



STATISTIK- UND ERFAHRUNGSBERICHT 2017

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE CAMPUS LUZERN

Maria Lichtsteiner, lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Januar 2018

Inhaltsverzeichnis

1. Fokus der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern
2. Beratungen insgesamt vom 01.01.2017 bis 31.12.2017
3. Anteil Hochschulpersonal
4. Erfahrungsbericht
5. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung
6. Ausblick

1. Fokus der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern

Psychologische Beratungsstellen gehören zu den festgeschriebenen Aufgaben von Hochschulen. Psychologische Beratung kann Studierende und das Hochschulpersonal ein Stück weit begleiten hin zu mehr Selbstwirksamkeit, persönlicher Stärke, autonomeren Lern- und Arbeitsstilen und einer gesunden Leistungsfähigkeit. Es gelingt dann oft besser, auch mit überfordernden Konstellationen kompetent umzugehen.

Das Angebot der Psychologischen Beratungsstelle der PH Luzern, der Universität Luzern und der Hochschule Luzern richtet sich primär an Studierende bei akuten und lernbeeinträchtigenden persönlichen Problemen und Krisen. Bei Bedarf können auch Dozierende und Mitarbeitende eine berufsbezogene Beratung in Anspruch nehmen.

Die beiden nachfolgenden Tabellen umfassen die statistischen Kennzahlen vom 01.01.2017 bis 31.12.2017 der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern.

2. Beratungen vom 01.1.2017 bis 31.12.2017

Studierende Dozierende Mitarbeitende	Anzahl Klienten	Anzahl Sitzungen	Frauen	Männer
PHLU	68	149	50	18
UNILU	54	154	39	15
HSLU	120	271	78	42
TOTAL	242	574	167	75

3. Anteil Hochschulpersonal

	PHLU	UNILU	HSLU	Total	Anteil %
Krisen- und Konfliktsituationen, Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Personen oder Situationen, Adressen von Fachpersonen oder internen Anlaufstellen	11	6	12	29	12 %

4. Erfahrungsbericht

Studierende aller Fachrichtungen wie auch das Hochschulpersonal stehen heutzutage immer stärker unter hohem Leistungsdruck. In der Beratung suchen sie nach Lösungen, wie das Studium respektive die Berufsaufgaben kompetent, erfolgreich und effizient gemeistert werden können. Ein Grossteil der Ratsuchenden erlebt sich zeitgestresst, spricht von innerer Unruhe, die schnell in panische Zustände und Selbstentwertung kippen kann. Die Agenda ist randvoll, was zu tun wäre, braucht oft mehr Zeit als zur Verfügung steht. Die Aufmerksamkeit flackert, man kann sich kaum mehr fokussieren. Oft führen dann Schlafstörungen vollends in die Abwärtsspirale. Hinzu kommen Psychosomatiken wie Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen, diffuse Herzsymptome oder auch Bauchschmerzen. Motivations- und Konzentrationsprobleme, Lern- und Selbstwertkrisen, eskalierende Konfliktsituationen und Prokrastination – dies sind die hauptsächlichen Ausprägungen von Stresserleben im Hochschulkontext. Eher neu waren in diesem Jahr fünf Anfragen bezüglich Abklärungen im Sinne von Nachteilsausgleich aufgrund psychischer Faktoren.

Nicht weniger häufig stand im Beratungsfokus die Auseinandersetzung mit belastenden Ängsten in unterschiedlichen Erscheinungsformen. Thematisiert wurden Prüfungs- respektive Versagensängste, soziale Ängste, Bewertungs- und Auftrittsängste, panische Zustände sowie die Angst vor der Angst – meist verbunden auch mit Leistungseinbussen. Es brauchte in diesen Fällen jeweils viel psychologische Unterstützung, um die negative Selbstaufmerksamkeit zu durchbrechen und das Vertrauen in eine gesunde persönliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen. Explizit zu erwähnen sind auch die stark nagenden Ängste bei Wiederholungsprüfungen. Die Studierenden befürchten im Vorfeld, im entscheidenden Moment die Leistung nicht bringen zu können. Diese letzte Chance im Studium ist von grösster Bedeutung, denn wenn man es nicht schafft, kommt es zu einschneidenden Einbrüchen im Selbstwelterleben und Brüchen in der Biografie.

Dann gibt es die Gruppe von Studierenden mit Orientierungsproblemen. Sie sind auf der Suche nach dem richtigen und dem stimmigen Lebensweg, der ihnen am meisten Erfüllung und Glück verspricht. Die Schuljahre in der Kantonsschule sind noch nah, da war man miteinander im Klassenverband unterwegs zu einem Fixpunkt, an dem noch vieles offen ist. Jetzt, da man sich für eine Studienrichtung entschieden hat, müssen andere Optionen, die auch noch interessant gewesen wären, losgelassen werden. Dieser Teil der Studierenden – wie

auch gelegentlich das Hochschulpersonal in seiner beruflichen Laufbahn – befürchtet dann aber, hinsichtlich Selbstverwirklichung etwas Wesentliches zu verpassen.

Im Weiteren melden sich auch jene Studierenden, die plötzlich konfrontiert sind mit kritischen Lebensereignissen. Arbeitslosigkeit der Eltern und damit verbundene finanzielle Schwierigkeiten, Krebserkrankungen der Eltern, Kampfscheidungen oder Todesfälle in der Familie, Suizid im engeren Bekanntenkreis, psychische Erkrankungen im Umfeld und Beziehungsabbrüche sind schwer auszuhalten und dennoch Teil der Lebensrealität. In solchen Situationen fühlt man sich am Tiefpunkt des Lebens, und es braucht einen geschützten Rahmen, um über das Leidvolle sprechen zu können. Es ist dann – oft zum ersten Mal – die Haltung gefragt, das Schmerzvolle zuzulassen und durch Trauer, Angst und Verlustgefühle hindurchzugehen.

Im oben erfassten Zeitraum mit all den erwähnten Themen waren 88 % der Ratsuchenden Studierende, der Anteil des Hochschulpersonals lag bei 12 % aller Klienten. Sie alle suchten in stark belastenden Situationen nach angemessenen Bewältigungsstrategien und neuen Impulsen, um eingefahrene Erlebens- und Verhaltensmuster ein Stück weit verändern zu können. Es wurden insgesamt 242 Personen professionell betreut. In der Statistik sind 574 Sitzungen ausgewiesen. Dies entspricht wie in den letzten Jahren durchschnittlich 2.4 Konsultationen pro Klient.

5. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern wurde auch dieses Jahr hauptsächlich das bestehende Netzwerk gepflegt. Die Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern Maria Lichtsteiner verlässt per Ende Januar 2018 nach knapp zwölf Jahren engagierter Auf- und Konsolidierungsarbeit infolge Pensionierung den Campus Luzern. Aufgrund dieses bevorstehenden personellen Wechsels wurden die Kräfte gebündelt, um den arbeitsintensiven Übergang professionell aufzugleisen. In diesem Zusammenhang wurde auch die Zusammenarbeit mit dem Team Schulberatung der Dienststelle Volksschulbildung aufgelöst. Die Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern hat sich über all die Jahre als wertvolles Campusangebot etabliert und ist im Luzerner Hochschulcampus bestens vernetzt.

Der Austausch im Fachgremium der Vertrauenspersonen kristallisierte sich einerseits um Teilaspekte des Beratungsangebots „Grenzen setzen – mit Respekt begegnen“, andererseits ebenfalls um die bevorstehende Nachfolgelösung. Die vier Vertrauenspersonen Ursula Amgarten, Ursula Levy, Daniel Kunz und Maria Lichtsteiner übergeben nach zwölf Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit im Februar 2018 das Mandat der Vertrauenspersonen an ein neues Viererteam. In einer Abschlusssitzung mit den Diversity-Fachfrauen aller Hochschulen im Campus Luzern und den untersuchenden Personen wurden die ersten Schritte der Mandatsübergabe besprochen. Gerade auch im Zusammenhang mit der derzeit laufenden öffentlichen Diskussion rund um Sexismus am Arbeitsplatz (#metoo) hat das campusübergreifende Beratungsangebot „Grenzen setzen – mit Respekt begegnen“ wegweisende Vorbildfunktion.

6. Ausblick

Im Fokus der Weiterentwicklung der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern steht nun die professionelle Übergabe der vielfältigen Aufgaben an zwei neue Fachpersonen. Frau Dr. Christine Seiger und Herr Jonas Bamert übernehmen ab dem 1. Februar 2018 die Verantwortung für die Beratungsstelle Campus Luzern. Dieses Team wird mit grosser Motivation, neuem Elan und Fachkompetenz die Beratungsanliegen der Ratsuchenden entgegennehmen, professionelle Begleitung und Unterstützung anbieten wie auch die Weiterentwicklung der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern vorantreiben. Räumlich wird die Beratungsstelle ab Februar 2018 neu im PH-Gebäude Altes Zeughaus an der Museggstrasse 37 angesiedelt. Die Aufrechterhaltung eines qualitativ hochwertigen campusübergreifenden Beratungsangebotes hat dabei nach wie vor oberste Priorität.

Januar 2018

Maria Lichtsteiner, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP