

# Jahresbericht 2020

Veränderungen durch die  
Covid-19-Pandemie

→ 14

Erfahrungsberichte aus dem  
Notbetrieb

→ 19

## **INHALT**

**Vorwort** → 3

**Die PBS in Zahlen** → 4

**Veränderungen durch die Covid-19-Pandemie** → 14

- Einzelberatung
- Kursangebot
- Online-Beratung
- Neue Angebote
- World Mental Health Day

**Erfahrungsberichte aus dem Notbetrieb** → 19

- Digitale Beratung aus Sicht der Klient:innen
- Digitale Beratung aus Sicht der Berater:innen
- Digitales Praktikum

**Fazit und Ausblick** → 22

# VORWORT

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) dient als Anlaufstelle für Studierende bei psychischen Belastungen jeder Art. Die Beratungsanlässe reichen von umschriebenen Ängsten in Zusammenhang mit studienbezogenen Leistungsanforderungen bis hin zu manifesten psychischen Störungen, wie Depressionen oder Angststörungen (s. S. 6).

Die Nachfrage nach Beratung in der PBS ist seit Jahren konstant sehr hoch. Insbesondere seit 2019 ist zudem ein deutlicher Anstieg der Wartezeit auf ein Erstgespräch zu verzeichnen. Dies zeigt, dass Studierende zunehmend aufgeschlossener sind, sich in psychischen Krisensituationen professionelle Hilfe zu suchen und die Angebote der PBS zu nutzen (s. S. 4 - 5).

Unter diesen Vorzeichen startete auch das Jahr 2020. Ende März kam jedoch der gewohnte Beratungsalltag durch den ersten Lockdown im Rahmen der Covid-19-Pandemie zu einem abrupten Ende. Nachdem die Beratungsarbeit zuvor durch den direkten Kontakt zu den Klient:innen geprägt war, sah sich die PBS der Herausforderung gegenübergestellt, ihr komplettes Angebot auf digitale Formate umstellen zu müssen. Und dies möglichst nahtlos, um die Versorgung der Studierenden, insbesondere vor dem Hintergrund der zusätzlichen pandemiebedingten Einschränkungen und Belastungen, aufrechtzuerhalten.

Der Umgang mit dieser Aufgabe und die damit verbundenen Veränderungen in der PBS, ins-

besondere die Implementierung neuer, auf die Pandemie-Situation zugeschnittener Konzepte, stehen im Fokus dieses Jahresberichts (s. S. 14 - 18). Unter anderem erfolgte eine Umstellung auf Telefon- und Videoberatung. Auch wurde das Kursangebot vollständig digitalisiert, ein neuer Kurs zum Thema „Mental gesund trotz Corona“ konzipiert und Informationsmaterial mit „Tipps für die Zeit mit Corona“ entwickelt. Im Bereich der Online-Beratung wurden die Blended Counseling-Module allen Studierenden der JGU frei zugänglich gemacht. Um psychische Gesundheit gerade in diesen herausfordernden Zeiten zu fördern, engagierte sich die PBS auch in 2020 im Rahmen des World Mental Health Day. Hier klärte sie über psychische Belastungen bei Studierenden auf und ermutigte diese, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten. Des Weiteren erarbeitete die PBS im Rahmen des Gutenberg Ideeathlons #wiegehtunimwinter gemeinsam mit anderen Universitätsangehörigen Strategien gegen die zunehmende soziale Isolation der Studierenden. Hieraus entstand die Initiative #sozialvernetzbleiben (s. S. 17).

Darüber hinaus geben Erfahrungsberichte einen Einblick, wie Klient:innen, Berater:innen und Praktikant:innen den Umstieg auf digitale Beratung erlebt haben (s. S. 19 - 21).

Wir wünschen Ihnen eine informative und anregende Lektüre.



*S. Jolie*

UNIV.-PROF. DR. STEPHAN JOLIE

Vizepräsident für Studium und Lehre



*Kerstin Burck*

DR. KERSTIN BURCK

Leiterin des Dezernats für Hochschulentwicklung



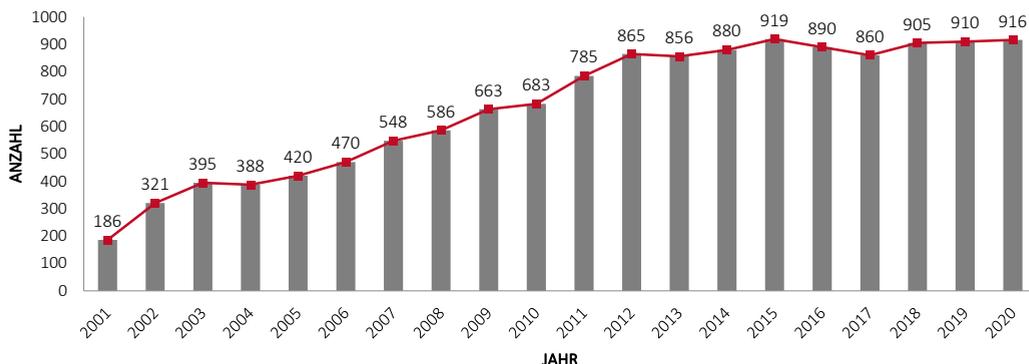
*M. Gropalis*

DR. MARIA GROPALIS

Leiterin der PBS

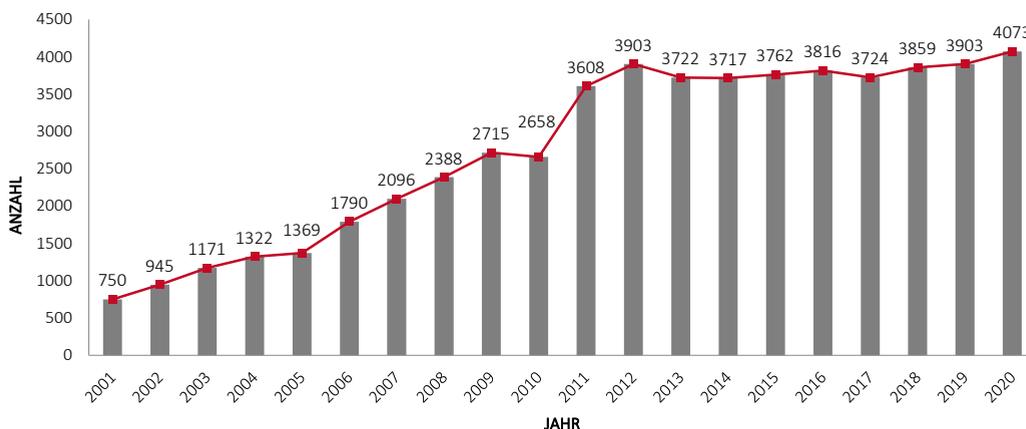
# DIE PBS IN ZAHLEN

Die PBS bietet den Studierenden der JGU ein breites Beratungsspektrum, bestehend aus Einzelberatung, Kursen und Online-Beratung. Die Anzahl der Hilfesuchenden ist, trotz rückläufiger Studierendenzahlen, seit Jahren auf einem hohen Niveau.



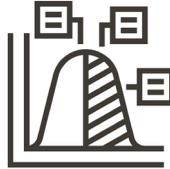
**Entwicklung der Beratungszahlen seit 2001.**

Auch während des durch die Covid-19-Pandemie bedingten Notbetriebs der Universität konnte das Angebot der PBS für die Studierenden durchgängig aufrechterhalten werden. Im Jahr 2020 suchten 916 Klient:innen die Beratungsstelle für eine Einzelberatung auf und es wurden 4.073 Gespräche geführt. Seit Ende März 2020 fanden sämtliche Kontakte ausschließlich telefonisch oder digital statt (s. auch S. 14).



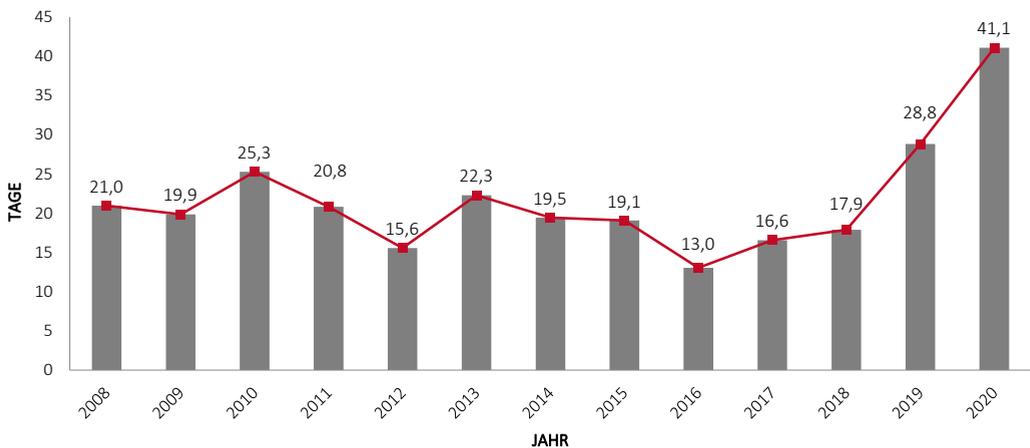
**Entwicklung der Gesprächszahlen seit 2001.**

Die Homepage war weiterhin das Medium, über das die meisten Studierenden auf das Angebot der PBS aufmerksam wurden (35 %). Weitere 29 % bekamen die Empfehlung von anderen Studierenden, die bereits in der PBS in Beratung waren. Universitätsinterne Stellen wie Prüfungsämter, Lehrende oder Studienfachberater:innen empfahlen die Angebote der PBS ebenfalls (8 %).



## WARTEZEIT

Im Jahr 2020 betrug die Wartezeit auf ein Erstgespräch im Mittel 41,1 Tage ( $SD = 26,6$ ). Im Vergleich zu den Vorjahren bedeutet das einen starken Anstieg der Wartezeit. Dies zeigt, dass die Nachfrage nach Beratung im vergangenen Jahr weiter zugenommen hat und Studierende zunehmend aufgeschlossen sind, professionelle Hilfe in der PBS zu suchen.



Mittlere Wartezeit im Vergleich seit 2008.

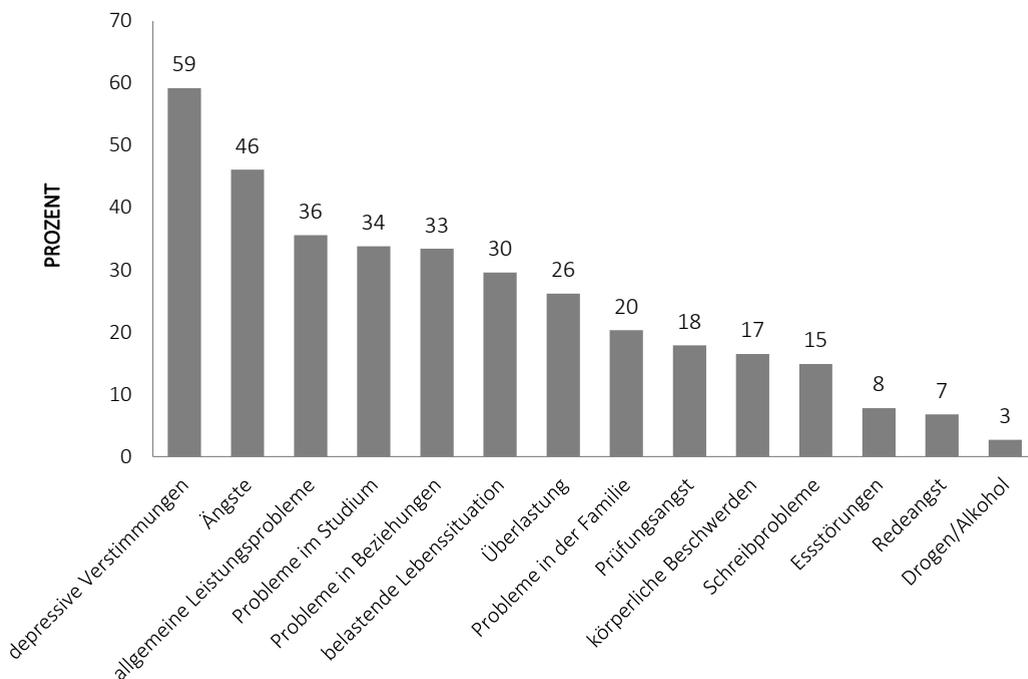


## AKUTGESPRÄCHE

In besonders akuten Krisensituationen bietet die PBS zeitnahe Termine an. In 2020 traf dies auf 70 Studierende zu. Ihnen konnte im Mittel innerhalb von 3,7 Tagen ( $SD = 3,6$ ) ein erstes Gespräch angeboten werden.

## BERATUNGSANLASS

Wie auch in den Vorjahren stellten depressive Verstimmungen den häufigsten Beratungsanlass dar (59 %). Weitere oft genannte Problembereiche waren Ängste (46 %) und allgemeine Leistungsprobleme (36 %).



### Angegebene Problembereiche der Studierenden bei Beratungsbeginn (Mehrfachnennungen möglich).

Mehr als die Hälfte der Klient:innen (53 %) gab an, dass ihre aktuellen Probleme bereits seit mehreren Jahren oder seit der Kindheit bestünden. Bei 51,3 % handelte es sich um die erste Behandlungsmaßnahme. 28,2 % befanden sich im Vorfeld in ambulanter, 7,3 % in stationärer psychotherapeutischer Behandlung. 16,3 % der Klient:innen waren zuvor bereits in Beratung in der PBS.

## DIAGNOSTIK

In einem Erstgespräch und weiteren Indikationsgesprächen wird eine ausführliche Anamnese erhoben sowie eine psychotherapeutische Diagnostik nach ICD-10 durchgeführt. Mehr als die Hälfte der Studierenden (56,4 %) erfüllte in 2020 die Kriterien für mindestens eine psychische Störung. Am häufigsten wurde eine affektive Störung (F3) diagnostiziert (45,3 %).

## KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE

Liegt eine eng umschriebene bzw. leicht ausgeprägte psychische Störung vor, wird den Ratsuchenden eine Kurzzeit-Psychotherapie in der PBS angeboten. Im vergangenen Jahr wurden drei Kurzzeit-Psychotherapien durchgeführt (0,4 %).

## WEITERVERMITTLUNG

Ist eine längerfristige Behandlung indiziert oder von Klient:innenseite gewünscht, klären die Berater:innen über die verschiedenen Psychotherapieverfahren und das Prozedere der Aufnahme einer Psychotherapie auf. Dies war im Jahr 2020 bei 56 % der Ratsuchenden der Fall.

Über das Kooperationsnetzwerk der PBS mit ambulanten Psychotherapeut:innen konnte 53,8 % der Studierenden, bei denen eine Therapieindikation gestellt wurde, in kurzer Zeit ein Termin für ein Erstgespräch zur Weiterbehandlung vermittelt werden.

Eine psychiatrische Abklärung wurde 17,4 % der Klient:innen empfohlen.



## EINZELBERATUNG

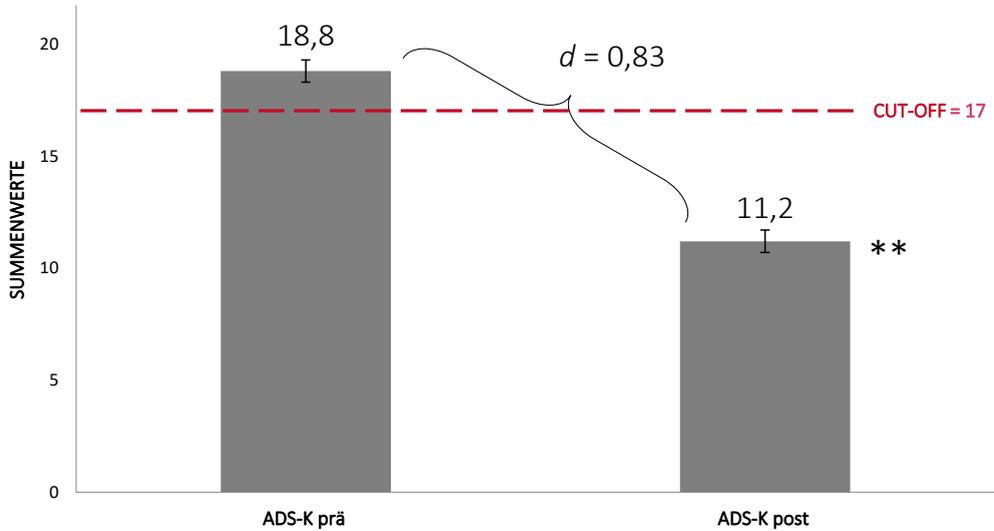
Im Jahr 2020 bestand bei 43,3 %<sup>1</sup> der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Beratung keine krankheitswertige psychische Störung, sodass den Studierenden eine Einzelberatung in der PBS angeboten wurde. Im Durchschnitt wurden 4,6 Sitzungen pro Beratung durchgeführt ( $SD = 3,1$ ).

Um die Qualität der Beratung sicherzustellen, wird eine fortwährende Evaluation aller Angebote der PBS vorgenommen. Anhand von psychometrischen Fragebögen, die zu Beginn und zum Ende der Beratung von den Studierenden ausgefüllt werden, wird die Wirksamkeit der Einzelberatung überprüft<sup>2</sup>.

Die Allgemeine Depressions-Skala (ADS-Kurzversion) misst depressive Symptome. Die zu Beginn klinisch auffälligen Werte verbesserten sich signifikant und lagen nach der Beratung in einem klinisch unauffälligen Bereich (Cut-Off Wert = 17). Es handelt sich hierbei um einen großen Effekt hinsichtlich der Reduktion depressiver Symptome (Cohens  $d = 0,83$ ).

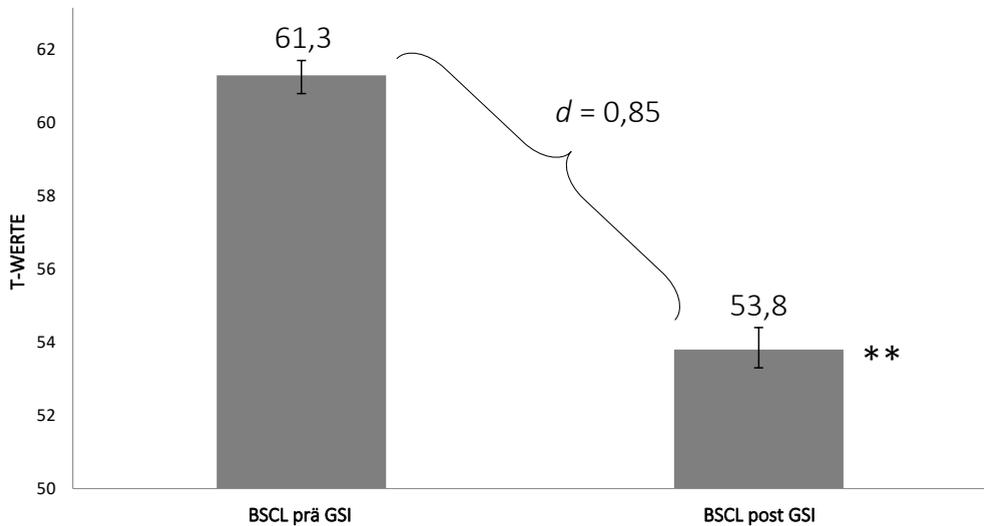
<sup>1</sup> Bei 0,3 % der Studierenden konnte keine abschließende Diagnostik durchgeführt werden.

<sup>2</sup> In 2020 fiel die Stichprobe kleiner aus, da die Evaluation pandemiebedingt nicht durchgängig durchgeführt werden konnte.



**Mittelwertvergleich der Allgemeinen Depressions-Skala (ADS-Kurzversion)**  
 (Cohens  $d \geq 0,30$  kleiner Effekt,  $d \geq 0,50$  mittlerer Effekt,  $d \geq 0,80$  großer Effekt; \*\*  $p < 0,01$ ).

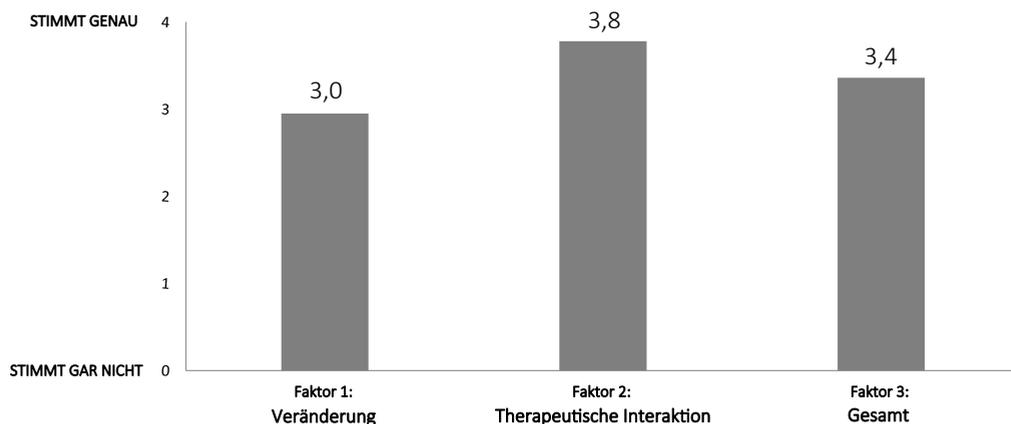
Die allgemeine psychische Belastung wird mit Hilfe der Brief Symptom Checklist (BSCL) erhoben. Auch hier verringerten sich die zu Beginn überdurchschnittlichen Belastungswerte durch die Beratung signifikant und es handelt sich um einen großen Effekt (Cohens  $d = 0,85$ ). Der Durchschnittswert lag nach der Beratung im Normalbereich ( $T = 56$ ).



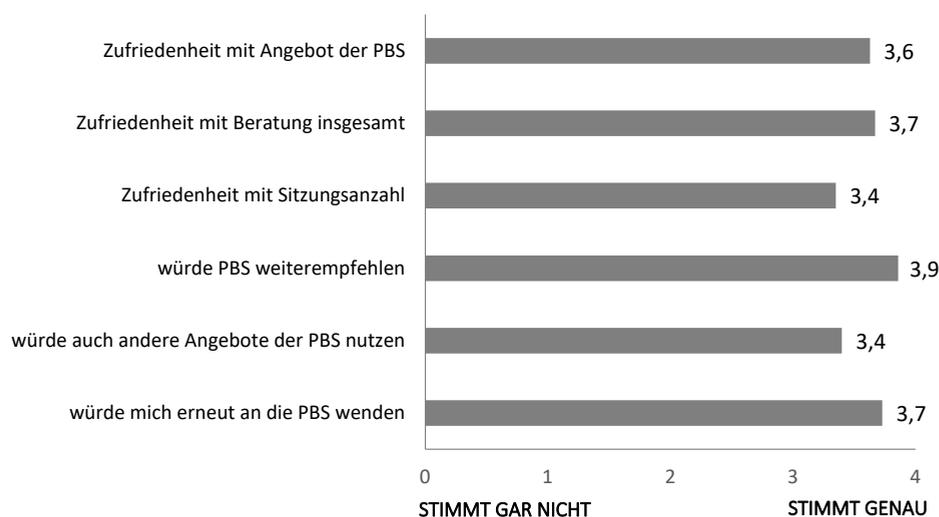
**Mittelwertvergleich des Global Severity Index (GSI) der Brief Symptom Checklist (BSCL)**  
 (Cohens  $d \geq 0,30$  kleiner Effekt,  $d \geq 0,50$  mittlerer Effekt,  $d \geq 0,80$  großer Effekt; \*\*  $p < 0,01$ ).

## ZUFRIEDENHEIT MIT DER EINZELBERATUNG

Die Zufriedenheit der Klient:innen mit der Beratung wird anhand eines Evaluationsbogens auf einer Skala von 0 bis 4 (0 = stimmt gar nicht, 4 = stimmt genau) erfasst. Eingeschätzt wird hierbei die Veränderung durch die Beratung ( $M = 3,0$ ) und die therapeutische Interaktion ( $M = 3,8$ ). Die Ergebnisse weisen auf eine hohe Zufriedenheit hin. Im Vergleich zu den Vorjahren mit Präsenzberatung zeigten sich bei der Telefon- und Videoberatung keine Einbußen hinsichtlich der Zufriedenheit der Klient:innen.



### Zufriedenheit mit der Beratung.



### Ausgewählte Fragen des Evaluationsbogens.

## SPEZIALSPRECHSTUNDE BEI STÖRUNGEN DER LEISTUNGSKOMPETENZ (SLK)

Klient:innen, die über Lern- und Leistungsstörungen im Studium berichten, bietet die PBS im Rahmen der SLK-Sprechstunde eine ausführliche leistungsdiagnostische Untersuchung an. Die Diagnostik setzt sich aus Fragebögen, Papier-Bleistift-Tests sowie computergestützten testpsychologischen Verfahren zusammen. Sie liefert Hinweise auf mögliche Ursachen der Leistungsstörungen, wie beispielsweise Prüfungsängstlichkeit, Lernschwierigkeiten oder AD(H)S. So können individuelle Lösungsstrategien in der Einzelberatung erarbeitet und auch entsprechende Kurse der PBS empfohlen werden.

Im Jahr 2020 wurde die SLK-Testung bis Mitte März von 3 Klient:innen in Anspruch genommen. Danach konnte sie aufgrund der pandemiebedingten Notbetriebsregelung der JGU nicht mehr angeboten werden, da eine persönliche Anwesenheit der Studierenden für die Durchführung der Testverfahren zwingend erforderlich ist.

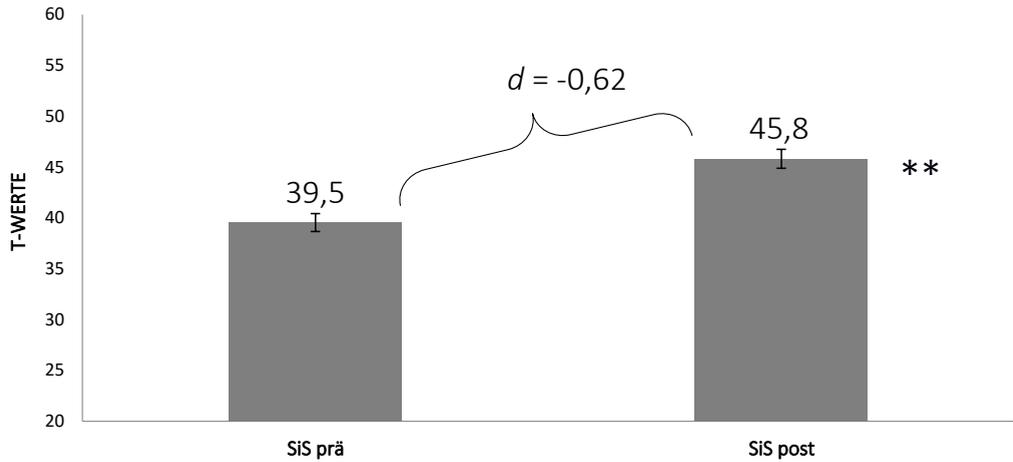


## ONLINE-BERATUNGEN

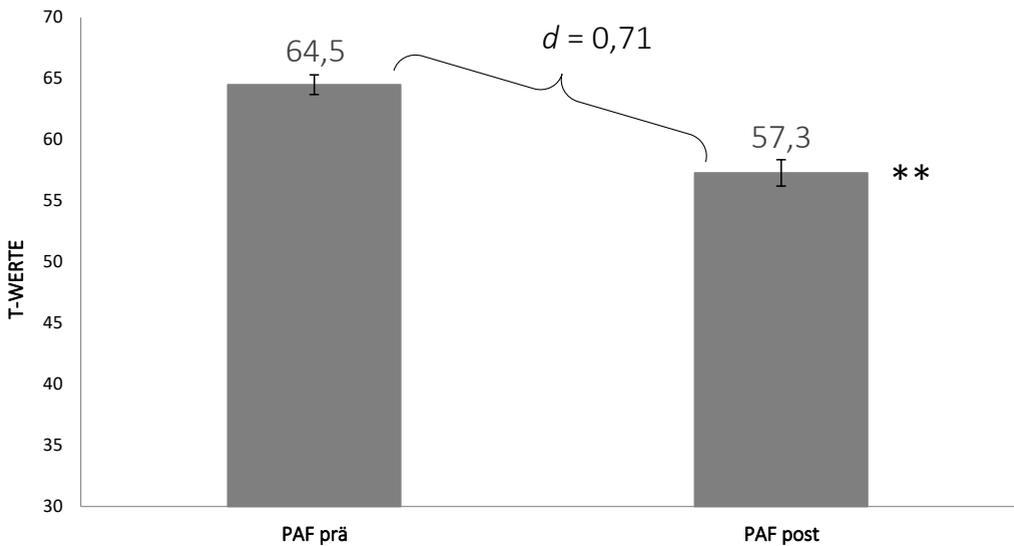
2020 wurde das Projekt „Aufbau eines Online-Beratungsangebots der Psychotherapeutischen Beratungsstelle an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz“ im Rahmen des Hochschulpakts (Programmphase III) abgeschlossen. Unsere beiden daraus entstandenen begleiteten Online-Beratungsangebote zu den Themen Schreibprobleme bzw. Prüfungsangst konnten als fester Bestandteil unseres Beratungsangebots verstetigt werden.

Im vergangenen Jahr war eine Zunahme der Nachfrage zu verzeichnen. So nahmen 42 Studierende an der Online-Beratung „Schreibblockaden überwinden“ teil und erhielten im Rahmen des Programms 140 schriftliche Rückmeldungen. Die Online-Beratung „Coaching bei Prüfungsangst“ durchliefen 26 Klient:innen. Sie erhielten 123 schriftliche Rückmeldungen.

Die Evaluationsergebnisse der Teilnehmer:innen für den Gesamtprojektzeitraum von 2016 bis 2020 sprechen deutlich für die Wirksamkeit der beiden Online-Programme und für eine hohe Zufriedenheit der Studierenden. Es zeigten sich eine statistisch signifikante Zunahme an Schreibkompetenz (Schreiben im Studium, SiS) mit einer mittleren Effektstärke sowie eine signifikante Reduktion der Prüfungsängstlichkeit (Prüfungsangstfragebogen, PAF) mit einem ebenfalls mittleren Effekt.



**Evaluation der Online-Beratung „Schreibblockaden überwinden“, Mittelwertvergleich der Schreibkompetenz (SiS-Fragebogenwerte) (Cohens  $d \geq 0,30$  kleiner Effekt,  $d \geq 0,50$  mittlerer Effekt,  $d \geq 0,80$  großer Effekt; \*\*  $p < 0,01$ ).**



**Evaluation der Online-Beratung "Coaching bei Prüfungsangst", Mittelwertvergleich der Prüfungsängstlichkeit (PAF-Fragebogenwerte) (Cohens  $d \geq 0,30$  kleiner Effekt,  $d \geq 0,50$  mittlerer Effekt,  $d \geq 0,80$  großer Effekt; \*\*  $p < 0,01$ ).**

## KURSANGEBOT

Das Kursprogramm der PBS umfasste im Sommersemester 2020 und Wintersemester 2020/21 insgesamt 51 Kurse zu verschiedenen Themenbereichen, die alle digital durchgeführt wurden. 480 Studierende nutzten das Angebot.

### 1. Kompetenzen im Studium

- » Coaching bei Prüfungsangst
- » Coaching bei Prüfungsangst - Crashkurs
- » Zeitplanung und Lernen
- » Schluss mit dem Aufschieben
- » Schreibblockaden überwinden
- » Lern- und prüfungsfähig (Germersheim)

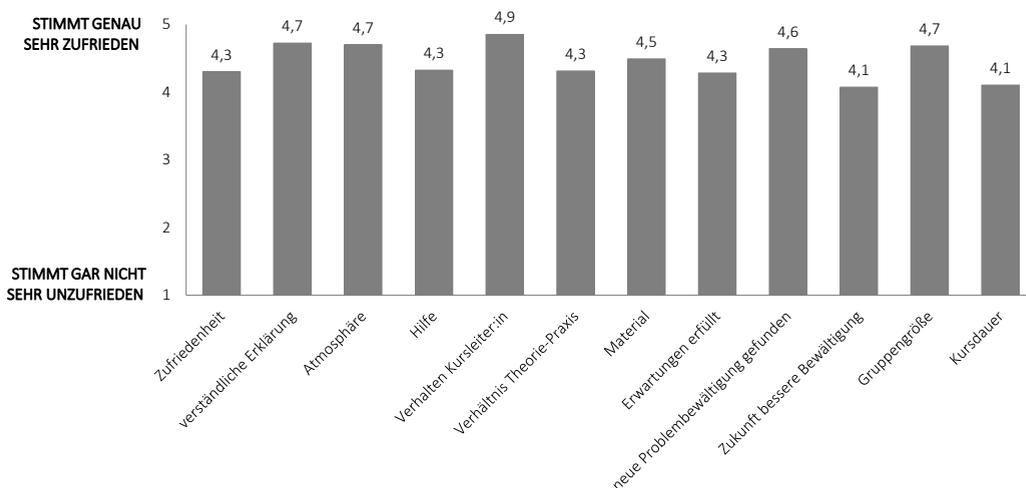
### 2. Kommunikation/Präsentation

- » Strategien gegen Redeangst
- » Soziale Kompetenz stärken
- » Freisprechen (Germersheim)

### 3. Psychische Stabilität

- » Depressionen vorbeugen
- » Zurück ins Studium
- » Stressbewältigung
- » Achtsamkeit
- » Aufmerksamkeits- & Konzentrationstraining
- » Selbstwert stärken
- » Emotionsregulation

Die Teilnehmer:innen füllen am Ende der Kurse einen Evaluationsbogen aus (1 = sehr unzufrieden bis 5 = sehr zufrieden). Die Ergebnisse weisen auch in 2020 auf eine hohe Zufriedenheit hin. Im Vergleich zu den vorherigen Semestern, die in Präsenzbetrieb stattfanden, zeigten sich beim digitalen Kursangebot keine Einbußen hinsichtlich der Zufriedenheit der Teilnehmer:innen.

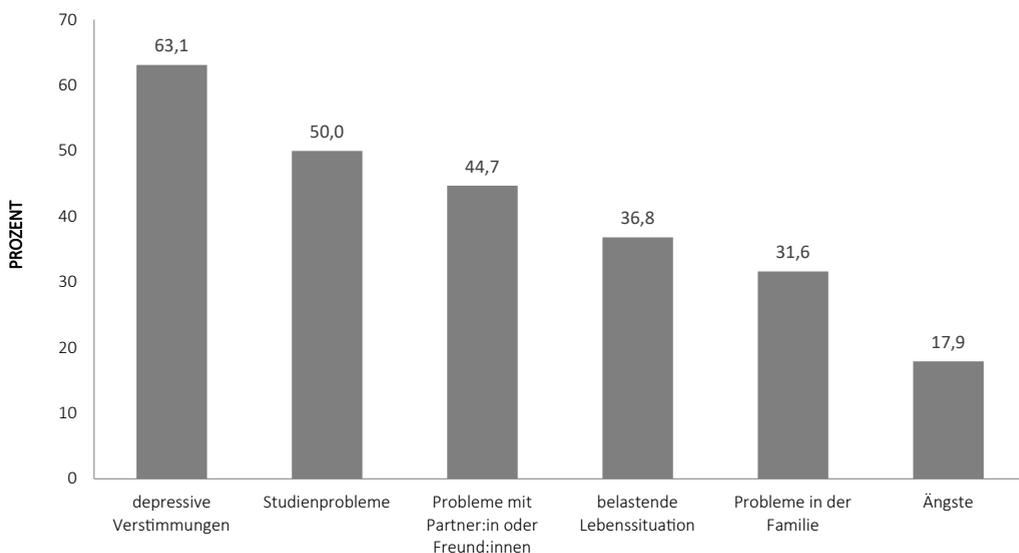


### Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen der Kurse im Sommersemester 2020.



### BERATUNG IN GERMERSHEIM (FACHBEREICH 06)

Im Jahr 2020 nahmen 38 Studierende die Beratung am Standort Germersheim in Anspruch. Insgesamt wurden 280 Beratungsgespräche geführt. Seit Ende März 2020 fanden sämtliche Kontakte ausschließlich telefonisch statt. Die meistgenannten Beratungsanlässe waren depressive Verstimmungen, Studienprobleme und Probleme mit Partner:innen oder Freund:innen.



#### Angegebene Problembereiche der Studierenden am Fachbereich 06 bei Beratungsbeginn (Mehrfachnennungen möglich).

Im Vergleich zu den Vorjahren war in Germersheim im vergangenen Jahr ein Rückgang der Beratungsnachfrage zu verzeichnen. Dies könnte mit den beiden digitalen Semestern und den zeitweisen Reisebeschränkungen vor dem Hintergrund eines hohen Anteils an ausländischen Studierenden (38 %) am Fachbereich Translations-, Sprach- und Kulturwissenschaft zusammenhängen.

# VERÄNDERUNGEN DURCH DIE COVID-19-PANDEMIE

## EINZELBERATUNG

Die wohl größte Veränderung im Rahmen der Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie stellte die Umstellung der Einzelberatung von Präsenzgeseprächen auf digitale Termine via Telefon und Videokonferenz dar.



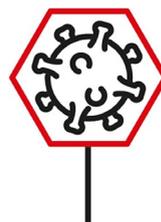
Um die Studierenden gerade in dieser von Unsicherheit und Kontrollverlust geprägten Krisenzeit weiterhin bestmöglich zu unterstützen und das Beratungsangebot ohne Unterbrechung aufrechtzuerhalten, wurden den Studierenden zunächst telefonische Beratungsgespräche angeboten. Zentrales Element in der Einzelberatung ist eine gute therapeutische Beziehung, die bei (zumindest virtuellem) Blickkontakt und der Möglichkeit, nicht nur auf verbale, sondern auch nonverbale Kommunikationssignale einzugehen, leichter herzustellen ist.

Deshalb war die Umsetzung eines videobasierten Beratungsangebots besonders wichtig, was innerhalb einer Woche gelang. Die Beratungen finden seit März 2020 über eine

Software für Webkonferenzen statt, die vom Zentrum für Datenverarbeitung (ZDV) der JGU gehostet wird.

Videosprechstunden werden nur mit explizitem Einverständnis der Studierenden durchgeführt. Um Nachteile aufgrund von fehlendem technischem Equipment, Hemmungen vor der Kamera oder fehlender Privatsphäre auszuschließen, besteht weiterhin die Möglichkeit, eine rein telefonische Beratung in Anspruch zu nehmen. Diagnostische Fragebögen werden den Studierenden bei Bedarf postalisch zugesendet.

Insgesamt kann die PBS somit ihrem Anspruch, Studierenden ein niedrighschwelliges, sicheres und professionelles Beratungsangebot zur Verfügung zu stellen, weiterhin nachkommen.



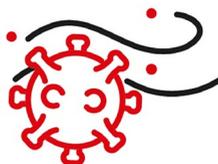
## KURSANGEBOT

Neben der Einzelberatung wurde auch das Kursangebot der PBS nahtlos von Präsenzveranstaltungen auf Web-Seminare über die vom ZDV gehostete Software umgestellt. Die Kurse des Sommersemesters 2020 wurden, ebenso wie das nachfolgende Wintersemester 2020/21, komplett digital geplant und durchgeführt.

Im Kursbereich ist seit Beginn der Pandemie und der Umstellung auf Web-Seminare eine verstärkte Nachfrage zu verzeichnen. Nahezu alle angebotenen Kurse sind innerhalb kürzester Zeit ausgebucht und die Anmeldungen übersteigen in der Regel die zur Verfügung stehenden Plätze. Um mehr Studierenden eine Teilnahme zu ermöglichen, wurde die maximale Teilnehmer:innenzahl von 12 auf 15 erhöht.

Obwohl sich der Transfer einzelner Gruppeninterventionen ins digitale Setting als schwierig erwies, konnte ein Großteil des Angebots gleichwertig fortgeführt werden, insbesondere da die verwendete Software auch interaktive Übungen sowie das Arbeiten in Kleingruppen ermöglicht.

Ein Vorteil der Web-Seminare liegt vor allem in der räumlichen Flexibilität. Dadurch können auch die vielen Studierenden, die die digitalen Semester außerhalb von Mainz, z. B. bei der Familie, verbringen, das Angebot nutzen. Dies gilt auch für Studierende der JGU am Standort Gernersheim, für die der Weg nach Mainz bisher teils eine größere Hürde darstellte.



## ONLINE-BERATUNG

Die Online-Beratung gehört zu den wenigen Schwerpunkten der PBS, in denen sich 2020 - zumindest was die Abläufe betrifft - wenig geändert hat. Lediglich die Aufnahme- und Abschlussgespräche der begleiteten Online-Programme bei Schreibproblemen und bei Prüfungsangst wurden auf das digitale Format mittels Videokonferenz bzw. Telefon umgestellt. Ansonsten konnten Klient:innen die Programme in gewohnter Weise nutzen.

Mit Beginn der Covid-19-Pandemie wurden aufgrund der zusätzlichen Belastung der Studierenden und der hohen Nachfrage nach Beratungsangeboten, die Blended Counseling-Module der PBS allen Studierenden der JGU frei zugänglich gemacht. Die Module enthalten kurze psychoedukative Elemente und

angeleitete Übungen und wurden zuvor ausschließlich ergänzend zu einer Einzelberatung als eine Art „digitale Hausaufgabe“ eingesetzt. Zudem wurden mehrere Themenbereiche aus dem Blended Counseling ins Englische übersetzt. Mit den Modulen "Planning projects", "Change your thoughts", "Improving sleep" und "Coping with stress" stehen die Inhalte nun auch internationalen Studierenden der JGU zur Verfügung.

Die Online-Beratung stellt somit auch in Zeiten der Pandemie eine wichtige Säule des Angebots der PBS dar. Die im Projekt gewonnenen Erfahrungen erleichterten darüber hinaus die Umstellung der anderen Beratungsformate ins digitale Setting in erheblichem Maße.

## NEUE ANGEBOTE

### Kurs „Mental gesund trotz Corona“

Nachdem das Angebot der PBS seit jeher an den Belangen der Studierenden ausgerichtet ist, entstand schnell die Idee eines neuen, auf die Pandemie-Situation zugeschnittenen Kurskonzepts. Der Kurs „Mental gesund trotz Corona“ ist ein fortlaufendes Angebot, das dazu dient, individuelle pandemiebedingte Probleme zu analysieren und gemeinsam Lösungen zu finden. Er bietet den Teilnehmenden einen Rahmen zum gegenseitigen Austausch und liefert neue Anregungen im Umgang mit der Krise. Der eineinhalbstündige, wöchentliche Kurs findet unter psychotherapeutischer Leitung statt und orientiert sich am klassischen verhaltenstherapeutischen Problemlösetraining. Typische Themen im Kurs sind beispielsweise (Zukunfts-)Ängste, Einsamkeit durch Kontaktbeschränkungen, Schwierigkeiten bei der Tagesstrukturierung und Motivationsprobleme im Studium.

### Informationspaper für die Zeit mit Corona

Um eine große Zahl an Studierenden erreichen zu können, wurde die auf der Homepage veröffentlichte Tipps-Paper-Sammlung der PBS um ein Informationsblatt zu stabilisierenden Interventionen während der Pandemie ergänzt. Hier werden auf die Pandemie-Situation abgestimmte Strategien zu den Themen Tagesstrukturierung (inkl. positiver Aktivitäten), Bewältigung von Prokrastination, Verbesserung der Selbstfürsorge, Aufbau und Pflege sozialer Kontakte sowie eine Übersicht über weitergehende Hilfsangebote bei stärkerer psychischer Belastung bereitgestellt. Außerdem werden allgemeine Informationen der JGU zum Umgang mit Covid-19 und zum digitalen Studium gebündelt.





## Projekt #sozialvernetzbleiben

Die JGU startete im August 2020 den Gutenberg Ideeathlon #wiegehtuniimwinter. Im Rahmen dieses Formats, das sich an alle Universitätsangehörigen richtete, wurden Ideen für die Gestaltung des damals noch hybrid geplanten Wintersemesters 2020/21 gesammelt. Als eine der sogenannten Herausforderungen wurde die zunehmende soziale Isolation der Studierenden im Rahmen der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen definiert. Die Erarbeitung von Strategien gegen soziale Isolation wurde als besonders relevant betrachtet, da Studierende zunehmend über psychische Belastungen im Rahmen der digitalen Semester berichteten. Vor allem betroffen waren hier internationale und im ersten Semester Studierende, da sie häufig noch keine oder wenige Kontakte zu Kommiliton:innen vor Ort hatten.

In einer fach- und einrichtungsübergreifenden Arbeitsgruppe, in der sich auch die PBS engagierte, wurden Ideen für eine gute soziale Vernetzung erarbeitet. Das so entstandene Angebot steht nun unter dem Namen #sozialvernetzbleiben für alle Universitätsangehörigen zur Verfügung. In einem Kurs, der über das Lernmanagementsystem der JGU (LMS) bereitgestellt wird, erfahren interessierte Studierende und Lehrende, was sie tun können, um auch während der digitalen Semester sozial vernetzt zu bleiben. Einen speziellen Aspekt stellen dabei die sogenannten „Trust Buddies“ dar. Dabei handelt es sich um Studierende, die freiwillig in ihren Lehrveranstaltungen mindestens eine Veranstaltung zur Förderung der sozialen Interaktion planen. Die PBS koordiniert die Kursseite auf LMS sowie die digitale Schulung der „Trust Buddies“.

## WORLD MENTAL HEALTH DAY

Der World Mental Health Day wurde 1992 durch die World Federation for Mental Health (WFMH) initiiert, um die Öffentlichkeit für die Bedeutung von psychischer Gesundheit zu sensibilisieren. Bereits 2019 beteiligte sich die PBS am World Mental Health Day mit verschiedenen Aktionen auf dem Campus und setzte sich damit gegen die Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Störungen ein. Auch für 2020 waren ähnliche Aktivitäten geplant, die kurzerhand in pandemiekonforme digitale Aktionen umgewandelt wurden. Die Studierenden der JGU wurden über die Social-Media-Kanäle der JGU über psychische Belastungen bei Studierenden aufgeklärt und ermutigt, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten.



PSYCHOTHERAPEUTISCHE  
BERATUNGSSTELLE



Das Team der PBS

# ERFAHRUNGS- BERICHTE AUS DEM NOTBETRIEB

## DIGITALE BERATUNG AUS SICHT DER KLIENT:INNEN

### Einzelberatung - 22-jährige Studentin

In den letzten Monaten habe ich das Beratungsangebot der PBS in Anspruch genommen. Weil persönliche Treffen aufgrund der Pandemie nicht möglich waren, fand die Beratung per Videochat statt. Da ich es nicht anders kannte, hat mich dies nicht sonderlich gestört. Meine Beraterin war sehr nett und kompetent. Das Einzige, was ich als Schwierigkeit einschätzen würde, ist, dass ich glaube, dass meine Beraterin in live meine Körpersprache besser hätte lesen können. Dies wirkte sich aber meiner Einschätzung nach nicht negativ auf die Beratung aus.

Ich kam in die Beratung mit der Hoffnung, meine Nervosität und die Sorgen bezüglich der Masterarbeit und meiner Zukunft in den Griff zu bekommen. Meine Beraterin hat mir einige Techniken an die Hand gegeben, wie ich meine Emotionen weniger aufstau und so besser handhaben kann. Meine Nervosität spüre ich nur noch selten und meine Masterarbeit habe ich nun erfolgreich beendet. Es ist schwer, alte Angewohnheiten abzulegen, aber ich versuche es und es tut gut. Ich bin froh, dass die Beratung mir den Anreiz und den Mut dazu gegeben hat.

Ich würde das Angebot generell jedem empfehlen. Es hilft, mit einer außenstehenden und geschulten Person über die eigenen Probleme sprechen zu können. Die Beratung hat mir dabei geholfen, manche meiner Probleme in einer anderen Perspektive zu sehen und mein Verhalten in einer für mich positiven Weise zu ändern. Sie hat mir Werkzeuge an die Hand gegeben, um mit meinen Emotionen umzugehen und sie zu verstehen. Natürlich sind meine Schwierigkeiten nicht verschwunden, aber die Beratung war ein guter Schritt, um mich mit ihnen auseinanderzusetzen und besser damit umzugehen.



## Online-Beratung - 28-jähriger Student

Nach meiner telefonischen Anfrage für eine Beratung habe ich kurzfristig einen Termin für ein Erstgespräch in der Online-Beratung erhalten. Hier konnte ich in einem geschützten Rahmen meine persönliche belastende Situation schildern, meine Sorgen und Ängste adressieren und anschließend mit Unterstützung nach möglichen Lösungswegen suchen. Neben der persönlichen Beratung habe ich daraufhin das Blended Counseling-Modul zum Thema „Schlaf“ und den begleiteten Onlinekurs „Online-Beratung bei Schreibproblemen“

belegt. Der begleitete Kurs hat mir aufgrund der klaren und verbindlichen Struktur und den festen Rückmeldungsterminen sehr geholfen, wieder eine gesunde Arbeitsstruktur zu finden. Da die eigenen fachlichen Herausforderungen (bspw. meine anstehende Abschlussarbeit) mit einbezogen werden, waren die jeweiligen Übungen keine „Zusatzarbeit“, sondern haben mich auch direkt bei meinem aktuellen Schreibprojekt vorangebracht. Daher kann ich die „Online-Beratung bei Schreibproblemen“ sehr empfehlen.



## DIGITALE BERATUNG AUS SICHT DER BERATER:INNEN

Eine psychotherapeutische Beratungsstelle, die aus Gründen des Gesundheitsschutzes erst einmal die Türen schließen muss: Das klingt äußerst widersprüchlich und hat auch uns Berater:innen erst einmal erschüttert. Wie sollen wir den zahlreichen belasteten Klient:innen helfen, wenn sie nicht mehr kommen dürfen? Gerade in diesen ungewissen und schwierigen Zeiten?

Die ersten Wochen ohne Publikumsverkehr waren für uns Berater:innen mit vielen Schwierigkeiten, Fragen und Sorgen verbunden. Es hat sich allerdings sehr schnell herausgestellt: Psychotherapeutische Beratung kann auch digital sehr gut funktionieren.

In der ersten Eingewöhnungsphase beschäftigten uns vor allem die Gewährleistung einer ruhigen und datenschutzkonformen Arbeitsumgebung im Homeoffice, die Überlegung, welche Methoden auch digital umsetzbar sind,

und die Frage, ob die Klient:innen sich auch auf Gespräche ohne Face-to-Face-Kommunikation einlassen können.

Nach anfänglichen Berührungsängsten habe ich zunehmend nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ gehandelt, was sich meiner Ansicht nach auch gelohnt hat. So ist es mittlerweile selbstverständlich, Notizen auf dem digitalen Flipchart mitzuschreiben und die Ergebnisse per Screenshot festhalten zu lassen, die Klient:innen bei emotionsbasierten Übungen in deren Zimmern zu unterstützen, Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen telefonisch anzuleiten und Verhaltensexperimente an zwei völlig unterschiedlichen Orten gemeinsam auszuprobieren. Zum Glück funktioniert der kreative Austausch im Team ja auch digital.

Entgegen meiner Befürchtung, weniger Empathie vermitteln zu können, gibt es weiterhin

auch sehr emotionale Momente in der Beratung. Es kann aber auch gemeinsam gelacht werden, wenn man mit den Klient:innen eine Idee doch eher mit „stets bemüht“ statt mit „ist hilfreich“ bewerten muss. Ich erlebe meine Klient:innen im Großen und Ganzen als sehr offen und kommunikativ, sodass wir gemeinsam transparent besprechen können, was alles (auch in der Beratung) unter der aktuellen Situation leidet. Mit den Umstellungen kamen auch einige Vorteile, die ich so gar nicht erwartet hätte, z. B. der Einblick in das Lebensumfeld der Klient:innen, die Möglichkeit, gemeinsam im Internet zu recherchieren, das Loswerden von Ärger durch gemeinsames Schimpfen auf die Technik oder auch das Gefühl, „im selben Boot“, der Pandemie, zu sitzen. Hier knüpfen aber auch die Herausforderungen an. Jeden Tag belastete Studierende im eigenen

Wohn- oder Arbeitszimmer zu „empfangen“, erfordert, ebenso wie der fehlende Ausgleich und eigene Sorgen um die Pandemielage, ein besonderes Maß an Selbstfürsorge. Auch das stundenlange konzentrierte Vor-dem-Bildschirm-Sitzen ist ermüdend für Augen, Kopf und Rücken. Die nonverbale Kommunikation ist eingeschränkt und es ist notwendig, diese in Worte umzuwandeln. Ein echtes Vor-Ort-Gespräch mit den Studierenden vermisse ich daher ebenso wie den kurzen Plausch in der Kaffeeküche mit meinen Kolleg:innen. Insgesamt blicke ich daher auf ein Jahr zurück, in dem ich dankbar war, meiner Arbeit weiterhin nachgehen und vielen Klient:innen helfen zu können, aber auch auf eines, in dem ich gelernt habe, dass es Dinge gibt, die einfach nicht zu ersetzen sind.



## DIGITALES PRAKTIKUM

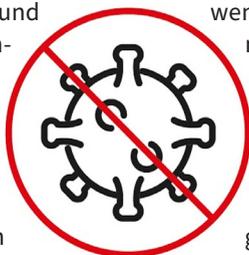
Ein Praktikum in einer psychotherapeutischen Einrichtung stellte ich mir erst einmal etwas anders vor. Immerhin hatte ich mich mit einem Psychologiestudium bewusst dagegen entschieden, mich später einmal den ganzen Tag vor einem Bildschirm aufzuhalten. Aber Pandemiezeiten erfordern besondere Maßnahmen. Umso erstaunlicher, wie gut Psychotherapie, Beratung und Kurse auch über Telefon und Videochat funktionieren. Als Praktikantin bin ich

überraschend schnell in die virtuelle Welt der Einzelgespräche, Online-Kurse und Teammeetings der PBS eingetaucht und habe vor lauter Möglichkeiten oft schon fast vergessen, dass der PBS-Alltag eigentlich anders aussieht. Somit konnte ich durch die Corona-Maßnahmen in diesen Wochen, obwohl anders geplant, eine neue Art der Beratung und Therapie kennenlernen und bin sehr dankbar für das (fast) ganz normale, eindruckreiche Praktikum.

# FAZIT UND AUSBLICK

Die Covid-19-Pandemie hat auch die PBS vor neue Herausforderungen gestellt. Schon unter normalen Bedingungen stellt die Zeit des Studiums eine besondere Entwicklungsaufgabe für junge Erwachsene dar. Im Rahmen des fast ganzjährigen universitären Notbetriebs, mussten die Studierenden mit bisher uns allen unbekanntem Erschwernissen zurechtkommen. Deswegen war es ein besonderes Anliegen, den Beratungsservice lückenlos aufrechtzuerhalten, was durch eine schnelle Umstellung auf digitale Formate glücklicherweise gelungen ist. Auch wurden spezifische, auf die Pandemie bezogene Angebote konzipiert, die gut angenommen wurden. Die PBS blieb eine wichtige und etablierte Anlaufstelle für Studierende mit psychischen Problemen und verzeichnet trotz rückläufiger Studierendenzahlen eine anhaltend hohe Beratungsnachfrage.

Es ist davon auszugehen, dass auch das Jahr 2021 durch die Covid-19-Pandemie geprägt sein wird und eine Rückkehr zur Präsenzberatung vorerst ausbleiben wird. Die notwendigen digitalen Anpassungen haben dabei auch einige positive Entwicklungen angestoßen, die vermutlich den Beratungsalltag der PBS dauerhaft ändern werden. So konnten Studierende den Service der PBS zeitlich flexibler und ortsunabhängiger nutzen und über die digitalisierten Kurse mehr Teilnehmer:innen erreicht werden. Deshalb gehen wir davon aus, dass auch nach der Pandemie ein Teil des Beratungsangebots digital bleiben wird. Für das Jahr 2021 ist außerdem die Erweiterung der begleiteten Online-Beratungsangebote um die Themen „Anhaltende Körperbeschwerden“ und „Essprobleme“ geplant.



Unabhängig von der Pandemie wird eine gleichbleibend zentrale Herausforderung bleiben, Studierenden in psychischen Krisen möglichst zeitnah Unterstützung anzubieten. Diesbezüglich zeigte sich 2020 leider ein erneuter Anstieg der durchschnittlichen Wartezeit auf ein Erstgespräch um rund 12 Tage. Insbesondere in akuten Fällen kann jeder Tag Verzögerung jedoch gravierende negative Auswirkungen für die Betroffenen haben. Im Rahmen des Zukunftsvertrags, der die 2020 ausgelaufenen Hochschulpaktmittel ablöste, konnten drei Vollzeitstellen in der PBS verstetigt werden. Leider wird die Beratungsstelle trotzdem ab 2021 mit ca. einer Mitarbeiter:innen-Stelle weniger ausgestattet sein, was weitere negative Auswirkungen auf die Wartezeit befürchten lässt.

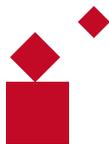
Eine zusätzliche große Neuerung wird in 2021 die grundlegende Umstrukturierung der ehemaligen Abteilung Studium und Lehre, zu der die PBS gehörte, darstellen. Im Rahmen der Neugründung des Dezernats für Hochschulentwicklung (Leitung: Dr. Kerstin Burck), wird die PBS mit der Zentralen Studienberatung und dem Career Service der JGU zu der neuen Abteilung Beratung (Leitung: Dipl.-Psych. Beate Lipps) zusammengeführt. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und die gemeinsame Weiterentwicklung.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei all denjenigen, die die Arbeit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle so nachhaltig unterstützen und fördern. Insbesondere gilt unser Dank dem Studierendenwerk Mainz, dem AstA sowie der Vereinigung der Freunde und Förderer der PBS. Außerdem danken wir dem BMBF für die Förderung des Projekts „me@JGU - mental fit durchs Studium“.

## **IMPRESSUM**

Herausgeber & Layout:  
Psychotherapeutische Beratungsstelle  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Abbildungen:  
Fotos, wenn nicht anderes angegeben: [unsplash.com](https://unsplash.com)  
Piktogramme: [vecteezy.com](https://vecteezy.com)



**PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE**

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Hegelstraße 61  
55122 Mainz

[www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)