



So ein Studium kann ganz schön belastend sein. Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Sorgen, Zukunftsängste – und dazu noch der ganz normale Wahnsinn des täglichen Lebens. In diesen Fällen kann die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks eine nützliche Anlaufstelle sein. Mit Stefan Balz, dem Leiter der PBS, haben wir darüber gesprochen, wie das mit der Beratung funktioniert.

Mang: Zeit für eine neue Folge unseres My–StuWe Podcasts. Ich bin Philipp, Pressesprecher des Studierendenwerks und heute wollen wir euch den Bereich Beratung näher vorstellen. Ich weiß es aus eigener Erfahrung – und jeder der selbst studiert hat wird es bestätigen können, so ein Studium kann ganz schön belastend sein. Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Sorgen und Zukunftsängste – und dazu dann noch der ganz normale Wahnsinn des täglichen Lebens. Da kann man schon einmal in ein Loch fallen. Obwohl viele das Gefühl kennen – offen darüber sprechen, das wollen die wenigsten. Zu groß sind oft gesellschaftliche Vorurteile, die verhindern, dass man sich Hilfe sucht. Warum aber genau das so wichtig ist, das klären wir in der heutigen Folge. Die PBS des Studierendenwerks ist in solchen Fällen die richtige Anlaufstelle. Wie das Ganze funktioniert, erklärt uns Leiter der Einrichtung Stefan Balz, den ich ganz herzlich begrüße.

Hallo Herr Balz, danke dass Sie heute bei uns sind. Ja, die Krisen, die nehmen ja im Moment eigentlich kein Ende. Corona–Pandemie, Krieg in der Ukraine und dann noch die steigenden Kosten in nahezu allen Lebensbereichen. Da haben Sie doch in der PBS im Moment sehr viel zu tun, oder?

Balz: Ja, das ist momentan tatsächlich so. Während der ersten Wochen des Wintersemesters haben wir eigentlich jedes Jahr das Nachfragehoch, was die Anmeldungen betrifft, was sich leider auch immer dann etwas negativ auf die Wartezeiten auf ein Erstgespräch auswirkt.

Mang: Jetzt geht es sicherlich nicht nur mir so. Als ich das erste Mal die Abkürzung PBS gehört habe, konnte ich mir da relativ wenig darunter vorstellen. Fangen wir also mal ganz von vorne an. Wofür stehen diese drei

Buchstaben und was soll Ihre Einrichtung überhaupt leisten?

Balz: Ja, PBS steht für psychotherapeutische Beratungsstelle. Unsere Einrichtung gibt es seit 1971, seit gut 50 Jahren. Und damals wie heute war der Zweck, Studierende in der Lebensphase des Studiums psychologisch zu unterstützen. Wobei unser Beratungsangebot jetzt nicht auf studienbezogene Themen begrenzt ist, sondern Studierende können mit allen möglichen Themen und Beratungsanlässen zu uns kommen und tun das auch. Ziel ist es, psychische Belastung zu reduzieren, Handlungsfähigkeit zu verbessern und mittelbar und längerfristig ist natürlich auch das Ziel, Studienerfolg zu fördern und auch persönliche Resilienz zu verbessern.

Mang: Okay, Sie leisten da also eine ganz wichtige Aufgabe. Das Studierendenwerk betreut mehr als 50.000 Studierende an ganz unterschiedlichen Studienstandorten – die können Sie als Leiter der Einrichtung natürlich nicht alle auch persönlich betreuen oder selber weiterhelfen. Vielleicht können Sie mal so ein bisschen berichten. Wie haben Sie sich daher personell aufgestellt, um auch der Nachfrage gerecht zu werden?

Balz: Wir betreuen ja Studierende an neun Hochschulstandorten und haben zwei eigene Beratungsstellen in Tübingen und Hohenheim, was die beiden größten Hochschulstandorte mit jeweils einer Universität sind. Und dort arbeiten insgesamt sechs Beraterinnen und Berater, zwei in Vollzeit, vier in Teilzeit. Und an den beiden eigenen Beratungsstellen in Tübingen und Hohenheim haben wir vergangenes Jahr knapp 900 Studierende beraten und an den anderen, kleineren Hochschulstandorten haben wir Kooperationen. Das heißt, wir haben Verträge geschlossen mit Beratungsstellen anderer Träger, wo wir eben in einem bestimm-

ten Rahmen, nämlich für bis zu vier Sitzungen, für die Kosten aufkommen.

Mang: Ok. Jetzt kennen wir mal das Set-Up. Lassen Sie uns als nächstes über den Beratungsprozess sprechen. Den mal miteinander durchgehen. Alles fängt ja in der Regel mit der Anmeldung für die Beratung an. Was gibt es hier für die Studierenden zu beachten? Welche Möglichkeiten habe ich überhaupt, um einen Erstkontakt mit der PBS herzustellen?

Balz: Die Anmeldung ist auf drei Wegen möglich. Im Sekretariat kann man sich persönlich anmelden, indem man einfach vorbeikommt – zu den Öffnungszeiten montags bis donnerstags am Vormittag. Man kann natürlich im Sekretariat auch anrufen, persönlich dann am Telefon einen Termin vereinbaren und man kann seit neuestem auch online einen Termin vereinbaren für Erstgespräche über unsere Website. Das wird schon sehr, sehr rege genutzt und wir vereinbaren inzwischen deutlich mehr als die Hälfte der Erstgespräche mittlerweile online.

Mang: Gut, jetzt habe ich also meinen Termin mit der PBS vereinbart. Und ja, jetzt kommt es dann eben zu meinem ersten Beratungstermin. Wohl jeder von uns hat wohl so ein stereotypes Bild von einer Beratung im Kopf. Oft stellt man sich dann so eine Therapeuten-couch vor, auf der man liegt und jemandem sein Herz ausschüttet. Mal Hand aufs Herz: Läuft das wirklich so ab? Oder wie dürfen wir uns so eine Beratung in der PBS vorstellen?

Balz: Nee, so heimelig haben wir es tatsächlich nicht. Die Couch gibt zwar noch in der analytischen Psychotherapie, wir haben dann doch mehr so ein bisschen Bürocharakter. Man sitzt sich gegenüber oder eben inzwischen auch: Man sitzt sich dann am Bildschirm gegenüber. Es finden mittlerweile, oder immernoch, viele Gespräche videobasiert statt.

Mang: Sie haben es gerade angesprochen. Ich würde über dieses ein bisschen neuere Instrument gerne noch ein bisschen sprechen, und zwar die digitale Beratung. Das ist ja aus der Corona-Pandemie entstanden. Wie würden Sie denn diese neue Form der Beratung jetzt bewerten? Also wird das auch was sein, womit das Studierendenwerk auch weiterhin arbeiten wird?

Balz: Wir haben die Videoberatung ja während der Pandemie begonnen, als wir phasenweise die Beratungsstelle aus Gründen des Infektionsschutzes für

persönliche Beratung auch schließen mussten. Und ein großer Vorteil ist tatsächlich die Flexibilität vom Ort. Man ist nicht mehr daran gebunden, irgendwo hinzugehen. Das ist auf jeden Fall etwas, was Studierende sehr schätzen, was wir auch selbst als Beratende schätzen gelernt haben. Es fehlen da natürlich so ein bisschen manche Eindrücke. Wenn man jemandem nicht physisch tatsächlich sich gegenüber sitzen hat. Aber auf der anderen Seite ist es manchmal auch so, dass Eindrücke fast noch plastischer sind. Wenn beispielsweise jemand an dem Computer, an dem Schreibtisch, einem gegenüber sitzt, wo er seine Schwierigkeiten hat oder seine Hausarbeit schon seit Wochen oder Monaten nicht schreiben kann. Also das ist schon auch noch mal ein zusätzlicher Eindruck sogar. Und ja, es verdient, finden wir, auch besonderen Respekt, dass jemand sozusagen einen virtuell bei sich zu Hause so reingucken und irgendwo teilhaben lässt. Also für uns hat sich das sehr bewährt mit der Videoberatung.

Mang: Also Vor- und Nachteile dieses Instruments. Ich würde gern als nächstes über die Beratungsanlässe noch ein bisschen sprechen. Ich habe es eingangs schon gesagt: So ein Studium kann ganz schön belastend sein. Leistungsdruck, Lernstress, ja, man hat Zukunftsängste. Das hat ja immer schon irgendwie dazugehört. Aber jetzt jagt ja im Moment auch eine Krise irgendwie die nächste. Erst kam die Corona-Pandemie, dann der Krieg in der Ukraine und damit auch irgendwie Sorgen, was steigende Lebenskosten in allen Bereichen angeht. Wie geht es den Studierenden damit? Sind das wirklich auch aktuell die Sorgen, die die Studierenden beschäftigen? Oder sind das die üblichen Sorgen?

Balz: Wir haben eigentlich schon seit Jahren immer dieselben häufigsten Beratungsanlässe. Da stehen meistens ganz oben depressive Verstimmungen, dann allgemeine Ängste, Probleme mit Stressbewältigung, Erschöpfung, Selbstwertprobleme und nicht zuletzt auch Arbeitsstörungen. Von Jahr zu Jahr wechselt dann immer mal wieder die Reihenfolge dieser Anlässe. Aber das sind eigentlich so immer die Top Items, wenn es darum geht, weswegen jemand um Beratung nachfragt. Die Corona-Pandemie wurde von den meisten nicht so als sehr bedrohlich für einen selbst empfunden, eher noch mal für andere im Umfeld: Eltern oder andere nahestehende Personen. Aber was sehr belastend für viele war, waren natürlich die Einschränkungen, die damit einhergingen, gerade auch im sozialen Bereich, wo vieles nicht möglich war und wo viele auch tatsächlich schwer sozial Anschluss gewonnen haben in

ihrem Studium, speziell wenn sie ein Studium begonnen haben zu Coronabedingungen. Thema Ukrainekrieg. Das ist schon auch wieder so ein Punkt, der viele nicht so ganz unmittelbar betrifft, aber eben auch mittelbar dann doch. Wir merken alle, das Leben wird teurer. Insgesamt ist es auch mehr so ein Gefühl von ja, dass die Welt irgendwie ein Stück weit auch aus den Fugen gerät, alles immer noch verrückter wird. Das macht natürlich vielen schon auch zu schaffen tatsächlich.

Mang: Also die Herausforderungen nehmen auch in ihrem Bereich zu. Jetzt ist es so, sich selbst Probleme einzugestehen. Das ist ja immer schwierig. Und in manchen Fällen schaffe ich es vielleicht auch mal selbst, Herausforderungen mithilfe von meinen Freunden und Familie irgendwie zu bewältigen. Aber wie ist es denn, ab wann merke ich eigentlich, ab welchem Punkt sollte ich mir vielleicht doch professionelle Hilfe suchen?

Balz: Ja, wenn man sich psychisch stark und über einen längeren Zeitraum belastet fühlt, wenn man seinen Alltag nicht mehr so richtig hinbekommt und wenn auch das subjektive Leiden hoch ist. Das sind eigentlich alles so Kriterien, wo es dann doch sinnvoll erscheint, sich mal professionelle Hilfe zu suchen und speziell auch dann, wenn diese Beschwerden halt wiederholt auftreten. Was wir ganz häufig haben bei depressiven Beschwerden, dass halt die Betroffenen immer wieder depressive Einbrüche, sogenannte depressive Episoden haben. Und wenn das eben doch ein wiederkehrendes Problem ist, dann ist es natürlich schon auch wichtig, sich drum zu kümmern.

Mang: Einige Studierende schämen sich ja vielleicht auch, in so einer Notsituation Hilfe zu suchen. Es gibt da immer sicherlich auch einen gewissen gesellschaftlichen Druck, dass es vielleicht auch nicht so angesehen ist, wenn man sich Hilfe sucht. Das Thema Vertraulichkeit spielt eine Rolle. Es gibt sicherlich viele Gründe, warum manche Studierende auch an so einer professionellen Beratung zweifeln. Wie stehen Sie denn persönlich zu diesen Hindernissen? Oder wie sehen Sie es? Was würden Sie Studierenden erwidern, wenn die solche Zweifel auch anbringen?

Balz: Das stimmt. Also sich professionelle Hilfe zu suchen, geht schon immer mit einem gewissen Eingeständnis sich selbst gegenüber einher, dass man mit irgendwas ja nicht mehr gut zurechtkommt. Und das kann natürlich erst mal schon unangenehm sein. Andererseits denke ich halt, es ist wie bei vielem im Leben, dass es nicht so läuft, wie es laufen sollte. Je früher man

sich darum kümmert und versucht, die Dinge wieder aufs rechte Gleis zu bringen, desto einfacher ist es meistens, desto kürzer ist die Leidenszeit und desto geringer sind meistens eben auch die Beeinträchtigungen und Nachteile, die man vielleicht dann doch auch erfährt. Und insofern denke ich, lieber die Schwelle nicht so hoch setzen, sich Hilfe zu suchen und sich doch klar machen, wie in vielen anderen Lebensbereichen auch, wo man nicht alles selber versucht, dass man auch da nicht mit allem selbst klarkommt.

Mang: Auch lange Wartezeiten können einen ja durchaus abschrecken. Wie lange muss man denn aktuell auf einen Beratungstermin bei Ihnen warten? Gibt es da so Angaben, die Sie machen können? Wie lange die Wartezeit im Schnitt so ist? Und gibt es vielleicht auch Möglichkeiten, diese Wartezeit zu verkürzen?

Balz: Im vergangenen Jahr hatten wir eine Wartezeit auf ein Erstgespräch von knapp vier Wochen. Wobei es schon so ist, dass wir in sehr dringenden Fällen versuchen, nach Möglichkeit eine zeitnähere Gesprächsmöglichkeit zu finden. Dringlich sind zum Beispiel tatsächlich auch Situationen, wenn zum Beispiel Fristen im Spiel sind. Also gar nicht so selten. Jemand meldet sich bei uns, sagt: „Ich habe meinen Prüfungsanspruch verloren und ich muss jetzt schnell reagieren. Ansonsten ist mein Studium an der Stelle zu Ende.“ Für solche Zwecke schreiben wir ja relativ häufig auch Stellungnahmen. Also da kann ich dann schon tatsächlich immer empfehlen bei der Anmeldung, das wirklich auch immer dringlich zu machen. Auch so ein Stück weit. Und dann gucken wir nach Möglichkeit schon, ob wir eine frühere Möglichkeit finden, was natürlich nicht immer beliebig geht.

Mang: Sie haben es gerade schon angesprochen, jetzt gibt es ja auch manchmal Krisen im Leben, die lassen keine Wartezeiten zu. Und in solchen Notfällen muss man irgendwie schnell handeln. Gibt es dann auch eventuell kurzfristige Angebote, auch hier in der Region, die Sie empfehlen können, wo man schneller Hilfe bekommt?

Balz: Wenn die Lage sehr ernst ist in psychischer Hinsicht, dann empfiehlt es sich natürlich auch notfallmäßig sich an geeigneter Stelle psychiatrisch vorzustellen. Hier in Tübingen ist dafür die erste und auch beste Anlaufstelle die Psychiatrische Klinik des Uniklinikums, wo man tatsächlich jeden Tag des Jahres rund um die Uhr auch ohne Terminvereinbarung, ohne Überweisung einfach hingehen kann. Man kann dort auch den Arzt

vom Dienst jederzeit von zu Hause aus anrufen. Das ist das, was die Klinik anbietet. Das finde ich auch sehr, sehr gut. Und ansonsten kann man auch bei der Telefonseelsorge anrufen, wenn man vielleicht dann doch in erster Linie mal einen Gesprächspartner sucht. Und nicht zuletzt in Tübingen und Reutlingen gibt es auch noch den Arbeitskreis Leben, den man in psychischen Krisen kontaktieren kann.

Mang: Sehr gut. Damit wären wir auch schon am Ende des Gesprächs angelangt. Danke, Herr Balz für diese interessanten Eindrücke aus der PBS. Und in den nächsten Wochen werden wir sicherlich auch noch mal über verschiedene Krisen ganz konkret sprechen. Falls ihr bis dahin noch irgendwelche Fragen zum Thema psychotherapeutische Beratung habt, dann schreibt uns gerne in den sozialen Medien oder per Email. Ansonsten danke für euer Zuhören und bis zum nächsten Mal. Ciao.

**Hinweis: Diese Transkription des Podcasts wurde mit maschineller Hilfe von Software erzeugt. Kleinere Abweichungen oder Schreibfehler bitten wir zu entschuldigen.*