





Die PBS in Zahlen

Aktuelles aus der PBS $\rightarrow 11$

 $\rightarrow 4$

INHALT

Vorwort $\rightarrow 3$

Die PBS in Zahlen → 4

Aktuelles aus der PBS $\rightarrow 11$

Fazit und Ausblick → 14

VORWORT

er Deutsche Ethikrat hat unmissverständlich festgestellt: Die besonderen psychischen Belastungen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind während der COVID-19-Pandemie nicht hinreichend gewürdigt worden; der jungen Generation ist große Solidarität abverlangt worden, jedoch haben in Notlagen Geratene nicht zuverlässig die erforderliche Unterstützung erhalten. Dieser gesamtgesellschaftliche Missstand war im vergangenen Jahr auch in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) spürbar. So verzeichnet die PBS eine stetig wachsende Nachfrage, was zu immer längeren Wartezeiten führt.

Aufgrund der wachsenden Wartezeiten erhielt die PBS durch das Präsidium für 2022 eine befristete Aufstockung ihrer Mittel, um die Einzelberatung auszubauen und neue Beratungsformate zu erproben. Dadurch konnten rund 24 % mehr Studierende als im Vorjahr versorgt und die Wartezeit vorübergehend auf das Niveau vor Pandemiebeginn gesenkt werden. Die pandemiebedingten Belastungen wirken sich jedoch auch mit zeitlicher Verzögerung auf die psychische Gesundheit aus und neue Krisen kommen hinzu, wie beispielsweise die Klimakatastrophe oder der Ukraine-Krieg. Außerdem steigt unter jungen Menschen die Bereitschaft, psychotherapeutische angebote anzunehmen, so dass immer mehr Personen, die Unterstützung benötigen, diese auch suchen. All dies führt dazu, dass die gestiegene Nachfrage nach Beratung in der PBS auch nach weitgehender Rückkehr zur Normalität die Pandemie überdauert. Deshalb lag der Schwerpunkt im vergangenen Jahr darauf, die knappen Ressourcen bestmöglich für die Ratsuchenden einzusetzen. So wurde u. a. die in 2021 neu eingeführte Sprechstunde als regelhafte Ergänzung in den Abläufen der PBS etabliert (S. 5).

Außerdem konzentrierte sich die PBS noch stärker auf präventive, flächendeckende Angebote, um die Studierenden zu erreichen, bevor sich emotionale Probleme verfestigen. In diesem Zusammenhang organisierte sie im Rahmen des World Mental Health Days erneut einen campusweiten Aktionstag, um auf ihre präventiven Beratungsangebote aufmerksam zu machen (S. 12). Auch entwickelte die Beratungsstelle einen semesterbegleitenden Workshop, um Studierende beim Durchlaufen des selbsthilfeorientierten Online-Portals "me@ JGU – mental fit durchs Studium" zu unterstützen (S. 12).

Das Jahr 2022 war selbstverständlich auch durch den Krieg in der Ukraine geprägt. Die PBS entwickelte ein Gruppenangebot und ein Informationsblatt, zur Unterstützung von vom Krieg betroffenen Mitgliedern der JGU (S. 12).

Im Kapitel "Aktuelles aus der PBS" finden Sie weitere Themen, die die PBS im vergangenen Jahr beschäftigt haben (S. 11).

Wir wünschen Ihnen eine informative und anregende Lektüre.



UNIV.-PROF. DR. STEPHAN JOLIE

Vizepräsident für Studium und Lehre



per de la company

Leiterin des Dezernats Hochschulentwicklung

DR. KERSTIN BURCK



DR. MARIA GROPALIS

Leiterin der PBS

DIE PBS IN ZAHLEN

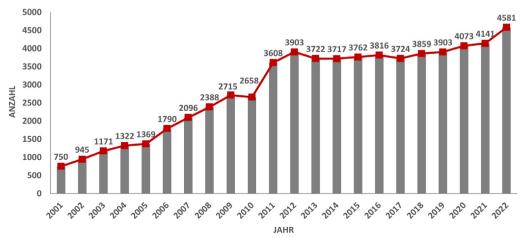
Die PBS unterstützt Studierende bei der Bewältigung von psychischen Problemen, die im Studium und Alltag auftreten können. Das Beratungsangebot ist an dem Bedarf der Studierenden ausgerichtet und umfasst insbesondere Einzelberatung, verschiedene Kurse sowie Online-Beratungen zu unterschiedlichen Themenbereichen.

Im Jahr 2022 suchten 1.190 Klient:innen - inklusive Studierende des Fachbereichs 06 in Germersheim - die Beratungsstelle für eine Einzelberatung auf, was im Vergleich zu den Vorjahren eine deutliche Zunahme an Beratungsfällen bedeutet. Dieser Anstieg ist auf die befristete Aufstockung finanzieller Mittel durch das Präsidium zurückzuführen.



Entwicklung der Beratungszahlen seit 2001.

Es wurden in 2022 insgesamt 4.581 Gespräche geführt. Im Laufe des Jahres fanden Beratungen - unter Einhaltung der entsprechenden Hygienevorschriften - auch wieder in Präsenz statt.



Entwicklung der Gesprächszahlen seit 2001.

Die meisten Studierenden wurden über die Website auf das Angebot der PBS aufmerksam (40 %). 30 % der Ratsuchenden bekamen von anderen die Empfehlung, sich Unterstützung in der PBS zu suchen. In 26 % der Fälle empfahlen Studierende, die selbst bereits in der PBS in Beratung waren, die Beratungsstelle weiter. Von einer universitätsinternen Stelle wie Prüfungsämtern, Lehrenden oder Studienfachberater:innen wurde 6 % der Klient:innen geraten, sich an die PBS zu wenden.

SPRECHSTUNDE

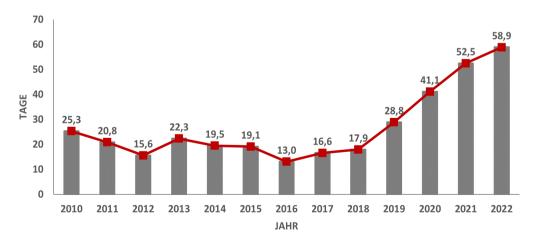
Die Sprechstunde als zusätzliches Beratungsformat wurde im Jahr 2022 weiter ausgebaut und als dauerhafte Ergänzung in den Abläufen der PBS etabliert. Sie besteht aus einem einzelnen, sehr zeitnahen Termin zur ersten (diagnostischen) Orientierung. Die Klient:innen erhalten eine professionelle Einschätzung ihrer Problematik und Empfehlungen für das weitere Vorgehen, wie z. B. die Teilnahme an Kursen oder Online-Beratungsangeboten der PBS, die Vereinbarung eines regulären Erstgesprächs im Haus oder die Aufnahme einer längerfristigen psychotherapeutischen Behandlung. Im Jahr 2022 wurden 161 Sprechstunden durchgeführt (2021: 40 Sprechstunden).

AKUTGESPRÄCHE

In besonders akuten Krisensituationen, die schnelle Entlastung und Unterstützung erfordern, bietet die PBS zeitnahe Beratung an. Im Jahr 2022 konnte unsere Akutterminvergabe 49 Studierenden zur Verfügung gestellt werden. Ihnen konnte im Mittel innerhalb von 3,5 Tagen (SD = 2,8) ein erstes Gespräch angeboten werden.

WARTEZEIT

Im Jahr 2022 betrug die Wartezeit auf ein Erstgespräch im Mittel 58,9 Tage (*SD* = 33,3). Der Jahresvergleich zeigt einen kontinuierlichen Anstieg der Wartezeit. So hat auch die Nachfrage nach Beratung im vergangenen Jahr - vermutlich mitbedingt durch die Nachwirkungen der COVID-19-Pandemie und die weltpolitische Lage - weiter zugenommen.

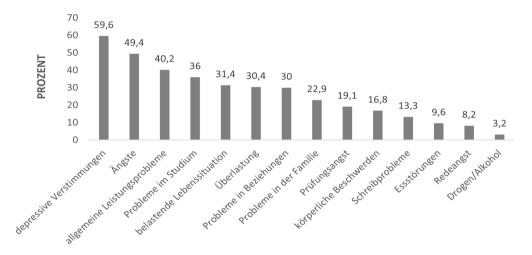


Mittlere Wartezeit im Vergleich seit 2010.

BERATUNGSANLASS

Auch in 2022 wurden depressive Verstimmungen von den Ratsuchenden am häufigsten als Beratungsanlass angegeben (59,6 %). Weitere oft genannte Problembereiche waren Ängste (49,4 %), allgemeine Leistungsprobleme (40,2 %) sowie Probleme im Studium (36,0 %).

Mehr als die Hälfte der Klient:innen (54 %) gab an, dass die aktuelle Symptomatik bereits seit mehreren Jahren oder seit der Kindheit bestehe. Bei 51 % handelte es sich um die erste Behandlungsmaßnahme. 29,8 % befanden sich im Vorfeld in ambulanter, 7,4 % in stationärer psychotherapeutischer Behandlung. 16,2 % der Klient:innen waren zuvor bereits in Beratung in der PBS, 5,5 % hatten schon Angebote anderer Beratungsstellen genutzt (Mehrfachnennungen möglich).



Problembereiche aus Klient:innensicht bei Beratungsbeginn (Mehrfachnennungen möglich).

DIAGNOSTIK

In einem Erstgespräch sowie weiteren Indikationsgesprächen werden eine Anamnese erhoben und eine ausführliche psychotherapeutische Diagnostik nach ICD-10 durchgeführt. Mehr als die Hälfte der Studierenden (53,4 %) erfüllte im Jahr 2022 die Kriterien für mindestens eine psychische Störung, was - im Vergleich zu vor Pandemiebeginn - einer Steigerung von 8,2 % entspricht (2019: 45,2 %). Am häufigsten wurde eine affektive Störung diagnostiziert (F3: 47,3 %), gefolgt von neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen (F4: 31,7 %), zu denen unter anderem Prüfungsangst und soziale Phobie zählen.

KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE

Liegt eine psychische Störung mit eng umschriebener Symptomatik bzw. leichter Ausprägung vor, wird den Klient:innen eine Kurzzeit-Psychotherapie in der PBS angeboten. In 2022 wurden sieben Kurzzeit-Psychotherapien durchgeführt (0,7 %).

WEITERVERMITTLUNG

Ist eine längerfristige Behandlung indiziert oder von Klient:innenseite gewünscht, werden die Betroffenen über die jeweilige(n) Diagnose(n), die verschiedenen Psychotherapieverfahren sowie das Prozedere der Aufnahme einer Psychotherapie aufgeklärt. Im letzten Jahr wurde 58,2 % der Studierenden eine ambulante Psychotherapie empfohlen. Über das Kooperationsnetzwerk der PBS mit ambulanten Psychotherapeut:innen konnte etwa zwei Drittel davon in kurzer Zeit ein Termin für ein Erstgespräch zur Weiterbehandlung vermittelt werden (67,6 %).

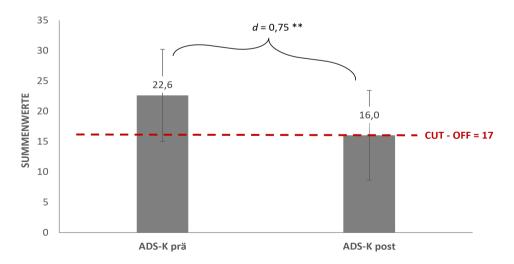
Eine psychiatrische Abklärung wurde 21,7 % der Studierenden empfohlen (2021: 12,9 %).

EINZELBERATUNG

Im Jahr 2022 bestand bei 46,6 % der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme keine krankheitswertige psychische Störung, so dass den Studierenden eine Einzelberatung in der PBS angeboten wurde. Im Durchschnitt fanden 4,6 Sitzungen pro Beratung statt (SD = 2,8).

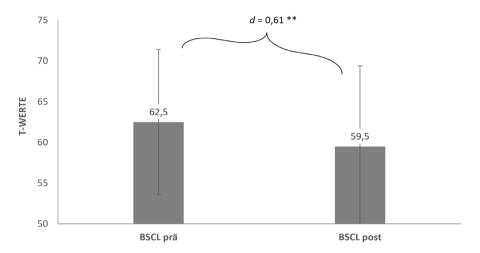
Um die Qualität der Beratung sicherzustellen, wird eine fortwährende Evaluation aller Angebote der PBS vorgenommen. Anhand von psychometrischen Fragebögen, die zu Beginn und zum Ende der Beratung von den Studierenden ausgefüllt werden, wird die Wirksamkeit der Einzelberatung überprüft.

Die Allgemeine Depressions-Skala (ADS-Kurzversion) misst depressive Symptome. Die zu Beginn klinisch auffälligen Werte verbesserten sich signifikant und lagen nach der Beratung nicht mehr im klinisch auffälligen Bereich (Cut-Off-Wert = 17). Es handelt sich hierbei um einen mittleren Effekt hinsichtlich der Reduktion depressiver Symptome (Cohens d = 0.75).



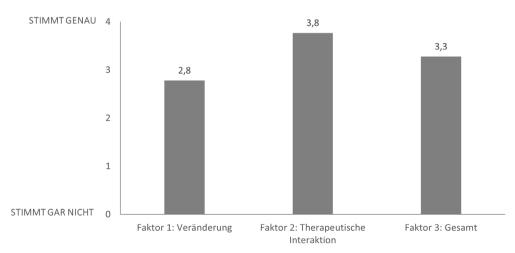
Mittelwertvergleich der Allgemeinen Depressions-Skala (ADS-Kurzversion) (Cohens $d \ge 0,30$ kleiner Effekt, $d \ge 0,50$ mittlerer Effekt, $d \ge 0,80$ großer Effekt; ** p = 0,000).

Die Brief-Symptom-Checklist (BSCL) erfasst die allgemeine psychische Belastung. Die Belastungswerte lagen zu Beginn der Beratung im auffälligen und am Ende der Beratung im unauffälligen Bereich (Cut-Off-Wert: T > 63). Die psychische Belastung verringerte sich durch die Beratung signifikant. Es handelt sich dabei um einen mittleren Effekt (Cohens d = 0,61).

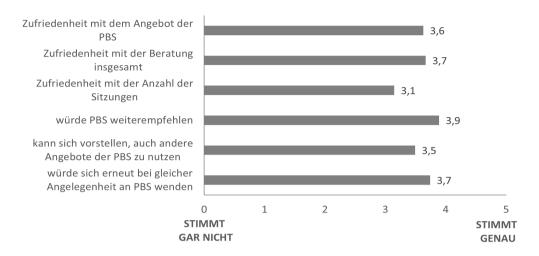


Mittelwertvergleich des Global Severity Index (GSI) der Brief-Symptom-Checklist (BSCL) (Cohens $d \ge 0,30$ kleiner Effekt, $d \ge 0,50$ mittlerer Effekt, $d \ge 0,80$ großer Effekt; ** p = 0,000).

Anhand eines Evaluationsbogens wird die Zufriedenheit der Klient:innen mit der Beratung auf einer Skala von 0 bis 4 erfasst (0 = stimmt gar nicht, 4 = stimmt genau). Eingeschätzt werden hierbei die Veränderung durch die Beratung (M = 2.8) sowie die therapeutische Interaktion (M = 3.8).



Zufriedenheit mit der Beratung.



Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen.

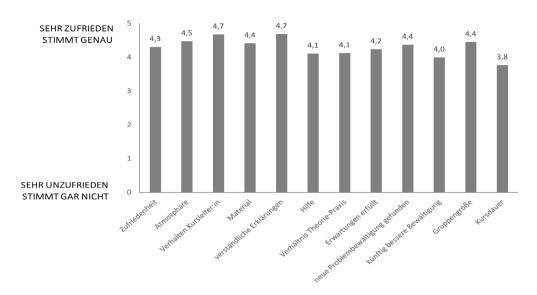
SPEZIALSPRECHSTUNDE BEI STÖRUNGEN DER LEISTUNGSKOMPETENZ (SLK)

Klient:innen, die über Lern- und Leistungsstörungen im Studium berichten, bietet die PBS im Rahmen der SLK-Sprechstunde eine ausführliche leistungsdiagnostische Untersuchung an. Die Diagnostik setzt sich aus Fragebögen, Papier-Bleistift-Tests sowie computergestützten testpsychologischen Verfahren zusammen. Sie liefert Hinweise auf mögliche Ursachen der Leistungsstörungen, wie beispielsweise Prüfungsängstlichkeit, Lernschwierigkeiten oder AD(H)S. Mithilfe eines individuellen Stärken- und Schwächenprofils können auf die Person zugeschnittene Lösungsstrategien für die Einzelberatung erarbeitet und auch entsprechende Kurse der PBS empfohlen werden. Im Jahr 2022 durchliefen 56 Klient:innen die leistungsdiagnostische Untersuchung.

KURSANGEBOT

Im Sommersemester 2022 und Wintersemester 2022/2023 umfasste das Kursprogramm der PBS insgesamt 50 Kurse zu verschiedenen Themenbereichen. Die Kurse fanden im Sommersemester 2022 sowohl digital als auch in Präsenz statt, im Wintersemester 2022/2023 wurden alle Kurse digital durchgeführt. 540 Studierende nahmen an den Kursen teil.

Die Teilnehmer:innen füllen am Ende der Kurse einen Evaluationsbogen aus (1 = sehr unzufrieden bis 5 = sehr zufrieden). Auch in 2022 weisen die Ergebnisse auf eine hohe Zufriedenheit hin.



Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen der Kurse im Sommersemester 2022.

1. Kompetenzen im Studium

- » Coaching bei Prüfungsangst
- » Coaching bei Prüfungsangst Crashkurs
- » Zeitplanung und Lernen
- » Schluss mit dem Aufschieben
- » Sicher und souverän dolmetschen (FB 06)

2. Kommunikation/Präsentation

- » Strategien gegen Redeangst
- » Soziale Kompetenz stärken

3. Psychische Stabilität

- » Depressionen vorbeugen
- » Zurück ins Studium
- » Stressbwältigung
- » Achtsamkeit
- » Aufmerksamkeits- & Konzentrationstraining
- » Selbstwert stärken
- » Emotionsregulation
- » Problemlösetraining
- » Overcoming a bad mood

ONLINE-BERATUNGEN

Im Jahr 2022 nahmen 45 Studierende an der begleiteten Online-Beratung bei Schreibproblemen teil und erhielten im Rahmen des Programms 175 schriftliche Rückmeldungen zu den bearbeiteten Inhalten. Die begleitete Online-Beratung bei Prüfungsangst durchliefen 20 Klient:innen; sie erhielten 91 schriftliche Rückmeldungen. Zudem nahmen 35 Studierende an der Online-Beratung bei anhaltenden körperlichen Beschwerden (iSoma) teil und erhielten 208 schriftliche Rückmeldungen.

AKTUELLES AUS DER PBS

VORSTANDSWECHSEL IM FÖRDERVEREIN DER PBS

Nach knapp 15 Jahren beendete Herr Prof. Dr. Jürgen Oldenstein im Januar 2022 seine Tätigkeit als Vorsitzender der Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz e. V. Herr Prof. Oldenstein setzte sich stets für die Belange der ratsuchenden Studierenden ein und unterstützte auch nach seinem Ausscheiden aus dem Amt des Vizepräsidenten der JGU 2010 und dem Eintritt in den Ruhestand im Jahr 2012 den Verein und damit die Arbeit der PBS tatkräftig. Die PBS und der Förderverein bleiben Herrn Prof. Oldenstein in Dankbarkeit verbunden.

Als neuer Vorsitzender des Vereins wurde der Vizepräsident für Studium und Lehre der JGU, Herr Prof. Dr. Stephan Jolie gewählt. Die Mitglieder des Vereins freuen sich über seine Bereitschaft, sich – neben seinen anderen vielfältigen Verpflichtungen – auch hier für die Belange der Studierenden der JGU einzusetzen.



PODIUMSDISKUSSION "VERLOREN ZWISCHEN BETT UND BILDSCHIRM. WAS MÜSSEN UNIVERSITÄTEN FÜR CORONA-STUDIERENDE TUN?"

Im Februar 2022 stellte die PBS bei einer durch das Dezernat Hochschulentwicklung im Rahmen des "Netzwerks Studienqualität" organisierten Podiumsdiskussion die pandemiebedingt entstandenen Belastungen der Studierenden dar und schlug Möglichkeiten zur Verbesserung der Studiensituation vor: Die Beratungserfahrungen der PBS zeigen, dass die Studierenden unter Pandemiebedingungen vor allem unter dem Wegfall von Strukturen – sowohl im Alltag als auch beim Lernen – und Planungsunsicherheiten litten und sich dadurch depressive Verstimmungen, Ängste und Motivationsprobleme einstellten. Als Lösungsmöglichkeiten wurden demnach strukturierende Maßnahmen, wie z. B. synchrone Lehrveranstaltungen, regelmäßige Rückmeldungen zu Aufgaben durch Lehrende, Bereitstellung von Arbeitsplätzen und die Schaffung von Interaktionsmöglichkeiten zwischen den Studierenden, vorgeschlagen.

DEM SCHRECKEN DES UKRAINE-KRIEGS BEGEGNEN

Die PBS unterstützt seit März 2022 vom Ukraine-Krieg betroffene Mitglieder der JGU mit einem spezifischen Gruppenangebot. Teilnehmende erhalten Unterstützung bei der Entwicklung von Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit dieser Extremsituation.

Zusätzlich wurde ein Informationsblatt mit Anregungen und Strategien zum Umgang mit den emotionalen Belastungen des Kriegs veröffentlicht. Das Dokument ist auf der Website der PBS frei und in verschiedenen Sprachen verfügbar.

ME@JGU-WORKSHOP

Im Sommersemester 2022 entwickelte die PBS einen Workshop, um Studierende beim Durchlaufen des selbsthilfeorientierten Online-Portals "me@JGU – mental fit durchs Studium" zu unterstützen. Der Workshop findet seitdem semesterbegleitend statt und hilft durch viele Infos, Tipps und Übungen dabei, die psychische Gesundheit zu stärken und gelassen durchs Studium zu kommen.

Der Großteil der Teilnehmer:innen gab an, im Workshop Neues gelernt zu haben und zuversichtlich zu sein, das Gelernte umsetzen zu können.



AKTIONSTAG IM RAHMEN DES WORLD MENTAL HEALTH DAYS

Der World Mental Health Day wurde 1992 durch die World Federation for Mental Health initiiert, um die Öffentlichkeit für die Bedeutung von psychischer Gesundheit zu sensibilisieren.

Nachdem die PBS in den vergangenen beiden Jahren pandemiebedingt nur über die sozialen Medien am World Mental Health Day teilgenommen hatte, beteiligte sie sich im Oktober 2022



wieder mit einem campusweiten Aktionstag und setzte sich damit gegen die Ausgrenzung von Menschen mit psychischen Störungen ein. Unter dem Motto "Jede*r 5. Studierende ist betroffen – hab' ein Auge auf Deine psychische Gesundheit" klärte das Team der Beratungsstelle interessierte Studierende u. a. mit einem Quiz über Wissenswertes zu psychischen Störungen auf. Rückmeldungen zu der Aktion fielen sehr positiv aus: Viele berichteten, Betroffene zu kennen oder gute Erfahrungen damit gemacht zu haben, offen über eigene psychische Probleme zu sprechen.

"FRAKTION VOR ORT" - BESUCH DER LANDTAGSFRAKTION DER SPD

Im November 2022 stellte die PBS im Rahmen eines Besuchs der Landtagsfraktion der SPD an der JGU ihre Arbeit und die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf die Beratungssituation vor: Im Fokus standen einerseits die immer wieder erfolgten umfassenden Anpassungen des PBS-Beratungsangebots an die wechselnden pandemiebedingten Rahmenbedingungen sowie Bedarfe der Studierenden. Andererseits wies die PBS in ihrem Vortrag auf die bereits erwähnten zukünftigen Herausforderungen durch Langzeitfolgen der Pandemie und neue gesellschaftliche Belastungen (z. B. Klimakatastrophe, Energiekrise, Kriege) hin. Es entstand eine rege Diskussion zu diesem Thema.



AKTIVITÄTEN DES AD(H)S-SCHWERPUNKTS

In 2016 hat die PBS einen AD(H)S-Schwerpunkt etabliert, um Studierenden der JGU eine fachlich fundierte, qualifizierte Diagnostik sowie Interventionen, wie z. B. das Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining, anzubieten.

Der Ausbau des Schwerpunkts, mit dem Ziel, die oft defizitäre Versorgung von Personen mit AD(H)S zu verbessern, stellt eine kontinuierliche Herausforderung dar. Vor diesem Hintergrund engagierte sich die PBS als Gründungsmitglied eines AD(H)S-Qualitätszirkels, der aus niedergelassenen Psychotherapeut:innen und Psychiater:innen aus der Region besteht. Der Qualitätszirkel trifft sich regelmäßig zu Fortbildungszwecken. Außerdem tauschte die PBS sich fachlich mit der Vorsitzenden der Selbsthilfegruppe "ADS-Mainz e.V.", Angelika Dripke, aus.

FAZIT UND AUSBLICK

ie Nachwirkungen der COVID-19-Pandemie, die weltpolitische Lage und die Klimakatastrophe sind einige der Themen, die die psychische Gesundheit junger Menschen negativ beeinflussen. Psychotherapeutische Beratung ist stärker nachgefragt denn je und die PBS bleibt eine wichtige und etablierte Anlaufstelle für Studierende mit psychischen Problemen.

Auch das kommende Jahr wird die Mitarbeitenden der PBS vor die Herausforderung stellen, dem Beratungsbedarf der Studierenden gerecht zu werden. Eine weitere Ökonomisierung des Beratungsangebots würde bedeuten, die Qualitätsstandards der Beratungsstelle zu senken. Dies stellt keine zufriedenstellende Lösung dar. Ohne finanzielle Unterstützung des Bundes und der Länder ist somit mit einer weiteren Zunahme der Wartezeiten zu rechnen, zumal sich diese Entwicklung einer immer weiterwachsenden Nachfrage nach Psychotherapie auch gesamtgesellschaftlich zeigt.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei all denjenigen, die die Arbeit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle so nachhaltig unterstützen und fördern. Insbesondere gilt unser Dank dem Studierendenwerk Mainz, dem AStA sowie der Vereinigung der Freunde und Förderer der PBS. Außerdem danken wir dem Präsidium der JGU für die Bereitstellung temporärer Finanzierungsmöglichkeiten.



Das Team der PBS.

IMPRESSUM

Herausgeber & Layout: Psychotherapeutische Beratungsstelle Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Abbildungen: Titel: iStock.com

Fotos, wenn nicht anderes angegeben: JGU Mainz



PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

Johannes Gutenberg-Universität Mainz Hegelstraße 61 55122 Mainz

www.pbs.uni-mainz.de