

JAHRES ● BERICHT 2019

Die Entwicklung der Online-
Beratung in der PBS

→ 16

Livegang „me@JGU“

→ 18

Aktionstag im Rahmen des
World Mental Health Days

→ 21

I N H A L T

Vorwort → 3

Die PBS in Zahlen → 4

Die Entwicklung der Online-Beratung in der PBS → 16

Livegang „me@JGU“ → 18

Aktionstag im Rahmen des World Mental Health Days → 21

Kooperationen der PBS und weitere Events → 22

Fazit und Ausblick → 26

VORWORT

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) bietet Studierenden professionelle Hilfe bei der Bewältigung psychischer Probleme aufgrund persönlicher und studienbedingter Belastungen.

Die Nachfrage nach Beratung in der PBS ist seit Jahren konstant sehr hoch. Im Jahr 2019 lag die Zahl der Beratungsfälle erneut über 900. Gleichzeitig ist im Vergleich zu den Vorjahren ein deutlicher Anstieg der Wartezeit auf ein Erstgespräch zu verzeichnen (s. S. 6). Diese Entwicklungen zeigen, dass Studierende zunehmend aufgeschlossen sind, sich in psychischen Krisensituationen professionelle Hilfe zu suchen und die Angebote der PBS zu nutzen.

Die Beratungsanlässe sind dabei vielfältig und reichen von umschriebenen Ängsten in Zusammenhang mit studienbezogenen Leistungsanforderungen bis hin zu manifesten psychischen Störungen. Depressionen und Angststörungen stellen dabei dauerhaft die häufigsten Diagnosen dar. Mit Blick auf die häufig starke psychische Symptomatik der Klientinnen und Klienten ist eine hohe fachliche Qualifikation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie ein kontinuierliches internes Qualitätsmanagement unerlässlich.

Das Beratungsangebot wird individuell auf die Anliegen und Bedürfnisse der Studierenden zugeschnitten. Dementsprechend kann auf ver-

schiedene Beratungsformate der PBS, wie z. B. Einzelberatung, Kurse und Online-Angebote zurückgegriffen werden, die alle stetig weiterentwickelt werden. In 2019 wurde beispielsweise im Bereich der Online-Beratung ein neues Blended Counseling-Modul zum Thema „Stress bewältigen“ erstellt und die Realisierung der Module in englischer Sprache begonnen, um die Angebote auch internationalen Studierenden der JGU zugänglich zu machen (s. S. 17).

Ein Schwerpunkt des Angebots der Beratungsstelle liegt auf der Prävention psychischer Störungen bei Studierenden. Im Zentrum der Aktivitäten stand hier 2019 die Veröffentlichung des Online-Programms „me@JGU“, einem Informationsportal zur Förderung der psychischen Gesundheit Studierender der JGU (s. S. 18). Ein weiteres Anliegen der Beratungsstelle ist es, Ausgrenzung und Stigmatisierung entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen. Im Oktober 2019 beteiligte sich die PBS deshalb am World Mental Health Day mit einem Aktionstag auf dem Campus, um über psychische Belastungen bei Studierenden aufzuklären und diese zu ermutigen, die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten (s. S. 21).

Zu guter Letzt war das Jahr 2019 für die PBS auch ein Jahr des intensiven Austauschs auf kollegialer und wissenschaftlicher Ebene. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 22.

Wir wünschen Ihnen nun eine informative und anregende Lektüre.



St. Jolie

UNIV.-PROF. DR. STEPHAN JOLIE
Vizepräsident für Studium und Lehre



Bernhard Einig

PROF. DR. BERNHARD EINIG
Leiter der Abteilung Studium und Lehre



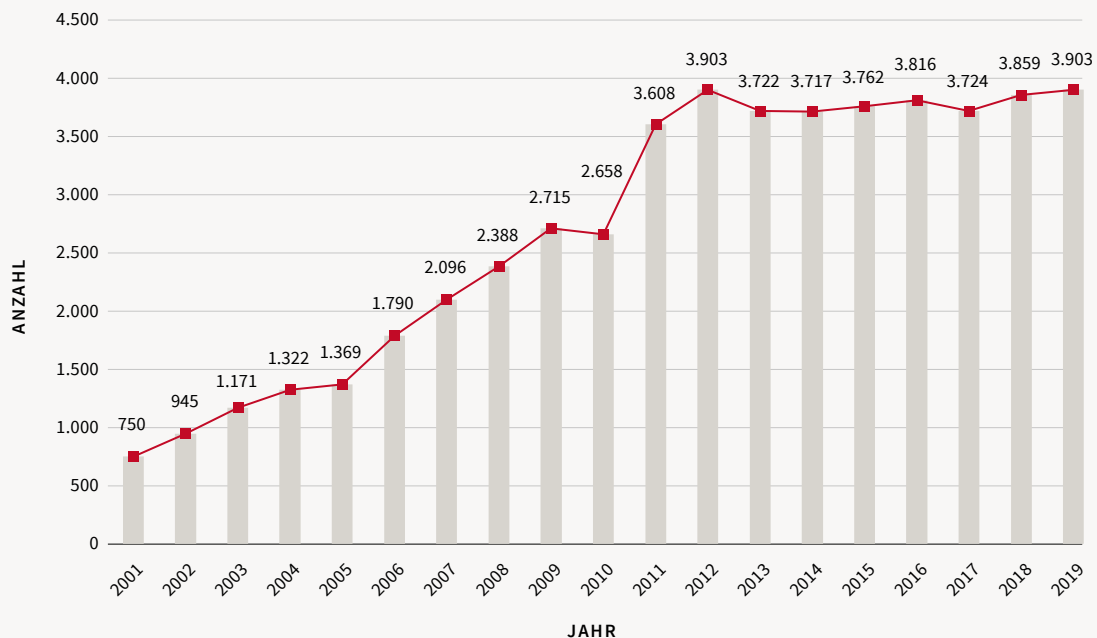
M. Gropalis

DR. MARIA GROPALIS
Leiterin der PBS

DIE PBS IN ZAHLEN 2019



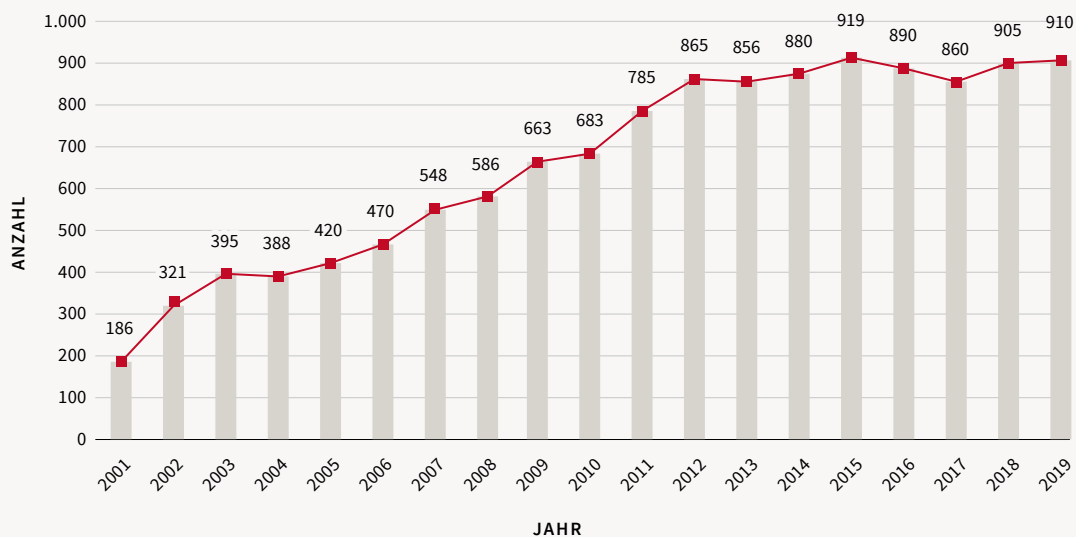
Die PBS bietet den Studierenden der JGU ein breites Beratungsangebot aus Einzelberatung, Kursen und Online-Beratungen an. In 2019 suchten 910 Studierende die Beratungsstelle für eine Einzelberatung auf und es wurden 3903 Einzelgespräche geführt.



Entwicklung der Gesprächszahlen seit 2001.

38 Studierende nahmen an der Online-Beratung „Schreibblockaden überwinden“ teil und erhielten 170 schriftliche Rückmeldungen. Die Online-Beratung „Coaching bei Prüfungsangst“ durchliefen 22 Klientinnen und Klienten (115 Rückmeldungen).

Die Anzahl an Hilfesuchenden bleibt weiterhin auf einem hohen Niveau, trotz rückläufiger Studierendenzahlen. Der Anstieg der Wartezeit auf ein Erstgespräch (s. u.) zeigt, dass die Nachfrage im vergangenen Jahr sogar gestiegen ist.

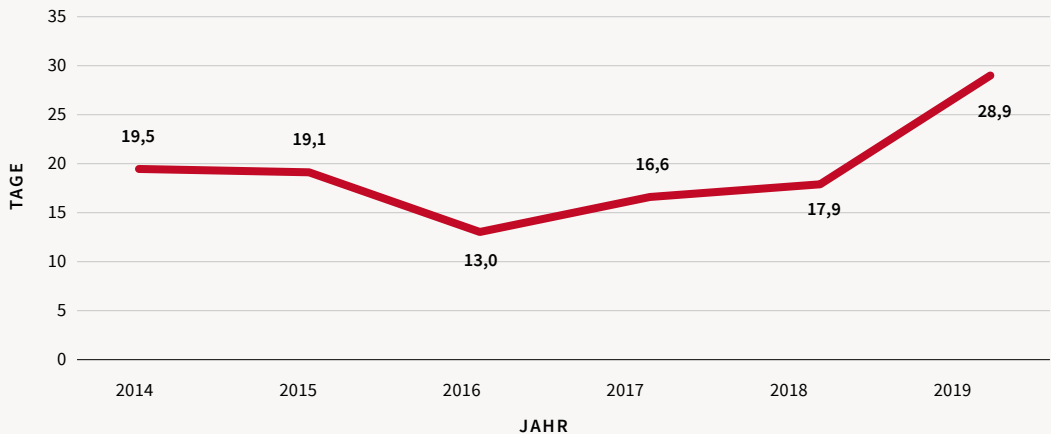


Entwicklung der Beratungszahlen seit 2001.

Die Homepage ist das Medium, über das die meisten Studierenden auf das Angebot der PBS aufmerksam werden (31%). Weitere 30 % bekommen die Empfehlung von anderen Studierenden, die bereits in der PBS beraten wurden oder aktuell in Beratung sind. Universitätsinterne Stellen wie Prüfungsämter, Lehrende oder Studienfachberaterinnen und Studienfachberater empfehlen die Angebote der PBS ebenfalls (9%).

WARTEZEIT

Der Beratungsstelle ist es wichtig, den Studierenden ein zeitnahes Beratungsangebot zu machen. Besonders in akuten Krisen gilt es, schnell Entlastung und Unterstützung zu ermöglichen. Im Jahr 2019 betrug die Wartezeit auf ein Erstgespräch im Mittel 28,9 Tage (SD = 21,8). Im Vergleich zu den Vorjahren bedeutet dies einen deutlichen Anstieg der Wartezeit.



Mittlere Wartezeit im Vergleich seit 2014.

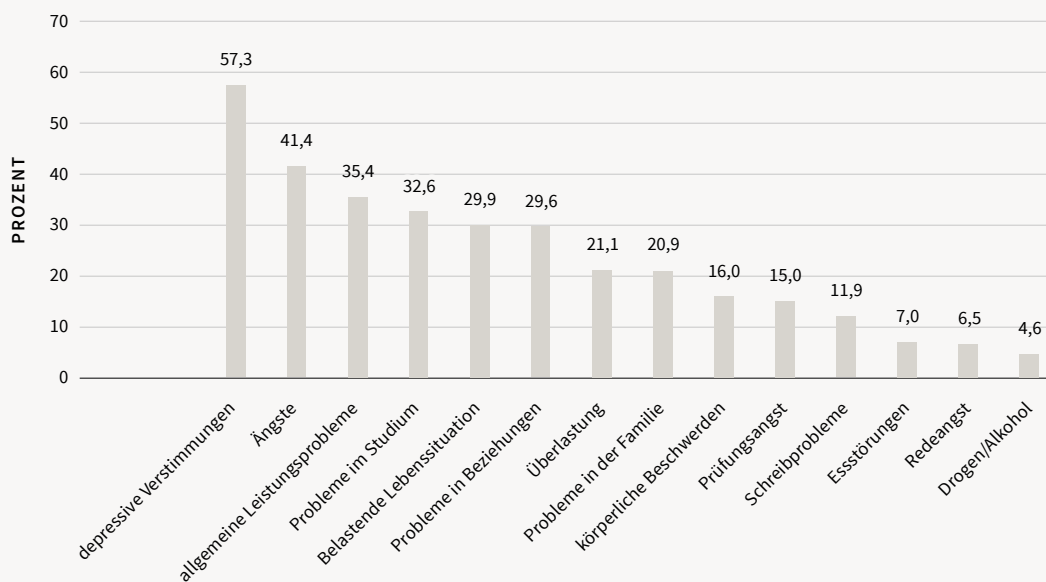
AKUTGESPRÄCHE

In besonders akuten Krisensituationen bietet die PBS zeitnahe Termine an. In 2019 traf dies auf 61 Studierende zu. Ihnen konnte im Mittel innerhalb von 3,4 Tagen (SD = 4,7) ein erstes Gespräch angeboten werden.



BERATUNGSANLASS

Der am häufigsten genannte Beratungsanlass war, wie auch in den Vorjahren, „depressive Verstimmungen“ (57 %). Weitere Problembereiche waren Ängste (41 %) und allgemeine Leistungsprobleme (35 %).



Angegebene Problembereiche der Studierenden bei Beratungsbeginn
(Mehrfachnennungen möglich).

Fast die Hälfte der Klientinnen und Klienten (46 %) gab an, dass ihre aktuellen Probleme bereits seit mehreren Jahren oder seit der Kindheit bestünden. 37 % befanden sich bereits vor der Beratung in der PBS in einer ambulanten, 9,3 % in einer stationären psychotherapeutischen Behandlung.

DIAGNOSTIK

In einem Erstgespräch und weiteren Indikationsgesprächen wird eine ausführliche Anamnese erhoben sowie eine psychotherapeutische Diagnostik (nach ICD-10) durchgeführt.

Fast die Hälfte der Studierenden (45,2 %) erfüllte 2019 die Kriterien für mindestens eine psychische Störung. Am häufigsten wurde eine affektive Störung (F3) diagnostiziert (45 %).

Eine psychiatrische Abklärung wurde 17 % der Klientinnen und Klienten empfohlen.

KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE

Liegt eine eng umschriebene bzw. leicht ausgeprägte psychische Störung vor, wird den Ratsuchenden eine Kurzzeit-Psychotherapie in der PBS angeboten. Im vergangenen Jahr wurden 7 (1 %) Kurzzeit-Psychotherapien durchgeführt. Die häufigste Diagnose war eine leichte depressive Episode.

WEITERVERMITTLUNG

Ist eine längerfristige Behandlung indiziert oder von Seiten der bzw. des Studierenden gewünscht, klären die Beraterinnen und Berater über die verschiedenen Psychotherapieverfahren und das Prozedere der Aufnahme einer Psychotherapie auf.

Über das Kooperationsnetzwerk ambulanter Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten der PBS konnte im Jahr 2019 58 % der Studierenden, bei denen eine Therapieindikation gestellt wurde, in kurzer Zeit ein Termin für ein Erstgespräch zur Weiterbehandlung vermittelt werden.

EINZELBERATUNG

Im Jahr 2019 bestand bei 54 %¹ der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Beratung keine krankheitswertige psychische Störung, sodass den Studierenden eine Einzelberatung angeboten wurde. Im Durchschnitt wurden 4,4 Sitzungen pro Beratung durchgeführt (SD = 2,7; Min.: 1, Max.: 13).

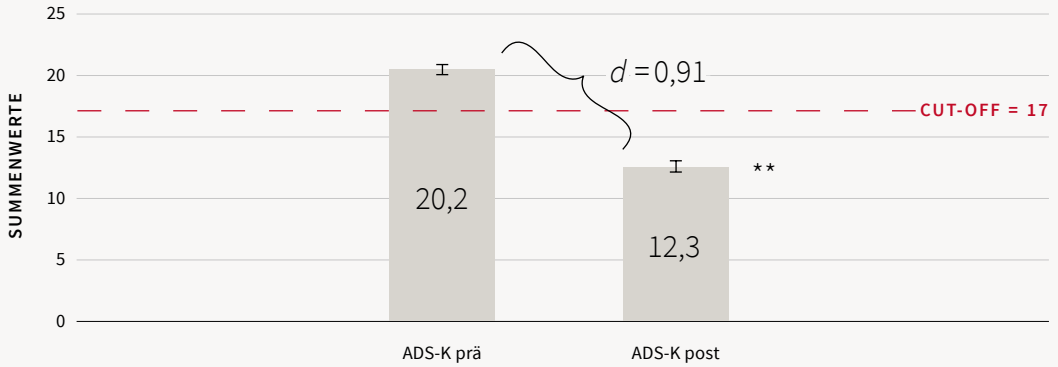
EVALUATION DER EINZELBERATUNG

Durch eine fortwährende Evaluation aller Angebote der PBS soll die Qualität der Beratung sichergestellt werden. 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 in einem klinisch unauffälligen Bereich (Cut-Off Wert=17). Es handelt sich hierbei um einen großen Effekt hinsichtlich der Reduktion depressiver Symptome (Cohens $d=0,91$).

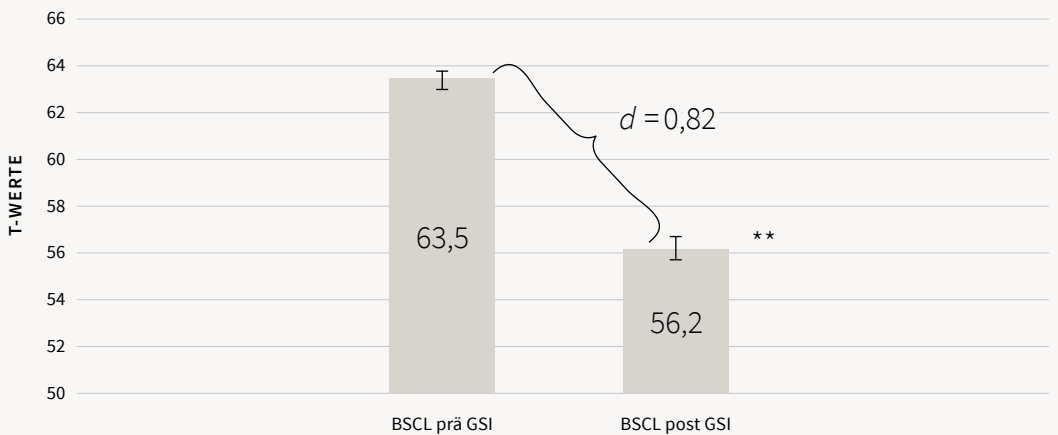
1 Bei 0,8 % der Studierenden konnte keine abschließende Diagnostik durchgeführt werden.





Mittelwertvergleich der Allgemeinen Depressions-Skala (ADS-Kurzversion)
(Cohens $d \geq 0,30$ kleiner Effekt, $d \geq 0,50$ mittlerer Effekt, $d \geq 0,80$ großer Effekt).

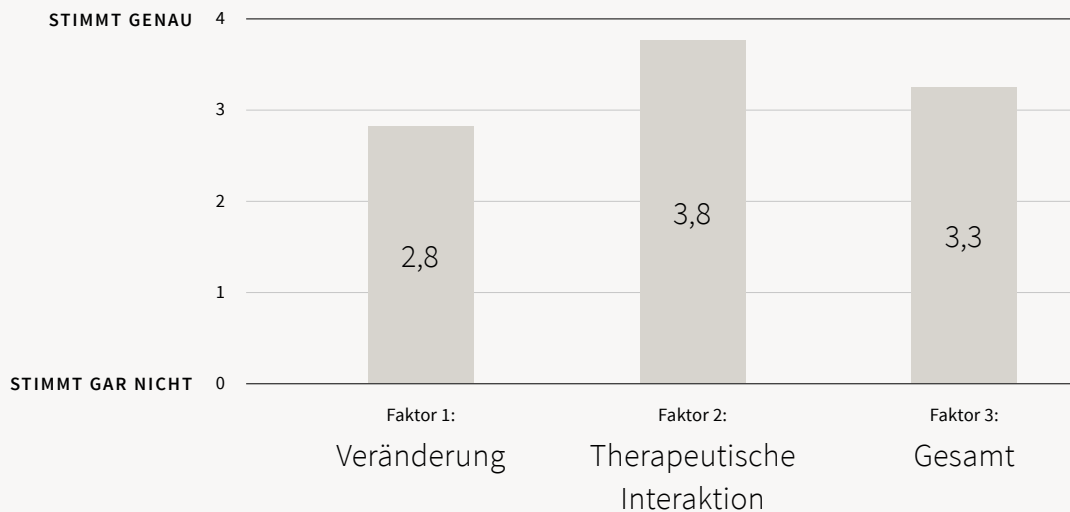
Die allgemeine psychische Belastung wird mit Hilfe der Brief Symptom Checklist (BSCL) erhoben. Auch hier verringerten sich die zu Beginn überdurchschnittlichen Belastungswerte durch die Beratung signifikant und es handelt sich um einen großen Effekt (Cohens $d = 0,82$). Der Durchschnittswert lag nach der Beratung im Normalbereich ($T = 56$).



Mittelwertvergleich der Brief Symptom Checklist
(Cohens $d \geq 0,30$ kleiner Effekt, $d \geq 0,50$ mittlerer Effekt, $d \geq 0,80$ großer Effekt).

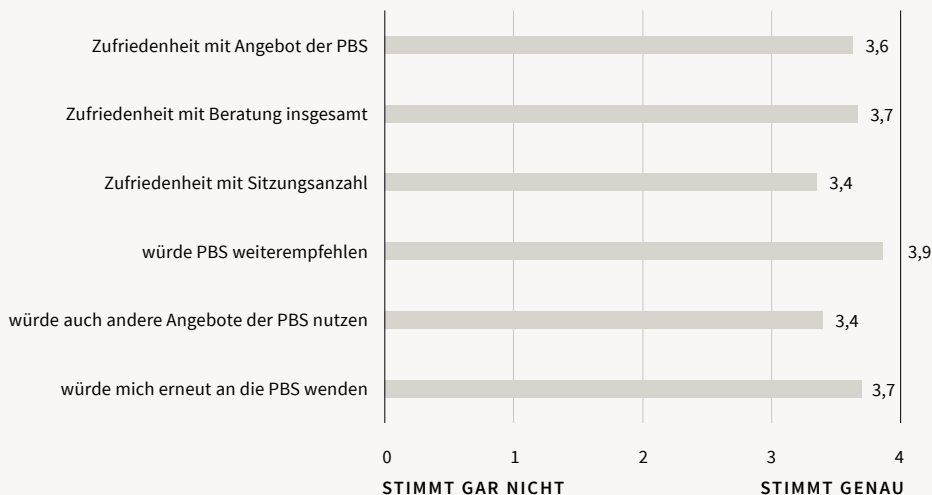
ZUFRIEDENHEIT MIT DER EINZELBERATUNG

Die Zufriedenheit der Klientinnen und Klienten mit der Beratung wird anhand eines Evaluationsbogens auf einer Skala von 0–4 (0 = stimmt gar nicht, 4 = stimmt genau) erfasst. Einschätzt wird hierbei die Veränderung durch die Beratung ($M=2,8$) und die therapeutische Interaktion ($M=3,8$). Die Ergebnisse weisen auf eine hohe Zufriedenheit hin.



Zufriedenheit mit der Beratung (N = 508).





Ausgewählte Fragen des Evaluationsbogens.

SPEZIALSPRECHSTUNDE BEI STÖRUNGEN DER LEISTUNGSKOMPETENZ (SLK-SPRECHSTUNDE)

Bei Klientinnen und Klienten, die über Lern- und Leistungsstörungen im Studium klagen, kann im Rahmen der SLK-Sprechstunde eine ausführliche Testung durchgeführt werden. Dabei handelt es sich um eine Testdiagnostik in Form von Fragebögen und computergestützten testpsychologischen Verfahren. Die Ergebnisse liefern unter anderem Hinweise auf Prüfungsängstlichkeit, Lernschwierigkeiten und AD(H)S. So können individuelle Lösungsstrategien in der Einzelberatung erarbeitet und auch entsprechende Kurse der PBS empfohlen werden. Im Jahr 2019 wurden 42 (5,9 %) SLK-Testungen durchgeführt.



EVALUATION DER KURSE

Das Kursprogramm enthielt auch im Sommersemester 2019 und Wintersemester 2019/2020 Kurse aus verschiedenen Themenbereichen.

1. Kompetenzen im Studium

- Coaching bei Prüfungsangst
- Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs
- Zeitplanung und Lernen
- Schluss mit dem Aufschieben
- Schreibblockaden überwinden
- Lern- und Prüfungsfit (Germersheim)

2. Kommunikation/Präsentation

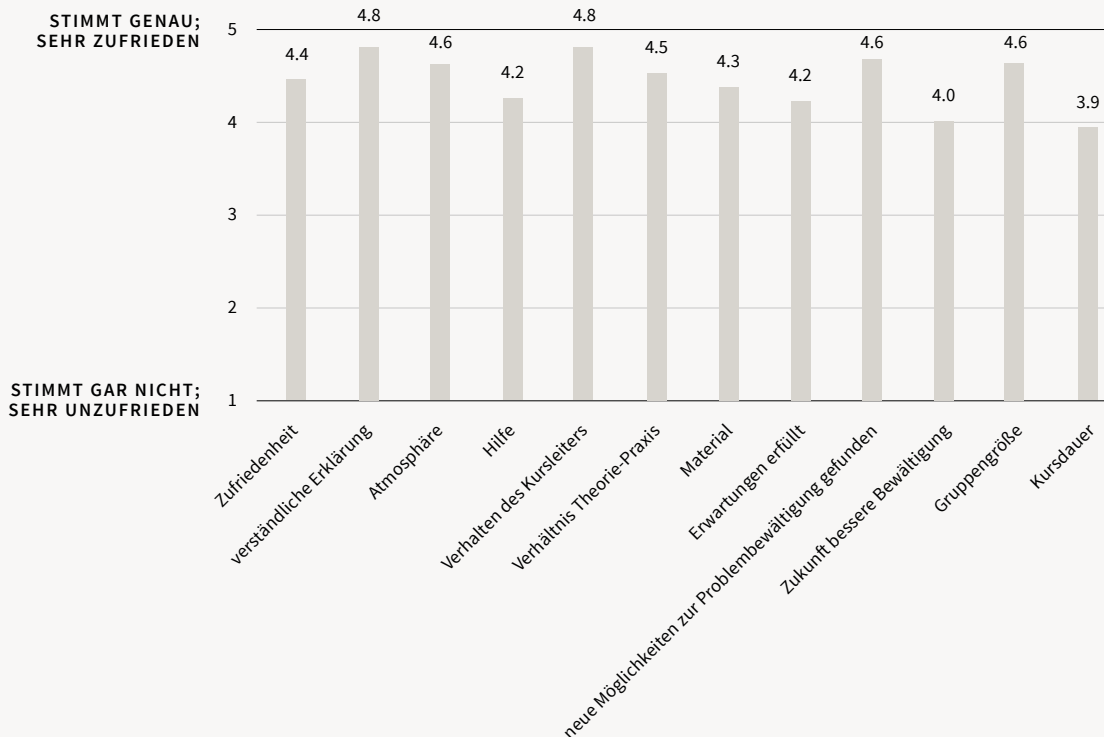
- Strategien gegen Redeangst
- Soziale Kompetenz stärken
- Frei sprechen (Germersheim)

3. Psychische Stabilität

- Depressionen vorbeugen
- Zurück ins Studium
- Stressbewältigung
- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining
- Selbstwert stärken
- Emotionsregulation

Es wurden insgesamt 43 Kurse angeboten, an denen 412 Studierende teilnahmen.

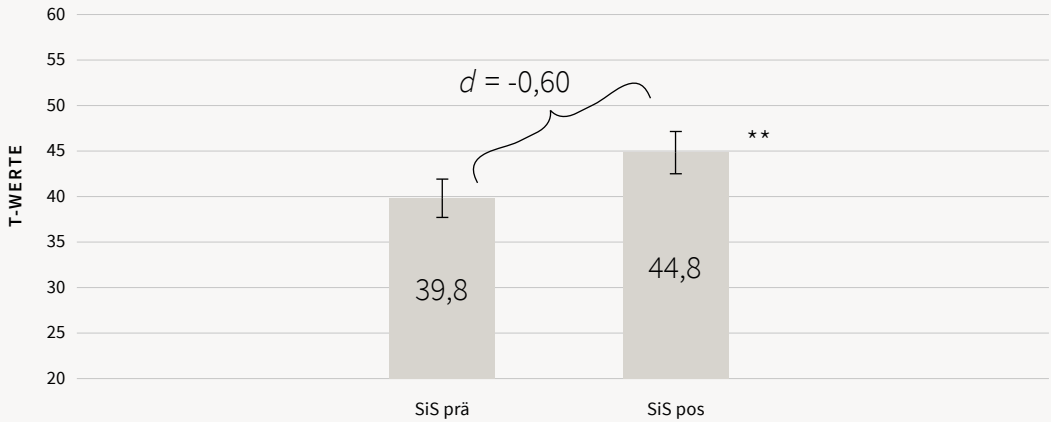
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer füllen am Ende der Kurse einen Evaluationsbogen aus (1 = sehr unzufrieden bis 5 = sehr zufrieden). Die Ergebnisse weisen auf eine hohe Zufriedenheit hin.



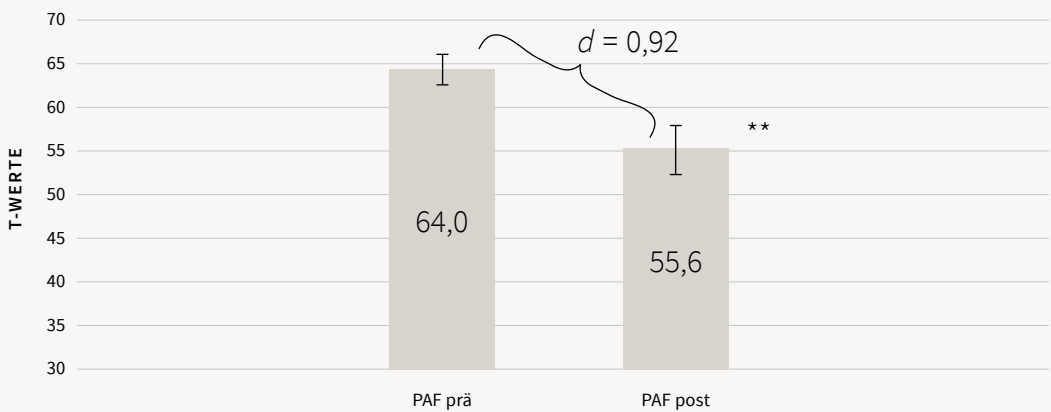
Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen der Kurse im Sommersemester 2019 (N=121).

EVALUATION DER ONLINE-BERATUNGEN („SCHREIBPROBLEME BEWÄLTIGEN“ UND „COACHING BEI PRÜFUNGSANGST“)

Die Evaluationsergebnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sprechen auch 2019 deutlich für die Wirksamkeit der beiden Online-Programme und für eine hohe Zufriedenheit der Studierenden. Es zeigt sich eine statistisch signifikante Zunahme an Schreibkompetenz (Schreiben im Studium, SIS) mit einer mittleren Effektstärke sowie eine signifikante Reduktion der Prüfungsängstlichkeitswerte mit einem großen Effekt (Prüfungsangstfragebogen, PAF).



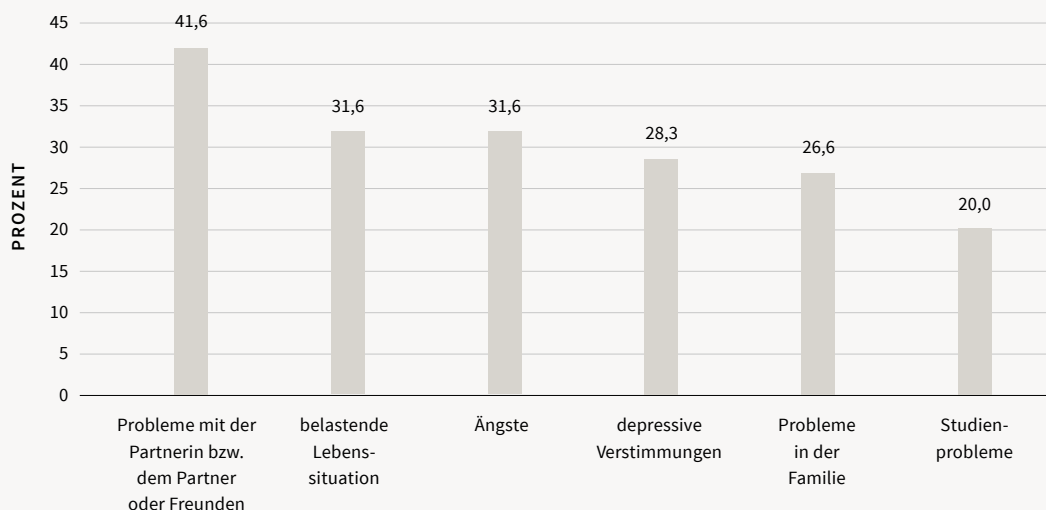
Evaluation der Online-Beratung „Schreibblockaden überwinden“.
Mittelwertsvergleich der Schreibkompetenz (SiS Fragebogenwerte)
(Cohens $d \geq 0,30$ kleiner Effekt, $d \geq 0,50$ mittlerer Effekt, $d \geq 0,80$ großer Effekt).



Evaluation der Online-Beratung „Coaching bei Prüfungsangst“.
Mittelwertsvergleich der Prüfungsängstlichkeit (PAF Fragebogenwerte).
(Cohens $d \geq 0,30$ kleiner Effekt, $d \geq 0,50$ mittlerer Effekt, $d \geq 0,80$ großer Effekt).

BERATUNG IN GERMERSHEIM (FACHBEREICH 06)

Im Jahr 2019 nahmen 60 Studierende die Beratung am Standort in Gernersheim in Anspruch (86,6% waren weiblich) und es wurden 316 Gespräche geführt. Fast die Hälfte der Studierenden (41,6%) nannte Probleme mit der Partnerin bzw. dem Partner oder Freunden als Beratungsgrund. Ein Drittel (31,6%) gab eine belastende Lebenssituation, ebenfalls ein Drittel (31,6%) Ängste, gefolgt von depressiven Verstimmungen (28,3%), Problemen in der Familie (26,6%) und Studienproblemen (20%) als Anlass an.



Angegebene Problembereiche der Studierenden im Fachbereich 06 bei Beratungsbeginn (Mehrfachnennungen möglich).

Insgesamt wurden 7 Studierende in eine ambulante Psychotherapie vermittelt, eine Studierende nahm an der Online-Beratung „Coaching bei Prüfungsangst“ der Beratungsstelle am Standort in Mainz teil, zwei an der Online-Beratung „Schreibprobleme überwinden“.



Das Team der PBS.

DIE ENTWICKLUNG DER ONLINE-BERATUNG IN DER PBS

Im Jahr 2011 startete das Projekt der Online-Beratung in der PBS. Bis heute ist das Projekt bezüglich seiner Inhalte und Vielfalt im Rahmen der universitären psychotherapeutischen Beratungslandschaft einzigartig. Insbesondere die individuelle Online-Begleitung mit Rückmeldungen durch Beraterinnen und Berater zum Lernfortschritt der Klientinnen und Klienten zeichnet das Angebot aus. Obwohl im Rahmen zahlreicher Forschungsprojekte die Wirksamkeit von Online-Angeboten bei psychischen Problemen erwiesen wurde, haben entsprechende Angebote gerade in Rheinland-Pfalz und den angrenzenden Bundesländern noch keine weite Verbreitung in den Beratungsstellen der Hochschulen gefunden. Ein Hindernis bei der Entwicklung und Implementierung solcher Angebote in die universitäre psychotherapeutische Beratung stellen sicher die knappen finanziellen Mittel der Beratungsstellen dar. Deshalb wurde bereits im Jahr 2010 eine erste Recherche zum Thema „Online-Beratung an Hochschulen“ durchgeführt und 2011 im Rahmen des Hochschulpakts (HSP) ein Antrag auf „Förderung eines Projekts zur Überprüfung einer Konzeption zur Online-Beratung in der PBS“ gestellt und genehmigt.

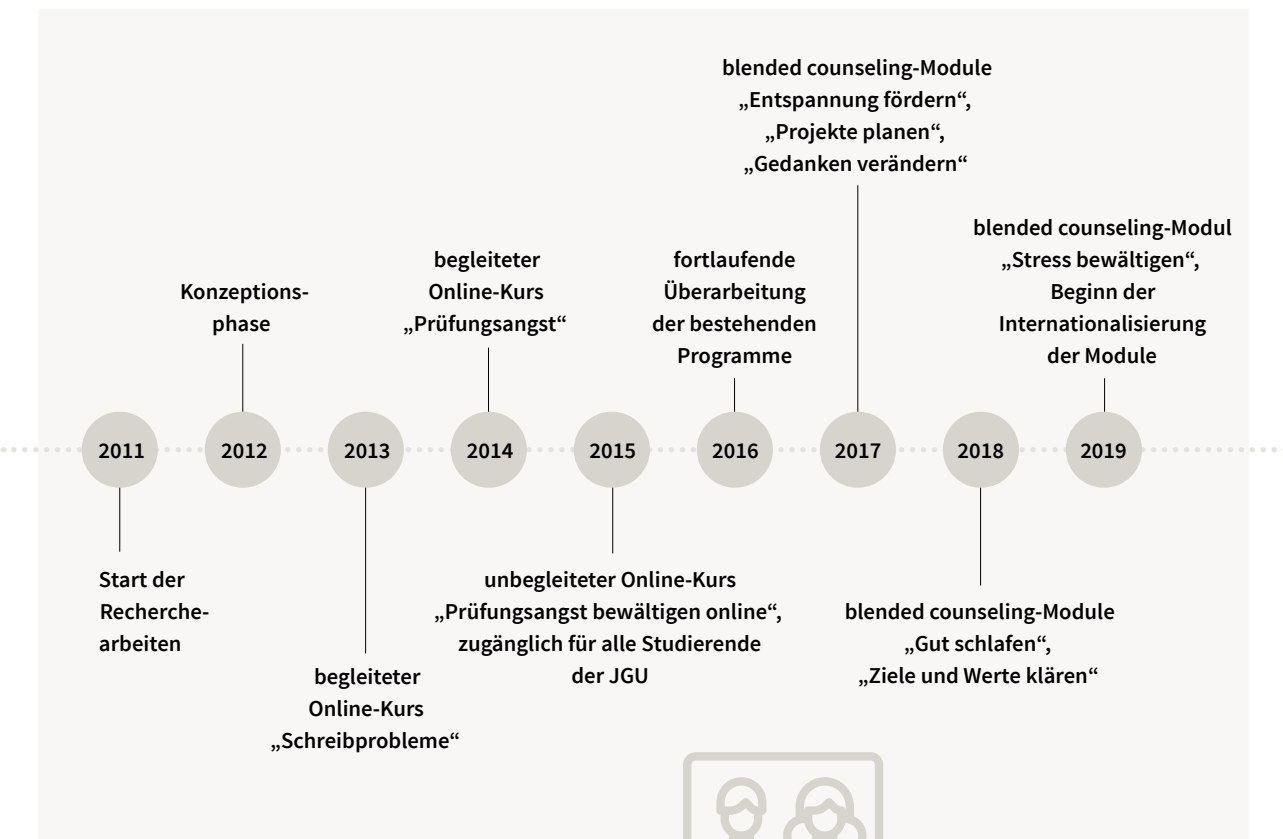
Alle Online-Programme wurden fortlaufend überarbeitet und aktualisiert.

BEGLEITETE ONLINE-PROGRAMME

Seit Projektstart wurde das Online-Angebot kontinuierlich erweitert: Nach der Einführung des ersten begleiteten Online-Kurses „Schreibblockaden überwinden“, umgesetzt auf der Plattform „iversity“, folgte 2014 ein weiterer begleiteter Online-Kurs zum Thema „Coaching bei Prüfungsangst“. Beide Online-Trainings wurden im Jahr 2014 auf die universitätsinterne Plattform „moodle“ gestellt. Die Programme wurden sowohl von Klientinnen und Klienten als auch Beraterinnen und Beratern von Beginn an positiv aufgenommen. Die seit Projektstart stattfindende Evaluation der Angebote sowie die konstante Nachfrage der Nutzer und Nutzerinnen zeigen die Wirksamkeit der Interventionen und sind ein Zeichen für den Erfolg der Online-Programme im Beratungsalltag.

UNBEGLEITETES ONLINE-ANGEBOT

Im Jahr 2015 lag ein Schwerpunkt in der Konzeption und Operationalisierung eines für Studierende der JGU offenen und frei verfügbaren Online-Beratungsprogramms zum Thema „Prüfungsangstbewältigung“.



BLENDED COUNSELING

Seit dem Jahr 2017 werden kontinuierlich einzelne Online-Module im Sinne eines blended counseling-Ansatzes realisiert, welche in die face-to-face-Beratung als eine Art „digitale Hausaufgabe“ eingebettet werden können. Hier wurden zuerst Module zu den Themen „Entspannung fördern“, „Projekte planen“ sowie „Gedanken verändern“ entwickelt und zur Verschreibung durch die Beraterinnen und Berater freigegeben. Im Jahr 2018 folgten die Module „Gut schlafen“ sowie „Werte und Ziele klären“. 2019 wurde ein Modul zum Thema „Stress bewältigen“ erstellt sowie die Realisierung der Module in englischer Sprache begonnen, um die Online-Beratungsangebote auch internationalen Studierenden der JGU zugänglich zu machen.



In der PBS zeigt sich, dass die Implementierung von Online-Angeboten in eine bestehende Routineversorgung sehr gut funktioniert: Es ist ein kontinuierlicher Zuwachs der Nutzung des blended counseling-Angebots innerhalb der Beratung zu verzeichnen. Die Nachfrage der Klientinnen und Klienten nach den begleiteten Online-Programmen „Schreibprobleme“ und „Prüfungsangst“ ist konstant und wird zusätzlich als Intervention durch die Beraterinnen und Berater häufig und gerne empfohlen.

LIVEGANG „me@JGU“

me@JGU
mental fit durchs Studium

Förderung: JGU L.O.B. GEFÖRDERT VON Bundesministerium für Bildung und Forschung

Dein Portal für mehr Gelassenheit im Studium

Wir helfen Dir mit Tipps und Infos, gelassen durchs Studium zu kommen

→ www.me-at-jgu.de

Die Website „me@JGU“ ist seit dem 24.10.2019 online
(siehe dazu World Mental Health Day der PBS).

HINTERGRUND

„me@JGU“ ist ein Informationsportal zur Förderung der psychischen Gesundheit Studierender der JGU, das seit 2017 innerhalb des LOB-Projektes entwickelt und Ende 2020 abgeschlossen sein wird.

In acht Kapiteln werden zentrale Kompetenzen vermittelt, die Studierende in ihrer mentalen Gesundheit stärken. Informationen, Tipps und Übungen zu verschiedenen Themen werden in Form von Texten, Videos und Audios angeboten. Zur vertiefenden Auseinandersetzung haben die Studierenden die

Möglichkeit Arbeitsblätter mit Übungen, Tipps und Checklisten als PDF herunterzuladen. Weiterführende Angebote anderer universitätsinterner Stellen (wie z. B. „Career Service“, „Studienfachberatungen“) der JGU und Selbsthilfeliteratur werden ebenfalls empfohlen. Sechs der geplanten acht Kapitel sind bereits fertiggestellt („Gut organisiert“, „Prüfungsstress meistern“, „Selbstwert stärken“, „Entspannt durchs Studium“, „Aufschieben besiegen“ und „Ziele finden“).



EVALUATION: KURZINTERVIEWS

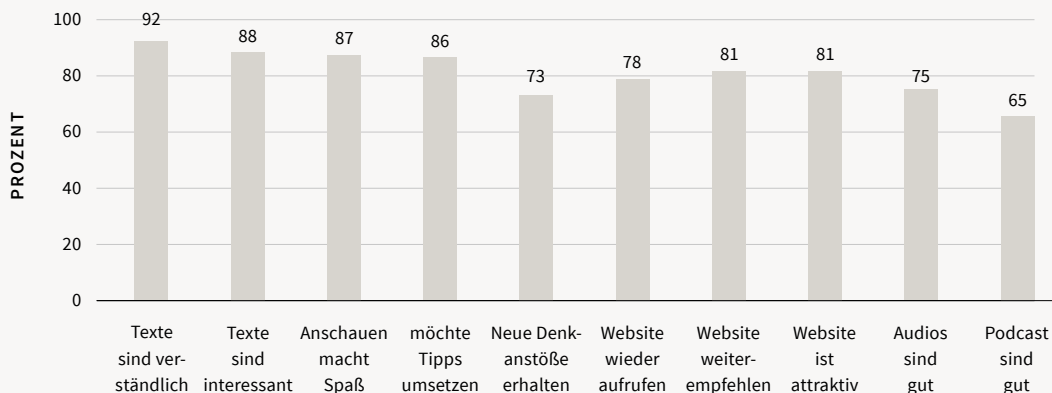
Am Aktionstag der PBS zum World Mental Health Day wurden kurze Interviews mit Studierenden über die Attraktivität der Website geführt (N=30).

Der erste Eindruck der Website war durchweg positiv (97 %) (z.B. „cool, übersichtlich, gutes Angebot“ und „cool, übersichtlich, gutes Angebot“). Die überwiegende Mehrheit der Interviewten (93 %) gab an, dass sie die Themen der Website interessant findet, und 70 % würden die beschriebenen Tipps einmal ausprobieren wollen. Etwa vier von fünf Studierenden (83 %) würden die Seite einer Freundin oder einem Freund empfehlen und genauso viele würden die Seite auch selbst nochmal besuchen.

EVALUATION: FRAGEBOGEN

Um den Besucherinnen und Besuchern der Website die Möglichkeit der Bewertung zu geben, wurde ein Evaluationsbogen konzipiert, der über einen Link auf einer Plattform für Online-Befragungen zu erreichen und anonym auszufüllen ist. Von Ende Oktober bis Ende Dezember 2019 wurde die Website 3669-mal besucht, 86 Studierende füllten den Evaluations-Fragebogen (komplett) aus.

Die Mehrheit gab an, dass die Website Probleme anspreche, die sie betreffen (87 %). 92 % waren der Meinung, dass Themen behandelt werden, die den Unialltag betreffen. Auf einer 4-stufigen Skala (von stimme nicht zu bis stimme zu) konnten die Studierenden weitere Merkmale bzgl. der Attraktivität der Website bewerten. ►



Die Antworten in Prozent Zustimmung (*stimme eher zu und stimme zu*).

Außerdem gab es in Freitextfeldern die Möglichkeit Positives (44 %) und Kritik (21 %) an der Website zu äußern.



Ausgewählte Aussagen zu „Das fand ich gut“:

- Alles ist wirklich sehr einfach erklärt, die PDFs sind toll.
- Das Layout und der realitätsnahe Sprachausdruck.
- Dass es nicht nur die üblichen Tipps sind, die man überall liest und hört.
- Dass es so ein Angebot überhaupt gibt.
- Konkrete, präzise, praktische Tipps zu quälenden Problemen.
- Sehr übersichtliche Struktur, ansprechendes, lockeres Design.

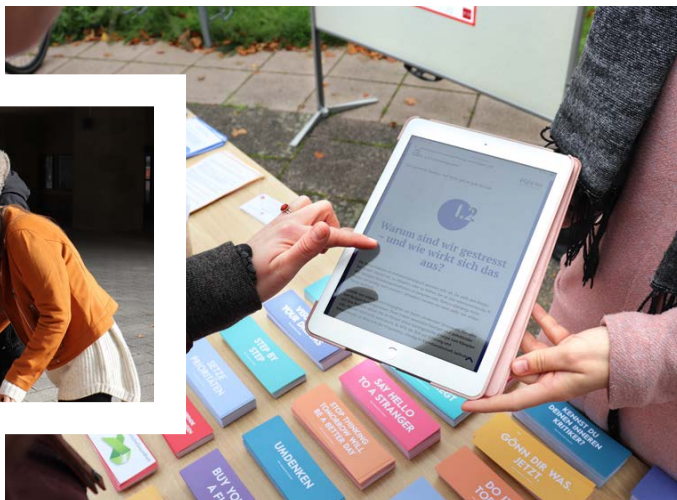
Ausgewählte Aussagen zu „Das fand ich weniger gut“:

- Dass noch nicht alle Kapitel online sind.
- Es müsste alles etwas umfangreicher sein.
- Gerne mehr Bilder, um den Text noch ansprechender zu gestalten.
- Lange Textteile, wenige Übungen mit Audios.

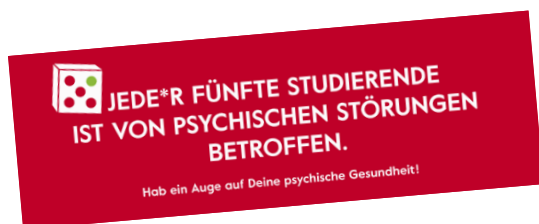
AUSBLICK

Im Laufe des Jahres 2020 werden weitere Videos, Übungen und die beiden noch fehlenden Kapitel erstellt („Dein soziales Netz“ sowie „Gedanken und Gefühle im Griff“). Zudem soll eine weitere Evaluation zur Nützlichkeit und Attraktivität der Website durchgeführt werden.

AKTIONSTAG IM RAHMEN DES WORLD MENTAL HEALTH DAYS



Am 24. Oktober 2019 beteiligte sich die PBS am World Mental Health Day mit einem Aktionstag auf dem Campus 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 mit einem Quiz über Wissenswerte 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. Weiterhin hatten die Studierenden die Möglichkeit, sich durch das neue Präventionsprogramm der PBS, „me@JGU“, zu klicken, das online Anregungen, Podcasts, Videos und Arbeitsblätter zu gefragten Beratungsthemen bereithält. Insbesondere die bunten Lesezeichen mit dem Link zum Portal und prägnanten Botschaften wie „Do it today“ oder „Setze Prioritäten“ wurden sehr gut angenommen, regten zum Austausch an und waren schnell auf dem ganzen Campus zu sehen.



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.

KOOPERATIONEN DER PBS UND WEITERE EVENTS 2019



MAI 2019

AUSTAUSCH MIT UNIVERSITÄT SHENANDOAH (USA)

Im Mai erhielten wir Besuch von zwei Professoren – Scott King und Rodney Bragdon – sowie zwölf Bachelor-Studierenden des Psychologischen Instituts der Shenandoah University (USA) und stellten den Studierenden unsere Beratungsangebote vor.

JULI 2019

BESUCH DER LEITERIN DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN BERATUNGSSTELLE DER GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT

Im Juli fand ein kollegialer Austausch mit der Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Goethe-Universität Frankfurt, Frau Gutermann, statt. Im Rahmen der Rhein-Main-Universitäten (RMU) planen wir regelmäßige gegenseitige Besuche, um mögliche Synergien zu nutzen.

SEPTEMBER 2019

BESUCH DER PRÄSIDENTIN DER LANDESPSYCHOTHERAPEUTENKAMMER

Die Präsidentin der Landespsychotherapeutenkammer, Sabine Maur, lernte bei ihrem Besuch die Arbeit der angestellten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kennen. Zudem tauschten wir uns über die Versorgung Studierender mit AD(H)S-Symptomen aus. Aufgrund der meist starken kognitiven Fähigkeiten Studierender, werden Störungen der Leistungskompetenz in dieser Gruppe häufig übersehen. Umso wichtiger ist eine sorgfältige Diagnostik.



K

KOOPERATIONEN, BESUCHE UND EVENTS

APRIL 2019

SCHÜLERPROJEKT „LÄUFT IN MAINZ“

Am 16. April nahm die PBS am Schülerprojekt „Läuft in Mainz“ teil. Mainzer Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe besuchten an diesem Tag verschiedene Beratungseinrichtungen in Mainz. Zwei Gruppen von je ca. 15 Schülerinnen und Schülern kamen in die PBS, um unsere Arbeit kennenzulernen.



**JEDE* R FÜNFTE STUDIERENDE
IST VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN
BETROFFEN.**

Hab ein Auge auf Deine psychische Gesundheit!



OKTOBER 2019

WORLD MENTAL HEALTH DAY: AKTIONSTAG AUF DEM CAMPUS UND IN DER PBS

Am Vormittag ermutigte das Team der PBS interessierte Studierende auf dem Campus, sich mit dem Thema „psychische Belastungen bei Studierenden“ auseinanderzusetzen und dabei auch, z. B. mithilfe der neuen Plattform „me@JGU“, die eigene psychische Gesundheit im Blick zu behalten (siehe auch S. 21). Am Abend fand zudem ein Get-together inklusive Vorstellung unserer Beratungsangebote mit Kooperationspartnerinnen und -partnern, Universitätsmitarbeitenden und Unterstützenden unserer Beratungsarbeit in den Räumlichkeiten der PBS statt.

OKTOBER 2019

BESUCH VON RAHMA – MUSLIMISCHES ZENTRUM FÜR MÄDCHEN, FRAUEN UND FAMILIE

Zwei Kolleginnen des RAHMA besuchten das Team der PBS im Oktober und stellten sich als wichtige Kooperationsmöglichkeit der PBS für alle Klientinnen und Klienten vor, die in Zusammenhang mit ihrem muslimischen Lebensalltag Beratungsbedarf haben.

NOVEMBER 2019

KOLLEGIALES AUDIT VON JGU UND MAASTRICHT UNIVERSITY

Im November nahm die PBS am kollegialen Audit der JGU und der Maastricht University zur Weiterentwicklung des universitären Akkreditierungswesens teil. Wir stellten unsere Beratungsangebote und insbesondere unser Online-Präventionsprogramm „me@JGU“ vor (s. S. 18). Dabei erhielten wir spannende Impulse von der Maastrichter Psychosozialen Beratungsstelle.



NOVEMBER 2019

STUDIENTAG DES BERATUNGSNETZWERKS FÜR STUDIERENDE IN MAINZ

Die PBS gestaltete gemeinsam mit anderen Beraterinnen und Beratern der JGU sowie der Hochschule Mainz im November einen Studientag für das Beratungsnetzwerk für Studierende in Mainz. Themen waren Studienabbruch, Leistungs- und Motivationsprobleme sowie Chancen und Risiken der Digitalisierung in der Beratung Studierender.



Foto: Rugle Zukaitė



T

TAGUNGEN UND KONGRESSE

APRIL 2019

7. WELTKONGRESS ZU ADHS

Vom 25. bis 28. April besuchte eine Beraterin der PBS den 7. Weltkongress zu AD(H)S in Lissabon. Neben Vorträgen zu aktuellen Forschungsergebnissen besuchte sie Workshops zu Diagnostik und Behandlung von AD(H)S.

JUNI 2019

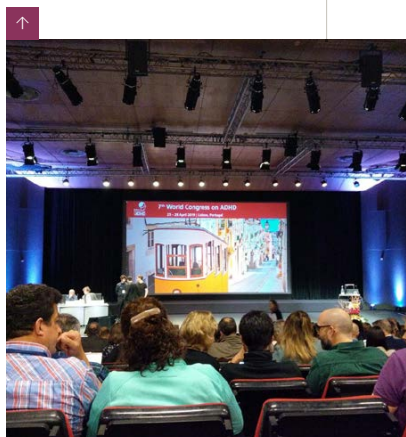
14. PRAXISSYMPOSIUM DES UNIVERSITÄTS-VERBUNDES FRANKFURT, GIESSEN, MAINZ UND MARBURG

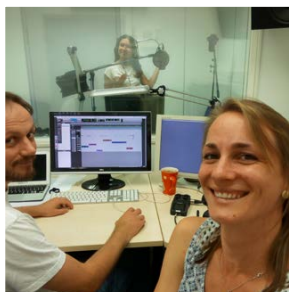
Das Symposium wurde vom Weiterbildungsstudiengang Psychologische Psychotherapie der Universität Mainz in Kooperation mit der PBS zum Thema „Mind the gap – Erwachsenwerden in der Psychotherapie“ ausgerichtet.

SEPTEMBER 2019

6. KONFERENZ DER EUROPEAN SOCIETY FOR RESEARCH ON INTERNET INTERVENTIONS (ESRII)

Auf der ESRII in Kopenhagen war die PBS mit einem Poster über die Nutzung unserer Online-Beratungsangebote vertreten. Besonders wertvoll war hier der Austausch mit internationalen Kolleginnen und Kollegen über die neuesten Entwicklungen in den Bereichen der Online-Beratung, Online-Psychotherapie sowie Blended-Learning-Konzepten.





Timo Dicke, ZAP
Shanti Chakraborty, Sprecherin

A

AUS DEM ALLTAG (DER PBS)

AUS DEM ONLINE- TEAM-ALLTAG: DREH LEGETRICKS

Auch in diesem Jahr wurde das Online-Beratungsangebot der PBS erweitert. Hier zu sehen ist der Aufbau für die Produktion eines Legetrick-Videos für das neue Online-Modul „Stress bewältigen“.



AUGUST 2019

AUFNAHMEN PODCASTS „me@JGU“

Im Spätsommer wurden in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Audiovisuelle Produktion (ZAP) die ersten 6 Kapitel des Online-Portals „me@JGU“ im Medienzentrum der JGU als Podcasts eingesprochen.

OKTOBER 2019

VERÖFFENTLICHUNG DER WEBSITE „me@JGU“

Seit dem 24.10. ist die Website „me@JGU“ online und für jede Studierende bzw. jeden Studierenden der JGU kostenlos verfügbar (s. S. 18 für genauere Informationen).



Förderung

JGU LOB

Logo of the University of Jyväskylä

Dein Portal für mehr Gelassenheit im Studium

→ Tipps und Infos auf www.me-at-jgu.de

FAZIT UND 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.

Eine gleichbleibend zentrale Herausforderung wird bleiben, Studierenden in akuten psychischen Krisen möglichst zeitnah Unterstützung anzubieten. Diesbezüglich zeigte sich 2019 leider ein Anstieg der durchschnittlichen Wartezeit auf ein Erstgespräch um knapp elf Tage. Insbesondere in akuten Fällen kann jedoch jeder Tag Verzögerung gravierende negative Auswirkungen für die Betroffenen haben. In Zeiten knapper finanzieller Ressourcen steht die PBS hier vor einer großen Herausforderung. Ungefähr die Hälfte der Stellen in der PBS sind aus dem Hochschulpakt finanziert, der Ende 2020 ausläuft. Wie es danach weitergeht, ist noch nicht klar. Es gilt also, neue Wege der Beratung zu erproben, um die zeitnahe Versorgung der Ratsuchenden zu gewährleisten. Insbesondere die Weiterentwicklung digitaler Angebote scheint hier vielversprechend. Aber auch eine stärkere Fokussierung auf die flächendeckende Prävention psychischer Störungen bei Studierenden könnte hilfreich sein. Der Vergleich mit anderen europäischen Ländern zeigt, dass dort zum Teil bereits eine stärkere Integration von Präventionsmaßnahmen in reguläre Lehrangebote stattfindet. So werden alle Studierenden angesprochen und nicht nur die, die bereits unter psychischen Belastungen leiden.



Eine stärkere Vernetzung der PBS im Rahmen der Rhein-Main-Universitäten mit den Psychotherapeutischen Beratungsstellen der Goethe-Universität Frankfurt und der TU Darmstadt soll ermöglichen, Synergieeffekte zu nutzen und gemeinsame Beratungsprojekte ins Leben zu rufen.

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 Bundesministerium für Bildung und Forschung für die Förderung des Projekts „me@JGU - mental fit durchs Studium“.



IMPRESSUM

Herausgeber
Psychotherapeutische Beratungsstelle
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Abbildungen
Alle Fotos von der PBS Mainz,
wenn nicht anders angegeben;
Piktogramme: The Noun Project

Auflage
50 Exemplare

Layout
ole kaleschke, gestaltung



PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Hegelstraße 61
55122 Mainz

www.pbs.uni-mainz.de