



Universität
Zürich ^{UZH}

ETH

Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

Psychologische Beratungsstelle

Tätigkeitsbericht 2020

Universität Zürich und ETH Zürich
Psychologische Beratungsstelle
Plattenstrasse 28
8032 Zürich
044 634 22 80
www.pbs.uzh.ch
www.pbs.ethz.ch

Inhaltsverzeichnis

1 Überblick und Zusammenfassung	3
2 Angebot der PBS	4
2.1 Angebote für Immatrikulierte	4
2.2 Coaching für Angehörige der UZH und ETH bei Problemen mit Studierenden oder Doktorierenden	4
2.3 Experten-Funktion	4
3 Entwicklungen und Ereignisse	5
3.1 Kommission / Arbeitsgruppe Strategie	5
3.2 Team	5
3.3 Weiterbildungen / -qualifikationen der Teammitglieder	5
3.4 Kontakte und Kooperationen	5
3.5 Medienpräsenz / Events	6
3.5.1 Vorträge / Kursleitung	7
3.6 Netzwerk Krise & Suizid	7
4 Kennzahlen und Statistik	8
4.1 Zusammenfassung	8
4.2 Anzahl der Anmeldungen / Hochschulzugehörigkeit	8
4.3 Studienstufen / Hochschulzugehörigkeit	8
4.4 Geschlecht	9
4.5 Konsultationssprachen	10
4.6 Zyklischer Jahresverlauf	10
4.7 Konsultationen	10
4.8 Durchschnittliche Anzahl Konsultationen pro Klient bzw. Klientin / Abschluss	11
4.9 Abschluss, Behandlungsempfehlung	12
4.10 Coaching	12
4.11 "Nim" (nicht-immatrikulierte Personen)	12
4.12 Fazit	13
5 Ausblick und Ziele für 2021	13

1 Überblick und Zusammenfassung

- Im Jahr 2020 sind wieder viele Studierende und Doktorierende zu uns gekommen, um sich unterstützen zu lassen. 1520 Personen haben sich zum ersten Mal an uns gewandt, das sind 5.2% weniger als im Vorjahr.
- Aufgrund der Pandemie-Situation und dem folgenden Lockdown stellte die PBS ihr Beratungsangebot im März 2020 auf Distanzberatung um. Mithilfe der Datenschutzbeauftragten konnten gute Kommunikationslösungen gefunden werden. Dennoch gingen die Neu-Anmeldungen im Frühjahr 2020 im Vergleich zum Frühjahr 2019 zurück. Zwischen Juni und November 2020 empfing die PBS ihr Klientel wieder vor Ort, dies führte im Vergleich zum Vorjahr zu einem Anstieg der Neu-Anmeldungen in dieser Zeit. Diese Entwicklung sowie Rückmeldungen der Klientel zeigen, dass die persönliche Beratung vor Ort die präferierte Beratungsform darstellt.
- Die durch die Hochschulleitungen gesprochenen Stellenprozente ermöglichten es der PBS die Wartezeit für ein Gespräch deutlich zu reduzieren und selbst in Peakzeiten auf unter zwei Wochen zu halten. Entsprechend konnte die PBS ihrem Auftrag für schnelle und niedrigschwellige Hilfe wieder nachkommen.
- Durch die gewachsenen personellen Ressourcen konnten Klient*innen von einer umfassenderen Beratung, Begleitung und Unterstützung als in den Vorjahren profitieren.
- Die Mitglieder der PBS nahmen an einer monatlichen Fallgruppensupervision teil.
- Das Bedrohungsmanagement erforderte in Einzelfällen intensives Engagement.
- Aufgrund des Lockdowns und der COVID-Pandemie-Situation waren die Aktivitäten der Psychologischen Beratungsstelle 2020 sowie im Rahmen des Netzwerks Krise & Suizid eingeschränkt.

Vorwort

Studieren an der UZH und ETH Zürich erfreut sich ungebrochener Popularität und hohen Ansehens. Allerdings können sich während allen Studienstufen durch akademische Aufgaben und adoleszenz-täre Dynamik Herausforderungen auf türmen und Krisen oder seelisches Leiden bewirken. Wir machen es gerne zu unserer Aufgabe, rasch und kompetent zu helfen. Die Möglichkeit mit Fachleuten über sich zu sprechen, hilft zu beruhigen, begünstigt die Entwicklung der Persönlichkeit und garantiert frühzeitig und präventiv psychischen Störungen entgegenzuwirken.

Dieser Tätigkeitsbericht informiert über die Arbeit der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende im Jahr 2020, indem ein Einblick in Angebot, institutionelles Umfeld, Kennzahlen und klinische Merkmale der Klientel gegeben wird.

2 Angebot der PBS

Unser Angebot gliedert sich gemäss der Vereinbarung zwischen UZH und ETH vom 1. Juni 2016 in drei Elemente, nämlich in das primäre für Immatrikulierte, in ein zweites für Angehörige von UZH und ETH, soweit Studierende involviert sind, und in ein drittes, das Expert*innen-Dienstleistungen für die UZH und ETH umfasst. Im Jahr 2020 wurden folgende spezifische Angebote gemacht:

2.1 Angebote für Immatrikulierte

- Klinisch-psychologische Beratung bei Belastungssituationen und psychischen Problemen
- Schreibberatung, wenn aus psychischen Gründen schriftliche Arbeiten nicht gelingen
- Konfliktberatung (speziell für Doktorierende)
- Cultural Integration

2.2 Coaching für Angehörige der UZH und ETH bei Problemen mit Studierenden oder Doktorierenden

- Coaching im persönlichen Gespräch, per Telefon oder E-Mail
- Unterstützung der Student-Services von UZH und ETH (Coaching und Weiterbildung)
- Supervisionsgruppe für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in beratenden Funktionen, die ihre Kompetenz für schwierige Gesprächssituationen verbessern möchten.

2.3 Expert*innen-Funktion

- Bedrohungsmanagement (Assessment und Intervention im interdisziplinären Team)
- Beurteilung von Studierfähigkeit
- Weiterbildungen (bspw. für Studienfachberater*innen, administratives Personal)
- Betreuung des Netzwerks "Krise & Suizid"
- Mitarbeit im Bereich "Gesunde Hochschule"

3 Entwicklungen und Ereignisse

3.1 Anpassung an die Covid-19 bedingte Situation

Aufgrund der Pandemie-Situation und dem folgenden Lockdown stellte die PBS ihr Beratungsangebot im März 2020 auf Distanzberatung um. Mithilfe der Datenschutzbeauftragten konnten gute Kommunikationslösungen gefunden werden. Viele Klient*innen entschieden sich aber, die Beratung wenn möglich persönlich in Anspruch zu nehmen, was zu einem Rückgang der Anmeldungen während des ersten Lockdowns führte.

3.2 Kommission / Arbeitsgruppe Strategie

Die PBS wird von der "Kommission Psychologische Beratungsstelle für Studierende" unterstützt und beaufsichtigt.

Die Arbeitsgruppe Strategie war eine Untergruppe der Kommission und unterstützte die Ausrichtung und Differenzierung des Angebotes. In der Kommissionssitzung vom 07.04.2020 wurde beschlossen, die Arbeitsgruppe Strategie aufzulösen und in die Kommission zu integrieren, da durch verschiedene Entwicklungen fast eine 100%ige Überlappung in den Mitgliedern bestand.

3.3 Team

Zum Team im Jahr 2020 gehören Valerie Bättig (Sekretariat), Cornelia Beck (Psychologin und Leitung), Sylvie Branchereau (Psychologin), Robin Caratsch (Sekretariat), Matthias Hartmann-Riemer (Psychologe), Julia Huber (Psychologin), Annette Kerkow (Sekretariat), Salome Lienert (Psychologin), Petra Meier (Psychologin), Dian Ngurah Alit (Psychologin), Melanie Schönholzer (Psychologin), Markus Steffen (Psychologe), Katarzyna Swita (Psychologin) und Emilia Vasella (Psychologin).

3.4 Weiterbildungen / -qualifikationen der Teammitglieder

Das Team hat sich mit diversen internen und externen Weiterbildungen, Kursen, Einzelfallsupervisionen und Fallsupervision im Team fachlich weitergebildet. Die kontinuierlichen individuellen Weiterbildungen zur Erlangung oder Weiterführung der Berufsqualifikation Klinische Psychologie / Psychotherapie werden hier nicht einzeln aufgeführt. Hervorzuheben ist ein gemeinsamer Weiterbildungstag am 2. Oktober 2020 mit Dr. med. Rudolf Lachauer zum Thema «Fokus im Beratungskontext».

3.5 Kontakte und Kooperationen

- Am 28. Januar 2020 nahm D. Ngurah Alit an einer Sitzung der Arbeitsgruppe «Bedrohungsmanagement» der UZH teil.
- Am 17. März 2020 nahm C. Beck an einem Teamleiter-Treffen der deutschsprachigen Hochschulberatungsstellen teil.
- Am 24. März 2020 nahm C. Beck an einer Sitzung der Arbeitsgruppe Strategie teil.
- Am 7. April 2020 nahm C. Beck an der Kommissionssitzung der PBS teil.
- Im April 2020 trafen sich E. Vasella und M. Hartmann-Riemer mehrfach zur Erarbeitung eines Selbsteinschätzungsfragebogens zum Thema «Stressbelastung» auf Anfrage von B. Friedrich-Grube des Rektorats ETH.
- Am 22. April 2020 nahm C. Beck an der Arbeitsgruppe «Raumsituation PBS» teil.

- Am 22. April 2020 tauschte sich K. Swita mit M. Bleiker vom Psychologischen Institut UZH in Bezug auf ein Referat über «study-life balance» telefonisch aus.
- Am 23. Juni 2020 traf sich M. Hartmann-Riemer mit R. Lämmli (Theaterpädagogin Opernhaus Zürich) zum Thema Suizid im Rahmen eines zu erarbeitenden Klassenzimmerstücks auf Gymnasialstufe.
- Am 8. Juli 2020 traf sich K. Swita mit M. Bleiker und R. Wespi vom Psychologischen Institut UZH zum Austausch in Bezug auf ein Referat über «study-life balance» (15. November 2020).
- Am 1. September 2020 nahmen C. Beck und D. Ngurah Alit an einer Retraite der UZH Abteilung Studieninformation und Beratung teil.
- Am 24. September 2020 nahm D. Ngurah Alit an einer Sitzung der SKP zum Thema «Frühwarnsystem» teil.
- Am 29. September 2020 traf sich M. Hartmann-Riemer zum Austausch mit E. Alms des GRC UZH in Bezug auf ein Gruppenangebot bei Doktoratskonflikten.
- Am 5. Oktober 2020 nahm D. Ngurah Alit an einer Sitzung der Steuergruppe Konfliktbeauftragte teil.
- Am 13. Oktober und 25. November 2020 nahmen C. Beck und D. Ngurah Alit an einem Workshop zum Thema «Leitdokumente» der Abteilung Studieninformation und Beratung teil.
- Am 23. Oktober 2020 traf sich C. Beck mit Betroffenen im Rahmen einer Postvention nach einem Suizid.
- Am 3. November 2020 nahm C. Beck an der Arbeitsgruppe «Bedrohungsmanagement» der UZH teil.
- Am 11. November 2020 traf sich C. Beck mit der Rektorin der ETH (S. Springman).
- Am 18. November 2020 traf sich D. Ngurah Alit mit G. Zandomeneghi in Bezug auf einen geplanten Workshop zum Thema «Stressmanagement für PhD-Studenten» an der ETH.
- Am 18. November 2020 traf C. Beck Mitglieder des Romanischen Seminars zu einer Krisenintervention.
- Am 23. November 2020 traf sich D. Ngurah Alit mit dem Netzwerk «Konfliktbeauftragte».
- Am 3. Dezember 2020 organisierte D. Ngurah Alit einen Rundgang durch die Student Services der ETH für neue Mitarbeitende der PBS. Es kam zu Kurzkontakten mit S. Arnold, B. Hellermann und K. Züst.
- Am 10. Dezember 2020 nahm D. Ngurah Alit an einer Sitzung der SKP zum Thema «Frühwarnsystem» teil.
- Am 16. Dezember 2020 nahm C. Beck an einer Arbeitsgruppe des D-BAUG ETH im Zusammenhang des Themas psychische Gesundheit der Studierenden teil.
- Am 18. Dezember 2020 nahm C. Beck an der Arbeitsgruppe «Psychosoziales wellbeing» teil.
- M. Hartmann-Riemer war 2020 teil der Arbeitsgruppe Bedrohungsmanagement der SGU ETH. Aufgrund der geringen relevanten Fallzahl und der Corona Pandemie fanden 2020 keine Sitzungen mit Einschluss von M. Hartmann-Riemer statt.

3.6 Medienpräsenz / Events

Die **Medien** interessieren sich für das Wohlergehen der Studierenden und verhelfen der PBS zu öffentlicher Präsenz, indem sie in diesem Zusammenhang über unsere Dienstleistungen berichten.

- «Wo ist das lustige Studentenleben?», NZZ am Sonntag, 13. September 2020.
- «Corona – Und, wie geht es Dir wirklich», UZH News, 4. Juni 2020
- «Procrastination FAQ», UZH Instagram, Dezember 2020
- «Besonders Erstsemestrige fühlen sich einsam und isoliert», 20-Minuten, 18. Dezember 2020

Darüber hinaus beteiligten wir uns an internen **Events**:

- Erstsemestrigen-Tage (UZH)
- Welcome Event for Internationals (UZH IRO)
- Orientation-Day an der ETH
- Weiterbildung für kompetente Beobachterinnen (UZH und ETH)

3.6.1 Vorträge / Kursleitung

- Am 13. Mai 2020 gab S. Branchereau einen Vortrag zum Thema Prüfungsangst.
- Im Oktober und November 2020 leitete S. Branchereau eine Gruppe zum Thema «Prüfungsangst» (5 Termine).
- Am 1. Oktober 2020 hielt D. Ngurah Alit einen Workshop zum Thema «Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe» am D-MAVT ETH.
- Am 7. Oktober 2020 gab K. Swita einen Workshop zum Thema «Study-Life-Balance» im Rahmen der Mental Health Awareness Week.
- Am 5. und 8. Oktober 2020 leitete E. Vasella ein Workshop zum Thema «self-acceptance» im Rahmen der Mental Health Awareness Week.
- Am 8. Oktober 2020 hielt D. Ngurah Alit einen Vortrag zum Thema «Burnout» am D-CHAB ETH im Rahmen der «Mental Wellbeing Community of Zurich (MeWell)».
- Am 9. Oktober 2020 gab C. Beck einen Workshop zum Thema «Prokrastination» im Rahmen der Mental Health Awareness Week.
- Im November und Dezember 2020 leitete M. Hartmann-Riemer zwei Gruppen zum Thema «Prokrastination» (2 x 3 Termine).
- Am 18. November 2020 hielt C. Beck einen Vortrag am Institut für Erziehungswissenschaften UZH zum Thema «Belastete Studierende – was nun?».
- Am 25. November 2020 gab C. Beck ein Webinar an der Philosophischen Fakultät UZH zum Thema «Was macht die Coronakrise mit den Studierenden – und wie damit umgehen?».
- Am 30. November 2020 gab S. Branchereau einen online Vortrag zum Thema «Trotz Coronakrise gut durch die Lernphase».

3.7 Netzwerk Krise & Suizid

Aufgrund der COVID-Pandemie-Situation führten wir 2020 keine Weiterbildung für die „kompetenten Beobachterinnen und Beobachter“ durch. Das Netzwerk betreibt seit Herbst 2013 zur Bereitstellung von Informationen eine eigene Website: <http://www.netzkrisesuizid.uzh.ch/index.html>

- D. Ngurah Alit traf sich am 29. Januar 2020 mit den Mitgliedern der Steuergruppe des Netzwerks Krise & Suizid um die jährliche Weiterbildung zu planen und zu organisieren.
- Das zwölfte Krisen-Café fand am 23. September 2020 statt, diesmal war Eva Gottschewski, Personalentwicklung ETH, die Gastgeberin.

4 Kennzahlen und Statistik

4.1 Zusammenfassung

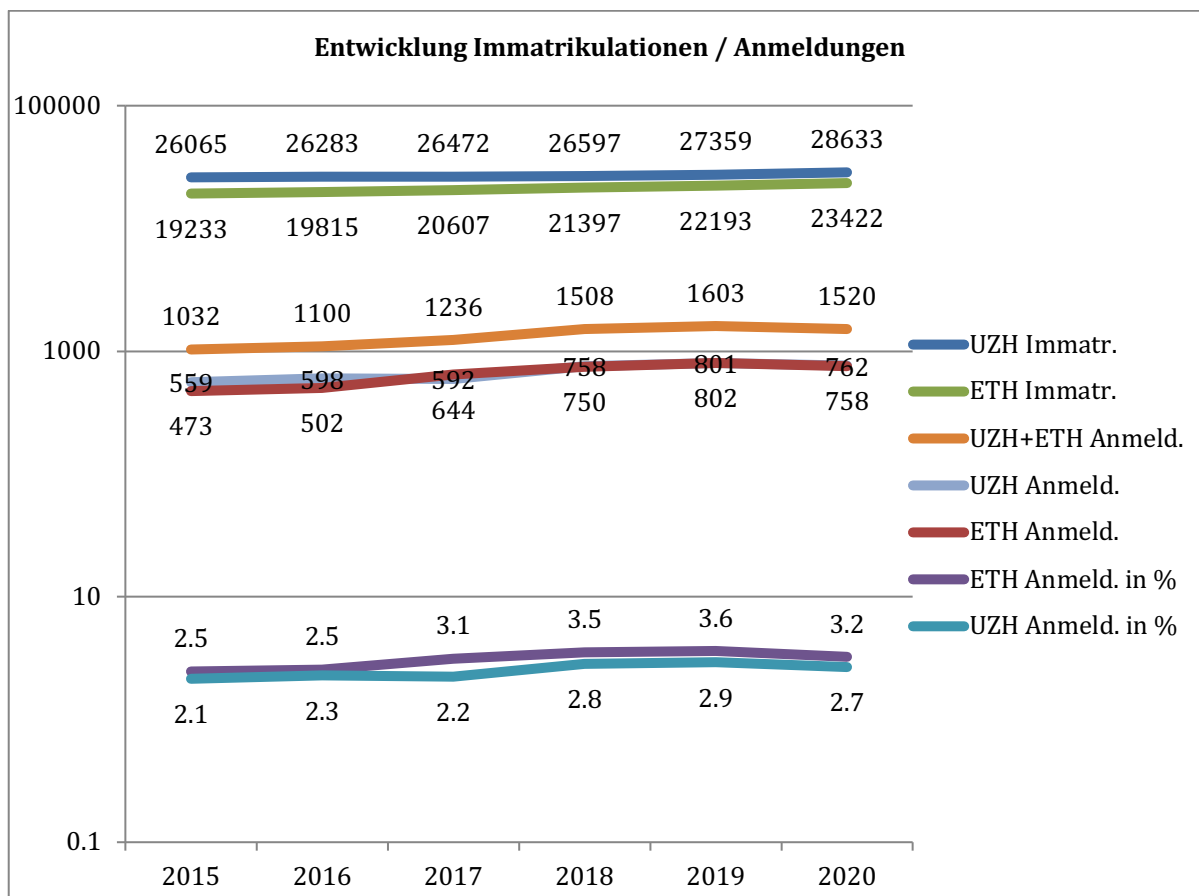
Im Vergleich zum Vorjahr reduzierte sich die Anzahl der Anmeldungen um 5.2% (von 1603 auf 1520). Dadurch konnten die Klienten mehr Einzel-Konsultationen in Anspruch nehmen, die Anzahl stieg um 19.1% von 3812 auf 4540 an, was durch die Aufstockung der Stellenprozenzte gut bewältigbar war. Die Grundgesamtheit der immatrikulierten Studierenden und Doktorierenden stieg um 5% (von 49552 auf 52055).

Die beiden Hochschulen sowie die Fakultäten bzw. Departemente sind unter der Klientel in gleichem Masse vertreten. Unterschiede gibt es jedoch im Hinblick auf das Geschlecht. Frauen suchen uns häufiger auf als Männer. Besonders ausgeprägt ist dieser Effekt bei den Studentinnen und Doktorandinnen der ETH.

4.2 Anzahl der Anmeldungen / Hochschulzugehörigkeit

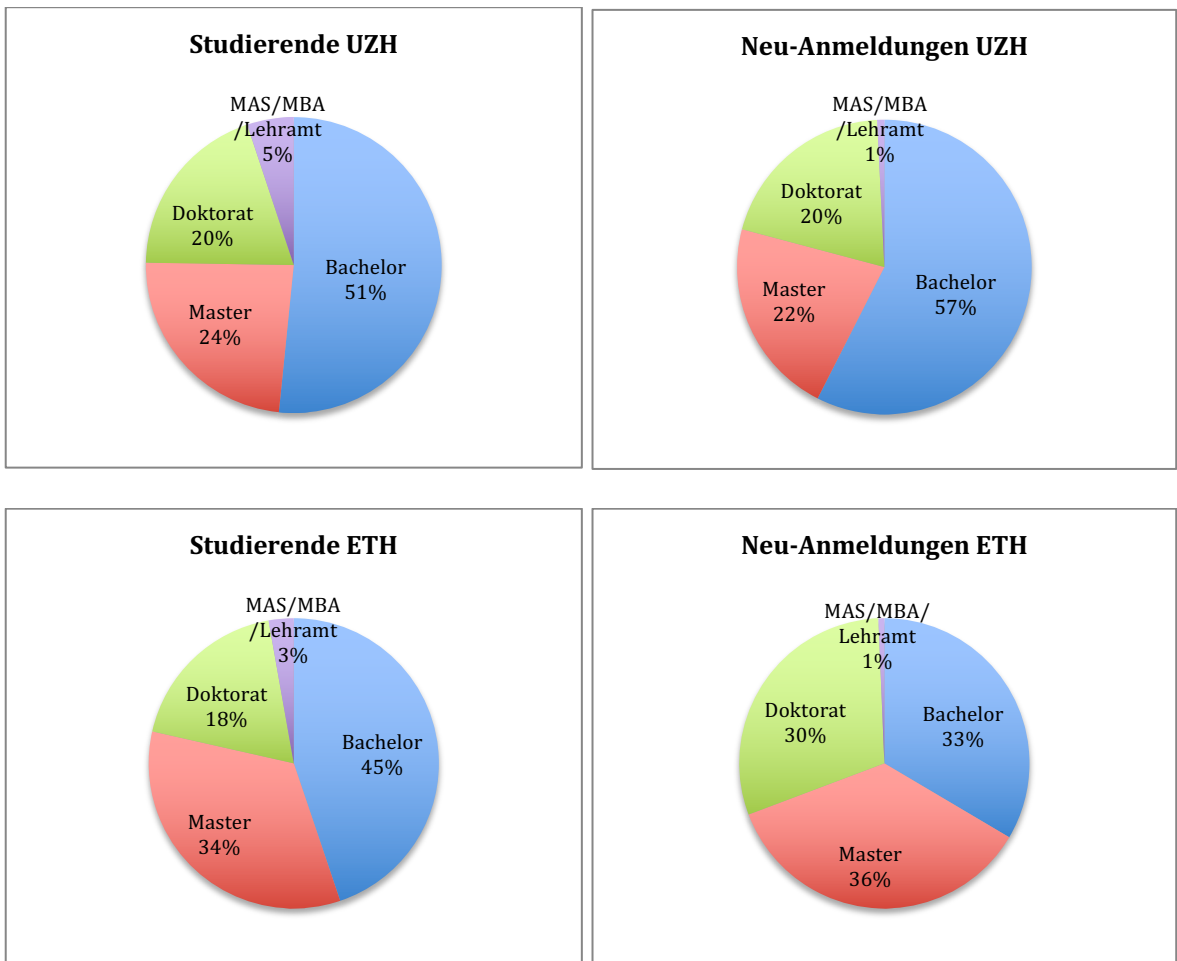
Vergangenes Jahr nahmen 2.95% aller Studierenden und Doktorierenden der UZH und ETH unsere Dienstleistungen zum ersten Mal in Anspruch (=Neu-Anmeldungen).

Die Grafik verdeutlicht die Entwicklung über die vergangenen fünf Jahre.



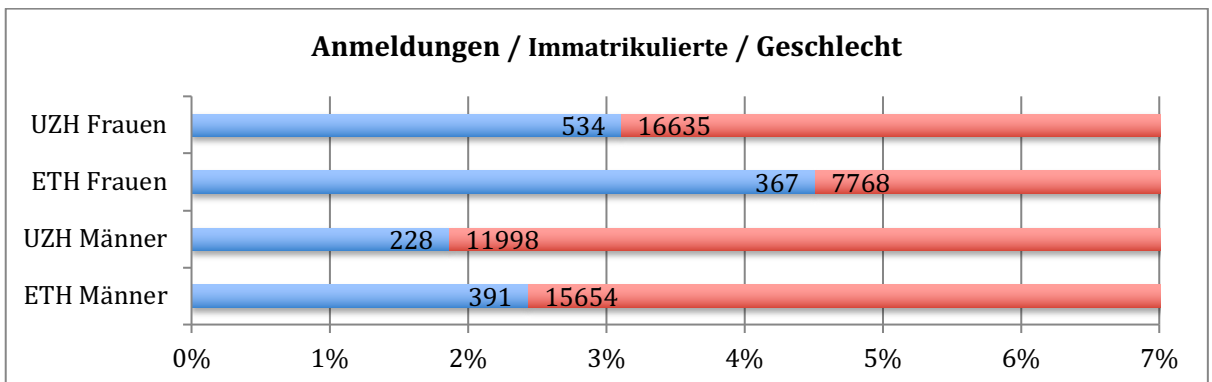
4.3 Studienstufen / Hochschulzugehörigkeit

Die Studierenden in der Bachelorstufe melden sich in der Tendenz häufiger, wenn sie an der UZH studieren und weniger oft, wenn sie an der ETH sind. Bei den Masterstudierenden und den Doktorierenden ist es umgekehrt: Diejenigen der ETH melden sich häufiger als diejenigen der UZH.



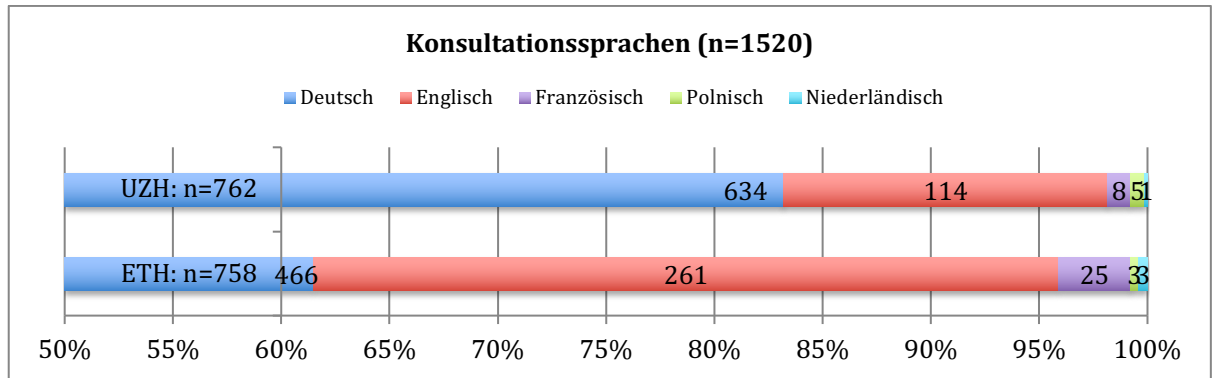
4.4 Geschlecht

Der Prozentsatz der Frauen, die sich 2020 bei uns anmeldeten, ist in Übereinstimmung mit Erfahrungswerten aus psychosozialen Diensten höher als derjenige der Männer. Während die UZH und ETH gemeinsam einen Frauenanteil von 46.9% (n=24403 von 52055) aufweisen, liegt er bei unseren Anmeldungen bei 59.3% (n=901 von 1520). Insbesondere die Studentinnen und Doktorandinnen der ETH suchen uns häufiger auf als diejenigen der UZH; zwischen dem Verhalten der Männer von UZH und ETH ist wenig Unterschied festzustellen (vgl. folgende Grafik).



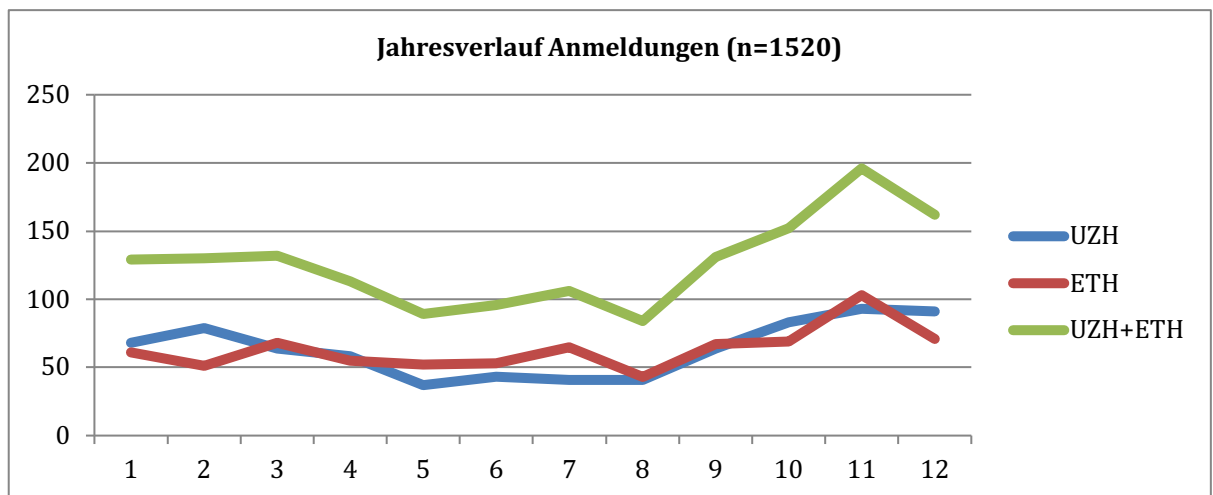
4.5 Konsultationssprachen

Der Anteil der Konsultationen in einer anderen Sprache als Deutsch liegt gesamthaft bei 27.6%, ähnlich gegenüber dem Vorjahr. Studierende der UZH wünschten in 16.8% eine spezifische Konsultationssprache und diejenigen der ETH in 38.5%, wie die folgende Grafik zeigt.



4.6 Zyklischer Jahresverlauf

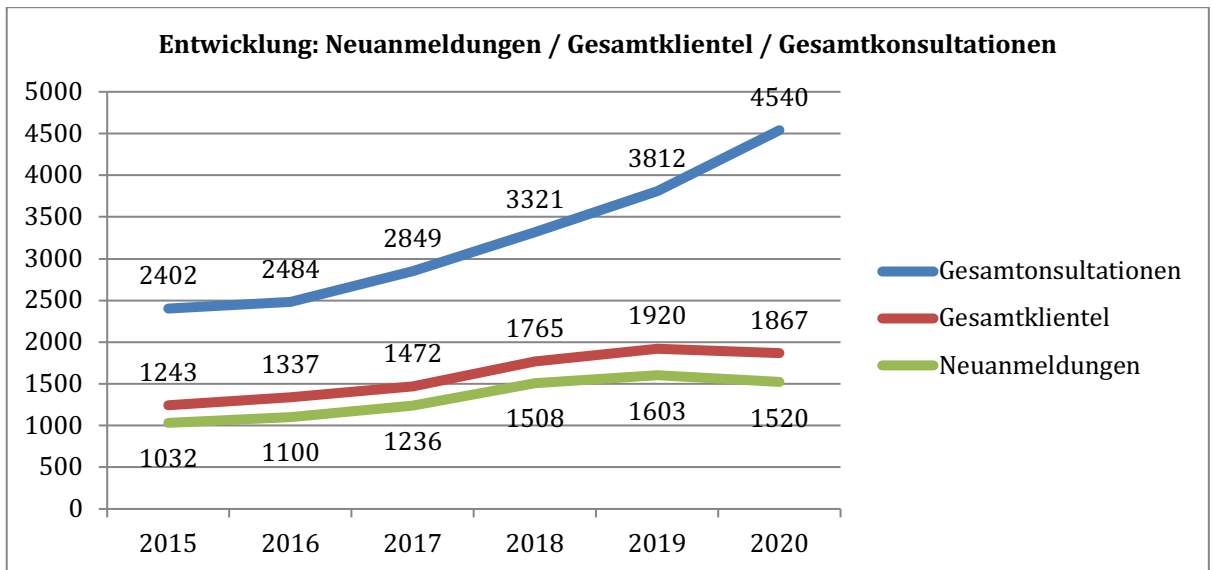
Bei Betrachtung des Jahresverlaufs (folgende Grafik) wird die ausgeprägt zyklische Inanspruchnahme, die mit den Semesterdaten korreliert, deutlich. Wir reagieren darauf mit einer flexiblen Präsenz des Teams. Zudem ermöglichten die durch die Hochschulleitungen gesprochenen Stellenprozente es der PBS die Wartezeit für ein Gespräch deutlich zu reduzieren und selbst in Peakzeiten auf unter zwei Wochen zu halten.



4.7 Konsultationen

Die Anzahl der Klientinnen und Klienten, die Konsultationen erhalten, liegt über der gesamten Anzahl der Neu-Anmeldungen, weil darin auch diejenigen Personen enthalten sind, die über den Jahreswechsel in unserer Beratung und Betreuung standen oder sich nach Abschluss der Beratung in zurückliegenden Jahren erneut an der PBS einfanden.

Die Anzahl der Einzel-Konsultationen stieg um 19.1% von 3812 auf 4540, während die Gesamtanzahl der Klientinnen und Klienten um 2.8% von 1920 auf 1867 abnahm. Nicht eingeschlossen in dieser Übersicht sind die Nicht-Immatrikulierten (n=12). Im Graph "Konsultationen" sind nur Einzel-Konsultationen erfasst.

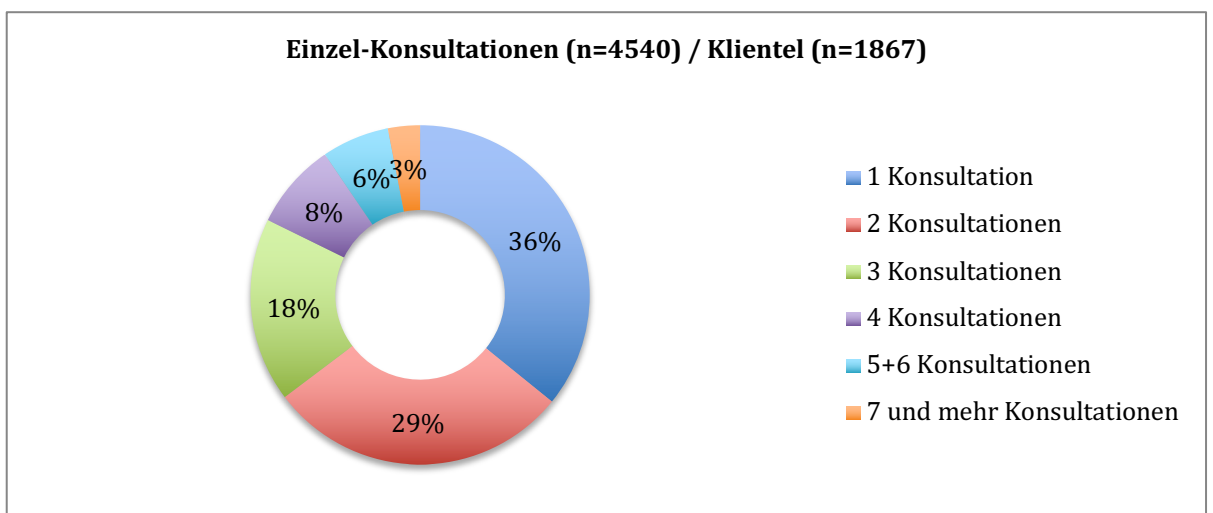


4.8 Durchschnittliche Anzahl Konsultationen pro Klient bzw. Klientin / Abschluss

Untenstehende Grafik verdeutlicht, dass wir mit 65% unserer Klientel ein bis zwei Gespräche führen und mit 35% drei oder mehr.

Die Zahlen beziehen sich auf 2020. Der Quotient der Anzahl Konsultationen (n=4540) pro Klient (n=1867) liegt bei 2.4 und zeigt, wie fokussiert wir arbeiten müssen und wie wenig Zeit wir für die Anliegen der Studierenden zur Verfügung stellen können.

In dringenden und besonderen Fällen betreuen und stützen wir Personen über eine längere Zeit an der PBS, anstatt ihnen eine externe Behandlung zu empfehlen: bspw. können studiennahe Gründe vorliegen (Prüfungsbegleitung, Abschluss-Stress), Finanzierungsprobleme externer Behandlung oder kurzzeitiger Aufenthalt in Zürich. Einige wenige Studierende stützen wir in Zusammenarbeit mit externen Behandler*innen beim rehabilitativen Wiedereinstieg ins Studium nach Krankheit oder Unfall.

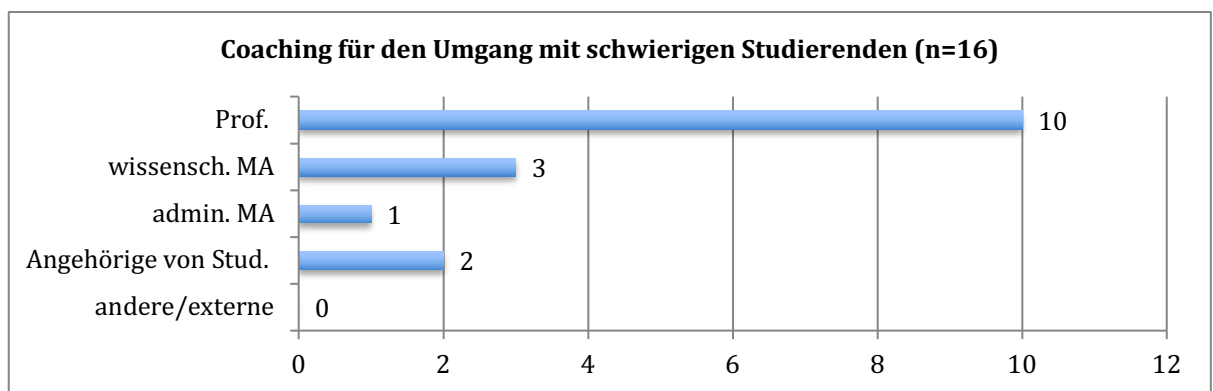


4.9 Abschluss, Behandlungsempfehlung

Bei 37% (n=562) stellten wir im Verlauf der Abklärung die Indikation für Psychotherapie (n=521) oder für eine psychiatrische Behandlung (n=41). Bei den anderen 63% (n=958) bestand nach unserer kurzen Intervention kein weiterer Behandlungsbedarf, oder in wenigen Fällen setzten die Klientinnen und Klienten ein eigenes Behandlungssetting fort, bspw. beim Hausarzt.

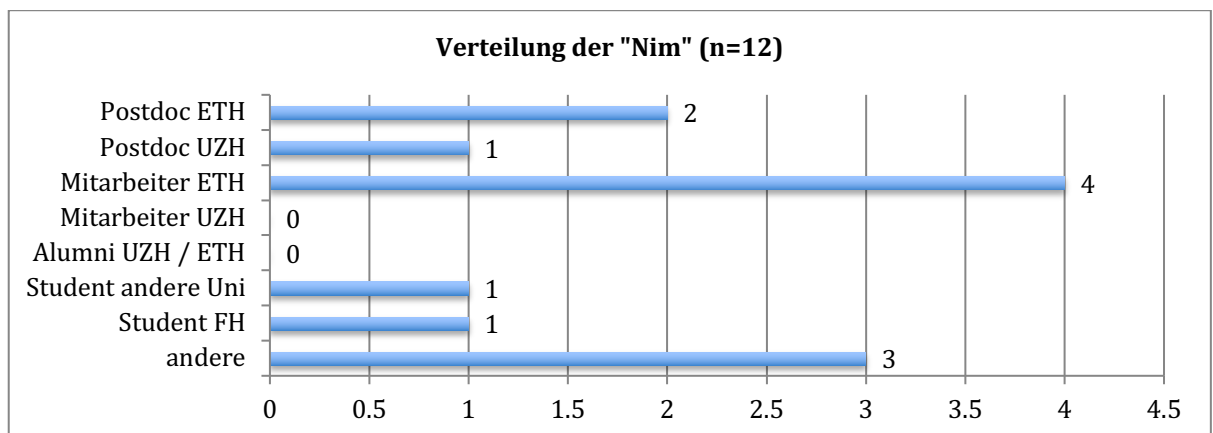
4.10 Coaching

Das Coaching-Angebot richtet sich an Mitarbeitende von UZH oder ETH, die sich bei schwierigen Situationen mit Studierenden oder Doktorierenden beraten lassen wollen. Die folgende Grafik zeigt deren Funktionen. Die Anzahl der Coachings hat sich im Vergleich zum Vorjahr leicht abgenommen (von 32 auf 16).



4.11 "Nim" (nicht-immatrikulierte Personen)

Wenn es die Ressourcen zulassen oder sehr wichtige Gründe bestehen, beraten wir ausnahmsweise auch nicht-immatrikulierte Personen, auch wenn diese aus formalen Gründen nicht zu unserem Klientel gehören, weil sie bspw. an einer anderen Uni oder an einer Fachhochschule immatrikuliert sind oder Postdocs, Angestellte, Lehrlinge an UZH/ETH oder Alumni sind. Diesen Ratsuchenden vermittelten wir in der Regel eine anderweitige Beratungsmöglichkeit.



4.12 Fazit

Die Psychologische Beratungsstelle kann im 48. Jahr ihres Bestehens auf rege Aktivitäten zurückblicken. Ihre spezifischen Dienstleistungen waren stark nachgefragt, und es fanden verschiedene Kontakte und Kooperationen mit externen und internen Beratungsdiensten statt. Die Zusprache von weiteren Stellenprozenten durch die beiden Hochschulen ermöglichte es der PBS ihrem Auftrag im Sinne einer schnellen und niedrigschwelligen psychologischen Beratung wieder nachzukommen und die Nachfrage aufzufangen, d.h. die Klienten und Klientinnen haben eine umfassendere Beratung erhalten.

5 Ausblick und Ziele für 2021

- Qualität der klinisch-psychologischen/beraterischen Tätigkeit pflegen, insbesondere durch Supervision.
- Aufrechterhaltung, Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung des Angebots.
- Aufrechterhalten und ausdifferenzieren der Gruppen-Angebote und der Workshops.
- Konsolidierung des Teams nach Personalmutationen.
- Nach Bedarf Weiterbildungen und Coaching für administratives Personal, das Kader und für wissenschaftliche Mitarbeitende.