



## Das Studentenwerk OstNiedersachsen

Sie kümmern sich um Ihr Studium, wir kümmern uns um den Rest: Das **Studentenwerk OstNiedersachsen** ist der Partner an Ihrer Seite – wir machen's Ihnen leichter! Wir sorgen für das Dach über dem Kopf, das Geld in der Tasche, die warme Mahlzeit im Magen und vieles mehr. So können Sie sich ganz auf Ihr Studium konzentrieren!

Unsere Angebote:

» Essen

» Wohnen

» Finanzen

» Beratung

» Kinderbetreuung

» Kultur

Mehr über unser Angebot erfahren Sie unter:

» [www.stw-on](http://www.stw-on)

» [www.instagram.com/studentenwerk.on](https://www.instagram.com/studentenwerk.on)

» [www.facebook.com/StudentenwerkON](https://www.facebook.com/StudentenwerkON)

**Herausgeber:** Studentenwerk OstNiedersachsen, der Geschäftsführer  
**Redaktion & Layout:** Kommunikation & Marketing,  
Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig, [info@stw-on.de](mailto:info@stw-on.de)  
**Bildmaterial:** © Jan Eric Euler/Deutsches Studentenwerk  
**Stand:** Juni 2020 – Alle Angaben ohne Gewähr

## Beratung & Hilfe



## Support!

Gruppe und Beratung für  
Langzeitstudierende der  
Ostfalia Hochschule

- » Essen & Trinken
- » Wohnen
- » Studienfinanzierung
- » Beratung & Hilfe
- » Kindertagesstätten
- » Kultur

# Support!

## Gruppe für Langzeitstudierende der Ostfalia Hochschule

Das Studium gestaltet sich selten als kurze und gradlinige Wegstrecke, es ist vielmehr mit Herausforderungen und auch immer wieder individueller Auseinandersetzung verbunden. Die Studienmotivation und das Arbeitsverhalten, vorhandene Zeitressourcen und die persönliche Lebenssituation beeinflussen den Studienverlauf oft wesentlich. Die Gründe für einen verzögerten Studienabschluss können dabei äußerst unterschiedlich sein.

Die **Support!** Gruppe versteht sich als Kompass, um Klarheit über die persönlichen Schritte in Richtung Studienabschluss zu bekommen. Dazu werden eigene Zielsetzungen formuliert und konkrete Schritte zu deren Umsetzung erarbeitet. Folgende Fragen können dabei z. B. miteinander besprochen werden:

- » Wie sieht eine gelingende Arbeitsorganisation aus? Wie plane ich einzelne Arbeitsschritte?
- » Welche Strukturierung ist passend für mich?
- » Wie kann ich positive Lernerfahrungen entwickeln? Was hindert mich bisher daran?
- » Wie steht es um meine Leistungsansprüche?
- » Was benötige ich, um mein Projekt erfolgreich abzuschließen?
- » Welche Schritte sind für den Studienabschluss erforderlich? Wie gelingt mir eine realistische Langzeitplanung?

Die wöchentlichen **Gruppentreffen** finden im Wechsel als Präsenz- und Online-Angebot statt. Klärungs-, Strukturierungs- und Arbeitshilfen unterstützen die Auseinandersetzung mit individuellen Problemstellungen. Die Gruppe versteht sich als Lerngemeinschaft und bietet ein Forum gegenseitiger Unterstützung. Besonders nachgefragte Themen (z. B. Prokrastination, Stress) werden bedarfsorientiert vertieft. Die Teilnehmenden reflektieren ihren Lern- und Arbeitsprozess und stärken ihre Fähigkeit, eigene Kompetenzen und Ressourcen wahrzunehmen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, **Einzelgespräche** zur Bearbeitung individueller Problemlagen zu vereinbaren.

Sollte aus wichtigem Grund eine generelle Gruppenteilnahme nicht möglich sein, kann das Angebot als **Einzelberatung** genutzt werden.

**Sie müssen die Schritte in Richtung Studienabschluss nicht alleine gehen. Miteinander lässt es sich leichter neu durchstarten!**

### Informationen

- » montags – fortlaufend wöchentlich
- » **Gruppentreffen**  
Zeit: 09.15 – 11.30 Uhr  
(in den ungeraden Kalenderwochen)  
  
Ort: Fallersleber-Tor-Wall 10, 38106 Braunschweig
- » **Chat**  
Zeit: 09.15 – 10.15 Uhr  
(in den geraden Kalenderwochen)
- » begrenzte Teilnehmer\*innenzahl: 10 Personen  
Eine Anmeldung ist erforderlich.
- » Leitung: Anne Scholz, Dipl.-Psychologin

#### Bitte für ein Vorgespräch anmelden:

Psychotherapeutische Beratungsstelle  
Wilhelmstr. 1 B  
38100 Braunschweig  
Tel. (0531) 391 - 49 32  
pbs.bs@stw-on.de