

## Online Anmeldung

Um einen Termin bei uns über ILIAS zu buchen, verwenden Sie bitte den QR-Code oder den unten stehenden Link.

Alternativ können Sie uns per E-Mail kontaktieren:  
[pbs@zfbk.uni-giessen.de](mailto:pbs@zfbk.uni-giessen.de)



[https://ilias.uni-giessen.de/ilias/goto.php?target=crs\\_289523&client\\_id=JLU](https://ilias.uni-giessen.de/ilias/goto.php?target=crs_289523&client_id=JLU)

### Unsere Philosophie:

*Sich Unterstützung zu suchen, damit es wieder **rund** laufen kann, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Souveränität und Stärke.*

## Kontakt

**Email:** [pbs@zfbk.uni-giessen.de](mailto:pbs@zfbk.uni-giessen.de)

**Homepage:** [www.uni-giessen.de/pbs](http://www.uni-giessen.de/pbs)



## Wenn es nicht rund läuft...

Die **Psychologische Beratungsstelle** unterstützt bei der Bewältigung psychischer Schwierigkeiten



**PBS**

**Psychologische Beratungsstelle**  
Justus-Liebig-Universität Gießen



JUSTUS-LIEBIG-  
UNIVERSITÄT  
GIESSEN

**E**in Studium ist eine Zeit voller neuer Erfahrungen und Chancen und auch eine Zeit, die große Veränderungen und Herausforderungen mit sich bringt und stressige Situationen enthält.

**Kennen Sie das?** Dann können wir gemeinsam Ihre Situation betrachten und eine Lösung entwickeln.

**ANGEBOTE** Wir bieten Ihnen möglichst zeitnah Beratungsgespräche an, in denen Sie die Möglichkeit haben, Unsicherheiten, Schwierigkeiten oder Sorgen anzusprechen. Zusätzlich können Sie z.B. Online-Tools nutzen oder Ihr Stresslevel einschätzen. Für aktuelle Angebote schauen Sie auf unsere Homepage!

Themen, mit denen Sie sich an uns wenden können sind beispielsweise:

- Arbeitsschwierigkeiten und Konzentrationsprobleme
- Prokrastination und Schreibblockaden
- Prüfungs- und Versagensängste
- Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst
- Überforderung
- Familiäre Konflikte, z. B. mit den Eltern
- Selbstwertprobleme
- Beziehungs- und Partnerkonflikte
- Trennungen und Verluste
- Suchtprobleme
- Depressionen, Angstzustände, Suizidgedanken, Selbstverletzungen, Essstörungen, Zwänge etc.

Wer sind wir?

Die **Psychologische Beratungsstelle (PBS)** besteht aus einem Team aus PsychologInnen und ist **für alle Studierende** der JLU Gießen da.

ca.  
**50**  
min

Im ersten Gespräch klären wir Ihren **Beratungsanlass** und welche Hilfe Sie sich von uns wünschen.

Wir betrachten Ihre individuellen Hintergründe, haben einen Blick auf Ihre Ressourcen und Kompetenzen und überlegen gemeinsam die nächsten Schritte. Gerne nehmen wir uns auch mehrere Termine lang Zeit.

Manchmal reichen wenige Gespräche, um die aktuelle Problematik besser zu verstehen, Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und neue Handlungsspielräume zu eröffnen.

*Psychotherapie*

Wenn weitere Unterstützung, wie z.B. Psychotherapie, hilfreich sein könnte, beraten wir Sie auch dazu.

Die Beratung ist **kostenlos** und wird nicht mit der Krankenkasse abgerechnet

Alle PsychologInnen unterliegen der **Schweigepflicht**