

Der Campus ist leer, doch wir sind und bleiben für Euch da!

Wenn wir als Mitarbeiterinnen der Psychologischen- und Sozialberatung des Studierendenwerks Bremen in diesen Zeiten über das Universitätsgelände gehen, erscheint uns der Campus noch etwas grauer, als in den vergangenen Jahren zu dieser Jahreszeit. Wo Ihr als Studierende sonst für Lebendigkeit, Vielfalt und Trubel sorgt, besteht nun Leere und doch wissen wir, dass Ihr als große Studierendenschaft noch da seid.

Da es uns wichtig ist, mit dieser Erkenntnis nicht im stillen Kämmerlein zu bleiben, möchten wir uns hiermit explizit an Euch wenden und deutlich machen: **Ihr seid nicht alleine!** Unsere Beratungserfahrung aus dem letzten Jahr hat uns eindrücklich gezeigt, wie viele Studierende mit den aktuellen Herausforderungen der Corona- Pandemie zu kämpfen haben: Online- Studium seit fast über einem Jahr, kaum persönlicher Austausch mit Kommiliton*innen, fehlende Gruppentreffen, erschwelter Kontakt zu Dozent*innen und finanzielle Notlagen durch wegbrechende Nebenjobs - von den fehlenden Mensa-Besuchen, Erstsemesterpartys und Kaffee-Treffen im GW2 ganz zu schweigen.

Dass es unter diesen Umständen schwer fallen kann, die innere Stabilität aufrecht zu erhalten und dem geforderten Maß an Selbstorganisation im Studium gerecht zu werden, erscheint uns nicht verwunderlich. Wundern würde uns eher der Anspruch, mit diesen Erschwernissen alleine zurechtzukommen zu müssen. Egal ob Ihr euch eher durch studienbezogene, persönliche oder finanzielle Schwierigkeiten belastet fühlt - wir nehmen uns Zeit für Euer Anliegen und unterstützen Euch bei der Entwicklung passender Bewältigungsstrategien.

Zu erreichen sind wir aktuell am besten zu den telefonischen Sprechzeiten unseres Sekretariats, in denen ihr einen Termin für eine **telefonische Beratung** vereinbaren könnt. Wir konnten in den vergangenen Monaten viele positive Erfahrungen mit diesem Beratungsformat sammeln! Darüber hinaus besteht auch die Möglichkeit, unser Angebot der **Online-Beratung und evtl. demnächst Video-Beratung** zu nutzen. Werft gerne auch einen Blick auf unsere Homepage, auf welcher Ihr u. a. unsere wöchentlichen Impulsblätter zum Thema „**Trotz Corona zufrieden Lernen - Schritt für Schritt durchs Wintersemester**“ findet. Als interaktives Austauschformat findet Ihr außerdem in der Vorlesungszeit immer dienstags von 9:30 bis 10:30 Uhr einen thematisch dazu passenden, von uns begleiteten **Chat**.

Ein Hinweis zu guter Letzt: Den „richtigen“ Zeitpunkt für die Inanspruchnahme einer Beratung gibt es nicht. Zögert nicht, Euch in jeder Phase Eures Studiums an uns zu wenden und Euch entsprechende Hilfe einzuholen!

Kontakt:

Psychologische Beratung: Terminvereinbarungen über das Sekretariat (Frau Intemann) zu folgenden **telefonischen Sprechzeiten:**

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 9:00 bis 13:00 Uhr,
Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr

Telefon: 0421-2201 113 10

Sozialberatung:

Telefonsprechstunde (für kurze Anfragen und allgemeine Informationen):

Dienstags 11:00 bis 12:00 Uhr unter 0421- 2201 213 40

Offene Sprechstunde (ohne Terminvereinbarung, zurzeit ebenfalls telefonisch):

Mittwoch 14:00 bis 16:00 Uhr, Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

Darüber hinaus sind auch **Terminvergaben** (für längere Anliegen auch außerhalb dieser Zeiten) über die oben genannten Sprechzeiten des Sekretariats möglich.

[Beratung | Studierendenwerk Bremen \(stw-bremen.de\)](http://stw-bremen.de)