

Was brauche ich eigentlich? Faktoren für mentale Gesundheit im Studium

Ein Kurzvortrag zu psychischen Belastungen und Bewältigungsstrategien
an der Uni

im Rahmen der Mental Health Week des AStA

Vorstellung



Katharina Ortmanns

M. Sc. Psychologin
Psychologische
Studienberaterin,
Psychologische
Psychotherapeutin



Anna-Linda Sachse

Diplom-Psychologin
Psychologische
Studienberaterin,
Psychologische
Psychotherapeutin

psychologische-beratung@verw.uni-koeln.de

Ablauf

Grundfragen: *Welche Hürden und Herausforderungen warten an der Uni – und was macht diese Situationen eigentlich so schwierig? Wie kann ich sie mental möglichst gesund meistern?*

- Entwicklungsaufgaben
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Diskussion

Entwicklungsaufgaben

- Entwicklungsaufgaben als **alterstypische Herausforderungen**, mit denen viele Menschen in dieser Zeit konfrontiert sind und hierfür **Bewältigungsstrategien** einsetzen
- Übergangsphasen, die Stress erzeugen können → **vulnerable** Phasen, in denen die Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung psychischer Störungen erhöht ist (v.a. wenn noch zusätzliche Belastungen hinzukommen)
- Bewältigung der Aufgaben setzt individuelle Entwicklung in Gang

„Rushhour des frühen Erwachsenenalters“ Entwicklungsaufgaben im Alter von 18 – 35 Jahren

- Wahl eines Partners/einer Partnerin
- Lernen in einer Liebesbeziehung zu leben
- Gründung einer Familie
- Erziehen von Kindern
- Führen eines Haushalts
- Beginn des Berufslebens
- Verantwortung als Bürger*in übernehmen

(vgl. Havighurst, Aufzählung entnommen aus Boeger, 2022)

aus Boeger, A. (2022). *Entwicklungspsychologie: Von der Geburt bis zum hohen Alter: Ein Lehrbuch für Bachelor-Studierende*. Stuttgart: Kohlhammer.

Zentrale Aspekte des Konzepts

- Entwicklungsaufgaben
- etwaige weitere Belastungsfaktoren
- zur Verfügung stehende Bewältigungsstrategien, z.B.
 - etwas konkret tun, um Problemsituation zu überwinden (sich informieren, wie man Kurse im Studium wählen kann und wann man welche Kurse wählen muss)
 - jemanden um Unterstützung bitten
 - Neubewertung der Stresssituation („Klausurenphase ist anstrengend, aber bringt mich wieder ein Stück weiter Richtung Studienabschluss“)

z.B. Start ins Studium
& gleichzeitig
Pandemie

Warum erzählen wir etwas über Entwicklungsaufgaben?

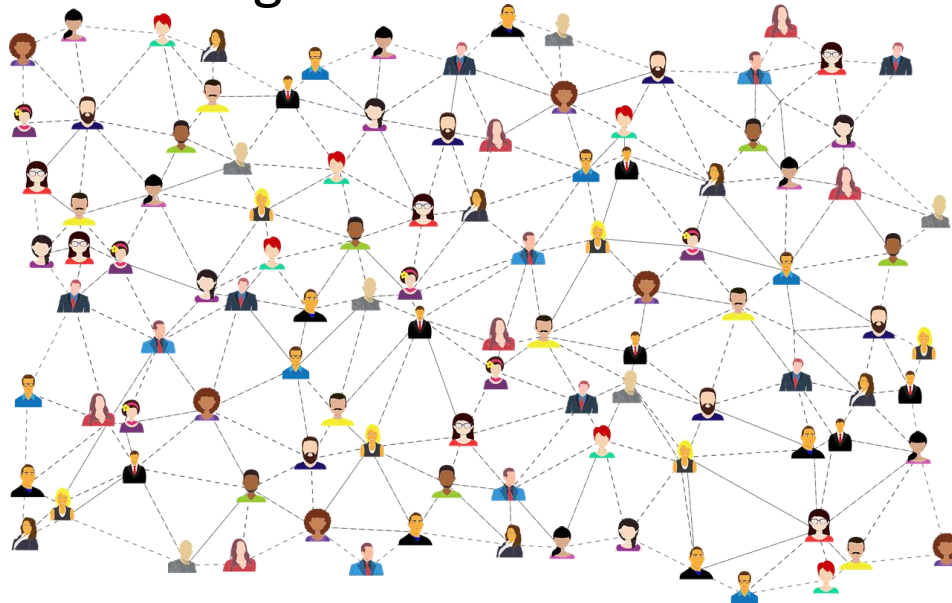
- Einordnung und Verständnis für eigene Herausforderungen
- Impuls, sich mit Bewältigungsstrategien auseinanderzusetzen



© pixabay „geralt“

Psychologische Grundbedürfnisse

- 4 Faktoren – empirisch belegt – hohe Dynamik
- keine Pyramide – nicht hierarchisch angeordnet
- nicht 100% trennscharf
- normal, dass nicht immer alle Bedürfnisse gleich gut erfüllt werden können
- dauerhafte Verletzung der Grundbedürfnisse → psychische Belastung (Krise, Störung ...)



© pixabay

Psychologische Grundbedürfnisse

Bindung

Lustgewinn & Unlustvermeidung

Orientierung & Kontrolle

Selbstwertschutz & –erhöhung

Quelle: Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Psychologische Grundbedürfnisse

Annäherungsziele: dienen dazu, ein Grundbedürfnis zu erfüllen

- Bsp. Orientierung und Kontrolle: Lektüre der Prüfungsordnung, nachdem man das Studium begonnen hat

Vermeidungsziele: dienen dazu, die Verletzung eines Grundbedürfnisses möglichst zu verhindern bzw. zu schmälern

- Bsp. Selbstwertschutz: „vermeide, abgewiesen zu werden“ – Einladungen ausschlagen, niemanden nach einem Date oder Treffen fragen o. ä.

**You can't protect yourself from sadness
without also protecting yourself from happiness
(J. S. Foer)**

- Denken Sie zurück an die letzte für Sie persönlich herausfordernde Situation:

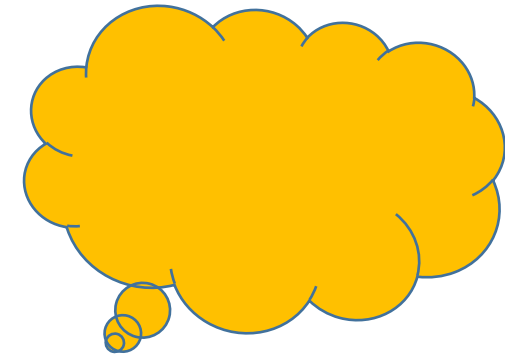
- Welche Grundbedürfnisse waren bedroht bzw. verletzt?
- Waren mehr Annäherungs- oder Vermeidungsziele aktiviert? Welche?

- Bindung

- Lustgewinn & Unlustvermeidung

- Orientierung & Kontrolle

- Selbstwertschutz & –erhöhung



Grundbedürfnis Bindung an der Uni

- neue Peergroup
- große Auswahl an Sozialkontakten (Mitstudierende, Dozierende ...)
 - an einer der größten Unis Deutschlands
- Aus-/ Wegzug von zuhause
- höherer Durchlauf durch Bachelor-/Master-System, ggf. Auslands-, Praktikumssemester etc.
- teils Konkurrenzdruck

Grundbedürfnis Bindung an der Uni

Was tun?

- Bewusstsein für eigene Prioritäten
 - gemeinsam in die Mensa, auf die Uniwiese
 - Lerngruppen
 - Unisport
 - sich auch außerhalb der Uni verabreden
- Verhältnis Annäherungs-/Vermeidungsziele überdenken

Grundbedürfnis Lustgewinn & Unlustvermeidung an der Uni

- freiere Zeiteinteilung & mehr Möglichkeiten, sich mit kurzfristigem Lustgewinn zu beschäftigen
- Freizeitangebote durch die Uni (Sprachkurse, AGs ...)
- Prinzip Belohnungsaufschub (z. B. früh mit dem Lernen beginnen → um Wochen bis Monate später die Prüfung zu bestehen → um Jahre später den Studienabschluss in der Tasche zu haben → um damit einen guten Job zu bekommen → ...)
- viel Lernen – auch unliebsame Module

Grundbedürfnis Lustgewinn & Unlustvermeidung an der Uni

Was tun?

- Abwechslung, gute Balance – auch in stressigen/arbeitsreichen Phasen
- studieren, was wirklich Freude bereitet
- sich vor Augen führen, wofür sich Unlust auch lohnen kann (*vgl. Neubewertung der Situation*)
 - Unlust nicht ganz zu vermeiden: Spannungsfeld

Grundbedürfnis Orientierung & Kontrolle an der Uni

- inhaltlich eigene Schwerpunkte setzen können
- Grundstein für die eigene berufliche Laufbahn legen

- Uni zunächst ein Kosmos für sich – neue Strukturen, Ansprechpartner*innen, Gebäude, Prüfungsordnung etc.
- Routine verändert sich mehrfach im Jahr für Studierende: von Vorlesungszeit zur unstrukturierteren vorlesungsfreien Zeit und zurück
- häufig beengte räumliche Verhältnisse
 - Arbeits-/Schlafzimmer identisch → Work-Life-Balance

Grundbedürfnis Orientierung & Kontrolle an der Uni

Was tun?

- sich immer wieder einen (angepassten) Plan machen
- Angebote wie Fachschaft, Mentoring, Buddy-Programme, Beratung (...)
- Gamifizierung – z. B. Fortschrittsanzeigen, Lern-Bootcamps, Belohnungen
 - bei Abschlussarbeiten „non-page-victories“
- Feierabendritual

Grundbedürfnis Selbstwertschutz und – erhöhung an der Uni

- bestenfalls Erfolgserlebnisse im Wunschbereich
- den eigenen (beruflichen) Zielen näherkommen

- (v. a. mündliche) Prüfungsleistungen
- Selektionseffekt: nur bei wenigen „Blick hinter die Kulissen“
 - CV of Failures
- eventuell Studienzweifel
- little-fish-big-pond-Phänomen
- Vergleich mit Expertentum (promoviert, habilitiert ...)
- Impostor-/Hochstaplersyndrom

Grundbedürfnis Selbstwertschutz und – erhöhung an der Uni

Was tun?

- Freundschaften bewusst wählen: wer tut mir gut?
- Entwicklung eines leistungsunabhängigen Selbstwerts (Lebensthema)
- Diversifizierung der eigenen Interessen und Aktivitäten

Warum erzählen wir etwas über Grundbedürfnisse?

- Druck rausnehmen: nicht immer möglich, alle Grundbedürfnisse gleich gut zu erfüllen
- Balance
- individuelle Entwicklungspotenziale

Einrichtungen/ Anlaufstellen zum Thema Mentale Gesundheit

- Studentisches Gesundheitsmanagement
https://gesunde.uni-koeln.de/sgm/content/index_ger.html
- Psychologische Beratung im Servicezentrum Inklusion
https://inklusion.uni-koeln.de/beratung/psychologische_beratung/index_ger.html
- Beratungsangebote und Workshops des Kölner Studierendenwerks
<https://www.kstw.de/beratung/psychologische-beratung>
- Professional Center
<https://professionalcenter.uni-koeln.de/>
- Unisport – Body & Mind
https://unisport.koeln/gesundheit/index_ger.html