

# Kursprogramm

Schreiblust statt Schreibfrust | Keine Panik: Gemeinsam gegen Prüfungsangst | Hilfe, ich komme nicht weiter | Angst – Verhinderung oder Entscheidungshilfe | Selbst- und Sozialkompetenz | Studienabschlusscoaching | Ins Schreiben kommen | Progressive Muskelrelaxation | Schreibimpuls | Achtsam durchs Studium | Trauergruppe

[www.stw-thueringen.de](http://www.stw-thueringen.de)



WINTER-  
SEMESTER  
2017-18



# Kursprogramm

## WS 2017-18

### Impressum

Herausgeber: Studierendenwerk  
Thüringen  
Geschäftsführer: Dr. Ralf Schmidt-Röh

Telefon: 03641 930 500  
E-Mail: [poststelle@stw-thueringen.de](mailto:poststelle@stw-thueringen.de)  
Adresse: Philosophenweg 22,  
07743 Jena  
Gestaltung: Nadine Keitel, Annett Uebel

Auflage: 2.500

<b>Kursprogramm Wintersemester 2017-18</b>			
<b>Standorte Erfurt, Schmalkalden, Nordhausen</b>			
	<b>Ort</b>	<b>Gebühr*</b>	<b>Weitere Informationen</b>
<b>Gruppenangebote</b>			
Studienabschlusscoaching	Erfurt	10 €	Seite 6, Termine nach Absprache
<b>Kurse / Workshops**</b>			
Entspannung im Alltag (Progressive Muskelentspannung)	Erfurt, FH-Campus	auf Anfrage beim USV Erfurt	Seite 11, mittwochs (12x), ab 01.11.17, 18.30 - 19.30 Uhr
Keine Panik: Gemeinsam gegen Prüfungsangst	Nordhausen, HS-Campus	5 €	Seite 10, Mittwoch 10.01.18, 12.00 - 17.00 Uhr
Schreiblust statt Schreibfrust	Schmalkalden	6 €	Ort und Zeit wird noch bekannt gegeben
<b>Standort Jena</b>			
	<b>Ort</b>	<b>Gebühr*</b>	<b>Weitere Informationen</b>
<b>Gruppenangebote</b>			
Studienabschlusscoaching	KuBIS, Philo- sophenweg 5	10 €	Seite 6, jeweils erster Mittwoch im Monat, 12.30 - 15.00 Uhr
Schreibimpulswoche	KuBIS, Philo- sophenweg 5	keine	Seite 8, 19. - 23.03.18, 09.00 - 15.45 Uhr

Trauergruppe Weggefährten (für junge Erwachsene)	Goethe Galerie, Pflege- stützpunkt	keine	Seite 9, freitags, 08.09., 20.10, 24.11., 15.12.17, 18.00 - 20.00 Uhr
<b>Kurse / Workshops**</b>			
Keine Panik: Gemeinsam gegen Prüfungsangst	KuBIS, Philo- sophenweg 5	9 €	Seite 10, mittwochs, 13.12.17, 10.01., 24.01.18, 14.00 - 17.00 Uhr
Achtsam durchs Studium	KuBIS, Philo- sophenweg 5	15 €	Seite 12, montags (5x) ab 13.11.17, 13.30 - 16.30 Uhr
Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln	KuBIS, Philo- sophenweg 5	12 €	Seite 13, dienstags, 07.11., 21.11., 28.11., 12.12.17, 16.00 - 19.00 Uhr
Ins Schreiben kommen	Ort wird noch bekannt gegeben	keine	Seite 14, Montag 06.11., Freitag 10.11.17, 09.00 - 16.00 Uhr
Ins Schreiben kommen	KuBIS, Philo- sophenweg 5	keine	Seite 15, Donnerstag 22.02., Freitag 23.02.18, 09.00 - 16.00 Uhr
<b>Informationsveranstaltung</b>			
Studium und Kind ... als Familiencafé	Familienbüro JUniKinder	keine	Seite 20, Freitag 20.10.17, 15.00 - 19.00 Uhr

\* Für eine verbindliche Anmeldung sind die Gebühren bis zum Anmeldestichtag zu entrichten.

\*\* Nichtstudierende können bei freier Platzkapazität nach Anmeldefrist an allen Kursen und Workshops zur doppelten Gebühr teilnehmen.

<b>Kursprogramm Wintersemester 2017-18</b>			
<b>Standort Ilmenau</b>			
	<b>Ort</b>	<b>Gebühr*</b>	<b>Weitere Informationen</b>
<b>Kurse / Workshops**</b>			
Angst – Verhinderung oder Entscheidungshilfe	TU Ilmenau, M.-P.-Ring 9	3 €	Seite 19, dienstags, 07.11., 14.11.17, 17.30 - 19.30 Uhr
Hilfe – ich komme nicht weiter!	TU Ilmenau, M.-P.-Ring 9	3 €	Seite 18, dienstags, 06.02., 13.02.18, 17.30 - 19.30 Uhr
<b>Standort Weimar</b>			
	<b>Ort</b>	<b>Gebühr*</b>	<b>Weitere Informationen</b>
<b>Gruppenangebote</b>			
Studienabschlusscoaching	Marienstr. 15a	10 €	Seite 7, Termine nach Absprache, mittwochs 14-tägig, 09.00 - 11.00 Uhr
<b>Kurse / Workshops**</b>			
Schreiblust statt Schreibfrust	Campus Office	6 €	Seite 17, Freitag, 08.12.17, 10.00 - 16.00 Uhr
<b>Informationsveranstaltung</b>			
Studieren mit Kindern	Amalienstr. 13	keine	Seite 21, Mittwoch, 01.11.17, 14.00 - 16.00 Uhr

\* Für eine verbindliche Anmeldung sind die Gebühren bis zum Anmeldestichtag zu entrichten.

\*\* Nichtstudierende können bei freier Platzkapazität nach Anmeldefrist an allen Kursen und Workshops zur doppelten Gebühr teilnehmen.

## Notizen

## Studienabschlusscoaching (Gruppenangebot)

...damit Ihr Studium nicht zur unendlichen Geschichte wird. Hier werden einzelne Schritte zu einem erfolgreichen Studium besprochen und festgelegt. Hilfreiche Tipps und Unterstützung durch die Gruppe sind garantiert. In Jena besteht eine Gruppe, die sich regelmäßig einmal im Monat trifft. In Erfurt können Gruppentreffen individuell organisiert werden. Der Einstieg ist nach einem erforderlichen Vorgespräch jederzeit möglich.

Ort	Erfurt, Details werden noch bekannt gegeben
-----	---

Termine	nach Absprache
---------	----------------

Gebühr	10 €
--------	------

Leitung	Monique Weinert
---------	-----------------

Anmeldung	Tel. 0361 - 7371830, monique.weinert@stw-thueringen.de
-----------	---

Ort	Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG
-----	-----------------------------------

Termine	jeweils der 1. Mittwoch eines Monats, 12.30 - 15.00 Uhr
---------	---

Gebühr	10 €
--------	------

Leitung	Theresa Schmidt
---------	-----------------

Anmeldung	Tel. 03641 - 930693, theresa.schmidt@stw-thueringen.de
-----------	---



## Studienabschlusscoaching (Gruppenangebot)

...damit Ihr Studium nicht zur unendlichen Geschichte wird.  
Beschreibung siehe nebenstehend links, Seite 6.

Ort Weimar, Marienstr. 15a, Beratungsraum, EG

Termine 14-tägig, mittwochs 09.00 - 11.00 Uhr

Gebühr 10 €

Leitung Adelheid Gernhardt

Anmeldung Tel. 03643 - 581680,  
adelheid.gernhardt@stw-thueringen.de

## Schreibimpulswoche (Gruppenangebot)

Ihr trefft euch vom 19. bis 23.03.2018 täglich von 9.00 bis 15.45 Uhr in kleiner Gruppe mit maximal 7 Studierenden in der Beratungsstelle und schreibt los – an eurer (letzten) Hausarbeit oder eurer Abschlussarbeit. Danach trifft sich die Gruppe allein und arbeitet kontinuierlich weiter. Eine weitere punktuelle Betreuung der Gruppe folgt ab der zweiten „Eigenständigkeitswoche“. Interessiert?

Ort Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG

Termine 19. - 23.03.18, 09.00 - 15.45 Uhr

Gebühr keine

Leitung Theresa Schmidt

Anmeldung **bis 02.03.18**, Theresa Schmidt, Tel. 03641 - 930693,  
theresa.schmidt@stw-thueringen.de

## Trauergruppe Weggefährten (für junge Erwachsene) (Gruppenangebot)

Ein Angebot in Kooperation mit dem Förderverein Hospiz Jena e. V.. Bei dieser Zielgruppe ist zuvorderst das junge Lebensalter verbindend und weniger die Ähnlichkeit der Verlustereignisse. Die Verlusterfahrung kann auch schon länger zurückliegen. Die Trauergruppe für junge Erwachsene findet regelmäßig statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Ort** Jena, Kommunale Beratungsstelle, Goethe Galerie (Pflegestützpunkt), Goethestraße 3b, Büroaufgang B (2. OG)

**Termine** freitags, 08.09., 20.10, 24.11., 15.12.17, 18.00 - 20.00 Uhr

**Gebühr** keine

**Leitung** Kathrin Weiland

**Anmeldung** Kathrin Weiland, Hospiz e.V., Tel. 03641 - 226373

## Keine Panik: Gemeinsam gegen Prüfungsangst (Kursangebot)

Prüfungsangst macht Ihnen das Leben schwer und das Lernen zur Qual und Sie fühlen sich mit näher rückendem Prüfungstermin zunehmend hilfloser? Dann können Sie in diesem Kurs vielfältige Strategien erlernen, die Ihnen dabei helfen, sowohl die Vorbereitungszeit als auch die Prüfungssituationen selbst souveräner und zuversichtlicher zu meistern.

Ort	Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, Erdgeschoss
Termin	mittwochs, 13.12.17, 10.01., 24.01.18, 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	9 €
Leitung	Birgit Thurm
Anmeldung	<b>bis 05.12.17</b> , INFOtake Jena, Ernst-Abbe-Platz 5, Tel. 03641 - 930506, Teilnehmer_innen: max. 10
Ort	Nordhausen, HS-Campus, Raum wird noch bekannt gegeben
Termine	Mittwoch, 10.01.18, 12.00 - 17.00 Uhr
Gebühr	5 €
Leitung	Uwe Köppe
Anmeldung	<b>bis 08.01.18</b> , Uwe Köppe, Tel. 0361 - 7371820, uwe.koeppe@stw-thueringen.de

## Entspannung im Alltag (Kursangebot)

### **Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson**

Die PMR beruht auf der Kontrastwahrnehmung ange- bzw. entspannter Muskelgruppen und stellt eine einfache, körperbezogene Entspannungsmethode dar, die Sie in Ihrem Alltag einsetzen können. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu entspannen und abzuschalten, und darüber hinaus die PMR in aufbauender Reihenfolge zu erlernen. Ihr Einsatz sind Zeit und Geduld mit sich selbst, Ihr Lohn mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

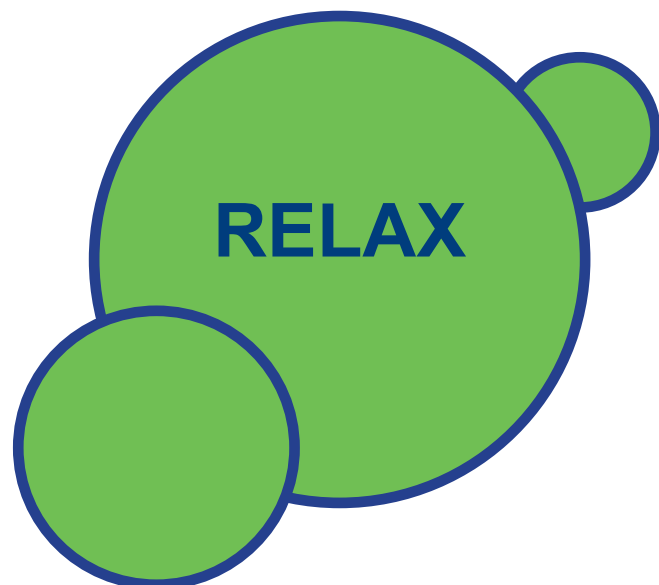
Ort Erfurt, FH-Campus Altonaer Str. 25, Raum 3.E.06

Termine mittwochs (12x), ab 01.11.17, 18.30 - 19.30 Uhr

Gebühr auf Anfrage beim USV Erfurt Hochschulsport

Leitung Uwe Köppe

Anmeldung online über USV Erfurt Hochschulsport



## Achtsam durchs Studium (Kursangebot)

Ganz bei dem sein, was man gerade erlebt und tut: dem Sonnenuntergang, dem liebevoll bereiteten Essen, der Berührung durch den Partner, aber auch der eigenen Ungeduld beim Lernen oder der Nervosität vor einer Prüfung. Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein, ohne zu bewerten – das ist Achtsamkeit. Dafür braucht es eine offene und akzeptierende Grundhaltung, ein Sich-Einlassen auf den Augenblick – so, wie er ist. Demgegenüber stehen Gewohnheit, Routine und automatisches Reagieren. Achtsamkeit lernen braucht Übung! Besonders am Anfang machen wir die Erfahrung, dass wir immer wieder abschweifen, uns mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigen, unsere Wahrnehmungen und Gedanken als gut oder schlecht bewerten, gegen unsere Gefühle ankämpfen. Mit etwas Übung lernen wir, uns besser zu fokussieren, mehr innere Freiheit zu schaffen für Entscheidungen, gelassener mit Stress umzugehen, uns selbst mehr anzunehmen und die schönen Momente des Lebens bewusster zu genießen. Für den Kurs ist daher die Bereitschaft und Gelegenheit zum täglichen Üben eine wichtige Voraussetzung! Neben verschiedenen Achtsamkeitsübungen wird auch Zeit für den Austausch sein.

Ort Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG

Termin montags (5x), ab 13.11.17., 13.30 - 16.30 Uhr

Gebühr 15 €

Leitung Jörg Wittemann

Anmeldung **bis 08.11.17**, INFOtake Jena, Ernst-Abbe-Platz 5,  
Tel. 03641 - 930506 bzw.  
[joerg.wittemann@stw-thueringen.de](mailto:joerg.wittemann@stw-thueringen.de)  
Teilnehmer\_innen: 5-8

## Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln (Kursangebot)

Ziel des Kurses ist es, Selbst- und Sozialkompetenz (Selbstwert, Selbstreflexion, Empathie, Wertschätzung, Kooperations- und Konfliktfähigkeit, Artikulations- und Ausdrucksfähigkeit) zu fördern. Im Mittelpunkt stehen Gruppen- und Kleingruppenübungen sowie anschließende Reflexionsrunden zu folgenden Themen:

- biografische Selbstreflexion
- Umgang mit Nähe und Distanz in sozialen Beziehungen
- Ressourcen entdecken und aktivieren
- berufliche und persönliche Zukunft

Mit kurzen Warming ups werden die Studierenden im Kurs eingeladen, gemeinsam eine neugierige, kreative und erprobungsbegeisterte Atmosphäre zu schaffen, die ein handlungs- und erfahrungsorientiertes Lernen ermöglicht. Die Studentinnen und Studenten sollten Lust und Freude an Bewegung, Austausch und am Ausprobieren mitbringen sowie offen und wertschätzend gegenüber allen Teilnehmern sein.

Ort Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG

Termine dienstags, 07.11., 21.11., 28.11., 12.12.17,  
16.00 - 19.00 Uhr

Gebühr 12 €

Leitung Dr. Ralf Albrecht

Anmeldung **bis 29.10.17**, INFOtake Jena, Ernst-Abbe-Platz 5,  
Tel. 03641 - 930506 bzw.  
ralf.albrecht@stw-thueringen.de  
Teilnehmer\_innen: 8-12

## Ins Schreiben kommen (Kursangebot)

Bei jedem Schreibprojekt, ob Seminar-, Bachelor- oder Masterarbeit, besteht die größte Herausforderung darin, rechtzeitig mit dem Schreiben zu beginnen. Noch zu erledigende Recherchen oder eine noch nicht abgeschlossene Befragung oder Versuchsreihe werden gerne als Grund vorgeschoben, den eigentlichen Beginn noch ein wenig hinaus zu zögern. Schreiben jedoch bedeutet nicht, den perfekten wissenschaftlichen Satz zu formulieren. Es gibt viele Arten des Schreibens, die bereits in der Phase der Ideenentwicklung und der Recherche eingesetzt werden können. Sie erleichtern den gesamten Schreibprozess und helfen über die Hürden der Motivation. In diesem Kurs werden wir sowohl schreibdidaktische als auch psychosoziale Aspekte des Schreibens behandeln und Ihnen entsprechende Strategien und Techniken vermitteln. Sie sollen Ihnen helfen, besser und rechtzeitig ins Schreiben zu kommen, damit Sie Ihr nächstes Schreibprojekt als einen intellektuell lustvollen Prozess erleben.

Ort	Jena, Ort wird noch bekannt gegeben
Termine	Montag 06.11. und Freitag 10.11.17, 09.00 - 16.00 Uhr
Gebühr	keine
Leitung	Theresa Schmidt, Peter Braun (Schreibzentrum FSU Jena)
Anmeldung	<b>bis 23.10.17</b> , Tel. 03641 - 930693, theresa.schmidt@stw-thueringen.de



## Ins Schreiben kommen (Kursangebot)

Beschreibung siehe nebenstehend links, Seite 14.

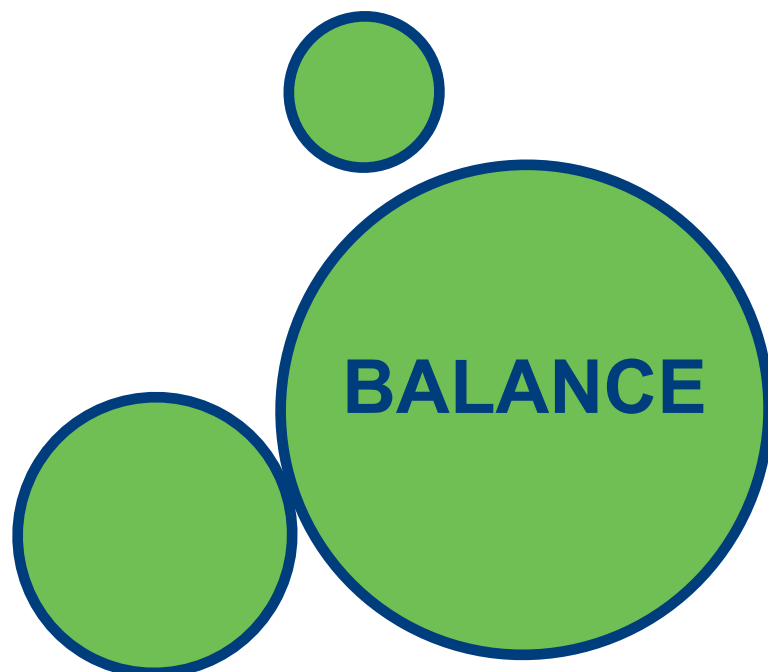
Ort Jena, Philosophenweg 5, EG

Termine Donnerstag 22.02. und Freitag 23.02.18,  
09.00 - 16.00 Uhr

Gebühr keine

Leitung Theresa Schmidt, Peter Braun (Schreibzentrum FSU  
Jena)

Anmeldung **bis 01.02.18**, Tel. 03641 - 930693,  
[theresa.schmidt@stw-thueringen.de](mailto:theresa.schmidt@stw-thueringen.de)



## Schreiblust statt Schreibfrust - Endlich motiviert (wissenschaftlich) Schreiben (Workshop)

Schreiben, auch wissenschaftliches Schreiben, ist ein kreativer Prozess. In den verschiedenen Schreibphasen kann der Prozess aber aus den unterschiedlichsten Gründen ins Stocken geraten. Im schlechtesten Fall führt dies zu Frustration und zum Verlust der Motivation, kompletter Stillstand inklusive. Wie Sie solche Situationen vermeiden, verringern oder aber hilfreicher mit ihnen umgehen können, um wieder motiviert zu schreiben, lernen Sie in diesem Workshop.

Ort Schmalkalden, Raum wird noch bekannt gegeben

Termine wird noch bekannt gegeben

Gebühr 6 €

Leitung Monique Weinert

Anmeldung [monique.weinert@stw-thueringen.de](mailto:monique.weinert@stw-thueringen.de),  
Teilnehmer\_innen: max. 15

## Schreiblust statt Schreibfrust - Endlich motiviert (wissenschaftlich) Schreiben (Workshop)

Beschreibung siehe nebenstehend links, Seite 16.

Ort Weimar, Geschwister-Scholl-Str.15, Konferenzraum des CampusOffice

Termine Freitag, 08.12.17, 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. Pausen)

Gebühr 6 €

Leitung Monique Weinert

Anmeldung **bis 28.11.17**, [careers.service@uni-weimar.de](mailto:careers.service@uni-weimar.de),  
Teilnehmer\_innen: max. 15

## Hilfe – Ich komme nicht weiter! (Kursangebot)

Täglich müssen wir Entscheidungen treffen! „Mache ich meine Hausarbeit oder schaue ich doch lieber Serien?“, „Bleibe ich im Bett oder stehe ich auf?“, „Sage ich die Verabredung ab oder gehe ich hin?“, „Esse ich Fischstäbchen oder doch lieber Rinderroulade?“ Manchmal scheinen wir so müde und der Entscheidungen überdrüssig zu sein, dass nichts vorwärts geht und man scheinbar stecken bleibt! Welche Muster könnten diesem Phänomen zu Grunde liegen? Welche Varianten gibt es, schnell, gute und langfristig tragfähige Entscheidungen zu treffen? Gemeinsam machen wir uns auf einen Diskurs – voller Entscheidungen!  
Sie werden rechtzeitig über das Stattfinden bzw. Alternativtermine informiert.

Ort Ilmenau, TU Ilmenau, Max Planck-Ring 9, Haus B, Raum 10

Termine dienstags, 06.02. und 13.02.18, 17.30 - 19.00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Gebühr 3 €

Leitung Stefan Weniger

Anmeldung **bis 30.01.2018**, stefan.weniger@stw-thueringen.de



HEUTE

## Angst – Verhinderung oder Entscheidungshilfe (Kursangebot)

Das Leben ist voller Ereignisse. Manche davon machen Angst. Ob Prüfungen, Entscheidungsfindungen, Zukunftsfragen oder oder. Gemeinsam in einer Gruppe von acht bis zehn Studierenden gehen wir auf individuelle Entdeckungsreise zu möglichen Ursprüngen unserer eigenen Angst. Sie lernen Ängste anderer kennen und entwickeln eigene Strategien des Umgangs, wie das analytische Hinterfragen, das „worst case szenario“ und die Selbsthypnose. Wir treffen uns zwei Mal in aufeinanderfolgenden Wochen. Sie werden rechtzeitig über Stattfinden bzw. Alternativtermine informiert!

Ort Ilmenau, TU Ilmenau, Max Planck-Ring 9, Haus B, Raum 10

Termin dienstags, 07.11. und 14.11.17, 17.30 - 19.00 Uhr, weitere Termine auf Anfrage

Gebühr 3 €

Leitung Stefan Weniger

Anmeldung **bis 31.10.2017**, stefan.weniger@stw-thueringen.de

**morgen**

## Studium und Kind... als Familiencafé (Informationsveranstaltung)

Eine Informationsveranstaltung und ein Erfahrungsaustausch für studierende Mütter sowie Väter und solche, die es werden wollen. Infos zu Themen wie Finanzierung, Beurlaubung, Studienorganisation und Betreuung. Was Sie erwartet: Familienbüro direkt, JUni-Kinder, kompetente Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die Fragen zu Kitas, Mutterschutz, Elternzeit, ALG II, Mehrbedarf für Schwangere etc. beantworten; Kleine Nachmittagssnacks, Lesecke, Spiele...

Ort Jena, Ernst-Abbe-Platz 5, JUni-Familienbüro

Termine Freitag, 20.10.17, 15.00 - 19.00 Uhr

Gebühr keine

Leitung Jana Zeil

Anmeldung [jana.zeil@stw-thueringen.de](mailto:jana.zeil@stw-thueringen.de)

## Studieren mit Kindern (Informationsveranstaltung)

Eine Informationsveranstaltung und ein Erfahrungsaustausch für studierende Mütter sowie Väter und solche, die es werden wollen. Infos zu Themen wie Finanzierung, Beurlaubung, Organisation und Betreuung.

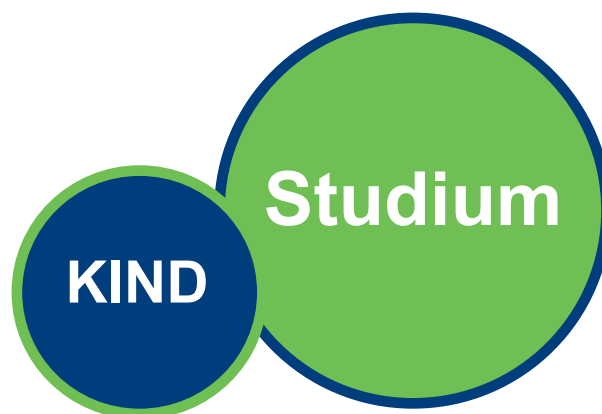
Ort Weimar, Amalienstr. 13, 3. Etage, Raum 307

Termine Mittwoch, 01.11.17, 14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr keine

Leitung Melanie Eichler

Anmeldung [melanie.eichler@stw-thueringen.de](mailto:melanie.eichler@stw-thueringen.de) bzw.  
[annett.kretschmer@stw-thueringen.de](mailto:annett.kretschmer@stw-thueringen.de)



## Allgemeine Sozialberatung

In der Allgemeinen Sozialberatung (ASB) bieten wir Ihnen Orientierungs- und Entscheidungshilfen sowie Informationen zu vielschichtigen sozialen Fragen wie:

- Studienfinanzierung durch Erwerbstätigkeit (Sozialversicherung, Mutterschutz, Praktikum, Anrechnung auf Sozialleistungen, ...)
- Soziale Leistungen des Studierendenwerks (Darlehen, Wertmarken)
- Leistungen für Schwangere und Studierende mit Kind (Mehrbedarf nach SGB II, Elterngeld, Kindergeld, Sozialgeld, Unterhalt...)
- Ansprüche auf Sozialleistungen (Unterhalt/Beihilfen, Sozialhilfe, Wohngeld)
- Rahmenbedingungen des Studiums (Kranken- und andere Versicherungen, Studienorganisation...)
- Fragen von Studierenden mit Handicap und chronischen Krankheiten
- Fragen von internationalen Studierenden

**Für die nebenstehend angegebenen Sprechzeiten ist keine Anmeldung erforderlich. Termine können per E-Mail oder in der Sprechzeit persönlich/telefonisch vereinbart werden. Auch in der vorlesungsfreien Zeit sind wir für Sie da.**

Die Berater unterliegen der  
**Schweigepflicht.**

Sämtliche Beratungen sind  
**vertraulich** und  
auf Wunsch **anonym.**



# Ansprechpartner\_innen der Allgemeinen Sozialberatung

## JENA I

[Jana Zeil](#), Tel. (J) 930691 / 930667 / 931025, [asb-jena@stw-thueringen.de](mailto:asb-jena@stw-thueringen.de)

**KuBIS**, Philosophenweg 5, dienstags 13.00 - 14.00 Uhr

**EAH Jena**, Mensa, C.-Zeiss-Promenade 6, mittwochs (14 tägig) 14.00 - 16.00 Uhr

**JUniFamilie**, Ernst-Abbe-Platz 5, donnerstags 11.00 - 16.00 Uhr

---

## WEIMAR I

[Annett Kretschmer](#), Tel. (WE) 581681, [asb-weimar@stw-thueringen.de](mailto:asb-weimar@stw-thueringen.de)

Marienstraße 15a, 1. Etage , dienstags 13.00 - 16.00 Uhr

---

## ERFURT I

[Peter Schledermann](#), Tel. (EF) 7371811, [asb-erfurt@stw-thueringen.de](mailto:asb-erfurt@stw-thueringen.de)

Uni-Campus, Nordhäuser Str. 63, MG 1, Raum 109, dienstags 13.00 - 17.00 Uhr

FH Erfurt, Altonaer Str. 25, Haus 11, montags 11.00 - 14.00 Uhr

---

## SCHMALKALDEN I

[Carola Oemus](#), Tel. (SM) 469117, [asb-schmalkalden@stw-thueringen.de](mailto:asb-schmalkalden@stw-thueringen.de)

TROLL, Blechhammer 9b, Haus S, mittwochs 11.00 - 15.00 Uhr

---

## NORDHAUSEN I

[Peter Schledermann](#), Tel. (NDH) 420883, [asb-nordhausen@stw-thueringen.de](mailto:asb-nordhausen@stw-thueringen.de)

Weinberghof 4, Haus 20, Raum 0006, donnerstags (14-tägig) 12.00 - 14.00 Uhr

---

## GERA I

telefonischer Kontakt während der Sprechzeiten in Jena / Weimar,

[asb-gera@stw-thueringen.de](mailto:asb-gera@stw-thueringen.de)

---

## EISENACH I

telefonischer Kontakt während der Sprechzeiten in Ilmenau,

[asb-eisenach@stw-thueringen.de](mailto:asb-eisenach@stw-thueringen.de)

---

## ILMENAU I

[Carola Oemus](#), Tel. (IL) 693311, [asb-ilmenau@stw-thueringen.de](mailto:asb-ilmenau@stw-thueringen.de)

Max-Planck-Ring 9, Haus B, Raum 4, montags, donnerstags 09.00 - 11.00 Uhr,

dienstags 16.00 - 17.00 Uhr

---

Vorwahlen: (J) 03641 (WE) 03643 (EF) 0361(SM) 03683 (NDH) 03631 (IL) 03677

## Psychosoziale Beratung

Die Psychosoziale Beratung (PSB) des Studierendenwerks können alle Studierenden der Hochschulen Thüringens in Anspruch nehmen, die das Bedürfnis haben, mit einer neutralen Person über sich, ihre Situation und ihre Probleme zu sprechen und weitere Unterstützung zu erfahren. Ratsuchende - einzelne und Paare - können sich sowohl mit studienbedingten Problemen als auch in persönlichen Konfliktsituationen an uns wenden. Die psychosoziale Beratung wird auf Anfrage auch in Englisch angeboten. Wir sind für Sie die richtige Adresse, wenn Sie:

- unter Lern- und Arbeitsstörungen leiden
- Schwierigkeiten haben, mit anderen in Kontakt zu kommen
- Konflikte mit Eltern, Partner/in oder Wohngemeinschaften belasten
- sich oft überfordert und unsicher fühlen
- Prüfungs- und andere Ängste quälen
- depressive Verstimmungen einschränken
- suchtgefährdet oder süchtig (Internet, Drogen, Essen...) sind
- oft an sich und/ oder dem Studium zweifeln
- das Gefühl haben, Ihr Studium wird zur unendlichen Geschichte
- Informationen über Psychotherapie benötigen

**Für die nebenstehend angegebenen Sprechzeiten ist keine Anmeldung erforderlich. Termine können per E-Mail oder in der Sprechzeit persönlich/telefonisch vereinbart werden. Auch in der vorlesungsfreien Zeit sind wir für Sie da.**

Die psychosozialen Beratungen unterliegen der **Schweigepflicht**, sind **vertraulich** und auf Wunsch **anonym**.

# Ansprechpartner\_innen der Psychosozialen Beratung

## JENA / GERA |

Birgit Thurm, Annett Kretschmer, Theresa Schmidt, Dr. Ralf Albrecht,  
Jörg Wittemann

Tel. (J) 930690 / 930667, psb-jena@stw-thueringen.de

**KuBIS**, Philosophenweg 5, dienstags 14.00 - 16.00 Uhr,  
donnerstags 11.00 - 12.00 Uhr

**EAH Jena**, Mensa, C.-Zeiss-Promenade 6, donnerstags 14.30 - 16.00 Uhr

---

## WEIMAR |

Annett Kretschmer, Adelheid Gernhardt

Tel. (WE) 581680, psb-weimar@stw-thueringen.de

Marienstraße 15a, 1. Etage, dienstags 15.00 - 16.00 Uhr,  
donnerstags 10.00 - 11.00 Uhr

---

## SCHMALKALDEN |

Monique Weinert, Tel. (SM) 469117, psb-schmalkalden@stw-thueringen.de

TROLL, Blechhammer 9b, Haus S, donnerstags (14-tägig) ab 16.10.17  
(außer 02.11.) 15.00 - 16.00 Uhr

---

## ERFURT |

Uwe Köppe, Monique Weinert

Tel. (EF) 7371820 / 7371830, psb-erfurt@stw-thueringen.de

Uni-Campus, Nordhäuser Str. 63, MG 1, Raum 107 / 108,  
donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr

---

## EISENACH |

Uwe Köppe, Tel. (EF) 7371820, psb-eisenach@stw-thueringen.de

Termine auf Nachfrage

---

## ILMENAU |

Stefan Weniger, Tel. (IL) 693813, psb-ilmenau@stw-thueringen.de

Max-Planck-Ring 9, Haus B, Raum 10, dienstags 15.00 - 17.00 Uhr

---

## NORDHAUSEN |

Uwe Köppe, Tel. (EF) 7371820, psb-nordhausen@stw-thueringen.de

Weinberghof 4, Haus 20, Raum 0006

Termine auf Nachfrage

---

Vorwahlen: (J) 03641 (WE) 03643 (EF) 0361(SM) 03683 (NDH) 03631 (IL) 03677

