

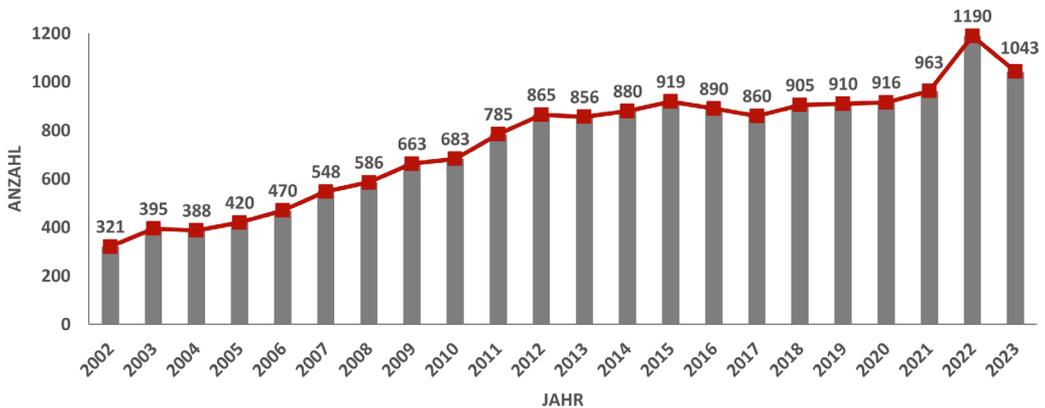


- Die PBS in Zahlen -

# DIE PBS IN ZAHLEN

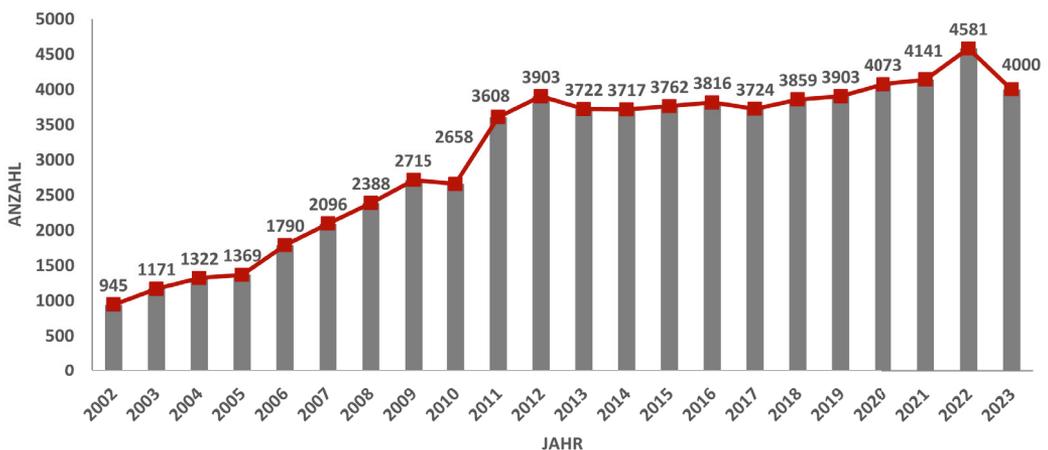
Die PBS unterstützt Studierende bei der Bewältigung von psychischen Problemen, die im Studium und Alltag auftreten können. Das Beratungsangebot ist an dem Bedarf der Studierenden ausgerichtet und umfasst insbesondere Einzelberatung, verschiedene Kurse sowie Online-Beratungen zu unterschiedlichen Themenbereichen.

Im Jahr 2023 suchten 1.043 Klient:innen - inklusive Studierende des Fachbereichs 06 in Germersheim - die Beratungsstelle für eine Einzelberatung auf. Damit setzt sich die Entwicklung stetig steigender Beratungszahlen aus den Vorjahren fort. Lediglich in 2022 konnten aufgrund einer befristeten personellen Aufstockung 147 Beratungsfälle mehr aufgenommen werden.



## Entwicklung der Beratungszahlen seit 2002.

Es wurden in 2023 insgesamt 4.000 Gespräche geführt.



## Entwicklung der Gesprächszahlen seit 2002.

Die meisten Studierenden wurden über die Website auf das Angebot der PBS aufmerksam (33 %). 30 % der Ratsuchenden bekamen von anderen die Empfehlung, sich Unterstützung in der PBS zu suchen. In 29 % der Fälle empfahlen Studierende, die selbst bereits in der PBS in Beratung waren, die Beratungsstelle weiter. Von einer universitätsinternen Stelle wie Prüfungsämtern, Lehrenden oder Studienfachberater:innen wurde 8 % der Klient:innen geraten, sich an die PBS zu wenden.

## SPRECHSTUNDE

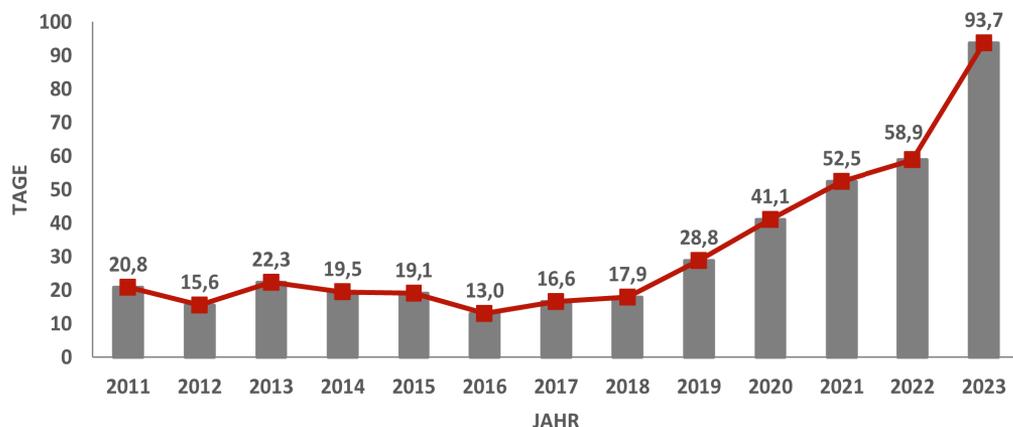
Die Sprechstunde besteht aus einem einzelnen, sehr zeitnahen Termin zur ersten (diagnostischen) Orientierung. Die Klient:innen erhalten eine professionelle Einschätzung ihrer Problematik und Empfehlungen für das weitere Vorgehen, wie z. B. die Teilnahme an Kursen oder Online-Beratungsangeboten der PBS, die Vereinbarung eines regulären Erstgesprächs im Haus oder die Aufnahme einer längerfristigen psychotherapeutischen Behandlung. Im Jahr 2023 wurden 121 Sprechstunden durchgeführt (2022: 161, 2021: 40 Sprechstunden).

## AKUTGESPRÄCHE

In besonders akuten Krisensituationen, die schnelle Entlastung und Unterstützung erfordern, bietet die PBS zeitnahe Beratung an. Im Jahr 2023 konnte unsere Akutterminvergabe 64 Studierenden zur Verfügung gestellt werden (2022: 49 Studierende). Ihnen konnte im Mittel innerhalb von 4 Tagen ( $SD = 8,4$ ) ein erstes Gespräch angeboten werden.

## WARTEZEIT

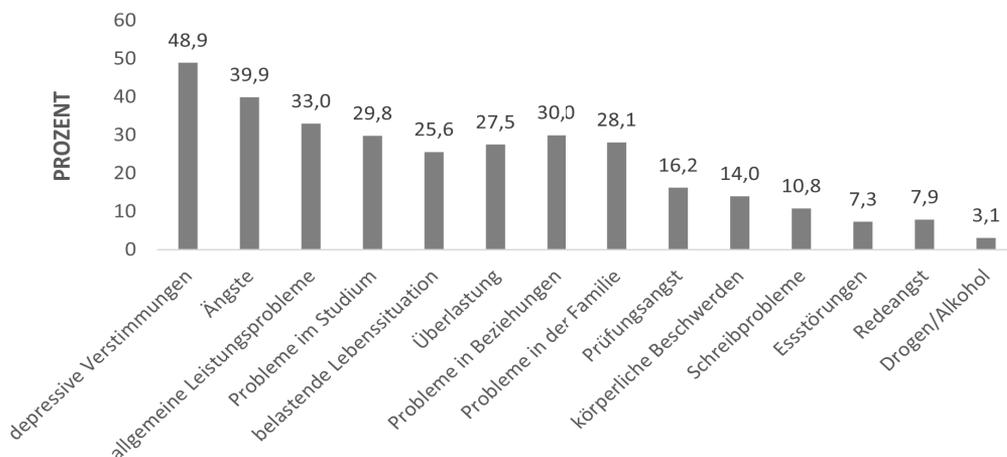
Im Jahr 2023 betrug die Wartezeit auf ein Erstgespräch im Mittel 93,7 Tage ( $SD = 57,7$ ). Der Jahresvergleich zeigt einen kontinuierlichen Anstieg der Wartezeit. So hat auch die Nachfrage nach Beratung im vergangenen Jahr - vermutlich mitbedingt durch die Nachwirkungen der COVID-19-Pandemie und die weltpolitische Lage - weiter zugenommen, bei gleichzeitig begrenzten Möglichkeiten dieser deutlich erhöhten Nachfrage mit Beratungsangeboten zu begegnen.



**Mittlere Wartezeit im Vergleich seit 2011.**

## BERATUNGSANLASS

Auch in 2023 wurden depressive Verstimmungen von den Ratsuchenden am häufigsten als Anlass angegeben (48,9 %). Weitere oft genannte Problembereiche waren Ängste (39,9 %), allgemeine Leistungsprobleme (33 %), Probleme in Beziehungen (30 %), sowie im Studium (29,8 %). Etwa die Hälfte der Klient:innen (50,3 %) gab an, dass die aktuelle Symptomatik bereits seit mehreren Jahren oder seit der Kindheit bestehe. Bei 41,6 % handelte es sich um die erste Behandlungsmaßnahme. 27,4 % befanden sich im Vorfeld in ambulanter, 6,1 % in stationärer psychotherapeutischer Behandlung. 13,1 % der Klient:innen waren zuvor bereits in Beratung in der PBS, 5,2 % hatten schon Angebote anderer Beratungsstellen genutzt (Mehrfachnennungen möglich).



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

## DIAGNOSTIK

In einem Erstgespräch sowie weiteren Indikationsgesprächen werden eine Anamnese erhoben und eine ausführliche psychotherapeutische Diagnostik nach ICD-10 durchgeführt. Die Hälfte der Studierenden (50 %) erfüllte im Jahr 2023 die Kriterien für mindestens eine psychische Störung, was - im Vergleich zu vor Pandemiebeginn - einer Steigerung von 4,8 % entspricht (2019: 45,2 %). Am häufigsten wurde eine affektive Störung diagnostiziert (F3: 40,7 %), gefolgt von neurotischen, Belastungs- und somatoformen Störungen (F4: 32,4 %), zu denen unter anderem Prüfungsangst und soziale Phobie zählen.

## KURZZEIT-PSYCHOTHERAPIE

Liegt eine psychische Störung mit eng umschriebener Symptomatik bzw. leichter Ausprägung vor, wird den Klient:innen eine Kurzzeit-Psychotherapie in der PBS angeboten. In 2023 wurden fünf Kurzzeit-Psychotherapien durchgeführt (0,5 %).

## WEITERVERMITTLUNG

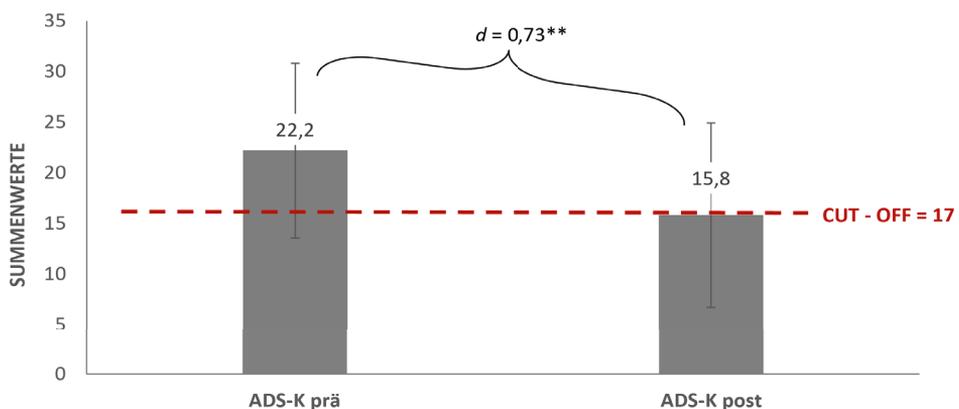
Ist eine längerfristige Behandlung indiziert oder von Klient:innenseite gewünscht, werden die Betroffenen über die jeweilige(n) Diagnose(n), die verschiedenen Psychotherapieverfahren sowie das Prozedere der Aufnahme einer Psychotherapie aufgeklärt. Im letzten Jahr wurde 57,3 % der Studierenden eine ambulante Psychotherapie empfohlen. Über das Kooperationsnetzwerk der PBS mit ambulanten Psychotherapeut:innen konnte etwa zwei Drittel davon in kurzer Zeit ein Termin für ein Erstgespräch zur Weiterbehandlung vermittelt werden (66,1 %).

Eine psychiatrische Abklärung wurde 23,7 % der Studierenden empfohlen (2022: 21,7 %, 2021: 12,9 %).

## EINZELBERATUNG

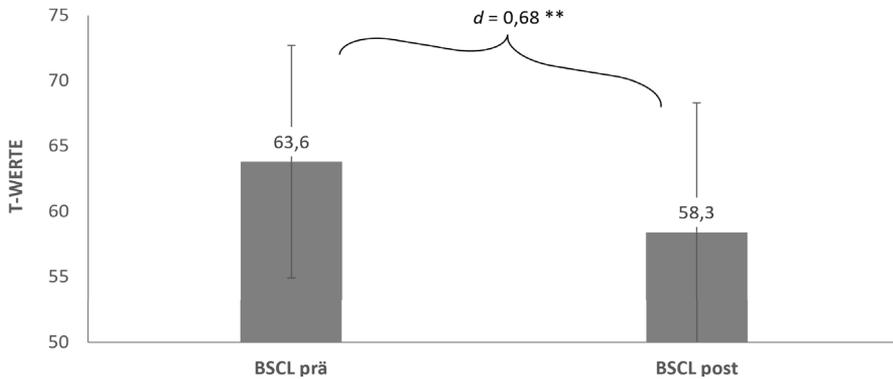
Im Jahr 2023 bestand bei 39,8 % der Ratsuchenden zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme keine krankheitswertige psychische Störung, so dass den Studierenden eine Einzelberatung in der PBS angeboten wurde. Im Durchschnitt fanden 4,4 Sitzungen pro Beratung statt ( $SD = 2,6$ ). Um die Qualität der Beratung sicherzustellen, wird eine fortwährende Evaluation aller Angebote der PBS vorgenommen. Anhand von psychometrischen Fragebögen, die zu Beginn und zum Ende der Beratung von den Studierenden ausgefüllt werden, wird die Wirksamkeit der Einzelberatung überprüft.

Die Allgemeine Depressions-Skala (ADS-Kurzversion) misst depressive Symptome. Die zu Beginn klinisch auffälligen Werte verbesserten sich signifikant und lagen nach der Beratung nicht mehr im klinisch auffälligen Bereich (Cut-Off-Wert = 17). Es handelt sich hierbei um einen mittleren Effekt hinsichtlich der Reduktion depressiver Symptome (Cohens  $d = 0,73$ ).



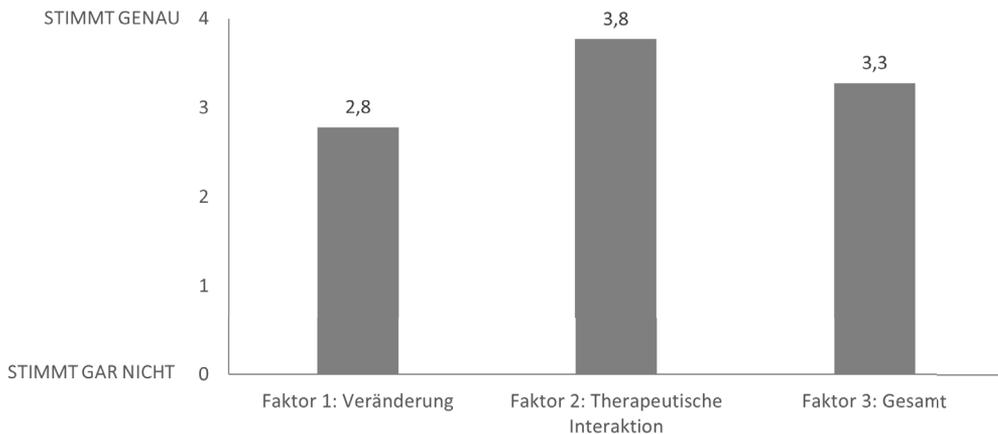
**Mittelwertvergleich der Allgemeinen Depressions-Skala (ADS-Kurzversion)**  
(Cohens  $d \geq 0,30$  kleiner Effekt,  $d \geq 0,50$  mittlerer Effekt,  $d \geq 0,80$  großer Effekt; \*\*  $p = 0,000$ ).

Die Brief-Symptom-Checklist (BSCL) erfasst die allgemeine psychische Belastung. Die Belastungswerte lagen zu Beginn der Beratung im auffälligen und am Ende der Beratung im unauffälligen Bereich (Cut-Off-Wert:  $T > 63$ ). Die psychische Belastung verringerte sich durch die Beratung signifikant. Es handelt sich dabei um einen mittleren Effekt (Cohens  $d = 0,68$ ).

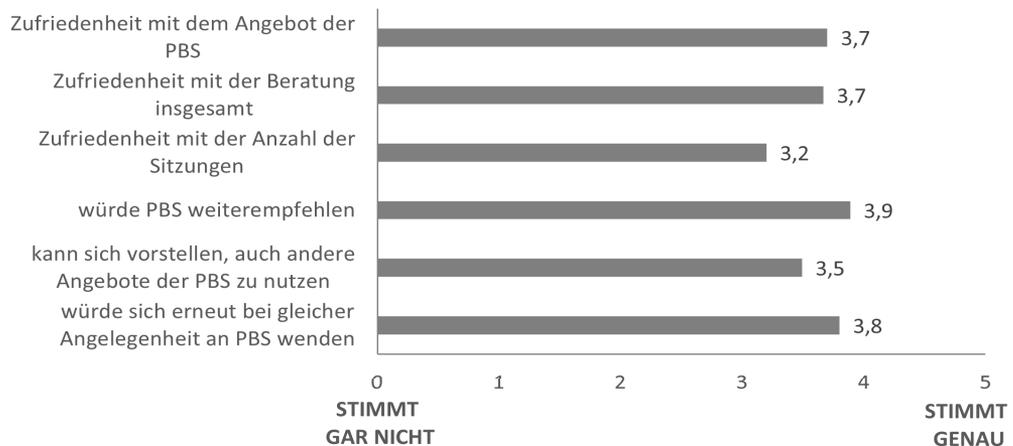


**Mittelwertvergleich des Global Severity Index (GSI) der Brief-Symptom-Checklist (BSCL)**  
 (Cohens  $d \geq 0,30$  kleiner Effekt,  $d \geq 0,50$  mittlerer Effekt,  $d \geq 0,80$  großer Effekt; \*\*  $p = 0,000$ ).

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 ( $M = 2,78$ ) sowie die therapeutische Interaktion ( $M = 3,83$ ).



**Zufriedenheit mit der Beratung.**



**Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen.**

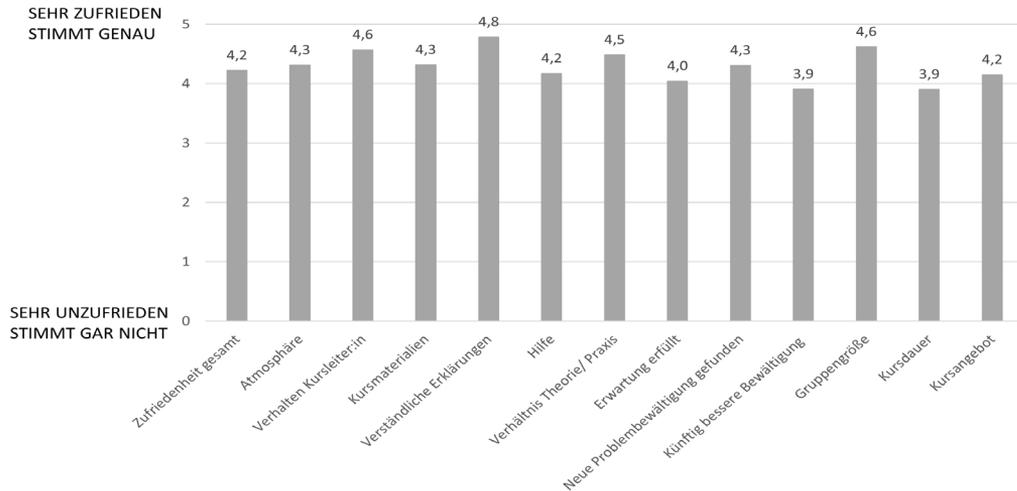
**SPEZIALSPRECHSTUNDE BEI STÖRUNGEN DER LEISTUNGSKOMPETENZ (SLK)**

Klient:innen, die über Lern- und Leistungsstörungen im Studium berichten, bietet die PBS im Rahmen der SLK-Sprechstunde eine ausführliche leistungsdiagnostische Untersuchung an. Die Diagnostik setzt sich aus Fragebögen, Papier-Bleistift-Tests sowie computergestützten testpsychologischen Verfahren zusammen. Sie liefert Hinweise auf mögliche Ursachen der Leistungsstörungen, wie beispielsweise Prüfungsängstlichkeit, Lernschwierigkeiten oder AD(H)S. Mithilfe eines individuellen Stärken- und Schwächenprofils können auf die Person zugeschnittene Lösungsstrategien für die Einzelberatung erarbeitet und auch entsprechende Kurse der PBS empfohlen werden. Im Jahr 2023 durchliefen 35 Klient:innen die leistungsdiagnostische Untersuchung.

**KURSANGEBOT**

Im Sommersemester 2023 und Wintersemester 2023/2024 umfasste das Kursprogramm der PBS insgesamt 50 Kurse zu verschiedenen Themenbereichen. Die Kurse fanden im Sommersemester 2023 und im Wintersemester 2023/2024 sowohl digital als auch in Präsenz statt. 547 Studierende nahmen an den Kursen teil.

Die Teilnehmer:innen füllen am Ende der Kurse einen Evaluationsbogen aus (1 = sehr unzufrieden bis 5 = sehr zufrieden). Auch in 2023 weisen die Ergebnisse auf eine hohe Zufriedenheit hin.



**Ausgewählte Fragen aus dem Evaluationsbogen der Kurse im Sommersemester 2023.**

**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
- » Problemlösetraining
- » Overcoming a bad mood

**ONLINE-BERATUNGEN**

Im Jahr 2023 nahmen 38 Studierende an der begleiteten Online-Beratung bei Schreibproblemen teil und erhielten im Rahmen des Programms 134 schriftliche Rückmeldungen zu den bearbeiteten Inhalten. Die begleitete Online-Beratung bei Prüfungsangst durchliefen 17 Klient:innen; sie erhielten 78 schriftliche Rückmeldungen. Zudem nahmen 10 Studierende an der Online-Beratung bei anhaltenden körperlichen Beschwerden (iSoma) teil und erhielten 66 schriftliche Rückmeldungen.



## **IMPRESSUM**

Herausgeber & Layout:  
Psychotherapeutische Beratungsstelle  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Abbildungen:  
Titel: iStock.com  
Foto: PBS



PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Hegelstraße 61  
55122 Mainz

[www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)