

# PBS Psychologische Beratungsstelle

## PBS Psychological Counseling

Kurs- und Beratungsangebot HWS 2019/20  
Counseling and Courses 2019/20



### Challenge Accepted – Making the Most of your Study Time in Germany

(Course for international students in English 🇩🇪)

Are you keen to improve your intercultural competence? Are you interested in discovering ways of getting in touch with local students? Would you like to have an idea what your professor expects of you? Are you surprised by how homesick you feel? Or are you simply interested in getting to know new perspectives?

If your answer to any of these questions is „yes“ – you are not alone! This course offers the opportunity for you to share experiences and find new approaches to challenges together with other international students in similar situations. In the process you get the chance to enhance your skills in intercultural competence through specific exercises that draw on participants' personal experiences.

**Dates (six):** October 15, 22 and 29, November 5, 19 and 26 2019; Tuesdays from 4 p.m. – 5:30 p.m.

**Costs:** free of charge; for international students, up to 12 participants

**Registration:** until October 8 via email (pbs@stw-ma.de) or in person (Infothek, room 03 Frau Kraft)



### Entspannter Studieren durch Achtsamkeit (Kurs auf Deutsch 🇩🇪)

Mithilfe praktischer Übungen (z.B. Aufmerksamkeitsübungen, Imaginationen und Alltagsrituale) kann die Einnahme einer achtsamen Haltung eingeübt werden und damit die Fähigkeit verbessert werden, mit Stress im Studium gelassener umzugehen. Der Kurs besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil dient dazu, verschiedene Achtsamkeitsübungen ausführlicher kennenzulernen und auszuprobieren. Im zweiten Teil können diese Übungen dann rechtzeitig vor der Prüfungsphase aufgefrischt werden.

**Dauer:** 6 Termine; 1. Teil: Do 10.10.19, 17.10.19, 24.10.19, je von 15:30 – 17:00 Uhr, 2. Teil: Do 21.11.19, 28.11.19, 05.12.19 jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr.

**Kosten:** 45 Euro, Teilnehmerzahl: max. 10 Personen.

**Anmeldung:** Bis 1. Oktober über das Sekretariat der PBS (Tel. 0621 49072 555, pbs@stw-ma.de).



### Kontakt / Contact

#### Adresse / Address

PBS Psych. Beratungsstelle  
Studierendenwerk Mannheim  
Mensaria am Schloss  
Bismarckstr. 10 | Eingang A (Raum 03)  
68161 Mannheim

#### Sekretariat und Anmeldung / Office and Registration

Tel: 0621 49072-555  
Fax: 0621 49072-599  
E-Mail: pbs@stw-ma.de

Termine für Einzelberatungen werden ausschließlich nach telefonischer Voranmeldung vergeben.

Appointments for individual counseling sessions can be arranged by phone or E-Mail.

#### Öffnungszeiten / Opening Hours

Mo bis Do 8:30 – 16:00 Uhr  
Fr 8:30 – 13:00 Uhr

Mon – Thu 8:30 a.m. – 4:00 p.m.  
Fri 8:30 a.m. – 1:00 p.m.

#### Internet

www.stw-ma.de/pbs  
www.stw-ma.de/counseling\_services

## Krise im Studium

Das Studierendenwerk Mannheim betreibt seit über 40 Jahren eine Psychologische Beratungsstelle (PBS). Dort arbeiten Psychologinnen und Psychologen mit verschiedenen Zusatzausbildungen. Mit ihrer reichen Erfahrung bieten sie den Studierenden in Mannheim bei studienbezogenen und persönlichen Problemen ein individuell passendes Angebot an.

- Erstinterviews und Diagnostik
- Beratung, Coaching und Kurzzeittherapie
- Kriseninterventionen
- Vermittlung in ambulante Therapien und an andere Beratungseinrichtungen

## Besondere Angebote

### Prüfungscoaching im Einzelsetting

Für Studierende, die wegen Prüfungsproblemen in ihrer Prüfungsvorbereitung und -leistung beeinträchtigt sind. Geeignete Strategien werden vermittelt und eingeübt.

### Schreibcoaching im Einzelsetting

Für Studierende, die Probleme haben, schriftliche Arbeiten termingerecht fertigzustellen.



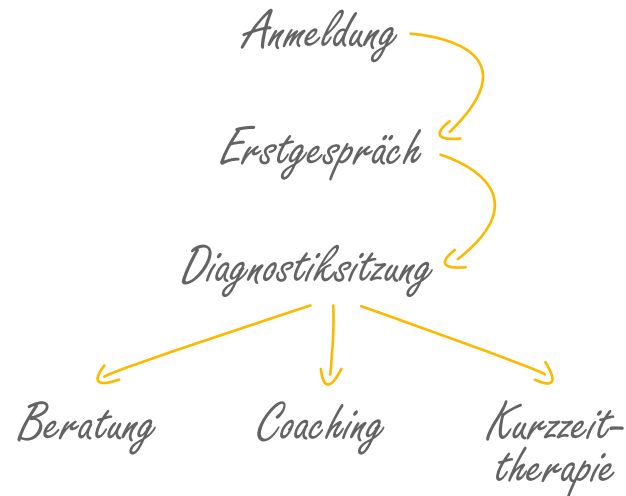
### Interkulturelle Themen

Internationale Studierende können vor eine Reihe von Herausforderungen, wie Heimweh, Einsamkeit oder Sprachschwierigkeiten, gestellt werden. Darüber hinaus werden sie mit einem anderen Studiensystem konfrontiert. Um diese Themen anzugehen, bietet die PBS Coaching im Einzelsetting auf Deutsch und Englisch an.

Termine nach Vereinbarung.

## Ablauf

Nach telefonischer Anmeldung für eine psychologische Beratung erhalten Sie in der Regel innerhalb von zwei Wochen einen Termin für ein Erstgespräch, in dem Sie – nach dem Ausfüllen eines Einstiegsfragebogens und einer Aufklärung über den Datenschutz – Ihr(e) Anliegen ausführlich schildern können.



Meist erfolgt eine weitergehende Klärung dann mittels psychologischer Fragebögen, deren Ergebnisse in einem zweiten Gespräch, der sogenannten Diagnostiksitzung, besprochen werden.

Auf Basis der Informationen aus Erst- und Diagnostikgespräch kommt es dann entweder zu einem Beratungs-/Coachingangebot in der PBS oder zu einer Weitervermittlung in eine ambulante Psychotherapie bzw. eine andere Beratungseinrichtung.

## Kostenbeitrag

Die PBS finanziert sich überwiegend über den Studierendenwerksbeitrag. Für Einzelberatungen ist eine Pauschale von 40,00 € für jeweils 3 Sitzungen zu entrichten. Die Pauschale kann jedoch ggf. aufgrund einer Sozialklausel reduziert werden. Das Erst- und das Diagnostikgespräch sind kostenlos. Die Sitzungszahl beläuft sich i.d.R. auf 6 bis 9 Sitzungen, kann aber im Einzelfall auch darüber hinaus verlängert werden.

## Crisis during Studies

The Psychological Counseling Center (PBS) of the Studierendenwerk Mannheim has offered psychological counseling for over 40 years. Psychologists with further training in a variety of methods work here. Based on their experience, they provide students in the Mannheim region with an individually tailored offer for study-related and personal problems.

- First interviews and joint assessment
- Counseling, coaching, and short-term therapy
- Crisis intervention
- Assistance in finding a psychotherapist and other counseling facilities



## Special Offers

### Individual Examination Coaching

For students who struggle with exam preparation and performance. Appropriate strategies are developed and practiced.

### Individual Writing Coaching

For students who have a difficult time completing written work on time.

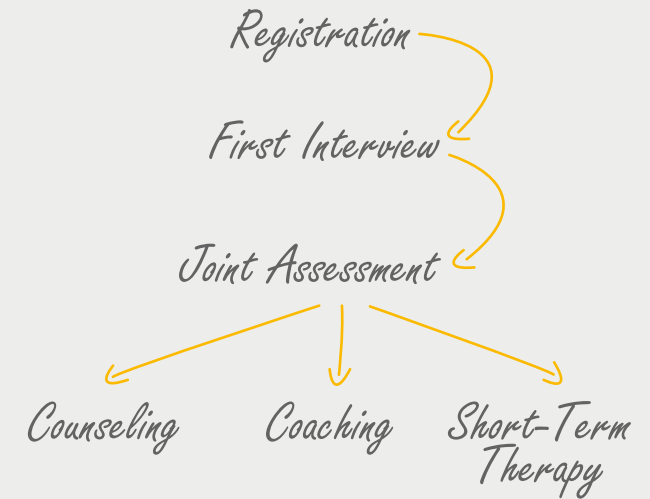
### Intercultural Topics

International students can face a number of challenges such as homesickness, loneliness, or language problems. Additionally, they are confronted with a different study system. To address these topics, the PBS offers individual coaching sessions in both German and English.

By appointment only.

## Procedure

After registration via telephone or E-Mail with the PBS, you will usually get an appointment within two weeks for the first interview. After filling out a questionnaire and the data protection consent form, you can explain your situation to us.



Issues can often be clarified by additional psychological questionnaires and the results are discussed in the second session, the joint assessment.

Based on the information from the first interview and the joint assessment, you will either be offered additional counseling/coaching sessions from the PBS or we will help you to find alternative treatment that suits your needs best.

## Fees

The PBS is primarily financed through the Studierendenwerks Fee. A fixed rate of 40 Euros will be charged per three sessions. In case of financial difficulties, this rate can be reduced. The first interview and the joint assessment are free of charge. Typically, appointments are limited to a number of six to nine sessions but can be exceeded in particular cases.