

PH LUZERN
PÄDAGOGISCHE
HOCHSCHULE



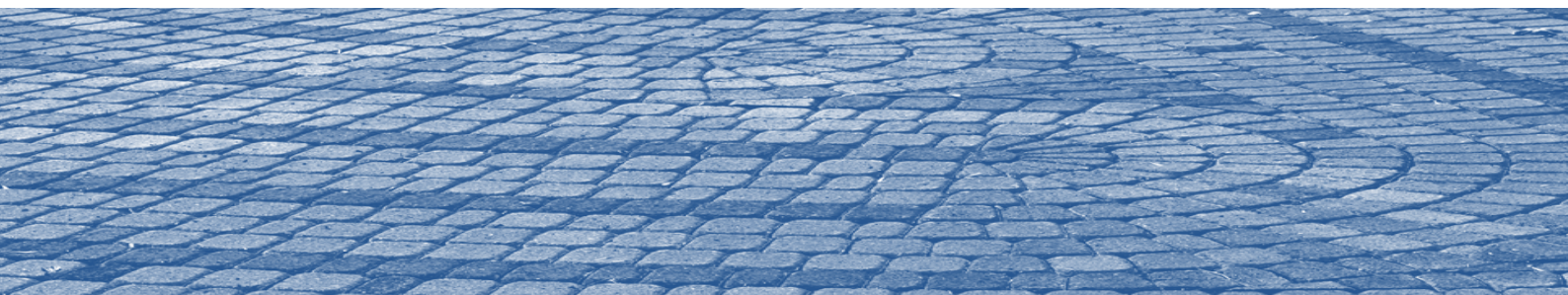
Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE
LUZERN

TÄTIGKEITSBERICHT 2014

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE CAMPUS LUZERN

lic. phil. Maria Lichtsteiner
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Februar 2015



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. Die Angebotspalette umfasst ausschliesslich Beratungen im Einzelsetting entlang vielfältiger Problemkonstellationen innerhalb der Hochschullandschaft.

In den folgenden Tabellen finden sich die Kennzahlen der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern für das Kalenderjahr 2014.

2. Beratungen vom 1.1.2014 bis 31.12.2014

Studierende Dozierende Mitarbeitende	Anzahl Klienten	Anzahl Sitzungen	Frauen	Männer
PHLU	77	147	54	23
UNILU	46	108	28	18
HSLU	119	253	75	44
TOTAL	242	508	157	85

3. Beratungsthemen 2014 der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern

Beratungsanliegen	PHLU	UNILU	HSLU	Total	Anteil %
Angststörungen (Prüfungs-, Versagens- und Auftrittsängste)	9	13	25	47	19.4%
Lern- und Leistungsstörungen (Prokrastination, Motivations- und Konzentrationsprobleme, Lernblockaden, Unproduktivität)	5	6	18	29	12.0%
Krisen- und Konfliktsituationen	12	3	18	33	13.6%
Stress-Symptome, Drucksituationen, Über- oder Unterforderung, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen	24	13	28	65	26.9%
Standortbestimmung und Studienabbruch	7	2	10	19	7.9%
Information (Adressen, finanzielle Probleme)	3	-	8	11	4.5%
Mitarbeitende: Konflikte, Stresserleben, Information	17	9	12	38	15.7%

4. Kommentar zu den statistischen Daten

Das Beratungsangebot wurde auch in diesem Jahr gut genutzt; insgesamt suchten 242 Personen die Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern auf. 85% der Ratsuchenden waren Studierende, 15% Mitarbeitende. In der Statistik sind 508 Sitzungen (à 60'–90') ausgewiesen. Dies entspricht durchschnittlich 2 Konsultationen pro Klient. Die Anzahl der Sitzungen verteilt sich wie folgt auf die drei Kooperationspartner:

- Pädagogische Hochschule Luzern → 147 Sitzungen (29%)
- Universität Luzern → 108 Sitzungen (21%)
- Hochschule Luzern → 253 Sitzungen (50%).

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

5. Psychologische Beratung im Kontext der drei Hochschulen

Belastet, leer und oft am Rand der emotionalen Erschöpfung, so erleben sich die Ratsuchenden auf dem Weg hin zu akademischen Leistungen und Titeln. In der psychologischen Beratung werden insbesondere Themen wie Blockaden, emotionale Probleme, Anzeichen von Burnout, Ängste, Konflikte und Orientierungskrisen bearbeitet.

Ein Zuviel an Belastungen und Anforderungen trifft nicht selten auf ein Manko an Ressourcen, aber auch an zu wenig trainierten Kompetenzen zur Bewältigung komplexer Anforderungen. Aus diesem Missverhältnis resultieren blockierende Gefühle der (Selbst)Überforderung – in einem Wort: Stress! Versagensängste und das Steckenbleiben in negativen Gedanken und Emotionen beeinträchtigen die Bewältigungskompetenzen. Dieses Erleben hat viele Dimensionen. In einer Zeit, in der Glückseligkeit, Erfolg und Selbstverwirklichung ganz oben in der Wertehierarchie stehen und die Bachelor- und Masterstudiengänge mit ihren recht straff reglementierten und anforderungsreichen Lehrveranstaltungen permanenten Einsatz fordern, sind innere Zwickmühlen unvermeidlich. Das Missverhältnis zwischen dem, was man möchte und dem, was man kann, lässt innere, auch körperlich wahrnehmbare Spannungen entstehen. Selbstwertkrisen sind typische Krisen auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Es braucht seine Zeit, bis junge Leute in den Bereichen Selbstbewusstsein und Selbstmanagement gefestigt sind. Der Aufbau von Selbst- und Sozialkompetenz – also im weitesten Sinne Individuation und Identitätsentwicklung – wird erschwert, wenn zeitliche Freiräume fehlen. Wenn man dann noch zusätzlich konfrontiert ist mit einschneidenden Lebensereignissen, bleibt kaum Raum, um da zu sein, wenn Angehörige schwer krank werden. Es fehlt die Zeit um zu verarbeiten oder zu trauern, wenn Beziehungen zerbrechen oder geliebte Menschen sterben.

Persönlichkeitsentwicklung impliziert nicht nur die richtige Studienwahl und ein optimales Lernen, sondern auch Beziehungsfähigkeit, d.h. Reifung und Entwicklung in emotionaler und psychischer Hinsicht. Psychologische Beratung unterstützt Studierende, Dozierende und Mitarbeitende in diesen Empowerment-Prozessen. Sie unterstützt den Weg hin zu Ressourcenorientierung, Resilienz und persönlicher Stärke, um fachlich wie mental den Herausforderungen der zunehmenden Komplexität unseres Lebens gewachsen zu sein.

6. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit wurde auf die Pflege des bestehenden Netzwerks Wert gelegt. Der Austausch im Fachgremium der Vertrauenspersonen umkreiste Fragen rund um die Thematik, wie das Projekt ‚Grenzen setzen – mit Respekt begegnen‘ vorangetrieben werden könnte, damit im Campus Luzern langfristig eine Kultur entsteht, in der Kommunikation und Respekt im Sinne des Projekts gelebt werden – gerade dann, wenn es kritisch wird.

Zur Entlastung der Stellenleiterin besteht seit dem 1.10.2014 mit dem Team ‚Schulberatung‘ der Dienststelle Volksschulbildung eine vertragliche Vereinbarung im Umfang von 10 Stellenprozenten. Dies ermöglicht es, auch in Spitzenbelastungszeiten zeitnah eine qualitativ hochstehende und den Bedürfnissen der Klienten angemessene Beratung anzubieten.

Im Weiteren ist auf der Website www.pblu.ch unter der Rubrik ‚Hilfreiche Literatur‘ zu den in den persönlichen Gesprächen häufig wiederkehrenden Themen neu eine kommentierte Auswahl an Literaturempfehlungen aufgeschaltet. Ergänzend zu den Buchkommentaren findet man dort zu jedem der vorgestellten 20 Bücher diverse Links zu ausführlichen Rezensionen, zu Interviews mit den Autorinnen und Autoren und zu Online-Vorträgen. Dadurch erhalten Interessierte einen ersten schnellen Einblick in Themen, die im persönlichen Gespräch dann vertieft oder auch im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe verstanden werden können. Zudem können alle Bücher über die Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern ausgeliehen werden.

7. Ausblick

Im Fokus der Weiterentwicklung der Psychologischen Beratungsstelle stehen weiterhin der sorgfältige Umgang mit den personellen Ressourcen und eine schrittweise Ausdifferenzierung der bestehenden Strukturen. Die Aufrechterhaltung eines qualitativvollen campusübergreifenden Beratungsangebotes hat dabei oberste Priorität.

Februar 2015 / lic. phil. Maria Lichtsteiner, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP