



PSYCHOTHERAPEUTISCHE  
BERATUNGSSTELLE

50 JAHRE

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE

1967-2017

JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ





1967-2017



# Grußwort des Präsidenten der JGU



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Zeit des Studiums ist für viele Studierende nicht nur Ausbildungszeit, sondern eine Phase im Leben, in der die Weichen für die Zukunft gestellt werden und in der sich die Persönlichkeit voll entwickelt. Die Beratung und Begleitung der Studierenden in dieser intensiven Lebensphase ist der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) daher ein besonderes Anliegen. Das differenzierte und professionelle Beratungsangebot der JGU ist Ausdruck dieses Selbstverständnisses und gehört zu unseren Markenzeichen. Dies bezeugen nicht nur die vielfachen Auszeichnungen, sondern auch das außergewöhnlich lange Engagement der JGU in diesem Bereich.

Für viele Studierende stellt das Studium eine Entwicklungsphase mit spezifischen Herausforderungen dar. Wenn psychische Störungen auftreten, ist dies meist für das Studium sehr beeinträchtigend. Prof. Dr. Hans Rohrbach, 1966 bis 1967 Rektor der JGU, hat dies bereits in den 1960er Jahren erkannt. Auf seine Initiative hin entschied sich der Senat der JGU in seiner Sitzung am 26. Mai 1967 zur Gründung einer „Beratungsstelle für studentische Lebensfragen“. Die Tätigkeiten in der Beratungsstelle wurden zunächst ehrenamtlich ausgeübt, 1973 wurde die erste Psychologin in der Beratungsstelle fest angestellt. Unter der Leitung von Dr. Helmut Bonn begann ein Prozess der Professionalisierung. Dass dort heute gut ausgebildete Psychologinnen und approbierte Psychotherapeutinnen arbeiten, ist ein deutliches Zeichen dafür, wie visionär und richtig die damalige Initiative war.

Nach 50 Jahren ist die „Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende“ (PBS), wie sie seit 1998 heißt, ein unverzichtbarer Bestandteil im Beratungsangebot der JGU: Neben kurzfristiger Hilfestellung in akuten Krisensituationen oder Kurzzeit-Psychotherapie bietet die PBS Beratung und Kurse zu Themen wie Prüfungsangst und Schreibproblemen an. Im Rahmen des LOB-Projekts entwickelt die PBS das Projekt „me@JGU – mental fit durchs Studium“, ein präventives Online-Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit Studierender. Weitere Informationen zu aktuellen Entwicklungen sowie zur spannenden Geschichte der Beratungsstelle können Sie in der vorliegenden Schrift zum 50. Jubiläum der PBS nachlesen.

Zum 50jährigen Bestehen möchte ich der PBS ganz herzlich gratulieren und die Gelegenheit nutzen, mich bei der Leiterin, Frau Prof. Dr. Luka-Krausgrill, und ihrem Team für ihren Einsatz und ihre Tatkraft zu bedanken. Mein besonderer Dank gilt den Förderern der PBS, deren finanzielle und ideelle Unterstützung diese wertvolle Arbeit mit ermöglicht.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Universitätsprofessor Dr. Georg Krausch,  
Präsident der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Bernhard Einig / Birgit Leinen

## Gründung und Weiterentwicklung

Mit der Einrichtung einer „Beratungsstelle für studentische Lebensfragen“ (BSL) im Jahr 1967 hat der damalige Rektor der Universität Mainz, der Mathematiker Prof. Dr. Hans Rohrbach, ein klares Statement für eine umfassende Verantwortung der Hochschule gegenüber ihren Studierenden abgegeben: Sie hat nicht nur einen wissenschaftlichen Bildungsauftrag zu erfüllen, sondern sie übernimmt für die Zeit des Studiums auch eine gewisse Fürsorgepflicht für ihre Studierenden. Mit der Gründung einer solchen Beratungsstelle, die dem Rektor zunächst direkt unterstand und weitgehend vermittelnde Funktion erfüllte (s. Beitrag „2. Im Wandel der Zeit“), ging die Universität einen Sonderweg, denn üblicherweise werden die Aufgaben einer psychosozialen Beratung und Unterstützung von den Studierendenwerken wahrgenommen. An der JGU verlief auch die weitere Entwicklung der Beratungsstelle konsequent im institutionellen Kontext der Universität – wobei JGU und Studierendenwerk Mainz von Anfang an sehr eng miteinander kooperieren und das Angebot der Beratungsstelle vom Studierendenwerk nachhaltig unterstützt wird.

Die Beratungsstelle für studentische Lebensfragen sollte für längere Zeit die einzige zentrale Beratungsinstitution an der Universität Mainz bleiben. Erst 17 Jahre später, im Jahr 1984, wurde eine Abteilung für „Studentenberatung“ innerhalb der Verwaltung etabliert. Deren Basis bildete die Beratungsstelle für studentische Lebensfragen. Dem unlängst leider verstorbenen Dr. Helmut Bonn, der seit 1977 im Auftrag des Rektors mit viel Umsicht und großer fachlicher Kompetenz die „Beratungsstelle für studentische Lebensfragen“ leitete und weiterent-

wickelte, wurde die Gesamtleitung der neuen Beratungsabteilung übertragen, zu der neben der Beratungsstelle das Referat für „Ausländische Studienbewerber“ sowie die neu gegründete „Zentrale Studienberatung“ (ZSB) gehörten.

In der Einrichtung einer solchen zentralen Anlaufstelle für Beratungsangelegenheiten kommt deutlich zum Vorschein, wie sehr zwischenzeitlich die Wahrnehmung der Notwendigkeit und Relevanz eines qualifizierten und professionellen Beratungsangebots für Studierende gestiegen war. Für eine Hochschule mit 26.000 Studierenden reicht es nicht mehr aus, dass, wie noch wenige Jahre zuvor formuliert, „die Lehrkräfte der Universität, näherhin die Direktoren der Institute, Seminare und Kliniken“ die primären Ansprechpartner für die Studierenden sind, um ihnen „zu einem sinn- und zweckvollen Studiengang (zu) verhelfen“ (Vorlesungsverzeichnis der Johannes Gutenberg-Universität Mainz für das Wintersemester 1967/68, S. 29). Studierende benötigen vielmehr für unterschiedliche Anliegen im Kontext ihres Studiums qualifizierte und spezialisierte Ansprechpartner. Mit der Aufteilung in die genannten drei Referate wurde das Beratungsangebot deshalb adressaten- und anlassbezogen ausdifferenziert.

Bereits sieben Jahre später ging die Universität Mainz einen entscheidenden Schritt weiter. Ende der Achtziger Jahre war es bundesweit zu studentischen Unruhen gekommen. Diese hatten auch an der Universität Mainz zu Streiks geführt. In Resolutionen und Demonstrationen, denen sich vielfach auch Lehrende anschlossen, wurde dem Land und der Universität vorgeworfen, zu wenig Wert auf das Studium und die Lehre zu legen.

# 1 Von der Vision zur Institution

» Ein Hochschulstudium ist ganzheitlich orientiert. Es zielt auf die Ausbildung fachwissenschaftlicher Kompetenzen, die Entwicklung der Berufsbefähigung aber ebenso auf die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Daher ist ein Studium auch immer eine Phase intensiver Selbsterfahrung, im positiven wie im negativen Sinn. Begabungen werden Wirklichkeit, ungeahnte Fähigkeiten werden sichtbar. Manches Mal lernt man jedoch auch die Grenzen des eigenen Könnens und der eigenen Belastbarkeit schmerzlich kennen. Es ist wichtig, in Zeiten der Krise eine

gute Wegbegleitung und Unterstützung zu haben. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Psychotherapeutischen Beratungsstelle waren und sind für unsere Studierende immer eine zuverlässige Hilfe, und dies seit nunmehr fünf Jahrzehnten. Dafür gebührt ihnen unser aller Dank. «

Univ.-Prof. Dr. Mechthild Dreyer

Vizepräsidentin für Studium und Lehre der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

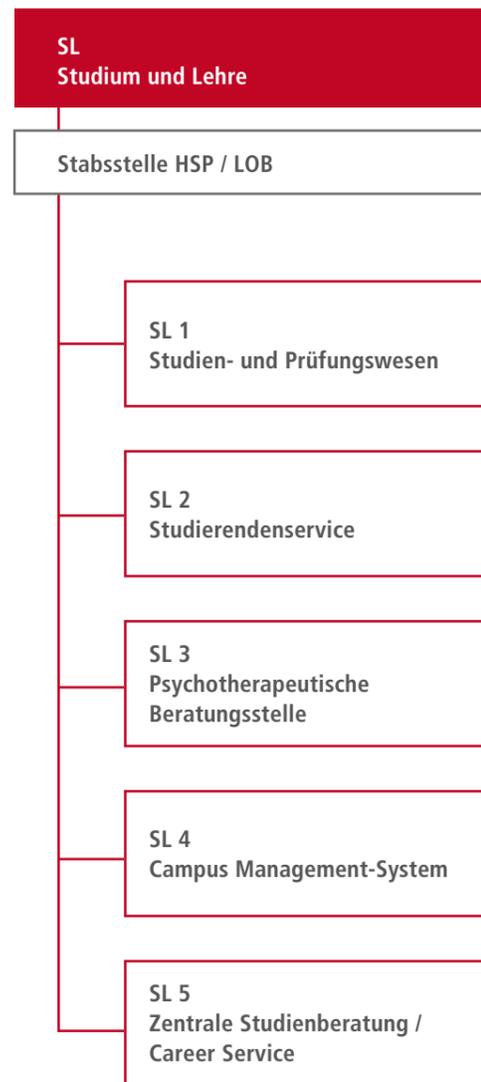


Abb. 1: Struktur der Abteilung „Studium und Lehre“ der JGU

Es wurde eingefordert dafür Sorge zu tragen, dass Lehrende und Studierende ihre Aufgaben erfolgreich und unter angemessenen Rahmenbedingungen erfüllen können. Neben zahlreichen weiteren Maßnahmen richtete die JGU als eine Reaktion auf diese Forderungen 1991 eine eigenständige Abteilung für „Studium und Lehre“ ein. Damit sollte innerhalb der Universitätsverwaltung eine Schnittstelle zwischen klassischer Verwaltung und akademischem Wissenschaftsbetrieb geschaffen werden, in der die wesentlichen Aspekte dieses zentralen Aufgabenfelds der Universität zusammenlaufen und bestmöglich aufeinander abgestimmt werden. Aus heutiger Sicht würde man als Leitidee für die neu geschaffene Verwaltungsabteilung den Auftrag formulieren, gemeinsam mit allen an dem komplexen „Prozess Studium und Lehre“ Beteiligten die Voraussetzungen für ein gelingendes Studium und eine gute Lehre zu schaffen und diese stetig weiterzuentwickeln.<sup>1</sup>

Die Abteilung „Studium und Lehre“ umfasste mit dem neu geschaffenen Grundsatzreferat „Studium und Lehre“ sowie dem Entwicklungsreferat „Wissenschaftliche Weiterbildung“ zwei Einheiten, die sich mit den zentralen konzeptionellen, strukturellen und rechtlichen Fragen von Studium und Lehre befassen. Den zweiten Schwerpunkt bildete das Aufgabenfeld „Beratung“, das mit der „Zentralen Studienberatung“, der „Beratungsstelle für Studentische

<sup>1</sup> Das Leitbild der Zentralen Verwaltung der JGU fasst das unter dem Stichwort „Dienstleistungs- und Kundenorientierung“ in dem Satz zusammen: „Wir machen Ihr Anliegen zu unserem!“ Dementsprechend besteht der Anspruch einer Verwaltungseinrichtung darin, die gesamte Universität mit allen ihren Mitgliedern bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben in Forschung und Lehre, Studium und Weiterbildung zu unterstützen und zu fördern (Leitbild der Zentralen Verwaltung der JGU (April 2001), S. 10).

Lebensfragen“ sowie der „Förderungs- und Sozialberatung“ einschließlich dem „Zentralen Service für behinderte Studierende“ vier Beratungseinrichtungen unter dem gemeinsamen Dach von „Studium und Lehre“ zusammenführte.<sup>2</sup> Dieser Beratungsschwerpunkt wurde später durch die Eingliederung des Studierendensekretariats („Studierendenservice“) noch deutlich erweitert. Im Zuge der Bologna-Reform ergänzte das Referat für die fachliche und organisatorische Betreuung des Campus Management-Systems der JGU das umfassende Aufgabenspektrum der Abteilung „Studium und Lehre“.<sup>3</sup>

Heute, fünfzig Jahre nach ihrer Einrichtung, ist die „Psychotherapeutische Beratungsstelle“ (PBS)<sup>4</sup> integraler Bestandteil dieser mit inzwischen rund 130 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern größten Verwaltungsabteilung der JGU.

### Einbindung in die Zentrale Verwaltung als Grundlage einer stabilen institutionellen Vernetzung

In der deutschen Hochschullandschaft mutet die Einbindung der Psychotherapeutischen Beratungsstelle in eine Verwaltungsabteilung für Studium und Lehre mitunter „exotisch“ an und führt zur Frage, ob eine solche Zuordnung sachgerecht und

<sup>2</sup> Kurz zuvor (1989) war das Referat für „Ausländische Studienbewerber“ in das Akademische Auslandsamt verlagert worden und in seinem Aufgabenspektrum um operative Verwaltungsaufgaben erweitert worden.

<sup>3</sup> Die Aufgabenfelder der „Förderungs- und Sozialberatung“ sowie des „Zentralen Service für behinderte Studierende“ wurden aus personellen Gründen in andere Verwaltungsabteilungen verlagert.

<sup>4</sup> Die Umbenennung von „Beratungsstelle für studentische Lebensfragen“ in „Psychotherapeutische Beratungsstelle“ erfolgte 1998.

sinnvoll ist. Diese Frage lässt sich vielleicht nicht so leicht beantworten, doch nach inzwischen rund 25 Jahren Abteilungszugehörigkeit sind deutlich eine Reihe von Vorteilen dieser institutionellen Verortung zu erkennen:

- Grundsätzlich ermöglicht die Einbindung in eine größere Einheit der Zentralen Verwaltung eine stärkere Identifikation mit der Universität und ihren Aufgaben. Zudem wird die Psychotherapeutische Beratungsstelle fest in den Informations- und Kommunikationsfluss der Abteilung „Studium und Lehre“ sowie der Verwaltung und der Universität insgesamt eingebunden. Dementsprechend werden grundlegende konzeptionelle und strategische Planungen aufeinander abgestimmt bzw. gemeinsam vorgenommen, was bedeutet, dass einerseits die Perspektive und die Erfahrungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der PBS von Anfang an in diese Planungen einbezogen werden. Umgekehrt erfolgen Überlegungen zur strukturellen und methodischen Weiterentwicklung der PBS im Gesamtkontext der aktuellen Situation von Studium und Lehre an der JGU und deren Perspektive für die längerfristige Entwicklung.
- Aus der kollegialen Interaktion „im Alltag“ innerhalb der Gesamtabteilung, aber auch innerhalb der JGU insgesamt, ergibt sich für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der PBS ein hohes Wissen und eine ausgeprägte Sensibilität für die Komplexität der Strukturen, Abläufe sowie der weiteren zentralen Gelingensbedingungen für ein Studium.
- Als Teil der universitären Verwaltung partizipiert die Beratungsstelle unmittelbar an den Finanzressourcen der Universität. Dies erwies

sich gerade in der zurückliegenden Dekade als ausgesprochen vorteilhaft, da die Universität die ihr von Bund und Land im Rahmen des Hochschulpakts 2020 zur Verfügung gestellten Mittel gezielt auch dazu verwenden konnte, die Personalressourcen der PBS an die gestiegenen Einschreibezahlen anzupassen und so die Beratungskapazität deutlich zu erhöhen.

- Ebenso kann die Beratungsstelle an Projektmitteln partizipieren, die der Universität zur Weiterentwicklung von Studium und Lehre zur Verfügung stehen. Zukunftsweisende Entwicklungen wie bspw. die Ausweitung des Beratungsangebots der PBS um Online-Beratungen konnten auf diese Weise realisiert werden. Ebenso wird derzeit im Rahmen eines vierjährigen vom Bund aus Mitteln des Qualitätspakts Lehre finanzierten Projekts ein niedrigschwelliges, online-basiertes Beratungsangebot „me@JGU - Mental fit durchs Studium“ entwickelt und umgesetzt (siehe Abschnitt 6).

Insgesamt ist damit die Psychotherapeutische Beratungsstelle eng und stabil innerhalb der JGU vernetzt. Vor allem aber, und das ist für die JGU ein entscheidender Faktor, wurde es aufgrund der langjährigen selbstverständlichen Zusammenarbeit der verschiedenen Beratungseinrichtungen innerhalb der Universität möglich, gemeinsam mit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle ein einheitliches, das gesamte Studium mit seinen vielfältigen Facetten umfassendes Beratungskonzept der JGU zu entwickeln und erfolgreich umzusetzen.

### Beratung entlang des „student life-cycle“

Im Verlauf der langjährigen Zusammenarbeit der in der Universitätsverwaltung zusammengeführten Beratungseinrichtungen hat sich ein in seinen Grundzügen einheitliches und in seiner Umsetzung serviceorientiertes, transparentes und vernetztes Beratungskonzept für die JGU herauskristallisiert. Diesem Konzept liegt die Überzeugung zu Grunde, dass Beratung im Hochschulkontext als ein offener Prozess verstanden und gestaltet werden muss, der der Dynamik und Differenzierung des „Studentischen Werdegangs“ (student life-cycle) folgt und sich auf die spezifischen Perspektiven der zu Beratenden einstellt (siehe Abbildung 2). In diesem Beratungsprozess, der bereits vor der Einschreibung beginnt und auch über den Hochschulabschluss hinausreicht, arbeitet eine Vielzahl an inner- und außeruniversitären Einrichtungen eng zusammen.

Methodisch folgt die Beratung an der JGU grundsätzlich den Prinzipien der Klientenzentrierung sowie der Ressourcen- und Lösungsorientierung. Dieses Beratungsverständnis gilt in zunehmendem Maße nicht nur für die genannten zentralen Einrichtungen, sondern auch für die dezentralen Studienfachberatungen in den Fächern und Fachbereichen sowie die weiteren Beratungsinstanzen der JGU.

Grundvoraussetzung für das Gelingen dieses Konzepts ist eine hohe Professionalität sowohl der Abläufe als auch der handelnden Personen. Dementsprechend stellen die Beratungseinrichtungen in der Abteilung Studium und Lehre hohe Anforderungen an die Aus- bzw. Weiterbildung ihres Personals. Im Rahmen des LOB-Projekts

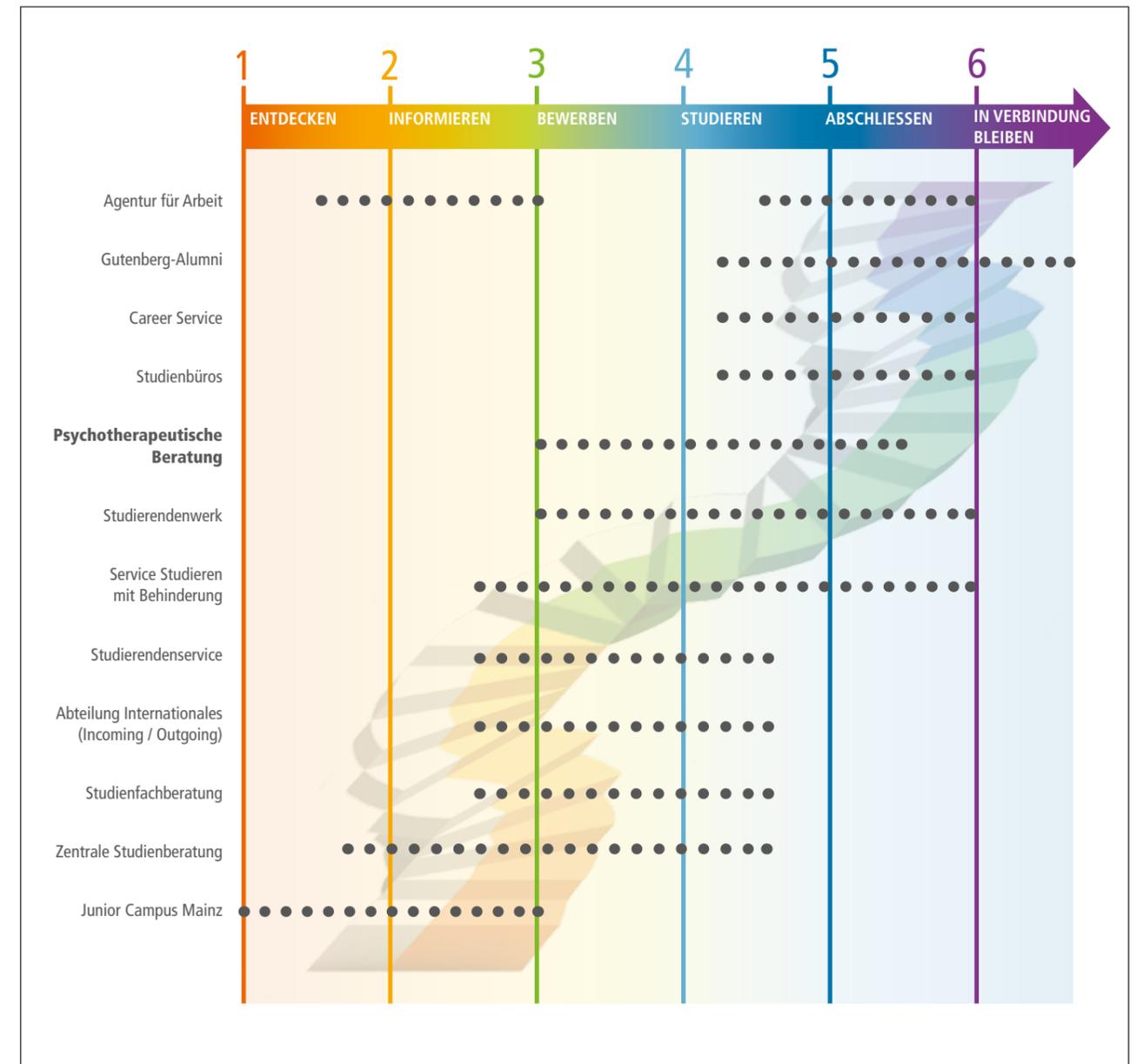


Abb 2: Beratungskonzept der JGU entlang des *student life-cycle*.

der JGU wurde daher ein umfassendes wissenschaftlich fundiertes Fort- und Weiterbildungsprogramm für sämtliche Beratenden an der JGU etabliert<sup>5</sup>, an dem auch die PBS sowie die ZSB aktiv beteiligt sind und das wesentlich zur universitätsweiten Institutionalisierung des Beratungskonzepts an der JGU beiträgt.

### Wissenschaftlich fundiert, professionell und zukunftsfähig

Auf der Basis des zuvor skizzierten grundlegenden Beratungsverständnisses der JGU hat die Psychotherapeutische Beratungsstelle ein ausdifferenziertes Konzept psychotherapeutischer Beratung entwickelt. Dessen Kernelemente sind:

- Beratungstermine ohne lange Wartezeiten
- Ausführliche Anamnese anhand standardisierter Fragebögen
- Erfassung psychischer Erkrankungen entsprechend der ICD-10-Systematik
- Erarbeitung eines individuellen und vieldimensionalen Behandlungskonzepts entsprechend dem „stepped care“ Ansatz gemeinsam mit den Studierenden



- Internes Qualitätsmanagement (Strukturqualität, Prozessqualität und Ergebnisqualität) mit beständiger Evaluation des Beratungshandelns und Supervision.

Wie dieses Konzept in der täglichen Praxis umgesetzt wird, wie vielfältig sich die Wirklichkeit darstellt und in welche Richtung die aktuelle Entwicklung der Psychotherapeutischen Beratung geht, ist in den nachfolgenden Abschnitten 4 – 6 ausführlich dargestellt.

<sup>5</sup> Im Kontext des Qualitätspakts Lehre fördert das BMBF über acht Jahre das Projekt LOB. Lehren, Organisieren, Beraten. Ein wesentliches Ziel ist die Professionalisierung der dezentralen Studienberatung.

### Die PBS – ein „Leuchtturm“ für die JGU

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle der JGU hat sich in den zurückliegenden fünf Jahrzehnten von der ersten Idee zu einer umfassend anerkannten und hochprofessionellen Einrichtung der JGU entwickelt. Dass das so möglich war, ist der Verdienst all der engagierten und kompetenten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle in den zurückliegenden Jahrzehnten. Vor allem aber sind es die beiden Leiter/innen, Herr Dr. Helmut Bonn und Frau Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill, die mit großer Fachkompetenz, hoher Umsichtigkeit und steter Zukunftsorientierung die PBS zu dem gemacht haben, was unlängst die externen Gutachterinnen und Gutachter im Rahmen einer Evaluation der PBS explizit attestiert haben: Die Einbindung der PBS in die Abteilung und die Universitätsverwaltung ist als „sehr gelungen“ zu bezeichnen, und die JGU verfügt hier aufgrund der „sehr hohen Qualität von Strukturen, Prozessen und Ergebnissen der PBS“ über ein deutliches „Alleinstellungsmerkmal“.

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle der JGU als „Leuchtturm“, nicht nur für die Universität, sondern vor allem auch für ihre Studierende – eine sehr viel bessere Bestätigung der Richtigkeit seiner Idee hätte der ehemalige Rektor der Universität, Hans Rohrbach, wohl kaum finden können.

**Prof. Dr. Bernhard Einig,**  
Leiter der Abteilung Studium und Lehre

**Birgit Leinen,**  
Stabsstelle Hochschulpakt/Projekt LOB.  
Lehren, Organisieren, Beraten



1967

2017

Die PBS  
professionelle Beratung  
wissenschaftliche Orientierung  
Kooperationen

## 2 Im Wandel der Zeit

» Schon sehr frühzeitig hat die Johannes Gutenberg-Universität Mainz erkannt, dass eine größere Zahl an Studierenden über die fachliche Betreuung hinaus auch eine Unterstützung in persönlichen psychischen Krisensituationen benötigt, um ihr Studium zu einem erfolgreichen Abschluss bringen zu können. Mit der Gründung der Psychotherapeutischen Beratungsstelle im Jahr 1967 hat die JGU auf dieses Erfordernis reagiert und seitdem ein umfangreiches professionelles, wissenschaftlich fundiertes und auf die Problemlagen der Studierenden bezogenes Angebot entwickelt. Dieses reicht vom eher klassischen Format der Beratungsgespräche über die „Spezialsprechstunde bei Störungen der Leistungskompetenz“ bis hin zu modernen Formaten wie dem Online-Programm zur Bewältigung von Prüfungsjahren oder der Online-Beratung bei

Schreibproblemen. Dass inzwischen jährlich etwa 1.000 Studierende die vielfältigen Angebote der PBS nutzen ist Beweis dafür, dass die Universität vor 50 Jahren eine weitsichtige und zukunftsfähige Entscheidung getroffen hat.

Dr. Waltraud Kreutz-Gers  
Statement der Kanzlerin der JGU



### GRÜNDUNGSVATER



Gründung der Beratungsstelle durch Prof. Dr. Hans Rohrach, 1966-67  
Rektor der Universität Mainz.

### GRÜNDUNG

Punkt 19  
Beratungsstelle für studentische Lebensfragen - Referent: Rektor  
Der Rektor regt an, daß die Beratungsstelle für studentische Studien- und Berufsangelegenheiten in geeigneter Weise erweitert werden soll zu einer Beratungsstelle für studentische Lebensfragen. Bei dieser Beratung sollen geeignete Herren des Lehrkörpers aus allen Fakultäten beteiligt werden. Der amtierende Rektor und der Rector designatus werden gebeten, die notwendigen Vorbereitungen zu treffen. Für diesen Punkt wurde dem Präsidenten des Studentenparlaments auf seinen Antrag hin gestattet, im Parlament darüber zu berichten.

Aus dem Protokoll der Senatssitzung v. 26.05.1967

Anzahl der Studierenden JGU*	8.976	13.057
Anzahl der Klienten/innen*	/	/

1967

1972

### BEKANNTMACHUNG

Bez. : Beratungsstelle für studentische Lebensfragen

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen!

Seit Anfang Juli besteht an der Johannes Gutenberg-Universität eine Beratungsstelle für studentische Lebensfragen. Sprechstunden finden montags und freitags von 14-15 Uhr und dienstags, mittwochs und donnerstags von 16 bis 17 Uhr im Universitätschirurgengebäude, Forum universitatis 2, Zimmer 116, statt. Die vertrauliche und individuelle Beratung wird zur Zeit durchgeführt von Frau Dr. Dora Schmidt und von der Psychologin Fräulein Renate Treiber. Eine Erweiterung des Stabes der Mitarbeiter in den Sprechstunden ist geplant.

Grundsätzlich ist daran gedacht, daß die Mitarbeiter in den Sprechstunden nur eine vermittelnde Funktion ausüben sollen. Das eigentliche Beratergremium soll sich aus Mitgliedern des Lehrkörpers zusammensetzen, die von Fall zu Fall um ihren Rat gebeten werden. Eine solche Beratung erstreckt sich insbesondere auf Studienfragen (z. B. Eignungstests, Exkommunikationsverfahren), Rechtsfragen (z. B. Auseinandersetzungen mit den Eltern oder Behörden), ärztliche Behandlung (z. B. psychische Labilität, Neurosen, Depressionen), Ehe- und Intimitätsfragen. Auch eine seelsorgerliche Beratung wird in manchen Fällen wünschenswert sein.

Dankenswerterweise haben einige Mitglieder des Lehrkörpers auf Anfrage der Beratungsstelle bereits beratend mitgewirkt. Es ist jedoch damit zu rechnen, daß die Beratungsstelle mehr und mehr in Anspruch genommen werden und der Kreis der Berater entsprechend zu erweitern sein wird.

Daher werden sich die Mitarbeiter der Beratungsstelle im Laufe der Zeit öfter an Mitglieder des Lehrkörpers wenden müssen, um dort Hilfe und Rat zu erbitten. Sehr zu Dank verbunden wäre ich Ihnen, wenn Sie in solchen Fällen Ihre vertrauliche Unterstützung nicht verweigern wollten.

Mit bestem kollegialem Gruß  
Ihr sehr ergebener  
gez. Hehrbach

Schreiben des Rektors Prof. Dr. Rohrbach an alle Mitglieder des Lehrkörpers, 18.09.1967

### AUSBAU DER BERATUNGSSTELLE

28. März 1974  
28.03.1974

Herrn Dr. Bernhard Vogel

Sehr geehrter Herr Minister!

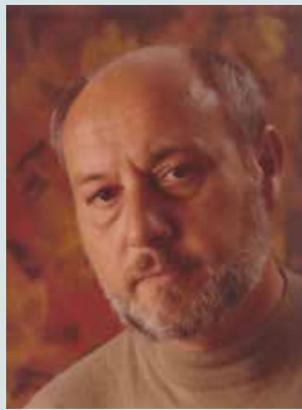
Die Beratungsstelle für studentische Lebensfragen an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz hat seit ihrer Gründung im Jahr 1967 einen stetigen Aufwuchs erfahren. Die Zahl der Klienten ist von ca. 100 im Jahr 1967 auf ca. 1.000 im Jahr 1973 gestiegen. Die räumlichen Voraussetzungen sind demgegenüber nicht entsprechend erweitert worden. Die räumliche Situation ist daher dringend erforderlich. Keine Universität kommt heute ohne eine solche Institution aus.

Schreiben von Prof. Dr. Rohrbach an den Kultusminister Herrn Dr. Bernhard Vogel, 28.03.1974

Zitat aus dem Schreiben: » Die Beratungsstelle verfügt seit dem 1.1.1973 über zwei Planstellen .... sowie seit Herbst 1973 über Räume im Neubau SB II der Universität.... Die Inanspruchnahme der Beratungsstelle ist von Jahr zu Jahr gestiegen.... Der weitere Ausbau der Beratungsstelle ist daher dringend erforderlich. Keine Universität kommt heute ohne eine solche Institution aus. «

\* Die Zahlen beziehen sich auf das jeweilige Wintersemester.

## LEITUNGSWECHSEL IN DER PBS



**1977** wechselt Dr. Helmut Bonn vom Psychologischen Institut der JGU in die Beratungsstelle und übernimmt die Leitung.

### Konzept

**Einzeltherapie:** Vorwiegend psychoanalytisch orientierte „niederfrequente“ Einzeltherapien oder gesprächspsychotherapeutisch orientierte Beratungen

**Paartherapie:** Bearbeitung und Lösung von Konflikten

**Analytische Gruppenpsychotherapie:** 8-10 Studierende über einen Zeitraum von zwei bis drei Jahren

**Themenzentrierte Gruppen:** Lernstrategien und Prüfungsvorbereitung

Aus dem Tätigkeitsbericht der Beratungsstelle für studentische Lebensfragen der JGU (1983-1987).



Tätigkeitsbericht der Beratungsstelle für studentische Lebensfragen der JGU 1983-1987.

»Zu den Personen der Anfangszeit zählen Marianne Hüscher, Dr. Toni Alston-Calogeras, Wolfgang Schnabel, Eckart Wiederhold, Doris Schmid-Gewinner.«

Schreiben Dr. Helmut Bonn v. 17.11.1977

»Die Beratungsstelle verfügte .... über 2 hauptamtliche Psychologinnenstellen (Dr. Helmut Bonn, Dipl.-Psych., Psychoanalytiker, Leiter der Stelle, Elisabeth Mohr, Dipl.-Psych., Psychoanalytikerin, stellvertretende Leiterin) und die Stelle einer Verwaltungskraft (Renate Suckert, Sekretärin), ferner über zwei Stellen für Wissenschaftliche Hilfskräfte... Bis 1984 ist die Beratungsstelle als zentrale Einrichtung dem Präsidenten direkt unterstellt.«

Zitat aus dem Tätigkeitsbericht 1983-1987 der Beratungsstelle für studentische Lebensfragen der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Seite 4.

## UMZUG DER BERATUNGSSTELLE

Die Beratungsstelle zieht **1987** in das Studierendenhaus.



Einweihung des Studierendenhaus Allgemeine Zeitung v. 08.07.1987



Dr. Helmut Bonn beendet **1994** seine Tätigkeit in der Beratungsstelle. Frau Elisabeth Mohr übernimmt die kommissarische Leitung.

Anzahl der Studierenden JGU\* 19.442

25.315

25.517

29.490

Anzahl der Klienten/innen\* 258

255

338

/

# 1977

## DER WISSENSCHAFTLICHE CHARAKTER DER BERATUNGSSTELLE

Zitat aus einem Schreiben v. 21.03.1977 von Prof. Dr. Hans Rohrbach aus „Tätigkeitskonzeption für Dr. H. Bonn bei Übernahme der fachlichen Leitung der Beratungsstelle für studentische Lebensfragen“ »Insgesamt sei darauf hinzuweisen, daß der wissenschaftliche Charakter der gesamten Tätigkeit deutlich gegeben ist. Wissenschaftlich fundierte psychohygienische Beratung, wie sie unsere Beratungsstelle leisten will und soll, kann nur in ständiger wissenschaftlicher Reflexion, unter Aufgreifen der jeweils neuesten Erkenntnisse und auch mithilfe eines Stücks eigenen Experimentierens in diesem Bereich geschehen.«

Am 5. Oktober **1977** legt Herr Prof. Rohrbach die Leitung der Beratungsstelle nieder, die er seit 1967 ununterbrochen innehatte. Am 13.12.1977 wird Herr Prof. Rohrbach als Senatsbeauftragter der Beratungsstelle für Studentische Lebensfragen verabschiedet.

# 1982

## GRÜNDUNGSAUFRUF DER VEREINIGUNG DER FÖRDERER DER BERATUNGSSTELLE



**1984** wurde zur Gründung einer Vereinigung der Förderer der Beratungsstelle für studentische Lebensfragen der Johannes Gutenberg-Universität Mainz aufgerufen. Zu den Unterzeichnern gehören namhafte Personen aus Wissenschaft, Politik und Wirtschaft wie u.a. Prof. Dr. Klaus Beyermann (Präsident der JGU), Hugo Brandt (MdL), Hermann Dexheimer (AZ-Chefredakteur), Jockel Fuchs (Oberbürgermeister der Stadt Mainz), Johannes Gerster (MdB), Dr. Walter Kalkhof-Rose (Vorsitzender des Hochschulkuratoriums), Helmut Klemm (Geschäftsführer des Studentenwerks), Dr. Herbert Willersinn (Mitglied des Vorstands der BASF), Prof. Dr. Jürgen Zöllner (Vizepräsident der Universität Mainz).

# 1987

## GRÜNDUNGSVERSAMMLUNG



Schreiben des Oberbürgermeisters der Stadt Mainz Jockel Fuchs an den Präsidenten der JGU Herrn Prof. Dr. Klaus Beyermann v. 21.05.1984

# 1992

Am 30.01. **1985** fand die Gründungsversammlung unter der Leitung von Helmut Klemm statt. Herr Prof. Dr. Gert Otto wurde als erster Vorsitzender und Herr Prof. Dr. Ulrich Stauda als stellvertretender Vorsitzender gewählt.

\* Die Zahlen beziehen sich auf das jeweilige Wintersemester.

## LEITUNGSWECHSEL IN DER PBS

### NEUER NAME

**1998** wird der Name *Beratungsstelle für studentische Lebensfragen* geändert in *Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende*. Neben Elisabeth Mohr sind in der Beratungsstelle Christiane Goebels-Lofink, Stephanie Röhrig, Martin Aßhoff, Eckart Wiederholt und Renate Suckert (Sekretariat) tätig. Die themenzentrierten Kurse wurden von Petra Mattes, Renate Menning-Heinemann und Daniela Saalwächter durchgeführt. Die Beratung in Gernersheim lag in den Händen von Marina Seeberger und Gabriele Koch.



**2001** übernimmt Frau Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill die Leitung der PBS. Zu den Mitarbeiter/innen der ersten Zeit zählen Dr. Bettina Kaufmann-Grebe, Christian Kremser, Susanne Krieghoff, Ines Leu, Stephanie Röhrig, Stephanie Tyzka.

### Konzept

Die Kernaufgabe besteht darin, den Studierenden der JGU eine Hilfestellung in studienbezogenen und persönlichen Krisensituationen anzubieten. Das Konzept wird an den Anliegen der Studierenden ausgerichtet, die die Beratungsstelle aufsuchen.

**Kurzfristige Hilfe** besonders in akuten Krisensituationen

**Niedrigschwelliger Zugang**

Auswahl geeigneter, auf den individuellen Fall bezogener Maßnahmen durch eine gezielte **Diagnostik** und **Indikationsstellung**

**Professionelle psychotherapeutische Beratung** sowie **Kurzzeitpsychotherapie** durch den Einsatz wissenschaftlich fundierter psychologischer und psychotherapeutischer Verfahren sowie Methoden im Schwerpunkt Verhaltenstherapie

Umfassende Hilfe durch die Zusammenarbeit mit **internen** und **externen Institutionen**

**Qualitätssicherung** des Beratungsprozesses

### 40-JÄHRIGES JUBILÄUM

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle feiert **2007** ihr 40-jähriges Bestehen mit einem wissenschaftlichen Symposium.



Einladung zum 40-jährigen Bestehen der PBS

### 45-JÄHRIGES JUBILÄUM

Anlässlich des 45-jährigen Bestehens der Beratungsstelle findet **2012** ein wissenschaftliches Symposium mit Fachvorträgen zur aktuellen Trends in der Depressionsbehandlung statt.



Symposium zum 45-jährigen Bestehen der PBS

Anzahl der Studierenden JGU\* 28.277

31.208

34.825

36.273

Anzahl der Klienten/innen\* 298

321

548

865

1997

2002

2007

2012

### PROJEKTE BEGINNEN



#### Projekt Serviceorientierung in der PBS

Im Rahmen der Leitbildentwicklung der Zentralen Verwaltung der JGU wurde **2002** ein Projekt zur *Kundenorientierung* durchgeführt. Damit sollten die Erwartungen der Studierenden an die Beratungsstelle systematisch erhoben werden.

In den Folgejahren wurden Workshops mit allen Mitarbeiter/innen der PBS zur Weiterentwicklung der Serviceorientierung unter der Leitung von Prof. Dr. Jurij Ryschka durchgeführt.

In der Folgezeit werden in verschiedenen Projekten neue Konzepte entwickelt und erprobt, um damit die Qualität der Beratung zu verbessern und die Angebote immer wieder auf die Bedürfnisse der Studierenden auszurichten und zu erweitern.

### KOOPERATIONEN STARTEN

Im Jahr **2004** wird eine Kooperation mit dem Weiterbildungsstudiengang Psychologische Psychotherapie der JGU vereinbart. Einen Teil der geforderten Praxiszeit können die *Psychotherapeuten/innen in Ausbildung* somit in der PBS absolvieren. Weitere Kooperationen mit Ausbildungsstätten in Rheinland-Pfalz folgen. Es bestehen insgesamt sieben Kooperationen mit universitären und außeruniversitären Ausbildungsstätten für Psychologische Psychotherapie. Seit 2004 haben bisher 51 Psychologen/innen in psychotherapeutischer Ausbildung ihre Praxiszeit in der PBS absolviert.

### PSYCHOTHERAPIE-Netzwerk

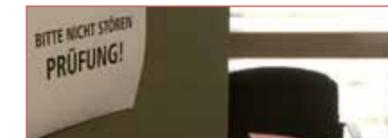
Ca. 50% der Studierenden, die die PBS aufsuchen, leiden unter einer psychischen Störung. Die meisten davon benötigen eine längere psychotherapeutische Behandlung außerhalb der PBS. Aufgrund der langen Wartezeiten wird auf einen Psychotherapieplatz wird ein Verweisungs-System (Psychotherapie-Netzwerk) aufgebaut, um die Studierenden zeitnah in eine psychotherapeutische Behandlung zu überweisen.

### WEITERE PROJEKTE



#### Projekt: SALL – Spezial-sprechstunde für Arbeits-, Lern- und Leistungsstörungen 2006-2008

Studierende, die die PBS aufsuchen, berichten häufig über Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, so dass es ihnen schwer fällt, für Prüfungen zu lernen. Im Rahmen eines vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur geförderten Projekts wird von 2006 bis 2008 eine „Spezialsprechstunde für Arbeits-, Lern- und Leistungsstörungen“ konzipiert und nach dem Ablauf der Projektphase als „Spezialsprechstunde bei Störungen der Leistungskompetenz – SLK“ in die PBS integriert. Mit diesem speziellen Angebot kann überprüft werden, ob den berichteten Leistungsproblemen kognitive Einschränkungen zugrunde liegen.



#### Projekt: Entwicklung von Online-Programmen zum wissenschaftlichen Schreiben und Prüfungsängsten seit 2012

Um den Studierenden auch ein orts- und zeitunabhängiges Beratungsangebot machen zu können, werden im Rahmen eines Projekts begleitete Online-Angebote zum wissenschaftlichen Schreiben und Prüfungsängsten entwickelt. Im Rahmen dieses Projekts werden weiterhin Online-Module für die Einzelberatung entwickelt i.S. eines „Blended Counselings“. Das Projekt wird durch das Programmbudget des Hochschulpakts gefördert.



#### Projekt: Entwicklung und Überprüfung eines Instruments zur Erfassung von psychologischen Faktoren der Schreibkompetenz (wissenschaftliches Schreiben)

Um Probleme beim wissenschaftlichen Schreiben erfassen und schreibbezogene Interventionen evaluieren zu können, wird der Fragebogen „Schreiben im Studium – SiS“ konzipiert und normiert. Grundlage bilden die Daten aus einer Online-Befragung unter 1286 Studierenden der JGU. Der Fragebogen umfasst die Skalen „schreibbezogene Gedanken“, „Schreibprozess“, „Prokrastination“, „Fach- und Methodenkompetenz“, „Selbstmanagement“ und „schreibbezogene Emotionen“.

Das Projekt wurde gefördert durch:



\* Die Zahlen beziehen sich auf das jeweilige Wintersemester.

## UMZUG DER BERATUNGSSTELLE



2016: Umzug in die Hegelstraße 61



Jährliche Jahresberichte werden erstellt, um die Tätigkeit der PBS transparent zu machen und die PBS sichtbar zu machen.

Anzahl der Studierenden JGU\* (2016) 32.400

Anzahl der Klienten/innen\* (2016) 890

## 2017



**me@JGU**  
mental fit durchs Studium

**ab 2017** Viele Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass psychische Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung sowie auch unter Studierenden, häufig sind. Psychische Probleme können zu Leistungsschwierigkeiten im Studium und zu Studienabbrüchen führen. Daher wird im Rahmen der LOB II Förderphase innerhalb des Qualitätspakts Lehre ein Online-Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit Studierender entwickelt, das allen Studierenden der JGU zur Verfügung stehen soll.

GEFÖRDERT VOM



**LOB** LEHREN – ORGANISIEREN – BERATEN

### STEIGENDE NACHFRAGE

Der Blick zurück zeigt, dass der Anteil der Studierenden, die die PBS aufsuchen, deutlich gestiegen ist. Die PBS wird als Einrichtung wahrgenommen, die eine Hilfe bei psychischen Problemen darstellt. Da die personelle Ausstattung nicht gleichermaßen Schritt hält, steigt damit auch die Wartezeit auf einen Termin für ein Erstgespräch. Eine **Akutsprechstunde** soll in dringenden Fällen helfen.

Das Ergebnis einiger Projekte sind Schwerpunktsetzungen wie Angebote zu Schreibproblemen, Prüfungsangst und Depression sowie im Bereich der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung ADHS.

## DAS TEAM DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN BERATUNGSSTELLE 2017



### LEITUNG

Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill  
Dr. Bettina Kaufmann-Grebe

### SEKRETARIAT

Susanne Krieghoff

### BERATUNG

Katrin Bohrmann  
Kira Bracker  
Ina Freitag  
Viktoria Husse  
Jasmin Schlax  
Martina Severin  
Hanni Ückert

### PROJEKTE

Linda-Maria Haffinger  
Bettina Honsbrok  
Hanna Konradi  
Caroline Lutz-Kopp (+Beratung)

### PSYCHOLOGINNEN IN PSYCHOTHERAPEUTISCHER AUSBILDUNG 2017

Kathrin Gählert  
Sarah Honolka  
Lisa Hornecker  
Anne Löschmann

### STUDENTISCHE HILFSKRÄFTE

Jessica Fischer  
Laura-Marie Kramer  
Anna Maria Müller  
Eileen Vetter  
Lydia Wrzeciono

### STUDENTISCHE PRAKTIKANTINNEN 2017

Yamina Buschong  
Luna Fiedler  
Carolin Koch  
Rebekka Mayer  
Eileen Vetter  
Vanessa Weyrich



## 3 Blick zurück nach vorn

Zwei Menschen haben die Psychotherapeutische Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) entscheidend geprägt: Dr. Helmut Bonn kam 1977 als Leiter an die PBS, Univ.-Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill übernahm 2001 dieses Amt. Gemeinsam schauen sie zurück, ziehen Bilanz und wagen einen Blick nach vorn.

**Herr Dr. Bonn, wie war das, als Sie zum ersten hauptamtlichen Leiter der Psychotherapeutischen Beratungsstelle berufen wurden? Was fanden Sie vor?**

**Bonn:** Prof. Dr. Hans Rohrbach hatte die Beratungsstelle zehn Jahre zuvor gegründet, damals hieß sie noch „Beratungsstelle für studentische Lebensfragen“. Er hatte sehr genau im Blick, dass die Studierenden in Krisensituationen Unterstützung brauchen. Obwohl er als Mathematikprofessor gar nicht vom Fach war, engagierte er sich als Leiter der Stelle sehr. Als ich auftauchte, war er aber glücklich, die Beratungsstelle in professionelle Hände legen zu können.

**Wie ging es unter Ihrer Leitung weiter?**

**Bonn:** 1977 haben wir in der Beratungsstelle gebündelt, was es an verschiedenen Beratungsangeboten gab, und all das professionalisiert. Von Beginn an steckten wir sehr viel Arbeit in die Akquise von Mitteln, denn das Geld war knapp. Als Hilfskräfte holte ich Praktikantinnen und Praktikanten vom Psychologischen Institut, die kurz vor dem Diplom standen. Ich suchte sie sehr sorgfältig aus. Für sie war es eine gute Gelegenheit, ihr theoretisches Wissen praktisch zu erproben.

**Wie sieht das heute aus, Frau Prof. Luka-Krausgrill, hat sich viel geändert?**

**Luka-Krausgrill:** Die von Herrn Bonn dargestellten Grundaufgaben bestehen eigentlich unverändert fort. Zudem ist die Nachfrage nach psychotherapeutischer Beratung so hoch wie nie und die personelle Ausstattung muss damit Schritt halten, wenn es nicht zu sehr langen Wartezeiten kommen soll. Die Hochschullandschaft hat sich durch die Umstellung auf Bachelor/Master verändert und es gibt eine hohe Anforderung an Beratung.

**In den 70ern sah nicht jeder die Notwendigkeit einer Psychotherapeutischen Beratungsstelle ein.**

**Bonn:** Tatsächlich mussten wir viel Überzeugungsarbeit leisten. Die Vorbehalte gegen psychische Störungen waren noch größer. Einerseits gab es Studierende, die sich sträubten, unsere Hilfe in Anspruch zu nehmen und meinten: „Ich bin doch nicht verrückt.“ Andererseits gab es Dozenten, die fragten, warum die Universität so eine Aufgabe erfüllen muss. Es schwang immer mit, dass Studierende eine Elite sind, die einfach keine psychischen Probleme hat.

**Luka-Krausgrill:** Zum Glück änderten sich die Einstellungen deutlich. Unsere Angebote werden heute akzeptiert und auch geschätzt. Es kommt vor, dass Professorinnen und Professoren bei uns nachfragen, was sie tun sollen, wenn ihre Studierenden Probleme haben. 1985 gründete sich ein Förderverein mit renommierten Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft. Auch das half uns weiter. Abgesehen davon setzte sich immer mehr die Erkenntnis durch: Wer zu uns kommt, muss nicht psychisch krank sein. Es ist heute viel leichter, zu den eigenen psychischen Problemen zu stehen. Die Bereitschaft, sich Hilfe zu holen, ist zwar gestiegen, trotzdem fällt es einigen immer noch schwer. Deswegen müssen wir weiter an der Niedrigschwelligkeit unserer Angebote arbeiten.

**Wie sah und sieht es grundsätzlich mit den Angeboten aus? Was leistete, was leistet die Beratungsstelle?**

**Bonn:** Neben den Einzelgesprächen habe ich viel mit Gruppen gearbeitet. Das hat sehr gut funktioniert mit den Studierenden. Sie konnten sich dort gegenseitig unterstützen. Wir haben auch Kontakte zu niedergelassen Psychotherapeuten aufgebaut, an die wir dann schwerere Fälle weitervermitteln konnten.



**Luka-Krausgrill:** Wir haben unsere Palette ständig erweitert. Ausgangspunkt ist für uns die Eingangsdiagnostik, in der wir feststellen, was der einzelne Studierende braucht. Neben den Einzelgesprächen gibt es ein themenbezogenes Gruppenangebot, das sich an den häufigsten Anliegen der Studierenden orientiert. Hier können sich die Studierenden gegenseitig unterstützen und erhalten Anregungen für die jeweiligen Probleme. Allerdings mache ich eine Veränderung in der Nachfrage nach unseren Kursen mit einem stärker „psychologischen“ Schwerpunkt aus: Kurse wie zum Beispiel „Achtsamkeit im Studium“ und „Den Selbstwert stärken“ haben einen großen Zulauf. Weiterhin gibt es ein Online-Angebot zu Schreibproblemen und Prüfungsängsten. Hier können die Studierenden zeit- und ortsunabhängig die verschiedenen Module bearbeiten.

**Haben sich die Probleme, mit denen die Studierenden zu Ihnen kommen, über die Jahre verändert?**

**Bonn:** Ich denke, kaum. Wir hatten es damals viel mit Lernproblemen zu tun. Studierende hatten Schreibblockaden, sie kamen mit persönlichen Problemen wie Liebeskummer oder sie erzählten vom Ärger mit den Eltern. Depressive Störungen waren am häufigsten.

**Luka-Krausgrill:** Die Themen, die damals im Vordergrund standen, sind heute noch akut: Leistungsprobleme, Prüfungsangst, private Probleme bis hin zu manifesten psychischen Störungen. Depressive Symptome werden am häufigsten berichtet. Auch hier gibt es verschiedene Angebote wie zum Beispiel der Kurs „Vorbeugen und Bewältigen depressiver Verstimmungen“, der auch immer sehr gut besucht ist. Wenn Studierende an einer psychischen Störung leiden, die eine längere Behandlung erfordert, dann verweisen wir weiter an Behandler/innen wie z.B. niedergelassene Psychotherapeuten oder entsprechende Ambulanzen. Hier haben wir un-



ser Netzwerk immer weiter ausgebaut, damit die Studierenden nicht lange warten müssen.

**Wohin entwickelt sich die Beratungsstelle aktuell?**

**Luka-Krausgrill:** In den letzten Jahren haben wir mit der E-Beratung ein umfangreiches Online-Angebot entwickelt. Es gibt ein offenes Programm zur Bewältigung von Prüfungsangst sowie begleitete Online-Programme zum wissenschaftlichen Schreiben und Prüfungsängsten. Wir waren überrascht, wie gut all das angenommen wird. Wir haben allerdings auch festgestellt: E-Beratung ersetzt keine herkömmlichen Einzelgespräche, die Nachfrage bleibt hier weiter hoch. Online-Programme führen auf jeden Fall zu einer Verbesserung der Qualität unserer Beratung auch im Sinne eines „blended counselings“. Unterschiedliche Angebote sollen auf die diversen Problemlagen eingehen.

**2001 kamen 186 Studierende in die Beratungsstelle, 2016 waren es 890. Was bedeutet dieser Anstieg konkret für sie?**

**Luka-Krausgrill:** Wenn ich auf die Nachfrage einerseits und die personelle Ausstattung andererseits schaue, muss ich schon zu dem Schluss kommen: Wenn eine Wartezeit auf ein Erstgespräch nicht länger als vier Wochen betragen soll, sind entsprechende personelle Ressourcen notwendig. Wir haben unser Beratungsangebot schon sehr stark ökonomisiert, da stoßen wir an unsere Grenzen. Eines unserer wichtigsten Anliegen ist es, den Studierenden zeitnah zu hel-

fen: Wenn erst in einem Monat ein Termin frei ist, hilft das niemandem, der in zwei Wochen eine Arbeit abgeben muss. Für Studierende, die sich in Krisensituationen befinden, ist eine Akutsprechstunde notwendig.

**Welche zusätzlichen Herausforderungen sehen Sie für die nahe Zukunft?**

**Luka-Krausgrill:** Die größte Herausforderung besteht darin, auch zukünftig den Studierenden in psychischen Krisen und Leistungsproblemen ein zeitnahes Beratungsangebot machen zu können und somit der großen Nachfrage zu begegnen. Im Moment fragen wir uns auch verstärkt: Wie sehen künftige Studierende aus? Es kommen mehr Menschen aus anderen Ländern zu uns, wir werden mehr Studierende mit unterschiedlichen Bildungshintergründen und kulturellen Hintergründen haben. Die Diversität ist Bereicherung und Herausforderung zugleich. Die Beratung der Zukunft muss die unterschiedliche Herkunft, die unterschiedlichen Kulturen im Blick haben.

**Das Gespräch führte Gerd Blase am 18.05.2017**

**Fotos: Tanja Labs**

Dr. Helmut Bonn ist am 11.08.2017 verstorben. Ich bin froh, dass wir dieses Interview noch führen konnten und dass es nun als Teil unserer Jubiläumsschrift an ihn erinnert.

**Ursula Luka-Krausgrill**



## 4 Psychische Probleme von Studierenden

» Psychologische Beratung unterstützt Studierende in ihrer individuellen Lebens- und Studiensituation. Sie verbessert die Rahmenbedingungen des Studiums und trägt zur Chancengleichheit im Studium bei. Die PBS leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention

Alexandra Diestel-Feddersen  
Geschäftsführerin Studierendenwerk Mainz

schwerwiegender Probleme und von Studienabbrüchen. Das Studierendenwerk Mainz unterstützt die PBS seit 30 Jahren in finanzieller und ideeller Hinsicht. «

In den Medien wird in den letzten Jahren immer häufiger über psychische Probleme und Störungen berichtet. Dies liegt zum einen an den hohen Erkrankungsraten und den damit assoziierten volkswirtschaftlichen Kosten durch Krankenstände und Frühberentungen. Zum anderen werden psychotherapeutische Angebote vermehrt genutzt und nachgefragt (siehe z.B. Robert Koch-Institut, 2015 und Wittchen et al., 2011).

Die Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS) berichtet, dass 27,7% der Befragten in einem 1-Jahreszeitraum an einer psychischen Störung leiden (Jacobi et al., 2014). Ein weiteres Ergebnis der Studie ist, dass die Auftretensrate psychischer Störung bei Menschen im Alter von 18-34 Jahren erhöht ist. In dieser Altersgruppe, in welche der Großteil der Studie-

renden fällt, litten in einem Jahr 36,7% an einer psychischen Störung. Die Techniker Krankenkasse hat die Krankendaten der bei ihnen versicherten Studierenden gesondert ausgewertet und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass 22% der Studierenden 2013 an einer psychischen Störung litten (Techniker Krankenkasse, 2015). Des Weiteren ergab eine Untersuchung einer deutschen Hochschule, dass 65% der Studierenden, die eine psychotherapeutische Beratungsstelle aufgesucht haben, die Kriterien für eine psychische Störung erfüllten (Holm-Hadulla et al., 2009).

### Steigende Nachfrage in der PBS

Die Inanspruchnahme des Angebots stieg auch in der PBS in den letzten Jahren kontinuierlich an. (Abbildung 3)



Abb 3: Die Entwicklung der Klientenzahlen der letzten Jahre. Weitere 57 Studierende wurden 2016 am Standort Gernersheim (Fachbereich 06) beraten.

### Zielgerichtete Diagnostik in der PBS

Zu Beginn der Beratung wird mithilfe eines diagnostischen Screenings nach ICD-10 und einer Anamneseerhebung eine ausführliche psychotherapeutische Diagnostik durchgeführt. Im Jahr 2016 wurden im Mittel zwei solcher Indikationsgespräche pro Klient/in geführt. Bei 43% der Studierenden wurde mindestens eine Diagnose nach ICD-10 gestellt. Abbildung 4 zeigt die vergebenen Hauptdiagnosen. Die Auswertungen der Daten der letzten Jahre ergaben vergleichbare Werte.

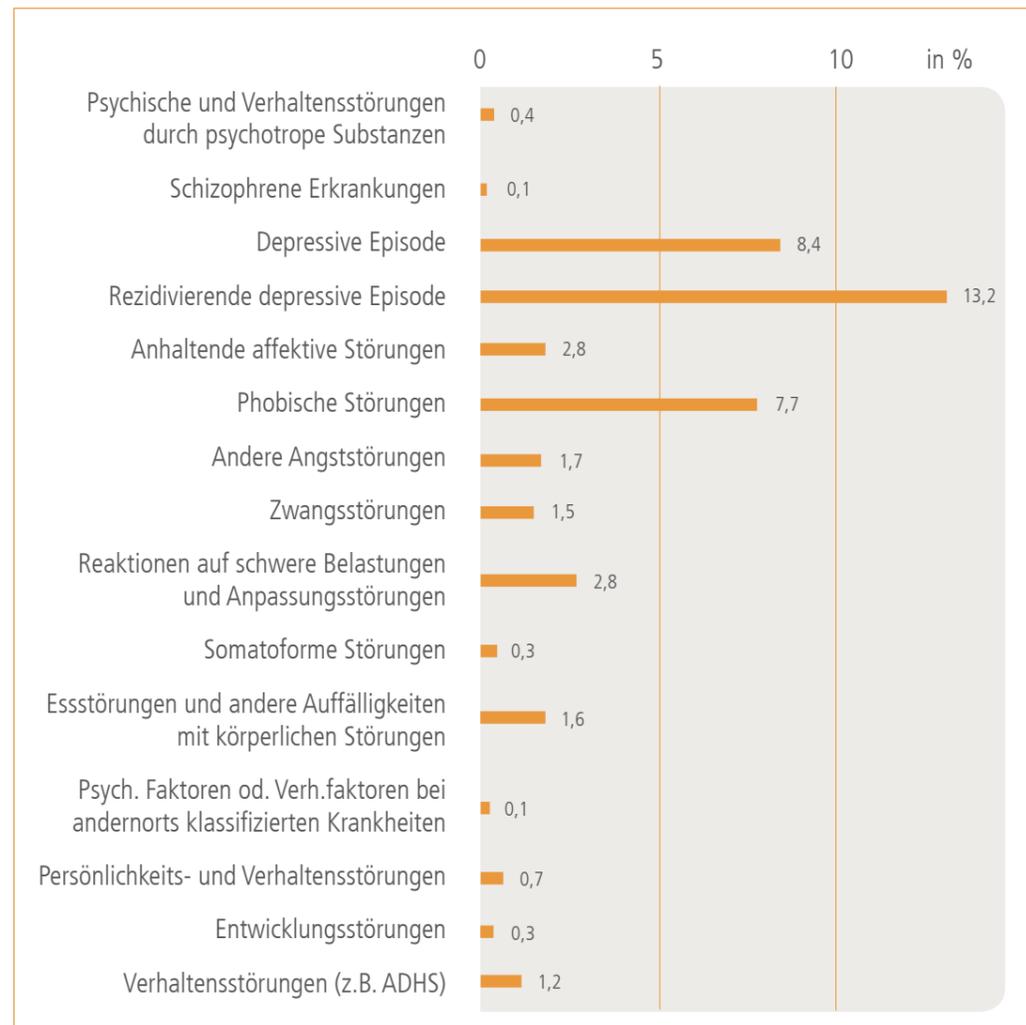


Abb 4: Die vergebenen Hauptdiagnosen im Jahr 2016 (N=750)

### Vielfältige Problemlagen

Die Probleme, aufgrund derer die Studierenden die Beratungsstelle aufsuchen, betreffen das Studium, aber auch das private Leben und die Freizeit. Zu Beratungsbeginn haben die Klienten/innen die Möglichkeit, aus einer Problemliste die Bereiche auszuwählen, aufgrund derer sie die PBS aufsuchen. Abbildung 5 zeigt die Ergebnisse aus dem Jahr 2016. Die Mehrheit der Studierenden gab an, dass diese Probleme seit einem Jahr oder länger bestünden (61,2%).

Kommen Studierende mit deutlichen Leistungsstörungen in die Beratung, bieten wir eine spezielle Diagnostik für Störungen der Leistungskompetenz (SLK) an.

### SLK-Sprechstunde

In einer umfangreichen neuropsychologischen Testung werden die Bereiche Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis geprüft. Über spezielle Fragebögen innerhalb dieser Testung können zusätzliche Beeinträchtigungen durch mangelnde Lernstrategien und Motivation sowie Aufschiebverhalten ebenso erhoben werden wie eine eventuell daraus resultierende Prüfungssangst sowie chronisches Stresserleben. Im Jahr 2016 wurden 28 Testungen durchgeführt.

### Neu: ADHS-Schwerpunkt

Eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist gekennzeichnet durch die Kernsymptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Die Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität nennt man ADS. Noch vor einigen Jahren war AD(H)S vor allem als psychische Störung im Kindes- und Jugendalter

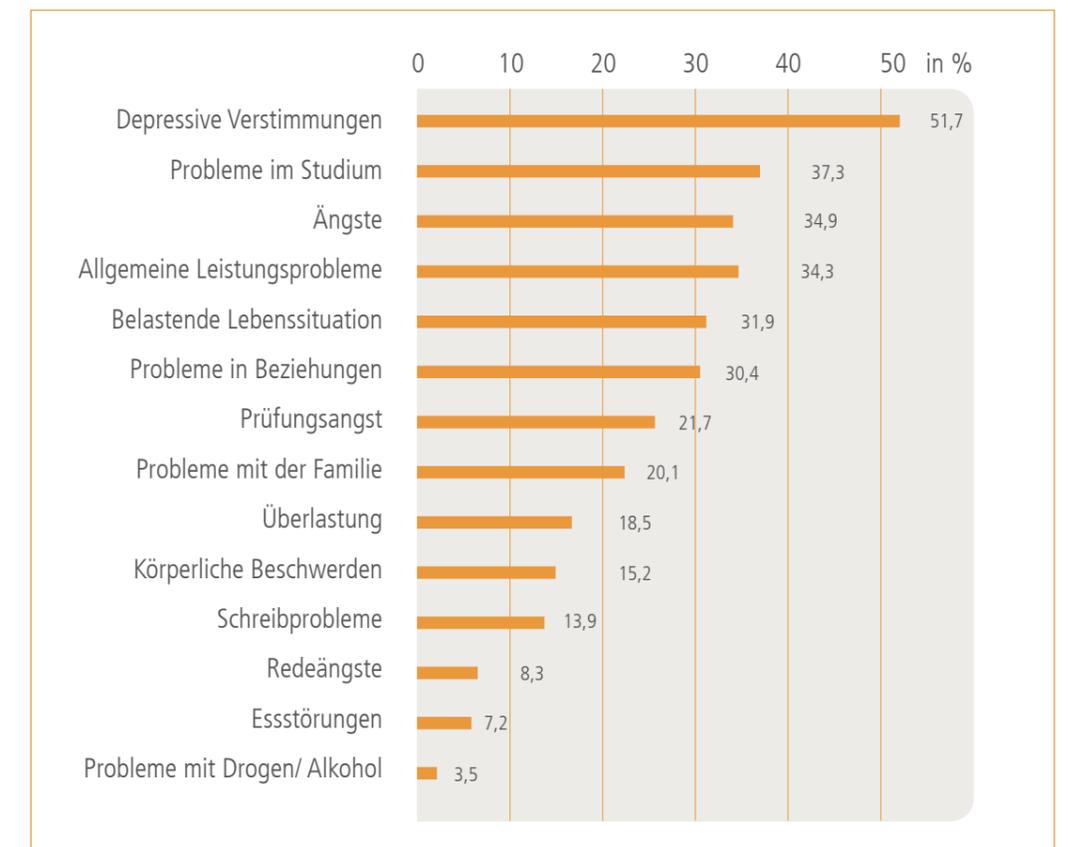


Abb 5: Die genannten Problembereiche von Studierenden im Jahr 2016 (Mehrfachnennungen möglich).

bekannt und man nahm an, dass sie sich im Erwachsenenalter „auswächst“. Heute weiß man, dass viele Betroffene auch im Erwachsenenalter noch unter der Symptomatik leiden.

Studierende mit einer AD(H)S sind in ihrer Planung und Struktur der Semestergestaltung beeinträchtigt. Zudem fällt es ihnen aufgrund ihrer kurzen Konzentrationsspanne und leichten Ablenkbarkeit häufiger schwer, Arbeiten zu beginnen bzw. fristgerecht fertigzustellen und während der Veranstaltungen über einen längeren Zeitraum konzentriert zu folgen oder ruhig zu sitzen. Sie sind schnell gelangweilt, werden ungeduldig und handeln dann impulsiv. Wichtige Termine werden nicht mehr erinnert. Flüchtigkeitsfehler führen zu schlechteren Prüfungsergebnissen. Daraus resultierende Überforderungsgefühle und sinkender Selbstwert führen unter Umständen zu häufigeren Studienfachwechseln oder gar -abbrüchen.

Immer wieder berichten Studierende in der PBS von Leistungsschwierigkeiten im Studium aufgrund von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen, wobei die Ursachen hierfür sehr vielschichtig sein können, z.B. ein Mangel an geeigneten Lernstrategien, Motivationsschwierigkeiten oder eine hohe Stressbelastung.

Die Diagnostik von AD(H)S ist sehr aufwendig, komplex und oftmals schwierig, da die Symptome sich auf andere Art und Weise äußern als bei Kindern (z.B. innere Unruhe statt Zappeligkeit). Viele Studierende mit AD(H)S haben im Verlauf auch Strategien entwickelt, um mit ihren Schwierigkeiten besser zurecht zu kommen, so dass die eigentlichen Symptome nicht mehr so leicht zu identifizieren sind. Die Diagnostik einer AD(H)S im Erwachsenenalter setzt außerdem vo-



raus, dass die Störung bereits im Kindesalter vorgelegen hat, was eine zusätzliche retrospektive Erhebung der Symptomatik erforderlich macht. Nur wenige Einrichtungen sind auf diese fundierte Diagnostik spezialisiert oder haben lange Wartezeiten. Dies wurde zum Anlass genommen, das diagnostische Angebot der PBS um einen AD(H)S-Schwerpunkt zu erweitern.

### Vorgeschichte: Frühere Behandlungen nicht selten

Die Hälfte der Ratsuchenden befand sich bereits vor der aktuellen Beratung in der PBS in einer Behandlung oder Beratung (darunter fallen z.B. ambulante Psychotherapie: 24%, stationäre Behandlung: 7%, Beratung: 8%, Psychopharmaka: 14%). Etwa jeder fünfte hatte bereits zwei oder mehr Vorbehandlungen aufgrund derselben oder einer ähnlichen Symptomatik in Anspruch genommen. Zum Zeitpunkt des Erstgesprächs gaben 6% der Klienten/innen an, Psychopharmaka einzunehmen. Dies zeigt, dass die Studierenden, die sich an die PBS wenden, zu einem großen Teil sehr belastet sind.

### „Stepped Care“ – ein passgenaues Angebot

Auf Grundlage der Ergebnisse der Diagnostik wird gemeinsam mit den Studierenden das weitere Vorgehen individuell abgestimmt. Dies kann aus verschiedenen internen sowie externen Behandlungs- und Beratungsangeboten bestehen, die auch aufeinander aufbauen können. Dieses Vorgehen entspricht dem „stepped care“-Ansatz von Härter (2015), welcher besagt, dass Behandlungsangebote individuell auf die Bedürfnisse des/der Patienten/in abgestimmt und zunächst möglichst niedrigschwellig gewählt sein sollten. Intensivere Behandlungsmethoden sollen erst bei Nichtansprechen eingeleitet werden. Externe Beratungsstellen sind JGU interne Stellen, wie die Studienfachberater/innen, die Zentrale Studienberatung oder der Career Service, aber auch Stellen außerhalb der JGU, wie z.B. spezifische Suchtberatungsstellen für junge Erwachsene. Verhaltenstherapeutische Kurzzeit-Psychotherapien in der PBS werden bei leicht ausgeprägten Krankheitsbildern ohne Komorbiditäten angeboten, bei denen innerhalb von zehn Sitzungen mit einer deutlichen Verbesserung der Symptomatik zu rechnen ist. Liegt eine stärker ausgeprägte psychische Störung vor und besteht dadurch die Indikation für eine längere ambulante Psychotherapie, wird der/die Studierende über die verschiedenen Therapieverfahren aufgeklärt und bei der Suche nach einem externen Therapieplatz unterstützt. Gegebenenfalls wird der Studierende auch über medikamentöse und/oder stationäre Behandlungsoptionen informiert.

Psychische Probleme und Störungen können zu Einschränkungen der Studierfähigkeit und damit zu Studienverzögerungen oder -abbrüchen führen. Die PBS bietet den Studierenden, schnelle

und auf die individuellen Problembereiche zugeschnittene, professionelle Unterstützung mit dem Ziel, die Leistungsfähigkeit wieder herzustellen und die psychische Gesundheit zu stabilisieren.

Die PBS bietet eine sehr gute Versorgung für Studierende.

Die Studierenden kommen sehr gut vorbereitet in die Psychotherapie.

Zitate von Kooperationspartnern/innen



### Netzwerk ambulante Psychotherapie

Eine Studie zur Wartezeit auf einen ambulanten Psychotherapieplatz der Bundespsychotherapeutenkammer ergab, dass diese in Rheinland-Pfalz im Durchschnitt 14 Wochen beträgt (BPTK, 2011). Dies ist gerade für Studierende, deren Leistungs- und Studierfähigkeit eingeschränkt ist, eine lange Zeit. Um (weitere) Studienverzögerungen zu vermeiden, ist es in diesen

Die PBS hat ein innovatives Angebot.

Die Angebote der PBS, wie die Kurse und die Online-Beratung, stellen eine tolle Ergänzung zur ambulanten Psychotherapie dar.

Zitate von Kooperationspartnern/innen

Fällen besonders wichtig, eine zeitnahe und qualifizierte Weiterbehandlung beginnen zu können. Daher wurde in den letzten Jahren seitens der PBS eine Zusammenarbeit mit ambulanten Psychotherapeuten/innen und Fachärzten/innen für Psychiatrie sowie psychotherapeutischen Ambulanzen im Rhein-Main-Gebiet aufgebaut. Durch ein Rückmeldesystem liegen auch Informationen über die Rate erfolgreicher Überweisungen vor. Im Jahr 2016 konnten 83% der Studierenden, die eine Indikation für eine (längere) psychotherapeutische Behandlung erhielten, über das Netzwerk in eine Behandlung überwiesen werden. Im Mittel erhielten die Studierenden innerhalb von 21 Tagen einen Termin für ein Erstgespräch bei einem/einer niedergelassenen Psychotherapeuten/in.

Wir danken an dieser Stelle allen Kollegen/innen, die dies ermöglicht haben.

### Evaluation der Interventionen – Zufriedenheit mit der PBS

Ein wichtiger Teil des Qualitätsmanagements der PBS ist die Evaluation der Wartezeit und der einzelnen Beratungsangebote. Unser Ziel ist es, den Studierenden zeitnah eine Beratung anzubieten und eine Wartezeit von vier Wochen nicht zu überschreiten. In sehr dringenden und akuten Fällen ist es gelungen, innerhalb von zwei Tagen einen ersten Termin anzubieten.

Die Stärke der psychischen Belastung wird mit verschiedenen Verfahren zu Beginn und zum Ende der Beratung erhoben. Der Brief Symptom Inventory (Globaler Kennwert, GSI des BSI) misst die allgemeine psychische Beeinträchtigung, die Kurzversion der ADS (Allgemeine Depressionsskala) erfasst Depressivität. Zusätzlich erhalten die Studierenden einen Evaluationsbogen (Van de Loo, 2004), in dem sie selbst die Veränderung der Symptomatik und die therapeutische Kompetenz des Beraters einschätzen können. Die Ergebnisse zeigen, dass es durch die Beratungsangebote zu einer signifikanten Verbesserung der Belastungs- und Depressivitäts-Werte kam. Die Evaluation der Beratung zeigt eine hohe Zufriedenheit der Studierenden mit der Einzelberatung. Auch die weiteren Angebote der PBS, wie Kurse und Online-Programme, werden evaluiert und wurden auch im Jahr 2016 durch die Studierenden als nützlich und hilfreich bewertet.



### Was fanden Sie positiv an der Beratung?

Ich fühlte mich ernst genommen und gut aufgehoben.

Die Beraterin war einfühlsam und engagiert.

In der Beratung habe ich praktische Lösungsansätze für mein Problem gefunden.

Ich habe professionelle und persönliche Hilfe erhalten.

Insgesamt hat mich die Beratung ein sehr großes Stück weitergebracht und ich konnte mit Ihrer Hilfe dieses Semester gut überstehen.

Ich bin froh, dass es ein solches Angebot an der Uni gibt.

Die Beraterin hat mir wirklich geholfen, mein Leben positiv zu verändern und meine Schwierigkeiten zu überwinden. Ich bin sehr dankbar für diese kompetente und enorme Hilfe.

Es ist gut, dass es eine erste Anlaufstelle gibt, die Orientierung und Hilfe bietet.

### Literatur

BPtK-Studie zu Wartezeiten in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung, 2011. Verfügbar unter: [http://www.bptk.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/BPtK-Studien/belastung\\_moderne\\_arbeitswelt/Wartezeiten\\_in\\_der\\_Psychotherapie/20110622\\_BPtK-Studie\\_Langfassung\\_Wartezeiten-in-der-Psychotherapie.pdf](http://www.bptk.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/BPtK-Studien/belastung_moderne_arbeitswelt/Wartezeiten_in_der_Psychotherapie/20110622_BPtK-Studie_Langfassung_Wartezeiten-in-der-Psychotherapie.pdf). (Zugriff am: 21.03.2017)

Franke, G.H. (2000). *Brief Symptom Inventory (BSI)*. Göttingen: Beltz.

Härter, M., Heddaeus, D., Steinmann, M., Schreiber, R., Bretschneider, C., König, H.-H. & Watzke, B. (2015). Entwicklung eines Modellprojektes im Hamburger Netz psychische Gesundheit ([psychenet.de](http://psychenet.de)). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 58, 420-429.

Hautzinger, M. & Bailer, M. (2012). *Allgemeine Depressions Skala. Manual*. Göttingen: Hogrefe.

Holm-Hadulla, R., Hofmann, F.-H., Sperth, M. & Funke, J. (2009). Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. *Psychotherapeut*, 54, 346-356.

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., Busch, M.A., Maske, U., Hapke, U., Gaebel, W., Maier, W., Wagner, M., Zielasek, J., Wittchen, H.-U. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. *Nervenarzt*, 85, 77-87.

Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015). *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin.

Techniker Krankenkasse (2015). *Gesundheitsreport 2015. Gesundheit von Studierenden*. Techniker Krankenkasse, Hamburg

Van de Loo, M. (2004). *Qualitätssicherung in der psychologischen Beratung. Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der Beratungsqualität*. Unveröffentlichte Diplomarbeit am Psychologischen Institut der JGU Mainz.

Wittchen H.U., Jacobi F, Rehm J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., Steinhausen, H.-C. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology* 21, 655–679.

Zitate von Klienten/innen



Abb 6: Kursprogramm der PBS im Sommersemester 2016

## 5 Das Kursangebot

### Konzept und Programm

Das Kursprogramm ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der Psychotherapeutischen Beratungsstelle. Aktuell finden pro Semester 25 Kurse zu spezifischen Problembereichen der Studierenden, wie z.B. depressive Verstimmungen, Schreibprobleme oder Prokrastination, statt (Abbildung 6). Das Kursprogramm wird fortlaufend überarbeitet und an die Bedürfnisse und

Probleme der Studierenden angepasst. Durchgeführt werden die Kurse von den Mitarbeiter/innen der PBS sowie von externen Kursleiter/innen. Jeder Kurs wird am Ende von den Studierenden evaluiert (siehe Abbildung 7). Hierbei benennen die Teilnehmer/innen neben den erlernten Strategien vor allem den Austausch in der Gruppe als besonders hilfreich.

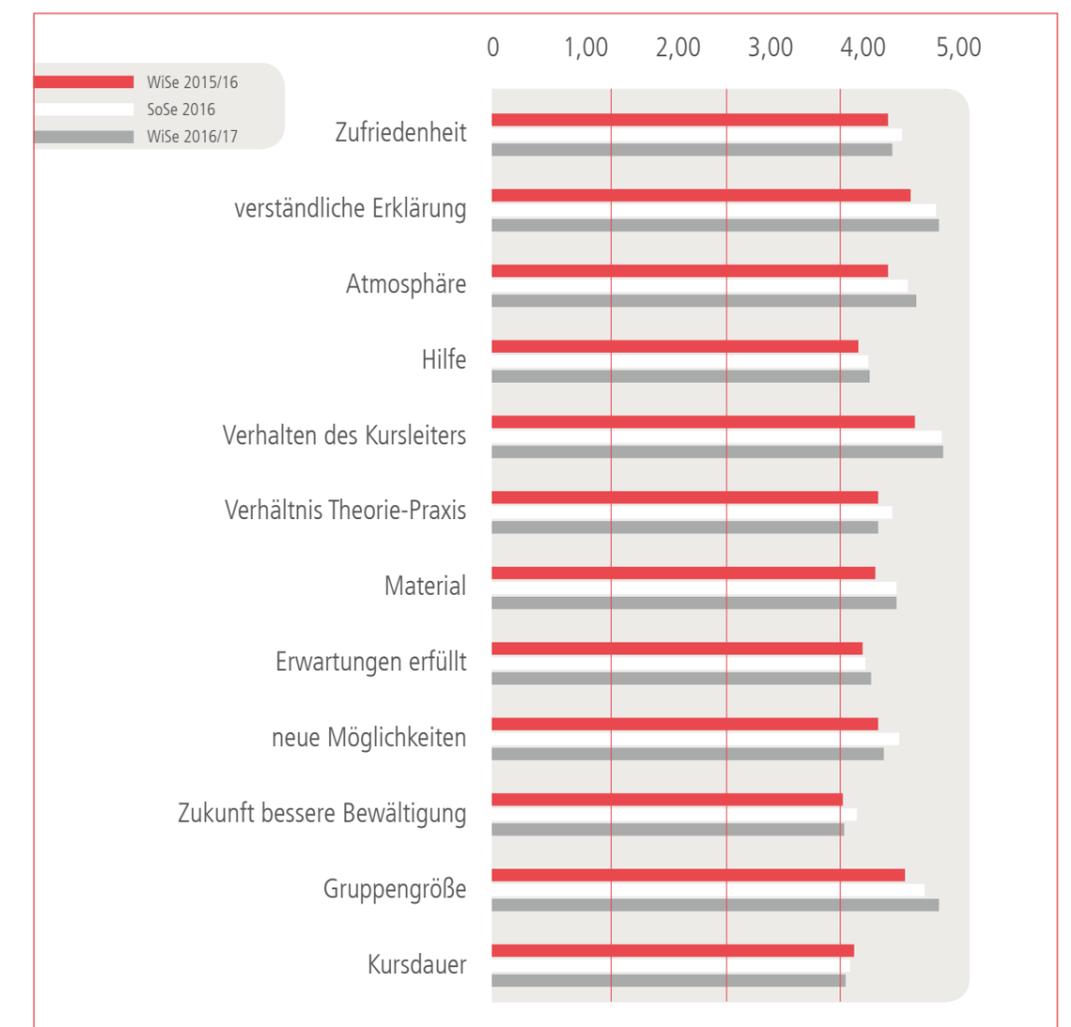


Abb 7: Rückmeldung der Kursteilnehmer/innen

» Ein selbstsicherer Mensch misst sich selbst einen Wert zu, der auch unabhängig von Erfolgen und Misserfolgen bestehen bleibt. «

aus Seebauer, Jacob (2015). Schluss mit meiner Wenigkeit. S. 9. Weinheim: Beltz Verlag.



## Neue Kurse 2016

### Kurs „Den Selbstwert stärken“

In den letzten Jahren wurde zunehmend deutlich, dass viele Studierende sich mit dem Anliegen, ihren Selbstwert zu verbessern, an die Beratungsstelle wenden. Viele geben dabei an, dass sie ihren eigenen Wert stark von ihrer Leistung abhängig machen und sich z.B. nur wertvoll fühlen würden, wenn sie gute Noten erzielen. Oft berichten die Studierenden auch, dass sie sich häufig mit anderen vergleichen und dabei meist das Gefühl haben, schlechter abzuschneiden, was sich wiederum negativ auf das Selbstwertgefühl auswirkt.

Besonders problematisch ist, dass ein niedriger Selbstwert die Anfälligkeit für psychische Erkrankungen erhöht (vgl. Sowislo, J. & Orth, U., 2013). Während in den letzten Jahren das Thema Selbstwert vorwiegend in der Einzelberatung bearbeitet wurde, entstand Anfang des Jahres 2016 die Idee, ein spezifisches Gruppenkonzept für Studierende zu entwickeln.

Der Kurs „Den Selbstwert stärken“ umfasst drei Sitzungen, die jeweils 2,5 Stunden dauern. Er soll den Studierenden helfen, besser zu verstehen, warum sie sich „weniger wert“ fühlen und welche Mechanismen dazu beitragen, dass Selbstwertprobleme aufrechterhalten werden. Die Teilnehmer/innen lernen Strategien, mithilfe derer sie ihre Selbstwertprobleme angehen können. Außerdem werden sie angeleitet, ihre eigenen Stärken zu erkennen, um langfristig ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen.

Mir haben besonders die praktischen Übungen, die Unterstützung durch die Kursleiterin und der Austausch mit den anderen Teilnehmern geholfen.

Die Atmosphäre im Kurs empfand ich als angenehm und sicher. Es tat auch gut zu merken, dass nicht nur ich Probleme mit meinem Selbstwert habe.

Zitate von  
Kursteilnehmern/innen

Das Selbstwertgefühl eines jeden Menschen entwickelt sich im Verlauf des Lebens. Dabei spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Meist sind es prägende Erfahrungen in der Familie, in der Schule oder im Freundeskreis, die oft schon in der frühen Kindheit die Weichen für das Selbstwertgefühl stellen. Das können einerseits Sätze von außen sein, die verinnerlicht wurden (z.B. Abwertungen oder Lob), aber auch Reaktionen

des Umfelds, die zu inneren Einstellungen geführt haben. Wenn ein Kind z.B. nur dann Zuneigung erfährt, wenn es gute Noten erhalten hat, können sich innere Glaubenssätze bilden wie „Nur wenn ich gute Leistungen erbringe, bin ich liebenswert.“, die den Selbstwert prägen. Prinzipiell ist es nicht schlimm, seinen Selbstwert auch an äußere Faktoren zu knüpfen, problematisch wird es jedoch dann, wenn man im Verlauf des Lebens lernt, seinen Selbstwert hauptsächlich von einer Komponente abhängig zu machen, wie z.B. Leistung oder einer Partnerschaft.

Es ist nicht leicht, an seinem Selbstwert zu arbeiten, aber es ist möglich. Da das Verhalten dabei eine große Rolle spielt, werden im Kurs individuelle, konkrete Ziele festgelegt, wie z.B. „Ich will es schaffen, mich im nächsten Tutorium einmal zu melden, auch wenn ich mir unsicher bin, ob meine Antwort richtig sein wird.“ Selbstsicheres Verhalten kann dabei helfen, sich selbst positiver zu sehen und zu fühlen.

Selbstwertprobleme gehen auch häufig einher mit selbstabwertenden Gedanken wie: „Ich kann nichts.“ oder „Andere sind besser als ich.“. Mit der Zeit werden solche selbstabwertenden Gedanken zu automatischen Gedanken, die auch die Gefühle beeinflussen. Im Kurs werden Strategien zur Entschärfung solcher Selbstabwertungen vermittelt. Zum Beispiel werden im sogenannten sokratischen Dialog die Gedanken hinterfragt („Ist das immer so oder gibt es Gegenbeispiele?“, „Wie würden meine Freunde das beurteilen?“). Die Teilnehmer/innen werden im Kurs darin unterstützt, realistische, hilfreiche Gedanken zu etablieren und eine faire Sicht auf sich selbst zu entwickeln.



Der erste Kursdurchlauf im Wintersemester 2016/17 wurde von den Kursteilnehmer/innen sehr positiv bewertet. Vor allem die offene Atmosphäre und die erlernten Strategien wurden von den teilnehmenden Studierenden als hilfreich bewertet.



### Kurs „Emotionsregulation“

Neu im Kursprogramm ist auch der Kurs „Emotionsregulation“. Er wurde im Wintersemester 2016/17 erstmalig angeboten. Der Umfang des Kurses beträgt vier Sitzungen, die 2 Stunden 15 Minuten andauern.

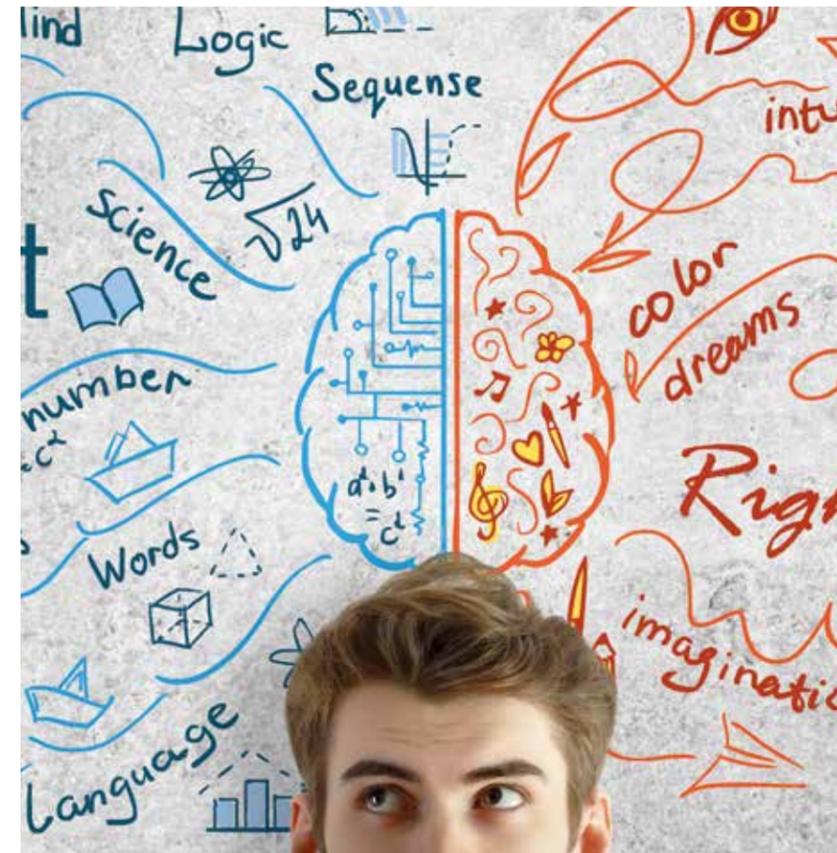
Die Entwicklung dieses Kurses basiert auf der Erfahrung, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen, wie z.B. Eifersucht, Ärger oder Ängsten häufige Beratungsanliegen in der PBS sind. Diese Schwierigkeiten können sich in impulsivem Verhalten wie beispielsweise Wutausbrüchen, Streitereien oder unbedachten Entscheidungen, die im Nachhinein bereut werden, äußern. Hierdurch können sich vielfältige Probleme im Studium, Berufs- und Privatleben ergeben. Auch in der Entstehung von psychischen Erkrankungen spielen Defizite in der Emotionsregulation häufig eine Rolle. Dennoch finden sich entsprechende Kursangebote bisher eher im klinischen Kontext. Mit dem Kurs „Emotionsregulation“ sollen Studierende der JGU ein niederschwelliges Angebot zur Verbesserung ihres Umgangs mit Gefühlen erhalten, um bei der Vorbeugung und Bewältigung der oben geschilderten Probleme zu unterstützen.

Die ausführlichen Erklärungen haben mir sehr geholfen, meine Gefühle besser zu verstehen.

Wir haben durch praktische Übungen lebensnahe Ratschläge im Umgang mit Gefühlen bekommen und diese trainiert. Das war sehr hilfreich.

Zitate von Kursteilnehmern/innen

In dem Kurs lernen die Studierenden anhand eines Modells zwischen verschiedenen Gefühlen zu differenzieren. Unterschieden werden dabei die gedankliche, die körperliche und die verhaltensbezogene Ebene. Außerdem werden typische Auslöser, die Entstehung und die Funktionen von Gefühlen erarbeitet, um so das Verständnis der eigenen emotionalen Reaktion zu fördern. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, dass die Studierenden die kurz- und langfristigen Konsequenzen verschiedener Verhaltensweisen in emotional aufwühlenden Situationen abzuschätzen lernen, um im nächsten Schritt entscheiden zu können, welches Verhalten in der jeweiligen Situation entsprechend der eigenen Ziele und Bedürfnisse sinnvoll wäre. Beispielsweise kann es in manchen Situationen



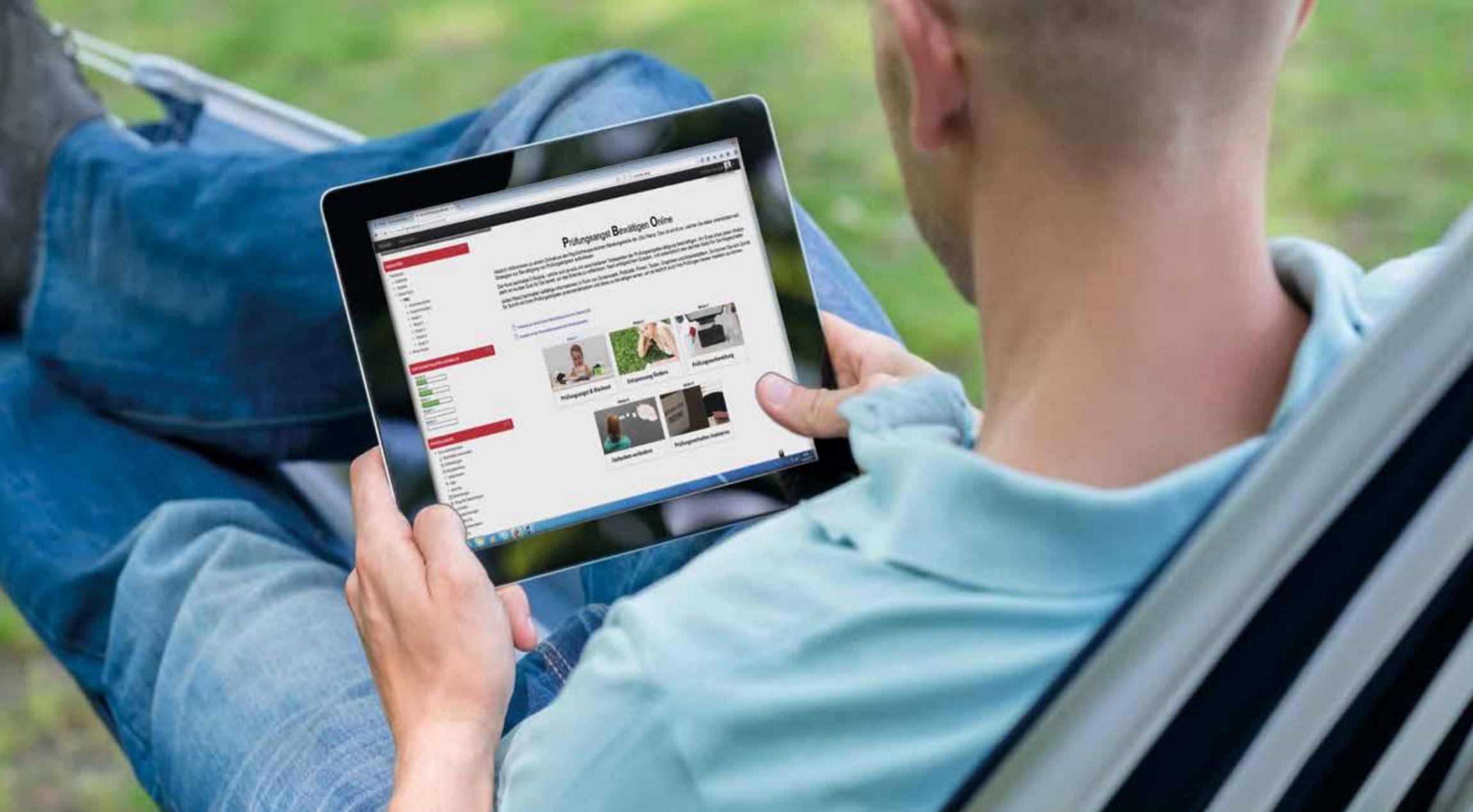
wichtig sein, Ärger zumindest kurzfristig zu unterdrücken (z.B. ein Vorstellungsgespräch), während es in anderen Situationen (z.B. Konflikte in der Partnerschaft) dagegen unter Umständen wichtig ist, Ärger zeitnah und adäquat auszudrücken. Im weiteren Kursverlauf werden dann konkrete Strategien zur Emotionsregulation (z.B. gedankliche Neubewertung oder Senkung der physiologischen Erregung) erarbeitet und eingeübt. Hierbei wird stets mit konkreten von den Studierenden geschilderten Situationen gearbeitet und viel Raum für Austausch und Diskussion gegeben.

Der Kurs wurde im ersten Durchlauf positiv von den Studierenden und den Kursleiterinnen aufgenommen. Gelobt wurden unter anderem die offene Atmosphäre der Gruppe, das Verhältnis von Theorie und Praxis und die Verständlichkeit der Inhalte. Viele der Teilnehmer/innen hätten sich aber insgesamt mehr Kurstermine gewünscht. Dass die Studierenden aber auch von dem bisher recht kompakten Kurs gut profitiert haben, zeigt z.B. die folgende Rückmeldung einer Teilnehmerin: „Das Wichtigste war für mich einordnen zu können, welches Gefühl ich gerade habe und warum ich dieses gerade habe. Das allein hat bei mir schon dazu geführt, dass ich mich viel kontrollierter verhalten konnte“.

#### Literatur

Sowislo, J.F. & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139, 213-240





## 6 Die Online-Beratung

### Online-Beratung in der PBS

Seit 2012 wird an der PBS ein Online-Beratungsangebot für Studierende aufgebaut. Dieses Angebot ist mittlerweile sehr vielschichtig und umfasst zwei durch Berater/innen begleitete Online-Programme zu den Themen Prüfungsangst und Schreibprobleme, einen für jeden Studierenden der JGU frei zugänglichen, selbsthilfeorientierten Kurs zum Thema Prüfungsangst und mehrere Einzelmodule zur parallelen Nutzung in der Einzelberatung.

### Begleitete Online-Kurse

Unsere geschlossenen Programme richten sich an Studierende, die sich bei der Bewältigung ihres jeweiligen Problems eine intensive und individuelle Unterstützung wünschen. In einem Erstgespräch wird über das Programm informiert und die Rahmenbedingungen für eine Teilnahme geprüft. Die Teilnehmenden erhalten von ihrer/m Online-Berater/in eine wöchentliche Rückmeldung zu den bearbeiteten Übungsblättern und zu ihren Bearbeitungsfortschritten. Nach Beendigung der Onlinebearbeitung wird in einem Abschlussgespräch ein Fazit gezogen und mögliche weitere Schritte besprochen.

#### Aufnahmegespräch

Passung, Aufklärung, Evaluation



#### Online-Bearbeitung

- Programmdauer 6 Wochen
- Pro Modul eine Woche Zeit
- Bearbeitungsdauer ca. 2Std/Woche
- Programmbearbeitung auf Moodle
- Mit anonymisiertem Account



#### Online-Rückmeldung

- schriftliche individuelle Rückmeldung zur Bearbeitung
- Betreuung durch eine feste Beraterin / einen festen Berater



#### Abschlussgespräch

Fazit, Klärung, Evaluation

Das [Programm Online-Beratung bei Schreibproblemen](#) richtet sich an Studierende, die unter Schreibproblemen leiden und besteht aus den Modulen:

- Wissenschaftliches Schreiben
- Schreibpraxis fördern
- Zeitmanagement und Arbeitsweise
- Motivation aufbauen und Aufschieben überwinden
- Schreibhemmende Gedanken reduzieren
- Schreibförderliche Gedanken aufbauen

Der Online-Kurs [Programm zur Online-Beratung bei Prüfungsangst](#) wurde für Studierende entwickelt, die unter Prüfungsangst leiden. Hier lernen die Studierenden in sechs Modulen ihre Prüfungsangst besser zu verstehen und Möglichkeiten diese zu bewältigen:

- Angst und Black-Out
- Prüfungsvorbereitung
- Negative Gedanken verändern
- Positive Gedanken fördern
- Entspannung und positive Bilder
- Prüfungscoaching

### Selbsthilfeorientierter Online-Kurs

Seit November 2016 wird ein neuer, unbegleiteter, selbsthilfeorientierter Online-Kurs ([Prüfungsangst bewältigen online](#)) für alle Studierenden der JGU frei zugänglich angeboten. Interessierte können sich selbstständig in den Kurs einschreiben, ihn eigeninitiativ durchlaufen und sich so Schritt für Schritt mit ihren Prüfungsängsten auseinandersetzen. Die Module umfassen Ein-



führungsvideos, informative Texte, Arbeitsblätter, Screencasts, Podcasts und Filme. Am Ende eines jeden Moduls gilt es, ein kurzes Quiz zu den jeweiligen Modulinhalten zu beantworten, damit das nächste der insgesamt fünf Module freigeschaltet wird. Dieser Kurs stellt ein sehr niedrigschwelliges und schnelles Hilfsangebot für Studierende dar und kann einen Einstieg in weitere, intensivere Unterstützungsangebote bieten.

### Blended-Counseling: Online-Module für die Einzelberatung

Das neueste Online-Projekt besteht in der Entwicklung und Nutzung von thematisch eng umrissenen Einzelmodulen zur Ergänzung der Präsenzberatung. Seit Mai 2017 werden erste Erfahrungen für die Nutzung von Modulen zum Thema Entspannung und Planungsstrategien im Studium, im Sinne eines blended-learning Ansatzes erprobt und evaluiert. In weiterer Planung sind Module zu den Themen Veränderung von Gedanken und Schlafhygiene.

me@JGU  
mental fit durchs Studium

### Neu: Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit Studierender

Wie in Kapitel 4 bereits beschrieben, rückt das Thema „psychische Probleme“ auch unter Studierenden immer mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Psychische Belastungen, wie beispielsweise Zeitdruck, Stress, Prüfungsängste und depressive Verstimmungen, können die Studier- und Leistungsfähigkeit einschränken und zu kurz- oder langfristigen Studienunterbrechungen oder auch zu Studienabbrüchen führen. Dies wiederum kann sowohl die Lebensqualität als auch das Wohlbefinden der Studierenden negativ beeinflussen. Länger andauerndem Stress wird bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen eine wesentliche Rolle zugeteilt. Dies macht die Bedeutung von präventiven Maßnahmen zur Verhinderung psychischer Probleme deutlich. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) hat beispielsweise in einer Stellungnahme auf die Bedeutung von Prävention hingewiesen und schreibt: „Die Prävention psychischer Störungen muss eine zentrale Rolle in der Gesamtstrategie der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention in Deutschland spielen“ (DGPPN, 2013, S.3). Präventionsmaßnahmen im frühen Erwachsenenalter werden als protektiver Faktor in der Entwicklung von psychischen Erkrankungen gesehen (Rickwood et al., 2007).



Daher wird nun in einem durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt ein unbegleitetes Online-Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit Studierender entwickelt (me@JGU – mental fit durchs Studium). Online-Programme haben den Vorteil, dass sie zeitlich und räumlich von den Studierenden flexibel genutzt werden können. Auch die Intensität der Bearbeitung kann individuell gewählt werden. Das Programm wird für alle Studierende der JGU frei zugänglich sein. Den Studierenden sollen für ausgewählte, altersentsprechende Herausforderungen, die im Verlauf eines Studiums auftreten können, adäquate Bewältigungsstrategien aufgezeigt werden. Dadurch soll sowohl die Selbstkompetenz gefördert, als auch bereits bestehende Strategien gefestigt werden, die dabei unterstützen, das Studium erfolgreich zu meistern.

### Umfrage unter Studierenden der JGU

Um ein möglichst passgenaues Online-Programm zu erstellen wurde zunächst eine Bedarfsanalyse unter Studierenden der JGU durchgeführt. Die Online-Umfrage ergab Hinweise auf höhere Werte im Stresserleben und ein geringeres Wohlbefinden im Vergleich zu den Ergebnissen anderer Studien.

Aus den Ergebnissen der Umfrage ergaben sich verschiedene Inhalte, die Studierende in einem Online-Programm zur Stärkung der psychischen Gesundheit als wichtig erachten. Daraus sollen folgende Module entwickelt werden:

- Umgang mit Schwierigkeiten in Leistungssituationen
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Selbstwert stabilisieren
- Selbstmanagement fördern
- Zeitmanagement
- Stressbewältigung
- Verminderung von hinderlichem Perfektionismus
- Abbau von Prokrastination
- Umgang mit negativen Gedanken
- Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

Geplant ist nun die inhaltliche und gestalterische Konzeption der einzelnen Module. Die Inhalte sollen als Texte sowie als Videos, Screencasts und Podcasts dargeboten werden. In einer ersten Pilotphase soll dann die Akzeptanz und Wirksamkeit des Programms unter den Studierenden der JGU erprobt werden.

### Literatur

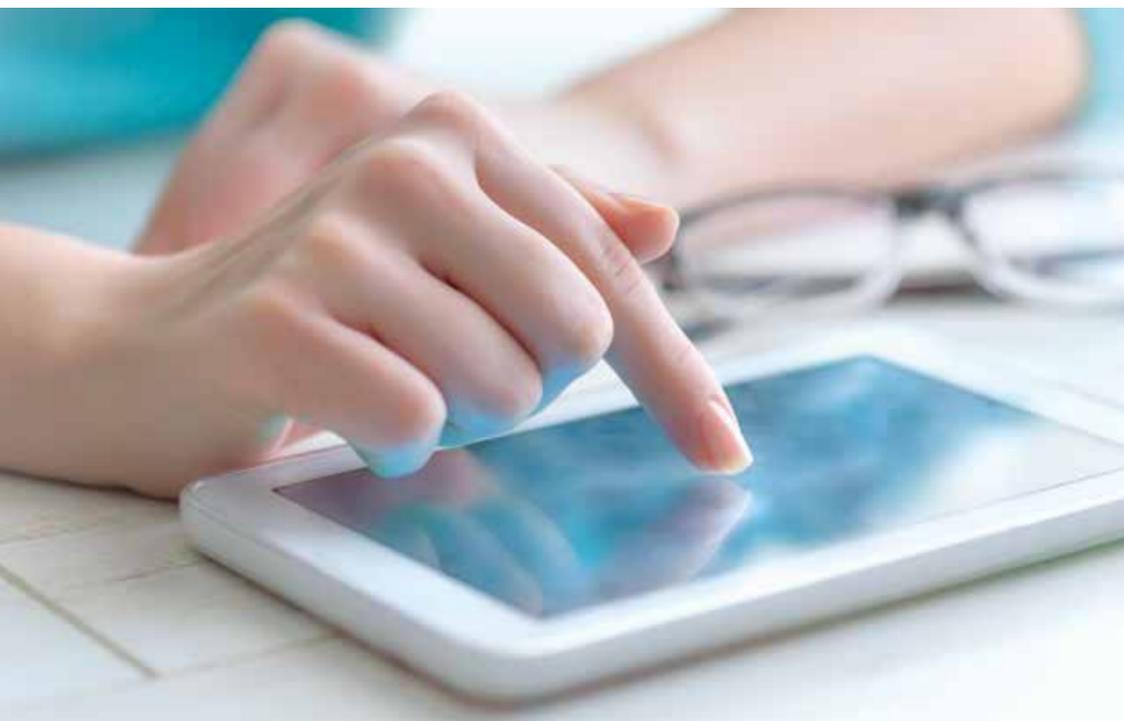
Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN). Stellungnahme Nr. 3 der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) (01.02.2013). Prävention psychischer Störungen – zentrales Element in der Nationalen Präventionsstrategie.

Rickwood D., Deane F. & Wilson C. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *MJA* 187 (Suppl. 7), S35–S39.



**LOB** LEHREN – ORGANISIEREN – BERATEN

„Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL17055 gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt beim Autor.“



## Publikationen, Kongressbeiträge und Schriften

Gamer, J., Schmukle, S., Luka-Krausgrill, U. & Egloff, B. (2008). Examining the dynamics of the implicit and the explicit self-concept in social anxiety: changes in the implicit association test-anxiety and the social phobia anxiety inventory following treatment. *Journal of Personality Assessment*, 90 (5), 476-480.

Haffinger, L., Konradi, H., Honsbrot, B. & Luka-Krausgrill, U. (2016). Online Program for Students with writing difficulties. Poster presented at the 4<sup>th</sup> conference of the European society for research on internet interventions, 22.-23. September 2016, Bergen, Norway. Best Poster Award and a Weaver for Publication in Internet Interventions, on Behalf of the ESSRII Organizers 2016.

Haffinger, L., Konradi, H. & Luka-Krausgrill, U. (in Vorbereitung). Implementation of demand-oriented internet intervention for students suffering writing difficulties: A case study in a counselling routine.

Honsbrot, B., Persike, M., Imhof, M. & Luka-Krausgrill, U. (eingereicht). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Erfassung von Kompetenzen im wissenschaftlichen Schreiben: „Schreiben im Studium“ (SiS).

Konradi, H., Warnecke, I., Haffinger, L., Lutz-Kopp, C. & Luka-Krausgrill, U. (2016). Online Program for Students suffering test anxiety. Poster presented at the 4<sup>th</sup> conference of the European society for research on internet interventions, 22.-23. September 2016, Bergen, Norway.

Leu, I., Kaufmann-Grebe, B., Kremser, C. & Luka-Krausgrill, U. (2007). Die deutsche Version des University Student Depression Inventory: Vorläufige Ergebnisse. Poster 25. Symposium der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 17. – 19. Mai 2007, Tübingen.

Luka-Krausgrill, U. & von Falkenstein, B. (2007). Projektbericht zu dem Modellprojekt „SALL – Spezialsprechstunde für Arbeits-, Lern- und Leistungsstörungen an der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz“. Projekt gefördert durch das Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur des Landes Rheinland-Pfalz.

Lutz-Kopp, C., Luka-Krausgrill, U. & Einig, B. (2017). Psychische Störungen Studierender: Beispiel einer Psychotherapeutischen Beratungsstelle. *Psychotherapeutenjournal*, 43-50.

Nägel, I., von Falkenstein, B. & Luka-Krausgrill, U. (2007). Untersuchung von Screeningverfahren zur Erfassung einer adulten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Poster 25. Symposium der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 17. – 19. Mai 2007, Tübingen.

Reiss, N., Warnecke, I., Luka-Krausgrill, U. & Rohrmann, S. (eingereicht). Helping alliance and satisfaction in three different treatment groups for test anxiety.

Reiss, N., Warnecke, I., Tolgou, T., Krampen, D., Luka-Krausgrill, U. & Rohrmann, S. (2017). Effects of cognitive behavioral therapy with relaxation vs. imagery rescripting on test anxiety: a randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 208, 483-489.

Reiss, N., Warnecke, I., Tibubos, A. N., Tolgou, T., Luka-Krausgrill, U. & Rohrmann, S. (eingereicht). Effects of cognitive behavioral therapy with relaxation vs. imagery rescripting on psycho-physiological stress responses of students with test anxiety in a randomized controlled trial.

Seidl, S. & Luka-Krausgrill, U. (2010). Der lange Weg zur Psychotherapie? Analyse der Wartezeiten von Studierenden auf einen Psychotherapieplatz. Poster 28. Symposium der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 13.-15.05.2010 in Mainz.

Specht, M. & Luka-Krausgrill, U. (2003). Kundenbefragung in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Poster 21. Symposium der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie, 29. – 31. Mai, Freiburg.

van de Loo, M. (2005). Qualitätssicherung in der psychologischen Beratung. Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der Beratungsqualität. Unveröffentlichte Diplomarbeit Psychologisches Institut, Johannes Gutenberg Universität Mainz.

Von Falkenstein, B. & Luka-Krausgrill, U. (2006). Störungen der Leistungskompetenz bei Studierenden. In Leidig, S., Limbacher, K. & Zielke, M. (Hrsg.), *Stress im Erwerbsleben: Perspektiven eines integrativen Gesundheitsmanagements*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Von Falkenstein, B., Kaufmann-Grebe, B., Kremser, C., Leu, I. & Luka-Krausgrill, U. (2007). Lernprobleme unter Studierenden: eine Folge mangelhafter metakognitiver Strategien? Poster 25. Symposium der Fachgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie, 17. – 19. Mai 2007, Tübingen.

Warnecke, I., Haffinger, L., Konradi, H., Reiss, N., Luka-Krausgrill, U. & Rohrmann, S. (eingereicht). Design of a guided internet-delivered counseling intervention for students with test anxiety.

Zwettler, C., Reiss, N., Rohrmann, S., Warnecke, I., Luka-Krausgrill, U. & van Dick, R. (eingereicht). The relation between social identity and test anxiety in university students.



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.

## Impressum

### Herausgeber

Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende  
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

### Fotografie

Archiv JGU  
Archiv PBS  
Gearstd / Antonio Guillem / Jacob Lund / Ivelin Radkov /  
Rasulov / Peshkova – shutterstock.com  
Thomas Hartmann  
Tanja Labs  
Oliver Labs  
PBS  
privat

### Auflage

500 Exemplare

### Gestaltung

[www.artefont.de](http://www.artefont.de)



**Besucheradresse:**

**Hegelstraße 61, 55122 Mainz  
(HDI-Haus, 5. Stock)**

**Fon: +49 6131-39 22312**

**Mail: [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)**

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