



Jahresbericht 2021

Die PBS im neuen Dezernat
Hochschulentwicklung

→ 4

Maßnahmen zur Verkürzung
der Wartezeit

→ 15

INHALT

Vorwort → 3

Die PBS im neuen Dezernat Hochschulentwicklung → 4

Die PBS in Zahlen → 5

Maßnahmen zur Verkürzung der Wartezeit → 15

Fazit und Ausblick → 18

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.

Auch im vergangenen Jahr prägte die Covid-19-Pandemie die Arbeit der PBS. Studien aus der ganzen Welt zeigen, dass junge Erwachsene durch die pandemiebedingten Einschränkungen besonders belastet sind. Diese Entwicklung zeigte sich auch bei den Studierenden der JGU, was sich u. a. in einer stetig wachsenden Wartezeit auf ein Erstgespräch in der PBS widerspiegelte. Darüber hinaus musste aufgrund der Schwere der Belastungen deutlich mehr als der Hälfte der Klient:innen (59 %) die Aufnahme einer ambulanten Psychotherapie empfohlen werden (vor Beginn der Pandemie waren es noch 50,6 %). Diese Verschärfung findet sich ebenso in der Allgemeinbevölkerung wieder. Wissenschaftlichen Schätzungen zufolge ist die Prävalenz von depressiven sowie Angststörungen pandemiebedingt weltweit um rund ein Viertel angestiegen (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021). Eine weitere Veränderung zeigte sich darin, dass durch die Beratung in der PBS - bei gleichbleibender Zufriedenheit auf Seiten der Studierenden - weniger starke Symptombesserungen erreicht werden konnten.

Auch hier könnte sich die Pandemie negativ ausgewirkt haben, u. a. da die notwendigen Kontaktbeschränkungen den Einsatz vieler stimmungsstabilisierender Behandlungsstrategien, die häufig auf sozialer Interaktion beruhen, erschwerten.

Um dem wachsenden Beratungsbedarf zu begegnen, wurden im vergangenen Jahr verschiedene Maßnahmen ergriffen. Zunächst wurde ein neues Sprechstunden-Format eingeführt, wodurch zeitnahe (wenngleich verkürzte) Termine angeboten werden konnten. Auch wurden temporäre Finanzierungsmöglichkeiten genutzt. Eine weitere Optimierung des Kursangebots und der Online-Beratungen zur Entlastung der Einzelberatung wurde ebenfalls umgesetzt (s. S. 15).

Nicht zuletzt brachte das Jahr 2021 durch die Neugründung des Dezernats Hochschulentwicklung auch große organisatorische Änderungen für die PBS. Das Dezernat vereint die ehemalige Abteilung 'Studium und Lehre', den Studierendenservice sowie die Stabsstelle 'Planung und Controlling' in fünf neuen Abteilungen. Die PBS gehört nun, gemeinsam mit Zentraler Studienberatung und Career Service, der Abteilung 'Beratung' an (s. S. 4).

Wir wünschen Ihnen eine informative und anregende Lektüre.



St. Jolie

UNIV.-PROF. DR. STEPHAN JOLIE

Vizepräsident für Studium und Lehre



Kerstin Burck

DR. KERSTIN BURCK

Leiterin des Dezernats Hochschulentwicklung



Dr. Gropalis

DR. MARIA GROPALIS

Leiterin der PBS

DIE PBS IM NEUEN DEZERNAT HOCHSCHULENTWICKLUNG

Die PBS hat sich seit ihrer Gründung im Jahr 1967 konsequent im institutionellen Kontext der Universität weiterentwickelt. Zunächst unterstand sie direkt dem damaligen Rektor der JGU (Prof. Dr. Hans Rohrbach), wurde im Jahr 1984 der Abteilung 'Studentenberatung' zugeordnet (Leitung: Dr. Helmut Bonn) und gehörte seit 1992 unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Bernhard Einig der damals neu gegründeten Abteilung 'Studium und Lehre' an. Die JGU ging damit von Anfang an einen Sonderweg, da die Aufgaben einer psychosozialen Beratung meist von Studierendenwerken wahrgenommen werden – wobei JGU und Studierendenwerk Mainz stets sehr eng miteinander kooperierten und das Angebot der PBS nachhaltig vom Studierendenwerk unterstützt wird.

Nachdem Herr Prof. Dr. Einig im Jahr 2020 in den wohlverdienten Ruhestand ging, wurde die Abteilung 'Studium und Lehre' in das neu

entstandene Dezernat Hochschulentwicklung (HE) integriert. Das Dezernat vereint unter der Leitung von Frau Dr. Kerstin Burck die ehemalige Abteilung 'Studium und Lehre,' den Studiendenservice sowie die Stabsstelle 'Planung und Controlling' in fünf neuen Abteilungen.

Die PBS gehört nun – gemeinsam mit Zentraler Studienberatung und Career Service – der Abteilung 'Beratung' an (Abteilungsleitung: Dipl.-Psych. Beate Lipps). So hat die JGU erneut ein klares Statement für eine umfassende Verantwortung der Hochschule gegenüber ihren Studierenden abgegeben: Sie hat nicht nur einen wissenschaftlichen Bildungsauftrag zu erfüllen, sondern bietet auch ein breitgefächertes, klientenzentriertes Beratungsangebot entlang des „student life cycle“.

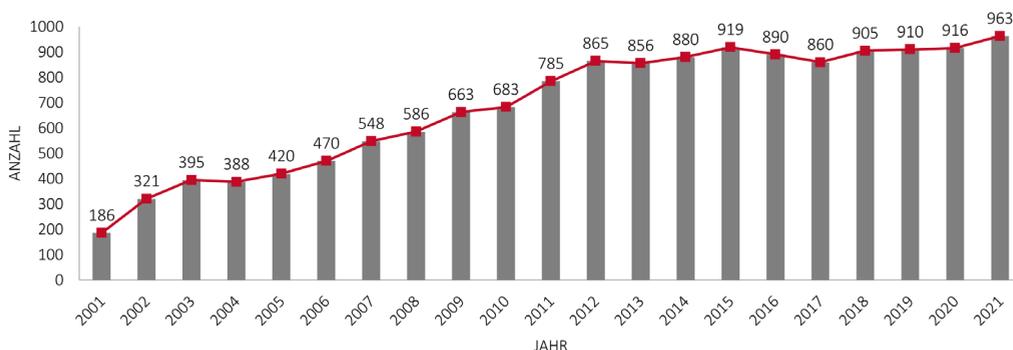


Ausschnitt aus dem Organigramm des neuen Dezernats HE (<https://he.uni-mainz.de>).

DIE PBS IN ZAHLEN

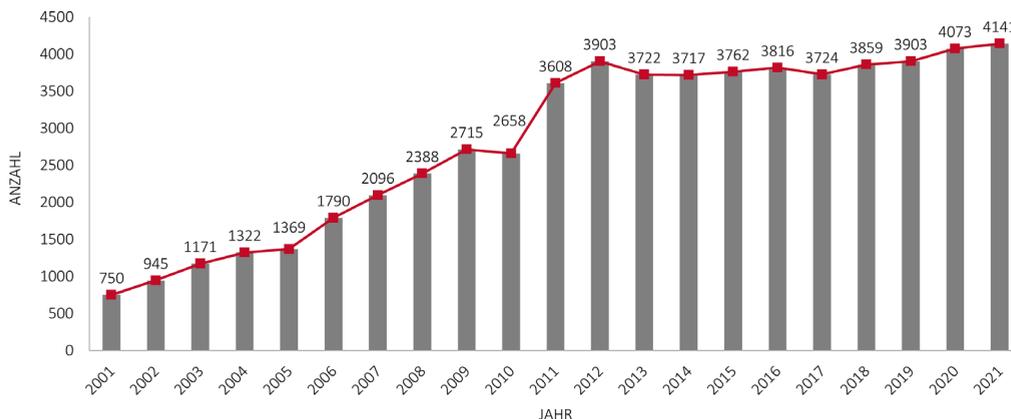
Die PBS unterstützt Studierende bei der Bewältigung von psychischen Problemen, die im Studium und Alltag auftreten können. Das Beratungsangebot ist an dem Bedarf der Studierenden ausgerichtet und umfasst insbesondere Einzelberatung, verschiedene Kurse sowie Online-Beratungen zu unterschiedlichen Themenbereichen.

Im Jahr 2021 suchten 963 Klient:innen die Beratungsstelle für eine Einzelberatung auf, was im Vergleich zu den Vorjahren einen leichten Anstieg an Beratungsfällen bedeutet. Dieser Anstieg ist maßgeblich auf die Einführung der Sprechstunde als neues Beratungsformat zurückzuführen (siehe Kapitel „Wartezeit“).



Entwicklung der Beratungszahlen seit 2001.

Es wurden in 2021 insgesamt 4.141 Gespräche geführt. Bereits seit Beginn der Covid-19-Pandemie im März 2020 fanden sämtliche Kontakte ausschließlich per Videochat oder telefonisch statt.



Entwicklung der Gesprächszahlen seit 2001.

Zudem wurden 169 ausführliche schriftliche Rückmeldungen von Berater:innen der PBS im Rahmen der Online-Beratung bei Schreibproblemen, 146 bei der Online-Beratung bei Prüfungsangst und 34 im neuen Online-Beratungsangebot bei anhaltenden körperlichen Beschwerden (iSOMA) gegeben.

Die meisten Studierenden wurden über die Website auf das Angebot der PBS aufmerksam (42 %). 28 % der Ratsuchenden bekamen von anderen die Empfehlung, sich Unterstützung in der PBS zu suchen. In 25 % der Fälle empfahlen Studierende, die selbst bereits in der PBS in Beratung waren, die Beratungsstelle weiter. Jeder:jedem neunten Ratsuchenden wurde von einer universitäts-internen Stelle wie Prüfungsämtern, Lehrenden oder Studienfachberater:innen geraten, sich an die PBS zu wenden (11 %).

WARTEZEIT

Im Jahr 2021 betrug die Wartezeit auf ein Erstgespräch im Mittel 52,5 Tage ($SD = 33,0$). Der Jahresvergleich zeigt einen kontinuierlichen Anstieg der Wartezeit. So hat auch die Nachfrage nach Beratung im vergangenen Jahr - vermutlich mitbedingt durch die Covid-19-Pandemie - weiter zugenommen. Genauer zu den Entwicklungen wird im Kapitel „Wartezeit“ beschrieben.



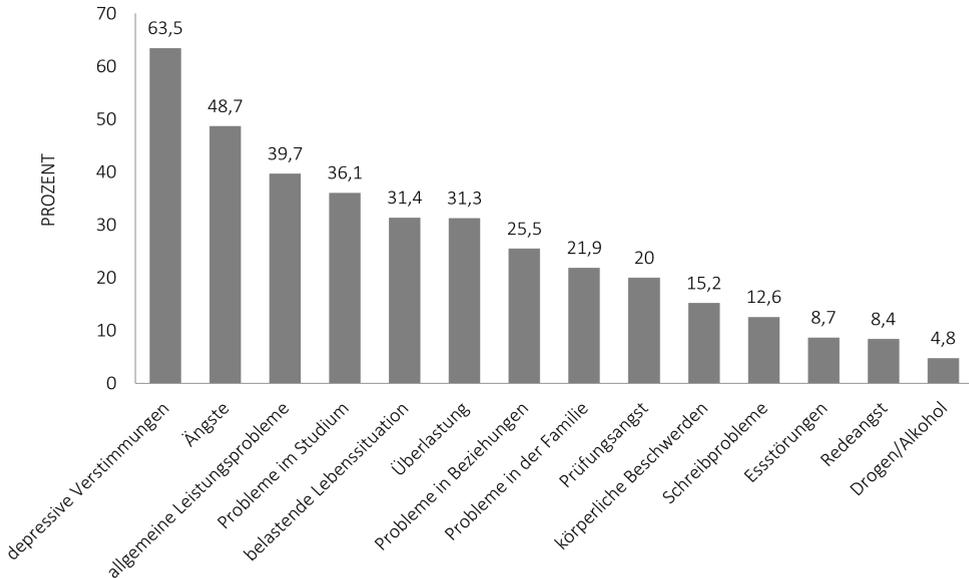
Mittlere Wartezeit im Vergleich seit 2008.

AKUTGESPRÄCHE

In besonders akuten Krisensituationen, die schnelle Entlastung und Unterstützung erfordern, bietet die PBS zeitnahe Termine an. Im Jahr 2021 konnte unsere Akutterminvergabe 69 Studierenden zur Verfügung gestellt werden. Ihnen konnte im Mittel innerhalb von 2,4 Tagen ($SD = 2,2$) ein erstes Gespräch angeboten werden.

BERATUNGSANLASS

Auch in 2021 wurden depressive Verstimmungen von den Ratsuchenden am häufigsten als Beratungsanlass angegeben (63,5 %). Weitere oft genannte Problembereiche waren Ängste (48,7 %), allgemeine Leistungsprobleme (39,7 %) sowie Probleme im Studium (36,1 %).



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

Etwa die Hälfte der Klient:innen (48 %) gab an, dass die aktuelle Symptomatik bereits seit mehreren Jahren oder seit der Kindheit bestünde. Bei 53 % handelte es sich um die erste Behandlungsmaßnahme. 29,4 % befanden sich im Vorfeld in ambulanter, 4,8 % in stationärer psychotherapeutischer Behandlung. 15 % der Klient:innen waren zuvor bereits in Beratung in der PBS, 4,7 % hatten schon Angebote anderer Beratungsstellen genutzt (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 (54,5 %) erfüllte im Jahr 2021 die Kriterien für mindestens eine psychische Störung¹. Dies entspricht einem signifikanten Anstieg an Diagnosestellungen im Vergleich zu vor der Pandemie (2019: 45,2 %; $p = 0,000$). Am häufigsten wurde eine affektive Störung diagnostiziert (F3: 44,7 %), gefolgt von neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen (F4: 36,7 %), zu denen unter anderem Prüfungsangst und soziale Phobie zählen.

¹ Bei 4,6 % der Studierenden konnte keine abschließende Diagnostik durchgeführt werden.

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 2021 wurden sechs 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 59,1 % der Studierenden eine ambulante Psychotherapie empfohlen. Über das Kooperationsnetzwerk der PBS mit ambulanten Psychotherapeut:innen konnte mehr als der Hälfte davon in kurzer Zeit ein Termin für ein Erstgespräch zur Weiterbehandlung vermittelt werden (59,2 %).

Eine psychiatrische Abklärung wurde 12,9 % der Studierenden empfohlen.



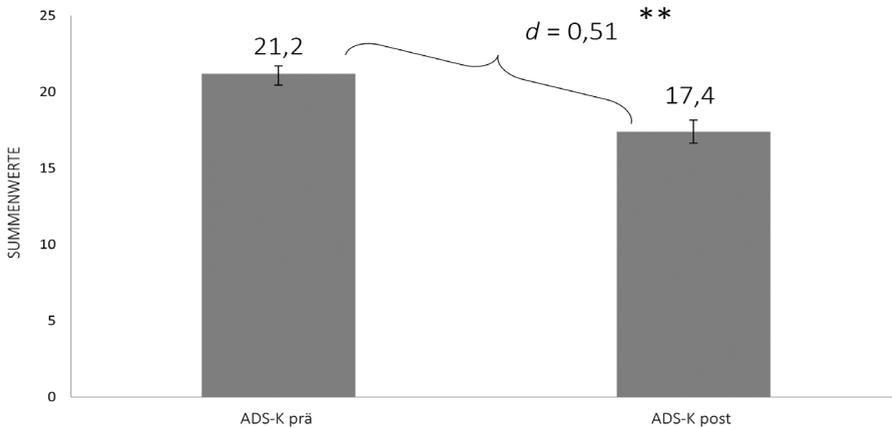
EINZELBERATUNG

Im Jahr 2021 bestand bei 45,4 % der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme keine krankheitswertige psychische Störung, so dass den Studierenden eine Einzelberatung in der PBS angeboten wurde. Im Durchschnitt fanden 4,4 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 überprüft².

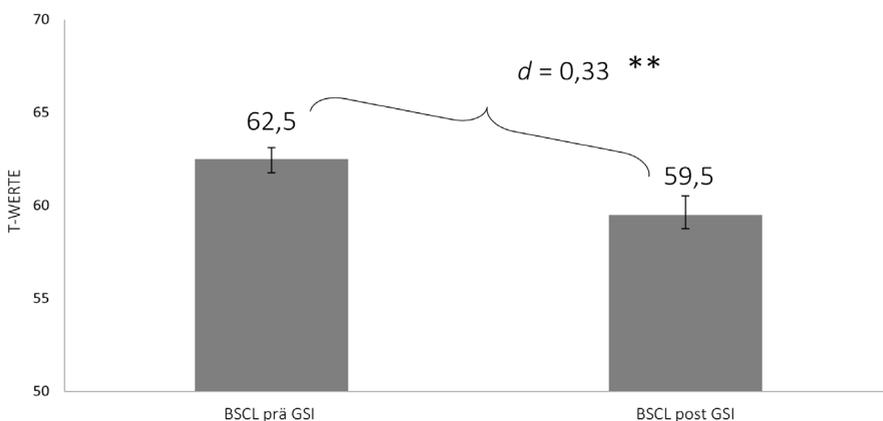
² In 2021 fiel die Stichprobe kleiner aus, da die Evaluation pandemiebedingt nicht durchgängig durchgeführt werden konnte.

Die Allgemeine Depressions-Skala (ADS-Kurzversion) misst depressive Symptome. Die zu Beginn klinisch auffälligen Werte verbesserten sich signifikant, lagen nach der Beratung aber immer noch im klinisch auffälligen Bereich (Cut-Off-Wert = 17). Es handelt sich hierbei um einen mittleren Effekt hinsichtlich der Reduktion depressiver Symptome (Cohens $d = 0,51$).



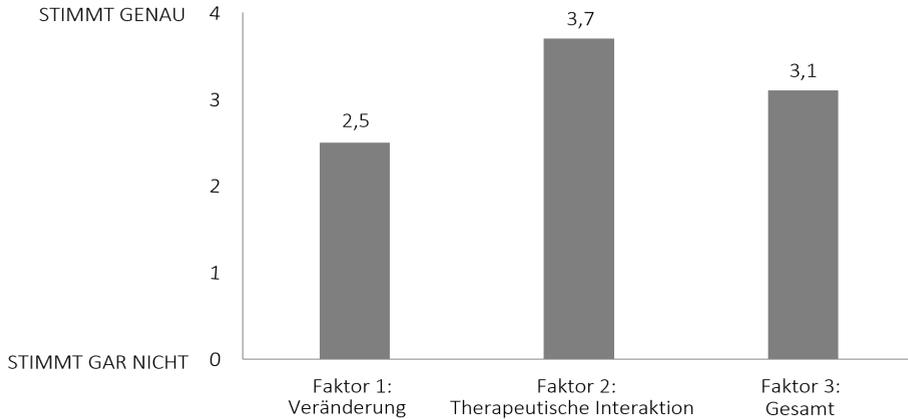
Mittelwertvergleich der Allgemeinen Depressions-Skala (ADS-Kurzversion)
 (Cohens $d \geq 0,30$ kleiner Effekt, $d \geq 0,50$ mittlerer Effekt, $d \geq 0,80$ großer Effekt; ** $p = 0,000$).

Die Brief-Symptom-Checklist (BSCL) erfasst die allgemeine psychische Belastung. Die Belastungswerte lagen zu Beginn der Beratung im oberen Normbereich (Cut-Off-Wert: $T > 63$) und verringerten sich durch die Beratung signifikant. Es handelt sich dabei um einen kleinen Effekt (Cohens $d = 0,33$).

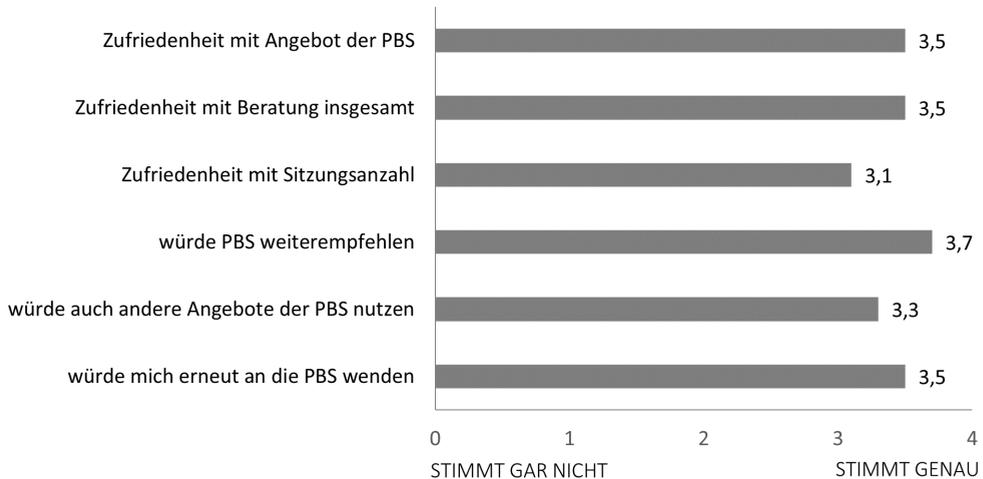


Mittelwertvergleich des Global Severity Index (GSI) der Brief-Symptom-Checklist (BSCL)
 (Cohens $d \geq 0,30$ kleiner Effekt, $d \geq 0,50$ mittlerer Effekt, $d \geq 0,80$ großer Effekt; ** $p = 0,000$).

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 ($M = 2,5$), sowie die therapeutische Interaktion ($M = 3,7$). Im Vergleich zum Vorjahr wird die Veränderung etwas geringer eingeschätzt (2020: $M = 3,0$), bei gleichbleibend hoher Zufriedenheit bezüglich der therapeutischen Interaktion (2020: $M = 3,8$).



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. In 2021 wurde das Fragebogenpaket um einen Bogen ergänzt, der Möglichkeiten und Hürden der digitalen Lehre erfasst, um etwaige Zusammenhänge mit Leistungsveränderungen abzubilden.

Da zu Beginn des Jahres 2021 aufgrund der Schutzmaßnahmen im Rahmen der Covid-19-Pandemie noch auf Testungen vor Ort verzichtet werden musste, konnten zunächst lediglich die SLK-spezifischen Fragebögen im Rahmen der Einzelberatung genutzt werden. Erst im August 2021 konnten die Testungen wieder aufgenommen werden. Bis Jahresende durchliefen 18 Klient:innen die leistungsdiagnostische Untersuchung.



Das Team der PBS.

KURSANGEBOT

Im Sommersemester 2021 und Wintersemester 2021/2022 umfasste das Kursprogramm der PBS insgesamt 51 Kurse zu verschiedenen Themenbereichen, die alle digital durchgeführt wurden. 650 Studierende nutzten das Angebot. Im Vergleich zum Vorjahr (2020: 480 Teilnehmende) entspricht dies einer Steigerung der Teilnehmendenzahl um 35,4 %.

1. Kompetenzen im Studium

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

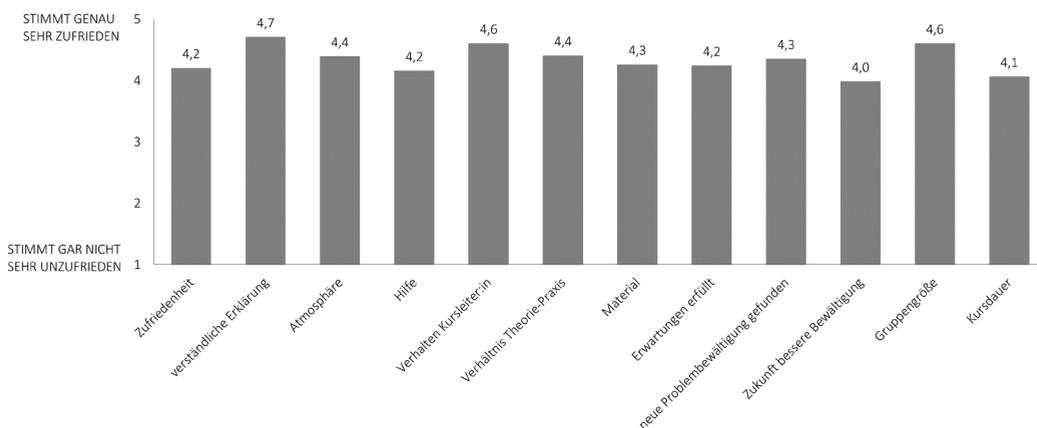
2. Kommunikation/Präsentation

- » Strategien gegen Redeangst
- » Soziale Kompetenz stärken

3. Psychische Stabilität

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

Die Teilnehmer:innen füllen am Ende der Kurse einen Evaluationsbogen aus (1 = sehr unzufrieden bis 5 = sehr zufrieden). Auch in 2021 weisen die Ergebnisse auf eine hohe Zufriedenheit hin. Es zeigten sich weiterhin keine Einbußen hinsichtlich der Zufriedenheit der Teilnehmer:innen im Vergleich zu vorherigen Semestern, die in Präsenzbetrieb stattfanden.



Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen der Kurse im Sommersemester 2021.

ONLINE-BERATUNGEN

Im Jahr 2021 nahmen 40 Studierende an der begleiteten Online-Beratung bei Schreibproblemen teil und erhielten im Rahmen des Programms 169 schriftliche Rückmeldungen zu den bearbeiteten Inhalten. Die begleitete Online-Beratung bei Prüfungsangst durchliefen 33 Klient:innen; sie erhielten 146 schriftliche Rückmeldungen.



NEU: iSOMA - Online-Beratung bei anhaltenden körperlichen Beschwerden

In Kooperation mit der Abteilung 'Klinische Psychologie, Psychotherapie und experimentelle Psychopathologie' (Prof. Dr. Michael Witthöft und Dr. Severin Hennemann) des Psychologischen Instituts der JGU wurde die begleitete Online-Beratung der PBS im vergangenen Jahr thematisch um ein Angebot bei anhaltenden körperlichen Beschwerden erweitert.

iSOMA ist eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Internetintervention für Erwachsene mit anhaltenden, belastenden körperlichen Beschwerden und wurde im Rahmen eines mittlerweile abgeschlossenen Forschungsprojekts in der Arbeitsgruppe von Herrn Prof. Dr. Michael Witthöft entwickelt. Im Rahmen der Kooperation wurde das Programm 2021 von einer kommerziellen E-Mental-Health-Plattform zum zentralen Lernmanagementsystem der JGU "Moodle" migriert und wird seitdem den Studierenden der JGU durch das Online-Team der PBS zur Verfügung gestellt. Die fortgesetzte Evaluation des Programms unter naturalistischen Beratungsbedingungen soll weiterführende Erkenntnisse zur Wirksamkeit des Angebots liefern.

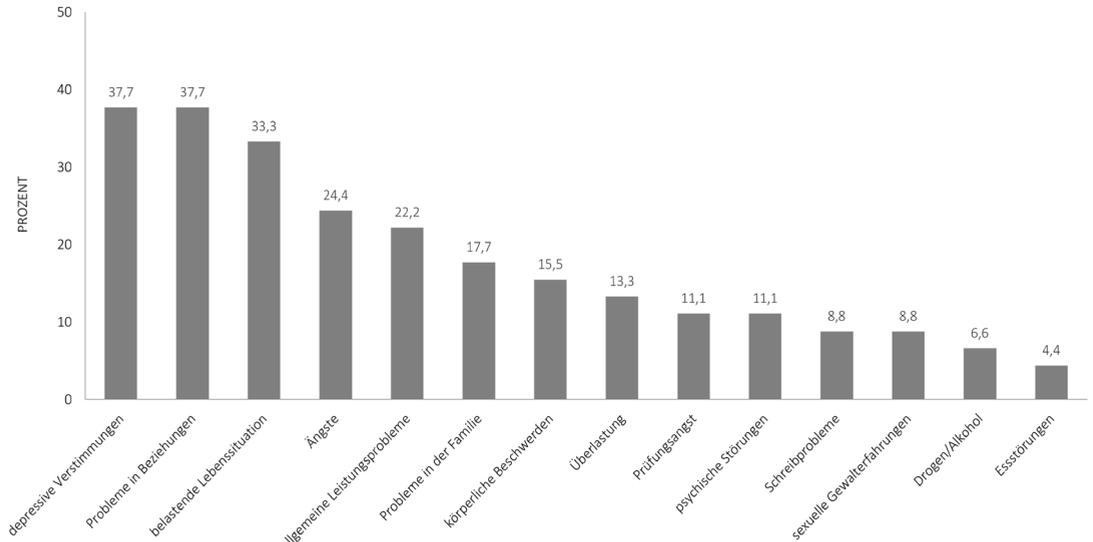


Im siebenwöchigen Online-Training werden verschiedene Bewältigungsstrategien zum Umgang mit körperlichen Beschwerden vermittelt. Behandelt werden Themen wie Stressbewältigung, Veränderung der Wahrnehmung und Bewertung körperlicher Beschwerden sowie Methoden zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Das Programm startete in der PBS im August 2021. Bis zum Jahresende nahmen sechs Studierende teil; sie erhielten im Rahmen der Programmbearbeitung 34 ausführliche schriftliche Rückmeldungen.

BERATUNG IN GERMERSHEIM (FACHBEREICH 06)

Die Beratung am Standort Germersheim wurde im Jahr 2021 von 45 Studierenden in Anspruch genommen. Es wurden insgesamt 261 Gespräche geführt. Die meistgenannten Beratungsanlässe waren depressive Verstimmungen (37,7 %), Probleme in Beziehungen (37,7 %) sowie eine belastende Lebenssituation (33,3 %).



Problembereiche aus Klient:innensicht bei Beratungsbeginn am Fachbereich 06 (Mehrfachnennungen möglich).

Im Vergleich zum Vorjahr ist die Nachfrage am Standort Germersheim wieder leicht gestiegen (2020: 38 Klient:innen). Dies könnte, vor dem Hintergrund eines hohen Anteils an ausländischen Studierenden (38 %) am Fachbereich Translations-, Sprach- und Kulturwissenschaft, auf die inzwischen weggefallenen pandemiebedingten Reisebeschränkungen und langsame Rückkehr zum universitären Präsenzbetrieb zurückzuführen sein, wodurch wieder mehr Studierende vor Ort waren.



MASSNAHMEN ZUR VERKÜRZUNG DER WARTEZEIT

Ein wichtiger Grundsatz der PBS ist es, Studierenden der JGU in schwierigen Lebenssituationen eine zeitnahe Unterstützung zu bieten. So können belastungsbedingte Studienunterbrechungen und -abbrüche sowie Chronifizierungen psychischer Probleme verhindert werden.

Im Mittel erhielten die Studierenden im Jahr 2021 jedoch erst innerhalb von 52,5 Tagen nach der Anmeldung einen Termin für ein Erstgespräch in der PBS. Im Vergleich zu den Vorjahren zeigt sich ein starker Anstieg der Wartezeit (2019: 28,8 Tage, 2020: 41,1 Tage).

Die Zunahme an psychischen Belastungen im Jahr 2021 scheint dabei ein globales Phänomen zu sein: Schätzungen zufolge ist die Prävalenz von depressiven sowie Angststörungen pandemiebedingt weltweit um rund ein Viertel angestiegen (COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021).

Junge Menschen scheinen hier besonders betroffen zu sein (Benke et al., 2020; Buecker et al., 2020). Eine Erklärung dafür sind die anstehenden Entwicklungsaufgaben in dieser

Lebensphase. Studierende erleben typischerweise einen psychosozialen Umbruch mit instabilen Lebens-, Bildungs- und Arbeitsverhältnissen. In dieser Phase treten, generell und ungeachtet globaler Entwicklungen, gehäuft psychische Störungen auf (z. B. Mayr et al., 2015). Dadurch stellt die aktuelle Pandemie insbesondere diese „Dazwischensein“-Kohorte vor große Herausforderungen. Junge Erwachsene berichteten im Vergleich zu anderen Altersgruppen die stärksten Einsamkeitsgefühle und gaben an, besonders stark unter den Kontaktbeschränkungen zu leiden (Benke et al., 2020; Brakemeier et al., 2020; Buecker et al., 2020; Gruber et al., 2020). Die Umstellung der Universitäten auf digitale Lehrformate erschwerte soziale Kontakte zusätzlich.

Es ist davon auszugehen, dass die negativen Einflüsse der Pandemie nicht nur kurzfristig, sondern auch mit einiger Verzögerung auf die mentale Gesundheit wirken und die psychischen Belastungen bei den Studierenden noch länger anhalten werden. Um diesen Entwicklungen zu begegnen, wurde eine Anpassung des Beratungsprozesses in der PBS nötig.

EINFÜHRUNG EINER SPRECHSTUNDE

Um den Studierenden ein möglichst zeitnahes Beratungsangebot machen zu können, führte die PBS mit der Sprechstunde ein neues Beratungsformat ein. Dabei wird ein einzelner, sehr zeitnaher Termin zur ersten (diagnostischen) Orientierung angeboten. Die Klient:innen erhalten eine professionelle Einschätzung ihrer Problematik und Empfehlungen für das weitere Vorgehen, wie z. B. die Teilnahme an Kursen

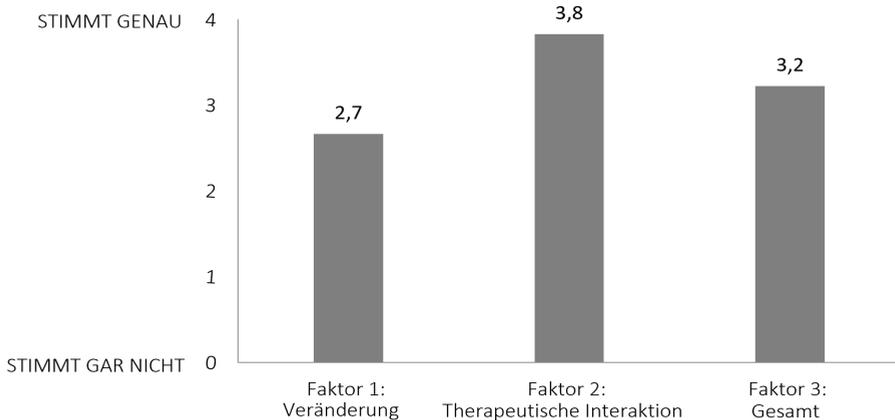
oder Online-Beratungsangeboten der PBS. Bei der Anmeldung wird den Ratsuchenden freigestellt, ob sie einen Sprechstundentermin wahrnehmen oder die Wartezeit auf ein Erstgespräch in Kauf nehmen möchten.

Werden in der Sprechstunde der Verdacht auf das Vorliegen einer psychischen Störung gestellt oder die Kurs- und Online-Angebote als

nicht ausreichend eingeschätzt, wird in der Regel im Anschluss ein Termin für ein reguläres Erstgespräch vereinbart. Zur Überbrückung der Wartezeit erhält die:der Studierende bereits individuell zugeschnittene Empfehlungen, die bei der Bewältigung der Belastungssituation eine erste Hilfestellung bieten. Ab Herbst 2021 wurden 40 Sprechstunden

durchgeführt. Aus Sicht der Beratenden war bei 50 % dieser Fälle eine Versorgung ohne vertiefende Einzelberatung möglich.

Von 27 Ratsuchenden liegen Evaluationswerte direkt nach der Sprechstunde vor. Diese zeigen eine hohe Zufriedenheit mit dem Angebot.



Zufriedenheit mit der Sprechstunde.

ERWEITERUNG DES KURSANGEBOTS

Eine weitere Maßnahme zur Verbesserung der Versorgung der Studierenden stellte im Jahr 2021 die Erweiterung des Kursangebots dar. Zum einen wurde das Programm durch den fortlaufenden, wöchentlich stattfindenden Kurs „Problemlösetraining“ ergänzt, der mit seiner zieloffenen Ausrichtung auf individuelle Probleme der Teilnehmer:innen eingeht. Zum

anderen wurden bei den bereits bestehenden Kursen die Teilnehmer:innenzahlen pro Kurs angehoben sowie für bekanntermaßen besonders stark nachgefragte Thematiken zusätzliche Kurse pro Semester angeboten (siehe auch „Kursangebot“ im Kapitel „PBS in Zahlen“).

VORÜBERGEHENDE AUFSTOCKUNG DER PERSONELLEN RESSOURCEN

Der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) verdreifachte zum Wintersemester 2021/2022 seine finanzielle Unterstützung für die PBS,

sodass inzwischen eine Vollzeitstelle Beratung damit finanziert werden kann.

Da im Verlauf des vergangenen Jahres immer deutlicher wurde, dass die Pandemie sich nachhaltig negativ auf die mentale Gesundheit der Studierenden auswirkt und sich bundesweit eine gestiegene Nachfrage nach psychosozialer Beratung abzeichnet, wurde der PBS zudem durch das Präsidium der JGU für 2022 eine auf 12 Monate befristete volle Beratungsstelle zugewiesen.

Im Jahr 2022 sollen alle getroffenen Maßnahmen weiter evaluiert und gegebenenfalls angepasst werden. Da die Stellenaufstockung durch das Präsidium nur temporär erfolgt, wird der Fokus auf den Änderungen im Beratungsprozess der PBS liegen müssen. Erst nach einer gewissen Probezeit wird sich erweisen, ob die Neuerungen nachhaltig zu einer Verbesserung der Beratungssituation für die Studierenden beitragen können.



Literatur:

- Benke, C., Autenrieth, L., Asselmann, E. & Pané-Farré, C. (2020). Stay-at-home orders due to the COVID-19 pandemic are associated with elevated depression and anxiety in younger, but not older adults: Results from a nationwide community sample of adults from Germany. *Psychological Medicine*, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003438>
- Brakemeier, E.-L., Wirkner, J., Knaevelsrud, C. & Wurm, S. (2020). Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit: Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 49, 1-31. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000574>
- Buecker, S., Horstmann, K. T., Krasko, J., Kritzler, S., Terwiel, S., Kaiser, T. & Luhmann, M. (2020). Changes in daily loneliness for German residents during the first four weeks of the Covid-19 pandemic. *Social Science & Medicine*, 265, 113541. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113541>
- COVID-19 Mental Disorders Collaborators (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398, 1700-1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Gruber, J., Prinstein, M., Abramowitz, J. S., Albano, A. M., Aldao, A., Borelli, J. L. et al. (2021). Mental Health and Clinical Psychological Science in the Time of COVID-19: Challenges, Opportunities, and a Call to Action. *The American Psychologist*, 76, 409-426. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000707>
- Mayr, M., Kapusta, N. D., Plener, P. L., Pollak, E., Schulze, U., Freyberger, H. J. & Fegert, J. M. (2015). Transitionspsychiatrie der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 63, 155–163. <https://doi.org/10.1024/1661-4747/a000235>

FAZIT UND AUSBLICK

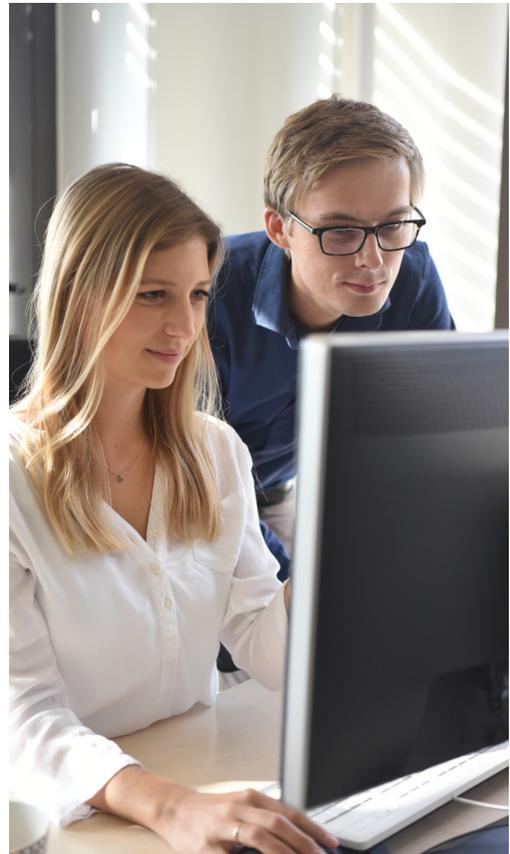
Die Covid-19-Pandemie hat auch im vergangenen Jahr das Campusleben und psychische Wohlbefinden der Studierenden nachhaltig negativ beeinflusst. In der aktuellen Lage ist psychotherapeutische Beratung stärker nachgefragt denn je und die PBS bleibt eine wichtige und etablierte Anlaufstelle für Studierende mit psychischen Problemen.

Die erstmals in vielen Jahren weniger stark ausgefallenen Symptomverbesserungen bei den Klient:innen durch die Beratung zeigen jedoch auch, dass starke äußere Belastungsfaktoren (z. B. pandemiebedingte Kontaktbeschränkungen) durch psychotherapeutische Beratung nicht komplett ausgeglichen werden können. In den letzten zwei Jahren der Pandemie überschlugen sich die Ereignisse häufig - was sicher dem dynamischen Infektionsgeschehen und der Neuartigkeit des Stressors Pandemie geschuldet ist. Die Universität befand sich über weite Strecken im Krisenmodus. Trotzdem entwickelte die PBS mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln an die Pandemie angepasste Beratungsangebote neu und weiter.

Es zeigt sich aber, dass die Situation der Studierenden weiterhin prekär bleibt. Deshalb ist es notwendig, die Unterstützung zu intensivieren. Psychische Störungen treten oft mit einer gewissen Latenz auf und die Lage könnte sich noch weiter verschlechtern, bevor sie besser werden kann. Ohne finanzielle Unterstützung des Bundes und der Länder erscheint diese Aufgabe schwer bewältigbar.

Auch das kommende Jahr wird die Mitarbeitenden der PBS somit vor die Herausforderung stellen, dem Beratungsbedarf der Studierenden gerecht zu werden. Im Fokus wird die fortgesetzte Erprobung neuer Beratungsformate (z. B. Sprechstunde) stehen.

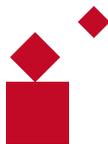
Wir bedanken uns sehr herzlich bei all denjenigen, die die Arbeit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle so nachhaltig unterstützen und fördern. Insbesondere gilt unser Dank dem Studierendenwerk Mainz, dem AstA sowie der Vereinigung der Freunde und Förderer der PBS. Außerdem danken wir dem Präsidium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



IMPRESSUM

Herausgeber & Layout:
Psychotherapeutische Beratungsstelle
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Abbildungen:
Titel: iStock.com
Foto S. 13: shutterstock.com
Fotos, wenn nicht anders angegeben: JGU Mainz



PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Hegelstraße 61
55122 Mainz

www.pbs.uni-mainz.de