

Gemeinsam Lösungen finden

Bei Schwierigkeiten und Problemen im Studium, im sozialen Umfeld und bei allen seelischen Belastungen sind wir für Sie da – kostenfrei und in vertraulichem Rahmen. Alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind psychotherapeutisch ausgebildet und unterliegen der Schweigepflicht.

Wir vereinbaren mit Ihnen ein zeitnahes Beratungsgespräch. Ein Termin dauert 50 Minuten. Wir klären gemeinsam, worin die Schwierigkeiten liegen und überlegen, welche Art von Unterstützung für Sie hilfreich sein kann.

Oft reichen bereits wenige Beratungstermine, um die aktuelle Problematik besser zu verstehen und neue Handlungsspielräume und Lösungsansätze zu eröffnen. Zeigt sich Bedarf an länger andauernder Unterstützung, begleiten wir Sie gerne bei der Suche nach einer ambulanten Psychotherapie.

Sprechen Sie uns an

Wenn Sie an einer der von Seezeit betreuten Hochschulen studieren, können Sie sich jederzeit an uns wenden:

- Universität Konstanz
- Hochschule Konstanz Technik, Wirtschaft und Gestaltung
- Duale Hochschule Baden-Württemberg Ravensburg
- Hochschule Ravensburg-Weingarten
- Pädagogische Hochschule Weingarten

Anmeldung zur Beratung

Die Beratungstermine vereinbaren wir individuell mit Ihnen. Aktuelle Informationen finden Sie unter seezeit.com/pbs.

- **Persönlich oder telefonisch:** Zu unseren Anmeldezeiten, können Sie jederzeit gerne persönlich an der Uni Konstanz vorbeikommen oder anrufen, um einen Beratungstermin zu vereinbaren.
- **Per Online-Portal:** Sie können uns jederzeit über unser PBS-Portal schreiben und einen Beratungstermin vereinbaren. Wir melden uns dann schnellstmöglich bei Ihnen.

Weitere Angebote

Neben der persönlichen Einzelberatung oder der schriftlichen Online-Beratung unterstützen wir Sie während Ihres Studiums unter anderem mit folgenden Angeboten:

- Kurs- und Gruppenangebote zu unterschiedlichen Themen wie beispielsweise Entspannungsverfahren, Achtsamkeit oder Prokrastination.
- Hinweise auf Informationen und Tipps zur Bewältigung typischer Studienprobleme finden Sie auf unserer Website unter dem Bereich Selbsthilfe.
- Wenn Sie sich als Dozierende oder Angehörige um eine Studentin oder einen Studenten sorgen und helfen möchten, sind wir gerne als Ansprechperson für Sie da.

Mehr Informationen und die aktuellen Angebote finden Sie auf unserer Website: seezeit.com/pbs

