



UNIVERSITY  
OF COLOGNE



efpsa  
*European Federation of  
Psychology Students' Associations*

# WHAT MAKES YOU STAY?

## VOLUNTEERING EXPERIENCES IN MENTAL HEALTH-RELATED DESTIGMATIZATION WORK

Future Minds HF Tagung

[heiko.westerburg@uni-koeln.de](mailto:heiko.westerburg@uni-koeln.de)

# Agenda

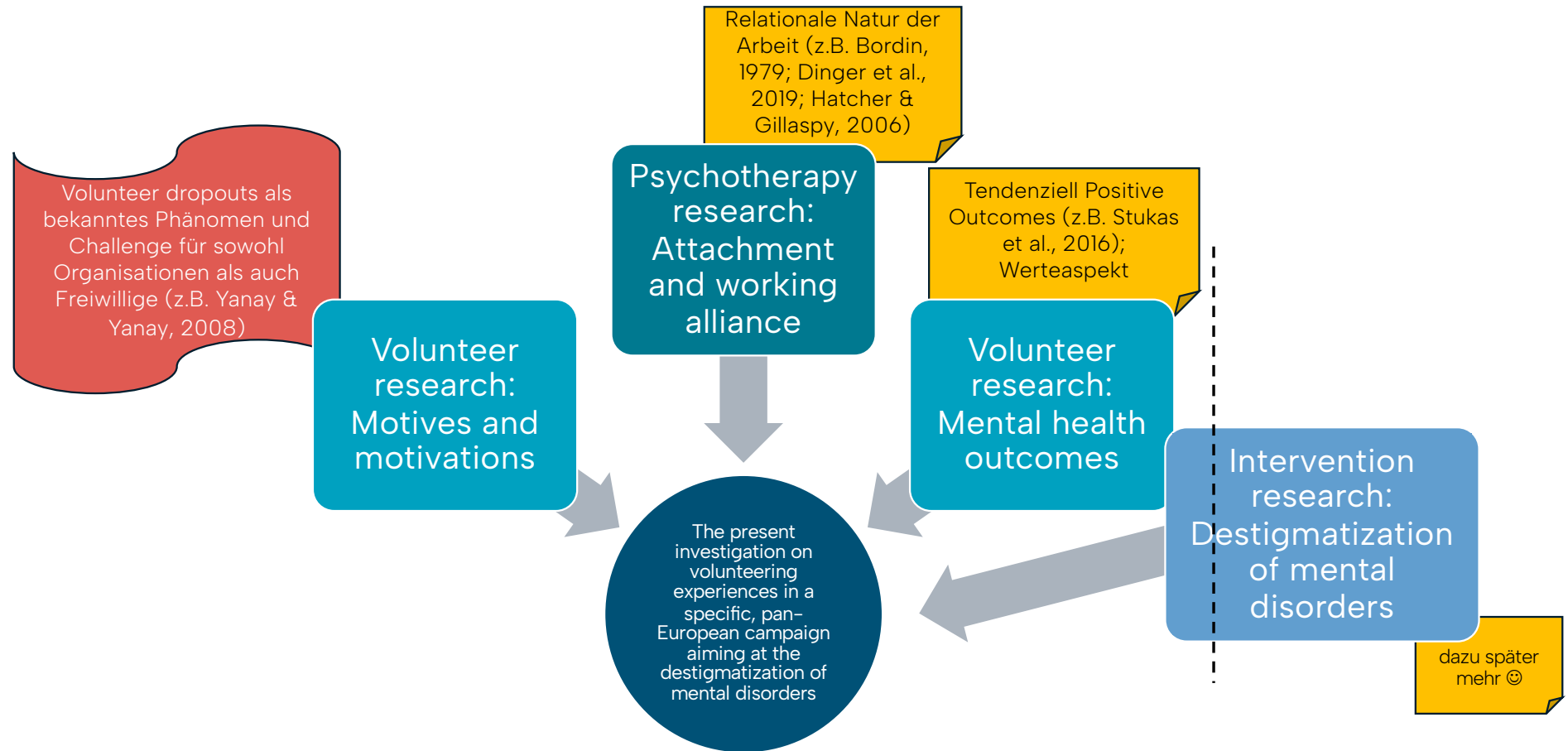
Hinführung und mögliche Relevanz

Methoden & Ablauf des Projekts

Zentrale Ergebnisse

(Gemeinsame) Diskussion & Ausblick

# Theorie



# Setting: Mind the Mind



- **Ziel:** Entstigmatisierung psych. Störungen
- **Methode:** Workshops für Schüler\*innen und Erwachsene, durchgeführt von geschulten, ehrenamtlich engagierten Psychologiestudierenden
  - Mischung aus Psychoedukation, Normalisierung und Verweis auf konkrete Anlaufstellen der Gesundheitsversorgung
    - Quizzes, interaktive Gruppendiskussionen, sokratischer Dialog, multimediale didaktische Stimuli [Videos], etc.

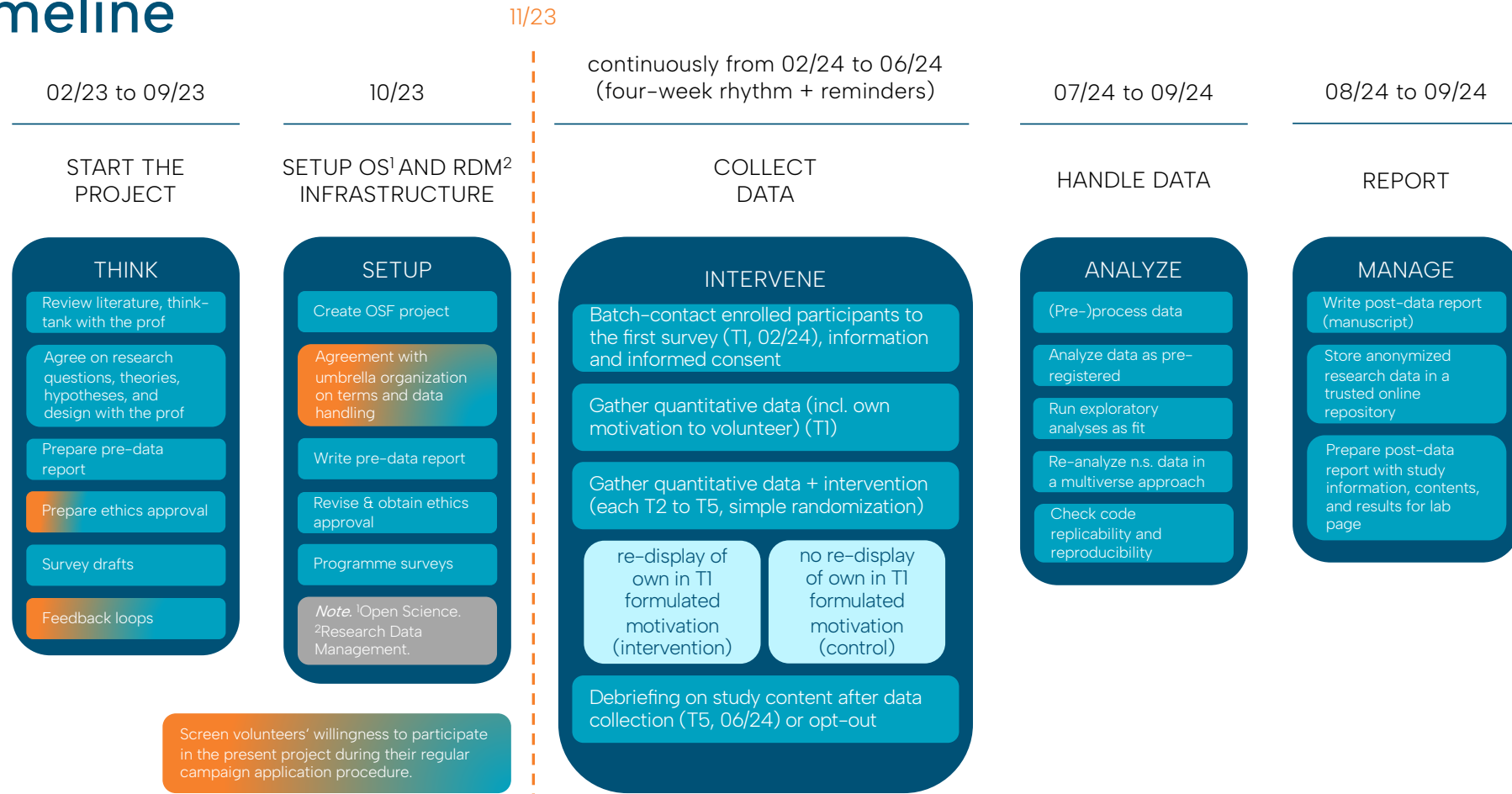
## Zahlen, Daten Fakten:

- Gegründet 2014, 2024/2025 bereits im 11. Mandat („Wave“)
  - 10. Mandat während der Erhebung für die vorliegende Untersuchung
- 2023/2024 (10. Mandat):
  - 15 Länder, 17 Nationalkoordinationen
  - 78 Lokalkoordinationen, **>600 Ehrenamtliche**
  - > 20 000 Workshop-Teilnehmende

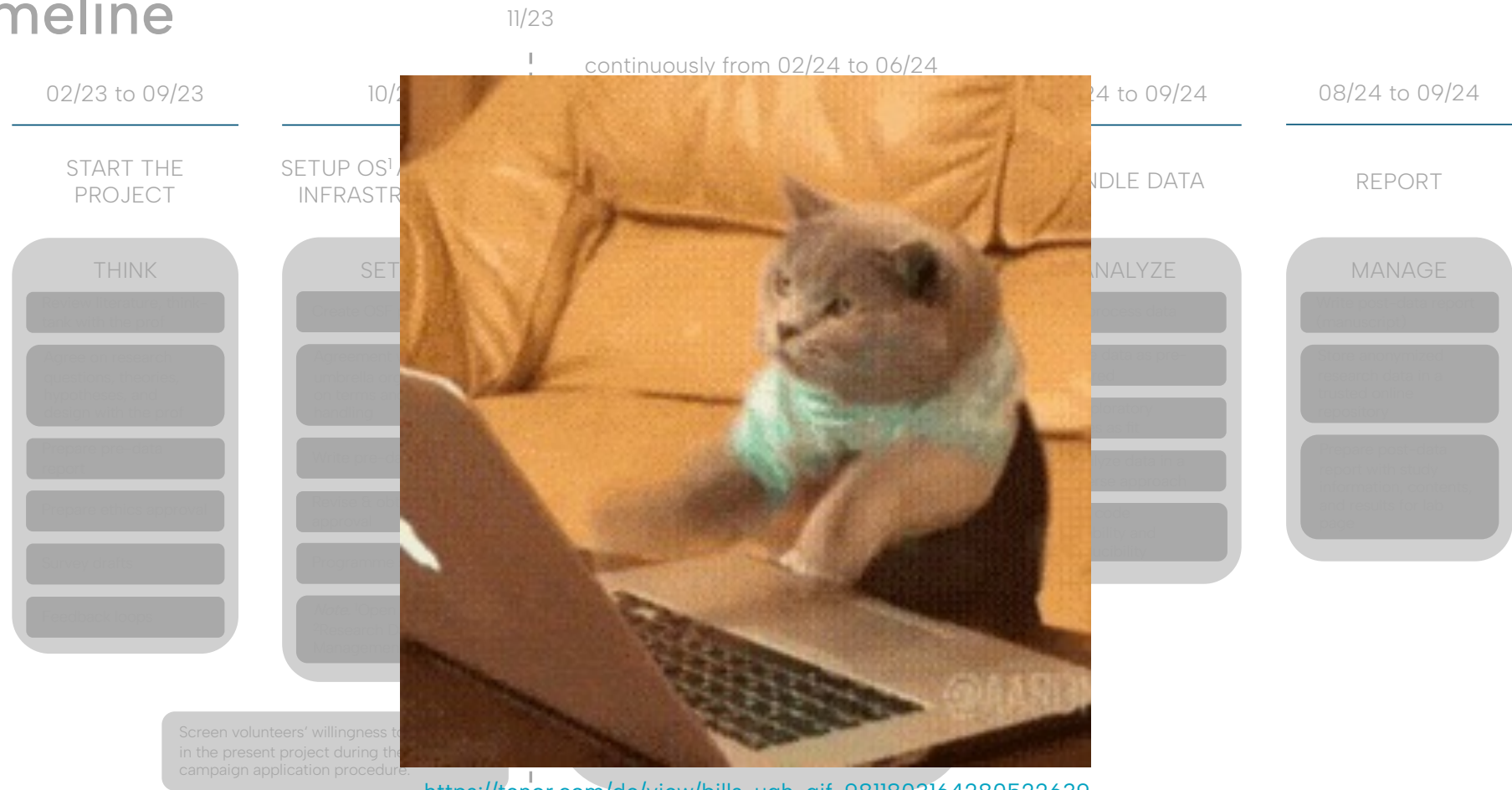


Abbildung 1. Eigene. Übersicht der aktiven Kampagnenländer in 2024/2025.

# Timeline



# Timeline



<https://tenor.com/de/view/bills-ugh-gif-9811803164280522639>



UNIVERSITY  
OF COLOGNE

Klinische Psychologie und empirisch-quantitative Tiefenpsychologie | Heiko Westerburg

02.12.24



# Sample

- $k = 207$  Datenzeilen
  - einer variablen Anzahl an Freiwilligen (Wave 1:  $N = 71$ ; Wave 5:  $N = 27$ )
  - aus 16 deutschen Städten
  - im Alter von  $M = 23.15$  Jahre,  $SD = 2.32$  (min. 19, max. 31 Jahre),
  - davon 189 Datenzeilen von weiblichen Teilnehmenden
- 38.03 % bereits in einem der letzten vier Jahre mindestens 1x in dieser Kampagne engagiert
  - davon ca. 1/3 mit 1–2x / Monat Engagement-Frequenz
- 51.22 % der befragten Volunteers wiesen einen sicheren Bindungsstil aus
  - gefolgt von 39.02 % ängstlich-vermeidend; 4.88 % ängstlich-ambivalent / anklammernd; 4.88 % gleichgültig-vermeidend / abweisend (cave:  $N = 41$  Bindungsdatenzeilen)
- Gleichverteilung von Aufgaben-, Ziel- und Bindungsorientierung der erlebten Arbeitsbeziehung zu Zielgruppenpersonen

# Zentrale Ergebnisse

Präregistrierung, Material, Daten und Code sind abrufbar via: [https://osf.io/m2hd4/?view\\_only=abddff7becd0451ba01346c28a4cee41](https://osf.io/m2hd4/?view_only=abddff7becd0451ba01346c28a4cee41)

X 

X

X

Volunteer **commitment** | **satisfaction** | **intent to remain** remains stable or **increases** over time, and trajectories show individual differences.

?

X

X

Volunteer **commitment** | **satisfaction** | **intent to remain** varies as a function of grappling with one's own initial motivations to volunteer such that the relationship will be positive upon re-reading one's own initially stated motivation compared to not re-reading.



EH4 | Volunteer **presentation anxiety** remains stable or decreases over time, and presentation anxiety trajectories show individual differences.



EH6 | Is there a relationship between **presentation anxiety** and **number of workshops delivered** by a volunteer?



EH5 | Does **initial volunteer commitment** predict changes in volunteer intent to remain?



EH7 | Is volunteer **attachment style associated with facets of motivation** to initialize volunteering?



EH8 | Does **volunteer attachment style predict differences in perceived working alliance** with workshop target audiences?

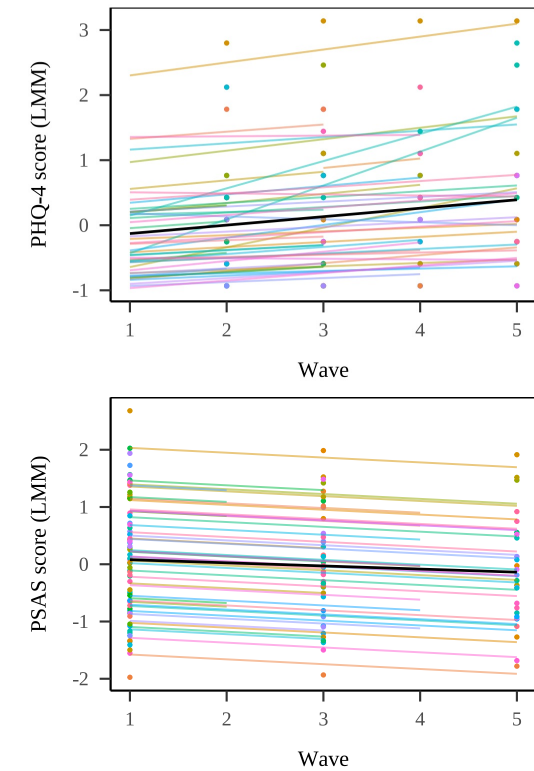
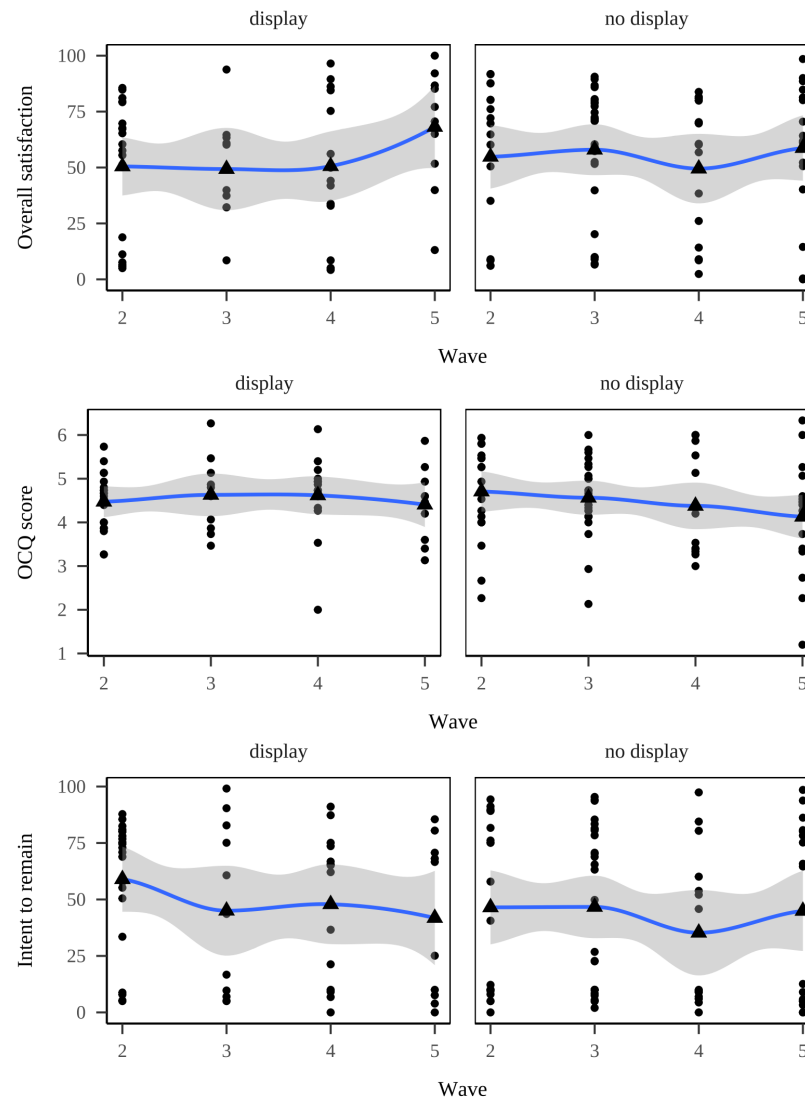


EH9 | What does the **trajectory of mental health in volunteers** look like during a campaign mandate?

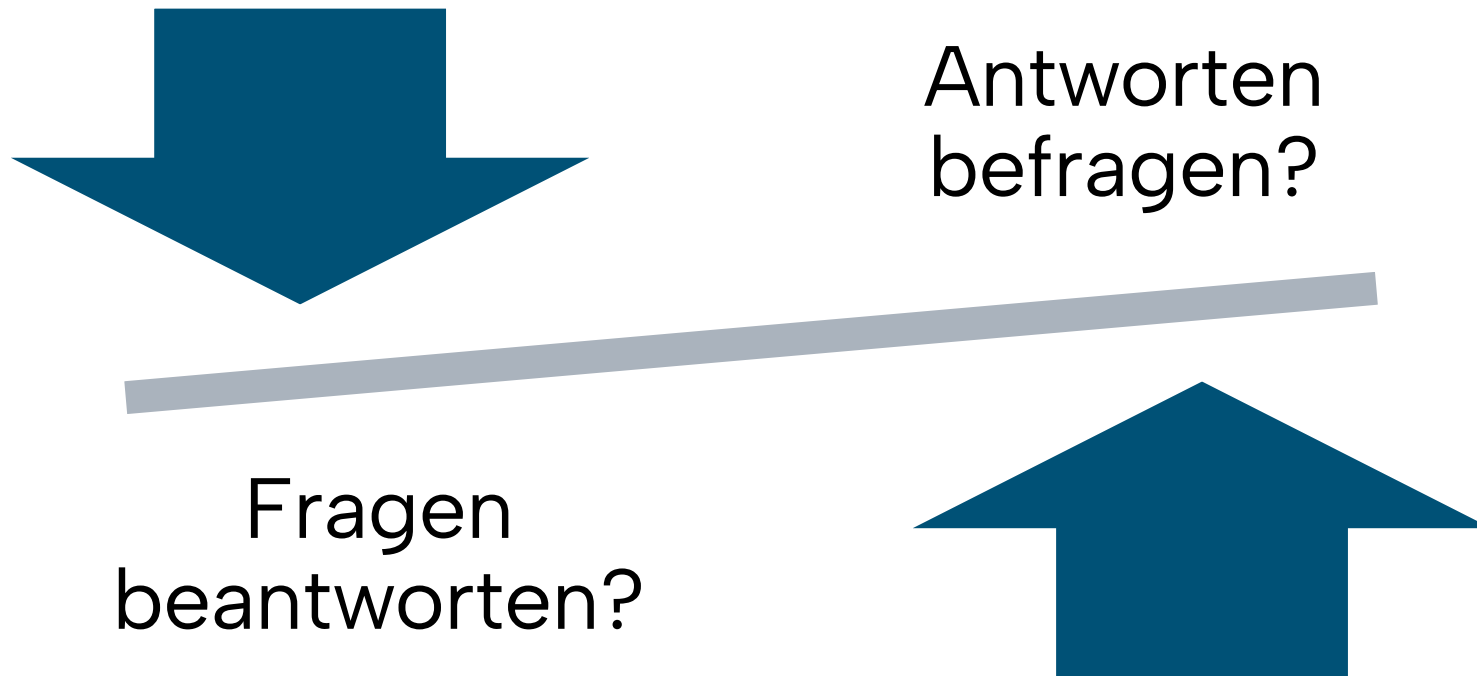




# Fancy plots



# Diskussion und Limitationen



VIELEN DANK!  
FRAGEN? GEDANKEN?  
ANREGUNGEN?

Slides & Profil



# Ein paar Referenzen

- Arendt, H. (1970). *On violence*. Harcourt Barce Javanovich publ.
- Baayen, R. H., Davidson, D. J., & Bates, D. M. (2008). Mixed-effects modeling with crossed random effects for subjects and items. *Journal of Memory and Language*, 59(4), 390–412. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2007.12.005>
- Bang, H., Won, D., & Kim, Y. (2009). Motivations, Commitment, and Intentions to Continue Volunteering for Sporting Events. *Event Management*, 13(2), 69–81. <https://doi.org/10.3727/152599509789686317>
- Bartholomay, E. M., & Houlihan, D. D. (2016). Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary psychometric data and scale validation. *Personality and Individual Differences*, 94, 211–215. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.026>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Chen, H.-L., Chen, P., Zhang, Y., Xing, Y., Guan, Y.-Y., Cheng, D.-X., & Li, X.-W. (2020). Retention of volunteers and factors influencing program performance of the Senior Care Volunteers Training Program in Jiangsu, China. *PLOS ONE*, 15(8), e0237390. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237390>
- Cho, H., Wong, Z., & Chiu, W. (2020). The Effect of Volunteer Management on Intention to Continue Volunteering: A Mediating Role of Job Satisfaction of Volunteers. *SAGE Open*, 10(2), 215824402092058. <https://doi.org/10.1177/2158244020920588>
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516–1530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>
- Dinger, U., Jennissen, S., & Rek, I. (2019). Attachment Style of Volunteer Counselors in Telephone Emergency Services Predicts Counseling Process. *Frontiers in Psychology*, 10, 1936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01936>
- EFPSA. (2024). *Services* –. <https://efpsa.org/services/>
- Ehrenthal, J., Zimmermann, J., Brenk-Franz, K., Dinger, U., Schauenburg, H., Brähler, E., & Strauß, B. (2021). Evaluation of a short version of the Experiences in Close Relationships-Revised questionnaire (ECR-RD8): Results from a representative German sample. *BMC Psychology*, 9(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00637-z>
- Fernandes, T., & Matos, M. A. D. (2023). Towards a better understanding of volunteer engagement: Self-determined motivations, self-expression needs and co-creation outcomes. *Journal of Service Theory and Practice*, 33(7), 1–27. <https://doi.org/10.1108/JSTP-09-2022-0215>
- Galindo-Kuhn, R., & Guzley, R. M. (2001). The Volunteer Satisfaction Index: Construct Definition, Measurement, Development, and Validation. *Journal of Social Service Research*, 28(1), 45–68. [https://doi.org/10.1300/J079v28n01\\_03](https://doi.org/10.1300/J079v28n01_03)
- Hatcher, R. L., & Gillaspay, J. A. (2006). Development and validation of a revised short version of the working alliance inventory. *Psychotherapy Research*, 16(1), 12–25. <https://doi.org/10.1080/10503300500352500>
- Konieczny, P. (2018). Volunteer Retention, Burnout and Dropout in Online Voluntary Organizations: Stress, Conflict and Retirement of Wikipedians. In P. G. Coy (Hrsg.), *Research in Social Movements, Conflicts and Change* (Bd. 42, S. 199–219). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S0163-786X20180000042008>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., & Lowe, B. (2009). An Ultra-Brief Screening Scale for Anxiety and Depression: The PHQ-4. *Psychosomatics*, 50(6), 613–621. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.6.613>
- Livi, S., De Cristofaro, V., Theodorou, A., Rullo, M., Piccioli, V., & Pozzi, M. (2020). When motivation is not enough: Effects of prosociality and organizational socialization in volunteers' intention to continue volunteering. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 30(3), 249–261. <https://doi.org/10.1002/casp.2446>



# Ein paar Referenzen II

- Neely, A. R., Lengnick-Hall, M. L., & Evans, M. D. (2022). A process model of volunteer motivation. *Human Resource Management Review*, 32(4), 100879. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2021.100879>
- OECD & European Union. (2022). *Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle*. OECD. <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>
- Stukas, A. A., Hoyer, R., Nicholson, M., Brown, K. M., & Aisbett, L. (2016). Motivations to Volunteer and Their Associations With Volunteers' Well-Being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(1), 112–132. <https://doi.org/10.1177/0899764014561122>
- Tabassum, F., Mohan, J., & Smith, P. (2016). Association of volunteering with mental well-being: A lifecourse analysis of a national population-based longitudinal study in the UK. *BMJ Open*, 6(8), e011327. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-011327>
- The Lancet. (2016). The health crisis of mental health stigma. *The Lancet*, 387(10023), 1027. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00687-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00687-5)
- Traeger, C., Haski-Leventhal, D., & Alfes, K. (2022). Extending organizational socialization theory: Empirical evidence from volunteer work for refugees in France and Australia. *Human Relations*, 75(6), 1140–1166. <https://doi.org/10.1177/00187267211006451>
- Vorobieva, A. E., & Skipor, S. I. (2021). Psychological Characteristics of Volunteers of Different Types of Activity. *Social Psychology and Society*, 12(3), 205–218. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120313>
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26(1), 215–240. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215>
- World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2020*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022a). *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2022b). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Yanay, G. V., & Yanay, N. (2008). The decline of motivation?: From commitment to dropping out of volunteering. *Nonprofit Management and Leadership*, 19(1), 65–78. <https://doi.org/10.1002/nml.205>
- Zhou, S., & Kodama Muscente, K. (2023). Meta-analysis of Volunteer Motives Using the Volunteer Functions Inventory to Predict Volunteer Satisfaction, Commitment, and Behavior. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 52(5), 1331–1356. <https://doi.org/10.1177/08997640221129540>

# Profil | Heiko Westerborg



schreiben | [heiko.westerburg@uni-koeln.de](mailto:heiko.westerburg@uni-koeln.de)

Heiko Westerborg | er  
Research Assistant

Professur für Klinische Psychologie und empirisch-quantitative Tiefenpsychologie  
Universität zu Köln  
Department Psychologie  
Bernhard-Feilchenfeld-Str. 11  
50969 Köln

Email: [heiko.westerburg@uni-koeln.de](mailto:heiko.westerburg@uni-koeln.de)  
Website: <https://www.hf.uni-koeln.de/41478>



UNIVERSITY  
OF COLOGNE

Klinische Psychologie und empirisch-quantitative Tiefenpsychologie | Heiko Westerborg

## Qualifikationen

**M.Sc. Psychologie** (in Ausbildung) | Universität zu Köln  
**Geprüfter und zertifizierter Mediator** | INeKO Institut an der Universität zu Köln  
**Systemischer Coach & Changemanager** (in Ausbildung) | INeKO Institut an der Universität zu Köln  
**Traumahelfer** | Akademie für Resilienz und Traumaberatung (A.R.T. e.V.) Köln  
**Entspannungscoach** | Darmstädter Akademie für Gesundheit und Sport (DAGeSp)

## Berufliche Stationen

**Wissenschaftlicher Mitarbeiter** | Klinische Psychologie und empirisch-quantitative Tiefenpsychologie, Universität zu Köln  
**Data Management Responsible** | Europäische Föderation der Psychologiestudierendenvereinigungen (EFPSA)  
**Co-Dozent** | INeKO Institut an der Universität zu Köln  
**Guide** | BILDERLEBEN Psychologische Kunstvermittlung | Eine Initiative von Dr. Hans-Christian Heiling  
**Praktikant** | IDA | Institut für Diversity- und Antidiskriminierungsforschung | Eine Organisationseinheit der Dr. Frohn GmbH  
**SHK** | Zentrum für Gedächtnisstörungen, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie | Uniklinik Köln  
**SHK** | Lehrstuhl für Angewandte Sozialpsychologie und Entscheidungsforschung | Universität zu Köln  
**Erlebnispädagogischer Referent** | Quovadis Gesellschaft für Soziale Bildung gemeinnützige UG  
**Diverse Fachreferententätigkeiten** | Studienstiftung des deutschen Volkes e.V., Hochschule Niederrhein, Autonomes Queerreferat der Universität zu Köln (AQUK)

## Weiteres

**Ehrenamtliches** | u.a. bei Mind the Mind (EFPSA Social Impact Initiative) und Fachschaftsrat Psychologie  
**Stipendiat** | u.a. Referententätigkeit auf Willkommenswochenenden zum Thema "Stress" | Studienstiftung des dt. Volkes

02.12.24

15