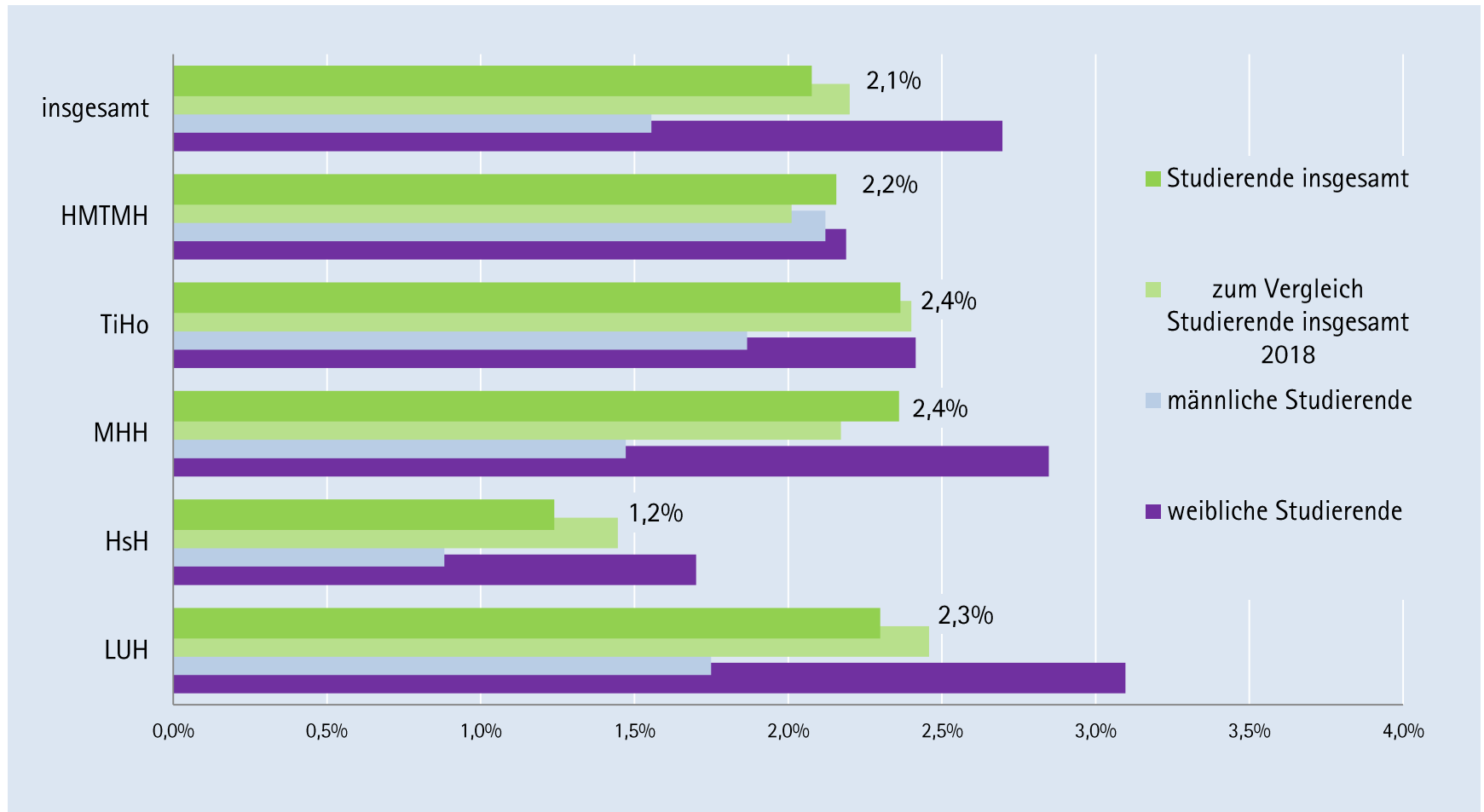
PSYCHOLOGISCH- THERAPEUTISCHE BERATUNG FÜR STUDIERENDE DER HOCHSCHULEN HANNOVERS



Dipl.-Psych. Christiane Maurer

Psychologisch-Therapeutische Beratung für Studierende Leibniz Universität Hannover

Studierende in Einzelgesprächen



Wir beraten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der LUH und der TIB

Ratsuchende:

- pro Jahr ca. 100 Beschäftigte, 2019: 89 Personen
- aus allen Bereichen der LUH

Angebote:

- Einzelgespräche (314 Gespräche, im Schnitt 4,6 Gespräche pro Beratungsprozess)
- Gruppengespräche
- Online-Beratung mit Chats und E-Mail
- Konfliktgespräche

Womit kann ich mich an die ptb wenden?

Beratung und Unterstützung bei persönlichen und studienbedingten bzw. arbeitsplatzbedingten Problemen, z. B.

- Mit Arbeitsorganisation und Zeitmanagement
- Schwierigkeiten mit dem Studienabschluss
- Bei Prüfungsangst
- Bei Partnerschaftsproblemen oder Einsamkeit
- Selbstwertproblemen
- Depressiven Phasen und anderen Fragen.

Die Angebote der ptb

- Einzelberatung – schnell, vertraulich, kostenlos!
- Gruppenangebote für Studierende und Promovierende (zu Prüfungsangst, Stressbewältigung, Arbeitsstrukturierung, Studienabschlusscoachings, Promovierendencoaching, sozialer Ängstlichkeit)
- Anonyme E-Mail- und Chatberatung
- Informationstexte zu Themen wie Therapieplatzsuche oder Umgang mit Schlafstörungen auf der Homepage
- Online-Trainings zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden auf der Homepage
- Weitervermittlung in die passende Behandlung
- Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Besondere Schwierigkeiten in Zeiten der Onlinelehre?

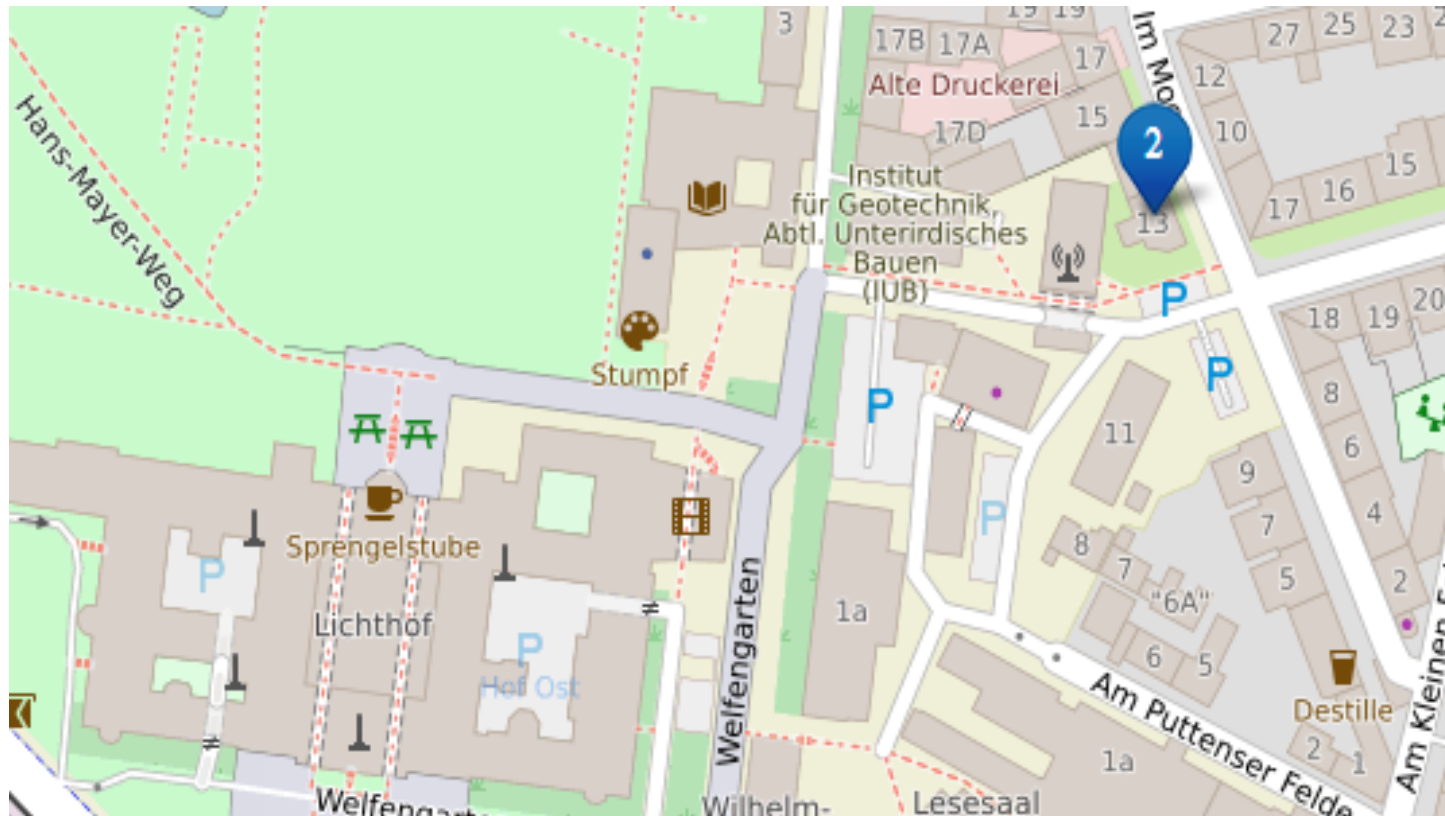
Für Studierende:

- Selbstorganisation im Onlinestudium
- Erhöhter Workload
- Vereinsamung/soziale Isolation
- Erschwerte Prüfungsvorbereitung

Für Lehrende:

- Selbstorganisation
- Fehlende Rückmeldung/erschwerte Kommunikation mit den Studierenden

Sie finden uns Im Moore 13, Geb. 1139, 2. Stock:



Kontakt: www.ptb.uni-hannover.de

Dipl.-Psych. Christiane Maurer
Psychologisch-Therapeutische Beratung für Studierende Leibniz Universität Hannover