



Stressbewältigung von/für Studierende

Dipl.-Psych. Christine Koddebusch,
Psychologische Psychotherapeutin (VT)

koddebusch@uni-giessen.de

Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie

Justus-Liebig-Universität Gießen



Studentische Therapeuten

- 6-8 pro Semester
- Master of Science Psychologie Studierende
- Vorgespräch
- **Ausbildung zu studentischen Therapeuten**
 - **Blockveranstaltung** zu Semesterbeginn: *theoretische Grundlagen zu Stress, die ersten Schritte der Beratung*
 - **Semesterbegleitend:**
 - **wöchentliche Theoriesitzung:** *Techniken zur Verbesserung des Zeitmanagements, Entspannungsverfahren.....*
 - **wöchentliche** Gruppensupervision
- Jeder Berater arbeitet mit 2 Klienten (10 individualisierte Sitzungen á 1h)

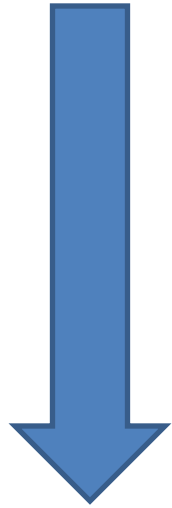


Studentische Klienten

- 12-16 pro Semester
- Vorgespräch mit der Projektleitung zum Ausschluss einer klinisch relevanten Problematik



Ablauf der Beratungen



Kennenlernen

Problemanalyse

Zielanalyse

Arbeitsphase

Abschluss

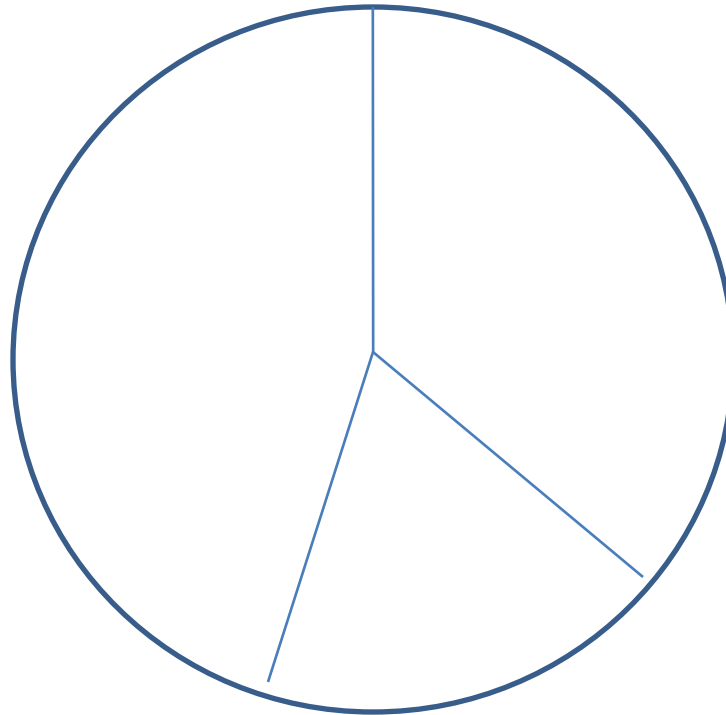


Ablauf der Beratungen: 1. Kennenlernen

- Kontaktaufnahme per E-Mail und Vereinbarung eines ersten Termins
- **Erstgespräch:**
 - Leitfaden:
 - Kennenlernen
 - erste grobe Problembeschreibung



Individuelle Problemanalyse mittels des „Problemkuchens“



Zieldefinition anhand von

Spezifisch
Messbar
Atraktiv
Realistisch
Terminiert



Ablauf der Beratungen: 4. Arbeitsphase

Psychoedukation

Vermittlung **physiologischer** und **psychologischer**
Mechanismen der Stressreaktion

→ Verständnis der evolutionär gesehen „sinnvollen“
Stressreaktion

→ Sensibilisierung für die gesundheitlichen Risiken
einer anhaltenden Stressreaktion



Ablauf der Beratungen: 4. Arbeitsphase

Individuelle Stressanalyse

Instrumentelles Stressmanagement

- Lerntechniken
- Zeitmanagement
- Wochenplan/ Lernplan

Kognitives Stressmanagement

- Stressverschärfende Gedanken herausfinden und verändern

Palliativ-regeneratives Stressmanagement

- Entspannungsverfahren
- Achtsamkeit
- Freizeitgestaltung

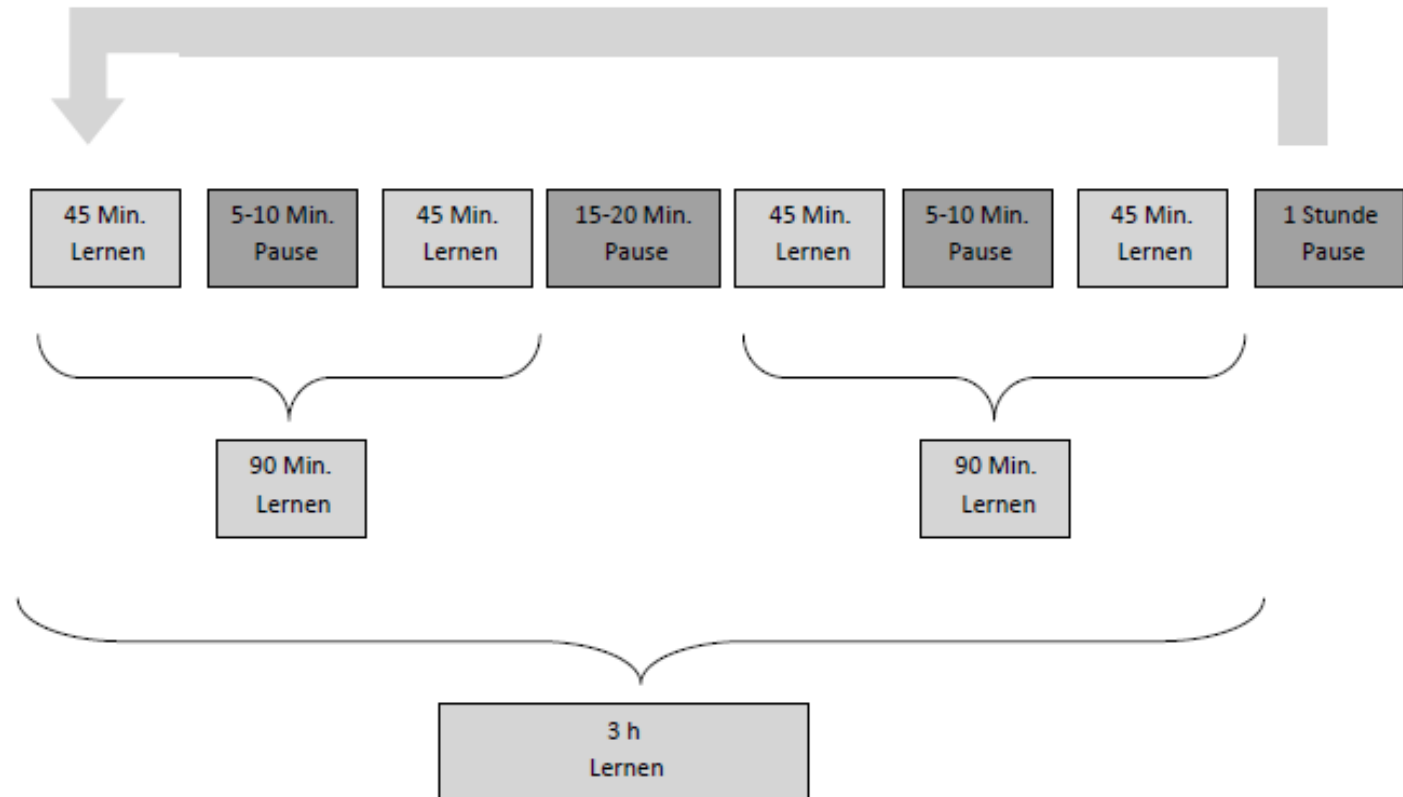
Nach Kaluza, 2009



Ablauf der Beratungen: 4. Arbeitsphase



Ablauf der Beratungen: 4. Arbeitsphase

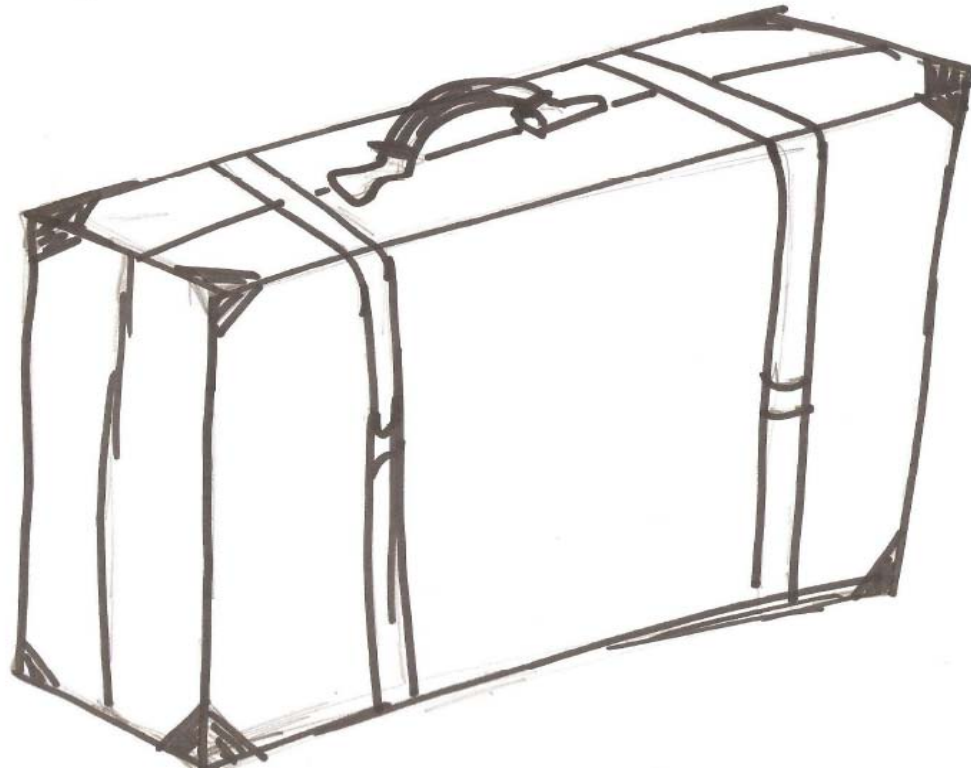


- **Zusammenfassung** der erarbeiteten Inhalte
- **„Rückfallprophylaxe“**
 - Mögliche Stolperscheine
 - Gegenmaßnahmen



Ablauf der Beratungen: 5. Abschluss

Was nehme ich aus der Beratung mit?



Evaluation

Ausmaß der Belastung der Klienten im prä-post Vergleich (N=67)

	prä M ± SD	post M ± SD	p	ES
Depressivität [BDI]	19.4 ± 15.9	10.0 ± 8.0	***	.76
Psychopathologie [BSI]	.88 ± .47	.53 ± .39	***	.82
Stressbelastung [PSQ]	56.9 ± 9.5	46.5 ± 10.6	***	1.05

*** $p < .001$; ES=Effektstärkemaß Cohens d .

→ Reduktion der Belastung der Klienten
über den Verlauf der Beratung



Vielen Dank für Ihr Interesse



Kontakt:
koddebusch@uni-giessen.de

