Systemische Studierendenberatung

EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

Thomas Böhm

Psychologe M.Sc.

Kontakt

Tel +49 (0) 335 5534 4336
psychberatung@europa-uni.de

Besucheranschrift:
Auditorium maximum (AM)
Raum 106
Logenstraße 2
15230 Frankfurt (Oder)

EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

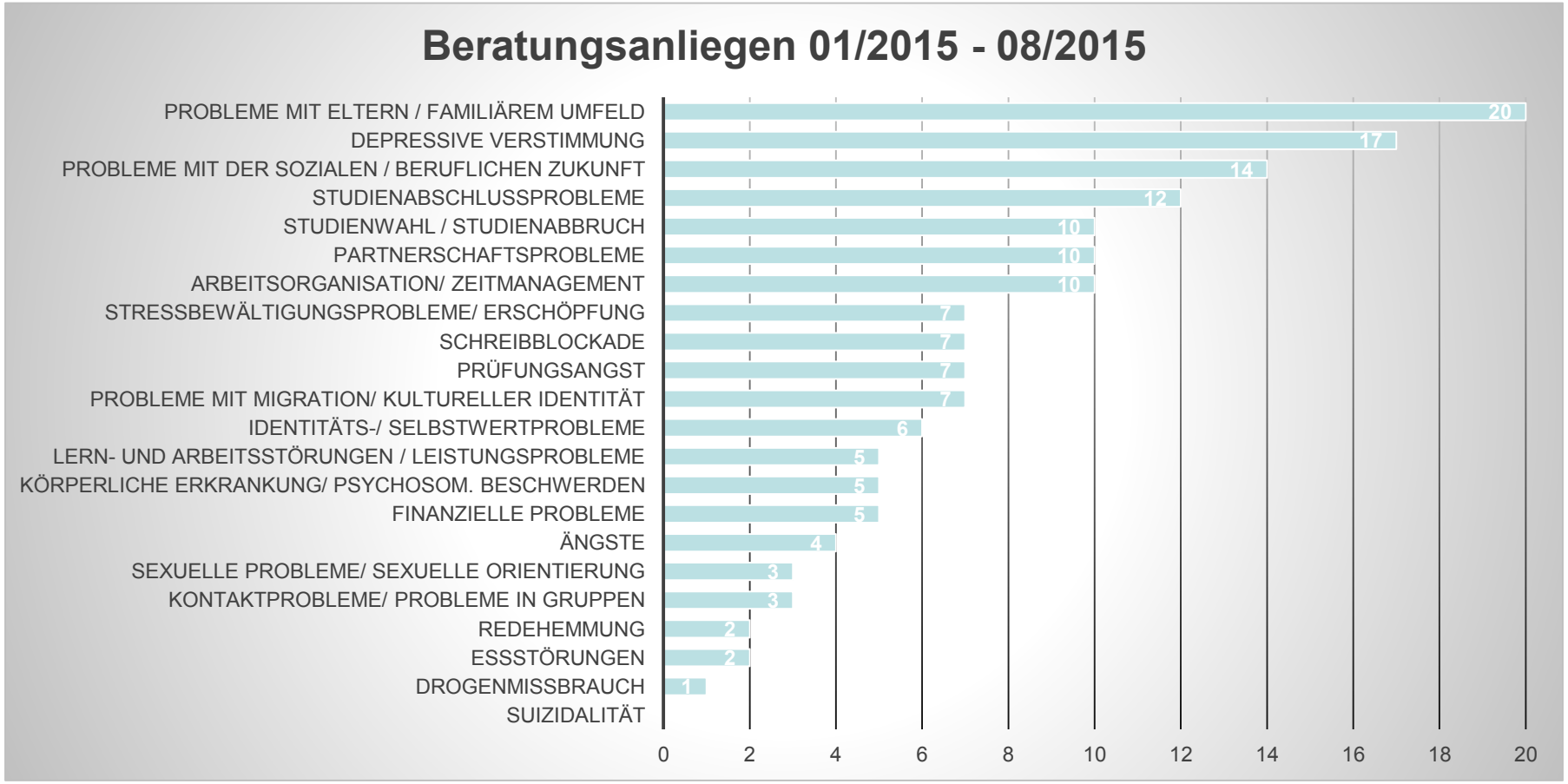
EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

Mögliche Beratungsanliegen von Studierenden:

- Arbeits- und Lernschwierigkeiten
- andauerndes Aufschieben
- Prüfungs- und Versagensängste
- Studienabbruch
- Überforderungsgefühl
- Heimweh, Vereinsamung oder Kontaktschwierigkeiten
- Zukunftsängste
- anhaltende Traurigkeit
- persönliche Konflikte oder Krisen

Statistik

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)



N=62 Beratungsfälle, Mehrfachnennungen bei den Anliegen möglich

Literaturrecherche

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

FIS-Bildung: 1 Treffer

Chur, D. (1992). Methoden der Beratung von Studierenden. Der psychoanalytische und der systemische Ansatz.

Google Scholar: 1 Treffer

Sperth, M., Hofmann, F.H., Holm-Hadulla, R.M. (2014). Effektivität integrativer psychotherapeutischer Beratung für Studierende. Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie *64 (06)*, 224-231.

→ *psychotherapeutische Beratung Studierender erfolgt meist nach eklektischen oder integrativen Beratungsansätzen, ohne dass das Vorgehen genauer beschrieben wird*

Beratung in fünf Gängen

EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

- Aperitif: Beziehung aufbauen
- Vorspeise: Anliegen konkretisieren
- Hauptspeise: Bearbeitungs- und Lösungsebene finden
- Nachspeise: Impulse geben
- Digestif: Gespräch abschließen

Meine Kochutensilien

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

- Auftragsklärung
- Lösungsorientierung
- Ressourcenorientierung
- Analoge Medien (Moderationskarten, Flipchart,…)
- Skalierung
- Hausaufgaben
- …

Auftragsklärung

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

„Angenommen ich könnte Ihre beste Freundin danach fragen, warum Sie heute hier sind, was würde sie sagen?“

AW: „Sie würde sich wünschen, dass ich jemanden zum sprechen habe und weniger Probleme mit Männern habe

„Woran würden Sie es merken, dass es sich für Sie gelohnt hat heute zur Beratung zu kommen?“

AW: „Mir werden die Ursachen für meine Probleme klar. [auf Nachfrage]. Ich würde eine Veränderung merken, wenn ich nach der Stunde anders über meine Themen reden könnte.“

→ Auftragsklärung wichtigster Schritt in der Beratung

Ressourcenorientierung

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

- Bewältigungsfragen

- Wie schaffen sie es so stark zu sein, trotz der Krankheiten in ihrer Familie?

„Ich schaffe mir Distanz, bin optimistisch und manchmal bin ich auch naiv.“

Ausnahmen

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

Wann war die Vortragsangst mal nicht so stark?

„ Als ich während eines Auslandsaufenthalts in Mexiko war. Da hat sich niemand um mich gekümmert, als ich z.b. bei Heimweh weinte. Da ist die Mentalität anders. Das hat mir gefallen und mich auch abgehärtet".

Skalierung

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

Wie ist es Ihnen in der letzten Woche gelungen die Hausarbeit (HA) in Ihre Woche zu platzieren? Von 1-10

(3): -> Übersicht geschafft, Phasen überlegt, Zeit für Plan genommen, nicht gehadert.

Ziel: (7): -> „es wäre gut, wenn ich ein paar Wochen auf der 7 arbeiten würde, wäre HA fast fertig, nur noch Feinschliff nötig.“

Hausaufgaben

EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

- „Schreiben Sie mir bis zur nächsten Stunde eine Email, worin Sie aufschreiben, wofür Sie die Beratung nutzen möchten.“
- Wochenpläne
- Geräuschelandkarte

Deine persönliche Schatzkarte

Male hier alle Geräusche auf, die du um dich herum hören kannst. Versuche dabei auch zu berücksichtigen, welche Geräusche näher und welche weiter entfernt von dir sind. Schreibe auch die Namen der Geräusche dazu.

Besonderheiten

EUROPA-UNIVERSITÄT VIADRINA FRANKFURT (ODER)

- Keine Diagnostik
- Eingrenzung auf universitäreren Rahmen
- Kurz (häufig nur 1 Sitzung, bis zu 10)
- Kontaktabbrüche
- Unverbindlich
- Überweisen (zu Psychotherapeuten, andere Stellen innerhalb der Universität)

2er-Austausch

EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

- Was sind Ihre Erfahrungen mit Studienberatung?
- Welche Studienberatung hätten Sie sich während Ihres Studiums gewünscht?

→ Auswertung im Plenum

Literatur

- Brüggemann, H. et al. (2014). Systemische Beratung in fünf Gängen.