

Psychosoziale Beratung und Intervention

Beratung in Krisen und persönlich schwierigen Situationen

ost.ch/psi



Psychosoziale Beratung und Intervention

Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen?

Die Fachstelle Psychosoziale Beratung und Intervention (PSI) unterstützt Studierende und Mitarbeitende bei persönlichen Krisen und Problemen: Schwierigkeiten im Studium, am Arbeitsplatz, in sozialen Beziehungen oder in Bezug auf ihre mentale Gesundheit.

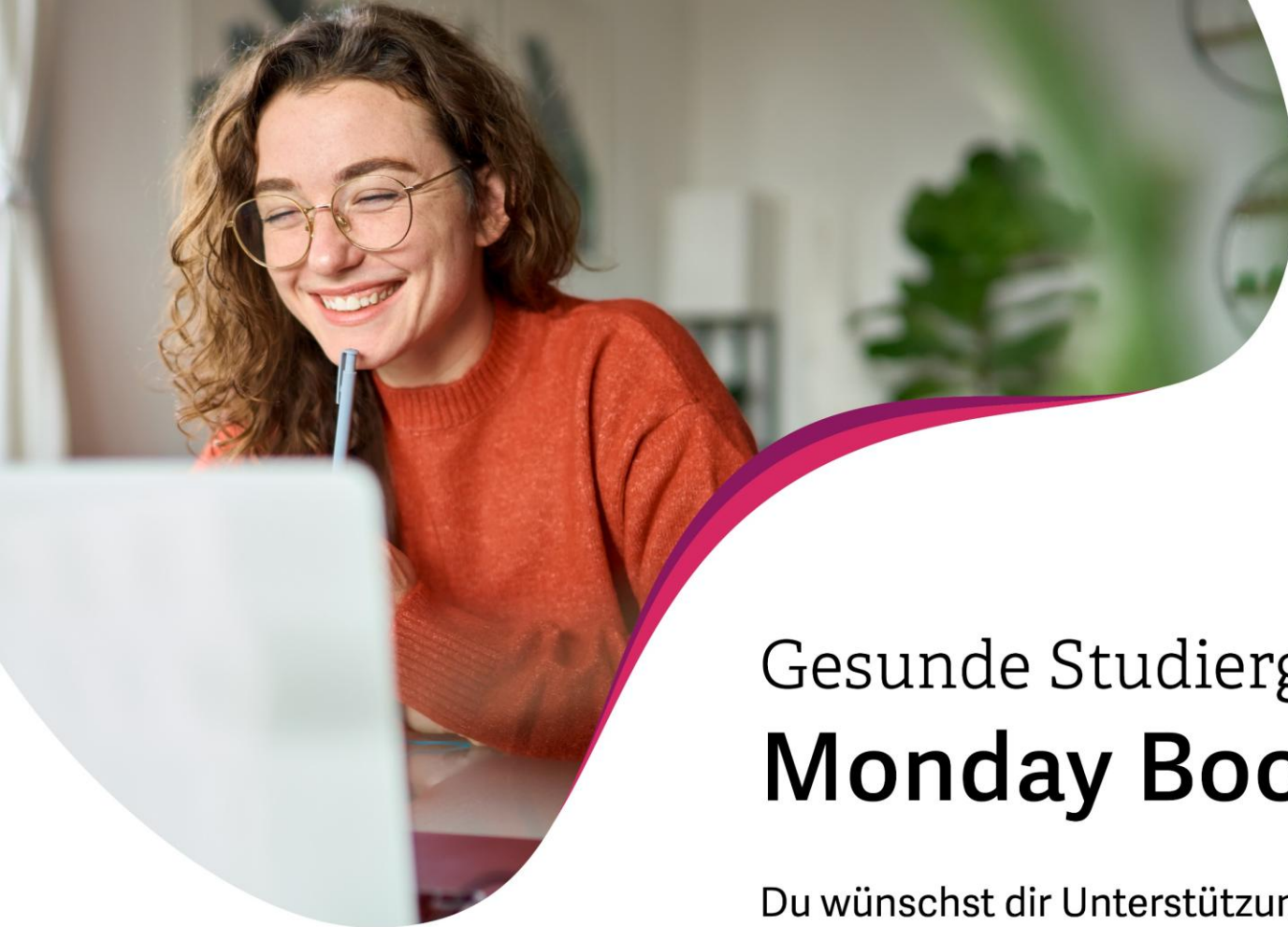
Wir unterstützen und beraten Sie persönlich.
Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos.
Die Gespräche finden auf dem Campus oder online statt.

Terminvereinbarung

psi@ost.ch | T +41 58 257 15 65

In dringenden Fällen T +41 58 257 16 16





WO WISSEN WIRKT.



Gesunde Studiergewohnheiten entwickeln **Monday Booster – study smart**

Du wünschst dir Unterstützung bei der Entwicklung effektiver Lernroutinen?
Du möchtest einen Rhythmus etablieren, der dein Studium mit anderen Lebensbereichen in Balance bringt? Du hast Fragen zum erfolgreichen Lernen?

Termine: jeweils montags von 20 bis 21.30 Uhr | 22. September bis 13. Oktober 2025

ost.ch/psi

Jetzt direkt anmelden:





WO WISSEN WIRKT.



Relax! – Progressive Muskelentspannung Entspannung benötigt?

In diesem wöchentlichen Teams-Meeting erlernst du Schritt für Schritt das Entspannungsverfahren der progressiven Muskelentspannung, damit du es jederzeit selbständig einsetzen kannst.

Jetzt direkt anmelden:



Termine: jeweils montags, 20.00 bis 21.00 Uhr, 20. Oktober bis 24. November 2025

Weitere Infos unter ost.ch/psi