

Müssen wir uns den Bachelor als einen glücklichen Menschen vorstellen?

- Lebensphase, psychische Probleme, Beratungsbedarf

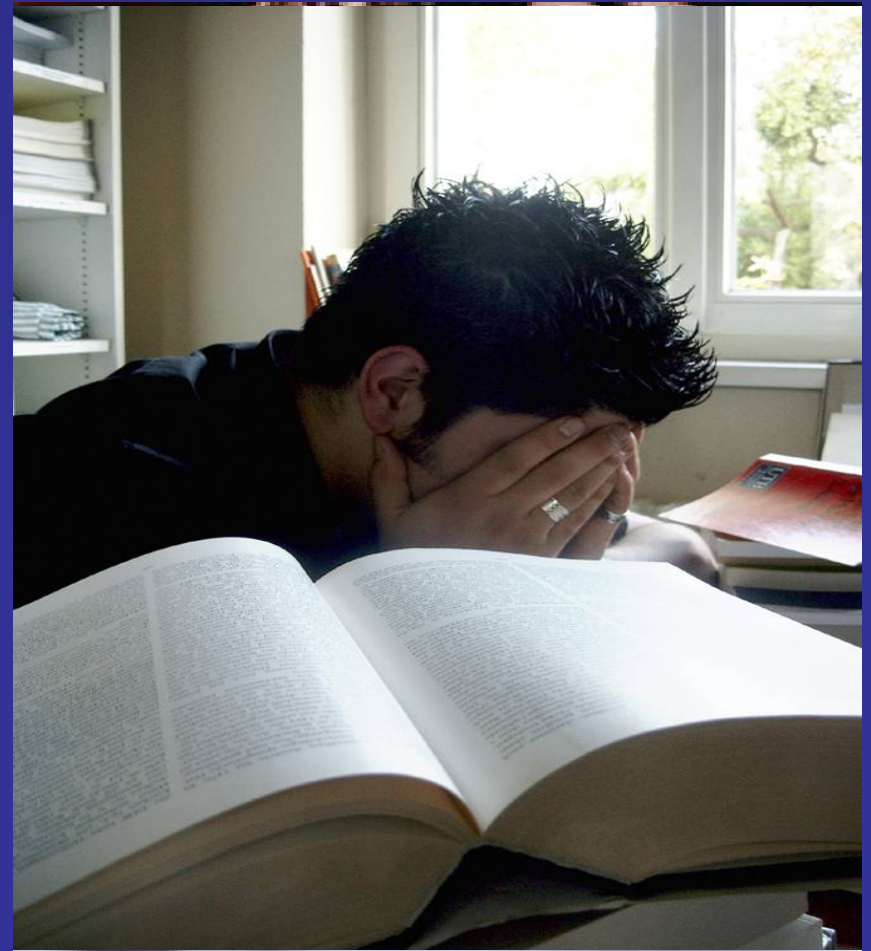
Hans-Werner Rückert, Dipl.-Psych.,
PsychTh, Psychoanalytiker

Müssen wir uns den Bachelor als einen glücklichen Menschen vorstellen?

– Lebensphase

Zeitlose Studierendenprobleme

- Ablösung vom Elternhaus
- Spätadoleszente Krisen
- Sinn- und Orientierungsfragen
- Beziehungsprobleme
- Arbeits- und Leistungsstörungen
- Identitätsprobleme



Ressourcen

- Flexibilität
- Entwicklungsdynamik
- Akute Krisen als Entwicklungsmöglichkeiten
- berufliche und soziale Horizonte



Entwicklungsaufgabe der Postadoleszenz

Herstellung/Aufrechterhaltung eines
kongruenten Identitätsgefühls

durch:

- Vorläufig irreversible Festlegungen (Beruf, Partnerbindung)

Verbunden mit

- Krisen (Angst und Selbstzweifel)

- Bewältigung von Krisen =

Wesentliche Voraussetzung für Leistungsbereitschaft und Selbstvertrauen

Entwicklungsaufgabe der Postadoleszenz

Positive Entwicklung

- Zielerreichung
- Selbstwachstum
- Alternative, flexible Identitätsentwürfe bei Ich-starken Persönlichkeiten mit guter Frustrationstoleranz

Entwicklungsaufgabe der Postadoleszenz

Negative Entwicklung

Biografische
Vulnerabilitäts-
faktoren

Ungenügende
Bewältigungs-
fertigkeiten

Belastungsfaktoren
aus der Studien-
situation

Anonymität

Leistungsdruck

Prüfungsdruck

Geldverdienen

Entwicklungsaufgabe der Postadoleszenz

Negative Entwicklung

- Verkürzte Identitätsbildung
- Pseudoidentität
- Identitätsdiffusion

Müssen wir uns den Bachelor als einen glücklichen Menschen vorstellen?

– Psychische Probleme

Altes System: Belastungen

- 16 % : fürchteten bereits im ersten Semester, das falsche Studium gewählt zu haben
- 42 %: ängstigen sich, den Anforderungen des Studiums generell nicht gewachsen zu sein
- 55 %: machen sich Sorgen, durch Prüfungen zu fallen.

Altes System: Belastungen

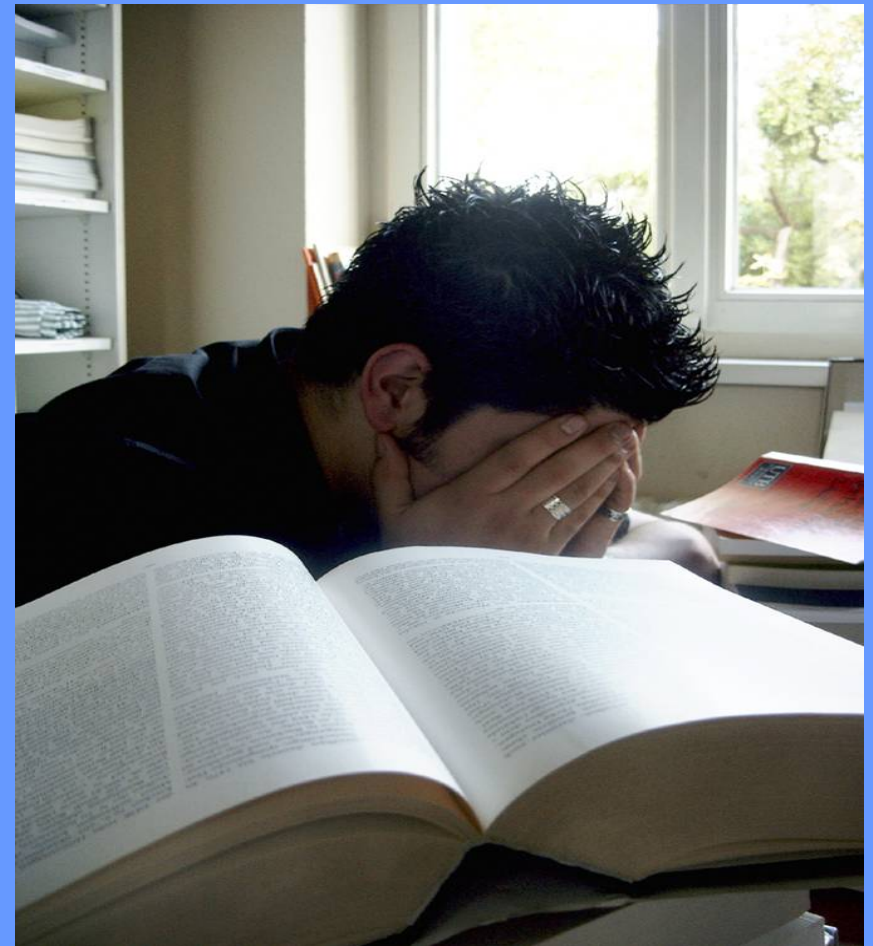
- 27 % aller Studierenden vorübergehend durch psychische Belastungen stark beeinträchtigt
- 13% über längere Zeit beratungs- oder betreuungsbedürftig
- 8% psychisch erkrankt (m 6%, w11%)
- 5% in Therapie
- (Gesamtbevölkerung: 26% behandlungsbedürftig, 15% psychisch, somatopsychisch oder psychosomatisch krank)

Altes System: Belastungen

- Benachteiligt diejenigen, die Schwierigkeiten mit der erforderlichen Selbstorganisation haben
- Ermöglicht relativ ungestörte Freiräume für selbstbestimmtes Lernen, Arbeiten und Persönlichkeitsentwicklung
- 30 % Studienabbrecher, FH: 20%, duales System: 20%

Psychologische Beratung FU Berlin

Beratungsanlass	Rangplatz
Lern- und Leistungsstörungen	1
Orientierungs- und Motivationsprobleme	2
Prüfungsangst	3
Depressionen	4
Therapiewunsch	5
Selbstwertstörungen, Ängste, Phobien	6,5



Psychologische Beratung

• Klienten 2004	Σ	♀	♂
– Einzelberatung	540	368	172
– Gruppen	332	259	73
– Therapien	23	17	6
Σ	895	644	251

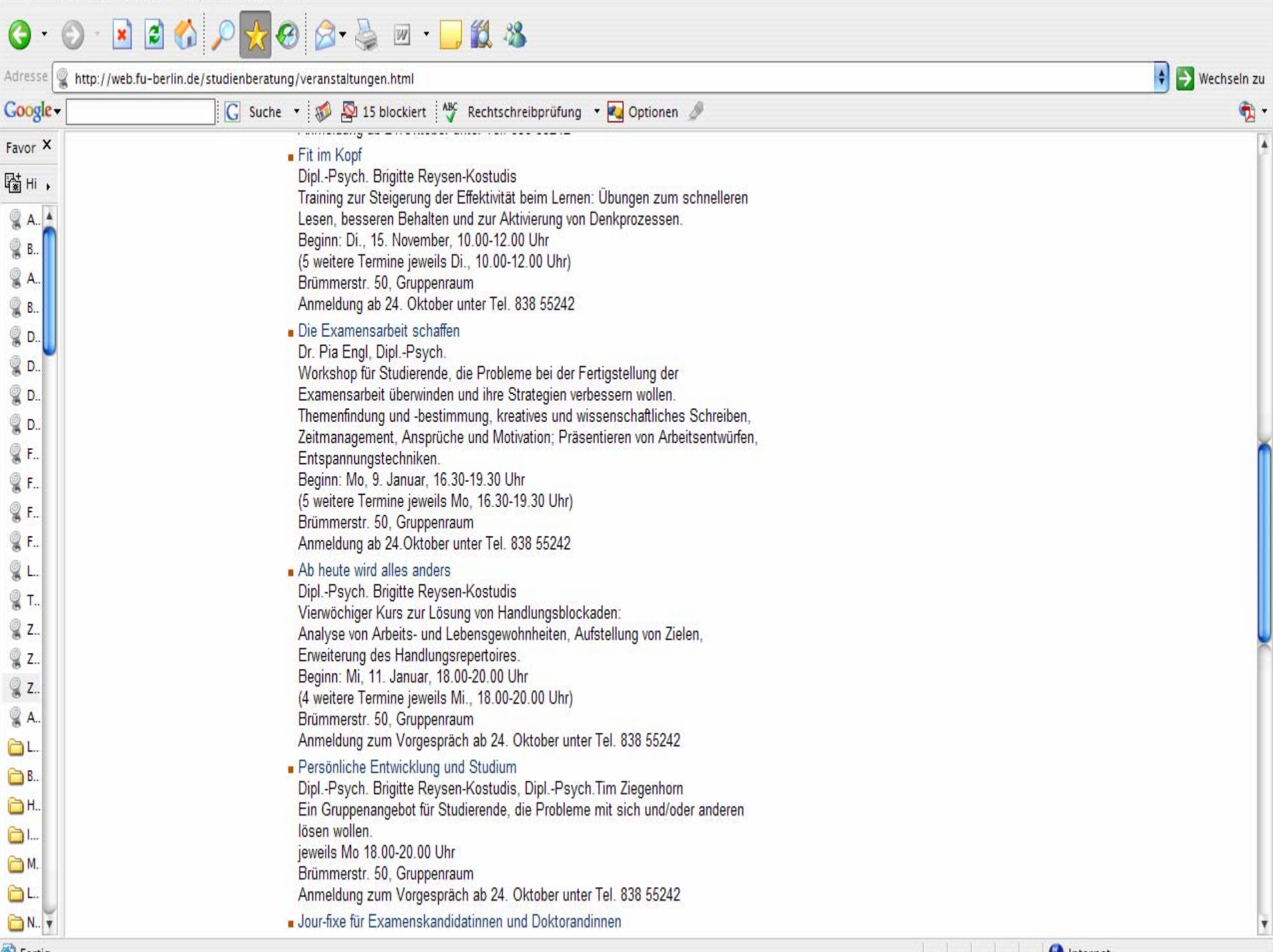
Unsere aktuellen Veranstaltungen

Veranstaltungen Wintersemester 2005/2006

Veranstaltungen in den Semesterferien im Wintersemester 2005/2006

E-Learning

- Schreiben, Denken, Fühlen
Dipl.-Psych. Edith Püschel
Semesterbegleitende Gruppe zur Bewältigung von Hemmungen und Problemen mit dem wissenschaftlichen Schreiben
Beginn: Mi., 2. November, 9.30-12.30 Uhr,
Brümmerstr. 50, Gruppenraum
Anmeldung ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
- Zeitmanagement
Dipl.-Psych. Brigitte Reysen-Kostudis
Studienorganisation und effektive Zeitnutzung
Beginn: Fr., 4. November, 10.00-12.00 Uhr,
(3 weitere Termine: jeweils Fr., 10.00-12.00 Uhr)
Brümmerstr. 50, Gruppenraum
Anmeldung ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
- Redeangsttraining
Dipl.-Psych. Silvia Schneider
Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die ihre Ängste vor Redebeiträgen in Seminaren überwinden wollen.
Beginn: Di., 8. November, 14.00-16.00 Uhr
Brümmerstr. 50, Gruppenraum
Anmeldung ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
- Entspannungsverfahren
Dipl.-Psych. Silvia Schneider
Semesterbegleitende Gruppe für Studierende, die verschiedene Entspannungsmethoden kennen lernen und üben wollen.
Beginn: Di., 8. November, 16.15-17.00 Uhr,
Brümmerstr. 50, Gruppenraum
Anmeldung ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
- Projekt Promotion
Dr. phil. Helga Knigge-Ilner, Dipl.-Psych.
Workshop für Doktorandinnen und Doktoranden, die ihre Strategien verbessern und ihre Probleme mit der "Diss" bewältigen wollen;
Zeitmanagement, kreatives wissenschaftliches Schreiben,
Anforderungen und Ansprüche, Präsentieren von Arbeitsentwürfen.



Adresse <http://web.fu-berlin.de/studienberatung/veranstaltungen.html>

Google Suche 15 blockiert Rechtschreibprüfung Optionen

Favor X

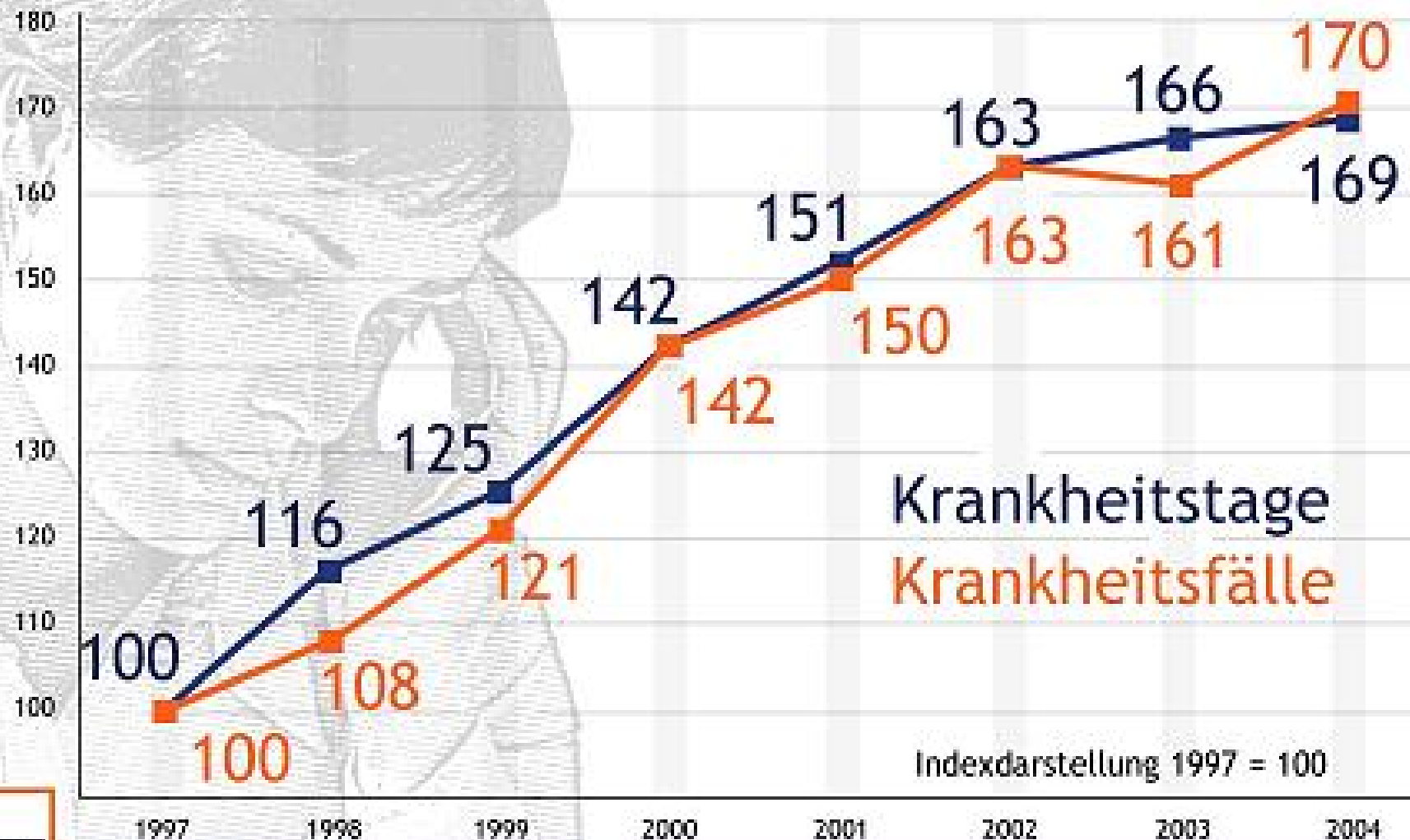
Hi

- A.
- B.
- A.
- B.
- D.
- D.
- D.
- D.
- F.
- F.
- F.
- F.
- L.
- T.
- Z.
- Z.
- Z.
- A.
- L.
- B.
- H.
- I.
- M.
- L.
- N.

- **Fit im Kopf**
 Dipl.-Psych. Brigitte Reysen-Kostudis
 Training zur Steigerung der Effektivität beim Lernen: Übungen zum schnelleren Lesen, besseren Behalten und zur Aktivierung von Denkprozessen.
 Beginn: Di., 15. November, 10.00-12.00 Uhr
 (5 weitere Termine jeweils Di., 10.00-12.00 Uhr)
 Brümmerstr. 50, Gruppenraum
 Anmeldung ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
 - **Die Examensarbeit schaffen**
 Dr. Pia Engl, Dipl.-Psych.
 Workshop für Studierende, die Probleme bei der Fertigstellung der Examensarbeit überwinden und ihre Strategien verbessern wollen.
 Themenfindung und -bestimmung, kreatives und wissenschaftliches Schreiben, Zeitmanagement, Ansprüche und Motivation; Präsentieren von Arbeitsentwürfen, Entspannungstechniken.
 Beginn: Mo, 9. Januar, 16.30-19.30 Uhr
 (5 weitere Termine jeweils Mo, 16.30-19.30 Uhr)
 Brümmerstr. 50, Gruppenraum
 Anmeldung ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
 - **Ab heute wird alles anders**
 Dipl.-Psych. Brigitte Reysen-Kostudis
 Vierwöchiger Kurs zur Lösung von Handlungsblockaden:
 Analyse von Arbeits- und Lebensgewohnheiten, Aufstellung von Zielen, Erweiterung des Handlungsrepertoires.
 Beginn: Mi, 11. Januar, 18.00-20.00 Uhr
 (4 weitere Termine jeweils Mi., 18.00-20.00 Uhr)
 Brümmerstr. 50, Gruppenraum
 Anmeldung zum Vorgespräch ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
 - **Persönliche Entwicklung und Studium**
 Dipl.-Psych. Brigitte Reysen-Kostudis, Dipl.-Psych. Tim Ziegenhorn
 Ein Gruppenangebot für Studierende, die Probleme mit sich und/oder anderen lösen wollen.
 jeweils Mo 18.00-20.00 Uhr
 Brümmerstr. 50, Gruppenraum
 Anmeldung zum Vorgespräch ab 24. Oktober unter Tel. 838 55242
 - **Jour-fixe für Examenskandidatinnen und Doktorandinnen**

Psychische Erkrankungen steigen dramatisch

Krankheitsfälle seit 1997 um 70 Prozent gestiegen



Neue Belastungen

DAK Gesundheitsstudie 2005:

Krankentage von 3,1 Millionen DAK-Mitgliedern:

Von 1977-2004 Anstieg der
Krankenschreibungen wegen seelischer
Störungen um 67% (Zunahme allg.:
5%)

Alters- gruppe Geschlecht	15-19	20-24	24-29
	Steigerung um		
♀	89%	123%	100%
♂	97%	90%	106%

Prävalenz psychischer Störungen bei Schülern/Schülerinnen:

Depressionen	5%
Angststörungen	8%
Essstörungen	35% Schülerinnen und 19% Schüler)

Zunahme bei

Zwangsstörungen
psychosomatische Störungen

Neue Belastungen

Zitat Rektorin U Kopenhagen, Linda Nielsen:

- ”Vi står med en zapper-generation, der er vant til fritvalg på alle hylder. Er der ikke noget af interesse, zappe de videre til næste tilbud. De vil gerne have alle muligheder stående åbne.”

**Müssen wir uns den Bachelor als einen
glücklichen Menschen vorstellen?**

– Bachelor-Master System

Neues System: Bachelor-Ziele

- Schnelleres Studium (sechs Semester)
- Besser strukturiertes Studium
- Transparenz der Anforderungen
- Verbindlichkeit des Studiums
- Berufsbefähigender erster Abschluss
- Masterstudium nur für die 30% der besten Bachelors

Neues System: Bachelor-Merkmale

- 180 LP in 3 Jahren
- 30 LP pro Semester
- 1 LP entspricht 30 Stunden studentischer Arbeit
- Vollzeitstudium: Workload von 1800 Stunden im Jahr ergibt bei 52 Wochen minus Jahresurlaub und Feiertagen rechnerisch eine 38,5-stündige Arbeitswoche
- Bei 15 Wochen Vorlesungszeit = 60 Std/Woche
- Modularisierte Lehrangebote
- Studienbegleitende Prüfungen
- Obligatorisch: außerfachliche Schlüsselqualifikationen
- Erheblicher Verwaltungsaufwand

Erwartbare Belastungen durch

Auswahl des richtigen Fachs/der richtigen Kombination

Revision von Fehlentscheidungen = Zeitverlust

Vorgegebener Studienverlauf

Angst vor Zurückbleiben, Maluspunkten

Studienbegleitende Prüfungen

permanenter Prüfungsdruck

Finanzielle Fragen

Studiengebühren, Vereinbarkeit Vollzeitstudium-Erwerbstätigkeit

Erfolgsdruck

wegen Zulassungshürden beim Übergang in Masterstudium

Berufsbefähigungsanspruch

erfordert Zusatzqualifikationen, Praktika etc.

Befragungsergebnisse FU-Berlin

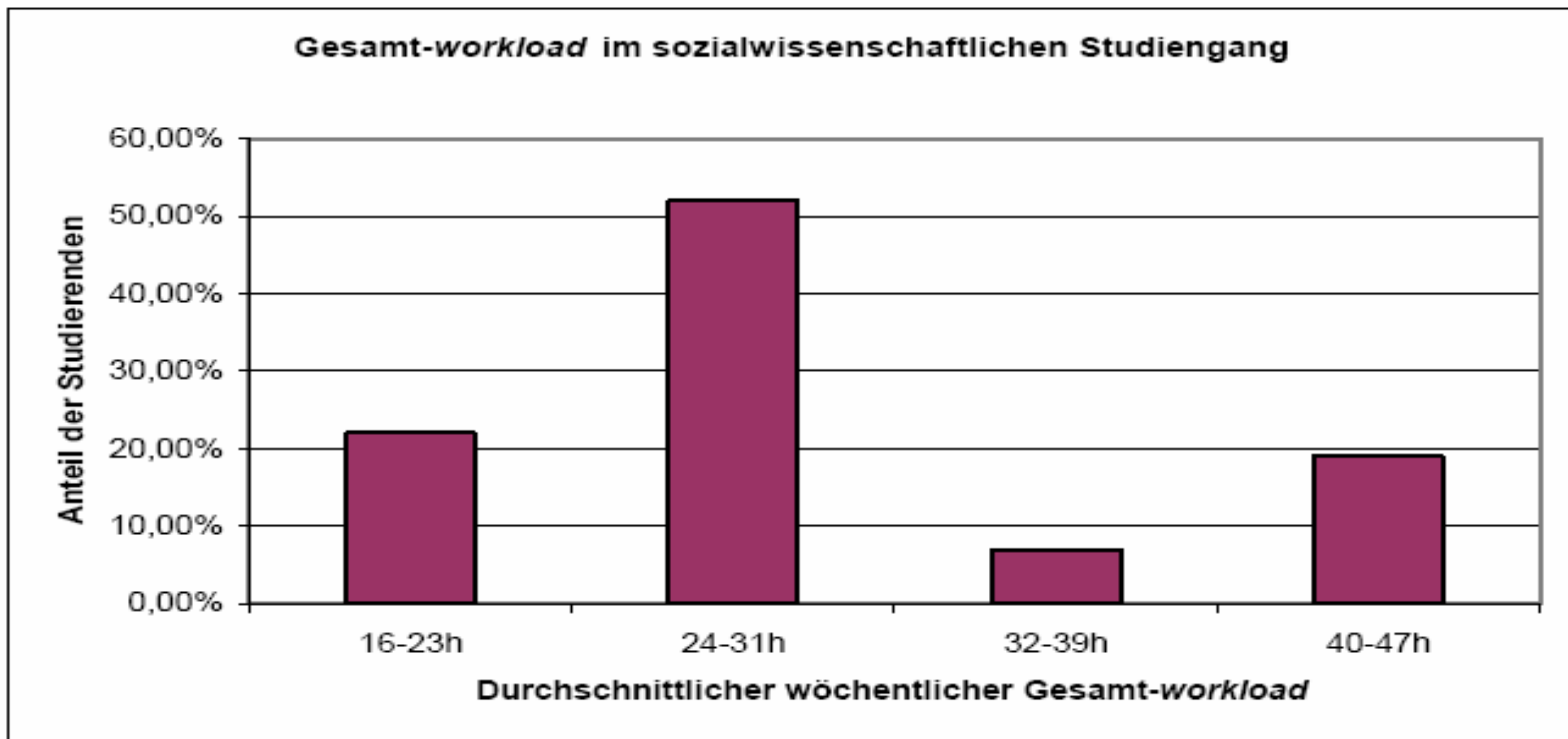


Abb. 1: Gruppierung auf der Basis des durchschnittlichen wöchentlichen Gesamt-workload

<http://evanet.his.de/evanet/positionen/positionen2006/freie-Uni-Berlin.pdf>

Befragungsergebnisse FU-Berlin

	WL_Vorlesungszeit in Stunden	WL_vorlesungsfreie Zeit in Stunden	Gesamt_WL_Semester in Stunden
N Gültig	27	27	27
Mittelwert	29,60	9,35	21,05
Median	27,16	8,08	18,80
Standardabweichung	7,78	8,24	6,85
Minimum	17,45	,00	10,58
Maximum	45,63	33,68	33,14

Tabelle 1: Übersicht statistische Kennwerte der Gesamt-workload Verteilung

<http://evanet.his.de/evanet/positionen/positionen2006/freie-Uni-Berlin.pdf>

Befragungsergebnisse FU-Berlin

Bela- stung	N	LP	Stunden/ Woche	Job	Σ	<i>Fahrt in Std/Wo- che</i>	<i>N</i>
Viel zu niedrig	0						
Zu niedrig	0					<i>< 5</i>	<i>1</i>
Gerade richtig	5	26,6	42,2	7	49,2	<i>5-7</i>	<i>12</i>
Zu hoch	15	27,9	48,1	9	57,1	<i>8-10</i>	<i>17</i>
Viel zu hoch	16	29	47,6	10,9	58,5	<i>11-15</i>	<i>6</i>

Bachelor-Empirie

- HIS A3/A4-2005
„Der Bachelor als Sprungbrett“
Teil 1: Das Bachelorstudium

Bachelor-Empirie

- + Sozialkompetenz, Präsentationskompetenz, bereichsunspezifische Sachkompetenz (v.a. Fremdsprachen)
- Ø Breites Grundlagenwissen, Methodenkompetenz
- Fachliche Tiefe/theoretischer Hintergrund
- Studierbarkeit
- Praxisbezug
- Betreuungsqualität verschlechtert sich!

Neues System

- Bevorteilt diejenigen, die sich ein verschultes Studium mit studienbegleitenden Prüfungen wünschen
- Reduziert Freiräume für selbstbestimmtes Lernen, Arbeiten und Persönlichkeitsentwicklung
- USA: 20 % Studienabbrecher; 40% würden abbrechen, wenn sie eine Alternative hätten

Müssen wir uns den Bachelor als einen glücklichen Menschen vorstellen?

– Beratungsnachfrage

Lösungen in anderen Ländern

HIS A2/05: Studiendauer in zweistufigen

Studiengängen im internationalen Vergleich

- Information und Beratung bei der Studienfachwahl:
DK (Gesetz); Engl., NL, CA, A
- Selbstüberprüfung der Bewerber ermöglichen
- Monitoring-System (aktives Gesprächsangebot):
Engl., NL, DK, CA
- Intensive akademische Betreuung (GB)
- Intensiver Ausbau von Beratungsdiensten (USA)

GB - Beratungsnachfrage

Akademisches Betreuungssystem funktioniert Psychological Counselling

- Anstieg von 2000-2004 um 20% (18 Unis)
Bristol 29%, Leeds 59%, Southampton 69%
- Schwerere Störungen: U Cambridge 2004
43 suicidal, 56 bulimia/anorexia, 70 self-harm
- Misery of debt and poverty (rising fees)
- „...one of four students will experience some form of mental distress during their time at university...mental health is no longer a minority issue..“

» Quelle: Times on line, Sept 16, 2005

USA-Beratungsnachfrage

Universität	N Undergraduates	% in Counseling
U Chicago	4.400	10-11% = 440
Yale	5.242	25-30% = 1.310-1.572
NYU	20.212	20% = 4.042
<i>FU Berlin</i>	<i>18.000</i>	<i>20% = 3.600</i>

Neues Konzept: Wellness

Angebote für Informiertheit und Handlungskompetenz in den Bereichen

- Health: Sport, gesundheitsförderliches Verhalten
- Mental health: v.a. Stressbewältigung, Procrastination, Prüfungsangst, Public speaking
- Persönliches Wachstum: Probleme der Lebensphase wie Sexualität, Dating, Beziehungen, Entscheidungen



A guide to health and wellness programs and services for New York University students.

The Wellness Exchange is the constellation of the University's expanded and enhanced programs and services designed to address the overall health and mental health needs of our students.

Students can access this new service through a private hotline, available 24 hours a day, seven days a week, which will put them in touch with professionals who can help them address both day-to-day challenges as well as any other crises they may encounter, including depression, sexual assault, anxiety, alcohol and drug dependence, sexually transmitted infections, and eating disorders. The Wellness Exchange is also available for students who just need to talk or to call about a friend.

The Wellness Exchange, part of the Division of Student Affairs, operates in partnership with ProtoCall Services.



NEW COURSE FOR NYU UNDERGRADS!

Spring 2006
1 credit
Course Number: E63.0001
Call Number: 42719
[Syllabus \(PDF\)](#)

Ever been attracted to someone who might not be good for you?

Ever drink too much when you knew you shouldn't?

Ever felt depressed even when things were going well?

If the answer to any of these questions is "yes," and you wonder why, you should consider enrolling in "SUCCESS IN COLLEGE: THRIVING AT NYU", a new one-credit course available in Spring 2006 where you can learn about relationships, sex, drugs, depression, stress, study habits, and other key topics for all college students. You will also learn how both neuroscience and psychosocial factors figure into the decisions you make everyday. The course will be taught by Dr. Jess Shatkin from the NYU Child

[ABOUT NYU](#)[ACADEMICS](#)[ADMISSIONS](#)[RESEARCH](#)[» RESOURCES & SERVICES](#)**New York University Health Center**

- > [About NYUHC](#)
- > [Clinical Services](#)
- > [Health Education](#)
- > [Student Health Insurance](#)
- > [After-Hours Care](#)
- > [Index](#)
- > [Resources](#)
- > [Calendar of Events](#)
- > [FAQs](#)

[SEARCHES & DIRECTORIES](#)[MAPS](#)[HELP](#)

new york university health center

NYUHC

**Welcome to New York University Health Center (NYUHC)**

Our state-of-the-art facility, conveniently located near Washington Square Park, is staffed by clinicians, health educators, and support staff members who are dedicated to providing outstanding wellness education and healthcare.

When NYUHC is closed, call NYU Public Safety at (212) 998-2222. Calls can be transferred to an NYU-ER physician or students can be transported to the NYU Medical Center Tisch Hospital Emergency Room.

We intend this site to be an educational service for NYU students, faculty and staff. The material presented is not intended to be a substitute for direct, personal, professional medical care and opinion. Though this website may contain links to non-University sources as a service to users, the use of those links is at the user's sole discretion and risk. The inclusion of a link on the website should not be construed as being an endorsement of any type by New York University. If you experience a problem or concern with respect to an external link, please notify the site [webmaster](#).

links

- > [Health in the News](#)
Information and links on current public health issues
- > [Mandatory Immunization Information](#)
- > [Health Records](#)
- > [Health Topics](#)
- > [Student Affairs](#)
- > [Office for Wellness Learning](#)
- > [NYU Wellness Exchange](#)
- > [University Counseling Service](#)



office for wellness learning

NYUHC | Office for Wellness Learning

ABOUT NYU

ACADEMICS

ADMISSIONS

RESEARCH

>> RESOURCES & SERVICES**New York University Health Center**

- > About NYUHC
- > Clinical Services
- > Health Education
- > Student Health Insurance
- > After-Hours Care
- > Index
- > Resources
- > Calendar of Events
- > FAQs

SEARCHES & DIRECTORIES

MAPS

HELP

The primary mission of the Office for Wellness Learning is to protect and promote the health and well-being of NYU students. The Office for Wellness Learning provides comprehensive and culturally sensitive information, advocacy, skill-building and referral through educational programs, [Peer Education](#), one-on-one consultation and other related activities.

Students can access our services by calling, dropping by, making an appointment or sending us an email.

We are the destination for **information, conversation** and **self-exploration** about the following health and wellness topics:

- > [Alcohol and Other Drugs](#)
- > Body Image
- > Chronic Health Problems
- > Eating and Nutrition
- > Intimate Partner Violence
- > Low-cost Medical Care and Medications
- > Men's Health
- > Mental Health
- > Relationships and Communication
- > Sexuality
- > [Sexual Assault](#)
- > Sexual Harassment
- > Sexual Health
- > [Smoking Cessation](#)
- > Stalking
- > [Study Drugs](#)
- > Stress
- > Unplanned Pregnancy
- > Women's Health

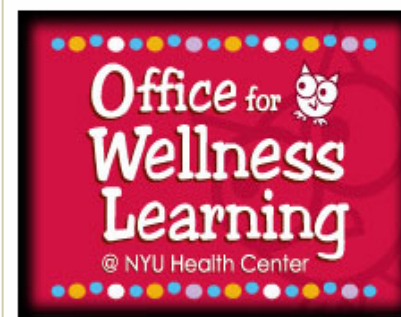
Our Approach

We acknowledge that students are adults who can and will make their own decisions regarding their health. Given that understanding, we strive to create an environment in which students feel listened to and respected.

Office for Wellness Learning
at NYU Health Center
726 Broadway, Suite 344
212-443-1234
health.owl@nyu.edu

Hours of Operation:
Monday-Thursday: 8:00am-6:00pm
Friday: 10:00am-6:00pm

Sexual Assault Support:
Contact the [Wellness Exchange](#)
212-443-9999

**For more information...**

- > [Services](#)
- > [Topics & Issues](#)
- > [Questions & Answers](#)
- > [Policies & Procedures](#)
- > [Peer Education Opportunities](#)
- > [Links](#)
- > [Office for Wellness Learning brochure](#) (PDF file)



Our Services

[Making an Appointment](#)

[Helping a Friend](#)

[Insurance Benefits](#)

[Postdoctoral Fellowship](#)

[Staff](#)

[Resources](#)

[FAQs](#)

[NYU Home](#)

M-Th--8:30 am-8 pm
(726 B'way)
and 8-10 p.m. (601
Kimmel)
Fri--8:30 am-5 pm
(726 B'way)
and 5-7 p.m. (601
Kimmel)
Sat--1-5 pm:
(At 3rd fl. Health
Center)

After Hours
Emergencies:
Call NYU Protection
212-998-2222
to speak to the on-call
psychiatrist

Welcome to the New York University Counseling Service (UCS) Home Page.

University Counseling Service offers NYU students short-term individual counseling, group counseling, walk-in hours, referrals, workshops, and emergency services. (See [Our Services](#).) All services are **free of charge** and confidential.

University Counseling Service is open at 726 Broadway weekdays from 8:30 am to 8 pm (5 pm on Fridays). There is also a psychiatrist at 601 Kimmel Center Monday through Thursday from 7:00-10 p.m. and on Fridays from 5:00-7:00 p.m., and on Saturdays at the third floor 726 Broadway from 1-5 p.m. **For counseling emergencies after hours** call Protection Services at 212-998-2222. They will contact a Crisis Response Coordinator. You may also call the Wellness Exchange at 212-443-9999 at any hour to speak to a professional counselor.

What kind of problem is appropriate to discuss with a UCS counselor? Anything that troubles you. Here is a partial list of common student concerns:

- Depression
- Homesickness
- Stress
- Anxiety
- Alcohol or drugs
- Eating concerns
- Academic anxieties
- Roommate and friendship problems
- Family problems
- Suicidal thoughts
- Sexual concerns
- Identity concerns

Be sure to check out the self-help information in the [resources](#) section and the information on [helping a friend](#).



HOW AM I DOING?

Take an online test to see if you should get in touch with an NYU counselor.

- [NYU Department of Psychiatry](#)
- [Uline](#)

WHAT'S NEW

The Counseling Service is offering workshops. Just show up at 726 B'way 4th floor for the following:

Anger Management:
Tues., Apr. 5, 1-2

Body Image:
Tues. Apr. 19, 1-2

Time Management:
Tues. Apr. 12, 12-1

Time Management:
Tues. Apr. 26, 12-1

Stress Clinic: Every Tuesday, 12-1

Kontakt

hwr@zedat.fu-berlin.de

www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr.html

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!