

ASTA-Referat für Soziales, Wohnraum und Partizipation,
Schlossplatz 1, 48149 Münster

Rektorat
der Universität Münster

sowie alle Lehrenden
der Universität Münster

**ASTA-Referat für Soziales,
Wohnraum und Partizipation**

Sophie Kiko, Ronja Mühlinghaus
und Timon Klöpfer

Präsenzzeit:
Mi 10-12 Uhr
über Zoom

Referat 0251 83 23057

asta.sowo@uni-muenster.de

Mittwoch, 18. November 2020

Konzept für die Universität Münster zur psychischen Gesundheit

Eine Ausarbeitung des Arbeitskreises Psychische Fitness (AK PsyFi) des Allgemeinen Studierendenausschusses (ASTA) der Universität Münster

Im März 2020 überraschte uns die Corona-Pandemie und mit ihr die Maßgabe Zuhause zu bleiben, Kontakte zu vermeiden und Abstand zu halten. Universitätsalltag? Unter diesen Umständen undenkbar.

Das Sommersemester 2020 war ein reines Online-Semester. Vorlesungen, Seminare und Übungen wurden aus dem Homeoffice durch Videokonferenzen, Aufzeichnungen oder vollständige Selbst-Lern-Optionen absolviert. Bibliotheken, Universitäts-Gebäude und Orte des öffentlichen Lebens - geschlossen. Eine Studie des ASTAs der Universität Münster zeigt in Übereinstimmung mit bundesweiten und internationalen Untersuchungen sehr deutlich, dass die psychische Belastung von Studierenden durch die notwendigen Corona-Schutzmaßnahmen und die damit einhergehenden Veränderungen stark zugenommen hat. Fehlende Möglichkeiten für Sozialkontakte, Austausch und Ablenkung, führen zu mehr negativen Gedanken und Gefühlen. Ressourcen und Coping-Strategien, auf die Studierende normalerweise zurückgreifen wenn sie belastet sind, sind für viele plötzlich nicht mehr anwendbar gewesen. Die Folgen sind Orientierungs- und Hilflosigkeit.

Als Reaktion auf diese Feststellung entstand dieses Konzept zur Stabilisierung und Verbesserung der psychischen Gesundheit für die Universität Münster. Es zeigt Möglichkeiten und Handlungsoptionen auf, um der erhöhten psychischen Belastung von Studierenden innerhalb und außerhalb der Universitätsstrukturen entgegenzuwirken.

Obwohl die Inhalte primär als Reaktion auf das digitale Semester entwickelt wurden, behandeln sie mit der psychischen Gesundheit ein Thema, das grundsätzlich relevant ist. Die Pandemie wirkt als Verstärker für Probleme, die Studierende auch vor ihr bereits hatten. Aus diesem Grund sollten die Vorschläge auch über die von der Pandemie geprägten Zeit hinweg bestehen bleiben: Psychische Gesundheit ist relevant; auch über die Zeiten einer Pandemie hinaus!

Dieses Konzept erscheint wenige Wochen nach Vorlesungsstart, da zunächst die Umsetzung der Maßnahmen durch die Uni abgewartet werden musste. Es entfaltet eine hohe Relevanz, schon und gerade für das aktuelle Semester.

Deswegen fordern wir als ASTA eine Umsetzung dieses Konzeptes noch im laufenden Wintersemester 20/21.

1. Ausbau der psychologischen Betreuung

Davon ausgehend, dass die psychische Belastung von Studierenden erhöht ist und deshalb als zentrales Thema behandelt werden muss, resultiert die nähere Betrachtung der Betreuungs- und Beratungsmöglichkeiten für betroffene Studierende. Die Universität Münster zeigt an dieser Stelle ein unzureichendes Beratungsnetzwerk auf, das sich konkret an psychischen Belastungen orientiert. Studierende müssen gerade in den aktuellen Zeiten, adäquat und niedrigschwellig mit universitätseigenen Beratungsangeboten konfrontiert werden.

Die Universität führt auf ihren Seiten diverse Ansprechpartner*innen auf, die psychologische Betreuung anbieten. Problematisch an dieser Stelle ist, dass persönliche Beratungsangebote auf Grund der Corona-Schutzmaßnahmen nicht oder nur eingeschränkt angeboten werden und die gesetzlichen Möglichkeiten, dennoch eine notwendige Betreuung in Präsenz zu leisten, nicht genutzt werden. Darüber hinaus bestehen oftmals Hürden durch Anmeldungen, Finanzierung oder Ängste, in Bezug auf eine geplante Verbeamtung (Jura, Lehramt), die durch die Informationen der universitären Angebote nicht ausreichend abgebaut werden.

Obwohl die einzelnen Beratungsstellen unter einander schon gut vernetzt sind, wissen Studierende häufig nicht welche der*die richtige Ansprechpartner*in ist.

Deshalb fordern wir:

- die Schaffung einer universitätseigenen zentralen Anlaufstelle, die Studierenden professionelle Hilfe bietet. Diese soll als psychologische Beratungsstelle Studierenden kostenfrei Beratungstermine anbieten und zudem in einer offenen Sprechstunden erreichbar sein. Mit einem Angebot von bis zu fünf Sprechstundenterminen bzw. bei Bedarf auch darüber hinaus, soll sie bei der Suche nach einem langfristigen Betreuungsangebot / Therapieplatz unterstützen. Außerdem soll sie die Vernetzung mit weiteren universitätseigenen Beratungen sicherstellen. Dieses Prinzip wurde beispielsweise beim PsychotherapeutInnen-Netzwerk Münster und Münsterland e.V erprobt und hat sich dort bewährt.
- die Zusammenarbeit mit weiterführenden Netzwerken (z.B. Psychotherapeut*innen-Netzwerk Münster und Münsterland e.V.), um Studierende bei der Suche eines dauerhaften Therapieplatzes zu unterstützen.
- einer Erweiterung der Beratung über universitäre Probleme hinaus auf eine umfangreiche psychologische Beratung und, falls nötig, die Weitervermittlung.
- die Fokussierung einer Beratung in Präsenz, insofern gesetzliche Möglichkeiten eine Durchführung dieser Art erlauben
- eine bessere Kommunikation der Beratungsmöglichkeiten über Website und Online-Kanäle der Universität.
- mehr Beratungsangebote auf englischer Sprache (Internationale Studierende müssen mehr berücksichtigt werden).

2. Zugang zu alternativen Lernräumen und technischer Infrastruktur

Durch das erneute digitale Semester stehen Studierende wieder vor enormen Herausforderungen, die oftmals eine psychische Belastung mit sich ziehen. Leider hat nicht jede*r Studierende die Möglichkeiten, uneingeschränkt an einem digitalen Semester teilnehmen zu können. Die Probleme können vielfältig sein, wie zum Beispiel keine ruhige Arbeitsatmosphäre in der eigenen Wohnung (Studierendenwohnheime, WGs, etc.), Probleme mit der Internetverbindung (gerade wenn sich mehrere Menschen gleichzeitig in Live-Veranstaltungen über den gleichen WLAN-Router befinden) oder allgemein mangelnde technische Ausstattung, wie keine oder veraltete PCs, keine Webcams und vieles mehr. In der Umfrage des AStA ergab sich, dass circa 15% der Studierenden keine ausreichende technische Infrastruktur besitzen und somit bestimmte Formen digitaler Lehre nicht nutzen können. Doch gerade in diesen Zeiten muss die Universität Studierende unterstützen und ALLEN die Möglichkeiten bieten, vollständig an diesem Semester teilnehmen zu können.

Deshalb fordern wir:

- eine Öffnung der Computerarbeitsplätze für alle Studierenden, damit die Teilnahme an Lehrveranstaltungen nicht vom Geldbeutel und der heimischen technischen Ausstattung abhängig ist.
- eine Bereitstellung digitaler Lernmittel durch die Universität (wie zum Beispiel Laptops). Es kann nicht sein, dass dies von Studierenden für Studierende über den AStA selbst organisiert werden muss. Außerdem sind dessen Möglichkeiten begrenzt und es können lange nicht alle versorgt werden, die hier Unterstützung benötigen.
- genügend Arbeitsplätze in den Universitäts-Bibliotheken und der Universität, unter anderem für die Möglichkeit der Nutzung des Uni-WLANs und des Ausweichens vom heimischen Schreibtisch beziehungsweise der Wohnung. Es muss vor allem in der Klausurenphase gewährleistet sein, dass jede*r Studierende die Möglichkeit eines Arbeitsplatzes an der Universität hat. Hierfür muss natürlich ein umfangreiches Hygienekonzept bereitstehen, um die Gesundheit aller Anwesenden zu gewährleisten.
- ein klares Konzept zur Nutzung der verfügbaren Online-Plattformen durch Dozierende der Universität, um eine übersichtliche Struktur zu schaffen und ein verwirrendes System zu vermeiden.
- Förderungen für digitale Produkte durch Bund und Land

3. Leitfaden für Dozierende

Liebe Dozierende, liebe Professor*innen,

letztes Semester ergab unsere Umfrage zur psychischen Gesundheit während des Online-Semesters, dass sich mehr als 50% der Studierenden einer erhöhten psychischen Belastung ausgesetzt sehen. Deswegen möchten wir Sie hiermit auf einige Verfahrensweisen aufmerksam machen, mit welchen die (psychische) Belastung in einem digitalen Semester für Studierende so gering wie möglich gehalten werden kann.

Die folgenden Ideen entstammen unter Anderem aus Erfahrungsrückmeldungen innerhalb der Umfrage, in welcher in einem offenen Kommentarfeld Rückmeldungen und Anregungen zur Umsetzung des digitalen Semesters gegeben werden konnten.

Learnweb:

1. Nutzen Sie das **Learnweb**. Als zentrale Plattform haben alle Studierende darauf Zugriff. Wenn hier gebündelt alle Informationen liegen, ist es leichter einen Überblick zu erhalten! Auch die Nutzung von moderierten Foren schafft diese Zentralität. So umgeht man, dass Studierende viel Zeit dafür aufbringen sich Informationen aus den verschiedenen Plattformen zusammen zu suchen und Unsicherheit darüber entsteht, dass alle Informationen zugänglich sind.
2. **Zusatzmaterialien im Learnweb**. Stellen Sie Quizze, Kurzvideos, Literatur etc. zur Verfügung. Da das Treffen in Lerngruppen aktuell schwierig ist, sind Nachbearbeitungen die interaktiv, aber dennoch individuell bearbeitbar sind, sehr hilfreich. Auch Altklausuren und Musterlösungen helfen beim Nacharbeiten.

Zoom:

1. **Live-Vorlesungen und Aufzeichnungen**. Live-Vorlesungen helfen dabei eine klare Tagesstruktur zu schaffen, die an einen normalen Uni-Alltag erinnert. Doch gerade unter psychischer Belastung können nicht immer alle Termine eingehalten werden. Deswegen ist es sehr studierendenfreundlich, die (Live)-Vorlesungen aufzuzeichnen und über einen längeren Zeitraum verfügbar zu machen. Dies dient außerdem der Nacharbeit. So können ebenfalls Probleme, wie fehlendes Internet oder langsame Rechner, ausgeglichen werden. Außerdem sind Aufzeichnungen eine notwendige Erleichterung für Studierende mit Kind, jobbende oder erkrankte Studierende. Das verringert den Druck und die Sorge synchronen Lehrveranstaltungen nicht immer folgen zu können und gibt Sicherheit diesbezüglich, dass die Inhalte individuell nachbereitet werden können.
2. **Interaktive Funktionen**. Zoom bietet Funktionen, wie Umfragen oder das Kommentieren des Bildschirms an. So können Meinungsbilder (z.B. durch Stempel) oder Transferfragen, ähnlich wie im Hörsaal, diskutiert werden. Den Studierenden wird damit gespiegelt, dass ihre Meinungen auch in digitalen Formaten wichtiger Teil der Veranstaltungen sind. Dazu kommt, dass die Umfrage des AStA zeigte, dass die Aufmerksamkeit in digitalen Formaten schneller sinkt als es in Präsenzformaten der Fall ist. Interaktive Funktionen reaktivieren Aufmerksamkeit, was Studierende unterstützen kann weiterhin den Inhalten folgen zu können.

- 3. Interaktionen.** Stellen Sie es Studierenden frei ihr Video anzuschalten oder nicht. Nutzen Sie die Handhebefunktion, sodass eine Beteiligung auch über das Mikrofon möglich ist. Geben Sie Studierenden auch die Möglichkeit den Chat zu nutzen. Vorteilhaft ist dies zu bestimmten Zeitpunkten („Gibt es noch Fragen?“), sodass es nicht zu ständigen Unterbrechungen kommt.

Zeitaufwand:

- 1. Selbststudium.** Ein übermäßiges Selbststudium ist an hohe intrinsische Motivation geknüpft, die unter hoher psychischer Belastung nur schwer zu erreichen ist. Passen Sie den Arbeitsaufwand an das gekürzte Semester an und geben freiwillige Nacharbeitungsmöglichkeiten. Es sollte ihnen bewusst sein, dass ein Online Semester kein Freifahrtschein für ein übermäßiges "Selbststudium" sein darf.
- 2. Möglichkeit für Gespräche.** Studierende sollen sich nicht allein gelassen fühlen. Ein*e Ansprechpartner*in für fachliche Probleme oder die Möglichkeit auch nach der Vorlesung mit dem*der Lehrenden zu sprechen, sind mögliche Lösungsansätze. In kleineren Seminaren und Übungen fällt durch das Onlineformat die Möglichkeit des zwischenmenschlichen Austauschs und Kennenlernens weg, was im Präsenzformat automatisch stattfindet. Durch kleinere Pausen, etwas länger kalkulierte Breakoutsessions und das Angebot, freiwillig Lerngruppen zu erstellen, kann dies zumindest etwas ausgeglichen werden.
- 3. Abgaben.** Regelmäßige Abgaben können für Studierende genau wie synchrone Treffen eine Struktur vorgeben und Motivation sein, sich zeitnah mit den Inhalten zu befassen. Auf der anderen Seite können sie auch eine erhöhte Belastung darstellen und vor allem Deadlines zusätzlichen psychischen Druck auf Studierende auslösen. Eine abzugebende Ausarbeitung sollte nicht standardmäßig nötig sein und nur dann gefordert werden, wenn sie sinnvoll und notwendig für den geforderten Lernerfolg der Studierenden ist. Vor allem aber sollte eine solche Aufgabe nicht mit der Abgabe enden, sondern mit einer Reaktion Ihrerseits, beispielsweise durch ein individuelles Feedback, aus dem Studierende etwas für zukünftige Leistungen mitnehmen können.

Sensibilisierung:

- 1. Thematisierung.** Interne Besprechungen, die sie in ihren Arbeitseinheiten, mit anderen Dozierenden etc. führen, sollten die erhöhte psychische Belastung von Studierenden fortlaufend thematisieren und Ansätze zur Reduzierung der psychischen Belastung berücksichtigen. Es muss deutlich werden: Viele Studierende kämpfen mit der Umsetzung im digitalen Format.

4. Erfassung mentaler Situation von Studierenden

Asynchrone Lehrveranstaltungen, Selbststudium und Isolation, die unter anderem bei der Bearbeitung von Veranstaltungsinhalten auf die Studierenden zukommt - All das sind Kennzeichen eines digitalen Semesters. Doch was geht damit einher? Studierende sind weniger aktiv eingebunden, gehen nicht mehr physisch in die Universität und sitzen nicht mehr in Seminarräumen oder Hörsälen. Sie verlieren somit meist den Kontakt zu Kommiliton*innen. Vielleicht bleibt sogar das Video über Zoom dauerhaft ausgeschaltet. Der direkte Zugang fehlt, die interaktionale Ebene zwischen Dozierenden und Studierenden bricht ab. Die Themen, Sorgen und Probleme der Studierenden sind nicht mehr greifbar und verlieren Präsenz im Universitätsalltag und bei den Dozierenden. Woher weiß die Universität noch wie es ihren Studierenden geht? Rückmeldungen fehlen, doch genau diese sind in Zeiten voller Veränderungen und mentaler Belastungen umso wichtiger. Noch schwieriger verhält sich dies bei Erstsemesterstudierenden, deren Zugang zur Universität ohnehin von Anfang an erschwert war.

Der direkte Draht zu den Studierenden muss auch in Zeiten digitaler Semester aufrecht bestehen bleiben und es muss auf die Sorgen und Probleme der Studierenden eingegangen werden. Dafür muss in digitalen Formaten weitergedacht werden, als es bisher der Fall ist.

Deshalb fordern wir:

- eine dauerhafte und konsequente Erfassung der mentalen Situation von Studierenden auch in Form von Erfassungen, die über standardmäßige Umfragen und Evaluationen hinausgehen
- die Bereitstellung von Hilfsmitteln an Fachschaften, um eine solche Erfassung zu realisieren. Dazu zählen beispielsweise Tools, technische Unterstützung und Ansprechpartner*innen
- eine transparente Kommunikation der Ergebnisse solcher Erfassungen durch beispielsweise die Informationskanäle der Universität, welche gebündelt Ergebnisse dieser Erfassungen weiterleiten
- Dozierende dafür zu sensibilisieren, im Rahmen ihrer Möglichkeiten, den Blick auf ihre Studierende nicht zu verlieren und Interaktionen und Gespräche anzubieten
- die Durchführung der Erfassung auch auf englischer Sprache, damit auch die mentale Situation von ausländischen und internationalen Studierenden erfasst wird

5. Gesprächskreis Studium in Zeiten von Corona

Im Kontext der psychologischen Betreuung von Studierenden sollte es nicht nur um Gespräche mit Expert*innen gehen. Studierenden fehlt es auch an Austausch über die eigene Situation untereinander. Die Etablierung eines Gesprächskreises mit professioneller Begleitung, beispielsweise durch die Zentrale Studienberatung, kann hier Abhilfe schaffen. Studierende bekommen so die Gelegenheit, ihre Lage anderen Studierenden mitzuteilen und damit aus einem individuellen Schicksal eine gemeinschaftliche Erfahrung zu machen. Gleichzeitig erfahren Mitarbeitende der Universität auf niedrighschwelligem Wege, welche Probleme Studierende belasten. So können in der Folge die Erfahrungen aus diesen Gesprächen mit Studierenden direkt in Maßnahmen fließen, die gravierende psychosoziale Folgen der Corona-Pandemie an der Universität abmildern. Dies kann von enger zugeschnittenen Beratungsangeboten aktuell nicht geleistet werden, da die Hemmschwelle für einen Beratungstermin zu hoch und der Gesprächszuschnitt mitunter zu eng gefasst ist.

Ansprechpartner*innen zum Konzept:

Referat für Soziales, Wohnraum und Partizipation des AStA der Universität Münster

E-Mail: asta.sowo@uni-muenster.de

Tel: +49/(0) 251 83 23057

Referat für Behinderte und chronisch kranke Studierende des AStA der Universität Münster

E-Mail: asta.behindertenreferat@uni-muenster.de

Tel: +49/(0) 251/83-22282