

# Psychologische Beratung für Studierende der Katho

Barbara Barth (Dipl. Psychologin und Jazzsängerin BA)

---

Die **psychologische Beratung** bietet einen vertrauensvollen und professionellen Rahmen, in dem gemeinsam über Ihre Anliegen gesprochen und reflektiert werden kann. Dabei geht es insbesondere darum, neue Perspektiven zu entwickeln sowie Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten für Ihr konkretes Anliegen zu finden oder überhaupt besser zu verstehen, was eigentlich los ist. Termine können individuell per Mail an [psychosozialeberatung.koeln@katho-nrw.de](mailto:psychosozialeberatung.koeln@katho-nrw.de) vereinbart werden.

Mögliche **Themen** in einer Beratung können sein:

- Umgang mit Belastungen, Studienstress und Leistungsdruck
- Motivationsprobleme, Prokrastination, Antriebslosigkeit
- Umgang mit Prüfungsangst
- Persönliche Krisen
- Beziehungs- und Familienprobleme
- Gedrückte Stimmung, psychische Probleme
- Selbstzweifel
- An wen kann ich mich wenden (Orientierung und Weiterverweisung an andere Hilfsangebote, Therapiesuche)?

Oder eben alles, was Ihnen gerade auf dem Herzen liegt.

Die psychologische Beratung ist ein **kostenfreies** Angebot für Studierende der Katholischen Hochschule am Standort Köln. Sie ist außerdem **vertraulich** – d.h. alle Inhalte unterliegen der Schweigepflicht und werden nicht an Dritte (insbesondere auch nicht an Hochschulmitarbeitenden) weitergegeben. Die psychologische Beratung ist in erster Linie **präventiv, ressourcen- und lösungsorientiert**. Sie bietet keine Diagnostik und kann eine notwendige psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen. Bei Therapiebedarf kann sie kurzfristig stabilisieren und den Übergang in eine Psychotherapie begleiten.

## Gesprächsrahmen

- die Beratung findet über das gesamte Jahr hinweg (also auch während der Semesterferien) statt
- Termine werden individuell per Mail an [psychosozialeberatung.koeln@katho-nrw.de](mailto:psychosozialeberatung.koeln@katho-nrw.de) vereinbart
- die Beratung kann sowohl als **Präsenztermin** an der Katholischen Hochschule, als auch **online** über die Plattform BigBlueButton in Anspruch genommen werden
- ein Beratungstermin dauert idR. bis zu 60 Minuten. Je nach Bedarf können Folgetermine stattfinden
- vereinbarte Termine können bis 24 Stunden vorher wieder abgesagt werden. Bitte gehen Sie mit vereinbarten Terminen verantwortungsvoll um. Der Termin wird für Sie geblockt und kann dann an keinen anderen Ratsuchenden mehr vergeben werden.

Außerdem sind kurzfristig abgesagte Beratungsgespräche für die Hochschule kostenpflichtig.

Die Beratung ist keine Notfallambulanz und nicht rund um die Uhr erreichbar. Sollten Sie sich in einer **psychischen Notlage** befinden und akut Hilfe brauchen, wenden Sie sich bitte an:

### **Notfallambulanzen**

Uniklinik Köln: 0221-4780

LVR-Klinik Köln: 0221-8993-612

Alexianer-Krankenhaus: 02203-369110000

Tagesklinik Alteburger Straße: 0221-33940

### **Telefonseelsorge**

telefonisch: 0800-1110111 und 0800-1110222

per Chat <https://www.telefonseelsorge.de/chat/>

per Mail <https://www.telefonseelsorge.de/mail/>

**Rettungsdienst: 112**

### **Das bin Ich**

Mein Diplom im Fach Psychologie erhielt ich 2009 an der Universität Trier und bin seitdem als Psychologin in unterschiedlichen Arbeitsfeldern aktiv. Zusätzlich habe ich 2015 meinen Bachelor of Music (Jazz/Performing Artist) an der Folkwang UdK in Essen abgelegt. Von 2011 bis 2023 war ich als Dipl. Psychologin in einer Familienberatungsstelle der Caritas tätig. Seit 2016 erfülle ich Lehraufträge für Gesang, Gehörbildung und Improvisation, seit 2020 außerdem im Bereich Resilienz und Seelische Gesundheit (Zusammenarbeit und Lehraufträge bisher mit IfM Osnabrück, Universität zu Köln, Folkwang UdK Essen, HfMT Köln, Kunstakademie Münster, HfM Detmold, HfM Saarbrücken). Seit 2023 bin ich psychologische Beraterin für Studierende der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf und der Kunstakademie Düsseldorf (Einzelberatung und Workshops). Seit 2016 engagiere ich mich im mehrfach ausgezeichneten Jazzkollektiv PENG (Deutscher Jazzpreis 2025, WDR Jazzpreis 2021) für intersektionalen Feminismus, soziale Gerechtigkeit, Diversität und faire Strukturen im Kulturbetrieb.