



Wie Sie die PBS unterstützen können:

- Mitgliedschaft:  
Beitrittserklärung unter  
[www.pbs.uni-mainz.de/foerderverein](http://www.pbs.uni-mainz.de/foerderverein)
- Spenden:  
Spendenkonto „Förderverein“  
Mainzer Volksbank  
IBAN: DE47551900000889811014  
BIC: MVBMD55XXX  
Verwendungszweck: „Spende“

Spenden können steuerlich  
geltend gemacht werden.



Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle  
für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz e.V.

Hegelstraße 61, 5. Stock (HDI-Haus)  
55122 Mainz

+49 6131 39-22312  
[pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)  
[www.pbs.uni-mainz.de/foerderverein](http://www.pbs.uni-mainz.de/foerderverein)

Postanschrift: 55099 Mainz

Vereinigung der  
Förderer der  
Psychotherapeutischen  
Beratungsstelle für  
Studierende der  
Johannes Gutenberg-  
Universität Mainz e.V.

## Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)

Die PBS ist eine Einrichtung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) und wurde 1967 gegründet.

Ihre Kernaufgabe besteht darin, den Studierenden der JGU eine Hilfestellung in studienbezogenen und persönlichen Krisensituationen anzubieten.

Das niederschwellige und kostenfreie Angebot beinhaltet:

- Kurzfristige Hilfe, besonders in akuten Krisen
- Gezielte Diagnostik und Indikationsstellung
- Professionelle psychotherapeutische Einzelberatung und Kurzzeitpsychotherapie
- Eine Vielzahl von Kursen zu studienrelevanten Themen
- Leistungsdiagnostische Untersuchungen zur Klärung von Lern- und Leistungsproblemen
- Online-Beratungsprogramme
- Umfassende Hilfe durch die Zusammenarbeit mit internen und externen Institutionen

## Psychische Gesundheit Studierender | Fakten

- 17-22 % der Studierenden sind von psychischen Störungen betroffen.
- Die häufigsten psychischen Störungen sind Depressionen und Angststörungen.
- Psychische Probleme können zu Studienverzögerungen und -abbrüchen führen.



## Der Förderverein

Die Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz e.V. wurde 1984 mit dem Zweck gegründet, die Psychotherapeutische Beratungsstelle finanziell und ideell zu unterstützen. Zu diesem Zweck erhebt der Verein Mitgliedsbeiträge und sammelt Spenden.

Gerade in Zeiten knapper Ressourcen ist eine solche Unterstützung ein sehr wichtiger Faktor, um zeitnahe, bedarfsgerechte und flexible Hilfsangebote realisieren zu können. So können über die Einnahmen beispielsweise das Kursangebot und die Online-Beratung kontinuierlich ergänzt, Aktionen zur Prävention und Entstigmatisierung psychischer Störungen durchgeführt und die Einzelberatungskapazitäten bei stärkerer Nachfrage erhöht und somit Wartezeiten verkürzt werden.

Der Förderverein ist vom Finanzamt Mainz als Vereinigung, die ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken dient, anerkannt. Zuwendungsbescheinigungen können auf Wunsch gerne ausgestellt werden.

## Erfahrungsberichte ehemaliger Klient:innen

„ Ich habe die Beratung sehr professionell erlebt, auch im Umgang mit einem für mich schambehafteten Thema. Ich habe viele hilfreiche Anregungen bekommen, was ich selbst machen kann, dabei auch sehr konkrete Vorschläge. | weiblich, 24 Jahre

„ Meine Probleme wurden sehr kompetent, schnell und auch einfühlsam behandelt und ich kann mir nicht vorstellen, dass ich ohne die Beratung in diesem relativ kurzen Zeitraum wieder auf die Beine gekommen wäre. | männlich, 35 Jahre

„ Ich fand es sehr hilfreich, dass mir die gestellte Diagnose genau erklärt wurde und hatte den Eindruck, dass alles, was ich erzählt habe, ernst genommen wurde. | weiblich, 29 Jahre

„ Mir hat das klare Vorgehen in der Beratung – Kennenlerngespräch, Diagnostik, konkrete Strategien – geholfen. Dabei fand ich gerade die Diagnostik sehr aufschlussreich. Auch fand ich bereichernd, dass meine Beraterin mich immer wieder an bestimmte Leitgedanken erinnert hat. Nach der Beratung konnte ich meine Gedanken/ Handlungsweisen viel besser einordnen. | männlich, 35 Jahre

„ Der wertschätzende Umgang, aufrichtiges Interesse sowie hilfreiche Tipps, kluge Fragen und Denkanstöße, haben mir mit meinen Problemen weitergeholfen. | männlich, 25 Jahre

„ An der Beratung fand ich besonders positiv, dass ich eine Erklärung für meine Ängste gefunden habe. Zudem habe ich viele hilfreiche Strategien im Umgang mit meinen Ängsten kennengelernt. | weiblich, 25 Jahre

„ Ich hatte das Gefühl, jederzeit mit jedem noch so „peinlichen“ Gedanken ernst genommen zu werden und nicht für diese verurteilt zu werden. | männlich, 25 Jahre

„ Ich fühlte mich ernst genommen und verstanden. Es wurde immer sichergestellt, dass ich alles verstehe und alle meine Fragen beantwortet werden. Die Terminvereinbarung war einfach und unkompliziert. | weiblich, 27 Jahre

„ Ich habe mich von meiner Beraterin sehr ernst genommen und verstanden gefühlt. Sie hat mir in einer traumatischen Familiensituation wirklich helfen können. Die Beratungsstelle hat mir superschnell geantwortet und mir in meiner akuten Situation direkt eine Beratung angeboten, wofür ich sehr dankbar bin. Ohne diese akute Hilfe wäre es für mich viel schwerer gewesen. | weiblich, 21 Jahre

„ Die Mischung aus Eigenarbeit und die Hilfe der Beraterin haben mir sehr gut gefallen. | männlich, 22 Jahre

„ Besonders gut fand ich, dass die einzelnen Probleme und Gedanken, die ich selbst nicht zuordnen konnte, durch die richtigen Konzepte behandelt wurden. | weiblich, 25 Jahre

„ Mir haben die Struktur, die Transparenz, die sehr gute Kommunikation, das Verständnis und der entgegengebrachte Respekt sowie die genaue Erklärung, was die Beratungsstelle macht, was in den einzelnen Sitzungen passiert und welche Optionen es in der Zukunft gibt, sehr geholfen. | divers, 23 Jahre

