



Psychologische
Studierendenberatung
WIEN

EINBLICKE IN DIE ARBEIT DER PSYCHOLOGISCHEN STUDIERENDENBERATUNG WÄHREND/NACH DER PANDEMIE

Franz Oberlehner



DIE STUDIERENDENBERATUNG

- 6 x in Österreich (an den Universitätsstandorten)
- Träger: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
- 56 Psycholog/inn/en auf 42 VZÄ; 7 Ausbildungspsycholog/inn/en
- PSB-W: 19 Psycholog/inn/en auf 14,4 VZÄ; 2 Ausbildungspsycholog/inn/en
- Juni 2021 Ausweitung des Personalstandes um ca. 40%, davor Schrumpfung

COVID-19 ALLGEMEIN

- massive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Bevölkerung
- erhöhte Depressions- und Angstwerte, auch Trauma-Symptome
- 2019 - 2020 in Österreich Verdoppelung der Menschen mit depressiven Symptomen
- **jüngere Menschen** besonders betroffen (z.B.: Suizidversuche bei Jugendlichen laut AKH-Wien verdoppelt)
- Risikogruppen: Gesundheitspersonal, Frauen, Personen mit niedrigem soziökonomischen Status, arbeitslose Personen, **Personen mit psychischen Erkrankungen** (Quelle: Juen & Kreh 2021)

COVID-19-PANDEMIE TRIFFT AUF „STUDENT-MENTAL-HEALTH-CRISIS“

- WHO-Studie 2018: Jede/r dritte Erstinskribient/in leidet an einer psychischen Störung, meistens Depression und Angststörungen
- Anzahl damit 2018 fünf mal höher als 10 Jahre davor
- *The Independent*: „the student mental health crisis“
- COVID-19-Pandemie verstärkt Pandemie psychischer Störungen bei jungen Erwachsenen

JULIA PICKELMANN - MASTERTHESIS

	SSS19	Current data set	% increase
Stress factors			
Difficulties in organizing studies by yourself	18%	18.4%	2%
Learning and concentration difficulties	27%	54%	100%
Stress-related health complaints	29%	40%	38%
Lack of study motivation	29%	55%	90%
Psychological complaints			
Lack of self-esteem	23%	35%	52%
Depressive moods	24%	39%	63%
Existential fears	21%	24%	14%
Fear of failure/examination anxiety	29%	39%	34%

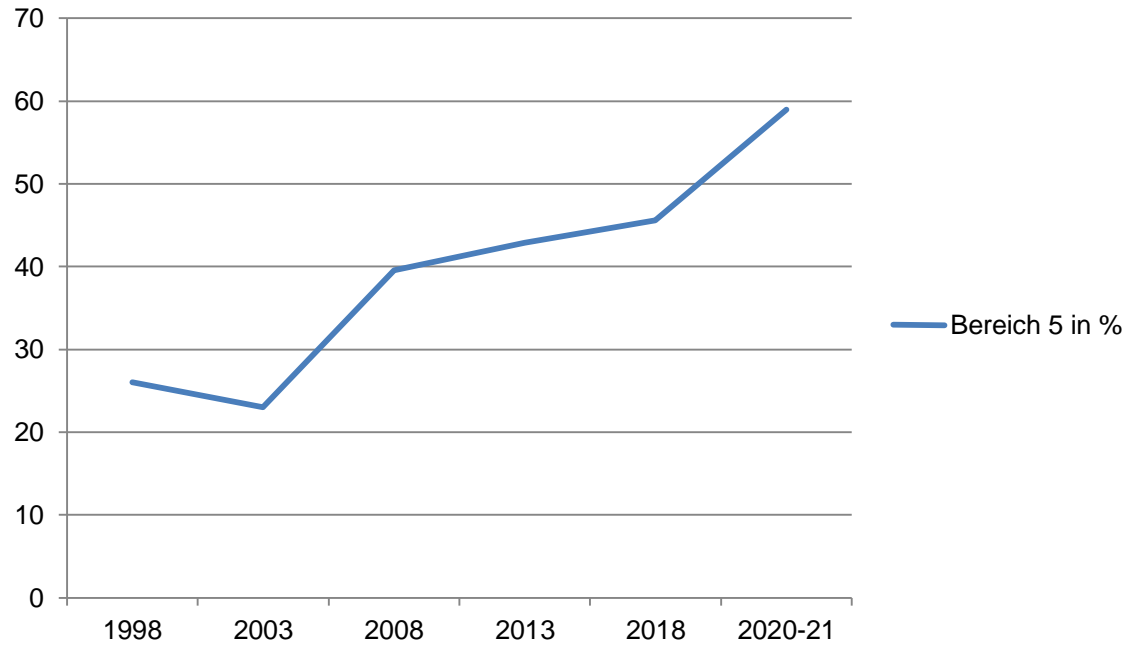
Table 9: Comparison stress factors and psychological complaints SSS19 and the current data set

BEISPIEL THEMENSCHWERPUNKTE PSB-WIEN

- Studienwahl
 - Studienspezifische Entscheidungen
 - Lern-, Arbeits- und Prüfungsbereich
 - Kontakt-, Kommunikations- und Sozialbereich
 - Psychischer Bereich und Persönlichkeitsbereich
-
- Mehrfachnennungen; in Prozent



PSYCHISCHER BEREICH IN %



EIGENE PSB-STUDIE

- 2014: vor jedem Erstkontakt einen Symptomfragebogen (BSCL)
- 44% im Gesamtwert über klinisch markantem Wert
- bei „Depressivität“ 48%
- im Bereich 5 zwei Drittel (66,7%) über Cut-off-Wert
- 2022 geplante Wiederholung der Studie

STUDIERENDENBERATUNG IM LOCKDOWN

- **niederschwelliger Zugang** - besonders wichtig
- bis 2009 offener „Bereitschaftsdienst“; ab dann zahlenmäßig beschränkt plus telefonische Terminbuchung; ab erstem Lockdown nur telefonischer Erstkontakt, dazu ab November 2020 Onlinebuchung; seit Oktober 2021 nur mehr Onlinebuchung, weil darüber persönlicher Erstkontakt möglich
- **Einzeltermine** außer im 1. Lockdown mit Hygienemaßnahmen **immer auch persönlich möglich**, zur Zeit mit 2,5G
- Gruppen mit Trainingscharakter online, mit Selbsterfahrungsanteil tlw abgesagt; aktuell noch mit 2G+ möglich
- Großteil möchte persönlich kommen können – für manche Online-Setting vorteilhaft

NACHFRAGE IN PANDEMIEZEITEN

- zu Beginn des 1. Lockdown kurze Schockstarre, Rückgang
- sehr starke Nachfrage ab November 2020 (Terroranschlag, ständige Lockdown-Verlängerung)
- massiver Kapazitätsmangel - politische Zusage für mehr Personal
- PSB-Wien **immer an Kapazitätsgrenze**: pro VZÄ ca. 4 Erstkontakten pro Woche
- Oktober 2021 ca. 50 Erstkontakte pro Woche – so viele wie noch nie
- online freigegebene Termine sind nach 5-10 Minuten gebucht

ANGRIFFSPUNKTE DER PANDEMIE

- Soziale Entleerung des Studienalltags
- Zermürbung durch Online-Format
- Fehlen informellen Austausches
- Wegfall von Bibliothek (incl. „Ausweichplätze) usw - fehlende Tagesstruktur
- Wegfall von „Verstärkungsquellen“ (Belohnungsmöglichkeiten)
- Perspektiveneinengung - Zukunftsängste
- Direkte Betroffenheit: Erkrankte und Verstorbene im eigenen Umfeld
- Angst um die eigene Gesundheit
- Finanzielle Sorgen, mangelnde räumliche und technische Ausstattung

MERKMALE DER VERWUNDBARKEIT

- **Die große Mehrheit ist beeinträchtigt, aber besonders**
- In Übergangsphasen (Studienbeginn und – ende)
- wenn psychische Vorerkrankung
- wenn psychisches Gleichgewicht auf zu wenig Stützen
- bei wenig Flexibilität in der Steuerung von Anforderungen von außen und innen

- **Präsentiert** wird Leiden an Arbeitsstörung, Einsamkeit, Depression usw
- Pandemie stört das **psychisches Gleichgewicht** stark - dysfunktionale („alte“) Bewältigungsmuster
- Dazu Beispiele

www.studierendenberatung.at

