



# STATISTIKBERICHT 2016

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE CAMPUS LUZERN

## Inhaltsverzeichnis

1. Fokus der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern
2. Beratungen vom 1.1.2016 bis 31.12.2016
3. Beratungsthemen 2016 der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern
4. Kommentar zu den statistischen Daten
5. Allgemeine Anmerkungen zur psychologischen Beratungsarbeit
6. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung
7. Ausblick

## 1. Fokus der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern

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. Im Folgenden finden sich die Kennzahlen und die Statistik des Kalenderjahres 2016 der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern.

## 2. Beratungen vom 1.1.2016 bis 31.12.2016

Studierende Dozierende Mitarbeitende	Anzahl Klienten	Anzahl Sitzungen	Frauen	Männer
PHLU	75	153	57	18
UNILU	68	160	49	19
HSLU	108	259	72	36
<b>TOTAL</b>	<b>251</b>	<b>572</b>	<b>178</b>	<b>73</b>

## 3. Beratungsthemen 2016 der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern

Beratungsanliegen Studierende	PHLU	UNILU	HSLU	Total	Anteil %
Angststörungen: Prüfungs-, Versagens- und Auftrittsängste wie auch Zukunftsängste	6	13	13	<b>32</b>	13%
Lern- und Leistungsstörungen: Prokrastination, Perfektionismus, Entscheidungs-, Moti- vations- und Konzentrationsprobleme, Lernblockaden, Ineffizienz	6	12	14	<b>32</b>	13%
Krisen- und Konfliktsituationen	7	0	11	<b>18</b>	7%
Stressbewältigung: Umgang mit Drucksituationen, Über- oder Unterforde- rung, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen	29	27	33	<b>89</b>	35%
Standortbestimmung und/oder Studienabbruch	12	3	4	<b>19</b>	8%
Information: Adressen von Fachpersonen, interne Anlaufstellen	6	2	8	<b>16</b>	6%

Beratungsanliegen Hochschulpersonal	PHLU	UNILU	HSLU	Total	Anteil %
Krisen- und Konfliktsituationen	4	7	8	<b>19</b>	8%
Stressbewältigung: Umgang mit Drucksituationen, Überforderung, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen	3	0	8	<b>11</b>	4%
Information: Adressen von Fachpersonen, interne Anlaufstellen, Umgang mit schwierigen Menschen oder Situationen	2	4	9	<b>15</b>	6%

#### 4. Kommentar zu den statistischen Daten

Auch im Jahr 2016 waren rund vier Fünftel der Ratsuchenden bei der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern Studierende, der Anteil des Hochschulpersonals lag bei knapp einem Fünftel aller Klienten. Sie alle suchten in stark belastenden Situationen nach praktikablen Bewältigungsstrategien und neuen Impulsen, um eingefahrene Erlebens- und Verhaltensmuster ein Stück weit verändern zu können. Es wurden insgesamt 251 Personen professionell betreut. 82 % der Ratsuchenden waren Studierende, 18 % Mitarbeitende. In der Statistik sind 572 Sitzungen ausgewiesen. Dies entspricht wie in den letzten Jahren durchschnittlich 2.2 Konsultationen pro Klient.

Die Beratungsanliegen glichen jenen der Vorjahre: Prüfungs- und Präsentationsängste, persönliches Lern- und Zeitmanagement, Lern- und Selbstwertkrisen, Motivations- und Konzentrationsprobleme, belastendes Stress- und Krisenerleben, unproduktive Energiezustände, Schlafstörungen und andere mehr.

Bei der prozentualen Auflistung der Beratungsthemen ist die Trennschärfe allerdings nicht gegeben. Die Ausdifferenzierung soll vorwiegend aufzeigen, welche breite Themenpalette in den Kurzberatungen angesprochen wird. In den konkreten Einzelberatungen überlappen sich die genannten Themenbereiche, denn das Leiden und sich erschöpfen im Hochschulkontext zeigt sich meist in komplexen Facetten.

## 5. Allgemeine Anmerkungen zur psychologischen Beratungsarbeit

Wenn Studierende und Mitarbeitende die Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern aufsuchen, fühlen Sie sich gefangen in Drucksituationen und schwierigen Lebenskontexten. Manche erleben sich orientierungslos und wissen nicht, ob sie mit dem Studium oder an ihrem Arbeitsplatz auf dem richtigen Weg sind. Auf der Suche nach Selbstverwirklichung und der Hoffnung, irgendwo müsste doch das ‚Absolute‘ zu finden sein, ist es dann umso schmerzlicher, wenn man konfrontiert ist mit Überlastung, Leistungsdruck, Versagensängsten, Konflikten am Arbeitsplatz, Misserfolgen, psychischen Krisen oder diffusen Psychosomatiken. Auch wenn die Aussenwelt hin und wieder ganz unbekömmlich ist, so spielt im Beratungsprozess die Arbeit an inneren Prozessen – an depressiven oder aggressiven Stimmungen, den selbstentwertenden oder grüblerischen Gedanken, den perfektionistischen Ansprüchen, den prokrastinierenden oder selbstausbeutenden Grundhaltungen - die entscheidendere Rolle.

Wenn der Organismus und die Psyche aus dem Tritt geraten, orten viele der Klienten den Grund beim zu geringen Selbstvertrauen und bei der fehlenden Handlungskompetenz. Die Bewältigung und Strukturierung grosser und wenig kohärenter Lernstoffmengen führt bei manchen Studierenden zu geistiger Erschöpfung, psychosomatischen Beschwerden oder (digitaler) Prokrastination.

Der Kern eines natürlichen Selbstvertrauens besteht in einem dynamischen Wechselspiel vielschichtiger Erlebensmuster. Die sich oftmals gegenseitig blockierenden Persönlichkeitsanteile sind immer wieder neu ins Lot zu bringen. Selbstvertrauen ist nicht einfach statisch und angeboren, sondern Teil einer lebenslangen Persönlichkeitsentwicklung im Fluss des Lebens – gerade auch entlang kritischer Lebensereignisse. In Tiefpunkten des Lebens – beim Scheitern im Studium oder am Arbeitsplatz, in Beziehungskrisen, bei Erschöpfungsdynamiken – sind alle aufgefordert, die psychischen Ressourcen von Klarheit, Souveränität, Gelassenheit und innerer Sicherheit neu zu finden und zu stabilisieren.

Die Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern unterstützt Studierende und das Hochschulpersonal in diesen intensiven Prozessen des Selbstmanagements. Im Justieren eines gelasseneren und selbstsicheren inneren Gleichgewichts finden Ratsuchende gestärkt wieder den Anschluss im Studium und am Arbeitsplatz. Dies ist dann deutlich abzulesen im Ausdruck eines neu gewonnenen natürlichen Selbstvertrauens und im Wiedererlangen einer souveränen Handlungsfähigkeit.

## 6. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern wurde auch dieses Jahr hauptsächlich das bestehende Netzwerk gepflegt. Der Austausch im Fachgremium der Vertrauenspersonen kristallisierte sich um Teilaspekte des Projekts „Grenzen setzen – mit Respekt begegnen“. Das Treffen in Zürich mit anderen Beraterinnen und Beratern aus dem Hochschulkontext zum Thema Prokrastination schärfte den Blick auf die tieferen Schichten dieses psychischen Erlebens. Die Kooperation mit dem Team Schulberatung der Dienststelle Volksschulbildung erwies sich wiederum als sehr wertvoll und hilfreich. Dank der eingespielten Zusammenarbeit konnten Beratungsgespräche bei Engpässen immer wieder zeitnah sichergestellt werden.

## 7. Ausblick

Im Fokus der Weiterentwicklung der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern steht im Hinblick auf den bevorstehenden personellen Wechsel das Sichern bewährter Abläufe und Tools wie auch der sorgfältige Umgang mit den Eckpunkten der Stellenübergabe. Die Aufrechterhaltung eines qualitativ hochwertigen campusübergreifenden Beratungsangebotes hat dabei nach wie vor oberste Priorität.