

Möglichkeiten zur Förderung von mentaler Gesundheit und Wohlbefinden von Studierenden durch das Projekt Peers4You

Eine empirische Untersuchung des
Peer-Projektes an der
Fachhochschule St. Pölten

Schreib Lukas, 1610406035

Bachelorarbeit 2

Eingereicht zur Erlangung des Grades
Bachelor of Arts in Social Sciences
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 29.04.2019

Version: 1

Begutachter*in: FH-Prof. Mag. Dr. Sylvia Supper

Abstrakt

In der vorliegenden Forschungsarbeit wurden anhand von qualitativer Sozialforschung Möglichkeiten zur Förderung von mentaler Gesundheit und des Wohlbefindens der Studierenden der Fachhochschule St. Pölten durch das Peers4You-Projekt erforscht. Aufbauend auf bereits vorhandene Daten wurden zwei Expert*inneninterviews mit nationalen und internationalen Berater*innen von Student*innen geführt und mittels der Systemanalyse ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen Möglichkeiten in der Beratung von Studierenden, wie etwa das Angebot einer niederschweligen Anlaufstelle und verwendbare Prinzipien in der Beratung. Ebenso wurden mögliche zusätzliche Angebote des Projektes, unter anderem Gruppen- und Onlineangebote, sowie andere mögliche Entwicklungen aus dem Projekt, wie etwa die Möglichkeit der Förderung von Sensibilität und Bewusstsein, erforscht.

Abstract

In the following research work the possibilities of promoting mental health and well-being of students of the University of Applied Sciences St. Pölten through the project "Peers4You" have been explored in the form of qualitative research. In addition to existing data two expert-interviews with two national and international student-counselors have been executed and evaluated using the systems analysis. The research results show possibilities in student-counseling, such as the possibility of offering a low-threshold point of contact, and usable principles in consultation. Further additional opportunities in extra offers by the project, such as possible group- and online offers, and other possible developments through the project, like the possibility of raising awareness, have been explored.

Inhalt

1	Einleitung	4
1.1	Relevanz der Thematik.....	5
1.2	Gliederung der Arbeit	5
2	Forschungskontext und Forschungsfrage(n)	5
2.1	Historische Entwicklung und Peer-Beratung im Hochschulbereich	6
2.2	Zentrale Begriffe	6
2.2.1	Mentale Gesundheit und Wohlbefinden	6
2.2.2	Peers4You	7
2.3	Fragestellung und Unterfragen	8
3	Forschungsprozess	9
3.1	Stand der Forschung	9
3.2	Kontext und Grenzen der Forschung	11
3.2.1	Eigene Vorannahmen.....	11
3.2.2	Forschungskontext	11
3.3	Methodisches Vorgehen.....	12
3.3.1	Erhebungsmethode und Sample.....	12
3.3.2	Auswertungsmethode.....	13
4	Ergebnisdarstellung	13
4.1	Möglichkeiten in der Beratung.....	13
4.1.1	Niederschwellige Anlaufstelle.....	14
4.1.2	Informationen zur Verfügung stellen	15
4.1.3	Prinzipien in der Beratung	16
4.2	Möglichkeiten außerhalb der Beratung	17
4.2.1	Zusätzliche Angebote und Handlungsmöglichkeiten	17
4.2.2	Zusätzliche Entwicklungen	21
4.3	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	23
5	Resümee und Ausblick	25
5.1.1	Reflexion des Forschungsprozesses	25
5.1.2	Forschungsausblick.....	26
	Literatur	27
	Daten	29
	Abkürzungen	30
	Anhang	31
	Eidesstattliche Erklärung	34

1 Einleitung

Eine Studie des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (2018) zeigt, dass jede*r vierte Studierende von hohem Stresserleben und Erschöpfung betroffen ist. Die befragten Studierenden leiden vor allem an Orientierungslosigkeit, Überforderung, Prüfungsdruck, Zweifel und Zukunftsängsten. Die geschilderten Symptome seien mögliche Vorboten eines Burnouts. Der Bedarf an gesundheitsfördernden Maßnahmen an den Hochschulen sei nach wie vor hochaktuell, es gehe vor allem darum, gesundheitsförderliche Strukturen zu entwickeln, die langfristig Stress und Belastung reduzieren und für ein positives Lern- und Forschungsklima sorgen. (vgl. Grützmaker et al. 2018)

In einem Artikel der Tageszeitung Kurier (2019) wird von einem enormen Anstieg des Leistungsdrucks an Universitäten und Hochschulen Österreichs berichtet. Der Lern- und Prüfungsstress habe zugenommen, viele Student*innen seien auf einen Job neben dem Studium angewiesen, um ihren Lebensunterhalt zu beschreiten. Studierende äußern sich zur Entstehung psychischer Probleme bei sich selbst, wie etwa Panikattacken, Schlaf- und Hautproblemen. Der Leiter der psychologischen Studierendenberatung Wien erklärt in dem Beitrag, dass in den letzten 20 Jahren die Zahl der Studierenden, die wegen Anzeichen einer psychischen Störung in Beratung sind, um 70% gestiegen sei. Er weist auf begrenzte Ressourcen und der daraus resultierenden Nichtnachbesetzung einer Vollzeitstelle in der Einrichtung hin. Auch das gesellschaftliche Klima verändere sich zunehmend und sei mehr und mehr von Leistung geprägt.

Von einem Phänomen, welches die gesamte Generation der zwischen den in den 80er-Jahren und Mitte der 90er-Jahren Geborenen betreffe und „Millennial-Burnout“ genannt wird, berichtete der Standard (2019). Dabei handle es sich um eine sogenannte Errand-Paralysis, übersetzt also einer „Erledigungs-Paralyse“. Anzeichen für das Phänomen sei vor allem die Unfähigkeit, kleinste Erledigungen zu machen. Der Gang zur Post, das Wegräumen der Wäsche oder das Zubereiten einer Mahlzeit wird von den betroffenen Personen nicht geschafft. Die Generation der Millennials sei an den Rand des Burnouts gedrängt worden. Ihnen sei eingepreßt worden, immer funktionieren zu müssen, ständig zu arbeiten, und jederzeit auf Abruf zu sein. Sie seien von finanziellen Sorgen, Problemen am Arbeitsmarkt und einem generell pessimistischen Zukunftsblick geprägt. Für die Personen sei es nicht erklärbar, warum sie alltägliche Erledigungen nicht verrichten können, was wiederum viele Millennials verbinde.

An der Fachhochschule St. Pölten wurde im Wintersemester 2018/19 ein Modell einer studentischen Peer-Beratung implementiert. Das studiengangübergreifende Projekt startete mit einem ersten Konzept, die Ausbildung der ersten Peer-Berater*innen ist bereits abgeschlossen. (vgl. Peers4You 2019) Parallel dazu startete ebenfalls im Wintersemester 2018/19 eine Projektgruppe im Zuge der Lehrveranstaltung „Projektwerkstatt 1“, welche die Begleitforschung dieses Peer-Projektes zum Auftrag hatte.

Im Rahmen dieser Begleitforschung wurden im Zuge der vorliegenden Bachelorarbeit 2 anhand qualitativer Sozialforschung Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der mentalen Gesundheit und des mentalen Wohlbefindens von Studierenden der Fachhochschule St. Pölten durch das Projekt "Peers4You" ergründet.

1.1 Relevanz der Thematik

Die Steigerung der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens der Student*innen der Fachhochschule St. Pölten stellt ein allgemeines Ziel des Projektes "Peers4You" dar. Durch diese Arbeit sollen Möglichkeiten für die im Peer-Projekt tätigen Personen aufgezeigt werden. Die Ergebnisse werden als Empfehlungen an die involvierten Personen des Projektes weitergegeben. Darüber hinaus können die Ergebnisse aus dieser Forschung zur Legitimation des Peer-Projektes gegenüber Auftrags- und Geldgeber*innen verwendet werden. Ergänzend können die Erkenntnisse zur Entwicklung von Peer-Beratungs-Projekten an anderen Hochschulen anregen. Zuletzt bietet diese Arbeit Relevanz für alle mit dem Peer-Ansatz arbeitenden Personen, wie zum Beispiel Professionist*innen der Sozialen Arbeit.

1.2 Gliederung der Arbeit

Folgend findet sich ein Überblick über die Gliederung dieser Arbeit. Im anschließenden Kapitel „Forschungskontext und Forschungsfrage(n)“ wird der beforschte Kontext näher beschrieben und zentrale Begrifflichkeiten dieser Arbeit erläutert. Eigene Vorannahmen werden dargelegt und die für diese Arbeit leitgebenden Forschungsfragen werden geschildert. Im darauffolgenden Kapitel „Forschungsprozess“ wird eben dieser beschrieben, in dem der Stand der Forschung zur Thematik dieser Arbeit, das methodische Vorgehen sowie die Erhebungs- und Auswertungsmethoden und zuletzt die durchgeführten Interviews erörtert werden. Im Kapitel „Ergebnisdarstellung“ werden die Forschungserkenntnisse dargelegt und mithilfe dieser werden die Forschungsfragen beantwortet. Im abschließenden Kapitel „Resümee und Ausblick“ werden die Forschungsergebnisse zusammengefasst, es findet sich eine Reflexion des Forschungsprozesses und zuletzt Anstöße für weiterführende Forschungen.

2 Forschungskontext und Forschungsfrage(n)

In diesem Kapitel wird zu Beginn ein Einblick in die Peer-Beratung an Hochschulen gegeben. Es werden zentrale Begriffe und ihre Verwendung in dieser Arbeit definiert und Vorannahmen reflektiert. Zudem werden der Forschungskontext sowie leitende Fragestellungen der Forschung dargelegt.

2.1 Historische Entwicklung und Peer-Beratung im Hochschulbereich

Laut Gaber et al. (2019) lässt sich die Peer-Beratung historisch auf drei Wurzeln zurückführen. Aus dem „Critical Incidence Stress Management“ entstanden Modelle zur Traumabewältigung aus dem Bereich der Einsatzorganisationen und der Armee (vgl. Mitchell/Everyly 2005). Weiters wurde der Peer-Gedanke im Rahmen der Anti-Psychiatrie Bewegung der 1960er Jahre geprägt. Der dritte Ursprungspunkt findet sich im Disability-Rights-Movement und den damit verbundenen Independent-Living-Centers in den USA (vgl. Miles-Paul 1992). Was diese Ursprünge gemeinsam haben, ist laut Benke (2010) der Gedanke, dass Peers als gleichrangige Individuen zu sehen sind, die der Lebenswelt der Personen nahe sind. Somit ist die Hemmschwelle aufgrund ähnlicher Vorstellungen von Werten, Normen und Verhaltensweisen gegenüber der Äußerung von ähnlichen Problemen und Sorgen gemindert. Weiters sprechen Peers dieselbe Sprache, da sie sich in einem ähnlichen Lebensalter und einer ähnlichen Lebenslage befinden (vgl. Benke 2010).

Im Hochschulbereich entwickelte sich die Peer-Beratung je nach Bezugssystem mit unterschiedlichen Zielen. In Österreich wird der Peer-Ansatz an Universitäten und Hochschulen vor allem für sogenannte Buddy- oder Mentoring-Systeme genutzt, wobei Interessent*innen sowie erstsemestrige Student*innen die Möglichkeit haben, sich bei aufkommenden Fragen an höhersemestrige Studierende zu wenden (vgl. FH Wien 2019). Dabei werden jedoch vor allem organisatorische Anliegen bearbeitet. Persönliche Anliegen oder Probleme im Kontext psychosozialer Gesundheit sind jedoch bisher nicht das zentrale Ziel solcher Angebote.

2.2 Zentrale Begriffe

Um ein einheitliches Verständnis für die Begriffe mentale Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu schaffen, findet sich folgend eine Definition dieser. Außerdem wird erläutert, was unter Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens der Studierenden in dieser Arbeit verstanden wird. Zudem wird das Projekt Peers4You vorgestellt.

2.2.1 Mentale Gesundheit und Wohlbefinden

Der Begriff mentale Gesundheit wird in der Literatur als auch im öffentlichen Diskurs vielseitig verwendet. Die Weltgesundheitsorganisation (2013:1) definiert mentale Gesundheit als

[...] Zustand des Wohlbefindens, in dem das Individuum seine Fähigkeiten und Potentiale nutzen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und sinnstiftend arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.

Aus dieser Definition lässt sich erkennen, dass mentale Gesundheit subjektiv und individuell von jedem Individuum wahrgenommen wird. Ebenso lässt sich eine Komplexität und Mehrdimensionalität des Begriffes feststellen.

In einer Publikation im Auftrag des Hauptverbandes österreichischer Sozialversicherungsträger wird durch Nowotny et al. (2015:5) der Definition des Begriffes der mentalen Gesundheit weiters noch hinzugefügt:

Vor dem Hintergrund des biopsychosozialen Modells von Gesundheit ist psychische Gesundheit ein integraler Bestandteil von Gesundheit. Sie ist mehr als die Abwesenheit von psychischer Krankheit bzw. psychischen Störungen und ist eng mit der physischen Gesundheit und dem Verhalten verknüpft. Sie wird in der alltäglichen Umwelt durch Interaktion des Individuums mit seinen Lebensumständen geschaffen, gelebt und subjektiv erlebt. Sie ist das Ergebnis eines vielschichtigen Prozesses, das neben der individuellen Disposition, den Lebensweisen, dem sozialen Umfeld und den Lebensbedingungen auch maßgeblich von sozioökonomischen, kulturellen und Umweltfaktoren beeinflusst wird.

Vor allem die dabei genannte alltägliche Umwelt der Individuen, hierbei die Fachhochschule St. Pölten als alltägliche Umwelt und die Studierenden als Individuen, stellen den untersuchten Forschungskontext dieser Arbeit dar.

Mentale Gesundheit ist somit in dieser Arbeit als subjektiv erlebter Zustand des Wohlbefindens zu verstehen, in dem das Individuum die Belastungen des Lebens bewältigen kann und seine Fähigkeiten entfalten kann. Sie ist als Teil der Gesundheit zu verstehen, welche von sozialen, sozioökonomischen und kulturellen Umweltfaktoren beeinflusst wird. Synonym werden auch die Begriffe psychische Gesundheit, mental Health und psychosoziale Gesundheit verstanden.

Unter Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens der Studierenden werden potenzielle Maßnahmen, Angebote und Handlungsmöglichkeiten verstanden, welche durch die im Peers4You-Projekt tätigen Personen angeboten bzw. durchgeführt und ausgeführt werden können. Mit diesen Möglichkeiten soll den Studierenden der Fachhochschule St. Pölten zu einem Zustand des Wohlbefindens verholfen werden bzw. soll vielmehr dieses Wohlbefinden der Studierenden im Sinne ihrer individuellen, subjektiven Wahrnehmung eines erhöhten Wohlbefindens gefördert werden.

2.2.2 Peers4You

Peers4You besteht aus einer Gruppe ausgebildeter Student*innen (Peers) unterschiedlicher Studiengänge an der Fachhochschule St. Pölten, welche anderen Studierenden Hilfe anbieten (vgl. Peers4You 2019). Auftretende Probleme sollen schnell, gemeinsam und vertraulich nach dem Motto „Reden statt Schweigen“ gelöst werden. Geleitet wird das Projekt von einem organisatorischen Leiter, welcher außerdem für das Notfall- und Krisenmanagement an der Fachhochschule zuständig ist, sowie einer fachlichen Leiterin, welche Erfahrungen aus dem AKUTteam NÖ mitbringt und dem Department Soziales der Hochschule zugeordnet ist.

Die Peers sind in sogenannte Berater*innen-Peers, welche für die Beratung von Studierenden zuständig sind, wie auch sogenannte PR-Peers, welche für die Öffentlichkeitsarbeit und das Marketing des Projektes zuständig sind, untergliedert. Die Peer-Berater*innen haben die Möglichkeit, bei Bedarf eine Supervision in Anspruch zu nehmen.

Das Projekt befindet sich zurzeit in einer Pilotphase, das Angebot steht den Studierenden an der Fachhochschule St. Pölten seit dem Sommersemester 2019 zum ersten Mal zur Verfügung. Peers4You wird in dieser Arbeit auch als Peer-Projekt oder lediglich Projekt bezeichnet.

2.3 Fragestellung und Unterfragen

Die leitende Hauptfrage sowie notwendige Unterfragen dieser Arbeit werden folgend dargelegt. Die leitende Hauptfrage dieser Arbeit wurde wie folgt gesetzt:

- Welche Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der mentalen Gesundheit und des mentalen Wohlbefindens von Studierenden der Fachhochschule St. Pölten durch das Projekt "Peers4You" bestehen?

Mithilfe dieser Frage sollten Möglichkeiten in Erfahrung gebracht werden, die die Personen von Peers4You nutzen können, um das Wohlbefinden der Studierenden zu fördern. Weiters sollten dadurch Effekte und Wirkungen des Projektes abgesehen von der Beratung in Erfahrung gebracht werden.

Um eine erste Gliederung der erwarteten Erkenntnisse vorzunehmen, wurden folgende Unterfragen festgelegt:

- Welche Möglichkeiten dazu bestehen in der Beratung von Studierenden durch Peers4You?

Dabei sollten förderliche Maßnahmen erforscht werden, die in der Beratung von Studierenden von den Peer-Berater*innen ausgeführt werden können, um so das Wohlbefinden der Studierenden zu fördern.

- Welche Möglichkeiten dazu bestehen außerhalb der Beratung von Studierenden durch Peers4You?

Durch diese Frage sollten alle anderen Möglichkeiten für die im Peer-Projekt tätigen Personen ausfindig gemacht werden, die sie außerhalb der Beratung von Studierenden anbieten bzw. durchführen können und so das Wohlbefinden der Studierenden erhalten und erhöhen können. Auch Nebeneffekte, die durch das Projekt entstehen können, sollten mit dieser Frage erforscht werden.

3 Forschungsprozess

Der Stand der Forschung zur Thematik dieser Arbeit, der Kontext und die Grenzen der durchgeführten Forschung sowie das methodische Vorgehen dieser werden in diesem Kapitel angeführt.

3.1 Stand der Forschung

Nachfolgend wird dargelegt, welche Literatur es bereits zur Thematik der mentalen Gesundheit von Studierenden gibt und was dazu bereits publiziert und erforscht wurde.

Einen ersten Einblick in die Ausgangssituation bezüglich der mentalen Gesundheit von Studierenden bringt die in der Einleitung dieser Arbeit bereits angeführte Studie des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (2018). Die Studie ist aus einem Kooperationsprojekt zwischen Deutschem Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse entstanden. Sie gibt erstmalig aussagekräftige Daten zu der gesundheitlichen Situation von Studierenden in ganz Deutschland. Auch wenn die Studie in Deutschland durchgeführt wurde, wurden die Erkenntnisse für einen ersten Einblick auch für die gesundheitliche Situation von Studierenden in Österreich als repräsentativ erachtet. In der Studie wurden unter anderem Ressourcen und Anforderungen der jeweiligen Studienangebote, das Gesundheitsverhalten und der allgemeine Gesundheitszustand der Studierenden und die Lebenszufriedenheit der Student*innen erhoben. Dabei wurden Differenzierungen nach Geschlecht, Fächergruppe, Hochschultyp und Studienjahr vorgenommen. Weiters wurde auch das wahrgenommene Stresserleben der Studierenden sowie Beschwerden dieser erforscht. Vor allem der aus der Studie erkennbare Bedarf an gesundheitsfördernden Maßnahmen an den Hochschulen und die Forderung nach der Entwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen an den Hochschulen wurden als Erkenntnis für diese Arbeit verwendet. Diese Erkenntnisse weisen zugleich sowohl auf die Relevanz dieser Arbeit und des Bestehens von Peers4You hin. (vgl. Grützmaker et al. 2018)

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit wurde durch Grabenhofer-Eggerth et al. (2015) ein Ergebnisbericht zu einer Umfeld- und Stakeholder-Analyse zur Vorbereitung der Bearbeitung des Rahmen-Gesundheitszieles 9 „Psychosoziale Gesundheit bei allen Bevölkerungsgruppen fördern“ veröffentlicht. Darin findet sich ein Überblick über das verfolgte Gesundheitsziel, es werden mögliche Prinzipien vorgestellt, Handlungsfelder beschrieben und Stakeholder zur Erreichung des Gesundheitszieles dargelegt. Maßgebliche internationale und nationale Konzepte und Strategien, wie zum Beispiel der Mental Health Action Plan 2013-2020 der WHO oder die Strategie der österreichischen Sozialversicherungen zur Psychischen Gesundheit, wurden in dem Bericht zusammengetragen. Diese geben einen Einblick in den nationalen und internationalen Diskurs zu psychosozialer Gesundheit der Bevölkerung.

Vor allem die vorgestellten Prinzipien schienen für diese Arbeit als relevant und wurden bei der Beantwortung der Forschungsfragen dieser Arbeit berücksichtigt. (vgl. Grabenhofer-Eggerth et al. 2015)

Während der Konzeptionsphase von Peers4You wurde durch die beteiligten Personen an der Fachhochschule St. Pölten eine anonyme Online-Umfrage mit den Studierenden durchgeführt. Mit 352 Teilnehmer*innen von insgesamt 3.219 Studierenden können die Ergebnisse als repräsentativ bezeichnet werden. Die Studierenden wurden zu ihren Erfahrungen und Erwartungen an eine Peer-Beratung befragt. Weiters wurden sie auch zu ihren aktuellen Problemen befragt. Dabei gaben 185 Studierende an, von Überforderung betroffen zu sein. 181 Personen gaben an, von Prüfungsängsten betroffen zu sein und 143 Studierende nannten Zweifel an der Studienwahl. Als weitere Probleme der Studierenden der Fachhochschule St. Pölten wurden unter anderem finanzielle Sorgen (104 Antworten), psychische Probleme (101 Antworten), Probleme Zuhause (93 Antworten), der Verlust einer nahestehenden Person (80 Antworten) und Ängste im sozialen Umgang (71 Antworten) identifiziert. Durch die Umfrageergebnisse erfolgte ein erster Einblick in potenzielle Angebots- und Handlungsmöglichkeiten von Peers4You. (vgl. Studierendenumfrage 2018)

Weiters beforschte das Projektteam der Begleitforschung des Peer-Projektes bereits die Entstehung und Etablierung von Peers4You, organisatorische und personelle Strukturen im Projekt, das Zusammenspiel von Interdisziplinarität und Diversität sowie die mögliche Dokumentation und Evaluation im Peer-Projekt. Ebenso wurden Motivationen für das Projekt und Erwartungen an dieses erforscht. Diese Forschung und die daraus resultierenden Erkenntnisse wurden in einem Forschungsbericht niedergeschrieben. Die dazu durchgeführten Interviews wurden transkribiert und in Anlehnung an Flick (2016) thematisch geordnet, inhaltsanalytisch zusammengefasst und interpretiert. Einige dieser Transkripte wurden ebenfalls für diese Arbeit verwendet und bei der Beantwortung der Forschungsfragen berücksichtigt. (vgl. Gaber et al. 2019)

Für die Beratung der Studierenden bietet sich das lösungsorientierte Beratungsmodell, welches von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg (1997) in den 70er Jahren in Milwaukee entwickelt wurde, an. Das Modell eignet sich für die Beratung von Studierenden, da es ursprünglich für Kurzzeitinterventionen entwickelt wurde. Nach Schmitz (2011:15) ist die lösungsorientierte Gesprächsführung „nicht auf Beratung im engeren Sinne beschränkt, sondern kann überall da eingesetzt werden, wo Menschen gefördert oder stabilisiert werden sollen.“ Dieses Modell ist von folgenden Grundregeln gekennzeichnet:

■ Repariere nichts, was nicht kaputt ist

Es sollen nur die Anliegen aufgegriffen werden, die von dem/der Studierenden erwähnt werden. Vermutungen zu dahinterliegenden oder anderen Problemen sollten vermieden werden.

■ Mach mehr von dem, was funktioniert

Da jede*r Studierende individuelle Fähigkeiten und Ressourcen mitbringt, sollten diese in der Beratung gemeinsam ergründet werden. Die Frage nachdem, was in der Vergangenheit bereits hilfreich war und sich wieder als hilfreich erweisen kann, soll hiermit auch beantwortet werden.

■ Aufhören mit dem, was mehrfach nicht funktioniert hat

Haben bisherige Lösungsversuche für Studierende wiederholte Male nicht funktioniert, sollten diese unterlassen werden, da sie Kraft und Energie kosten, ohne der Lösung näher zu kommen. Vielmehr kann durch wiederholte gescheiterte Lösungsversuche ein Teufelskreis für die Studierenden entstehen, welcher unterbrochen gehört.

Dieses Modell eignet sich somit für die Beratung von Studierenden. Damit dies von den Berater*innen verwendet werden kann, müssen diese in diesem Modell geschult sein, was wiederum im Konzept von Peers4You so vorgesehen ist (vgl. Berger et al. 2018).

3.2 Kontext und Grenzen der Forschung

Das Projekt Peers4You stellt den untersuchten Kontext dieser Forschung dar. Da sich das Projekt in der Pilotphase befindet, ist dieser Kontext eingegrenzt. Da bisher das Angebot von Beratungen durch Peers4You nicht in Anspruch genommen wurde, konnten keine Erfahrungen von Berater*innen oder Nutzer*innen in die Forschung miteinbezogen werden. Deshalb wurden vor allem Erfahrungen und Wissen anderer, bereits etablierterer Systeme der Studierendenberatung, für diese Arbeit verwendet.

3.2.1 Eigene Vorannahmen

Da ich selbst an der Entwicklung des Peer-Projektes an der Fachhochschule St. Pölten mitgearbeitet habe sowie im Rahmen der Begleitforschung das Projekt bereits beforscht habe, bildete sich die Vorannahme, dass das Projekt ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit von Studierenden hat. Diese wurden jedoch (noch) nicht ausreichend mitbedacht bzw. ausgeführt, da das oberste Ziel die möglichst rasche Implementierung des Angebotes darstellte und somit nicht das gesamte Potential des Projektes ausgeschöpft werden konnte.

3.2.2 Forschungskontext

Das Peer-Projekt bildet den untersuchten Gegenstand dieser Arbeit. Das Projekt ist in die Strukturen der Fachhochschule St. Pölten eingegliedert und ist somit als Teil dieser zu verstehen. Die Möglichkeiten des Projektes sind daher an die Gegebenheiten und Rahmenbedingungen innerhalb der Hochschule gebunden, ebenso können dadurch bereits vorhandene Ressourcen genutzt werden.

3.3 Methodisches Vorgehen

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurden bestimmte Erhebungs- und Auswertungsmethoden gewählt. Diese werden folgend erläutert. Der Forschungsprozess wurde zirkulär gestaltet, Annahmen und Hypothesen wurden laufend überprüft und angepasst, auch der verwendete Leitfaden wurde nach dem ersten Interview an die Anforderungen dieser Arbeit überprüft, eine Adaptierung wäre möglich gewesen, erwies sich jedoch nicht als notwendig.

3.3.1 Erhebungsmethode und Sample

Ausgangspunkt der Forschung bildete eine umfangreiche Recherche zu Literatur und Daten über die mentale Gesundheit von Studierenden. Da die dadurch ausfindig gemachten vorhandenen Daten vor allem einen Einblick in die Ausgangssituation und die Befindlichkeiten von Studierenden brachten, schien es als essenziell, zusätzlich Expert*innen zu Möglichkeiten der psychischen Gesundheitsförderung mithilfe von Interviews zu befragen. Nach Recherchen wurde eine Institution der Studierendenberatung in Österreich ausfindig gemacht. Damit auch internationale Erfahrungen miteinbezogen werden konnten und somit auch mögliche nationsspezifische Unterschiede in Kenntnis gebracht werden konnten, wurde außerdem eine bewährte Institution der Studierendenberatung in Kanada kontaktiert und involvierte Personen als Interviewpartner*innen gewählt. Die Kontaktinformationen wurden auf der jeweiligen Webseite der Einrichtung gefunden, die Kontaktaufnahmen und Terminvereinbarungen erfolgten über E-Mails.

Es wurden Expert*inneninterviews nach Meuser und Nagel (1991) vereinbart und durchgeführt, die Wahl fiel hierbei auf diese Form des Interviews, da die Berater*innen von Student*innen als Expert*innen in der Studierendenberatung bezeichnet werden können. Um einen für die Beantwortung der Forschungsfragen relevanten Rahmen für die Interviews und eine mögliche Vergleichbarkeit dieser zu schaffen, wurde bei den Interviews ein Leitfaden nach Flick (2016:114) verwendet. Ferner wurde auch ein Forschungstagebuch geführt, um Gedanken, Überlegungen und mögliche Hypothesen festzuhalten und so zu einem späteren Zeitpunkt auf diese zurückgreifen zu können.

Das erste Expert*inneninterview wurde am 04.03.2019 mit einem Mitarbeiter einer Einrichtung zur Beratung von Studierenden in Österreich in den Räumlichkeiten dieser Einrichtung persönlich durchgeführt. Der interviewte Experte weist eine Grundausbildung als Psychotherapeut auf und ist als Berater für Studierende tätig. Das zweite Interview wurde am 15.03.2019 mit zwei Mitarbeiterinnen einer Einrichtung der Studierendenberatung in Kanada über Videotelefonie durchgeführt.

Zu Beginn der Interviews wurden die interviewten Personen über das Datenschutzrecht aufgeklärt und eine Zustimmung zur Aufnahme der Interviews sowie eine Einwilligungserklärung zur Verwendung personenbezogener Daten eingeholt.

3.3.2 Auswertungsmethode

Die Aufnahmen der Interviews wurden zu Transkripten weiterverarbeitet, also einer möglichst genauen Abschrift des Gesagten. Als Auswertungsmethode der Transkripte, der Erkenntnisse aus der Literaturrecherche und -durchsicht und den bereits vorhandenen Daten wurde das Schema der Systemanalyse gewählt. Dabei können größere Textmengen sowie deren prozessdynamische Blickpunkte analysiert werden. Bei der Auswertung wurde der Text in sinnzusammengehörige thematische Einheiten zerlegt und in den Interpretationsstufen Paraphrasierende Analyse, Textrahmen/Intention, Lebensweltlicher Kontext, Interaktionseffekte und Systemeffekte analysiert. Als sogenannte Memos wurden Zwischenergebnisse extra notiert, um auf diese nach der Auswertung wieder zurückgreifen zu können. (vgl. Froschauer / Lueger 2003:147ff)

Nach vollständiger Auswertung der Transkripte wurde durch die gewonnenen Informationen Annahmen und Hypothesen gebildet und schlussendlich wurden die Forschungsfragen mit diesen Erkenntnissen beantwortet. Diese Beantwortung der Forschungsfragen wird im folgenden Kapitel „Ergebnisse“ dargelegt.

Da durch die Systemanalyse größere Textmengen analysiert werden können, die unterschiedlichen Interpretationsstufen als geeignet schienen, um die Forschungsfragen zu beantworten und es sich bei Peers4You eben um ein untersuchtes System, und zwar ein System der Studierendenberatung handelt, wurde diese Auswertungsmethode gewählt.

4 Ergebnisdarstellung

Im folgenden Kapitel werden die zentralen Erkenntnisse aus der gesichteten Fachliteratur, den durchgeführten Interviews sowie den bereits vorhandenen Daten dargelegt. Danach findet sich die Beantwortung der Forschungsfragen in Form einer gegliederten Zusammenfassung der Forschungsergebnisse.

4.1 Möglichkeiten in der Beratung

Die in Erfahrung gebrachten Möglichkeiten in der Beratung sind das Wirken als Niederschwellige Anlaufstelle, das Zurverfügungstellen von Informationen, die Weiterleitung an andere Angebote sowie verwendbare Prinzipien in der Beratung.

4.1.1 Niederschwellige Anlaufstelle

Studierende benötigen eine niederschwellige Anlaufstelle, bei der ihre Anliegen ohne großen Aufwand geäußert werden können. Peers4You kann und möchte laut dem Konzept als solche dienen (vgl. Berger et al. 2018). Im Zuge der Begleitforschung (2019) wurde die Niederschwelligkeit sowohl als Erwartung an das Projekt, wie auch als Entscheidungspunkt für ein System der Peer-Beratung in Erfahrung gebracht.

Abgesehen von der Zuständigkeit innerhalb der Beratung kann Peers4You als erste Anlaufstelle den Studierenden dienen, in der sie ihre Anliegen und Probleme niederschwellig und vertraulich entgegennimmt. Niederschwellig ist dabei im Sinne von einem geringen Aufwand für die Studierenden zu verstehen, da die Anlaufstelle in ihrem Lebensumfeld, der Fachhochschule, angesiedelt ist und ein unkomplizierter Zugang zu den Angeboten gegeben ist.

Auch wenn das Thema der Student*innen nicht in der Beratung von Peers4You bearbeitet wird, ist es für die Studierenden und ihre mentale Gesundheit bereits hilfreich, wenn sie sich jemandem anvertrauen können, sie ernstgenommen werden und dann gemeinsam mit ihnen überprüft wird, wo sie mit diesem Anliegen am besten aufgehoben sind.

Die beforschten Angebote der Studierendenberatung weisen auf den Bedarf einer Abklärung der Zuständigkeit hin. Dies geschieht in der Regel in Form eines Erstgesprächs, wie es auch in generellen Beratungs- und Therapieangeboten der Fall ist. Nach der Kontaktaufnahme wird bei dem Erstgespräch das Anliegen der zu beratenden Person in Erfahrung gebracht und überprüft, ob dieses durch das vorhandene Angebot bearbeitet werden kann. Dabei wird geklärt, ob die zur Verfügung stehende Ressourcen möglichst mit den benötigten Ressourcen des/der Studierenden übereinstimmen. Hierbei wird auch auf die persönlichen Grenzen des/der Berater*in geachtet, um einen möglichst passenden Rahmen für die Beratung sicherzustellen und einer möglichen Überforderung des/der Berater*in entgegenzuwirken. In Bezug auf geschlechterspezifische Themen wird spätestens beim Erstgespräch geklärt, ob das Geschlecht des/der Berater*in für die zu beratende Person passend ist. Somit ist das Ziel des Erstgesprächs die Kontext- und Zuständigkeitsabklärung.

Im Gegensatz zu professionellen Beratungen, in denen die Bearbeitung des Anliegens erst nach dem Erstgespräch stattfindet, können in der Studierendenberatung bereits hierbei auch die Themen der Studierenden behandelt werden. Zudem kann es für Studierende ausreichend sein, nur ein einziges Gespräch mit einem/einer Berater*in zu führen, in dem sie ihre Anliegen äußern und sich einer Person anvertrauen können. Bei Bedarf kann jedoch auch, wie bei professionellen Beratungen, ein zusätzlicher Termin vereinbart werden.

In Bezug auf die mentale Gesundheit der Studierenden lässt sich somit erkennen, dass diese bei Bedarf, bevor sie Beratungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen können, zuallererst über diese Angebote Bescheid wissen müssen, damit sie in Kontakt mit diesen treten können. Danach wird bei einem Erstgespräch zuerst abgeklärt, ob das Angebot für sie passend ist. Ihr Anliegen kann erst nach dieser Abklärung bearbeitet werden.

Somit nimmt es eine gewisse Zeit in Anspruch, bis die Studierenden überhaupt die Möglichkeit haben, dass ihr Anliegen bearbeitet wird und mögliche Lösungen erarbeitet werden.

Daher empfiehlt es sich, in dieser Phase der Beratung sensibel mit den Studierenden umzugehen sowie diese darin würdigen, dass sie es bereits zum Erstgespräch geschafft haben. Durch den Bedarf einer Abklärung besteht somit trotz der vorgesehenen und geplanten Niederschwelligkeit eine gewisse Barriere, bevor die Bedürfnisse der Studierenden behandelt werden können. Dadurch ist zu bedenken, dass es für Studierende ebenso sein kann, dass diese Unterstützungsangebote aufgrund dieser Schwelle nicht in Anspruch nehmen (können).

4.1.2 Informationen zur Verfügung stellen

Die Zurverfügungstellung und die Weitergabe von Informationen stellen eine weitere Möglichkeit in der Studierendenberatung dar. Durch die Interviews wurde in Erfahrung gebracht, dass es hierzu notwendig ist, dass die Peer-Berater*innen selbst über das Wissen dieser Informationen verfügen. Wie sich in vergleichbaren Systemen der Studierendenberatung zeigt, muss den Berater*innen dieses Wissen in der Ausbildung beigebracht werden und laufend aufgefrischt und aktuell gehalten werden. Für die Studierenden ist es hilfreich, wenn die Berater*innen über Informationsmaterialien verfügen, dass sie den Studierenden mitgeben können. Durch die Fülle an zur Verfügung stehenden Informationen ist es außerdem notwendig, dass die Berater*innen erkennen, welche Informationen der/die Studierende benötigt, damit diese*r nicht mit Informationen zugeschüttet wird und schlichtweg überfordert ist. Somit benötigen Studierende Informationen, die klar und verständlich aufbereitet sind.

Durch das Zurverfügungstellen von Informationen kann Studierenden geholfen werden, zu den von ihnen benötigten Informationen zu gelangen, womit in weiterer Folge einer Überforderung durch zu viele Informationen wie auch eine Hilfslosigkeit durch das Nicht-Bekanntsein von Informationen entgegengewirkt werden kann. Dadurch können die Handlungsmöglichkeiten der Studierenden erweitert werden und diese dadurch in ihrer mentalen Gesundheit gestärkt werden.

4.1.2.1 Weiterleitung an andere Angebote

Stellt sich beim Erstgespräch heraus, dass die Angelegenheiten des/der Studierenden nicht adäquat behandelt werden können, wird bei den beforschten Einrichtungen auf geeignetere Angebote weiterverwiesen. Daher ist es notwendig, dass die Berater*innen über andere bestehende Angebote und Einrichtungen informiert sind und somit über ein Verweisungswissen verfügen.

Weiterverweisungen bringen trotzdem Handlungsmöglichkeiten der Berater*innen und somit Möglichkeiten zur Förderung der psychosozialen Gesundheit von Studierenden, indem diese die Studierenden auf die Inanspruchnahme anderen Angebote vorbereiten. In dieser Vorbereitung kann mit den Studierenden erarbeitet werden, was sie sich von dem jeweiligen Angebot erwarten können.

Weiters können hierbei ihre Erwartungen an die Angebote ergründet und bestenfalls an das, was sie tatsächlich erwartet, angepasst werden, um so eine Enttäuschung der Studierenden zu vermeiden.

Da ist es dann auch wichtig bei dem Weiterleiten, da zu schauen was erwarten die Leute dann, die hoffen dann, dass durch einen Termin das Problem gelöst wird, aber.. Also die Angebote sind oft.. die passen und es wird auch gute Arbeit geleistet.. Aber die Leute, die haben ganz falsche Erwartungen.. andere Erwartungen.. und dann funktioniert das ahm nicht so... Also das Vorbereiten auf zum Beispiel die Psychotherapie, das ist wichtig. (T1:96-100)

Studierende können somit die Erfahrung machen, dass sich diese mit möglichen Unterstützungsangeboten auseinandergesetzt haben, in Kontakt mit diesen getreten sind und dann in der erhofften Beratung erfahren, dass sie die erwartete Unterstützung hier nicht erhalten können. Auch hier benötigen die Student*innen Zuspruch und Zuversicht, eine Würdigung ihres bisheriger Aufwandes und eine Vorbereitung auf das Angebot, in dem sie dann das erhalten können, was sie benötigen. Eine Frustration durch Enttäuschungen aufgrund anderer Erwartungen kann somit entgegengewirkt werden und somit die mentale Gesundheit der Studierenden bewahrt werden und weiters eine Minderung dieser verhindert werden. Durch die Vorbereitung auf andere Angebote kann folglich auch die Förderung der mentalen Gesundheit vorbereitet werden.

4.1.3 Prinzipien in der Beratung

Für die Beratung von Studierenden werden in den untersuchten Systemen Prinzipien angewendet, die in dieser verfolgt bzw. genutzt werden. Vor allem die lösungsorientierte Gesprächsführung, welche bereits im Kapitel 3.1 Stand der Forschung angeführt wurde, und die Ressourcenorientierung eignen sich laut den Erkenntnissen aus den Interviews als zu verwendende Prinzipien. Da bei diesen Prinzipien davon ausgegangen wird, dass die Studierenden Ressourcen mitbringen und diese in der Beratung ergründet und den Studierenden wieder bewusst gemacht werden, damit diese dann von den Studierenden genutzt werden können. Im Hinblick auf die mentale Gesundheit bedeutet das, dass die Student*innen zu mehr Selbstbewusstsein verholfen wird und diese darin befähigt werden, ihre individuellen Anliegen durch ihre individuellen Ressourcen bewältigen zu können.

In der Beratung werden in den beforschten Systemen vor allem offene Fragen verwendet, die den Studierenden Ressourcen und Kompetenzen „unterstellen“, da diese vorhanden sind aber den Studierenden oftmals nicht bewusst sind und so wieder ins Bewusstsein gebracht werden können. Ein weiterer Ansatz geht davon aus, immer so zu handeln, dass ein Mehr an Möglichkeiten für die Studierenden entsteht. Damit die Peer-Berater*innen diese Prinzipien anwenden können, müssen ihnen diese während ihrer Ausbildung erklärt werden und in Übungen ausprobiert werden.

Individuelle Stärken und Fähigkeiten der jeweiligen Person können durch die angeführten Prinzipien und Methoden in der Beratung von Studierenden erkannt und gefördert werden. Nach Nestmann (2008:17) werden Ressourcen in persönliche, lebensweltliche und gesellschaftliche Ressourcen unterschieden. Unter persönlichen Ressourcen wird die Gesamtheit aus Kenntnissen, Wissen, Fertigkeiten, Kompetenzen, Persönlichkeitsmerkmalen, Begabungen und Beziehungen einer Person verstanden, die dieser zur Nutzung zur Verfügung stehen. Lebensweltliche Ressourcen sind Netzwerke, die in den Alltag der Studierenden eingebettet sind. Hierunter fallen alle zur Verfügung stehenden Ressourcen, die durch die Fachhochschule gegeben sind. Zum Beispiel kann eine freundschaftliche Beziehung zu einem/einer Studienkolleg*in genutzt werden, um bei der Erledigung einer für den/die Student*in herausfordernden Hausarbeit zu unterstützen. Auch die Möglichkeit, Angebote der ÖH in Anspruch zu nehmen, zum Beispiel um Informationen über finanzielle Unterstützungsangebote zu erhalten, kann hier als Beispiel genannt werden. Zuletzt gibt es noch gesellschaftliche Ressourcen, welche in Form von Geld-, Sach- oder Dienstleistungen zur Verfügung stehen. Hierunter fällt zum Beispiel die Möglichkeit, Studienbeihilfe zu beantragen und zu erhalten oder der Anspruch auf Preisermäßigungen mithilfe des Student*innenausweises bei kulturellen Angeboten.

Für die Beratung der Studierenden und ihre mentale Gesundheit bedeutet dies, dass es eine Vielzahl von Ressourcen gibt, die ihre individuelle mentale Gesundheit aufrechterhalten und fördern. Daher empfiehlt es sich, diese gemeinsam mit den Student*innen in Erfahrung zu bringen, damit sie von diesen genutzt werden können. Nicht nur bei ihrem derzeitigen Anliegen, sondern auch bei zukünftigen Problemen können Studierende dadurch darauf zurückgreifen. Sie werden infolgedessen in ihren individuellen Bewältigungskompetenzen und somit in ihrer mentalen Gesundheit gestärkt.

4.2 Möglichkeiten außerhalb der Beratung

Die durch diese Arbeit in Erfahrung gebrachten Möglichkeiten, die mentale Gesundheit der Studierenden außerhalb der Beratung zu fördern, lassen sich in zwei Ebenen gliedern. Zum einen sind dies Möglichkeiten, die zusätzliche Angebote und Handlungsmöglichkeiten außerhalb der Beratung darstellen. Weiters können auch zusätzliche Entwicklungen genannt werden, die aus dem Peer-Projekt entstehen können und auf der Ebene der Organisationskultur der Fachhochschule St. Pölten gesehen werden können. Folgend werden diese zwei Ebenen näher beleuchtet.

4.2.1 Zusätzliche Angebote und Handlungsmöglichkeiten

Als mögliche zusätzliche Angebote können das Bekanntmachen von Unterstützungsangeboten und Informationen, Gruppenangebote, und Online-Angebote genannt werden.

4.2.1.1 Bekanntmachen von Unterstützungsangeboten und Informationen

Wie in der Beratung kann Peers4You auch außerhalb dieser auf Unterstützungsangebote und Informationen hinweisen. Das Bereitstellen von Informationsmaterialien wie Flyer oder Broschüren eignet sich hier laut den interviewten Personen genauso wie eine Auflistung von Angeboten auf der Webseite. Die Informationen können sowohl allgemein gehalten sein wie auch spezifisch auf spezielle Themen abgestimmt angeboten werden.

Die bereitgestellten Informationen sollten aktuell gehalten werden und übersichtlich und verständlich gestaltet sein. Studierenden werden so zusätzliche Ressourcen zur Verfügung gestellt, die sie individuell nutzen können, die Student*innen werden dadurch in ihrer mentalen Gesundheit gestärkt.

4.2.1.2 Gruppenangebote

Neben dem Einzelgespräch gibt es auch die Möglichkeit, Angebote für Gruppen zur Verfügung zu stellen, welche vergleichbare Systeme ebenfalls anbieten. Bei möglichen Gruppenangeboten wurden akademischen Schreibgruppen, Lerngruppen und Gruppen zu spezifischen Themen in Erfahrung gebracht. Weiters kann hier auch das Organisieren von Workshops genannt werden. Zu bedenken ist hierbei jedoch, ob es möglich ist, Peers soweit auszubilden, dass sie Studierende aller Studiengänge in Gruppenangeboten unterstützen können, da jeder Studiengang an der Fachhochschule andere Anforderungen an die Studierenden stellt und es im Hinblick auf akademische Schreibgruppen auch teilweise sehr unterschiedliche Form- und Zitierrichtlinien gibt und die Ausbildung der Peers dadurch äußerst umfangreich gestaltet werden müsste. In den Interviews zeigte sich jedoch, dass die Peers vor allem auf bestehende interne oder auch externe Angebote verweisen können, wie zum Beispiel dem Gruppenangebot der psychologischen Studierendenberatung. Dabei werden zum Thema Abschlussarbeiten die Zeitplanung, Motivation, Betreuungsprobleme und Schreibhemmnisse in wöchentlichen Doppelstunden thematisiert und bearbeitet.

■ Akademische Schreibgruppen

Die Erfahrung bestehender Systeme zeigt, dass es einen hohen Bedarf sowie eine laufende Inanspruchnahme von Gruppenangeboten gibt, in denen das Verfassen von akademischen Schriftstücken behandelt wird. „Weil die Erfahrung zeigt, dass das leider viel zu wenig gemacht wird in den Unis.. dass das nicht gut betreut wird und vorbereitet wird.. Und da haben wir, bieten wir die Gruppen an.“ (T1:114-116)

Um die Studierenden beim Verfassen von Arbeiten unterstützen zu können, ist es aber eben notwendig, dass die Berater*innen dazu ausreichend ausgebildet sind:

[...]and then our writing advisors receive quite a lot of training on how to make sure that they aren't editing but proof reading their peers papers, that they do not take ownership of content, that they really try to see what the paper says about the students strengths and weaknesses and how they can teach them the skills they need in order to become better writers. (T2:31-34)

Da diese Ausbildung den Rahmen des Projektes überschreiten würde, eignen sich somit akademische Schreibgruppen nicht als eigenes Angebot von Peers4You, jedoch als Weiterverweisungsmöglichkeit.

■ Lerngruppen

Eine weitere Möglichkeit von Gruppenangeboten stellt das Organisieren von Lerngruppen dar. Zu Zeiten, in denen die Studierenden einen hohen Lernaufwand haben, könnte durch Peers4You Lerngruppen angeboten werden. Dabei könnten die Studierenden gemeinsam mit anderen Student*innen lernen, sich über den Lernstoff austauschen oder diesen gegenseitig abfragen. Studierende können somit beim Lernen, was oftmals mit Stress und Überforderung verbunden ist, unterstützt werden und somit in ihrer mentalen Gesundheit gefördert werden. Damit solche Lerngruppen stattfinden können werden zur Verfügung stehende Räumlichkeiten benötigt. Um über den Bedarf solcher Lerngruppen zu erfahren empfiehlt es sich, dass die Peers in ständigem Austausch mit den Studierenden stehen, um möglichst frühzeitig mit der Organisation solcher Lerngruppen beginnen zu können.

■ Gruppen zu spezifischen Themen

Die dritte Möglichkeit von Gruppenangeboten stellen Gruppen zu spezifischen Themen dar. Eine Gruppe kann zu einer Problemlage wie zum Beispiel Überforderung oder Stressbewältigung angeboten werden. Studierende könnten ihre Anliegen äußern und würden außerdem sehen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Nützliche Tipps und mögliche Lösungsversuche könnten ausgetauscht werden. Hierbei ist jedoch zu bedenken, dass Gruppenangebote zu speziellen Themen für Studierende auch Hemmnisse mit sich bringen:

In einer Gruppe da muss man schon auch bereit sein.. sich sozusagen zu offenbaren vor der Gruppe.. und wenn das jetzt direkt bei Ihnen.. wenn das da angeboten wird.. das man sich da öffnet vor der Gruppe wo man sich ja wieder.. wieder begegnet auch außerhalb der Gruppe.. da seh ich schon bei uns ist halt.. da haben wir den Vorteil.. das wir extern sind und auch sozusagen anonym. (T1:123-126)

Vertraulichkeit ist somit bei den Gruppenangeboten vorauszusetzen, damit diese auch funktionieren können. In Betracht dieser Erkenntnisse empfiehlt es sich für Peers4You, anstatt selbst solche Gruppen anzubieten, was wiederum mit einem hohen Bedarf an Ressourcen verknüpft ist, bei Bedarf an externe Gruppenangebote zu verweisen.

■ Workshops

Peers4You hat auch die Möglichkeit, Workshops für die Studierenden zu organisieren. Da das Durchführen und Leiten eines Workshops wiederum Ressourcen benötigt, welche die den Peers zur Verfügung stehenden überschreiten, sollten diese von Fachpersonal durchgeführt werden. Die Peers können aber auf die Möglichkeit von Workshops hinweisen, den Bedarf dazu in Erfahrung bringen und wenn von den Studierenden gewünscht, diese organisieren.

Auch bestehende Systeme bieten diese Möglichkeit für die Studierenden an:

They have given workshops on a variety of themes, including exam anxiety, ah, overcoming procrastination, managing stress, etc. They are, have, ah, special trained to act as a therapeutic resource for students, and, for workshops the student mentors do offer academic focused workshops. And they might work in collaboration with the counseling and coaching service if they are gonna offer a workshop on something like stress management. (T2:163-167)

Zusammenfassend kann somit gesagt werden, dass sich Peers4You an Gruppenangeboten externer Anbieter bedienen kann bzw. in der Verweisung zu solchen Angeboten fungieren kann, um die mentale Gesundheit der Studierenden zu fördern.

4.2.1.3 Online-Angebote

Um die Studierenden auf einem weiteren niederschweligen Weg zu erreichen, bietet es sich an, auch Online-Angebote zur Verfügung zu stellen. Diese Angebote finden sich auch in etablierten Systemen der Studierendenberatung wieder:

[...] but we would like to offer online resources for students who may not have enough time to invest in single sessions to between 6 and 8 sessions with a professional counselor or who are looking to take charge of their .. their request to well being. (T2:106-109)

Zum einen können online allgemeine Informationen bereitgestellt werden. Weiters kann die Beschreibung der eigenen als auch anderer interner Angebote der Fachhochschule sowie externe Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten den Studierenden über die Webseite von Peers4You zur Verfügung gestellt werden. Auch hier gilt wieder, die Angaben aktuell zu halten und gut strukturiert bereitzustellen, damit sich alle Studierenden damit zurechtfinden. Auch spezifische Informationen zu Themen der psychosozialen Gesundheit sowie psychosoziale Notrufnummern können online zur Verfügung gestellt werden.

Eine weitere Möglichkeit der Online-Angebote stellt der Chat dar. Zu festgelegten Zeiten wird in den beforschten Beratungssysteme den Studierenden angeboten, mit einem/einer Berater*in chatten zu können. Somit können die Student*innen auf einem schnellen und unkomplizierten Weg ihr Anliegen äußern und Rat suchen. Die unter dem Punkt 4.1.1 Niederschwellige Anlaufstelle angeführte Hürde, Beratung in Anspruch zu nehmen, kann somit reduziert werden. Die Online-Angebote benötigen wiederum ausreichend Ressourcen, vor allem beim Chat sollte darauf geachtet werden, notwendige technische Sicherheitsmaßnahmen einzuhalten, damit das Angebot und somit das gesamte Projekt vertraulich bleibt.

Auch in der gesichteten Literatur wird darauf verwiesen, den virtuellen Raum für die Beratung von Studierenden zu nützen. Laut Benke (2010:3) begeistern sich besonders jüngere Menschen, die sich noch in der Ausbildungs- oder Studienphase befinden und an den virtuellen Raum als Teil ihres Lebens gewöhnt sind, für das Thema der Online-Beratung. Dadurch besteht darin eine Chance, Studierende erreichen zu können, die ansonsten Beratungs- und Betreuungsangebote nicht nutzen (können).

Ein großer Anteil unter den Studierenden nützt und erkennt den virtuellen Raum bereits als Kommunikations- und Kulturraum an, somit bestehen hier Möglichkeiten von Beratungs- und Unterstützungsangeboten für diese und dadurch Möglichkeiten der Förderung der psychosozialen Gesundheit der Student*innen.

4.2.2 Zusätzliche Entwicklungen

Zusätzliche Entwicklungen, die durch das Peer-Projekt entstehen können und auf der Ebene der Organisationskultur der Fachhochschule zu vermerken sind, stellen die Vernetzung und Kooperationen, die Förderung von Sensibilität und Bewusstsein in der Hochschule, das Erkennen und Entgegenwirken struktureller Probleme und das Wirken als Multiplikator*innen der Peers dar.

4.2.2.1 Vernetzung und Kooperationen

Die Vernetzung und Kooperation mit anderen Angeboten stellt eine weitere Möglichkeit für die Peers dar, um die mentale Gesundheit der Studierenden zu fördern. Zum einen werden so neue Informationen über andere Angebote gewonnen, zum anderen können andere Akteur*innen bei Bekanntsein von Peers4You auf die Angebote des Projektes verweisen. Die Peers können aus den Vernetzungen und Kooperationen notwendige Informationen für ihr Verweisungswissen erhalten und somit darüber Bescheid wissen, was die Studierenden bei Weiterleitungen erwartet. Sowohl fachhochschulinterne wie auch externe Angebote und Personen müssen hierbei berücksichtigt werden. Es wurde in einem Interview empfohlen, das Angebot von Peers4You auch allen Mitarbeiter*innen der Fachhochschule vorzustellen, damit diese bei Bedarf auf das Angebot verweisen können. (vgl. T2:195) Nicht zuletzt in Bezug auf die Ausbildung der Peers können Kooperationen hilfreich sein:

[...] and using your campus resources as allies and support, also in regard of training, initiative and ongoing, collaborative as well. Because you have a lot of experts on campus, so don't hesitate, just collaborate. (T2:149-151)

Aus den Kooperationen können sich außerdem Möglichkeiten für zukünftige Forschungsarbeiten für die Studierenden der Fachhochschule ergeben.

4.2.2.2 Sensibilität und Bewusstsein fördern

Peers können dazu beitragen, die Sensibilität und das Bewusstsein von psychosozialen Gesundheitsthemen innerhalb der Fachhochschule zu erhöhen. Sie können einen Diskurs starten und mit informellen und sozialen Veranstaltungen und Kampagnen auf Themen aufmerksam machen.

Zu bedenken ist hierbei, dass diese Prozesse Zeit benötigen und nicht durch eine einmalige Kampagne das Bewusstsein aller Personen gesteigert werden kann.

[...] raising sensitivity, ahm raising awareness on campus... But I would also add that I think it takes time for these things to change and make the conversations to become easier, and the culture and they get some mind set of this topic through your service, and I think it will hopefully, you know, begin to take momentum but it does take time. (T2:185-189)

Von dem langsamen Prozess sollte jedoch nicht zurückgeschreckt werden, vielmehr kann er durch Peers4You gestartet werden. Weiters können die Peers dazu beitragen, Stereotype zu mentaler Gesundheit aufzubrechen und Anti-Stigma-Maßnahmen durchführen, um zu einer Enttabuisierung mentaler Gesundheitsthemen beizutragen.

Bereits vor dem Start des Projektes äußerte sich eine Mitarbeiterin der Qualitätsentwicklung der Fachhochschule St. Pölten folgend:

[...] und dadurch wird a sicher die Gemeinschaft irgendwie unter den Studierenden gefördert.. a vielleicht in den einzelnen Jahrgängen und was daun einfach alles in allem wieder zu ana Verbesserung des Studiengangs und daun somit von der FH.. FH weiter Verbesserung einfach wenss irgendwie harmonisch abläuft und wenn Studierende wenss Probleme haum net irgendwie alleine dostehen, daun is des definitiv a Punkt wos zur Qualitätssicherung und Entwicklung von einer Fachhochschule im gesamten einfach beiträgt. (T4:25-31)

Dabei zeigt sich, dass nicht nur die im Peer-Projekt involvierten Personen, sondern auch andere Akteur*innen der Fachhochschule daran interessiert sind, dass Peers4You Sensibilität und Bewusstsein fördert und so zu einer verbesserten Gemeinschaft innerhalb der Hochschule beiträgt.

4.2.2.3 Erkennen und Entgegenwirken von strukturellen Problemen

Strukturelle Probleme oder Schwierigkeiten innerhalb der Hochschule können durch Peers4You erkannt und gesammelt werden und mit den zuständigen Personen besprochen werden. So können zum Beispiel nach intensiven Prüfungswochen Erkenntnisse bei der Planung des nächsten Semesters berücksichtigt werden. Das Qualitätsmanagement der Fachhochschule äußerte sich bereits, hierbei Peers4You unterstützen zu können:

[...] wenn sich do irgendwelche Muster obzeichnen, daun is des auf jeden Fall wos, wo wir daun a song kennan: okay wir nehmen des jetzt her und gehen damit zu den entsprechenden Personen. Sei es die Geschäftsführung oder es HSM oder wer a immer und song: moment amoi, oder es Kollegium, do hots irgendwos, des soit ma si anschauen, do muas ma was ändern. (T3:113-118)

Somit können Themen, die eine Vielzahl von Studierenden betreffen, von Peers4You in Erfahrung gebracht und gesammelt werden, damit danach geklärt werden kann, wo dabei die Zuständigkeit liegt und wie dagegen etwas unternommen werden kann. Danach kann mit den zuständigen Stellen und Personen ein Diskurs darüber geführt werden.

4.2.2.4 Multiplikator*innen

Nicht zu vergessen ist, dass die Peers als Multiplikator*innen wirken können. Dadurch, dass sie selbst auf psychosoziale Gesundheitsthemen geschult werden und eine Sensibilität und Bewusstsein darüber erhalten, können sie dieses auch sowohl in ihren Studiengängen als auch in ihrem privaten Umfeld weitergeben und verbreiten. Ihr angeeignetes Wissen sowie ihre Fertigkeiten für ihre Tätigkeit als Peer können sie ebenso an andere Personen weitergeben. Die Sensibilität über Themen der psychosozialen Gesundheit können sie somit ebenfalls in ihrer Lebenswelt verbreiten.

Auch die fachliche Leiterin des Projektes äußerte sich bereits zu ihren Erwartungen an das Projekt wie folgt:

[...] da auch ein mehr Austausch unter den Departements, unter den Studierenden is' und, dass ich mir - irgendwie so als, .. als, als Langzeitziel auch erhoffe, dass einfach so die .. der achtsame Umgang miteinander und ein besseres Kommunizieren, ein Aufeinanderschau'n da zur, ja, Kommunikations- und Umgangskultur wird. (T5:27-30)

Durch das Wirken als Multiplikator*innen können die Peers zu dieser verbesserten Kommunikations- und Umgangskultur innerhalb der Fachhochschule beitragen.

4.3 Zusammenfassung der Ergebnisse

Anschließend findet sich die Beantwortung der für diese Arbeit leitend Frage nach Möglichkeiten zur Erhaltung und Förderung der mentalen Gesundheit und des mentalen Wohlbefindens von Studierenden der Fachhochschule St. Pölten durch das Projekt "Peers4You" als gegliederte Zusammenfassung der Forschungsergebnisse.

- Welche Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens bestehen in der Beratung von Studierenden durch Peers4You?

In der Beratung kann Peers4You als niederschwellige Anlaufstelle für die Studierenden der Fachhochschule St. Pölten dienen, in der sie ihre Anliegen auf einem unkomplizierten Weg einer vertrauensvollen Person mitteilen können. Abgesehen von der Zuständigkeit und der Möglichkeit, das Anliegen in der Beratung zu bearbeiten, erhalten Studierende dadurch die Möglichkeit, über ihr Anliegen sprechen zu können und dadurch nicht alleine damit zu sein. Somit können die Student*innen in ihrer mentalen Gesundheit gefördert werden, indem ihnen Platz geboten wird, ihre Sorgen und Probleme zu deponieren. Durch die Notwendigkeit der Abklärung der Zuständigkeit besteht für Studierende nichtsdestotrotz eine gewisse Schwelle, um dieses Angebot in Anspruch nehmen zu können. Dadurch können nicht alle Student*innen durch diese Möglichkeit unterstützt werden.

Eine weitere Möglichkeit in der Beratung stellt das Zurverfügungstellen und die Weitergabe von Informationen dar. Auch Materialien wie Flyer oder Broschüren können hierbei verwendet werden. Durch die Informationen werden die Ressourcen der Studierenden erweitert, womit wiederum ihre mentale Gesundheit gefördert wird.

Wenn das Anliegen der Studierenden nicht in der Beratung durch Peers4You behandelt werden kann und die Student*innen an andere Angebote und Einrichtungen verwiesen werden müssen, so können diese in der Vorbereitung darauf durch Peers4You unterstützt werden. Durch eine Anpassung der Erwartungen der Studierenden und dem, was sie tatsächlich erwarten wird, kann einer Enttäuschung der Student*innen entgegengewirkt werden.

In der Beratung von Studierenden bieten sich zu verwendende Prinzipien an. Durch die lösungsorientierte Gesprächsführung sowie die Ressourcenorientierung in der Beratung kann den Studierenden dazu verholfen werden, ihre eigenen individuellen Ressourcen zu erkennen und sowohl bei ihrem aktuellen Anliegen wie auch in Zukunft zu nützen. Ihre eigenen Bewältigungskompetenzen werden dadurch gestärkt und erweitert, was wiederum positiv auf ihre mentale Gesundheit wirkt.

- Welche Möglichkeiten dazu bestehen außerhalb der Beratung von Studierenden durch Peers4You?

Außerhalb der Beratung von Studierenden gibt es einerseits zusätzliche Angebote und Handlungsmöglichkeiten, die von Peers4You angeboten werden können. Zusätzlich wurden auch mögliche Entwicklungen in Erfahrung gebracht, welche sich innerhalb der Organisationskultur der Hochschule entfalten können.

Peers4You kann auch außerhalb der Beratung den Studierenden Informationen zur Verfügung stellen. Dadurch werden wiederum die Ressourcen der Student*innen erweitert, was sie in ihrem psychischen Wohlbefinden stärkt.

Als mögliche zusätzliche Angebote wurden Gruppenangebote erforscht. Da das Anbieten solcher Gruppenangebote jedoch die zur Verfügung stehenden Ressourcen von Peers4You überschreiten würde und somit den Rahmen des Projektes überschreiten würde, empfiehlt es sich, dass die involvierten Personen von Peers4You über die unterschiedlichen externen Gruppenangebote Bescheid wissen und bei Bedarf darauf verweisen, um somit die Studierenden zu unterstützen.

Eine weitere zusätzliche Angebotsmöglichkeit besteht in Online-Angeboten. Dadurch können auch Studierende erreicht werden, die nicht eine Beratung in Anspruch nehmen (können). Das Zurverfügungstellen von Ressourcen wie zum Beispiel Informationen, Einrichtungen und Notrufnummern kann die Studierenden in ihrer psychischen Gesundheit und ihrem Wohlbefinden stärken. Auch die Möglichkeit einer Chat-Beratung kann als potenzielles Online-Angebot genannt werden.

Als zusätzliche Entwicklungen wurde zum einen die Vernetzung und Kooperation mit anderen Angeboten in Erfahrung gebracht. Durch die Vernetzung profitieren alle involvierten Personen und Einrichtungen, durch Kooperationen können zur Verfügung stehende Ressourcen genutzt werden und auch zum Beispiel Grundlagen für zukünftige Forschungsarbeiten bieten.

Eine weitere zusätzliche Entwicklung stellt die Förderung der Sensibilität und des Bewusstseins innerhalb der Fachhochschule dar. Peers können durch Veranstaltungen, Kampagnen und Diskurse das Bewusstsein über psychosoziale Gesundheit innerhalb der Hochschule erhöhen und somit zu einer geförderten Gemeinschaft in dieser beitragen. Auch das Erkennen von strukturellen Problemen kann durch Peers4You erfolgen. Danach können Peers diese Probleme mit den zuständigen Abteilungen und Personen besprechen und möglicherweise auch beheben. Peers4You kann somit als Sprachrohr für die Angelegenheiten der Studierenden dienen.

Als letzten Punkt kann das Wirken von Peers als Multiplikator*innen genannt werden. Durch das Vorhandensein von Sensibilität, Bewusstsein und Wissen über psychosoziale Gesundheitsthemen kann dieses durch die Peers auch an andere Personen in ihrer Umwelt weitergegeben werden und somit verbreitet werden.

Nicht zu vergessen ist die zentrale Bedeutung der mentalen Gesundheit der Peers selbst. Denn nur wenn es ihnen selbst gut geht, können sie auch ihre Mitstudent*innen bestmöglich unterstützen. Im Konzept des Projektes ist dafür auch die Möglichkeit zu Supervision für die Peers vorgesehen.

5 Resümee und Ausblick

In diesem abschließenden Kapitel findet sich die Reflexion des Forschungsprozesses und schließlich wird ein Ausblick für mögliche zukünftige Forschungen gegeben.

5.1.1 Reflexion des Forschungsprozesses

Die Durchführung des Forschungsprozess erfolgte generell wie geplant. Er erwies sich als zirkulärer und dynamisch. Der zu Beginn des Prozesses entwickelte Zeitplan konnte bis auf einige kleine Ausnahmen, welche auf private Gründe zurückzuführen sind, eingehalten werden.

Die vorhandene Erfahrung im Verfassen einer Bachelorarbeit erwies sich als äußerst nützlich für diese Arbeit. Während dem Verfassen dieser Arbeit fand auch ein laufender Austausch mit Studienkolleg*innen statt, dadurch konnten aufkommende Fragen geklärt werden. Auch der laufende Kontakt zur Begutachterin dieser Arbeit war beim Verfassen hilfreich.

Die Organisation und Durchführung der Interviews konnten problemlos vollzogen werden. Mithilfe der Erkenntnisse aus der Forschung konnten die Forschungsfragen beantwortet werden und somit das gesetzte Ziel dieser Arbeit erreicht werden. Die Vorannahme, dass eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit von Studierenden durch Peers4You besteht, bewahrheitete sich. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema mentale Gesundheit und Wohlbefinden wurde auch die persönliche Sensibilität auf die Thematik gestärkt bzw. erhöht.

Spannend und nützlich wäre es gewesen, wenn bereits Nutzer*innen und Erfahrungen im Projekt vorhanden gewesen wären. Damit hätten andere, meiner Meinung nach essenzielle, Blickwinkel eingenommen werden können. Da sich das Projekt jedoch zurzeit in der Pilotphase befindet, konnte dies nicht verwirklicht werden.

Aus den Ergebnissen ergibt sich eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten für die im Peers4You-Projekt tätigen Personen. Zu erwähnen ist hierbei, dass die Ergebnisse als in Erfahrung gebrachte Möglichkeiten gesehen werden sollen und nicht als Handlungsempfehlungen im Sinne eines „Besserwissens“.

5.1.2 Forschungsausblick

Aus dieser Arbeit ergeben sich Anstöße zu möglichen zukünftigen Forschungen. Zum einen wäre es von Interesse, die einzelnen erforschten Möglichkeiten näher zu beforschen. Vor allem Möglichkeiten zur Steigerung von Sensibilität und Bewusstsein wären forschungsrelevant. Ferner könnte ein Vergleich von nationalen und internationalen Systemen der mentalen Gesundheitsförderung relevant sein, da mit den Erkenntnissen aus den Interviews der Eindruck entstanden ist, dass international gesehen im englischsprachigen Raum der Diskurs zu mentaler Gesundheit fortgeschrittener ist als es in Österreich der Fall ist. Wenn das Projekt etablierter ist und Erfahrungen in der Beratung von Studierenden vorhanden sind, empfiehlt es sich, auch die Nutzer*innenperspektive zu beforschen. Von Relevanz wäre es ebenso, eine Aufklärungskampagne in Zusammenarbeit mit Peers4You durchzuführen und wissenschaftlich zu begleiten.

Literatur

Benke, Karlheinz (2010): ...Auf Augenhöhe: Rundumblicke zur Peer-Online Beratung. www.karlheinz-benke.at/modules/list/download.php?14,99,8 [06.03.2019]

Berger, Carola / Buser, Stefan / Hickl, Katja / Keiblinger, Christian / Preis, Julia / Schreib, Lukas / Zeilinger, Jacqueline (2018): Konzept Peers4You. Finaler Entwurf. Fachhochschule St. Pölten: unveröffentlicht.

Der Standard (2019): User. Mitreden. „Millennial-Burnout“: Welche kleinen Erledigungen schaffen Sie einfach nicht? <https://derstandard.at/2000096524032/Millennial-Burnout-Welche-kleinen-Erledigungen-schaffen-Sie-einfach-nicht> [01.04.2019]

De Shazer, Steve / Berg, Insoo Kim (1997): What works? Remarks on research aspects of Solution-Focused Brief Therapy. <http://solutions-centre.org/pdf/1467-6427.00043.pdf> [05.04.2019]

Fachhochschule Campus Wien (2019): Studium. Bewerbung und Aufnahme. Buddy Netzwerk. <https://www.fh-campuswien.ac.at/studium/bewerbung-und-aufnahme/buddy-netzwerk.html> [01.04.2019]

Flick, Uwe (2016): Sozialforschung. Methoden und Anwendungen. Ein Überblick für die BA-Studiengänge. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag.

Froschauer, Ulrike / Lueger, Manfred (2003): Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme. Wien: WUV Verlag, S.142-159.

Gaber, Moritz / Hickl, Katja / Koch, Robert / Novak, Clara / Preis, Julia / Schreib, Lukas (2019): Forschungsbericht. Begleitforschung Peers4You. Fachhochschule St. Pölten: unveröffentlicht.

Grabenhofer-Eggerth, Alexander / Nowotny, Monika (2015): Umfeld- und Stakeholder-Analyse zur Vorbereitung der Bearbeitung des R-GZ 9 „Psychosoziale Gesundheit bei allen Bevölkerungsgruppen fördern.“ Ergebnisbericht. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.

Grützmaker, Judith / Gusy, Burkhard / Lesener, Tino / Sudheimer, Swetlana / Willige, Janka (2018): Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. Berlin: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW). S.13, 48-64.

Kurier (2019): Politik. Inland. „Irgendwann fühlt man sich wie ein Roboter.“ <https://kurier.at/politik/inland/irgendwann-fuehlt-man-sich-wie-ein-roboter/400452121> [04.04.2019]

Meuser, Michael / Nagel, Ulrike (1991): ExpertInneninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht: Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In: Garz, Detlef / Kraimer, Klaus (1991): Qualitativ-empirische Sozialforschung: Konzepte, Methoden, Analysen. Opladen: Westdeutscher Verlag, S.441-471.

Miles-Paul, Ottmar (1992): Wir sind nicht mehr aufzuhalten: Behinderte auf dem Weg zur Selbstbestimmung. Wasserburg: Verein zur Förderung der sozialpolitischen Arbeit, S. 68ff.

Mitchell, Jeffrey T. / Everly, George S. (2005): Handbuch Einsatznachsorge. Psychosoziale Unterstützung nach der Mitchell-Methode. 2.völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage. Edewecht: Stumpf & Kossendey Verlag.

Nestmann, Frank (2008): Die Zukunft der Beratung in der sozialen Arbeit. In: Beratung Aktuell, Fachzeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung. Nr. 2, 2008, S. 72-97.

Nowotny, Monika / Spath-Dreyer, Ines / Füreder, Heike / Grabenhofer-Eggerth, Alexander / Griebler, Robert (2015): Psychische Gesundheit - Definitionen und Ableitung eines Wirkungsmodells. Wien: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Peers4You (2019): Über uns. <https://peers4you.fhstp.ac.at/ueber-uns/> [31.03.2019]

Schmitz, Lilo (2011): Lösungsorientierte Gesprächsführung. Übungen und Bausteine für Hochschule, Ausbildung & kollegiale Lerngruppen. 2. Auflage. Dortmund: Borgmann Verlag, S. 18-61.

WHO Europa (2013): Gesundheitsthemen. Psychische Gesundheit. Data and Resources. Faktenblatt – Psychische Gesundheit. <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources/fact-sheet-mental-health> [05.03.2019]

Daten

ITV1, Interview 1, geführt von Lukas Schreib mit einem Mitarbeiter einer Einrichtung der Studierendenberatung in Wien, 04.03.2019, Audiodatei.

ITV2, Interview 2, geführt über Videotelefonie von Lukas Schreib mit zwei Mitarbeiterinnen einer Einrichtung der Studierendenberatung in Kanada, 15.03.2019, Audiodatei.

ITV3, Interview 3, geführt von Katja Hickl mit einer Mitarbeiterin der Fachhochschule St. Pölten, Dezember 2018, Audiodatei.

ITV4, Interview 4, geführt von Katja Hickl mit einer Mitarbeiterin der Fachhochschule St. Pölten, Dezember 2018, Audiodatei.

ITV5, Interview 5, geführt von Moritz Gaber mit einer Mitarbeiterin der Fachhochschule St. Pölten, Dezember 2018, Audiodatei.

T1, Transkript 1 des Interviews 1, erstellt von Lukas Schreib am 28.03.2019, Zeilen in Zweierschritten nummeriert.

T2, Transkript 2 des Interviews 2, erstellt von Lukas Schreib am 29.03.2019, Zeilen in Zweierschritten nummeriert.

T3, Transkript 3 des Interviews 3, erstellt von Katja Hickl im Dezember 2018, Zeilen in Zweierschritten nummeriert.

T4, Transkript 4 des Interviews 4, erstellt von Katja Hickl im Dezember 2018, Zeilen in Zweierschritten nummeriert.

T5, Transkript 5 des Interviews 5, erstellt von Moritz Gaber im Jänner 2019, Zeilen durchgehend nummeriert.

U1, Studierendenumfrage 1, Onlineumfrage durchgeführt durch das Projektteam von Peers4You, geschlossen am 20.05.2018

Abkürzungen

bzw.: beziehungsweise

et al.: et alii [lat. „und andere“]

vgl.: vergleiche

WHO: World Health Organization

Transkriptionsbeispiel Interview 2

22

B1¹: Sure, ahm, so as you may already know, ahm, we don't work directly with counselors, I believe you tried to engage with, ah SASS Counseling and Coaching. We are working closely with them, but we are SASS Academic Support, so ah, our Peer helpers do help our students in regard of mental health just by increasing their advocacy and there general well-being. But we do work more closely in the academic sphere than in the counseling one. So, I am (Name) and I work more closely with students. Students who support their peers in the writing process. Students, ahm, writing academic papers and who would like to get advice to get more efficient, more ..., more effective writers, can make up to four appointments per week, at the academic writing help center, and then our writing advisors receive quite a lot of training on how to make sure that they aren't editing or proof reading their peers papers, that they do not take ownership of content, that they really try to see what the paper says about the students strengths and weaknesses and how they can teach them the skills they need in order to become better writers.

36 I²: Mhm.

B2³: And on the mentoring side, we also provide training to our student mentors. Who are in their second, third, and fourth year of studies. So as well as graduate studies. And to this they offer peer to peer support on topics such as learning different skills to succeed in class, note taking, active reading, preparations, time management. And we do this through one on one appointments. Ah workshops and study groups also, and again, like the writing advisors the mentors are not tutors, ah they don't touch content but rather teach necessary skills, to learn to persevere in their studies and succeed in their academics.

44 I: Mhm, ok...!

B2: What we do to, ahm, mental health and wellness, the mentors role is really to be able to properly and effectively refer students to services just like SASS Counseling and Coaching Service.

48 I: Ah, mhm!

B2: And be able to identify if those students ahm, really require that referral. Because we don't want our writing advisors or mentors to surpass their limitations and we respect their boundaries as well ...

52 I: Mhm, ok... Ahm.

B1: Our..

54 I: Ahm sorry!

B1: Ahm, our mentors, we have about 200 student mentors. They are divided into 19 mentoring centers. Some of these mentoring centers are related to a faculty. They are also related to a service. Ahm, and, these mentoring centers are all connected with a professional counselor.

58

¹ B1: Interviewte Person 1

² I: Interviewer

³ B2: Interviewte Person 2

Auswertungsbeispiel Interview 2

B1⁴: Sure, ahm, so as you may already know, ahm, we don't work directly with counselors, I believe you tried to engage with, ah SASS Counseling and Coaching. We are working closely with them, but we are SASS Academic Support, so ah, our Peer helpers do help our students in regard of mental health just by increasing their advocacy and there general well-being. But we do work more closely in the academic sphere than in the counseling one. So, I am (Name) and I work more closely with students. Students who support their peers in the writing process. Students, ahm, writing academic papers and who would like to get advice to get more efficient, more ..., more effective writers, can make up to four appointments per week, at the academic writing help center, and then our writing advisors receive quite a lot of training on how to make sure that they aren't editing or proof reading their peers papers, that they do not take ownership of content, that they really try to see what the paper says about the students strengths and weaknesses and how they can teach them the skills they need in order to become better writers.

Zeile	Paraphrase	Textrahmen / Intention	Lebensweltlicher Kontext	Interaktions effekte	Systemeffekte	Memos
18-35	SASS Academic Support arbeitet eng mit SASS Counseling and Coaching zusammen. Peers helfen Studierenden in Bezug auf ihre mentale Gesundheit indem sie ihre Fürsprache und ihr Wohlbefinden fördern. Studierende unterstützen ihre Peers im Schreibprozess, effizienter und effektiver zu werden. Studierende können bis zu 4 Termine pro Woche vereinbaren. Die Peers erhalten ziemlich viel Training um Stärken und Schwächen zu erkennen.	Wir sind gut vernetzt. Wir kooperieren mit anderen Angeboten. Mentale Gesundheit der Studierende ist uns wichtig. Die Peers müssen ausgebildet werden.	Eine enge Zusammenarbeit mit anderen Angeboten ist in der Studierendenberatung wichtig. Es stehen ausreichend Ressourcen zur Verfügung, damit Studierende bis zu 4 Termine in einer Woche vereinbaren können. Die Peers erhalten eine umfassende Ausbildung. Stärken werden in der Beratung erkannt, um so die mentale Gesundheit der Studierenden zu stärken.	Studierende können Unterstützung in ihrem Schreibprozess durch ausgebildete Peers erhalten. Bis zu 4 mal wöchentliche Treffen sind möglich. Anliegen der Studierenden sind bekannt, werden ernst genommen und es wird Platz geboten, diese zu bearbeiten.	Eine gute Vernetzung mit anderen Angeboten und Einrichtungen ist vorhanden und muss aufrechterhalten bleiben. Peers müssen ausgebildet werden. Es werden unterschiedliche Ressourcen zur Studierendenberatung benötigt.	Schreibprozess / Ausbildung / Stärken erkennen

⁴ B1: Interviewte Person 1

Interviewleitfaden Deutsch

Einleitung

- Begrüßung – Dank aussprechen / Hinweis auf Anonymität / Datenschutzerklärung
- Kurze Vorstellung von Peers4You + Forschungsinteresse
- Vorstellung der Person / Tätigkeitsgebiet

Hauptteil

- Welche Bedeutung hat mentale Gesundheit in Ihrer Tätigkeit, was tun Sie dafür in Ihrer Organisation?
- (Was verstehen Sie unter mentaler Gesundheit?)
- (Welche weiteren Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit in der Beratung gibt es Ihrer Meinung nach?)
- Welche zusätzlichen Möglichkeiten zur Förderung der mentalen Gesundheit, abgesehen von der Beratung, gibt es Ihrer Meinung nach?
- Welche Vor- bzw. Nachteile sehen Sie in den genannten Möglichkeiten?

Abschluss

- Gibt es noch Aspekte, die Sie erwähnen möchten?
- Abschluss / Dank

Eidesstattliche Erklärung

Ich, **Lukas Schreib**, geboren am **29.04.1994** in **Amstetten**, erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

St. Pölten, am **29.04.2019**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Lukas Schreib', is placed on a light-colored rectangular background.

Lukas Schreib