

L. Kempf, I. Warnecke, H. Konradi, & U. Luka-Krausgrill

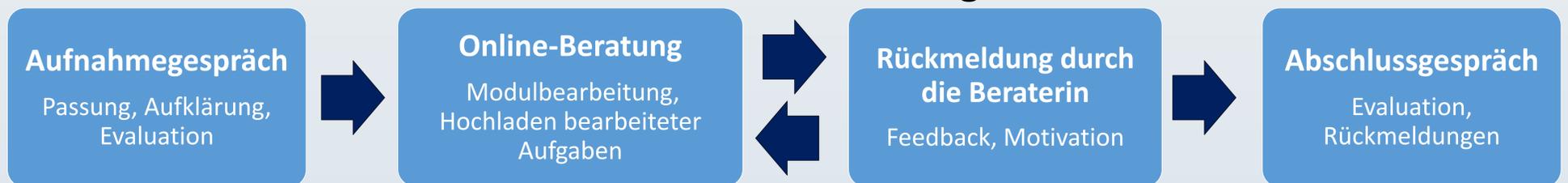
Hintergrund

Die Wirksamkeit von internetbasierten psychologischen Interventionen ohne persönlichen Beratungskontakt ist eindrücklich belegt (Berger, T., 2011). Um Onlineinterventionen für das Anwendungsfeld der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) der JGU nutzbar zu machen, wurden zwei E-Beratungsprogramme konzipiert und erprobt. Diese haben als zentrale Inhalte die Themen **Schreibprobleme** und **Prüfungsängste**.

Methode

Insgesamt nahmen bisher **81 Klientinnen und Klienten** an den onlinebasierten Beratungsangeboten teil. Die Programme sind auf der **Lern-Plattform Moodle** zugänglich. Die Module sind multimedial aufgearbeitet und umfassen Informationstexte, Screencasts, Filme und Arbeitsblätter. Zur Evaluation wurden verschiedene testdiagnostische Messinstrumente vor (Prä) und nach (Post) der E-Beratung eingesetzt: die **Allgemeine Depressionsskala (ADS-K)** erfasst die depressiven Symptome; das **Brief Symptom Inventory (BSI)** erfasst die subjektive Beeinträchtigung durch körperliche und psychische Symptome; der **Schreibfragebogen (SF)** erfasst die Schreibkompetenz und der **Prüfungsangstfragebogen (PAF)** misst die Prüfungsängstlichkeit. Zusätzlich wurde nach der E-Beratung ein umfassender Rückmeldebogen von den Teilnehmer/innen ausgefüllt und in einem persönlichen Gespräch ein Fazit gezogen.

Ablauf der E-Beratungen:



Überwindung von Schreibproblemen (PEBS)

1. Der wissenschaftliche Schreibprozess: Probleme lösen
2. Schreibpraxis fördern
3. Zeitmanagement und Arbeitsweise
4. Motivation aufbauen und Aufschieben überwinden
5. Schreibhemmende Gedanken erkennen und reduzieren
6. Schreibförderliche Gedanken und Gefühlen aufbauen
7. Strategien gegen (Alltags-) Überlastungen anwenden



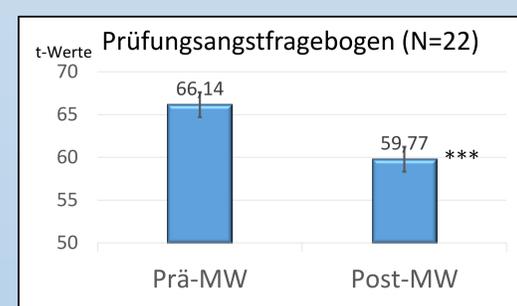
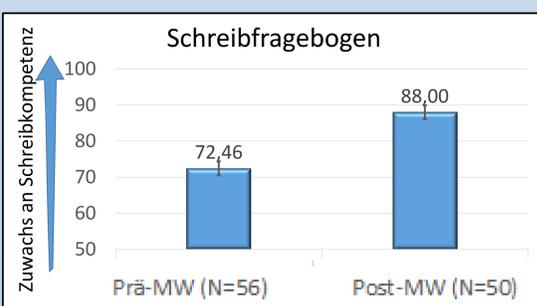
Bewältigung von Prüfungsangst (PEPA)

1. Angst und Black-Out
2. Prüfungsvorbereitung
3. Negative Gedanken verändern
4. Positive Gedanken fördern
5. Entspannung und positive Bilder
6. Prüfungscoaching

Ergebnisse

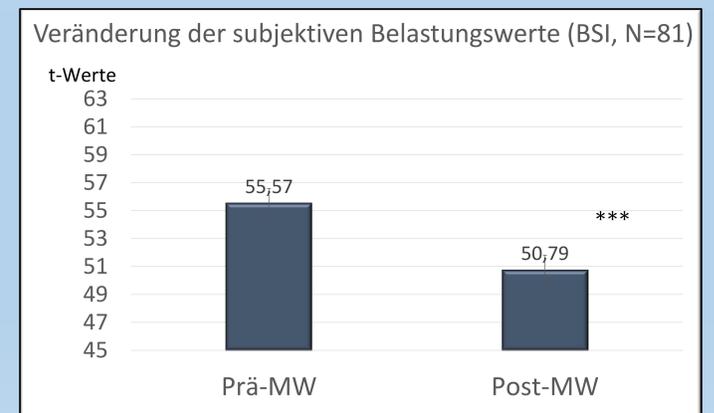
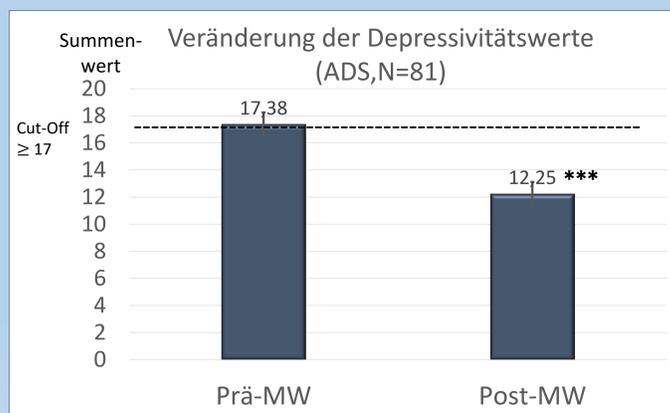
Spezifische Ergebnisse :

Es zeigt sich ein deutlicher Zuwachs an Schreibkompetenz und eine signifikante Verringerung der Prüfungsangst (Cohens $d=0,96$).



Ergebnisse zur Überprüfung der allgemeinen Wirksamkeit:

Es wurden t-Tests mit gepaarten Stichproben und Post-Hoc-Testung gerechnet. Fehlende Post-Werte wurden mittels der Intention-to-Treat Methode ergänzt. Es zeigt sich eine hoch signifikante Reduktion der Depressivität (Cohens $d=0,69$), sowie ein hoch signifikante Verringerung der subjektiven Symptombelastung (Cohens $d=0,48$).



Fazit

Die E-Beratungen führen zu einer bedeutsamen Verbesserung des jeweiligen Problembereichs. Sie zeigen dabei sowohl im spezifischen Bereich, als auch in Bezug auf die allgemeine Wirksamkeit (nach der Konvention von Cohen) mittlere bis große Effekte. Obwohl kein persönlicher Beratungskontakt während der Programmbearbeitung stattfindet, wird die Beziehung zur E-Beraterin ähnlich gut eingeschätzt wie in einer face-to-face Beratung. Insgesamt präsentieren sich die E-Beratungen als eine sinnvolle Erweiterung des Beratungsspektrums der PBS, welche die Studierenden aufgrund der zeit- und ortsunabhängigen Bearbeitung flexibel in ihren Alltag integrieren können.