

Kurzfristige Beratung bei persönlichen Problemen, Krisen und psychischen Erkrankungen

50 Jahre Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende



Oft werde ich zum Melancholiker. Ich weiß nicht, woher es kommt. Dann sehe ich jeden mit starrer Miene wie eine Eule an... und dann überfällt eine Dunkelheit meine Seele, eine Dunkelheit, so undurchdringlich wie der Oktobernebel.◄

In seinen Zeiten als Jurastudent in Leipzig, Straßburg und Wetzlar (1765 – 1771) litt Johann Wolfgang von Goethe unter Unzufriedenheit im Studium, mehrfachen Beziehungskrisen und depressiven Phasen mit Suizidalität. Als er 1775 erneut eine depressive Krise erlitt, entschied er sich, therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Krisen, (Selbst-)Zweifel, depressive Verstimmungen und Ängste sind nur einige der Schwierigkeiten, mit denen Studierende – damals wie heute – zu kämpfen haben. An der Goethe-Universität gibt es mit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) als Abteilung des Studien-Service-Centers unter der Leitung von Dr. Rebekka Göhring einen Ort, an den sich Studierende mit ihren Sorgen wenden können. Hier arbeiten fünf Kolleginnen, die Beratung anbieten. Die Anmeldung und Terminvergabe läuft über das Sekretariat der PBS. Die Gespräche unterliegen der Schweigepflicht, werden nicht mit der Krankenkasse abgerechnet und sind für die Studierenden kostenlos.

Im Jahr 2018 nahmen 489 Studierende das Angebot der Einzelberatung wahr, der Bedarf steigt seit Jahren kontinuierlich. Vielen Studierenden ist mit orientierenden Gesprächen geholfen, bei denen die Problemdefinition, eine erste Entlastung und die Suche nach Lösungsstrategien im Fokus stehen. Die Studierenden werden dabei unterstützt, ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen, indem ihre Kompetenzen und Ressourcen gestärkt und (re)aktiviert werden. Bei Bedarf wird an andere Beratungsstellen in und außerhalb der Universität sowie an niedergelassene Psychotherapeuten vermittelt. In diesem Jahr wurde die PBS 50 Jahre alt. Bei einer feierlichen Jubiläumsveranstaltung am 2. Mai 2019 wurden auch die Veränderungen der Schwierigkeiten Studierender reflektiert. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Gründe für das Aufsuchen einer Beratung in den letzten Jahrzehnten erstaunlich stabil geblieben sind. Nach wie vor sind depressive Verstimmungen der häufigste Anlass; eine neuere Entwicklung ist die Zunahme von Prüfungsängsten. Untersuchungen an der PBS Mainz und Heidelberg ergaben, dass ca. die Hälfte der Studierenden, die sich an eine der dortigen universitären Beratungsstellen wenden, unter einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden. Insofern

kommt der PBS eine wichtige Aufgabe in der frühzeitigen Erkennung von psychischen Krankheitssymptomen zu. Durch die frühzeitige Erkennung und Behandlung von z. B. Depressionen gibt es gute Heilungschancen und Chronifizierungen können vermieden werden.

Neben dem Angebot der Einzelberatung bietet die PBS jedes Semester Workshops zu Themen wie zum Beispiel Stressbewältigung, Achtsamkeit, Prokrastination und Soziale Kompetenz an, die allen Studierenden der Goethe-Universität zur Verfügung stehen. Im Jahr 2018 nahmen 178 Studierende an diesen Gruppenangeboten teil. Das präventive Angebot der PBS wird derzeit weiter ausgebaut, so soll es zukünftig Informationen und Kampagnen zur Prävention von Kopfschmerzen und von übermäßigem Alkoholkonsum geben.

Ein dritter Schwerpunkt liegt in der Sensibilisierung von Dozenten, Studien(fach)beratern und anderen Mitarbeitern der Universität im Umgang mit Studierenden mit psychischer Belastung. Hierzu werden derzeit auch weitere unterstützende Schulungen und Fallsupervisions-Formate entwickelt und insbesondere in Kooperation mit dem Projekt „Studienerfolg im Dialog“ angeboten. Das Projekt soll durch zusätzliche Beratungs- und Unterstützungsangebote helfen, Hürden und Schwierigkeiten im Studium zu überwinden und erfolgreich zum Abschluss zu kommen. Jana Gutermann



Podiumsdiskussion im Rahmen der Jubiläumsfeier, mit Vizepräsident Prof. Rolf van Dick, Prof. Jürgen Bereiter-Hahn als Ombudsmann für Studierende, der Präsidentin der Psychotherapeutenkammer Hessen, Dr. Heike Winter, der Leiterin des Studien-Service-Centers, Dr. Rebekka Göhring, und der Leiterin der PBS, Dr. Jana Gutermann (v. r. n. l.).
Foto: PBS

Dr. Jana Gutermann
ist Leiterin der PBS.
Weitere Informationen
über die PBS, die Anmeldung zu Einzelgesprächen sowie das aktuelle Workshopangebot sind zu finden unter
www.pbs.uni-frankfurt.de