

10 Jahre

Psychosoziale Beratung
für Studierende –

damit Studieren in Leipzig gelingt –



10 Jahre
**Psychosoziale Beratung
für Studierende –
damit Studieren in Leipzig gelingt**



Die Psychosoziale Beratung des Studentenwerkes Leipzig

Langjährige Zusammenarbeit zahlt sich aus: Seit nunmehr zehn Jahren bietet das Studentenwerk Leipzig in Kooperation mit der Universität Leipzig eine professionelle und niedrigschwellige Psychosoziale Beratung (PSB) für Studierende an. Denn sowohl das Studium selbst als auch das Studierendenleben kann hohe Anforderungen mit sich bringen – und Studienschwierigkeiten, persönliche Konfliktsituationen oder psychische Belastungen sind nichts Außergewöhnliches. Daher wurde im August 2012 ein neu strukturiertes, professionelles Angebot zur psychosozialen Beratung von Studierenden geschaffen, das in Kooperation zwischen dem Studentenwerk und der Medizinischen Fakultät der Universität, vertreten durch die Leiterin der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig, betrieben wird.

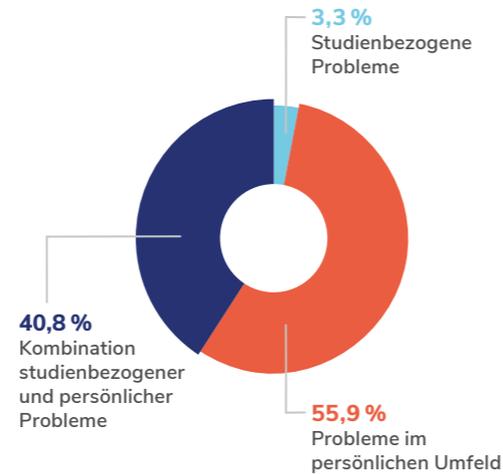
Ziel dieser Beratungsstelle ist es, möglichst vielen Studierenden der Leipziger Hochschulen in persönlichen Konflikt- und Krisensituationen, bei psychologischen Problemen sowie bei Arbeitsstörungen und Prüfungsängsten frühzeitig eine niedrigschwellige Anlaufstelle zu bieten, in der sie Beratung bei approbierten Psychotherapeut:innen sowie spezialisiertem Fachpersonal finden.

Um einer Häufung von Studienausfällen (z. B. durch Wiederholungsprüfungen, Studienabbrüche) und psychischen Belastungen effektiv akut und präventiv entgegen zu wirken, bündeln die Beteiligten ihre Kräfte in einer Kooperation. Studierende der Leipziger Hochschulen können sich jederzeit an das Team der Psychosozialen Beratung wenden und erhalten fachkundigen Rat und individuelle Unterstützung bei der Lösung ihrer Problemstellung. Es können dabei studienbezogene und persönliche Anliegen im Rahmen der Beratungsgespräche betrachtet werden, um so mit einem ganzheitlichen Blick Studienverzögerungen, -zweifeln und -abbrüchen entgegen zu wirken und diese zu vermeiden.

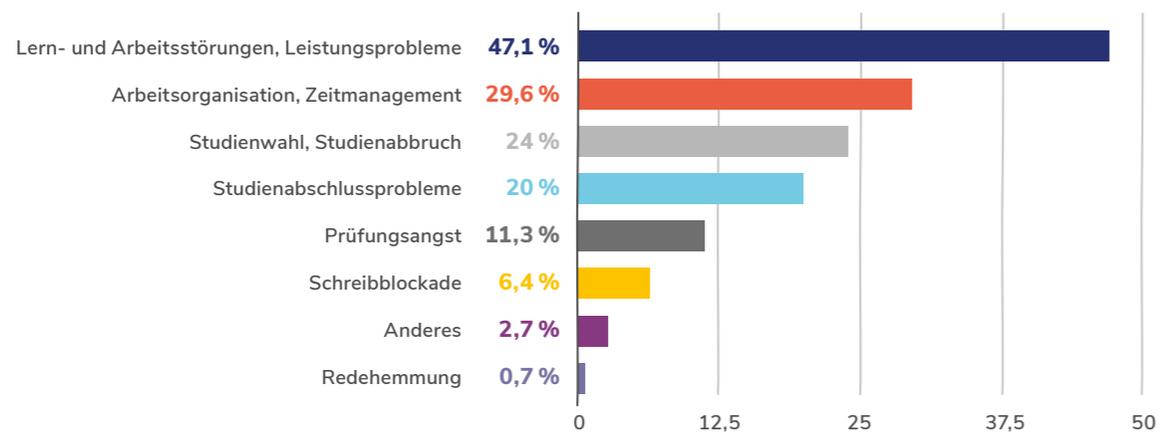
Die Universität verfügt dank ihrer medizinischen Fakultät über die Infrastruktur und Fachkompetenz, die eine optimale Qualitätssicherung der psychosozialen Beratung gewährleisten. Dadurch ist neben einem qualitativ sehr hohen Beratungsstandard auch die Anbindung an neueste therapeutische Entwicklungen gewährleistet.

Seit Aufnahme der Kooperationsvereinbarung haben das Studentenwerk Leipzig und die Universität Leipzig das psychosoziale Beratungsangebot weiterentwickelt und an die Bedarfe der Studierenden angepasst. Die letzten großen Anpassungen, sowohl personeller als auch inhaltlicher Art, fielen in den Zeitraum der Corona-Pandemie. In dieser Zeit wurde das Team aufgrund der erheblich gestiegenen Beratungsbedarfe vorübergehend aufgestockt. Zudem gab es in der Leitung einen Wechsel: Das psycho-

Anlässe, die Psychosoziale Studierendenberatung aufzusuchen



Anteil Studierender, die wegen der folgenden studienbezogenen Gründe die Studierendenberatung aufsuchten (Mehrfachnennungen möglich)



Je nach Bedarf – persönliches Gespräch oder Gruppenangebot – das Beratungsangebot der PSB

Studierende können sich bei Fragen zu diversen Themen an die Berater:innen der PSB wenden. Übliche Themen sind z. B. Zweifel an der Studienwahl, Prüfungsängste, Stress oder Selbstzweifel, Aufschiebeverhalten, Studienabschlussprobleme, Streit mit der Beziehungsperson, Kontaktschwierigkeiten, depressive Verstimmungen, Ängste und Hemmungen, Diskriminierungserfahrungen, Erfahrungen mit Gewalt oder sexuellen Übergriffen, Probleme mit Alkohol oder Drogen oder Schwierigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen.

Beraten werden die Studierenden zum einen in Einzelberatungen, die bis zu 50 Minuten dauern können und zum anderen in der offenen Sprechstunde, die in Präsenz, per Telefon oder Video genutzt werden kann. Zum anderen gibt es neben den Einzelberatungsangeboten auch offene und geschlossene Gruppenangebote, die entweder in Kombination mit den Einzelberatungen oder exklusiv genutzt werden. So kann in den Einzelgesprächen die individuelle Situation der Studierenden betrachtet, über Gruppenangebote aufgeklärt und die Motivation für die Teilnahme an einem passenden Gruppenangebot gestärkt werden. Innerhalb des Gruppensettings kommen positive Wirkfaktoren wie beispielsweise soziales Lernen, Zusammen- und Zugehörigkeitsgefühl und der Austausch zwischen den Teilnehmenden im Sinne eines Peer-to-peer-Austauschs zum Tragen und die Studierenden unterstützen sich so gegenseitig bei der Bewältigung ihrer studienerschwerenden Belastungen. Auf diese Weise

soziale Beratungsangebot des Studentenwerks Leipzig wurde bis Mitte 2021 von der Psychotherapeutin Ruth Dölemeyer geleitet. Übergeben hat sie ihre Arbeit im Juli 2021 an den Psychologen Pablo Paolo Kilian (Fotos oben), der nun die Beratungsstelle leitet.

Durch die Bereitstellung von zusätzlichen Mitteln aus dem Coronabewältigungsfonds des Sächsischen Staatsministeriums für Wissenschaft, Kultur und Tourismus (SMWK) für die pandemiebedingte dringend notwendige temporäre personelle Kapazitätserweiterung der Psychosozialen Beratungsstellen der sächsischen Studierendenwerke für das Jahr 2022 konnten die bestehenden Arbeitsverträge erweitert und neue Stellen besetzt werden.

bieten Gruppenangebote eine effiziente Ergänzung zu den Einzelberatungsangeboten, die insbesondere vor dem Hintergrund der zusätzlichen pandemiebedingten Belastungen der Studierenden sinnvoll und notwendig sind.

Folgende Gruppenangebote bietet die Psychosoziale Beratung beispielsweise an:

- **Unterstützung im Umgang mit depressiven Verstimmungen** (Austausch Studierender untereinander, ergänzt um den fachlichen Input eines:r Beratenden)
- **Studieren ohne Aufschieben** (studienbezogenes Angebot)
- **Die Interaktions-Gruppe** (Erkennen, Verstehen und Erproben von neuen zwischenmenschlichen Interaktionen)
- **Kick-Start in den Tag** (tagesstrukturierende Gruppe)

Die genaue Nutzungsverteilung der Gruppenangebote – während der Pandemie – ist auf Seite 17 zu finden.

Spezielles Angebot für Studierende der Hochschule für Musik und Theater

Als spezielles Angebot für Studierende der Hochschule für Musik und Theater »Felix Mendelssohn Bartholdy« Leipzig (HMT) bietet die Psychosoziale Beratung des Studentenwerkes Leipzig in Kooperation mit der HMT seit 2017 (offene und terminierte) Einzel- und Gruppenberatungen zu verschiedenen Themen wie Auftrettsangst, Stressbewältigung und positiver Umgang mit Lampenfieber an. Das Angebot wird durch eine speziell zu spezifischen Themengebieten von Musik- und Theaterstudierenden

geschulte Psychologin durchgeführt, welche dadurch die individuelle Situation neben den ohnehin breit gefächerten Beratungsanliegen der Studierenden in den Blick nehmen kann.

Und was die PSB sonst noch so macht...

Die PSB führt regelmäßige Schulungen und Vernetzungstreffen mit den Mitarbeitenden der Zentralen Studierendenberatung der Universität Leipzig sowie der Studienfachberater:innen durch, die das Ziel haben, psychosoziale Schwierigkeiten von Studierenden frühzeitig zu erkennen und entsprechende Beratung zu leisten. Außerdem besteht eine Vernetzung mit den Prüfungsämtern für eine fachliche Einschätzung der psychischen Belastung Studierender und Vorbereitung geeigneter Entlastungsmaßnahmen (Urlaubssemester, Sonderstudienpläne, Nachteilsausgleich etc.). Auch mit anderen Beratungsangeboten der verschiedenen Hochschulgruppen wie z. B. Psychosoziale Beratung des StuRa, Nightline Leipzig, ArbeiterKind Leipzig sowie den Behindertenbeauftragten der Hochschulen ist die PSB vernetzt und kann dadurch Multiplikationseffekte nutzen. Ein intensiver Austausch besteht ebenso mit den Berater:innen des Studentenwerkes Leipzig oder über den Verband der deutschen Studentenwerke (DSW) mit den psychosozialen Beratungsstellen anderer Studentenwerke, wie z.B. der Sozialberatung und mit Mitarbeiter:innen des Amtes für Ausbildungsförderung.

Die Leiter:innen der Psychosozialen Beratung standen und stehen regelmäßig mit ihrer Expertise als kompetente Ansprechpartner:innen in zur Verfügung und wurden in den Medien oft zitiert, insbesondere während der Pandemie.

Eine Auswahl:



© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH. Foto: S. K. / dpa. Alle Rechte vorbehalten. Zur Verfügung gestellt vom Student:innenrat der Universität Leipzig.

von links nach rechts:
Das Interview erschien erstmals im Oktober 2019 im u:boot, dem jährlichen Student:innenheft des Leipziger Stadtmagazins kreuzer.
Der Artikel erschien erstmals im Juli 2021 in der luhze, Leipzigs unabhängige Hochschulzeitung

Der Artikel erschien erstmals am 16. Februar 2022 in der Leipziger Volkszeitung, Stadt Leipzig
Der Artikel erschien erstmals am 30. Oktober 2021 in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung

Meilensteine der Entwicklung – Die Psychosoziale Beratung 2012 bis heute

- **Vor 2012:** Psychologische Beratung für Studierende, realisiert durch einen freiberuflich tätigen Diplom Psychologen im Auftrag des Studentenwerkes, am Standort Wohnheim Philipp-Rosenthal-Straße
- **2012:** Neuausrichtung der Psychosozialen Beratung in Kooperation mit der Universität Leipzig
- **2013:** Namensänderung der Beratungsstelle von »Psychologische Studierendenberatung« in »Psychosoziale Studierendenberatung«
- **2014:** Das Studentenwerk Leipzig erweiterte mit der Eröffnung des Center for Social Services (CSS) im August 2014 seine Unterstützung für Studierende in besonderen Lebenslagen. Das CSS am Gutenbergplatz 4 in Leipzig vereint Wohnheimplätze für Studierende mit Kind, Studierende mit Beeinträchtigung und internationale Studierende, eine Kinderbetreuungseinrichtung für Kinder von Studierenden und zusätzlich sowohl die Sozial- als auch die Psychosoziale Beratung unter einem Dach.
- **seit 2015/16:** Mitfinanzierung der Sozialen Dienste inkl. PSB aus dem Zuschuss zum laufenden Betrieb des Freistaates Sachsen



- **2017:** Erweiterung der Kooperation mit der Universität Leipzig und Start der Kooperation mit der Hochschule für Musik und Theater Leipzig aufgrund der Förderung der Inklusionsgelder für Hochschulen aus der Sonderzuweisung des Freistaates Sachsen, bereitgestellt durch das SMWK
- **2021:** Aufnahme der Kooperation zwischen der PSB und der Mitarbeitendenberatung des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Leipzig
- **2022:** Vorübergehende pandemiebedingte Aufstockung der PSB aus Mitteln des Coronabewältigungsfonds des Freistaates Sachsen

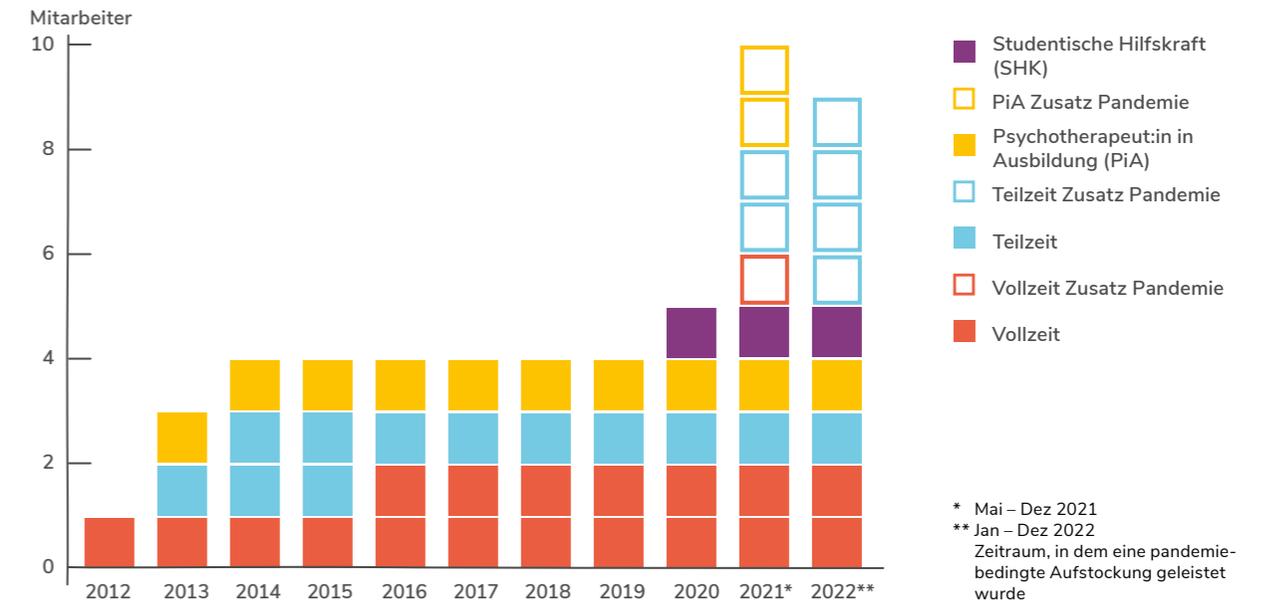
Entwicklung der persönlichen Beratungen sowie der Studierendenzahl von 2012 bis 2021 in Zahlen

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Anzahl beratener Studierender	210	397	475	624	721	798	956	1093	903	955
Anzahl persönlicher Beratungen	284	705	1122	1495	2105	2324	2796	2678	2242	3273

Anhand der Statistiken wird deutlich, dass der Beratungsbedarf im Lauf der Jahre gestiegen ist und auch im

Jahr 2020 trotz der restriktiven Kontaktbeschränkungen nicht abbrach.

Entwicklung der Mitarbeitenden in der Psychosozialen Beratung







Die Psychosoziale Beratung während der Corona-Pandemie

Darum braucht es eine professionelle Psychosoziale Beratungsstelle für Studierende – nach der Pandemie mehr denn je!

Im Zuge der Corona-Pandemie traten nicht nur für Schülerinnen und Schüler enorme Herausforderungen im Schulalltag und der psychosozialen Entwicklung auf. Auch Studierende litten zum Teil massiv unter den Auswirkungen der digitalen Lehre und dem für zwei Jahre fast vollständig fehlenden sozialen Austausch aufgrund geschlossener Hochschulgebäude. Die Konsequenzen sind nicht selten merkliche Verzögerungen der Studienverläufe bis hin zum Studienabbruch sowie erhebliche psychosoziale Belastungen.

Studierende gehören in Bezug auf die Entwicklung psychischer Erkrankungen aufgrund verschiedener Belastungsfaktoren grundlegend zu einer sehr vulnerablen Gruppe. Einerseits manifestieren sich in der Altersgruppe der Studierenden (ca. 18 bis 30 Jahre) viele psychische Erkrankungen zum ersten Mal, andererseits stehen Studierende besonderen Entwicklungsaufgaben gegenüber: dem Auszug aus dem Elternhaus, dem Beginn eines eigenen

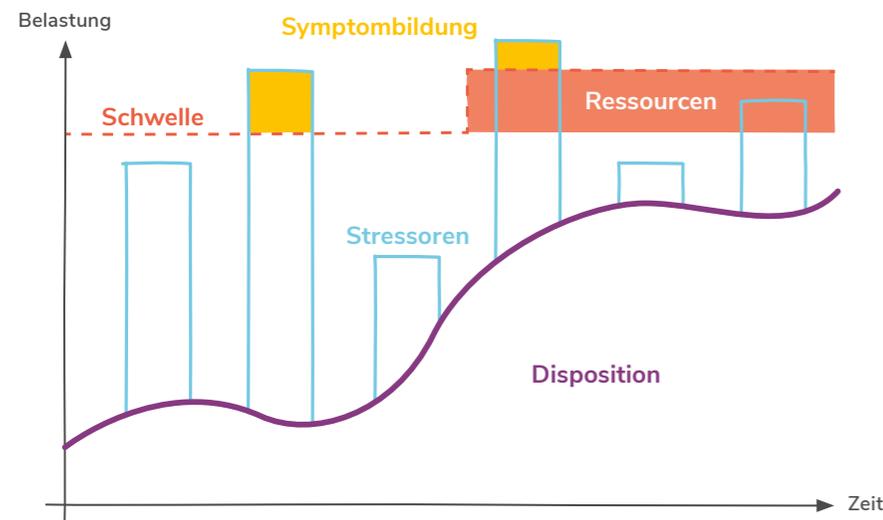
»Erwachsenenlebens« und dem Aufbau neuer sozialer Kontakte, meistens in einer neuen Stadt, der Bewältigung der Anforderungen eines Studiums und meistens dem ersten Mal, sich für einen möglichen beruflichen Weg zu entscheiden. Einige Studierende erfahren in dieser ersten Phase des Studiums eine Überforderung, welche sich zu manifesten psychischen Belastungen auswachsen kann. Dann wird die Bewältigungsschwelle überschritten, wodurch sich Symptome wie Ängste, Motivationsprobleme oder depressive Stimmung ausbilden. Dies hat nicht selten schwierige Studienverläufe und oft sogar den Studienabbruch zur Folge. Verfügt diese Person über Ressourcen, das heißt stressreduzierende Strategien, schützen diese bis zu einem gewissen Grad vor der Überforderung.

Diese psychische Belastung wird im Diathese-Stress-Modell beschrieben, in dem das Zusammenwirken von Disposition und Stress sowie Ressourcen veranschaulicht wird (siehe Abbildung S. 14). Unter Disposition werden in der Person bereits enthaltene Faktoren, wie (un)günstige Ursprungsbedingungen oder genetische Vorbelastung, verstanden. Unter Stress wird die psychophysiologische Aktivierung verstanden, welche durch die Alltagsanforderungen entstehen.

Sozialer Kontakt und Austausch mit anderen, die vor gleichartigen Herausforderungen stehen, hilft in normalen Zeiten dabei, den eigenen Weg zu finden, die eigene Position mit anderen abzugleichen, Zugehörigkeitsgefühl entstehen zu lassen und die Herausforderungen zu bewältigen. Diese Ressourcen fielen in der Corona-Pandemie für viele Studierende – insbesondere für Studienanfänger:innen – weitgehend weg. Der Kontakt zu anderen Studierenden war größtenteils auf Onlinemeetings beschränkt. Dies hatte zur Folge, dass Studierende, welche eigentlich mit den Herausforderungen dieser Entwicklungsphase zu recht gekommen wären, unter langfristigen Pandemiebedingungen in ihren Bewältigungsmöglichkeiten eingeschränkt und zunehmend überfordert waren.

So leiden Studierende durch die Pandemie vermehrt unter psychosozialen Belastungen, wie zum Beispiel verstärkten depressiven Verstimmungen, Identitäts- und Selbstwertproblemen, Vereinsamungsgefühlen, einem grundlegenden Infragestellen der Sinnhaftigkeit eines (digitalen) Studiums bis hin zu Existenz- und Verschuldungsängsten. In einer Umfrage Anfang 2021 der Studentenwerke in Mecklenburg-Vorpommern gaben 48 Prozent der befragten Studierenden an, dass sie mehr Unterstützung in Form von psychologischer Beratung benötigten als vor der Pandemie.¹ Auch die breit angelegte Studie der Universität Hildesheim kommt zu dem Ergebnis, dass mit 66 Prozent der Befragten der weitaus überwiegende Teil aufgrund der Pandemie seelische Beschwerden

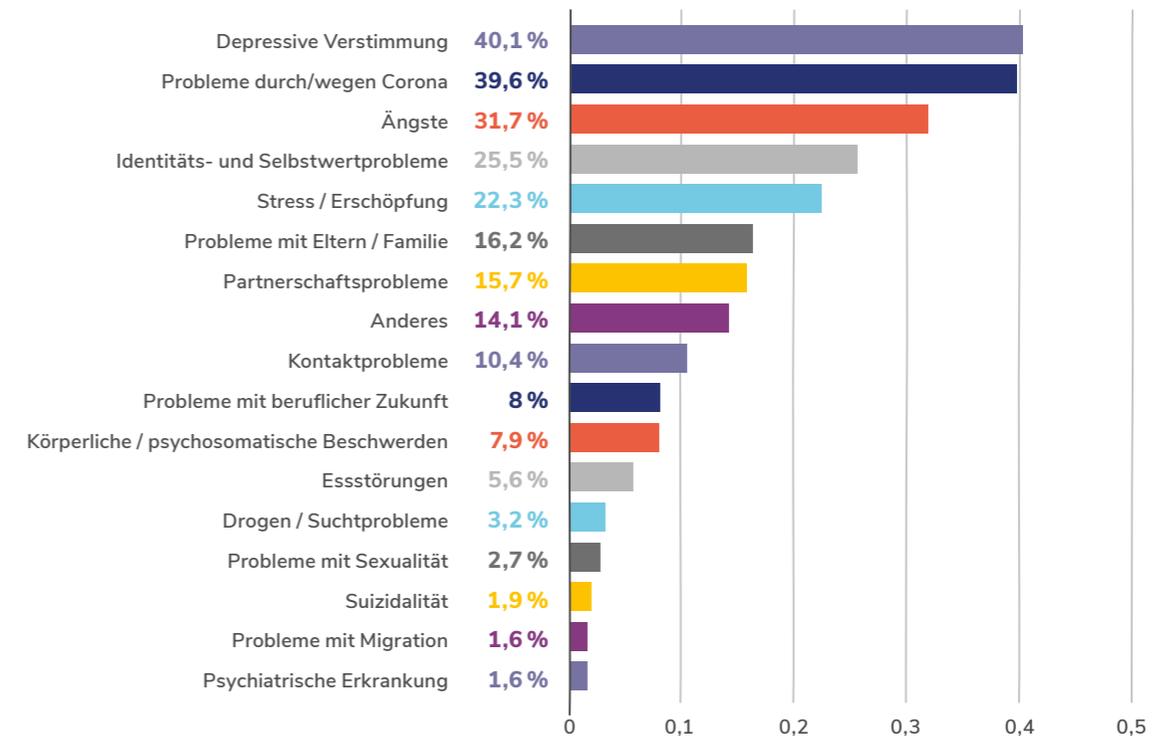
Angepasste Abbildung vom Diathese-Stress-Modell:



bekommen hatte.² In der Psychosozialen Beratung des Studentenwerkes Leipzig waren im Jahr 2021 ca. 40 Prozent der Beratungsanfragen (mit)bedingt durch die Auswirkungen der Pandemie entstanden.

Beginnend mit dem Sommersemester 2020 wurde für vier Semester der Großteil der Lehrveranstaltungen und Prüfungen an deutschen Hochschulen in die Wohnheim- oder WG-Zimmer auf die Bildschirme der

Anteil Studierender, die wegen der folgenden persönlichen Gründe die Studierendenberatung aufsuchten



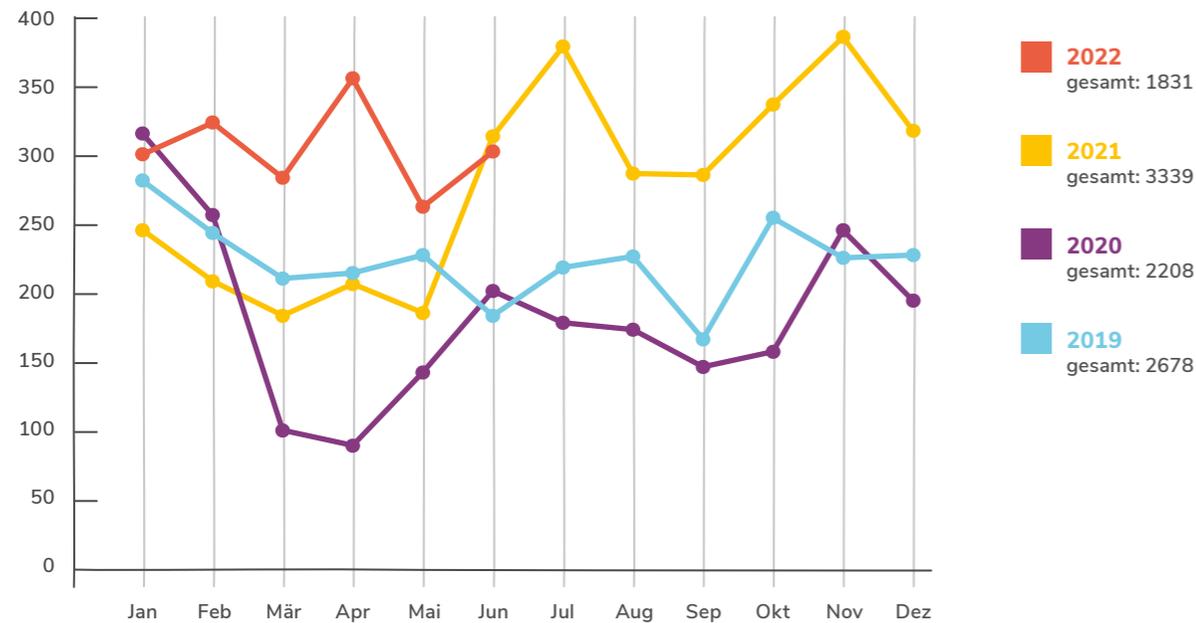
1 <https://www.stw-rw.de/de/soziale-dienste/beratung/sozial-umfrage.html>

2 Besa, Kris-Stephen / Kochskämper, Dorothee / Lips, Anna / Schröer, Wolfgang / Thomas, Severine (2021): Stu.diCo II –Die Corona Pandemie aus der Perspektive von Studierenden. Universitätsverlag Hildesheim. Hildesheim.

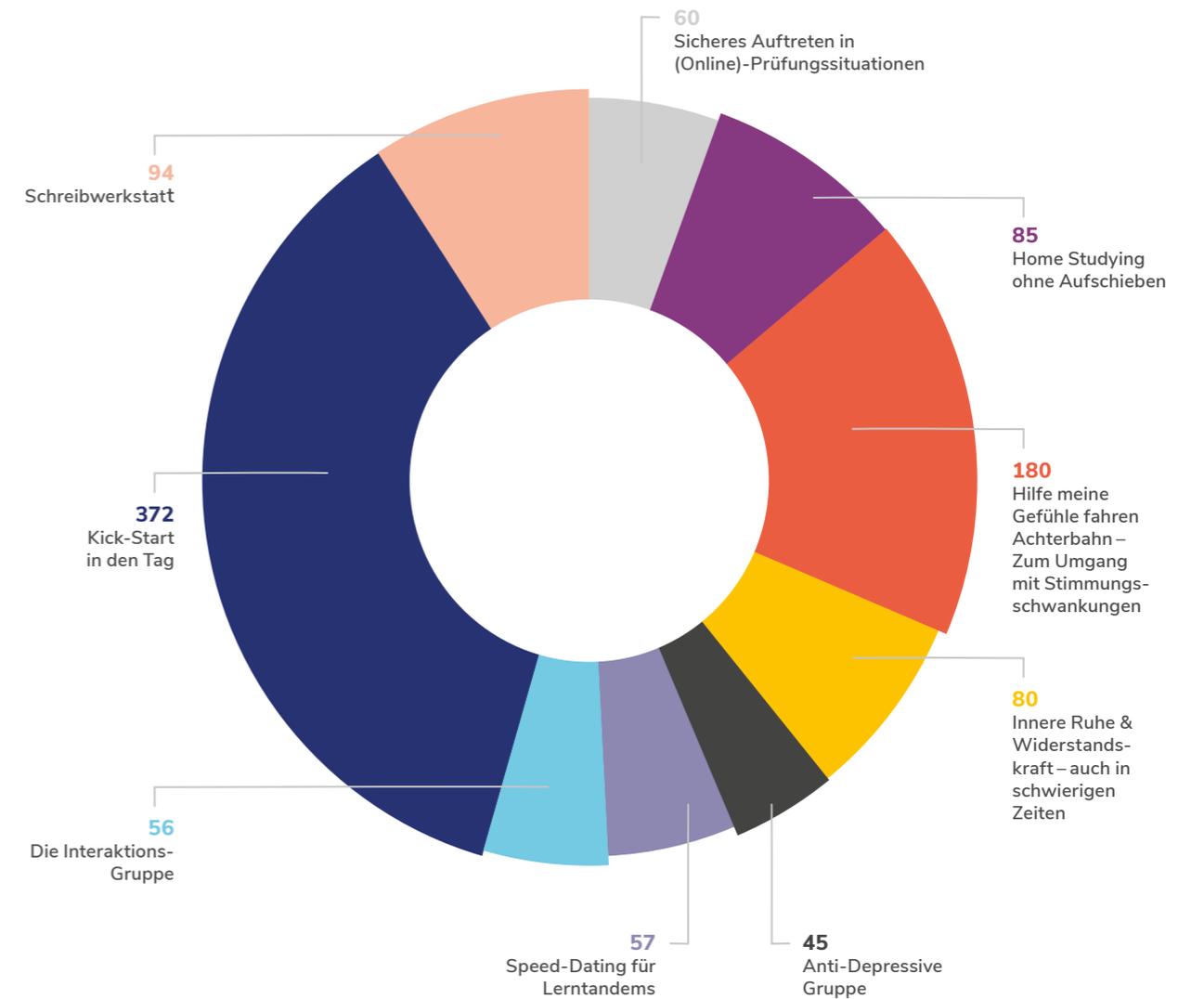
Studierenden verlegt und die Hochschulgebäude weitgehend geschlossen. Die Folgen zeigten sich zeitversetzt etwa ein Jahr nach Beginn der Pandemie zunehmend in den Beratungsgesprächen. In der psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerkes Leipzig kam es zu einem starken Anstieg an Anfragen von Studierenden mit teilweise erheblichen psychosozialen Belastungen, der mit den üblichen Beratungskapazitäten nicht aufzufangen war.

Die psychisch und finanziell belastenden Pandemiebedingungen führten offensichtlich dazu, dass Studierende, die normalerweise noch in der Lage gewesen wären, ihre Schwierigkeiten durch eigene Strategien ohne externe Unterstützung zu bewältigen, nun professionelle Hilfe in Anspruch nehmen mussten, um der Manifestation ihrer psychischen Belastungen entgegenzuwirken bzw. mit diesen umzugehen.

Anstieg der Beratungszahlen während der Pandemie



Nutzungsverteilung der durchgeführten Gruppenangebote während der Pandemie 2021 (Anzahl Personen)



Deswegen forderte das Leipziger Studentenwerk bereits im Sommer 2021 gemeinsam mit den anderen sächsischen Studentenwerken die Politik in einem gemeinsamen Positionspapier zum Handeln auf. Darin wurde ein Corona-Nachsorge-Paket zur psychosozialen Unterstützung analog dem »Aktionsprogramm Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche« vorgeschlagen. Ziel war eine pandemiebezogene, temporäre Aufstockung der personellen Kapazitäten in den psychosozialen Beratungsstellen. Diese Forderung wurde parallel auch von anderen Studentenwerken und dem DSW an die Bundes- und Landespolitik herangetragen. Der Freistaat Sachsen stellte der PSB des Studentenwerkes Leipzig für 2022 140.000 Euro aus dem Corona-Bewältigungsfonds zur Verfügung. Die Wartezeiten konnten von mitunter drei Monaten auf vier Wochen reduziert werden.

Um dem niederschweligen Anspruch gerecht zu werden wurde während der Pandemie nicht nur das Angebot an Einzelberatungen ausgeweitet, sondern auch die Gruppenangebote angepasst: Die PSB adaptierte das bestehende Gruppenangebot zu Prüfungsangst, Aufschiebeverhalten und Stressbewältigung auf die neue Lebenssituation der Studierenden sowie in den digitalen Raum und ergänzte Gruppenangebote, wie eine morgendlich stattfindende tagesstrukturierende Austauschrunde, Workshops zum Thema »Umgang mit starken Gefühlen«, Resilienz, Interaktionsschwierigkeiten wie sozialem Rückzug, depressive Verstimmungen sowie ein Online-Meeting zum Zusammenfinden von Lerntandems.

Die Nachwirkungen der Pandemie in Form von psychischer und finanzieller Belastung werden die Studieren-

den voraussichtlich noch über ein Pandemieende hinaus begleiten. Umso wichtiger war die Aufstockung der Mittel für die Studentenwerke aus dem Coronabewältigungsfonds des Freistaates Sachsen für das Jahr 2022 zur personellen Kapazitätserweiterung in den Psychosozialen Beratungsstellen. Mit Hilfe dieser zusätzlichen Finanzierung können auch diejenigen Studierenden angemessen betreut werden, die von den Folgen der Pandemie sehr stark betroffen sind. Studien wie die Stu.di.Co II deuten darauf hin, dass v.a. Studierendengruppen betroffen sind, die ohnehin schon stärker belastet sind.

Zudem können so negative psychische Auswirkungen der Pandemie reduziert, Studienabbrüche vermindert, der Studienerfolg sowie ein erfolgreicher Übergang in den Beruf abgesichert werden.

Angesichts der bereits wieder steigenden Infektionszahlen und dem für psychische Belastungen typischen versetzten Verlauf ist davon auszugehen, dass der erhöhte Beratungsbedarf in den psychosozialen Beratungsstellen auch über den Jahreswechsel und ein Pandemieende hinaus bestehen bleiben. Die Wechselwirkungen von psychischen Belastungen und der Studienfinanzierung beispielsweise aufgrund von verzögerten Studienverläufen dürfen dabei nicht außer Acht gelassen werden. Um eine bedarfsgerechte Beratungsleistung zu gewährleisten bedarf es daher sicherlich auch in 2023 noch einer pandemiebedingten Aufstockung der Beratungskapazitäten.



IMPRESSUM

Herausgeber:

Studentenwerk Leipzig | Anstalt des öffentlichen Rechts
Goethestraße 6 | 04109 Leipzig
Geschäftsführerin: Dr. Andrea Diekhof

🌐 studentenwerk-leipzig.de

📘 Studentenwerk Leipzig

📍 studentenwerk-leipzig

Inhalt & Redaktion:

Hannah Cremer, Pablo Kilian, Tina Krenkel, Theresa Wind

Layout & Satz: die superpixel

Auflage: 200 Stück

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Fotos:

Anne Schwerin, Anne Weinrich, Deutsches Studentenwerk (DSW), Adobe Stock/olezzo, Adobe Stock/Rawpixel.com, Unsplash/Anthony Tran

Leipzig, August 2022

SACHSEN



Das Studentenwerk Leipzig wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.

Das Studentenwerk Leipzig dankt allen aktuellen und ehemaligen Mitarbeitenden der Psychosozialen Beratung sowie allen Wegbegleiter:innen und Partner:innen, die zum Erfolg der PSB beitragen und damit den Studierenden ermöglichen, ihr Studium fortzuführen. Allen Studierenden, die die Psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen, danken wir für ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

