

***Mental Wellbeing
an der Freien Universität Berlin***

*Zwischenbericht zum Projekt
und den support.points*

25.10.2023



In Kürze

- 8 Psycholog*innen an 10 Standorten verfügbar auf dem gesamten FU Campus von Montag bis Freitag
- fast 400 Beratungsgespräche im ersten Halbjahr 2023 und mehr als 10 verschiedene Gruppenangebote mit unterschiedlichen Zielgruppen
- support.points häufig erste Anlaufstelle / erster Psycholog*innenkontakt, fördert Einbindung in psychosoziales Unterstützungsnetz innerhalb und außerhalb der Freien Universität Berlin
- in sämtlichen support.points Vernetzung mit FSIs, Diversity-, Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten, Studienbüro- und Studienfachberatungs-Mitarbeiter*innen, Mentoring-Beauftragten, Mitarbeiter*innen aus der Fachbereichsverwaltung sowie wissenschaftlichen Mitarbeiter*innen und Verantwortlichen für spezifische Projekte und Zielgruppen (z.B. Dahlem Research School, Graduiertenkollegs), Mitarbeiter*innen des Qualitätsmanagements

Allgemeine Information zum Projekt und den support.points

Seit Ende 2022 bauen wir mit dem Projekt "Mental Wellbeing" an der FU Berlin ein campusweites Netzwerk an Unterstützung für die Verbesserung der psychischen Gesundheit an der Freien Universität auf. Dafür wurden an allen Fachbereichen support.points eingerichtet, in denen Psycholog*innen einen Raum eröffnen, in dem niedrigschwellig Beratungen und Austausch mit anderen stattfinden können. Im ersten Halbjahr 2023 konnten bereits ca. 400 Beratungsgespräche geführt werden.

Die support.points stellen somit bereits weniger als ein Jahr nach Einstellung des ersten support.point-Psychologen eine wichtige Anlaufstelle an den Fachbereichen dar. Dies zeigen viele positive Rückmeldungen wie *"Ich fühlte mich sehr gut abgeholt und das Angebot hat mir sehr geholfen"*, oder *"I think the service offered a great introduction even though I only had a very limited time to access it this time"*. Die Vernetzung der einzelnen support.points mit wichtigen Anlaufstellen an den Fachbereichen wie Studien- und Prüfungsbüros, Fachschaftsinitiativen, Mentor*innen und Tutor*innen, sowie den Dekanaten ist mittlerweile fortgeschritten, so dass eine vertrauensvolle und offene Kommunikation und Zusammenarbeit stattfindet. Diese soll auch im kommenden Jahr weiter vertieft werden.

Fachbereichsspezifische und/oder übergreifende Gruppenangebote ergänzen die 1:1-Beratungsgespräche um den wichtigen Austausch mit Peers, der insbesondere seit Ausbruch der COVID19 Pandemie auch im universitären Raum oft zu kurz kam.

Einblicke aus den einzelnen Fachbereichen

support.point am FB Biologie, Chemie, Pharmazie

Die am häufigsten genannten Anliegen mit Studienbezug waren Lern- und Arbeitsprobleme, Ängste und Leistungsdruck. Einige Studierende und insbesondere Promovierende berichteten von Konflikten innerhalb von Arbeitsgruppen bzw. mit den Vorgesetzten. Unter den vorgebrachten Themen ohne direkten Studienbezug war das am häufigsten geäußerte Anliegen der Wunsch nach Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz. Als besondere Herausforderung am Fachbereich wird von Studierenden darüber hinaus der Umgang mit teilweise vollen Stundenplänen und hohen Erfordernissen an Präsenz sowie Erfolgsdruck beispielsweise während Laborpraktika beschrieben.

support.point am Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie, DSE

Häufig genannte Herausforderungen von Ratsuchenden betrafen im Sommersemester 2023 die Studienorganisation, erlebten Leistungsdruck und hohen wahrgenommenen Stress; u.a. durch sehr klar vorstrukturierte Studiengänge, und eine damit einhergehende Angst vor Verzögerung des gesamten Studiums bei Abweichungen. Viele Ratsuchende berichteten von Nebenverpflichtungen (Jobs, Ehrenämter, familiäre Verpflichtungen), die dem Einhalten der Struktur im Wege stünden und zum Teil zu großen Belastungen führten. Zum Ende des Semesters wurden gehäuft Anliegen in Bezug auf Prüfungsjüngste hervorgebracht; auch Prokrastination und Überforderungserleben in Bezug auf Hausarbeiten wurden oft thematisiert. Ein Campus-Connect-Coffee wurde gemeinsam mit dem Studienbüro Grundschul- und Sonderpädagogik initiiert, um eine Austauschmöglichkeit für Studierende zu schaffen, die in hohen Semestern studieren und zum Teil den Überblick im Studium verloren haben.

support.point am Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften

Als besondere Herausforderung für Studierende am Fachbereich kristallisierte sich der Umgang mit den großen Freiheiten im Rahmen des Studiums heraus. In Beratungsgesprächen wurde dies u.a. durch Themen wie Prokrastination, Orientierungs- und Motivationsschwierigkeiten deutlich. Oft wurden in Beratungsgesprächen Sorgen bzgl. des aktuellen

Weltgeschehens und Sorgen vor der Zukunft geäußert. Letztere schienen häufig damit im Zusammenhang zu stehen, dass berufliche Karrierewege oft unklar scheinen und kurz vor Studienende große Unsicherheiten und Zweifel bestehen (bleiben). Auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität wurde häufig thematisiert und könnte u.a. mit dem hohen Anteil an globaler Mobilität und Austausch am Fachbereich zusammenhängen.

support.point am Fachbereich Mathematik, Informatik, Physik und Geowissenschaften

Viele Ratsuchende berichteten eine bereits längerfristig bestehende Symptomatik, vornehmlich Depressivität und Ängste. In etwa der Hälfte der Beratungsfälle ging es um die Abklärung einer Psychotherapieindikation und der Orientierung im Gesundheitssystem, bzw. der psychosozialen Hilfelandschaft. Nicht selten bestand bereits der Entschluss, eine Psychotherapie aufzunehmen und die Studierenden kamen mit gezielten Fragen zum weiteren Vorgehen und dem Wunsch nach Ermutigung bei diesem Schritt. Weitere Beratungsthemen waren neben der Organisation des Studien- oder Promotionsalltags und aufgeschobenen Abschlussarbeiten auch Konflikte mit Kolleg*innen oder in Freundschaften sowie ein selbstfürsorglicher Umgang mit den eigenen Ressourcen bei chronischen körperlichen Erkrankungen.

support.point am FB Philosophie und Geisteswissenschaften

Viele Ratsuchende (darunter einige internationale Studierende) berichteten von konkreten Symptomen psychischer Belastungen, z.B. depressive Symptome oder Symptome einer Angststörung. Häufig bitten sie um Hilfe bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz. Studienbezogene Belastungen beziehen sich oft auf soziale Ängste und Prokrastination, z.B. in Form von ungeschriebenen Haus- und Abschlussarbeiten. In diesem Kontext erleben einige Ratsuchende das hohe Maß an Eigenverantwortung in ihrem Studium als überfordernd. In Zusammenarbeit mit dem Fachbereich wurden Austausch- und Unterstützungsformate zu Selbstfürsorge und zum geisteswissenschaftlichen Schreiben erarbeitet und erfolgreich umgesetzt.

support.point am Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften und Zentralinstitute

Auch in diesem FB berichteten Studierende überwiegend von bereits konkret erlebten depressiven Symptomen sowie Lern- und Arbeitsproblemen im Studium. Einige Ratsuchende benötigten Unterstützung bei der Suche eines Psychotherapieplatzes. Studierende berichteten häufig von Überlastung, Schwierigkeiten in der Studienorganisation und Orientierungslosigkeit. Eine hohe Eigenverantwortung, neben oft ausgeübtem Nebenjob oder bereits bestehender Berufstätigkeit, könnte eine Ursache darstellen. Inhaltlich überschneiden sich Herausforderungen mit und ohne Studienbezug häufig.

support.point am Fachbereich Rechtswissenschaft und am Fachbereich Wirtschaftswissenschaft

Ratsuchende berichteten vor allem von Überlastungen und anhaltendem Stresserleben im Studium, von Lern- und Arbeitsproblemen, sowie damit einhergehenden studienbezogenen Ängsten, die mitunter Zweifel an der Fachwahl und Sorgen bzgl. der persönlichen Zukunft mit sich brachten. Dabei zeigten sich konkrete psychische Beschwerden, z.B. in Form depressiver Symptome oder Ängsten. Viele Ratsuchende wünschten sich Hilfestellungen bei der Suche nach einem ambulanten Psychotherapieplatz. Als psychisch herausfordernd beschrieben Studierende das hohe Stressaufkommen im Rahmen von Klausuren und der Vorbereitung auf die erste juristische Prüfung. Dabei spielten soziale Vergleiche wiederholt eine Rolle ("ich werde nicht so gut sein wie andere"). Hinzu kämen häufig damit verbundene strukturelle Veränderungen in der allgemeinen Lebensführung, die das Stresserleben förderten. Spannungen im privaten, sozial-familiären Umfeld stellten oft eine zusätzliche psychische Anstrengung dar, die ebenfalls Einfluss auf eine gelungene Freizeitgestaltung haben.

support.point am Fachbereich Veterinärmedizin (Standort Düppel und Koserstraße)

Die geschilderten Anliegen haben sich überwiegend auf das Studium oder den direkten Arbeitskontext bezogen. Dabei litt ein Großteil der Ratsuchenden an Stress und Überlastung, sowie Leistungsdruck und Lern- und Arbeitsproblemen. Auch (Prüfungs-)Ängste und ein depressives Erleben spielten bei einigen Ratsuchenden eine dominante Rolle. Fast der Hälfte der Besucher*innen wurde eine ambulante Psychotherapie empfohlen oder entsprechende Informationen weitergereicht. Studierende des Fachbereichs Veterinärmedizin scheinen sich durch ein hohes Aufkommen von Prüfungen und Testaten gestresst zu fühlen, insbesondere wenn die persönlichen Rahmenbedingungen wenig Ausgleich schaffen. Mehrfach wurde Unzufriedenheit mit dem Studienort Berlin genannt. Heimweh, Entkopplung aus Halt gebenden Strukturen, sowie weite Wege scheinen außerdem kritisch zu sein.

An Kooperationsprojekten wurden Gruppenangebote zur Reduktion von Prüfungsangst sowie zur Kommunikation mit Tierbesitzer*innen im Falle einer Euthanasie angeboten. Die Vernetzung mit dem Institut für Veterinär Anatomie ist gut etabliert.

Veranstaltungen

| Bereits durchgeführt | In Planung |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Workshops für Mentor*innen / Tutor*innen und Erstsemesterstudierende zu Themen wie: Schreibblockaden, Umgang mit herausfordernden Situationen, Selbstfürsorge • Mental Health Coffees vor der Mensa II, im Henry-Ford-Bau, in der Holzlaube • fachbereichsübergreifende Gruppenangebote/Mental-Health-Awareness Weeks in deutscher Sprache • Mental Health First Aid-Kurse für Mentor*innen / Tutor*innen (Kooperation kip gGmbH) • Im Rahmen von Schreibwochen regelmäßige Austausch- und Unterstützungsformate zum geisteswissenschaftlichen Schreiben/ Achtsamkeitsübung zum wissenschaftlichen Schreiben • Gruppenangebote zur Reduktion von Prüfungsangst • Gruppenangebote zur Kommunikation mit Tierbesitzer*innen im Falle einer Euthanasie (Veterinärmedizin) • Campus-Connect-Coffee in Zusammenarbeit mit dem Studienbüro Grundschul- und Sonderpädagogik: Austauschmöglichkeit zum Thema "Endlich weiterkommen im Studium" für Studierende hoher Fachsemester • Workshop für Lehrende: Umgang mit herausfordernden Situationen in der Lehre | <ul style="list-style-type: none"> • fachbereichsübergreifende Gruppenangebote/Mental-Health-Awareness Weeks in deutscher Sprache und englischer Sprache • Mental Health First Aid-Kurs für Dozierende (Kooperation kip gGmbH) • Offene Empowerment-Gruppe für Internationals in Zusammenarbeit mit IBI • Connect-Coffee für Psychologiestudierende; Austauschmöglichkeiten zum Thema Selbstfürsorge und Abgrenzung im Psychologiestudium • Austausch- und Vernetzungstreffen von Studierenden mit Kind • Veranstaltung zum Umgang mit Stress im Rahmen von Eins@FU Natur |

Ausblick

Aktuell hat das Projekt etwas mehr als die Hälfte seiner Laufzeit absolviert, es ist bis Ende August 2024 befristet. Erwartungsgemäß bedarf der Aufbau und die Etablierung eines neuen universitätsweiten Angebots Zeit und umfangreiche Kommunikationsmaßnahmen. Dies betrifft sowohl die Bekanntmachung bei den zentralen und dezentralen Stellen der FU Berlin als auch bei den Studierenden, Promovierenden und Mitarbeiter*innen. Durch Werbemaßnahmen auf zentraler (Emailverteiler, Präsenz bei zentralen Veranstaltungen, Plakataktionen) und dezentraler Ebene (Emailverteiler, Vorstellung auf Fachbereichsveranstaltungen, Mentoringprogramm, Besuch von Lehrveranstaltungen) sowie Aktionen wie die Mental Health Coffees oder die Mental Healths Awareness weeks ist der Bekanntheitsgrad stetig gewachsen.

Vor dem Hintergrund der mittlerweile weitreichenden Nutzung durch Studierende und Mitarbeitende der FU und einer bereits weit ausgebauten Kooperation mit den einzelnen Fachbereichen wäre ein Ende des Beratungsangebotes in wenigen Monaten sehr bedauerlich. Wir suchen aus diesem Grund nach Möglichkeiten eines dauerhaften Angebots der support.points, um Studierenden und Mitarbeitenden auch langfristig die Möglichkeit zu bieten, kurzfristige, vertrauliche und vor Ort niederschwellige Hilfe durch Expert*innen für psychische Gesundheit zu erhalten. Gerne gehen wir ins Gespräch mit zentralen und dezentralen Akteur*innen, um Unterstützungsmöglichkeiten für die Weiterführung des Projektes auszuloten.

Über Anregungen, Rückmeldungen oder weitere Formen des Feedbacks freut sich das Projektteam und wünscht Ihnen alles Gute und Gesundheit.

Dr. Stefan Petri

Brigitte Reysen-Kostudis

Beate Benjamin

Elisabeth Wentker

Jessica Weber

Johanna Lubig

Jonathan Bär

Judith Apell

Julian Rau

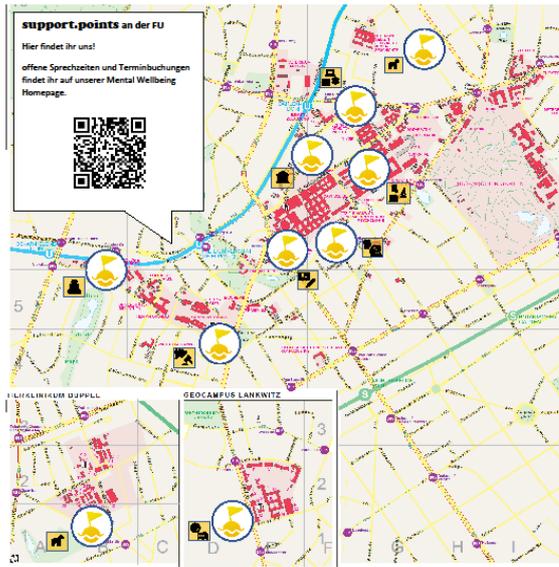
Katharina Wicht

Nina Göritz



Kommunikationsmittel und -maßnahmen

| support point | |
|---|--|
|  | FB Veterinärmedizin (Zs) Beate Benjamin Dahlem: Koserstr. 20, Raum R.040 (66. hinter HS) Düppel: Ortzenweg 158, Bibliothek (1. OG) |
|  | FB Mathematik, Informatik, Physik Judith Apell Arnimallee 14, Raum 0.2.22 |
|  | FB Geschichts- und Kulturwissenschaften Johanna Lubig Raum 1.0103 (Holtlaube) |
|  | FB Biologie, Chemie, Pharmazie Nina Göriz Fabeckstr. 36a, Raum 216 |
|  | FB Erziehungswissenschaft, Psychologie, DSE Elisabeth Wendler Raum JK 24/112 (Rost-/Silberlaube) |
|  | FB Philosophie und Geisteswissenschaften Jonathan Bär Raum JK 28/115 (Rost-/Silberlaube) |
|  | FB Rechtswissenschaft FB Wirtschaftswissenschaft Julian Rau Boltzmannstr. 3, Raum 1109 |
|  | FB Politik- und Sozialwissenschaften + Zentrumsinstitute Jessica Weber Innestr. 21, Raum 002 |
|  | FB Geowissenschaften Judith Apell Mehrerstr. 75-100 Gebäude G, Raum 115 |



support point

need to talk to a psychologist?

The support point at the department of history and cultural studies offers open consultation hours for all your mental health questions. A consultation is limited to 30 minutes. You can describe your concerns and, together with the advisor, work out initial solutions or strategies. Sometimes such a conversation is enough. If not, the counselors will inform you about further contact points within the university and beyond. The consultations are confidential, the advisors are bound to secrecy. If desired, conversations can also be conducted anonymously.

Don't stay alone with your issues and challenges.

Drop by **online** on appointment during the open consultation hours:
support.point history and cultural studies (Holtlaube, Fabeckstr. 25/25 in room 1.01.03)
 Tue: 9.30 am to 10.30 am / Wed: 10 am to 12 noon / Thu: 12 noon to 1 pm (online)
 or book an appointment online at fu-berlin.de/mentalwellbeing
 or send an mail to support.point.geschicht@studienberatung.fu-berlin.de

Please always check the current office hours online, as changes may occur at short notice.

| | |
|---------------|---------------------------------|
| need to talk? | fu-berlin.de/mentalwellbeing |
| need to talk? | support.compassion@fu-berlin.de |
| need to talk? | fu-berlin.de/mentalwellbeing |
| need to talk? | studienberatung.fu-berlin.de |
| need to talk? | fu-berlin.de/mentalwellbeing |
| need to talk? | studienberatung.fu-berlin.de |
| need to talk? | fu-berlin.de/mentalwellbeing |
| need to talk? | support.compassion@fu-berlin.de |
| need to talk? | fu-berlin.de/mentalwellbeing |
| need to talk? | studienberatung.fu-berlin.de |

Sparte ZBS

Brigitte Resyen-Kostudis, Jonathan Bär & Johanna Lubig

Komm doch einfach mal vorbei
Das Projekt Mental Wellbeing zur Förderung der psychischen Gesundheit an der Freien Universität Berlin






Covid-19 has substantially affected the lives of many young adults. Surveys demonstrate an alarming increase of mental illness in this population, reinforced by social restrictions over the last years. In higher education more and more students suffer from psychological or mental impairments. This is why the Freie Universität Berlin initiated the project Mental Wellbeing. Across campus we offer study and fast accessible psychological counselling in ten support points open to students and employees. In this article we introduce the project and report first experiences gained in its implementation. Furthermore, we discuss advantages and disadvantages of locally based counselling closely linked to faculties, compared to psychological counselling at central advisory services.

1. Standortbestimmung: Back to normal?
 Die Annahme, nach überstandener Pandemie und Rückkehr zur Präpandemie in Bildungseinrichtungen sei alles wieder so wie zuvor, hat sich nicht bestätigt. Corona hat das Leben vieler Menschen, auch das von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, in hohem Maße angebrochen. Was zuvor in dieser Lebensphase selbstverständlich war, die soziale Austausch mit Gleichaltrigen, das gemeinsame Feiern nach bestandenen Prüfungen, Auslandsaufenthalte und so vieles mehr, was in den letzten Jahren nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich, beim Beginn eines Semesters unter Pandemiebedingungen war, ist wesentlich schwieriger, sich als Teil der Universität zu erleben. Andere Studierende und Dozierende werden nur als Kacheln auf Bildschirnen wahrgenommen, es gibt kein gemeinsames Mittagessen in der Mensa, keine Gespräche auf dem Flur nach Semestern. All dies ist nicht spürbar an den Studierenden vorübergangen. Auch außerhalb der Universitäten ist diese Problemlage angekommen. So zog am 21. April 2021 Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach im Bundestag ein kritisches Fach über die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie in den letzten Jahren. Besonders Kinder und Jugendliche hätten unter den anstrengenden und strengen Auflagen gelitten und damit im Vergleich mit anderen Bevölkerungsgruppen verletzliche Opfer in diesem schwierigen Zeiten erbracht. Jetzt hätten sie in dieser zweiten Coronawelle verletzliche Opfer (Deutscher Bundestag 2021).

Welche Auswirkungen hat all dies auf die psychische Gesundheit der Studierenden gelohnt? Psychotherapeutinnen diagnostizieren bei dieser Personengruppe deutlich mehr Depressionen, Ängste und Stress. Viele berichten von Konzentrations- und Merkfähigkeitsverlust und Beschwerden aufgrund höherer oder noch bestehender sozialer Isolation (BMC 2020). In der 22. Sozialerhebung des Deutschen Studierendenwerks zur wirtschaftlichen und sozialen Lage der Studierenden geben etwa 48 Prozent der Befragten an, sich in den letzten vier Wochen sehr häufig oder häufig überfordert gefühlt zu haben (BMBWF 2021). Da über einen längeren Zeitraum andauernder Stress zur Auslösung starker körperlicher und psychischer Beeinträchtigungen führen kann, sind diese Ergebnisse besorgniserregend. Es gibt keine Anzeichen dafür, dass diese Zahlen mit der Wiedereröffnung der Präsenzlehre rückläufig sind. Das belegt der am Juni 2021 veröffentlichte Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse: Hier wird deutlich, dass sich der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden weiterhin verschlechtert. So gaben 69% der Befragten an, aktuell oder in den letzten 12 Monaten durch Stress erschöpft zu sein (DKV: 44%), 59% klagen über Kopfschmerzen (DKV: 47%), 53% leiden unter Kopfschmerzen (DKV: 21%) und 43% haben Schlafprobleme (DKV: 27%) (DKV 2021).

Die Ergebnisse des Freies Universität Berlin kamen zu ähnlichen Ergebnissen: Im Jahr 2021 gaben mehr als ein Drittel der Studierenden an, unter einer Depression

