

## Anmeldung und Information

### Studentenwerk Bremen

Psychologisch-Therapeutische Beratungsstelle  
Bibliothekstraße 7, 28359 Bremen  
(Zentralbereich am Mensasee)

Öffnungszeiten des Sekretariats  
Mo, Di, Do, Fr 9.00 bis 13.00 Uhr

Mi. 14.00 bis 16.00 Uhr

☎ (0421) 2201-11310

Fax (0421) 2201-21390

✉ ptb@stw-bremen.de

[www.stw-bremen.de](http://www.stw-bremen.de)

### ptb an der Hochschule Bremerhaven

Haus C (Nebeneingang Parkplatz)  
Raum C22 (Eingang „StudienPlätzchen“)

Offene Sprechstunde  
Di 12.00 bis 13.00 Uhr

☎ (0471) 4823-310 (Di.)

oder über das Sekretariat an der Uni

✉ ptb@stw-bremen.de

Die Beratungsstellen sind auch während der Semesterferien geöffnet.

## Wie Sie uns erreichen

Straßenbahn 6,  
Haltestelle Universität Zentralbereich

Sie finden die Beratungsstelle am Campuspark der Universität im sog. „Zentralbereich“ am Mensasee, ca. 30 Meter hinter der Holzbrücke auf der rechten Seite (letzter Eingang).



Psychologische  
Beratung

## Studieren ist nicht immer leicht ...

... und verläuft selten geradlinig. Umwege, Hindernisse und Pannen im Studium erleben alle einmal. Sie sind sogar eher die Regel als die Ausnahme. Aber manche Probleme machen es schwer, im Studium voranzukommen, zufrieden zu sein oder die Freizeit zu genießen. Und bei einigen Schwierigkeiten können auch Kommiliton\*innen, wohlmeinende Eltern und Freund\*innen nicht weiterhelfen ...

### **Themen, mit denen Studierende häufig zu uns kommen, sind:**

- Arbeitsschwierigkeiten
- Prüfungs- und Versagensängste
- Überforderung
- Angst vor der Zukunft
- Einsamkeit
- Selbstwertprobleme
- Beziehungskonflikte
- Alkohol, Drogen, andere Abhängigkeiten

Bei diesen und anderen studienbezogenen und persönlichen Problemen unterstützen wir Sie. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Lösungen und neuen Perspektiven. Für die unterschiedlichen Problemstellungen, mit denen Sie zu uns kommen, gibt es spezifische Angebote wie z. B. Einzelberatung, Workshops oder fortlaufende Gruppen.

Unser Angebot steht allen Studierenden der Hochschulen des Landes Bremen offen. Darüber hinaus richtet es sich auch an Freund\*innen, Kommiliton\*innen, Angehörige und Dozent\*innen, die sich um Studierende sorgen und helfen möchten.

Neben der ptb auf dem Campus der Universität Bremen können Sie sich auch an unsere Außenstelle an der Hochschule Bremerhaven wenden.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht. Für internationale Studierende bieten wir englischsprachige Beratung an.

## Unsere Angebote

- **Einzelberatung**
- **Online-Beratung**
- **Arbeitsstrukturierung**  
Mithilfe eines klaren Konzepts erlernen Sie in der Gruppe Techniken der Zeit- und Arbeitsplanung und wenden sie auf konkrete Studienziele an.
- **Gruppe für Studierende mit psychischen Erkrankungen**  
Ergänzend zur ambulanten psychiatrischen Behandlung erhalten Sie Hilfen zur Bewältigung von Studium und Alltag. Zusätzliche Unterstützung bietet Ihnen der Austausch mit anderen.
- **Workshops**  
In Workshops zu studienspezifischen Themen wie z. B. Rede- und Prüfungsängsten lernen Sie angemessene Strategien des Umgangs kennen und üben sie anhand von praktischen Beispielen ein.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten unter [www.stw-bremen.de](http://www.stw-bremen.de)