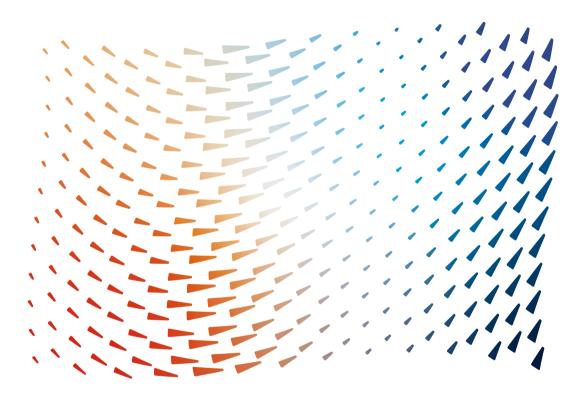


JAHRESBERICHT 2018



SEITE 18

Die neue Leitung stellt sich vor

SEITE 22

Erfahrungsberichte ehemaliger Klientinnen und Klienten der PBS SEITE 26

Mental health support for international students at JGU



Inhalt

- 2 Vorwort
- 4 Die PBS in Zahlen 2018
- 18 Die neue Leitung stellt sich vor
- 22 Erfahrungsberichte ehemaligerKlientinnen und Klienten der PBS
- 26 Mental health support for international students at JGU
- 28 Online-Module in der Einzelberatung – blended counseling
- 30 Fazit & Ausblick

2

Vorwort

Die Nachfrage nach den Beratungsangeboten der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) ist trotz rückläufiger Studierendenzahlen seit Jahren konstant sehr hoch. Nach zwei Jahren des leichten Rückgangs bzw. der Stagnation, haben wir im Jahr 2018 wieder einen Anstieg der Beratungsfälle zu verzeichnen. Dies zeigt, dass die Psychotherapeutische Beratungsstelle für die Studierenden der JGU von hoher Wichtigkeit ist. Die Zahlen decken sich mit internationalen Daten der Weltgesundheitsorganisation, die zeigen, dass etwa ein Drittel der Studierenden psychische Probleme haben und Hilfe bedürfen (Auerbach et al., 2018).

Die Anlässe dafür, sich an die PBS zu wenden und um Unterstützung zu bitten, sind dabei vielschichtig und reichen von umschriebenen Ängsten im Zusammenhang mit studienbezogenen Leistungsanforderungen bis hin zu manifesten psychischen Störungen. Um hierbei stets dem Einzelfall gerecht zu werden und passende Hilfe zu ermöglichen, ist ein qualifiziertes und individualisiertes Vorgehen der PBS und ihrer approbierten psychotherapeutischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unverzichtbar. Dementsprechend legen wir hohen Wert auf eine kontinuierliche interne Qualitätskontrolle und legen Qualitätsstandards fest, die verbindlich einzuhalten sind.

So vielfältig wie unsere Klientinnen und Klienten und ihre Anliegen, so vielfältig sind auch unsere Beratungsformate: Neben den klassischen Einzelgesprächen, die der gezielten Diagnostik dienen und in denen gemeinsam Lösungen für die individuellen Problemstellungen erarbeitet werden, gibt es ein thematisch breit gefächertes Kursangebot sowie zunehmend auch differenzierte Online-Beratungsmöglichkeiten. Zudem passt die PBS ihr Beratungsangebot stetig an die konkreten Anliegen und Bedürfnisse der Studieren-

den sowie deren spezifische Lebenssituationen an und ergänzt es um relevante weitere Themenstellungen.

So ist nach wie vor eine enge Verzahnung unseres Online-Beratungsangebots mit unserer Einzelberatung ein wichtiges Thema (siehe dazu Seite 28). Aber auch die Internationalisierung der Studierendenschaft erweist sich zunehmend als drängendes Handlungsfeld: Etwa 10% der Studierenden an der JGU sind Bildungsausländerinnen und Bildungsausländer. Studien zeigen, dass internationale Studierende mit besonderen Herausforderungen während ihres Auslandsaufenthalts konfrontiert sind (z. B. hohe Leistungsansprüche, interkulturelle Schwierigkeiten, Sprachbarriere, Einsamkeit). Im Jahr 2018 lag deshalb ein besonderer Fokus auf der Weiterentwicklung des Beratungsangebots für internationale Studierende. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 26.

Im April 2018 übernahm Frau Dr. Maria Gropalis die Leitung der PBS. Auf Seite 18 finden Sie einen Bericht über ihre ersten Eindrücke und ihre Pläne bezüglich der Weiterentwicklung der PBS in den nächsten Jahren.

Wir wünschen Ihnen nun eine informative und anregende Lektüre des Jahresberichts.

Berhard Ri

UNIV.-PROF. DR. STEPHAN JOLIE

Vizepräsident für Studium und Lehre

PROF. DR. BERNHARD EINIG

Leiter der Abteilung Studium und Lehre

DR. MARIA GROPALIS
Leiterin der PRS

T. Compalis



Das Angebot der PBS richtet sich an alle Studierende der JGU. Die Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie Psychologinnen und Psychologen in Ausbildung unterstützen Studierende bei der Bewältigung von psychischen Problemen jeder Art, die im Studium und Alltag auftreten können. Das Beratungsangebot ist kostenfrei. Für die Beratung werden wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Interventionen eingesetzt, die sich vor allem in der Kurzzeitberatung und -behandlung als effektiv und effizient erwiesen haben. Dabei besteht eine verhaltenstherapeutische Orientierung. Die Anmeldung zu einem Erstgespräch erfolgt telefonisch oder persönlich vor Ort.

Die meisten Studierenden erfuhren 2018 über die Homepage (39,2%) oder ehemalige Klientinnen bzw.

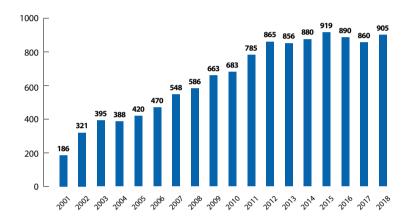
Klienten (24,3%) vom Angebot der PBS. Auch universitätsinterne Stellen (Prüfungsamt, Dozentinnen und Dozenten sowie Studienfachberaterinnen und Studienfachberater) empfahlen Studierenden die PBS (7,7%).

Ein zentrales Ziel der Beratungsstelle besteht darin, Studierenden ein zeitnahes Beratungsangebot machen zu können, um insbesondere in akuten Krisen schnell Entlastung und Unterstützung zu ermöglichen. Im Jahr 2018 betrug die Wartezeit auf ein Erstgespräch im Mittel 17,9 Tage (SD=12,9).

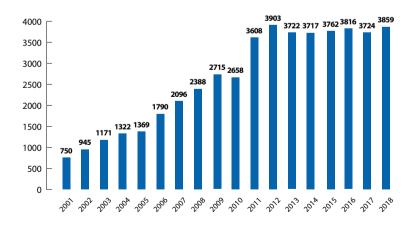
Wenn sich Studierende in sehr akuten Krisen befanden (N=35), konnte ihnen innerhalb von zwei Tagen ein Termin für ein Erstgespräch angeboten werden.

Die Klientinnen und Klienten

Im letzten Jahr wurden 905 Studierende in der PBS beraten und es wurden insgesamt 3859 Gespräche geführt. Es wurden 128 Rückmeldungen im Online-Programm bei Schreibproblemen und 231 Rückmeldungen im Online-Programm bei Prüfungsängsten gegeben. Im Mittel waren die Ratsuchenden 25 Jahre alt und studierten im 5. Semester (1. Studienfach). Die Mehrheit befand sich im Bachelor-Studium (53,6%).



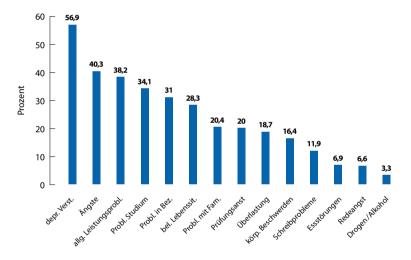
Anzahl der Klientinnen und Klienten, die 2018 in der PBS beraten wurden.



Anzahl der Gespräche aller Klientinnen und Klienten, die 2018 in der PBS beraten wurden.

Problembereiche

Das am häufigsten genannte Problem, zu dem sich die Ratsuchenden Unterstützung wünschten, waren depressive Verstimmungen (57%), gefolgt von Ängsten (40%) und allgemeinen Leistungsproblemen (38%).

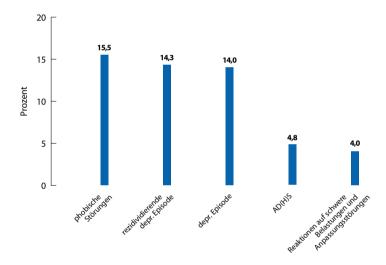


Genannte Problembereiche der Klientinnen und Klienten bei Beratungsbeginn (in Prozent, Mehrfachnennungen möglich).

37% der Studierenden gaben an, dass ihre aktuellen Probleme bereits seit mehreren Jahren bestünden. Etwa ein Viertel (27%) befand sich vor der Beratung in der PBS bereits in einer ambulanten psychotherapeutischen Behandlung.

Diagnostik

In einem Erstgespräch und nachfolgenden Indikationsgesprächen wird eine ausführliche Anamnese erhoben sowie eine psychotherapeutische Diagnostik (nach ICD-10) durchgeführt. Fast die Hälfte der Klientinnen und Klienten (49,6%) erfüllten 2018 die Kriterien für mindestens eine psychische Störung. Am häufigsten wurde eine affektive Störung (F3) diagnostiziert (32,3%). Eine psychiatrische Abklärung wurde 16% der Studierenden empfohlen.



Die fünf am häufigsten diagnostizierten psychischen Störungen im Jahr 2018.

Kurzzeit-PT

Studierenden, bei denen eine eng umschriebene bzw. leicht ausgeprägte psychische Störung vorliegt, wird eine Kurzzeit-Psychotherapie in der PBS angeboten. Im vergangenen Jahr wurden 16 (4%) Kurzzeit-Psychotherapien durchgeführt. Die häufigsten Diagnosen waren dabei leichte depressive Episoden und Panikstörungen (jeweils 25%).

Weitervermittlung

Studierende, bei denen eine längerfristige Behandlung indiziert ist, werden über die verschiedenen Psychotherapieverfahren und das Prozedere der Aufnahme einer Psychotherapie aufgeklärt. Über das Kooperationsnetzwerk ambulanter Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der PBS konnte 64% der Studierenden, bei denen eine Therapieindikation gestellt wurde, in kurzer Zeit ein Termin für ein Erstgespräch vermittelt werden.

Einzelberatung

Besteht keine krankheitswertige psychische Störung, wird den Studierenden eine Einzelberatung in der PBS angeboten. Das war im Jahr 2018 bei 52,4 % der Ratsuchenden der Fall. Im Durchschnitt wurden 4,4 Sitzungen pro Beratung durchgeführt.

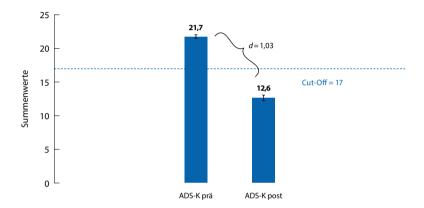
Akute Krisen

2018 wurden 20 Studierende (2,2%) in der PBS beraten, die sich in einer so akuten Krise befanden, dass lebensmüde bzw. suizidale Gedanken auftraten oder eine andere Form der Selbstgefährdung bestand. Durch höherfrequente Terminangebote und den Einsatz von Notfallstrategien konnten 14 Betroffene (1,5%) in der PBS stabilisiert und dann in ambulante Psychotherapie weitervermittelt werden. In sechs Fällen (0,7%) wurde eine notfällige stationäre Einweisung in die Wege geleitet.

Evaluation der Einzelberatung

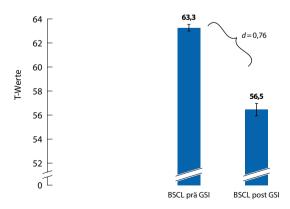
Um die Qualität der Interventionen zu sichern, werden alle Angebote der PBS evaluiert. Die Wirksamkeit der Einzelberatung wird anhand von psychometrischen Fragebögen gemessen, die zu Beginn und zum Ende der Beratung von den Studierenden ausgefüllt werden.

Die Allgemeine Depressionsskala (ADS-Kurzversion) misst depressive Symptome. Die Werte am Ende der Beratung waren signifikant geringer als die Anfangswerte und lagen nach der Beratung in einem klinisch unauffälligen Bereich (Cut-Off-Wert = 17). Die Beratung in der PBS konnte 2018 große Effekte in der Reduktion depressiver Symptome erzielen (Cohens d = 1,03).



Evaluation der Einzelberatung. Pra-Post-Vergleich der depressiven Symptomatik (ADS-K). (Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)

Die Brief Symptom Checklist (BSCL) misst die allgemeine psychische Belastung. Auch hier verringerten sich die Belastungswerte durch die Beratung signifikant. Der Durchschnittswert lag nach der Beratung im Normalbereich (T=56). Der erzielte Effekt war mittelgroß (Cohens d=0,76).

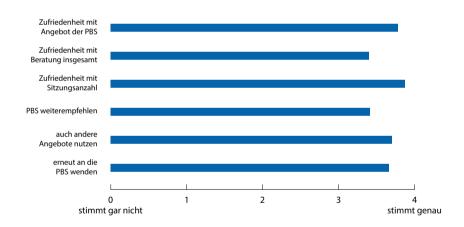


Evaluation der Einzelberatung. Pra-Post-Vergleich der allgemeinen psychischen Belastung (BSCL). (Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)

Zufriedenheit

Anhand eines Evaluationsbogens wird die Zufriedenheit der Klientinnen und Klienten mit den Angeboten der PBS erfragt. Auf einer Skala von 0–4 (0=stimmt gar nicht, 4=stimmt genau) schätzten sie die Veränderung durch die Beratung 2018 als gut (2,8) sowie die therapeutische Interaktion als sehr gut (3,8) ein.

Weitere Fragen des Evaluationsbogens:



SLK-Sprechstunde

Lern- und Leistungsstörungen im Studium können vielfältige Ursachen haben. Im Rahmen der Spezialsprechstunde bei Störungen der Leistungskompetenz (SLK-Sprechstunde) kann eine ausführliche Testung durchgeführt werden. Diese ermöglicht eine genauere Untersuchung möglicher Ursachen von Leistungsproblemen. Die Ergebnisse liefern unter anderem Hinweise auf Prüfungsängstlichkeit, Lernschwierigkeiten und AD(H)S. So können individuelle Lösungsstrategien in der Einzelberatung erarbeitet und auch Kurse empfohlen werden.

Im Jahr 2018 wurden 41 (5,4%) SLK-Testungen durchgeführt.

AD(H)S Schwerpunkt

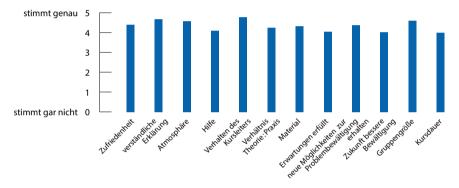
6,3% aller Klientinnen und Klienten in 2018 wurden im ADHS-Schwerpunkt beraten (N=57).

Besteht der Verdacht auf eine AD(H)S-Diagnose, so erhalten die Studierenden neben der Standarddiagnostik eine spezifische AD(H)S-Diagnostik, in Form von Fragebögen und einem strukturierten Interview. Bei Bedarf kann zudem eine SLK-Testung durchgefuhrt werden, was 2018 in 49% der Falle im AD(H)S-Schwerpunkt erfolgte. Zusätzlich werden die Studierenden gebeten, Kopien der Grundschulzeugnisse (Beurteilung in Textform) mitzubringen und eine Fremdanamnese, beispielsweise der Eltern, mittels spezifischem Fragebogen ausfüllen zu lassen. 3,4% erfüllten die Kriterien für eine AD(H)S-Diagnose.

Außerdem werden bei AD(H)S-Symptomen ggf. auch ein Termin bei einer Psychiaterin oder einem Psychiater und eine Teilnahme am Training für Studierende mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (TSAK-Kurs) der PBS empfohlen. In den meisten Fällen wurde den Studierenden mit der Diagnose eines Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (mit oder ohne Hyperaktivität) eine ambulante Psychotherapie empfohlen oder sie befanden sich bereits in Psychotherapie.

Kurse

Die PBS hat ein breites Angebot an Kursen. Die Themen richten sich nach den genannten Problembereichen der Studierenden und werden stetig an deren Bedürfnisse angepasst. Im Jahr 2018 (Wintersemester 2017/2018 und Sommersemester 2018) nahmen insgesamt 397 Studierende an 44 Kursen teil. Die Zufriedenheit mit dem Kursangebot war insgesamt sehr hoch.



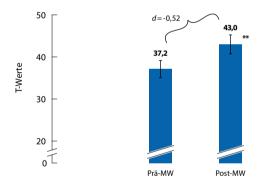
Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen der Kurse im Sommersemester 2018 (N = 138)

Online-Beratung

Im Jahr 2018 wurden 33 Klientinnen und Klienten in die Online-Beratung bei Prüfungsangst (PEPA) und 29 Klientinnen und Klienten in die Online-Beratung bei Schreibproblemen (PEBS) aufgenommen.

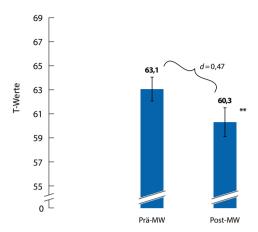
Evaluationsergebnisse der Online-Beratung bei Schreibproblemen (PEBS)

Es zeigte sich eine statistisch signifikante Zunahme an Schreibkompetenz (erhoben mit dem Fragebogen Schreiben im Studium, SiS), bei gleichzeitiger statistisch signifikanter Reduktion der psychopathologischen Belastungs- (BSCL) und Depressivitätswerte (ADS-K) nach einer Teilnahme an dem Online-Programm. Die Effektstärke für die Steigerung der Schreibkompetenz lag im mittleren Bereich (Cohens d = 0,52).

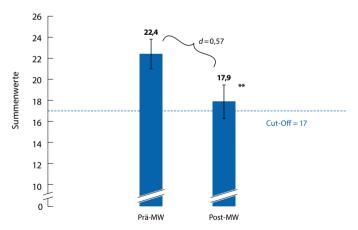


Evaluation der Online-Beratung bei Schreibproblemen. Prä-Post-Vergleich der Schreibkompetenz, N=27 (SiS).

(Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)



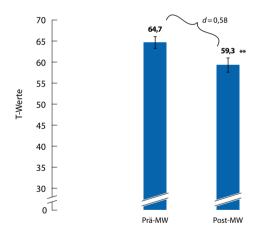
Evaluation der Online-Beratung bei Schreibproblemen. Prä-Post-Vergleich des subjektiven Belastungswertes, N=28 (BSCL). (Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)



Evaluation der Online-Beratung bei Schreibproblemen. Prä-Post-Vergleich der depressiven Symptomatik, N=28 (ADS-K). (Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)

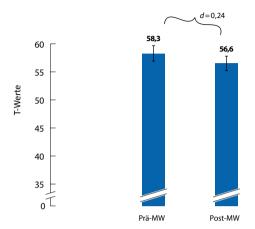
Evaluationsergebnisse der Online-Beratung bei Prüfungsangst (PEPA)

Auch für PEPA zeigen die Evaluationsdaten, dass die Teilnahme zu einer signifikanten Reduktion der Prüfungsängstlichkeit (gemessen mit dem Prüfungsangstfragebogen, PAF) führte. Die psychopathologischen Belastungswerte (BSCL) zeigten keine bedeutsame Reduktion. Diese lagen jedoch schon vor der Teilnahme in einem unauffälligen Bereich und veränderten sich erwartungsgemäß nicht signifikant. Die Depressivitätswerte (ADS-K) zeigten zwar eine statistisch signifikante Reduktion, lagen jedoch sowohl bei der Prä- als auch der Post-Messung im klinisch unauffälligen Bereich.

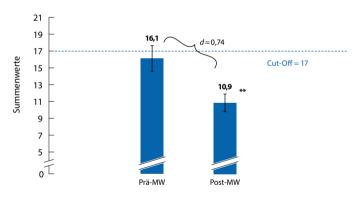


Evaluation der Online-Beratung bei Prufungsangst. Prä-Post-Vergleich der Prüfungsängstlichkeit, N=32 (PAF).

(Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)



Evaluation der Online-Beratung bei Prüfungsangst. Prä-Post-Vergleich der subjektiven Belastungswerte, N=29 (BSCL) . (Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)



Evaluation der Online-Beratung bei Prüfungsangst. Prä-Post-Vergleich der Depressivitätswerte, N=28 (ADS-K). (Cohens $d \ge .30$ kleiner Effekt; $d \ge .50$ mittlerer Effekt; $d \ge .80$ großer Effekt)

Beratung in Germersheim (Fachbereich o6)

Im Fachbereich Translations-, Sprach- und Kulturwissenschaften findet eine psychotherapeutische Beratung vor Ort statt. Im Jahr 2018 nahmen 62 Studierende (85,5% weiblich) die Beratung in Germersheim in Anspruch. Insgesamt wurden 305 Gespräche durchgeführt, 48% der Klientinnen und Klienten hatten 1 Gespräch, 37% 2–5 Gespräche und 15% hatten mehr als 6 Gespräche.

Die am häufigsten genannten Problembereiche waren depressive Verstimmung (38,7%), Studienprobleme (30,6%) und Probleme mit dem Partner, der Partnerin oder Freunden (27,4%).



Die neue Leitung stellt sich vor

Frau Dr. Maria Gropalis hat im April 2018 die Leitung der Psychotherapeutischen Beratungsstelle übernommen. Zuvor arbeitete sie knapp elf Jahre am Psychologischen Institut. Frau Dr. Gropalis verbindet jedoch eine noch längere Geschichte mit der Mainzer Universität. Sie absolvierte ihr Studium der Psychologie (Abschluss 2005), ihre Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (Abschluss 2009) und auch ihre Promotion (Abschluss 2011) an der JGU. Neben ihrer wissenschaftlichen Arbeit war sie seit 2005 auch durchgängig psychotherapeutisch tätig. Ihr Forschungsinteresse an Krankheitsangst und anderen Somatoformen Störungen vertiefte sie als Referentin im Rahmen der Ausbildung von Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie als Supervisorin.

Berufliche Stationen

Leiterin des Forschungs- und Behandlungsschwerpunkts Krankheitsangst und Hypochondrie in der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie der JGU

Stellvertretende Leiterin der Poliklinischen Institutsambulanz für Psychotherapie der JGU

Geschäftsführende Leiterin des Weiterbildungsstudiengangs Psychologische Psychotherapie des Psychologischen Instituts der JGU

Fünf Fragen an Frau Dr. Gropalis zu ihrer Arbeit in der PBS.

1. Mein erster Eindruck von der PBS war ...

... dass ich großes Glück habe, ein fachlich hoch kompetentes und professionelles Team von meiner Vorgängerin, Frau Prof. Dr. Luka-Krausgrill, übernommen zu haben. Das Angebot der PBS orientiert sich an den neuesten wissenschaftlichen Standards und wird stetig angepasst und optimiert. Alle Beraterinnen und Berater sind entweder approbierte Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten oder befinden sich nach ihrem Studienabschluss in fortgeschrittener Ausbildung "Psychologische Psychotherapie". Diese hohe fachliche Kompetenz zeichnet die PBS aus meiner Sicht besonders aus und macht mir meine Arbeit leicht, weil wir auch in schwierigen, teilweise hoch kritischen Situationen (z.B. bei suizidalen Studierenden) schnelle und gute Lösungen für die Klientinnen und Klienten finden. Insbesondere die Niedrigschwelligkeit unseres Angebots und die Ermöglichung zeitnaher Beratungstermine finde ich wichtig, weil wir dadurch sowohl Studierenden helfen, schlimmere Krisen zu verhindern, als auch sehr stark belastete Studierende schnell in eine angemessene Versorgung vermitteln können. So können wir längeren Unterbrechungen des Studiums oder sogar Studienabbrüchen entgegenwirken.

2. An der Arbeit mit Studierenden gefällt mir vor allem ...

... dass häufig mit einigen wenigen Beratungsstunden große Erfolge erzielt werden können. Viele Studierende haben Stärken und Kompetenzen, derer sie sich nicht bewusst sind. Kleinere Denkanregungen und Verhaltensänderungen haben dann schon eine große Wirkung und helfen ihnen, das Studium mental fit fortzuführen. Aber auch den auf die jeweilige individuelle Problemsituation konzentrierten Umgang mit schwerer belasteten Studierenden erfahre ich als hoch wirksam und damit sowohl für die Studierenden als auch für die Universität als sehr effizient. So können wir damit vielfach frühzeitig die Weichen hin zu einem trotz der Schwierigkeiten doch erfolgreichen und gesunden Studium stellen.

Außerdem finde ich interessant, dass die Studierenden sich in einer ausgesprochen herausfordernden Lebensphase befinden, in der es neben der oftmals schwierigen beruflichen Orientierung auch um die Entwicklung von Autonomie und die vollständige Entfaltung der Persönlichkeit geht. Dadurch gestaltet sich jede Beratung sehr unterschiedlich, auch wenn die übergeordneten Beratungsthemen ähnlich sein mögen. Es bleibt also immer herausfordernd.

3. In fünf Jahren wird die PBS ...

... hoffentlich noch multikultureller und multimedialer ausgerichtet sein als sie es jetzt schon ist. Die Internationalisierung stellt nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch an der JGU eine wichtige Entwicklung dar, was sich ebenfalls in den Beratungsanfragen der PBS zeigt. Daher werden wir in den nächsten Jahren unser englischsprachiges, kultursensitives Beratungsangebot noch weiter ausbauen. Auch die Digitalisierung schreitet mit großen Schritten voran. Die PBS geht hier bereits mit dem Puls der Zeit und baut parallel zum Gesprächsangebot vor Ort ihr Online-Beratungsangebot stetig aus. In diesem Zusammenhang soll auch die Arbeit an präventiven Maßnahmen gegen psychische Störungen bei Studierenden intensiviert werden. Dabei spielt die schrittweise Entstigmatisierung psychischer Störungen der letzten Jahrzehnte in der Gesellschaft eine große Rolle. Junge Menschen sind zunehmend schneller bereit, sich bei psychischen Problemen adäquate Hilfe zu holen. Dadurch eröffnen sich unserer Beratung mehr Optionen, Studierenden bei kleineren und größeren Krisen unterstützend zur Seite zu stehen.

4. Ich wünsche mir für die PBS ...

... dass sie auch in Zukunft ihr vielfältiges Beratungsangebot für Studierende durch fachlich qualifizierte Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten aufrechterhalten kann. Die dauerhaft hohen Beratungszahlen und zum Teil langen Wartezeiten zeigen, dass unser Angebot bei den Studierenden gut etabliert und akzeptiert ist. Dies spiegelt sich auch darin wider, dass viele unserer Klientinnen und Klienten auf Anraten von Mitstudierenden zu uns kommen, die bereits positive Erfahrungen mit der PBS gemacht haben. Leider aber sind die finanziellen Mittel nach wie vor knapp, und leider können wir etwa der Hälfte der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der PBS nur eine zeitlich befristete Stelle bieten. Ich hoffe, dass auch in Zukunft genügend Mittel zur Verfügung stehen werden, um den hohen Qualitätsstandard und den zeitnahen Zugang zu unseren Angeboten gewährleisten zu können. Für die Studierenden der JGU wäre das auf jeden Fall enorm wichtig.

5. Auf meinem Schreibtisch darf Folgendes nicht fehlen ...

... eine Tasse mit gutem Kaffee.

Erfahrungsberichte ehemaliger Klientinnen und Klienten der PBS

Im Folgenden berichten drei Studierende von ihren Erfahrungen mit der Beratung in der PBS.

BERICHT 1

Männlicher Klient, 26 Jahre alt

achdem ich im Frühjahr eine, mir bis dahin in dieser Heftigkeit unbekannte depressive Phase durchlebte, brauchte ich ein gutes halbes Jahr bis ich mich dazu durchringen konnte, die Dienste der PBS in Anspruch zu nehmen. Neben phasenweiser starker Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und Antriebslosigkeit quälten mich vor allem immer wieder Wutanfälle, die ich nicht einzuordnen wusste. Häufig waren die Auslöser bei objektiver Betrachtung absolute Nichtigkeiten. Parallel dazu nahm ich starke Rückzugstendenzen bei mir wahr. Besonders meine Beziehung litt zu dieser Zeit unter meinen teils heftigen Stimmungsschwankungen. Im Studium hingegen erreichte ich durch eine entsprechende Verbissenheit in der Regel Bestnoten.

Mit der Beratung begann ich zu einem Zeitpunkt, an dem ich mich relativ wohl fühlte – zuvor verbrachte ich einen sehr entspannten Urlaub und beschloss vor Ort, mir nach meiner Rückkehr professionelle Hilfe zu suchen. Wichtig war für mich, meine chronische Unzufriedenheit und das oben genannte Tableau an negativen Gefühlen, parallel zu meiner Masterarbeit und vor dem Einstieg ins Berufsleben anzugehen. Primäre Antriebskraft war die Angst vor einem möglichen Rückfall. Die Beratung sollte in meiner Vorstellung eine Art klärende Lebensabschnittsreflexion darstellen.

Meine Beraterin schaffte es schon ab der ersten Sitzung, eine für mich angenehme und vertraute Stimmung zu erzeugen, sodass ich keine großen Hem-

mungen verspürte, über meine Problembereiche zu reflektieren. Meist schaffte sie es außerdem, durch sanfte Lenkung meiner verbalisierten Gedanken, dass ich die Sitzungen mit dem Gefühl verließ, etwas von meiner emotionalen Last abgelegt zu haben. Besonders kleinere schriftliche Hausaufgaben waren für mich dabei eine große Hilfe. Eine der wichtigsten Erkenntnisse für mich, war zu sehen, wie sehr ich mich im Laufe meiner Studienzeit selbst beschränkt hatte. Besonders der selbstgemachte Leistungsdruck im Studium hatte diesen Prozess verstärkt. Durch die Beratung lernte ich, besser lockerlassen zu können. Wichtig war die Einsicht, mit meiner Vergangenheit abschließen zu müssen und stattdessen Stolz auf das bisher Erreichte zu entwickeln. Ich erkannte außerdem, dass mein Selbstwert in den letzten Jahren stärker in Mitleidenschaft gezogen worden war als ich mir selbst eingestehen wollte.

Parallel zur Einzelberatung nahm ich auf Anraten meiner Beraterin außerdem an einem Workshop der PBS mit dem Titel "Vorbeugen und Bewältigen depressiver Verstimmungen" teil. Dieser Kurs gestaltete sich sehr viel weniger individuell als die Einzeltermine. Eine positive Wirkung auf meinen seelischen Zustand würde ich diesem Kurs trotzdem nicht aberkennen. Besonders wichtig war für mich der Zeitpunkt dieser Gruppengesprächsreihe, da er die leidige Frühjahrsphase umfasste, die ein Jahr zuvor so schwierig für mich war.

Resümierend lässt sich sagen, dass die neun wahrgenommenen Einzelsitzungen an der PBS eine Initialzündung für eine tiefere Beschäftigung mit dem eigenen Selbst darstellten. Die von mir insgesamt als positiv empfundene persönliche Entwicklung des letzten Jahres ist maßgeblich durch die Termine in der PBS beeinflusst. Ich bin heute in der Lage, meine eigenen Bedürfnisse als solche wahrzunehmen und demnach zu handeln. Außerdem habe ich die Ansprüche an mich selbst und mein Leben auf ein realistisches Maß herunterschrauben können. Mein Studium habe ich mittlerweile erfolgreich abgeschlossen und eine erste poststudentische Anstellung gefunden, die mir viel Freude bereitet. Stimmungsschwankungen und schlechtere Tage habe ich zwar immer noch von Zeit zu Zeit, aber mein Umgang mit diesen Phasen hat sich sehr verbessert. Ich bin heute weniger besorgt, was die Zukunft betrifft, und guäle mich nicht mehr mit Dingen aus der Vergangenheit, die ich nicht mehr ändern kann.

BERICHT 2

Weibliche Klientin, 26 Jahre alt

chon seit der Schulzeit hatte ich die Angewohnheit, Hausaufgaben oder das Lernen für Klausuren ständig aufzuschieben. Auf den letzten Drücker und unter hohem Stresslevel schaffte ich es dennoch, die gestellten Aufgaben zu bestehen, weshalb die Problematik sich auch durch das gesamte Studium zog. Sechs Wochen vor Abgabe meiner Masterarbeit wurde mir allerdings bewusst, dass meine Herangehensweise diesmal nicht klappen würde und ich sah keine Lösung, meinen Studienabschluss eigenständig in dieser kurzen Zeit zu schaffen. Zu diesem Punkt wandte ich mich an die Psychotherapeutische Beratungsstelle der JGU. Innerhalb kurzer Zeit erhielt ich ein Erstgespräch bei einer Beraterin, der ich mein Anliegen schilderte. Zunächst wurden Prioritäten gesetzt und Strategien gegen ablenkende Gedanken und Verhaltensweisen besprochen. Weiterhin wurden Woche für Woche Teilziele gesetzt und Verträge geschlossen, um die Motivation zu erhöhen, wichtige Zwischenschritte zu erreichen. Dabei half es enorm, zunächst eine klare Tagesstruktur aufzustellen und die Zeit effektiv einzuplanen.

Die regelmäßigen Treffen mit der Beraterin motivierten mich und halfen mir, am Ball zu bleiben und genau zu analysieren, welche Faktoren den Schreibfluss hinderten, beziehungsweise gerade fördernd wirkten. Im Rahmen dessen wurde mir bewusst, dass die Angst, zu versagen, mich davon abhielt, Hilfe beim Dozenten und Kommilitonen zu suchen und mich mit der Thematik auseinanderzusetzen. Schlussendlich schaffte ich es, durch die Unterstützung und engmaschige Betreuung der Beraterin meinen Studienabschluss erfolgreich zu meistern, ohne dabei unter zu große psychische und körperliche Belastung geraten zu sein.

BERICHT 3

Weibliche Klientin, 22 Jahre alt

a ich durch die plötzliche Trennung von meinem Exfreund in depressive Verstimmungen gerutscht bin und dies meinen Unialltag stark eingeschränkt hat, wurde ich durch eine Kommilitonin meines Studiengangs an der JGU Mainz glücklicherweise auf die Psychotherapeutische Beratungsstelle der JGU (PBS) aufmerksam.

Mein Studium, welches ich sonst gerne machte, wurde für mich immer mehr zu einer Belastung. Im Unialltag schob ich erfundene Gründe vor, um in Seminaren zu fehlen und um zu erklären, warum ich kraftlos und nicht ganz bei der Sache war. Die Lust am Studium verging mir immer mehr.

Glücklicherweise war es sehr unkompliziert in der PBS einen Termin zu bekommen und ich konnte zeitnah mit meinen Gesprächen anfangen. Es tat gut, mit meinen Problemen ernst genommen zu werden und frei und ehrlich darüber zu reden. Die Gespräche mit meiner Beraterin haben mir geholfen, mich emotional von meinem Exfreund zu lösen und meine starke Fixierung in der Beziehung von außen zu betrachten. Der Fokus der Gespräche lag nämlich auf mir und meinem Leben. Im Laufe der Sitzungen half mir

meine Beraterin, meine Wünsche, wie ich als Persönlichkeit sein und wie ich Grenzen setzen möchte, zu sehen, sodass ich immer selbstbewusster wurde. Somit habe ich wieder Freude darin bekommen, meinen eigenen Hobbies und meinem Studium nachzugehen und wurde immer unabhängiger von der Beziehung.

Nach einem Jahr ging es mir dann wieder schlechter und ich hatte das Gefühl, dass ich wieder in einer depressiven Verstimmung zu versinken drohte. Ich hatte aber im Hinterkopf, dass ich mich jederzeit wieder an meine Beraterin der PBS wenden konnte. Genau dies tat ich. Ich bekam in kürzester Zeit ein Gespräch und wir stellten fest, dass es für mich und meine Schwierigkeiten die Möglichkeit gäbe, in eine Klinik zu gehen. Durch dieses Gespräch hatte ich nun einen weiteren Weg, den ich gegangen bin, und wurde somit wieder handlungsfähig. Nun bin ich dank meiner Erfahrungen in der PBS auf meinem persönlichen Weg, mit meinen Stärken und meinen Schwächen umzugehen, sowie mein Leben und mein Studium eigenständig zu gestalten.

Danke dafür!

Mental health support for international students at JGU

Spending time abroad is becoming more and more popular with young people. More than 4.5 million students study outside their home country, most of them at a Western university. According to a survey, Germany seems to be an increasingly popular country for international students. At JGU, nearly 10% of the student body is made up of international students from over 130 countries.

INTERNATIONAL STUDENTS FACE A VARIETY OF POS-SIBLE DIFFICULTIES DURING THEIR STUDIES ABROAD

On the one hand, international students experience educational stressors. Many of them feel pressure to perform as well or even better than in their home country. On the other hand, foreign students can experience loneliness, homesickness and isolation, especially during the beginning of their stay. They have to establish a new social network, which can be difficult, especially if there is a lack of skills to interact with people of a different cultural environment and mentality. Some find it generally difficult to get in touch with locals and/or German students because of the language difficulties. Being in an unknown place with new people who hold different values

and go about life differently can be scary, but it can also be enriching.

MOVING TO A NEW COUNTRY WITH A COMPLETELY DIFFERENT CULTURE AND MENTALITY IS A CHALLENGE AND CAN AFFECT THE WELL-BEING OF STUDENTS

In recent years, several studies have shown that mental problems are common among German students as well as international students. Due to their additional stressors, specific problems, and different cultural backgrounds as mentioned above, there should be targeted programs for international students.

NEW WORKSHOP: "MENTAL WELL-BEING ABROAD – STRESS MANAGEMENT FOR INTERNATIONAL STUDENTS"

In order to address the specific stressors international students may face during their stay abroad, the Mental Health Services for Students at JGU developed a new workshop in English ("Mental Well-being Abroad"). This workshop supplements our individual counseling services for non-native speakers.

THE WEEKLY WORKSHOP INCLUDES FOUR SESSIONS OF 1.5 HOURS EACH.

FIRST SESSION

"Organization & Self-Management at the University"

- learning strategies
- time management (project planning, weekly structure, daily structure)
- mood stabilization
- · creating a good life-study-balance

SECOND SESSION

"Changing Negative/Impeding Thoughts" or "How to Give Yourself a Pep Talk"

 dealing with negative/impeding thoughts with focus on study life and potential cultural barriers (recognizing and changing negative thoughts)

THIRD SESSION

"Communication Skills"

 improving communication skills with fellow students, friends, lecturers, supervisors and colleagues with emphasis on potential cultural differences and barriers

FOURTH SESSION

"My Life as a Student in Germany"

- how to feel at home on various levels in Germany
- discussing unique aspects of studying in Germany/ at JGU
- discussing problems related to the home country (dealing with family expectations, financial pressure, homesickness)
- future perspectives (goals, values)
- getting to know and use various offers for international students at JGU



Online-Module in der Einzelberatung – blended counseling

Eine aktuelle Entwicklung der psychologischen Online-Interventionen fokussiert sich auf die Nutzung von Online-Elementen im Rahmen einer bestehenden persönlichen Beratung (sog. "blended learning"-Ansatz).

Seit 2017 können die Beraterinnen und Berater der PBS einzelne, thematisch eng umfasste Online-Module zur Ergänzung ihrer Beratungen als eine Form von Hausaufgaben "verschreiben". Die Klientinnen und Klienten bearbeiten die Aufgaben eigenständig und in den nächsten Sitzungen können sie dann gemeinsam nachbesprochen werden.

ZAHLEN 2018

2018 wurde 385-mal ein Online-Modul verschrieben (2017: 103-mal)

157-mal im Rahmen der Einzelberatung

228-mal im Rahmen eines Kurses

ZENTRALE MERKMALE DES "BLENDED LEARNING"

- Ein Teil der Lernerfahrung wird auf die Zeit außerhalb bzw. zwischen mehreren persönlichen Kontakten verlegt.
- Die Wissensvermittlung erfolgt multimedial (Text-, Video- und Audiodateien).

VORTEILE DES "BLENDED LEARNING"

- Besprochene Themen können zwischen den Sitzungen gefestigt und vertieft werden.
- Die persönliche Beratung wird zeitlich entlastet, so dass mehr Raum für eine individualisierte Besprechung der Erfahrungen bleibt.

DAS ANGEBOT AN ONLINE-MODULEN BEI BESTEHENDEM PERSÖNLICHEM KONTAKT IN DER BERATUNG BZW. DEN KURSEN UMFASST AKTUELL FOLGENDE THEMEN:



Entspannung fördern

- Zielgruppe: Studierende, die neue Entspannungsmöglichkeiten suchen und ausprobieren wollen
- knappe Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren
- Anleitungen für Atementspannung, Progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeit und Imagination

Gedanken verändern

- Zielgruppe: Studierende, die unter unangemessenen Bewertungen leiden
- Erklärung des Zusammenhangs von Gedanken, Gefühlen und Verhalten
- Aufzeigen von Veränderungsmöglichkeiten für eigene unangemessene Bewertungen

Ziele und Werte klären

- Zielgruppe: Studierende, die Probleme haben, ihr Verhalten an ihren Zielen und Werten im Leben auszurichten
- Definition der Begriffe Ziele und Werte
- · Persönliche Werte finden und priorisieren
- Ziele definieren, umsetzen und manchmal auch verabschieden



Projekte planen

- Zielgruppe: Studierende, die Schwierigkeiten beim Strukturieren von studienrelevanten Projekten haben (z.B. Hausarbeiten, Prüfungsphasen)
- Kennenlernen von Wochen- und Projektplänen
- Wochen-, Monats- und Jahrespläne werden als Arbeitspläne zur Verfügung gestellt
- Eingehen auf mögliche Schwierigkeiten bei der Planung und Vorschläge für Lösungsmöglichkeiten

Gut schlafen

- Zielgruppe: Studierende mit Schlafschwierigkeiten
- Einführung in den Teufelskreis der Schlafprobleme
- Einsatz eines Schlaftagebuchs zur Erfassung schlafhinderlicher oder -erleichternder Verhaltensweisen
- Aufbau von schlafdienlichem Verhalten

Sowohl unsere Beraterinnen und Berater, als auch die Studierenden sind dieser innovativen Erweiterung des Beratungsprozesses gegenüber sehr aufgeschlossen und nutzen das Angebot intensiv, wie unsere kontinuierlich ansteigenden Fallzahlen belegen. Auch erwies sich die Nutzung der Online-Module im Rahmen unserer Kurse als positive und qualitativ hochwertige Ergänzung der bestehenden Programme.

Fazit & Ausblick

Die Zeit des Studiums bringt, neben der beruflichen Qualifizierung und Weichenstellung, viele weitere Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen für Studierende mit sich. Treten in dieser Zeit psychische Probleme auf, ist die PBS eine wichtige und etablierte Anlaufstelle. Trotz rückläufiger Studierendenzahlen verzeichnet die PBS eine anhaltend hohe Beratungsnachfrage. Im Jahr 2018 stiegen unsere Beratungszahlen im Vergleich zu den zwei Jahren davor sogar erneut an.

Eine gleichbleibend zentrale Herausforderung wird bleiben, Studierenden in akuten psychischen Krisen möglichst zeitnah Unterstützung anzubieten. Hier konnte die PBS im Jahr 2018 ihren hohen Standard halten und hofft, dies auch in Zukunft tun zu können. Insbesondere die Fälle, in denen aufgrund akuter Eigengefährdung eine Notfallintervention notwendig wurde (z.B. stationäre Einweisung), profitierten von einer zeitnahen Beratung.

Wie schon in den Jahren zuvor, war auch im vergangenen Jahr bei knapp der Hälfte der Ratsuchenden in der PBS eine ambulante psychotherapeutische Weiterbehandlung notwendig, wobei der Hauptgrund die Diagnose einer Depression blieb. Das Kooperationsnetzwerk mit psychotherapeutischen und psychiatrischen Behandlungseinrichtungen innerhalb und außerhalb der JGU erwies sich hierbei wieder als äußert tragfähig. Ein Großteil der Klientinnen und Klienten mit einer psychischen Störung konnte darüber zeitnah in eine Weiterbehandlung vermittelt werden.

Die Digitalisierung in der psychotherapeutischen Versorgung schreitet mit großen Schritten voran und wird durch das Gesetzesvorhaben "Digitale Versorgung-Gesetz - DVG" des Bundesministeriums für Gesundheit unterstützt. Auch in der PBS nimmt die Digitalisierung psychotherapeutischer Beratungsmaßnahmen einen zentralen Stellenwert ein. Um

die Beratungsangebote für Studierende zu optimieren, bauen wir unser Online-Beratungsangebot stetig aus und treiben die Verzahnung mit der Einzelberatung weiter voran.

Ein weiteres Thema für die Zukunft bleibt die Internationalisierung der Studierenden. Im Jahr 2018 erweiterte die PBS ihr Beratungsangebot für ausländische Studierende, indem ein spezielles Kursangebot für diese Zielgruppe ausgearbeitet wurde. Auch hier stehen für die nächsten Jahre, orientiert an den Bedürfnissen der Studierenden, weitere Entwicklungen an.

Der riskante Konsum von Alkohol und Drogen unter Studierenden ist ein ebenfalls wichtiges Thema für die Zukunft. Laut einer internationalen Erhebung der Weltgesundheitsorganisation zeigen 6,8% der Studierenden ein auffälliges Konsummuster bezüglich Alkohol und 5,1% einen auffälligen Drogenkon-

sum (Auerbach et al., 2018). Hier plant die PBS ebenfalls eine Erweiterung ihres Beratungsangebots.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei den Klientinnen und Klienten, die uns ihre Erfahrungsberichte zur Verfügung gestellt haben.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der PBS danken darüber hinaus allen Klientinnen und Klienten für das in sie gesetzte Vertrauen.

Unser Dank gilt außerdem 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. Des Weiteren danken wir dem Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Forderung des Projekts "me@JGU – mental fit durchs Studium".

IMPRESSUM

Herausgeber

Psychotherapeutische Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Fotografie

Christian Gurk (Seite 4) Katrin Bohrmann (Seite 18)

Auflage

500 Exemplare

Gestaltung

Rezo – Büro für Corporate Design & Digitale Medien



Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Hegelstraße 61 55122 Mainz www.pbs.uni-mainz.de