

10 Jahre
Psychologische Beratung
an der Humboldt-Universität zu Berlin

SS 1994 – WS 2003/04

Impressum

Herausgeber	Humboldt-Universität zu Berlin Der Präsident Prof. Dr. Jürgen Mlynek
Redaktion	Abteilung I, Angelegenheiten der Studierenden Psychologische Beratung Dipl.-Psych. Holger Walther Tel. (030) 2093-1580
Auflage	1. Auflage (100 Exemplare)

Vorwort des Vize-Präsidenten für Lehre und Studium

Universitäten sind faszinierende Einrichtungen. Für beinahe jedes Interesse findet man Lehrveranstaltungen, Vorträge oder Tagungen. Jeder hat die Möglichkeit, eine den Neigungen entsprechende Bildung und Ausbildung zu genießen.

Universitäten sind aber auch große Institutionen. Sie sind vielfach gegliedert und oft unübersichtlich. Für viele Studierende heißt dies, vor allem am Beginn, eine neue Lebenserfahrung zu machen. In einzelnen Vorlesungen sitzen mehr Kommilitonen als man früher Mitschülerinnen und Mitschüler hatte. Es gilt, die Balance zu finden zwischen der einmaligen Freiheit eines Studiums und dem gleichzeitigen Leistungsdruck.

Die Humboldt-Universität zu Berlin bietet deshalb ein breites Spektrum an Beratung und Hilfe. Die Studienfachberatung in jedem Institut, die allgemeine Studienberatung, aber auch vielfache Angebote unserer Studierenden helfen, sich im Alltag der Universität zu Recht zu finden.

Dennoch gibt es für manche Studierende Situationen, die sie persönlich überfordern. Da ist es von besonderer Wichtigkeit, ihnen eine unmittelbare, leicht erreichbare psychologische Hilfe anzubieten. Dies können wir nun schon seit 10 Jahren sichern.

Der vorliegende Rechenschaftsbericht unserer psychologischen Beratungsstelle dokumentiert eindrucksvoll, wie vielfältig Ursachen und Erscheinungsformen von Problemen rund um die Universität sein können. Er belegt aber auch, dass Hilfe nötig und möglich ist. Ich wünsche der psychologischen Beratung, dass sie weiterhin so erfolgreich und so akzeptiert Hilfe leisten kann. Unseren Studierenden kann ich nur Mut machen, diese Hilfe zu nutzen, wann immer es nötig werden sollte.

Prof. Dr. Heinz-Elmar Tenorth

Inhalt

Impressum	Seite 2
Vorwort des Vize-Präsidenten für Lehre und Studium	Seite 3
Inhaltsverzeichnis	Seite 4
Einleitung: 10 Jahre Psychologische Beratung an der HU	Seite 5
1. Notwendigkeit, Nutzen und Wirksamkeit einer Psychologischen Beratung an einer Hochschule	Seite 6
2. Rückmeldungen und Reaktionen	Seite 13
3. Die Einbindung in die Abteilung I, Angelegenheiten der Studierenden: Referat Allgemeine Studienberatung	Seite 16
4. Umsetzung der Frauenförderrichtlinien - Die Kooperation mit der Frauenbeauftragten	Seite 17
5. Die Angebotspalette der Psychologischen Beratung	Seite 19
5.1. Das Beratungsangebot	Seite 20
5.1.1. Biographische Daten der Nutzer	
5.1.2. Art der Beratungsanliegen	
5.1.3. Gesprächsergebnisse	
5.1.4. Anzahl der Gespräche pro Person	
5.2. Das Informationsangebot	Seite 29
5.3. Das Gruppenangebot	Seite 30
5.3.1. Seminare, Gruppen und Trainings	
5.3.2. Vorträge	
6. Veränderungen durch neue Techniken: Internet-Präsenz und Kontaktaufnahme via E-Mail	Seite 37
7. Zukunftsvisionen: Wünsche & Projekte	Seite 38

Einleitung: 10 Jahre Psychologische Beratung an der HU – das zweite Jubiläum!

„Bei der finanziellen Lage unserer Universität, der anderen Hochschulen und der Stadt Berlin ist es zunächst nicht selbstverständlich, dass es die Beratungsstelle bis zu diesem Jubiläum geschafft hat.“

(aus dem Fünf-Jahre-Bericht vom September 1999)

Und nun sind es weitere fünf Jahre!

Zum ersten Mal kann über einen wirklich langen Zeitraum berichtet werden und dabei der Effekt des statistischen Mittelwertes und Prozentranges aussagekräftig und statistisch seriös genutzt werden. Und so vermischen sich das magere erste Jahr der Gründung und Etablierung und ein weiteres Semester, in denen Krankheit das gesamte Angebot lahm legte, mit den vielen produktiven Jahren.

Dieser inzwischen vierte Tätigkeitsbericht soll auch eine Zusammenfassung sein. So werden hier etwa die vielen unterschiedlichen Argumente und Begründungen, warum eine solche Einrichtung an der Universität bestehen sollte, übersichtlich aufgeführt, statt nur die gerade politisch nützlichen Argumente zu nennen.

Die auflockernde Bebilderung soll nicht nur einen Kontrast zu den langatmigen Inhalten und Zahlenkolonnen sein. Vielmehr greift sie Bemerkungen von Kollegen und Ratsuchenden auf, welche die bunten Holz-Bausteine in meinem Bücherregal entdecken und vermuten, dass sie für Kinder bereitliegen.

Statt dessen finden diese Bausteine Verwendung in meiner systemisch ausgerichteten Arbeitsweise und sind für Erwachsene gedacht, die damit ihre Situation oder ihr Familiensystem aufstellen können und damit plastisch werden lassen, was sich innerpsychisch abspielt.

Holger Walther

1. Notwendigkeit, Nutzen und Wirksamkeit einer Psychologischen Beratung an einer Hochschule

In einer Stadt von der Größe Berlins gibt es neben der psychotherapeutischen Grundversorgung der Bevölkerung außerhalb der Universität immer auch ein umfangreiches, z.T. hochspezialisiertes Angebot im Bereich des Gesundheitswesens.

Die Humboldt-Universität ergänzt dieses Angebot um eine niedrighschwellige Anlaufstelle für ihre Studierenden.

Die vielfältigen Argumente für eine derartige Einrichtung werden in diesem Kapitel insgesamt dargestellt, da sie von permanenter Gültigkeit sind und die Sinnhaftigkeit eines solchen Angebots belegen. Dabei wird auch auf typische kritische Anmerkungen eingegangen, die vor allem in Zeiten finanzieller Engpässe immer wieder formuliert werden.

Grundsätzlich gilt, dass sich nicht rechtzeitig erkannte psychische Probleme langfristig auswirken können in einer Verlängerung der Ausbildungszeit, Studienabbruch oder fehlender Korrektur einer falschen Studienfachwahl.

Eine Untersuchung der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Heidelberg hat ergeben, dass 16% der Studierenden sich als gravierend psychisch beeinträchtigt einschätzen und das Bedürfnis nach professioneller Hilfe haben.

(R. Holm-Hadulla / U. Soeder: Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. In: Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie. (47. Jg. (1997), S. 419-425.

Die Sonderauswertung zur 15. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks zeigt, dass sogar 27% aller Studierenden sich wegen psychischer Schwierigkeiten im Studium beeinträchtigt gefühlt haben. Nun äußerten immerhin 13% der Studierenden einen Bedarf nach psychologischer

Beratung und letztendlich nahmen 7% aller Studierenden tatsächlich professionelle Hilfe in Anspruch.

(Roland Hahne, u.a.: Studium und psychische Probleme. Sonderauswertung zur 15. Sozialerhebung des DSW. Bonn, 1999).

Als markanter statistischer Wert gilt, dass die Suizidrate von Studierenden um 25-50% höher liegt als bei der altersgleichen Vergleichsgruppe.

Eine Einrichtung muss sich an dieser Stelle fragen, welche Bedingungen dazu führen, dass ihre Mitglieder durch derartige negative Auffälligkeiten gekennzeichnet sind. Und sie muss Vorschläge machen, wie sie diesem Phänomen begegnen kann.

So ist es folgerichtig, wenn das Deutsche Studentenwerk und die Hochschulrektorenkonferenz in einer gemeinsamen Erklärung von 1999 darauf hinweisen, dass sie psychologisch-psychotherapeutische Beratungseinrichtungen an den Hochschulen für unverzichtbar halten. Diese Beratungsdienste gehörten zu den notwendigen Rahmenbedingungen, durch die Studierenden ein zügiges und erfolgreiches Studium ermöglicht werde.

In diesem Kapitel werde ich die vielfältigen Argumente, die zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich in den Vordergrund gestellt werden, insgesamt darstellen, da sie eigentlich von dauerhafter Gültigkeit sind und damit die Sinnhaftigkeit solcher Angebote belegen.

„Die Humboldt-Universität setzt den gesetzlichen Auftrag um.“

Das Hochschulrahmengesetz (HRG) von 1976 bestimmte in § 14 die Einrichtung von Studienberatungsstellen an den Hochschulen. Bei der Umsetzung in die Hochschulgesetze der Bundesländer sehen sechs Länder (Berlin, Hamburg, Hessen, Niedersachsen, NRW und Thüringen) explizit für studienbezogene Schwierigkeiten eine Psychologische Beratung vor. Die entsprechende Passage im § 28 des Berliner Hochschulgesetzes (BerHGG) in seiner Veröffentlichung vom 27.02.2003 lautet:

§28 Studienberatung

Die allgemeine Studienberatung wird durch zentral in den Hochschulen oder von mehreren Hochschulen gemeinsam eingerichteten Beratungsstellen ausgeübt. Sie umfasst neben allgemeinen Fragen des Studiums auch die pädagogische und psychologische Beratung für Bewerber und Bewerberinnen und Studenten und Studentinnen.

- ⇒ Die Humboldt-Universität erfüllt die Vorgaben des BerlHG seit 1994 mit der Einrichtung einer Psychologischen Beratungsstelle.

„Die Psychologische Beratung erfüllt die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers.“

Zum Nutzen feldnaher, spezifischer Versorgungseinrichtungen liegen vielfältige Erfahrungen von betriebsmedizinischen Diensten und betrieblicher Präventionsarbeit vor. Daher setzen große Firmen Berater ein, um es ihren Angestellten zu ermöglichen, persönliche Konfliktsituationen, die sich immer auch auf Arbeitszufriedenheit und damit direkt auf die Arbeitsleistung auswirken, zu bearbeiten, in dem hauseigene und/oder externe Bewältigungsmöglichkeiten kostenlos bereitgestellt werden. In solchen Betrieben gehören hierzu u.a. Suchtberatung, Schuldnerberatung, Konfliktmanagement, Mobbing-Beratung, Ethik-Programme oder gesundheitsfördernde Angebote. So kann man neben Angestellten in Instituten und Verwaltung auch die Studierenden einer Hochschule als deren Mitarbeiter betrachten, die schließlich mehrere Jahre im Betrieb tätig sind und auf das System Hochschule einwirken.

- ⇒ Die Humboldt-Universität stellt einen Großbetrieb mit ca. 38000 Studierenden und 5000 „sonstigen“ Mitarbeitern dar. Die Psychologische Beratung setzt mit ihrer Einrichtung einen spezialisierten Beratungsdienst um, mit dem die Hochschule ihrer Fürsorgepflicht gegenüber den Studierenden nachkommt, in dem sie für die typischen Problemlagen Studierender entsprechende Unterstützungssysteme anbietet. Damit übernimmt die Hochschule auch **Verantwortung für die persönliche Entwicklung** der Studierenden. Solche Leistungen sind international

Standard und ihre Ausstattung kann als Qualitätsmerkmal eines Hochschulstandortes angesehen werden.

„Psychologische Beratung an der Hochschule ist ein niedrigschwelliges, kurzfristig erreichbares Angebot und bewirkt dadurch auch eine hausinterne Entlastung.“

Es ist nachgewiesen worden, dass sog. niedrigschwellige Angebote eine hohe Akzeptanz bei der jeweiligen Zielgruppe erfahren, da sie auf mehreren Ebenen leicht zugängliche Unterstützungen signalisieren: direkter und formloser Zugang, zielgruppenspezifische Ausrichtung, Kostenfreiheit, Gruppenzugehörigkeit.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität bewirkt durch ihre unmittelbare Hochschulanbindung eine **niedrigschwellige und kurzfristige Erreichbarkeit**, die auch von den Prüfern und Fachberatern genutzt wird: durch den direkten Verweis auf die Hilfestellungen der Psychologischen Beratung, z. B. in Form des Verweises auf die Gruppenangebote im Fall von Prüfungsangst oder in Unterstützung beim Umgang mit psychotischen (chronisch kranken) Studierenden. Sie bewirkt damit eine Art **hausinterner Entlastung**, die eine Re-Konzentration auf die eigentlichen Tätigkeitsbereiche der Mitarbeiter ermöglicht.

„Psychologische Beratung ist angesiedelt in dem besonderen Spannungsfeld Hochschule und hilft bei der Bewältigung individueller Entwicklungsanforderungen, die sonst leistungseinschränkend wirken können.“

Das besondere Spannungsfeld Hochschule entsteht aus dem Zusammenreffen von institutionellen Belastungsfaktoren (z.B. Leistungsanforderungen, Lernbedingungen und normierte Rahmenbedingungen) mit den individuellen, zu bewältigenden Entwicklungsanforderungen der/des Studierenden und den daraus resultierenden Konfliktpotenzialen (z.B. Ablösung vom Elternhaus vs. Bindung/Versorgtwerden).

Alle einschlägigen Untersuchungen belegen, dass beispielsweise Identitäts- und Selbstwertprobleme als Ursache für Arbeitsstörungen, Studiumsverzögerungen und Studienversagen zu bewerten sind. Diese treten bei Studierenden unabhängig von deren intellektueller Begabung und ihrem fachlichen Talent auf. Häufig sind es sogar gerade hochbegabte Studierende, die wegen überhöhter Leistungsansprüche in unlösbare Konfliktlagen geraten.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität hilft Studierenden dabei, **studienbedingte persönliche Schwierigkeiten** zu überwinden und ihre persönlichen Potenziale zu entfalten.

„Hochschulnahe Angebote haben deutliche Vorteile gegenüber der kassenärztlichen Versorgung durch niedergelassene Behandler.“

Es wird immer wieder gefragt, ob diese Arbeit nicht von niedergelassenen Behandlern erledigt werden könnte und sollte.

Doch der gesundheitspolitische Anspruch auf eine ausreichende und zweckmäßige Versorgung beruht auf den Kriterien, wie sie durch den 1911 definierten Krankheitsbegriff der RVO bestimmt werden und die auf die in der ärztlich-psychotherapeutischen Allgemeinpraxis eingeführten Behandlungsmethoden zugeschnitten sind. D.h., dass die Krankenkassen erst dann die Kosten übernehmen, wenn die Störungen mit „Krankheitswert“ vorliegen.

Die vermeintlich verbesserte Versorgungssituation mit Gültigkeit des Psychotherapeutengesetzes seit 1999 ist nicht eingetreten, da zwar eine Behandlerdefinition vorgenommen und eine Grundversorgung geregelt wurden, die Sachlage für die Patienten sich jedoch nicht deutlich verbessert hat. So bestehen u.a. bei Therapie-Notwendigkeit auch heute noch Wartezeiten von bis zu 6 Monaten und mehr.

Rede- oder Prüfungsängste sowie Lern- und Leistungsstörungen andererseits sind nicht als eine Erkrankung definiert und dürfen daher von niedergelassenen Behandlern nur im Zusammenhang mit grundsätzlichen neurotischen Erkrankungen behandelt werden. Erste Symptome, wie Konzentrations- oder Motivationsprobleme, z. B. auch aufgrund einer

fehlerhaften Studienfachwahl, können im Rahmen des Gesundheitssystems nicht behandelt werden.

Im Extremfall müssen also erst schwere Störungsbilder entstehen, die den Verlauf des Studiums massiv einschränken können, bevor sich die Krankenkassen verantwortlich sehen. Wenn dies eingetreten ist bzw. in den ersten Gesprächen diagnostiziert werden kann, wird von der Psychologischen Beratung selbstverständlich sofort, aber mit Empfehlungen an niedergelassene Behandler und spezielle Einrichtungen verwiesen.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität kann zu einem **frühen Zeitpunkt** Hilfestellungen leisten, noch bevor sich Störungen mit Krankheitswert entwickeln. Sie arbeitet mit Beschwerden von Studierenden, die weit im Vorfeld neurotischer Erkrankungen liegen und eher direkte Folgen akuter Konflikte sind. Ansonsten verweist sie an niedergelassene Behandler und spezielle Einrichtungen.

„Das Qualifikationsprofil der Psychologischen Berater an den Hochschulen ist optimal zugeschnitten auf die Anforderungen der speziellen Klientel im Vergleich zu niedergelassenen Behandlern.“

Das Qualifikationsprofil niedergelassener Behandler ist aufgrund fehlender Spezialisierungen unzureichend. So sind Strukturkenntnisse nicht vorhanden und es fehlen adäquate Behandlungsmethoden, z. B. die Kombination von Verhaltens- und Familientherapeutischen Verfahren, da letztere nicht kassenfähig sind. Spezialisierung wird von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung untersagt und ist sogar ein Ausschlusskriterium.

So zeigt etwa der Bereich der „Ängste“ die größten Erfolgsquoten in Folge einer In-vivo-Arbeit, die jedoch von niedergelassenen Behandlern bei untypischen Phänomenen (Prüfungsängste, Redeängste) wegen des fehlenden Krankheitswertes nicht angeboten werden dürfen.

Auf dem freien psychosozialen Markt existieren außerdem Anbieter eindeutig unseriöser Methoden, was für den Laien als solche nicht leicht erkennbar ist („Wir atmen uns die Prüfungsangst weg“).

Dagegen sind die Psychologischen Berater an Hochschulen nicht nur mit den entwicklungsbedingten Reifungskrisen und neurotischen Störungen junger Menschen, sondern zudem auch mit den sozialen Rahmenbedingungen des Studiums und mit den allgemeinen Studienbedingungen, d.h. mit den institutionell im Hochschulkontext angesiedelten Problemen vertraut.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität verfügt über die **notwendigen Strukturkenntnisse** und ist mit den studentischen Problemsituationen und den darauf zugeschnittenen Lösungsansätzen optimal vertraut. Sie stellt hochspezialisierte Beratungs- und Gruppenangebote bereit, in dem sie wissenschaftlich fundierte Methoden gezielt anwendet. So behandelt sie in Gruppen z.B. gegen Prüfungsangst realitätsnah.

„Die besondere präventive Arbeit von Vor-Ort-Beratern.“

Psychologische Tätigkeit sollte nicht ausschließlich bei der Diagnostik und Behandlung ansetzen, sondern vielmehr auch dazu beitragen, typische psychologische Problemstellungen Studierender bereits im Vorfeld zu vereiteln.

Dies kann zum einen direkt durch das Beratungsangebot geschehen, andererseits können Gruppenangebote frühzeitig Hilfestellungen leisten, wie sie z.B. innerhalb der Institute nicht zur Verfügung gestellt werden (können).

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität hat **eine spezielle Ausrichtung** auf die Probleme dieser Adressatengruppe und arbeitet auch präventiv durch ihre Angebote, z.B. Vorträge zu Lern- und Arbeitstechniken sowie zum Präsentieren in Studium und Beruf, Gruppenangebote zum wissenschaftlichen Arbeiten und zu Schreibblockaden.

„Psychologische Beratung an der Hochschule ist integraler Bestandteil eines Beratungssystems am Hochschulort Berlin.“

Ein einzelner psychologischer Berater ist nicht in der Lage, die psychosoziale Versorgung der Studierenden sicherzustellen. Außerdem sind fachlicher

Austausch, Aufgabenteilung und Ressourcenoptimierung nur durch eine Zusammenarbeit oder Vernetzung mit entsprechenden Einrichtungen möglich.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität ist **Teil eines vernetzten Beratungssystems**, in dem sie in Kooperation mit orientierender Studienberatung (z.B. Allg. Studienberatung) und in Vernetzung mit dezentralen Stellen der Studienfachberatung die Aufgaben einer verantwortlichen individuellen Förderung wahrnimmt. Darüber hinaus vernetzt sie sich mit den Beratungsstellen der anderen Hochschulen, des Studentenwerks, Selbsthilfegruppen, sowie anderen speziellen Einrichtungen und niedergelassenen Behandlern.

Die folgende Darstellung zeigt ein solches typisches, hier für einen Klienten als Zusammenfassung der Beratungsgespräche erstelltes Netzwerk:



Abb. 1: Vernetzung der Psychologischen Beratung der HU (Beispiel):
 Das Versorgungssystem eines chronisch kranken (hier Psychose) Studenten

„Das Angebot der Psychologischen Beratung verhilft den Ratsuchenden zur unmittelbaren Klärung ihrer psychischen Situation und verhindert damit direkt desorientierte, verzögernde Selbstversuche oder Chronifizierungen.“

Die Generation der Studierenden fällt im Vergleich mit ihrer Elterngeneration durch eine Zunahme der Akzeptanz von Psychologie und Psychotherapie als Behandlungsmöglichkeit auf. Dies kann sich in einer vorschnellen Selbstdiagnostik und der Annahme, dass Psychotherapie hilft, äußern.

Andererseits gibt es immer noch unglaubliche Auffassung davon, was Psychotherapie eigentlich ist und welche Wege eingeschlagen werden müssen, um eine Psychotherapie beginnen zu können.

Dadurch widmen sich viele bedürftige Studierende nicht der Möglichkeit einer Veränderung durch psychologisch-psychotherapeutische Maßnahmen, sondern lassen wertvolle Zeit verstreichen, was sich auch in Sekundärsymptomen wie Lern- und Arbeitsstörungen, Studienzeitverlängerung oder Studienabbruch zeigen kann.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität ermöglicht es durch ihre **Clearing-Funktion**, überhöhte oder falsche Erwartungen an eine psychotherapeutische Behandlung zu korrigieren und andere adäquate Angebote zu benennen. Andererseits kann sie auch bei entsprechender Notwendigkeit die Indikation für eine Psychotherapie prüfen und konkrete Empfehlungen in Bezug auf die Art der Psychotherapie und passende Behandleradressen geben. Die in anderen Bevölkerungsgruppen bekannten Irrwege und damit verbundenen Verzögerungen einer Behandlung (mit der Gefahr der Chronifizierung) wird vermieden.

„Psychologische Beratung an der Hochschule umgeht die indirekte Stigmatisierung durch die im Gesundheitssystem notwendige Selbstdefinition als Kranker oder gar Verrückter.“

Vor dem Aufsuchen von kassenärztlichen Psychotherapeuten sind verschiedene innere und äußere Hemmschwellen (Selbstdefinition als Patient, Angst vor Stigmatisierung, lange Wartezeiten bis zum Behandlungsbeginn, Probleme hinsichtlich der Kostenübernahme durch die Krankenkasse) zu überwinden. Dies drückt sich gelegentlich auch bei Ratsuchenden der Psychologischen Beratung aus, wenn diese einen Beratungswunsch mit der Bemerkung einleiten: „Ich bin zwar nicht verrückt, aber ich dachte, ich komme trotzdem mal zu Ihnen.“

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität signalisiert durch ihre Einbindung in die Universitätsverwaltung und durch ihr breites Angebot, dass sie **ein erster Ansprechpartner** im Zusammenhang mit Lern- und Leistungsproblemen, aber auch anderen persönlichen Problemlagen sein kann. Die Ratsuchenden müssen sich nicht als krank oder psychisch gestört definieren.

„Psychologische Beratung stellt eine kurzfristige Unterstützung zur Ressourcenmobilisierung im Gegensatz zu einer langfristig angelegten psychotherapeutischen Behandlung dar.“

Psychotherapeutische Behandlung beinhaltet eine langfristige, biographische Arbeit, die überwiegend fern vom Uni-Alltag im Sinne einer Nachreifung der Persönlichkeit durchgeführt wird. Diese Behandlungsform ist häufig mit einem Ausstieg aus dem Lernalltag verbunden und kann dadurch ungewollt eine Verzögerung bewirken.

⇒ Die Psychologische Beratung an der Humboldt-Universität trägt zur aktuellen Krisenbewältigung bei, bevor Chronifizierungen und langfristige gesundheitliche Konsequenzen eintreten. Durch eine Mobilisierung oder Bereitstellung von Ressourcen unterstützt sie die Aufrechterhaltung oder

Wiederherstellung der Leistungsbereitschaft der ratsuchenden Studierenden.

2. Rückmeldungen und Reaktionen

Da eine wissenschaftliche Begleitung im Sinne einer Evaluation aus Personalmangel leider ausbleiben muss, und es in unserer Branche eben nicht üblich ist, Rückmeldungen zu bekommen (oder gehen Sie mehrere Monate nach der Behandlung zu Ihrem Zahnarzt und drücken ihm Ihre Dankbarkeit aus, wenn Sie immer noch keine erneuten Schmerzen haben?), freue ich mich immer besonders, wenn einzelne Ratsuchende sich zu einer Rückmeldung entschließen konnten.

Da die in diesem Bericht veröffentlichten Zahlen größtenteils nur einen quantitativen Eindruck vermitteln, möchte ich an dieser Stelle stellvertretende und eindrucksvolle Zeilen wiedergeben, da sie verdeutlichen, welchen Stellenwert die Beratungsgespräche aus Sicht der Klienten haben.

Eine E-Mail:

„Vielen Dank für das Gespräch heute. Das hat mir auf jeden Fall weitergeholfen und ich sehe im Moment alles entspannter. Es hat sich also gelohnt zu Ihnen zu kommen.“

Ein Brief:

„Mit diesem Brief möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Ohne Ihre Hilfe hätte ich das sicher so nicht geschafft!

Während meines Studiums war ich überwiegend sehr unzufrieden und unglücklich. Ich war häufig nervös und konnte mich von diffusen Zukunftsängsten kaum freimachen. Das schlug sich sogar in Magen- und Rückenproblemen nieder. In dieser Situation haben mir die drei Gespräche, die ich mit Ihnen geführt habe, sehr geholfen.

Insgesamt kann ich sagen, dass sich meine Lebensqualität seit unserem letzten Gespräch trotz Examen stark verbessert hat. Ich bin viel zufriedener und weniger sorgenvoll geworden.“

Ein Notizzettel an meiner Tür:

„Ich bin Dienstag vor einer Woche bei Ihnen in der Sprechstunde gewesen und habe Ihnen von meinen Ängsten in bezug auf meine nächste Prüfung erzählt. Ich wollte nur berichten, dass ich besagte Prüfung glänzend bestanden habe. Dies habe ich unter anderem Ihnen zu verdanken.“

Eine E-Mail-Antwort auf meine Zusendung einer Therapeuten-Liste:

„Vielen Dank für die so schnelle Übersendung der Adressen. Aber vor allem auch für die zwei sehr wertvollen Gesprächsstunden. Aus jeder Stunde konnte ich etwas mitnehmen, besser verstehen und einordnen. Vielen Dank für die Wegweiser.“

Gesprächsfetzen beim zufälligen Treffen auf dem Campus:

„Das Gespräch hat mir damals gut getan, um entspannter an die ganze Sache ranzugehen. Es hat mir außerdem geholfen klarer zu sehen.“

„Ihre Beratung hat mich jedes Mal einen großen, entscheidenden und guten Schritt weiter gebracht und dafür bin ich Ihnen sehr dankbar.“

Eine Postkarte aus dem Heimatort:

„Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Beratung! Seither ist es mir möglich, mit der Situation umzugehen und nicht daran zu verzweifeln. (Die „Arbeit“ hat sich natürlich kein bisschen geändert.) Sie haben mein Denken wirklich um 180° gedreht, als Sie sagten, es ginge nicht mehr darum, in dieser Situation noch glücklich zu werden und effizient zu arbeiten, sondern nur noch darum, mit einigermaßen heiler Haut da raus zu kommen.“

Eine Reaktion nach Überweisung an eine andere Beratungsstelle:

„Ich muss aber auch feststellen, die Gespräche bei Ihnen waren hilfreicher, erhellender (Anm.: als in der jetzigen Beratungsstelle) würde ich sagen. Ich mochte unter anderem Ihre Art, Fragen zu stellen, ich fand es, dass Sie mich auf eine sehr geschickte Weise auf wichtige Themen brachten.“

Zitate aus der Presse

Hier sind einige positive Beispiele, wie die vor allem auch regionale Presse immer wieder das Thema „Probleme beim Studieren“ aufgreift und den Beratungsstellen zu mehr Bekanntheit verhilft. Zur Senkung der Hemmschwelle trägt dann auch die Nennung des Beratungsangebots der HU bei, so geschehen u.a. in folgenden Artikeln:

Junge Welt: Hochschul-Special, 7.04.1994:

„Hilfe für entnervte StudentInnen“

Berliner Zeitung, 29.09.1994:

Hilfe auf der Couch

Taz: Uni-Spezial, SS 1995:

Beratung auch ohne Zwang

Tagesspiegel, 12.10.1995:

Nicht allein in schwierigen Lebenslagen – Die Psychologische Studienberatung hilft in Krisensituationen

UnAufgefordert 76, 06/1996:

Völlig normal – Psychische Probleme von Studenten

Tagesspiegel, 15.02.1997:

Wenn das Pauken krank macht

Berliner Morgenpost, 8.12.1999:

Orientierungshilfe bei der Studienwahl

Tagesspiegel, 12.04.2001:

Ohren für 1001 Fragen – Den Studienberatern der Unis ist nichts Menschliches fremd

Berliner Morgenpost, 5.09.2000:

Effizient arbeiten – Tipps von Dipl.-Psych. Holger Walther

Berliner Zeitung, 27.06.2001:

Schlau machen vor Studienbeginn

UnAufgefordert 6/2002:

Uni-Helden: Der Psychologe

Stern Spezial: Campus & Karriere, 4/2003:

Psychologie: Mach deinen Mund auf – Redeängste im Studium

3. Die Einbindung in die Abteilung I, Angelegenheiten der Studierenden: Referat Allgemeine Studienberatung

Das Konzept der Studienberatung sah von Anfang an die Zusammenfassung von drei Einrichtungen vor, die Beratungsarbeit unabhängig von unmittelbarer Verwaltungstätigkeit leisten:

<h2>Allgemeine Studienberatung</h2>
--

Allgemeine
Studienberatung

Psychologische
Beratung

Behinderten-
beauftragte

Im Beratungsalltag spiegelt sich in der Angleichung der Sprechzeiten die Möglichkeit wieder, innerhalb dieser Einrichtungen überweisen zu können. Dadurch wird unkompliziert überwiesen, d.h. vor allem ohne großen zeitlichen und organisatorischen Aufwand für die Ratsuchenden, wenn eine Fragestellung aus mehreren Facetten besteht, die die Hilfe der jeweils anderen Einrichtung nötig macht.

So wendet sich etwa ein Ratsuchender an die Allgemeine Studienberatung, weil er Möglichkeiten des Studienabbruchs und die Anerkennung von Studienleistungen erörtern möchte. Der Verdacht des Beraters, dass dieses Studium vielleicht auch wegen Prüfungsängsten nachteilig verlief, kann sich im weiteren Gespräch verhärten, so dass eine Empfehlung für ein Gespräch mit dem Psychologen ausgesprochen wird. Idealerweise nimmt der Ratsuchende gleich im Anschluss an das Gespräch mit mir ein paar Türen weiter Kontakt auf und vereinbart einen zeitnah anschließenden Beratungstermin.

Wir sind umgezogen! Achtung: neue Adresse!

Räumlich gesehen war die gewünschte Einbindung nicht immer ganz leicht umzusetzen, z.B. wenn für die Studienberatung geeignete Räume nicht auch noch genügend Platz für „den Psychologen“ hergaben. So waren zwei weitere „Zwischenstationen“ notwendig, d.h. von der Studienberatung losgelöste Räume, die letztendlich zu fünf Umzügen in 10 Jahren führten.

Der unvermeidlichen Irritation der Ratsuchenden steht ein Effekt gegenüber, den ich mit „Laufkundschaft“ bezeichnen möchte. Dies bedeutet, dass sich je nach Standort der Psychologischen Beratung die Zusammensetzung der Klientel leicht veränderte. Am eindrucksvollsten war hier der Standort „Gang zur Cafeteria“ im Hauptgebäude, der sowohl mehr spontane Terminabsprachen außerhalb der Sprechzeiten als auch mehr Studierende der Rechtswissenschaften hervorbrachte, die im Ostflügel des Hauptgebäudes viele Räume nutzen. Dieses reduzierte sich später nach meinem Umzug in die Ziegelstr. 13c zugunsten der Rehabilitationswissenschaften. Die unmittelbare Nähe bestimmter Bibliotheken oder Seminarräume ermöglicht also den typischen Effekt der Niedrigschwelligkeit.

4. Umsetzung der Frauenförderrichtlinien - Die Kooperation mit der Frauenbeauftragten

Im Mai 1995 veröffentlichte die Präsidentin im Amtlichen Mitteilungsblatt die Frauenförderrichtlinien. Der §5 Studium und Lehre betrifft in seinen Absätzen (2) und (3) die Arbeit der Allgemeinen Studienberatung, insbesondere auch die Psychologische Beratung.

Es werden spezifische Beratungsangebote für Studentinnen zur Studien- und Berufsplanung sowie zum Problem des Studieneinstiegs gefordert. Außerdem sollen regelmäßig fakultätsübergreifende Veranstaltungen zur überfachlichen Qualifizierung angeboten werden. Zu diesen gehören Kurse in Rhetorik, Zeitmanagement und Vorbereitung auf Leitungsfunktionen. Besonders hervorgehoben wird die Kooperation mit der Frauenbeauftragten bzgl. Veranstaltungen zum Bewerbungstraining.

Ab Juli 1995 wurden Gespräche mit der Frauenbeauftragten Frau Dr. Kriszjo geführt und ein Konzept zur Umsetzung der Frauenförderrichtlinien erstellt. Seit dem Sommersemester 1996 besteht eine regelmäßige Zusammenarbeit in Form eines kontinuierlichen Angebots zur Förderung und Unterstützung von Frauen in der Wissenschaft.

Meine Aufgabe besteht in der inhaltlichen Prüfung der Konzepte, der Auswahl der Trainerinnen sowie der Organisation der Gruppen (Planung, Werbung, Anmeldung, Auswertung von Evaluationsbögen).

In Abstimmung mit den Angeboten der Beruflichen Weiterbildung der Abteilung für Personal und Personalentwicklung wurde ein Jahresrhythmus festgeschrieben, in dem spezifische Gruppenangebote stattfinden.

Dadurch können wir sicherstellen, mindestens alle zwei Semester die Themen

- Prüfungsangst
- Redeangst & Rhetorik
- Zeitmanagement
- Wissenschaftliches Arbeiten in der Studienabschlussphase
- Wissenschaftliches Schreiben – Umgang mit Schreibblockaden

anzubieten.

Seminare zum Aspekt „Kommunikation und Führungsstil: Vorbereitung auf Leitungsfunktionen“ sind von den Studentinnen nicht angenommen worden und daher zugunsten anderer Inhalte aufgegeben.

Der Bereich „Bewerbung“ war bereits durch die Angebote des Referats Weiterbildung sichergestellt.

In den 8 Jahren seit der Kooperation mit der Frauenbeauftragten wurden 37 frauenspezifische Gruppen mit 320 Teilnehmerinnen zu den Themenbereichen Prüfungsangst, Redeangst, Wissenschaftliches Arbeiten, Zeitmanagement und Schreibblockaden durchgeführt. Im Durchschnitt sind dies 4-5 Gruppen mit 40 Teilnehmerinnen pro Jahr.

Die folgende Tabelle gibt die genaue Anzahl der angebotenen Seminare je Thema und die jeweilige Teilnehmerinnenanzahl im Überblick wieder:

Seminarthema	Anzahl	Teilnehmerinnen
Redeangst & Rhetorik	9	88
Prüfungsangst	8	61
Zeitmanagement	8	61
Wiss. Schreiben im Hauptstudium	6	58
Wiss. Arbeiten in der Studienabschlussphase	3	26
Schreibwerkstatt: Umgang mit Schreibblockaden	2	20
Kommunikation & Führungsstil	1	6
Gesamt:	37	320

Vier weitere Seminare kamen mangels Anmeldungen leider nicht zustande.

Eine kritische Anmerkung:

Die Kapazitäten und Fähigkeiten eines einzelnen Beraters sind begrenzt. Zu Recht merken männliche Studierende an, dass sie zu den gleichen Themen auch fachliche Unterstützung bräuchten. Wenn ich diesem Bedarf nicht entsprechen kann, dreht sich hier quasi eine Ungleichbehandlung aufgrund des Geschlechts um. Zur Verfügung gestellte Honorarmittel, mit denen externe Fachleute – ähnlich wie im Career Center umgesetzt – weitere Spezialthemen anbieten würden, könnten hier sofortige direkte Abhilfe schaffen, um den verbalisierten Bedarf zu decken.

5. Die Angebotspalette der Psychologischen Beratung

Bilder 2-4

Auf drei unterschiedliche Arten kann das Angebot der Psychologischen Beratung genutzt werden: in Form eines **Beratungsgesprächs**, für das während der Sprechzeiten oder per E-Mail ein Termin vereinbart wurde; als Teilnahme an einem der **Gruppenangebote** oder als **Informationsgespräch** in Form einer Kurzanfrage.

Durch die drei Nutzungsformen Beratungsgespräch, Gruppenangebot und Informationsgespräch ergaben sich in den 10 Jahren der Beratungsstelle 9438 Kontakte mit Studierenden. Im Durchschnitt sind dies 944 Kontakte pro Jahr.

Diese verteilen sich prozentual folgendermaßen:

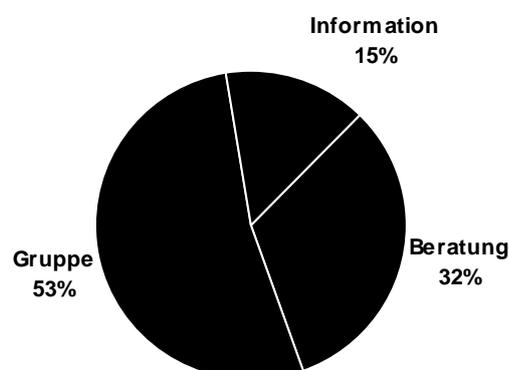


Abb. 2: Verteilung der Nutzungsformen

5.1. Das Beratungsangebot

Bild 5

Das Beratungsangebot stellt einen der Hauptpfeiler der Psychologischen Beratung dar. Das Angebot reicht von Erstgesprächen, d.h. einmaligen Gesprächen mit Clearingcharakter, über Kriseninterventionen bis zu Kurzberatungen mit bis zu fünf Gesprächen. Nur in absoluten Ausnahmen finden mehr als fünf Gespräche statt, denn für eine längerfristige Psychotherapie wird grundsätzlich an die entsprechenden Beratungseinrichtungen und an niedergelassene Psychotherapeuten verwiesen.

Anzahl der Beratungskontakte

32% der Ratsuchenden wählen als unterstützende Maßnahme das individuelle Beratungsgespräch.

In den zehn Jahren fanden insgesamt 2976 Beratungskontakte mit 1969 Studierenden statt.

Die Graphik zeigt diese Entwicklung nochmals als Schaubild:

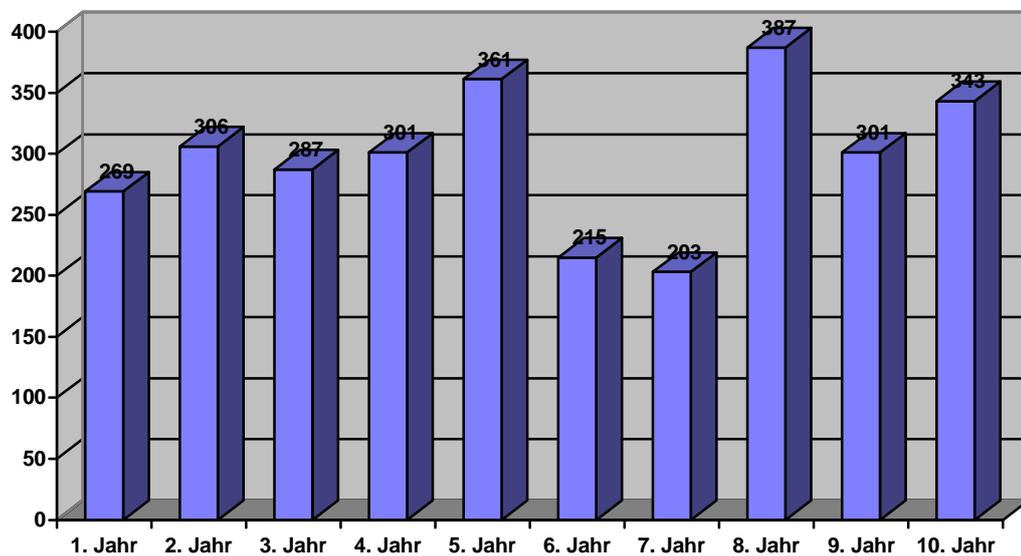


Abb. 3: Anzahl der Beratungskontakte pro Jahr

Demnach wurde die Beratung von Beginn an konsequent genutzt, nachdem eine kleine Anlaufphase zu bewältigen war. Etwa 300-400 Beratungsgespräche finden seitdem regelmäßig statt.

Der extreme Einbruch im 6. und 7. Jahr erklärt sich durch eine schwerere, vor allem langwierige Krankheit, die nach einer totalen Ausfallzeit dann im Sommer des 7. Jahres den reduzierten Einstieg nach dem sog. „Hamburger Modell“ (Einstieg mit nur 50% der Arbeitszeit, Aufstocken auf die volle

Arbeitszeit über mehrere Monate nach Absprache mit den behandelnden Ärzten) nötig machte.

Hier zeigt sich der Nachteil des „Einzelkämpfers“, denn ein Ausfall wegen Urlaub, Weiterbildung oder Krankheit ist immer mit dem Ausbleiben des Angebots der Beratungsstelle verbunden.

5.1.1. Biographische Daten zur Beschreibung der Nutzer

Bei jedem Gesprächsbeginn werden die Ratsuchenden gebeten, sich kurz vorzustellen und ihre aktuelle Situation, die sie in das Gespräch geführt hat, zu beschreiben. Insgesamt lässt sich aus solchen biographischen Daten ableiten, wer die Ratsuchenden eigentlich genau sind, z.B. woher kommen sie ursprünglich und was machen sie seit wann an der HU. So wird es möglich, in diesen Kontext die aktuelle Situation einordnen zu können.

Daraus ergibt sich folgendes Bild:

Unterscheidung nach Geschlecht

Die Aufteilung nach Geschlecht zeigt als Durchschnittswert aller zehn Jahre folgende Verteilung: 61% der Ratsuchenden sind weiblichen, 39% sind männlichen Geschlechts. Wir finden eine ähnliche Verteilung auch in der Gesamtheit aller Studierenden der HU, denn auch hier sind Studentinnen leicht überrepräsentiert: 56% der Studierenden sind Frauen.

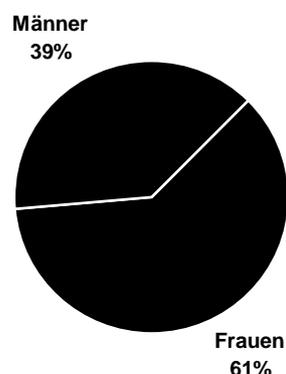


Abb. 4: Verteilung der Geschlechter

Es ist insofern erfreulich, als es für eine Akzeptanz des Angebotes bei beiden Geschlechtern spricht, wenn gleich natürlich keine/r der Ratsuchenden die Möglichkeit hat, eine geschlechtsspezifische Beraterauswahl zu treffen.

Außerdem spiegelt es die bei Frauen beobachtbare stärkere Bereitschaft, derartige Hilfsangebote zu nutzen, wieder. Daraus darf meines Erachtens jedoch nicht geschlossen werden, dass es ohne Konsequenzen sei, wenn keine weibliche Beraterin zur Verfügung steht, da nicht überblickt werden kann, ob sich einige Frauen (oder auch Männer) gegen die Beratung durch einen Mann entscheiden, oder ob Ratsuchende einzelne Themenbereiche wegen des Geschlechts unangesprochen lassen.

Unterscheidung nach Herkunft

Auch heute noch, 15 Jahre nach der Wende, und im Zusammenhang mit der zunehmenden Mobilität gerade auch ausländischer Studierender, kann sich die Herkunft in der Beratung als beeinflussender Faktor herausstellen.

Auch wenn heutige Studienanfänger überwiegend in der jetzigen BRD sozialisiert sind, spielt vor allem die Prägung durch die Herkunftsfamilie eine wichtige Rolle, da sich Einstellungen, Erfahrungen, Normen und Werte je nach Region unterscheiden können.

So sind 52,4% der Ratsuchenden im Westteil der Republik aufgewachsen, 37,2% kommen aus dem Ostteil. Weitere 10,4% der Ratsuchenden sind ausländischer Herkunft, was exakt dem Anteil ausländischer Studierender in der Gesamtheit aller Studierenden der HU entspricht.

Unterscheidung nach Studienabschnitt

Zu welchem Zeitpunkt ihres Studiums benötigen eigentlich Studierende eine psychologisch-psychotherapeutische Unterstützung?

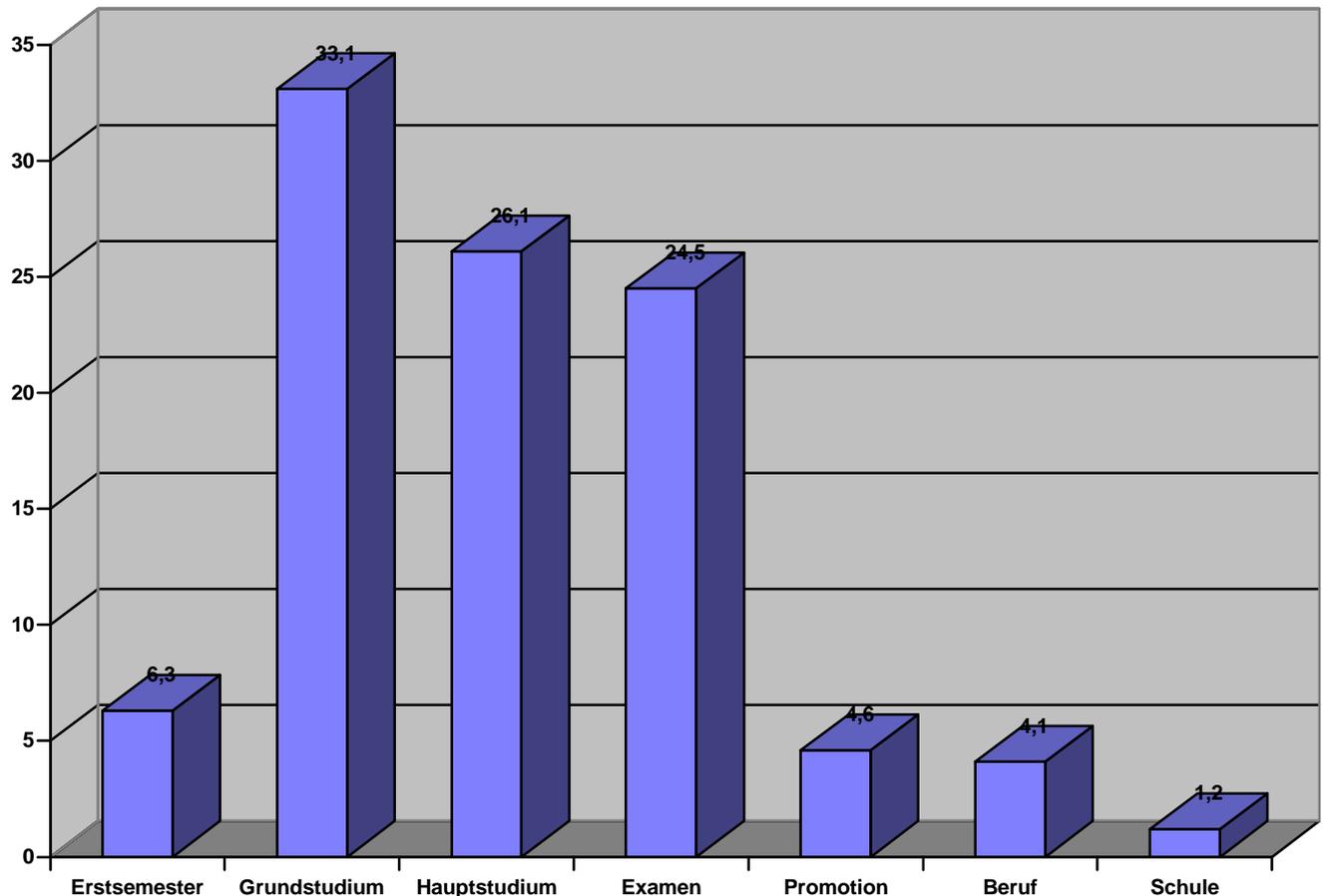


Abb. 5: Prozentualer Anteil der Ratsuchenden in den Studienabschnitten

39,4% der Ratsuchenden studieren im Grundstudium, wobei sich 6,3% aller Ratsuchenden noch zu den Studienanfängern zählen.

50,6% der Ratsuchenden studieren im Hauptstudium, wobei sich davon fast die Hälfte (24,5% aller Ratsuchenden) bereits in der Studienabschlussphase befinden.

4,6 % sind mit ihrer Promotion beschäftigt, während 5,3% noch nicht bzw. nicht mehr studieren, sondern derzeit anderweitig beschäftigt sind (Abitur, Berufstätigkeit, Wehr- oder Zivildienst).

Während also für manche schon der Studienbeginn ein psychologische Krisensituation darstellt, in der altbekannte psychische Phänomene erneut aktiviert werden oder erstmalig wegen einer Überforderung mit der neuen Situation entstehen, fällt vor allem die Studienabschlussphase als psychisch gesehen besonderer Moment auf, denn ein Viertel aller Ratsuchenden befindet sich im Examen oder hat zumindest alle Bedingungen dafür erfüllt. Es bestätigt sich, dass der „Ausnahmezustand“ Examen entweder besonders störanfällig ist oder aber gerade jetzt sich Defizite, die im bisherigen Studium erfolgreich kaschiert werden konnten, massiv auswirken (so erscheint ein Student mit einer Legasthenie erst jetzt, weil er Klausuren absolvieren muss, in denen auch die Rechtschreibung berücksichtigt wird bzw. nicht, wie in einer Hausarbeit, von Freunden korrigiert werden kann). Ein weiterer Aspekt ist die fehlende Zukunftsorientierung, etwa auch in Form von mangelnden Berufsaussichten, so dass der relativ lang andauernden Hürde keine angemessene Erfolgsaussicht gegenüber steht.

Unterscheidung nach Studiengang

Ist es eigentlich noch immer so, dass vor allem Studierende in den weniger strukturierten Studiengängen häufiger psychologische Hilfestellungen in Anspruch nehmen? Und wie verteilen sich die Ratsuchenden auf die anderen Studiengänge?

Im Überblick:

36,4%	Magister
29,1%	Diplom
12,2%	Lehramt
13,2%	Staatsprüfung
3,8%	1. Theologisches Examen
5,3%	nicht immatrikuliert
0,1%	Bachelor & Master

Die Tabelle zeigt, dass tatsächlich mehr als ein Drittel der ratsuchenden Studierenden einen Magisterabschluss gewählt haben.

Diese Verteilung gibt aber nicht wieder, ob die Struktur solcher Studiengänge psychische Probleme fördert oder ob nicht bereits besonders unstrukturierte oder unentschiedene Menschen, die später eine Beratungsstelle aufsuchen, mit der Entscheidung für den Magister auf eine bestehende innerpsychische Realität reagieren.

In der Verteilung spiegelt sich grob das Verhältnis in der Grundgesamtheit wieder, außer dass weniger Studierende, deren Studium mit einer Staatsprüfung endet, in die Beratung finden. Hierbei handelt es sich eindeutig um Studierende der medizinischen Fächer, die in der Struktur der HU ein eigenes unabhängiges Betreuungsnetz haben. Obwohl dort keine psychologische Betreuung existiert, suchen die Studierenden die für alle Studiengänge zuständige Psychologische Beratung kaum auf.

Mehrere Erklärungen sind denkbar:

- Das medizinische Erklärungsmodell schließt weniger psychologische Faktoren ein, so dass Medizinstudierende in Bezug auf eigene Probleme bevorzugt auf das gelernte Modell zurückgreifen.
- Der Standort Charité wird als unabhängig und nicht zugehörig zur restlichen Universität empfunden. Daher werden Einrichtungen und Angebote nicht auf sich bezogen (wenn dies stimmt, müssten in den nächsten Jahren die Institute, die inzwischen in Adlershof ansässig sind, rückläufig sein).
- Studierende der Charité können weniger „Laufkundschaft“ sein, da sie das Hauptgebäude und umliegende Einrichtungen im Prinzip nicht nutzen.
- Mitarbeiter der Charité verweisen seltener als Angehörige anderer Institute auf die unterstützenden Systeme.

5.1.2. Art der Beratungsanliegen

Am Ende eines Erstgesprächs wird das hauptsächliche Beratungsanliegen, d.h. die zunächst vorgebrachte Problematik im Sinne eines Symptoms, einem Oberbegriff zugeordnet. Das Gespräch verbleibt in dieser Kategorisierung, auch wenn sich durch Exploration und Intervention der Schwerpunkt der Problemstellung verändert. So kann eine bestehende Lern- und Leistungsstörung der Ausdruck bzw. die Auswirkung einer Selbstwertproblematik, eines Paarkonflikts oder einer Prüfungsangst sein.

Die folgende Tabelle gibt die absolute Anzahl der Gespräche für die gesamten 10 Jahre und zu den am häufigsten vorgebrachten Beratungsanliegen auch deren prozentualen Anteil wieder.

Hauptanliegen der Ratsuchenden sind Lern- und Leistungsstörungen (15%), Orientierungsprobleme (13%) und Prüfungsängste (13%). Weitere weniger häufige Anliegen sind Partnerschaftsprobleme, das Aufschieben des Studienabschlusses, ein Therapiewunsch, Motivations- oder Selbstwertprobleme.

Im Überblick:

Anliegen:	
450 Lernstörungen	(15%)
389 Orientierung	(13%)
388 Prüfungsangst	(13%)
225 Partnerschaft	(9%)
201 Aufschieben	(7%)
191 Therapiewunsch	(6%)
168 Motivation	(6%)
139 Selbstwert	(5%)
103 Psychosomatik	(4%)
102 Überforderung	(<3%)
100 Depression	
76 Ängste	
75 Sonstiges	
72 Redeangst	
62 Ablösung von den Eltern	
44 Schreibprobleme	
43 Studienabbruch	
39 Sexualität	
30 Psychose	
30 Essstörung	
23 Studieneinstieg	
11 Zwänge	
9 Sucht	
5 Studieren mit Kind	
3 Gewalt	
3 Legasthenie	

Das Stichwort „**Lernstörungen**“ beinhaltet Lern- und Leistungsstörungen, also die massive Beeinträchtigung des Lern- und Arbeitsverhaltens.

Unter dem Stichwort „**Orientierung**“ werden solche Probleme kodiert, in denen die/der Ratsuchende Unklarheit über Interessen, Fähigkeiten und Motivation hat und ihr/ihm dadurch die Entscheidung für ein Studienfach erschwert ist. Hierzu gehören auch Studienfachwechsler/innen, die neben einer Unzufriedenheit mit dem bisherigen Studienfach kein weiteres eindeutiges Interesse formulieren können.

Das Stichwort „**Prüfungsangst**“ enthält die Ratsuchenden, die sich aufgrund massiver Ängste nicht adäquat auf Prüfungen vorbereiten oder die Teilnahme bzw. ein Umsetzen des gelernten Wissens gefährdet sehen.

Das Stichwort „**Partnerschaft**“ enthält die Ratsuchenden, die ein Partnerproblem als Anlass der Beratung schildern. Hierzu gehört auch der Umgang mit Trennungssituationen.

Das Stichwort „**Aufschieben**“ enthält diejenigen Anfragen, bei denen aus zunächst unerklärlichen Gründen der Abschluss des Studiums durch die/den Ratsuchenden hinausgezögert wird.

Das Stichwort „**Therapiewunsch**“ enthält die Gespräche, in denen der Wunsch nach einer Psychotherapie geäußert wird. Häufig wird hier diagnostisch abgeklärt, ob eine Therapie hilfreich sein kann, wenn ja, in welcher Form. Sachinformation und Adressen werden weitergegeben.

Das Stichwort „**Motivation**“ wird vergeben, wenn ein Mangel an innerem Antrieb beschrieben wird, die für sinnvoll erachteten und in der Regel begonnenen Arbeitsabschnitte zu Ende zu führen.

Das Stichwort „**Selbstwert**“ wird vergeben, wenn ein extrem geringes Maß an positivem Selbstwertgefühl geschildert wird. Dies geht häufig einher mit einer als stark belastend geschilderten Situation/Krisensituation.

Das Stichwort „**Psychosomatik**“ enthält die Ratsuchenden, die körperliche Symptome als Ausdruck psychischer Probleme sehen.

Das Stichwort „**Überforderung**“ beinhaltet die krisenhaft erlebten Momente, einer Gesamtsituation nicht gewachsen zu sein und sich damit insgesamt, z.B. mit der neuen Lebenssituation überfordert zu fühlen.

Das Stichwort „**Depression**“ enthält Problemschilderungen, bei denen die Ratsuchenden unter gedrückter Stimmung, Interessensverlust, Freudlosigkeit und Verminderung des Antriebs leiden.

Das Stichwort „**Ängste**“ beinhaltet alle Angstformen außer Prüfungs- oder Redeängsten, in diesem Zusammenhang vor allem soziale Phobien.

Das Stichwort „**Sonstige**“ enthält Kategorisierungen, die in diesen Jahren eine niedrige Frequenz aufweisen, bei denen jedoch zukünftig auch höhere Werte möglich sind, so dass diesen dann eine eigene Kategorie zugewiesen wird. Hierzu gehören die Stichworte Sucht, Psychosomatik, Sexualität,

Suizidalität, Bewerbung, Psychose, Selbstbehauptung, Studieren mit Kind und Probleme beim Studieneinstieg.

Das Stichwort „**Redeangst**“ wird vergeben, wenn massive Ängste vor bzw. in Redesituationen beschrieben werden.

Das Stichwort „**Ablösung**“ beinhaltet Probleme bei der Übernahme von Eigenverantwortung und Selbständigkeit als Auswirkung einer starken Anbindung an die Ursprungsfamilie.

5.1.3. Gesprächsergebnisse

Auch das Gesprächsergebnis wird einer groben Kategorie zugeordnet, um einen Überblick über die Hilfsmöglichkeiten einer Psychologischen Beratung zu bekommen.

Viele Gespräche endeten mit der Vereinbarung eines Folgegesprächs, wenn ein einzelnes Gespräch nicht ausreichte, um eine Hilfestellung zu erarbeiten.

In den meisten Fällen konnte das Gespräch selbst eine Klärung bewirken (28%) oder es wurde an Psychotherapeuten vermittelt (17%). Weitere Hilfestellungen sind die Teilnahme an einer Gruppe (8%), die Überweisung an andere Einrichtungen ohne psychotherapeutischen Schwerpunkt (6%) oder die Vermittlung von Sachinformationen, v.a. zum Bereich Lern- und Arbeitsverhalten (5%).

Im Überblick:

Gesprächsergebnis:	
Weiteres Gespräch	33%
Sonstige Klärung	28%
Vermittlung an Psychotherapie	17%
Empfehlung zur Gruppenteilnahme	8%
Andere Adressen	6%
Sachinformationen	5%
Zum Semesterende nicht abgeschlossen	2%
Abbruch	1%

Das Stichwort „**Weiteres Gespräch**“ wird vergeben, wenn mindestens ein weiterer Gesprächstermin vereinbart wird. Folgegespräche dienen entweder der weiteren diagnostischen Klärung oder der Überprüfung der Wirkung von gesetzten psychologischen Interventionen.

Das Stichwort „**Sonstige Klärung**“ wird vergeben, wenn Problemsituationen nur aufgrund der Gespräche, d.h. ohne Einbeziehung anderer Beratungseinrichtungen oder Hilfsangebote bewältigt wurden bzw. bewältigbar werden, z.B. durch die Umsetzung von Informationen oder durch die Wirkung von psychologischen Interventionen.

Das Stichwort „**Vermittlung an Psychotherapie**“ wird vergeben, wenn an eine psychotherapeutische Einrichtung, z.B. die Beratungsstellen des Studentenwerks, oder an niedergelassene Psychotherapeuten verwiesen wurde. Dies beinhaltet in der Regel auch die Klärung der Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Behandlung und/oder die Vermittlung von Grundinformationen zur Psychotherapie, z.B. unterschiedliche Therapieformen oder Kostenübernahme durch Krankenkassen.

Das Stichwort „**Gruppenteilnahme**“ wird vergeben, wenn ein adäquates Eigen- oder Fremdangebot vermittelt wird.

Das Stichwort „**Andere Adressen**“ wird vergeben, wenn weiterführende Hilfen durch andere Einrichtungen angeboten werden. Hier sind u.a. die Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Informationseinrichtungen (z.B. die

Berufsinformationszentren der Bundesanstalt für Arbeit), die Allgemeine Studienberatung, sowie Erziehungs- und Familienberatungsstellen zu nennen.

Das Stichwort „**Sachinformationen**“ wird vergeben, wenn, vergleichbar mit dem Stichwort "Sonstige Klärung", eine Problemsituation aufgrund des Gespräches bewältigt wurde, bzw. bewältigbar wird, hier jedoch deutlich aufgrund gegebener Informationen, z.B. Informationen zu Arbeitstechniken zur Strukturierung des Lernalltags.

Das Stichwort „**Nicht abgeschlossen**“ wird am Semesterende vergeben, wenn ein weiterer Gesprächstermin vereinbart wurde, der noch stattfinden wird, dadurch aber noch kein abschließendes Gesprächsergebnis vorliegen kann.

Das Stichwort „**Abbruch**“ wird vergeben, wenn ein weiterer Termin ohne Abmeldung nicht in Anspruch genommen wurde und damit kein eindeutiges Gesprächsergebnis vorliegt.

5.1.4. Anzahl der Gespräche pro Person

Die Aufgabe der Einrichtung ist es, eine erste Anlaufstelle vor Ort zu sein, damit Studierende und Studieninteressierte einen qualifizierten Ansprechpartner bei auftretenden Störungen oder Problemen, die möglicherweise erst durch das spezielle Ausbildungsumfeld ausgelöst werden, in ihrem Alltagskontext vorfinden können.

Das beinhaltet, dass Gespräche in erster Linie diagnostischen Charakter haben. Daher ist es möglich, im Sinne der probatorischen Sitzung in der Psychotherapie, bis zu fünf Gesprächen pro Person zu führen.

Andererseits können Ratsuchende durch das Gespräch auch eine Klärung im Sinne einer Ordnung, Strukturierung oder Anregung erfahren. Hier geht der Effekt über die Diagnostik hinaus, welches häufig bei Fragen zu Lernstörungen (konkrete Intervention: Lernhilfen und -techniken) oder zur Orientierung (konkret: Abbruch oder Fachwechsel) vorkommt.

Von den insgesamt 1969 Nutzern von Beratungsgesprächen benötigten 79% ein Einzelgespräch, weitere 11% nahmen zwei Gespräche wahr und 10% erhielten drei oder mehr Gespräche, um eine erste Klärung ihrer Problemstellung zu erreichen.

Demnach nahm der weitaus größte Teil der Ratsuchende ein einziges Gespräch in Anspruch, bei etwa einem Fünftel wurden weitere Gespräche vereinbart, um eine zumindest vorläufige Klärung der Problemstellung zu erreichen.

Es ergibt sich folgende konkrete Aufteilung:

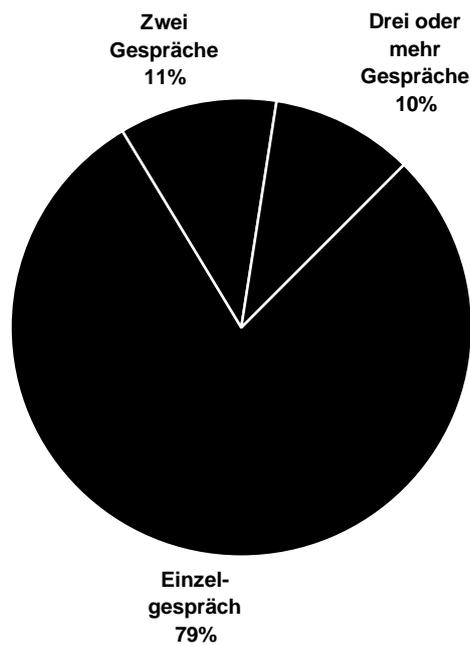


Abb. 6: Anzahl der Gespräche pro Ratsuchende/r

5.2. Das Informationsangebot

Es wenden sich ratsuchende Studierende auch mit kurzen Anfragen an die Psychologische Beratung. Dabei geht es häufig um die Vermittlung von Anlaufstellen (z.B. Einrichtungen im Bereich Psychotherapie), Informationen über deren Angebote und zur Kontaktaufnahme sowie zu den eigenen und externen (z.B. Studentenwerk, andere Hochschulen, Volkshochschulen) Gruppenangeboten. Die Anfragen werden überwiegend telefonisch und immer häufiger auch per E-Mail an die Psychologische Beratung gerichtet.

Die Informationsmöglichkeit per Telefon oder E-Mail zu einer Kurzanfrage wurde in den 9 Jahren (im ersten Jahr wurde diese Kategorie noch nicht statistisch erfasst) von 1457 Studierenden genutzt. Im Durchschnitt sind dies 162 Kurzanfragen pro Jahr.

Häufiger angesprochene Themenkomplexe sind:

- Aktuelle und zukünftige Gruppenangebote der HU, der anderen Universitäten und Studentenwerk
- Beratungsmöglichkeiten für Studierende von Fachhochschulen
- Adressen von spezialisierten Beratungs- und Behandlungseinrichtungen
- Zugang zu Psychotherapie, auch konkrete Behandler-Empfehlungen
- Erläuterungen zu den auf Studierende spezialisierten Angeboten (Zugang, Kosten, Angebot)
- Unterstützende Angebote auf Institutsebene (Examensgruppen, Schreibkurse, u.ä.)

5.3. Das Gruppenangebot

Bild 6

Da ein Studium als Ausbildungs- und Entwicklungsphase auch dazu dienen kann, sog. Schlüsselqualifikationen im Sinne von überfachlichen Kompetenzen zu entwickeln bzw. auszubauen, will die Psychologische Beratung vor allem denjenigen Studierenden unterstützende Angebote machen, die dabei auf psychische Hindernisse stoßen. Dies geschieht in Gruppen gegen Prüfungsangst oder Redeangst, Gruppen zu Schreibblockaden oder überhaupt zum Wissenschaftlichen Arbeiten, vor allem auch in der Studienabschlussphase.

Um andererseits durch einen falsch durchgeführten Studienalltag Studienprobleme und Verzögerung gar nicht erst entstehen zu lassen, gibt es auch Angebote, die im quasi präventiven Sinn verstanden werden können: einmalige Vorträge und Gruppenangebote zu Lern- und Arbeitstechniken, Präsentationstechniken oder Methoden des Zeitmanagements.

Erfreulicherweise gibt es eine ergebnisreiche Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der HU, Frau Dr. Kriszio, die zu einer Erweiterung des Angebots durch die Bereitstellung von Honorarmitteln führt (s. Kapitel 4: Umsetzung der Frauenförderrichtlinien – Die Kooperation mit der Frauenbeauftragten).

Mit der Schaffung des Career Centers existiert eine weitere Einrichtung, die mit ihrem Angebot u.a. den Bereich der Schlüsselqualifikationen ergänzt. Dieser gewinnt im Rahmen der Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge zunehmend an Bedeutung.

Um eine klare Profilbildung zu unterstützen, deckt einerseits die Psychologische Beratung weiterhin solche Angebote ab, die das allgemeine Lern- und Arbeitverhalten betreffen (s. Vorträge) oder bietet Gruppen auf psychologisch-psychotherapeutischem Hintergrund an. Das Career Center stellt andererseits ein praxisnahes Trainings- und Seminarangebot bereit, in dem Grund- oder Spezialqualifikationen in Seminaren mit Übungscharakter erworben und z.T. als Studienpunkte (z.B. im Rahmen eines Moduls „Berufsfeldbezogene Qualifikationen“) angerechnet werden können.

In den 10 Jahren wurden im Rahmen der Einrichtung Psychologische Beratung 217 Gruppen mit 5005 Teilnehmern zu den Themenbereichen Prüfungsangst, Redeangst, Lern- und Arbeitstechniken, Wissenschaftliches Arbeiten, Zeitmanagement und Schreibblockaden durchgeführt. Im Durchschnitt sind dies 22 Gruppen mit 500 Teilnehmern pro Jahr.

Im Überblick:

SS 94 / WS 94/95	11 Gruppen mit	141 Teilnehmern
SS 95 / WS 95/96	22	329
SS 96 / WS 96/97	26	413
SS 97 / WS 97/98	23	478
SS 98 / WS 98/99	33	651
SS 99 / WS 99/00	21	487
SS 2000 / WS 00/01	16	219
SS 2001 / WS 01/02	26	718
SS 2002 / WS 02/03	20	701
SS 2003 / WS 03/04	19	768

5.3.1. Seminare, Gruppen und Trainings

Gruppe gegen Prüfungsangst

Es wurden in den 10 Jahren 25 Gruppen mit 219 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Die Gruppe gegen Prüfungsangst setzt sich aus sechs 4-stündigen Gruppensitzungen zusammen, in denen, neben der Vermittlung von Entspannungstechniken, weitere Bewältigungsstrategien erarbeitet werden. Hierzu gehört die Veränderung von negativen Selbstverbalisationen ebenso wie die Sensibilisierung für unterstützende und behindernde Bedingungen.

Aufgrund des festen Honoraretats der Frauenbeauftragten konnte eine Gruppe, die sich speziell an Studentinnen richtet, weiterhin jährlich angeboten werden.

Gruppe gegen Redeangst

Es wurden in 9 Jahren seit dem WS 95/96 insgesamt 26 Gruppen mit 195 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Die Gruppe gegen Redeangst setzt sich aus vier 4-stündigen Gruppensitzungen zusammen. Im Vordergrund steht das Kennenlernen neuer Umgangsformen mit Redesituationen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades. Durch die Vermittlung des Entspannungsverfahrens "Progressive Muskelrelaxation" und der Bearbeitung negativer Selbstverbalisationen werden weitere Bewältigungsstrategien angeboten. In praktischen Redeübungen können diese erstmalig im Seminar erprobt werden.

Auch hier war es möglich, seit dem SS 96 weiterhin eine Gruppe für Studentinnen anzubieten.

Bewerbungstraining

Es wurden in 6 Jahren seit dem WS 94/95 insgesamt 28 Gruppen mit 349 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Im WS 00/01, als das Career Center seine Arbeit aufnahm, wurde es das letzte Mal angeboten.

Das Bewerbungstraining begann mit einer Informationsveranstaltung, die in Kooperation mit dem für die Universität zuständigen Arbeitsamt von einem externen Referenten durchgeführt wurde. Es wurden Informationen zur Erstellung einer Bewerbung und zur Nutzung des Angebotes des Arbeitsamtes gegeben.

Daran schloss sich für Interessierte ein weiteres Gesprächstraining an. Ziel des Trainings war es, sich mit der zu erwartenden Gesprächssituation auseinanderzusetzen, sich auf diese adäquat vorzubereiten und in Rollenspielen auszuprobieren.

Veranstaltung Entscheidungstraining

Es wurden in 6 Jahren seit dem SS 98 insgesamt 8 Gruppen mit 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Das Seminar richtet sich an Schüler/innen und Studierende in den ersten Semestern, denen es schwer fällt, sich für "das richtige" Studium zu entscheiden. Es wird in Zusammenarbeit mit der Studienberaterin Frau Dr.

Bischoff angeboten. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt, das Seminar dauert 6 Stunden.

Neben der notwendigen Sensibilisierung für den Entscheidungsprozess wird ein Schema vermittelt, welches hilft, die einzelnen Argumente und damit die Alternativen insgesamt individuell zu bewerten. Darüber hinaus wird der Zugang sowie der Umgang mit Informationsquellen analysiert. Am Infotisch werden verschiedene hilfreiche Materialien exemplarisch vorgestellt.

Veranstaltung Studienprobleme - Studienabbruch?

Es wurden in 6 Jahren vom WS 95/96 bis WS 01/02 insgesamt 13 Gruppen mit 189 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Die Veranstaltung, die wiederum in Kooperation mit dem zuständigen Arbeitsamt entstand, hat einen steten konzeptionellen Wandel erfahren und wurde schwellenerniedrigend als dreistündiger Vortrag mit anschließender Gesprächsmöglichkeit durchgeführt.

Mit diesem Angebot wendeten wir uns an Studierende, die eher diffus Probleme mit dem Studium wahrnehmen oder Gedanken an einen Studienabbruch kennen, dieses aber nicht so eindeutig formulieren können, als dass daraus das gezielte Aufsuchen einer adäquaten Beratungseinrichtung folgen könnte. Daher standen bei diesem Angebot Arbeitsberater, Studienberater und ein Psychologe zur Verfügung, damit die/der Ratsuchende nach einer allgemeinen Einführung das Problem zunächst eingrenzen konnte und dann die notwendigen Beraterinnen und Berater zur Verfügung standen, um die Schwelle für ein Beratungsgespräch möglichst niedrig zu halten.

Seminar: Präsentationstraining

Auf Wunsch und in Zusammenarbeit mit der damaligen Verwaltungsleiterin der Philosophischen Fakultät I, Frau C. Lanz, wurden in 3 Jahren vom SS 98 bis zum WS 00/01 insgesamt 7 Gruppen mit 66 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Dabei wurden Präsentationstechniken vermittelt und anhand eigener kleiner Vorträge aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer direkt umgesetzt.

Mit der Neugründung des Career Centers und dem damit verbundenen Schwerpunktwechsel wurde dieser Seminarinhalt abgegeben und wird nach

konzeptioneller Arbeit seitdem als Vortrag mit mehr präventiver Funktion angeboten.

.

Seminar: Zeitmanagement

Es wurden in 6 Jahren seit dem WS 97/98 insgesamt 8 Gruppen mit 61 Teilnehmerinnen durchgeführt.

In diesem Seminar werden typische Techniken des Zeitmanagements vorgestellt und auf den Studienalltag übertragen. Die Studentinnen lernen einen neuen Umgang mit der Ressource „Zeit“. Als Angebot nur für Frauen wurde der Kurs Zeitmanagement von den Studentinnen sehr unterschiedlich angenommen. Da jedoch ein grundsätzliches Interesse signalisiert wurde, behalten wir dieses Thema einmal jährlich bei und veränderten den Zeitrahmen, um hier günstigere Bedingungen zu schaffen.

Seminar: Wissenschaftliches Arbeiten in der Studienabschlussphase

Es wurden in den 10 Jahren seit dem WS 97/98 insgesamt 3 Gruppen mit 26 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Dieses Angebot wendet sich an Studentinnen, die für das Schreiben ihrer Abschlussarbeit entsprechende Unterstützung brauchen, um ihr Studium endlich abschließen zu können. Auch wenn viele Anfragen das wissenschaftliche Arbeiten im Studium an sich betreffen - und hier scheint ein eklatanter Mangel in den Instituten vorzuliegen - gab es eine gute Resonanz bereits auf die ersten speziellen Gruppen.

Seminar: Wissenschaftliches Schreiben im Hauptstudium

Es wurden in den 5 Jahren seit dem WS 98/99 insgesamt 6 Gruppen mit 58 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Wegen der Resonanz auf das zuvor beschriebene Seminar und den Bitten um ein Angebot, dass sich an Studierende im gesamten Hauptstudium richtet, wurde dieses Angebot konzipiert. Es vermittelt die grundlegenden Techniken des wissenschaftlichen Schreibens.

Seminar: Umgang mit Schreibblockaden

Es wurden in 2 Jahren seit dem WS 01/02 insgesamt 2 Gruppen mit 20 Teilnehmerinnen durchgeführt.

In dieser nach dem Prinzip einer Schreibwerkstatt arbeitenden Gruppe lernen die Teilnehmerinnen einen neuen Zugang zum wissenschaftlichen Schreiben und einen Umgang mit Schreibblockaden kennen.

Seminar: Kommunikation und Führungsstil

Dieses Angebot nur für Studentinnen gab es nur im WS 97/98. Es wurde eine Gruppe mit 6 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Dieses Angebot wendete sich an Studierende solcher Studiengänge, die eine Führungsposition in ihrer Tätigkeit anstreben. Leider sind weitere Seminare nicht wie gewünscht angenommen worden, so dass zunächst andere nachgefragte Gruppen vermehrt angeboten werden.

5.3.2. Vorträge

Bild 7

Die Grundidee, einmalige Vorträge anzubieten, versucht, mehrere Anliegen von Ratsuchenden abzudecken:

- Zum einen fehlt aufgrund mangelnder Vermittlung in der Schulzeit alltagspraktisches Handwerkzeug zum konkreten Lern- und Arbeitsverhalten. Studierende versuchen deshalb häufig für sich selbst Strategien zu entwickeln, mit denen sie dann aber in der Regel scheitern müssen.
- Anderen wiederum ist der Mangel bewusst, so dass sie sich gezielt an die Psychologische Beratung wenden, um bei Fragen zum Arbeitsverhalten eine klare Handlungsalternative genannt zu bekommen.
- Bei einem weiteren Teil der Ratsuchenden ist der Hinweis auf die Vorträge auch Ergebnis eines Beratungsgesprächs, wenn nämlich fehlerhaftes Arbeitsverhalten zu Recht zu psychischen Auffälligkeiten, wie z.B. Konzentrations- oder Motivationsproblemen führt.
- Nicht zuletzt entstand daraus der Wunsch, möglichst frühzeitig, quasi im präventiven Sinne, dieses pragmatische Wissen zu vermitteln.

Vortrag „Lern- und Arbeitstechniken“

Insgesamt wurden in den 10 Jahren 54 Vorträge mit 2410 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

In dem 3-stündigen Vortrag werden, neben Hilfen zur konkreten Arbeitsplanung und Zeiteinteilung, solche Strategien vermittelt, welche die Arbeits- und Lernmotivation fördern und die Gedächtnisleistung und Konzentration unterstützen. Die Vermittlung von Lesetechniken sowie das Arbeiten in Arbeitsgruppen stellen weitere Schwerpunkte dar.

Vortrag „Präsentieren in Studium und Beruf“

Insgesamt wurden seit SS 01 6 Vorträge mit 255 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

In dem 3-stündigen Vortrag wird ein Grundschema für Präsentationen, Referate und sonstige Vorträge dargestellt. Außerdem wird auf die Besonderheiten von Medieneinsatz und der nonverbalen Kommunikation eingegangen.

Vortrag „Arbeits- und Lernstrategien an der Universität“

Im Rahmen der Studieninformationswoche wurde erstmalig zum WS 95/96 dieser Vortrag angeboten. Wegen der positiven Resonanz gehört dieser Vortrag inzwischen zum festen Bestandteil der Informationsveranstaltung und es wurden insgesamt in den 8 Jahren 6 Vorträge mit 605 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Der Vortrag enthält im wesentlichen die Informationen des Vortrags zu Lern- und Arbeitstechniken, geht jedoch stärker auf die speziellen Aspekte zum Übergang Schule-Studium ein und soll den Studienstart erleichtern.

Vortrag „Redeangst“ in der Einführungswoche der Sozialwissenschaften

Es wurden seit dem WS 01/02 12 Gruppen mit 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Das Institut für Sozialwissenschaften führt seit dem WS 01/02 verbindlich für alle Studienanfänger im Wintersemester eine Einführungswoche durch, in der u.a. auch ein Block „Referate halten“ durchgeführt wird. Für den Umgang

mit Redeängsten gibt es von mir Hilfestellungen in Form eines 30-minütigen Vortrags, in dem die Entstehung von Redeangst und deren Veränderung vermittelt werden.

6. Veränderungen durch neue Techniken: Internet-Präsenz und Kontaktaufnahme via E-Mail

Seit dem SS 02 ist es möglich, die Psychologische Beratung auch per E-Mail zu kontaktieren. Damit ist sie unabhängig von Sprechzeiten erreichbar geworden, was von den Studierenden gern genutzt wird.

Ca. 40-50 Anfragen monatlich erreichen die Beratungsstelle. Gewünscht werden Beratungstermine, Informationen oder Anmeldungen zu den Gruppenangeboten oder Kurzanfragen.

Seit kurzem ist die Adresse auch mit der Bezeichnung der Beratungsstellen der anderen Universitäten identisch, statt als Einrichtung über den persönlichen, mit meinem Namen versehenen Account erreichbar zu sein:

psychologische-beratung@hu-berlin.de

Eigene Seite auf der Homepage der HU

Dank der Unterstützung meines Kollegen Frank Schneider ist die Psychologische Beratung mit einer eigenen Seite vertreten, die entsprechend zum Semesterbeginn aktualisiert wird, wenn nämlich auf die neuen Veranstaltungen und Gruppenangebote hingewiesen wird:

www.hu-berlin.de/studium/zsb.html

Ins Netz stellen...

Als neues Vorhaben – und dieser Bericht stellt die Premiere dar – will ich zunehmend mehr Präsenz im Netz zeigen, indem Berichte, wie etwa dieses Tätigkeitsbericht, oder Skripte zu den Veranstaltungen, vor allem zu den Vorträgen, bereits über die o.g. Homepage abrufbar sind.

7. Zukunftsvisionen: Wünsche & Projekte

Eine beeindruckende Intervention in der Systemischen Psychotherapie ist die „Wunderfrage“, in der man die Klienten bittet sich vorzustellen, was anders wäre, wenn eine missliche Lage plötzlich „wie durch ein Wunder“ beendet werden könnte.

Sie hat damit viel Ähnlichkeit mit der weitaus älteren Möglichkeit, nichtsahnend einer Fee zu begegnen, die drei Wünsche zur freien Verfügung stellt.

Wenn ich diese Frage beantworten dürfte, fallen mir verschiedene Aspekte als Resumée meiner alltäglichen Arbeit ein, die mir Grenzen aufzeigten oder Ideenlieferant waren, ohne bisher eine Umsetzung möglich zu machen.

1. Personalerweiterung: Eine Fachfrau

Wer weiß, welche Studentin sich nicht an die Beratungsstelle wenden mochte, weil klar war, dass sie ausschließlich auf einen männlichen Berater treffen wird? Konnte sie dadurch etwa Themen wie Vergewaltigung, Essstörung, sexuelle Probleme in der Partnerschaft oder die Vereinbarung von Studium und Familie nicht ansprechen?

Und was ist mit all den männlichen Klienten, die sich auch lieber vertrauensvoll an eine Frau wenden möchten?

Eine Kollegin würde in dieser Hinsicht mit Sicherheit die Niedrigschwelligkeit und Akzeptanz der Beratungsstelle erhöhen. Mit ihren fachlichen Kompetenzen würde sie außerdem das Gruppenangebot bereichern.

2. Ein betriebspsychologischer Dienst oder eine Ethik-Kommission

Bei einer Aufstockung der Stellen könnten auch Aufgaben eines betriebspsychologischen Dienstes für Mitarbeiter integriert werden. So existiert bereits seit 1999 an der Johann Wolfgang Goethe-Universität in Frankfurt am Main eine Sozialberatungsstelle für Universitätsangehörige. Dadurch wäre es allen Angestellten möglich, persönliche Konfliktsituationen, die sich immer auch auf Arbeitszufriedenheit und damit direkt auf die Arbeitsleistung auswirken, zu bearbeiten, in dem hauseigene und/oder externe Bewältigungsmöglichkeiten kostenlos bereitgestellt werden. Hierzu gehören u.a. Suchtberatung, Schuldnerberatung, Konfliktmanagement, Mobbing-Beratung oder gesundheitsfördernde Angebote.

Eine Ethik-Kommission dagegen wäre eine Anlaufstelle, in der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf ineffektive Rahmenbedingungen, kommunikative Unzulänglichkeiten oder hilfebedürftige Kolleginnen und Kollegen hinweisen oder im Sinne eines Coaching bzw. einer Supervision Strategien für den weiteren Umgang erarbeiten können.

3. Angebotsausbau durch Honorarmittel: externe Seminarleitung

Bereits die Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten beinhaltet, dass Planung, Koordination und Anmeldung der Seminare nur für Studentinnen über die Psychologische Beratung läuft, um damit eine inhaltliche Ausrichtung zu verdeutlichen.

Eine ausbleibende personelle Aufstockung könnte leicht auch durch die Bereitstellung von Honorarmitteln ausgeglichen werden. Honorare ermöglichen den Einsatz von externen Seminarleiterinnen und Seminarleitern. Ich selbst bräuchte nur wenige Stunden meiner Arbeitszeit umwidmen und könnte gleichzeitig das Angebot der Psychologischen Beratung mühelos verdoppeln.

4. Angebotsausbau durch Teilnahmegebühren

Wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Gruppenangebote dafür eine Teilnahmegebühr zahlen müssten, würde sich zum einen die Verbindlichkeit der Teilnahme erhöhen. Zum anderen könnte der „Gewinn“ wie Honorarmittel verwendet, d.h. über den Einsatz einer externen Seminarleitung das aktuelle Angebot verdoppelt werden! Eine entsprechende Vorlage wurde bereits erarbeitet und dem Leiter der Abteilung I, Herrn Baeckmann, vorgelegt. Letztendlich dürfen aber Gebühren nicht das bestehende Angebot sichern, sondern müssen zu einer Ausweitung führen!

5. Qualitätssicherung: Evaluation der Gruppenangebote und der Beratungen

Evaluation ist ein Grundpfeiler von Qualitätssicherung, indem Angebote in Bezug auf ihre tatsächliche Effizienz überprüft werden.

Dieser Anspruch ist seit den Diskussionen um das Qualitätsmanagement entsprechend der DIN ISO 9004 erneut formuliert worden. Dabei geht es vor allem auch um Kriterien zur Feststellung der Ergebnisqualität.

Gern würde ich meine Beratungstätigkeit sowie die Gruppenangebote bezüglich ihrer Ergebnisqualität, und damit ihrer tatsächlichen Wirksamkeit, überprüfen.

Die Erarbeitung eines Kriterienkatalogs, die Entwicklung eines Datenerhebungsinstruments sowie die tatsächliche Durchführung kann neben dem Beratungsalltag leider nicht geleistet werden und sollte in externe Hände gegeben werden. Dies wäre auch als Forschungsarbeit im Rahmen eines passenden Studienganges denkbar.

6. Thematische Erweiterung der Gruppenangebote

Aus den vielen in den Einzelberatungen angesprochenen Themen lässt sich eine Bedürftigkeit für folgende Inhalte von Gruppenangeboten ableiten:

- **Unterstützung beim Studieneinstieg**

Hier formulieren Ratsuchende eine Überforderung mit dem Studieneinstieg, der dann eine Mischung aus persönlich-privaten und universitären Anforderungen darstellt. So gibt es Ratsuchende mit massiven Kontakt-

schwierigkeiten, mit Orientierungsproblemen innerhalb ihres Studienganges, mit den Folgen überhöhter Leistungsansprüche oder mit fehlenden Lern- und Arbeitstechniken.

Ein geleiteter Erfahrungsaustausch, wie er klassisch in fremd-initiierten Selbsthilfegruppen stattfindet, könnte diesen Personen den Start erheblich erleichtern und damit eine erste Studienzeitverlängerung verhindern. Die von - leider nur wenigen - Instituten angebotene Einführungswoche erfüllt eben genau diese Aufgabe und wird daher von mir gern unterstützt, wie es z.B. beim Institut für Sozialwissenschaften oder innerhalb der Landwirtschaftlich-Gärtnerischen Fakultät bereits seit mehreren Jahren umgesetzt wird.

- **Wiedereingliederung psychisch kranker Studierender**

Die Uniklinik für Psychiatrie Münster führt in Kooperation mit der ZSB Münster ein vorbildhaftes Programm zur Integration partiell psychisch kranker Studierender durch. Dabei geht es um begleitende Hilfen, die es den Studierenden nach oft langen Unterbrechungen ermöglichen, zurück in den Studierbetrieb zu finden. Dabei soll auf die mangelnde soziale Einbindung (u.a. sind alle ehemaligen Kommilitonen mittlerweile in höheren Semestern) wie auch auf die krankheits-adäquate Leistungsfähigkeit (z.B. Auswirkungen von Medikamenten) eingegangen werden, um Rückschläge beim Wiedereinstieg zu vermeiden und damit die unnötige Studienzeitverlängerung zu verhindern.

- **Effiziente Prüfungsvorbereitung & Kommunikationsstrategien für Prüfungssituationen**

Aus Schulzeiten kennen eher wenige Ratsuchende klassische Prüfungsangst. Dementsprechend unbedarft beschäftigen sie sich mit Prüfungsvorbereitungen und wundern sich über aufkommende Panik beim Lernen oder Blackouts in den Prüfungen. Damit die Psyche nicht erst eine Prüfungsangst entwickeln muss oder damit auf entsprechende negative Erlebnisse reagiert, sollte eine Veranstaltung hilfreiches Prüfungsverhalten vermitteln. Der Effekt wäre auch, dass mehr Studierende ihre tatsächlichen Leistungen zeigen könnten, so dass ein Prüfungsergebnis eher dem Leistungsstand entspricht.

- **Studienplanung – Berufsplanung – Lebensplanung**

Auch Studierende sehen häufig nicht den möglichen Zusammenhang zwischen Examensproblemen und einer fehlenden Berufsperspektive oder mangelnden Lebensplanung. Ein Angebot zur Selbstreflexion in Bezug auf das Studierverhalten im Zusammenhang mit einer Grundhaltung der Lebensgestaltung und der eigenen beruflichen Karriere könnte das nötige Bewusstsein schaffen, zielgerichteter das Studium zu absolvieren.

- **Abbau von Schreibhemmungen oder Schreibblockaden**

Immer mehr Ratsuchende berichten über Schreibprobleme unabhängig vom theoretischen Wissen über wissenschaftliches Arbeiten. Da Schreiben immer auch einen kreativen Prozess darstellt, ist es nicht verwunderlich, wenn „die Angst vor dem leeren Blatt“ als Symptom im Studium vorkommt.

Ein derartiges, aber geschlechtsgebundenes Angebot existiert bereits in Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten. Männliche Studenten fragen nach solchen Angeboten ebenso nach.