

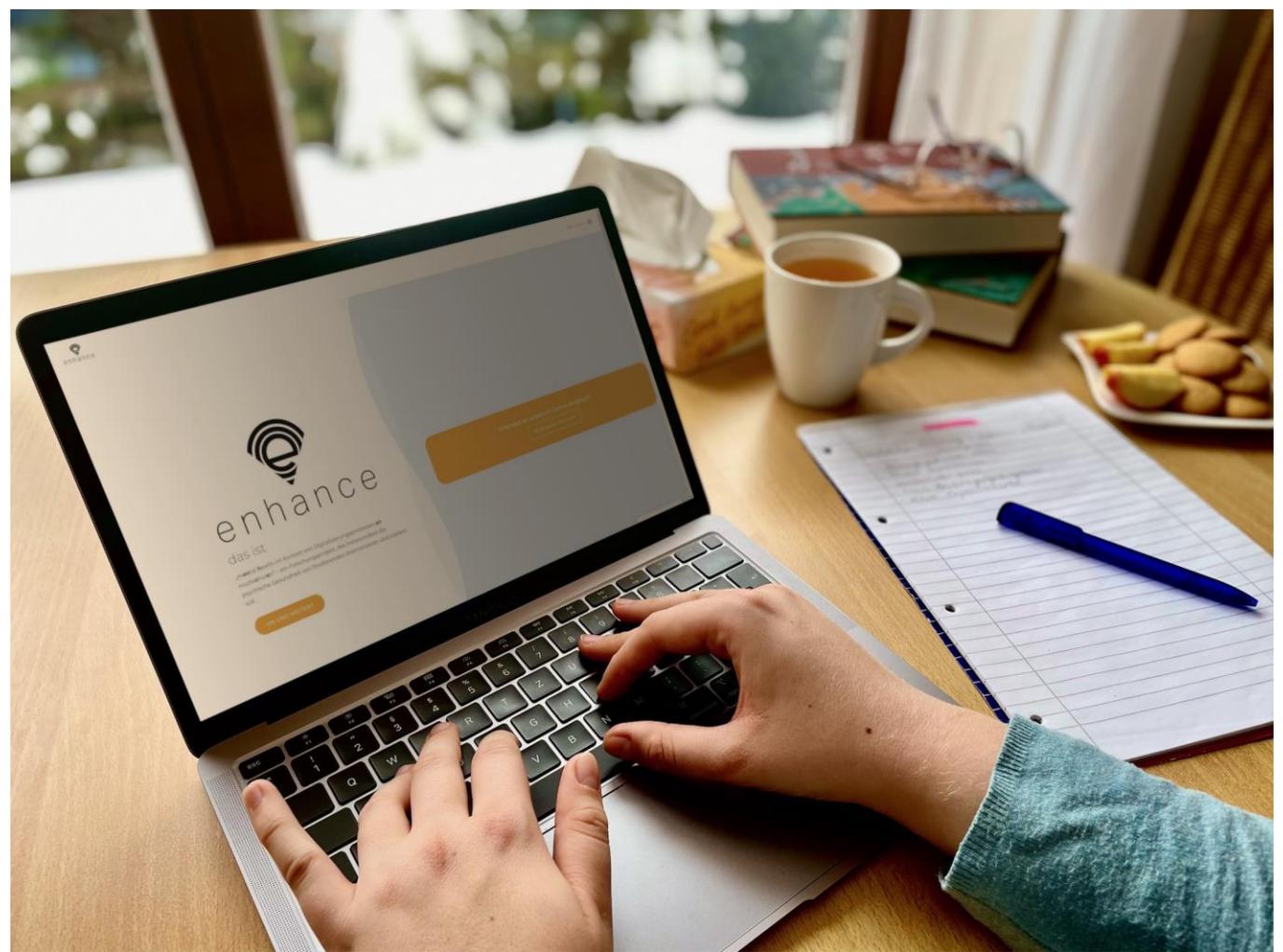
Psychisch gesund studieren- (Wie) geht das und (wie) können Online- Interventionen helfen?

enhance
Mental Health im Kontext von
Digitalisierungsprozessen an
Hochschulen

Juliane Hug, M. Sc. Psychologie

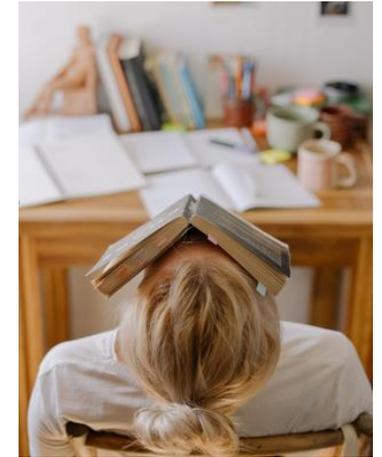
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Medizinische Fakultät, Universität Leipzig

11. Juni 2024



PSYCHISCHE GESUNDHEIT STUDIERENDER

- Studierende bereits vor Pandemie **vulnerable Bevölkerungsgruppe** hinsichtlich psychischer Gesundheit
 - Stressoren: Leistungs- und Erwartungsdruck, finanzielle und Zukunftssorgen, Corona Pandemie
 - Erstauftritt von 75% der psychischen Erkrankungen vor dem 25. Lebensjahr [Kessler et al., 2005]
 - Eine:r von fünf Studierenden litt unter psychischen Problemen [Auerbach et al., 2016; Solmi et al., 2022]
- eingeschränktes **Hilfesuchverhalten**
- Barrieren: Angst vor Stigmatisierung, Scham oder geringe Informationen [Ebert et al., 2019]





PSYCHISCHE GESUNDHEIT & STUDIENZWEIFEL

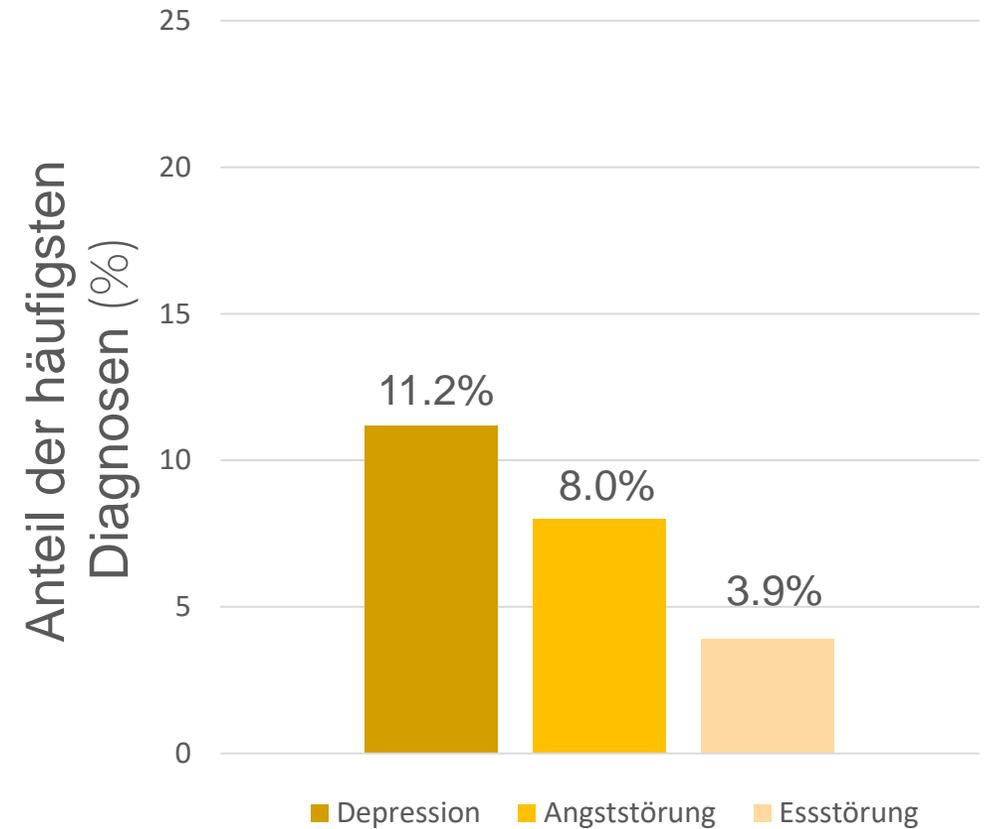
- Studienzweifel: Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit über Selbstzweifel bis hin zu Ängsten und Symptomen einer Depression
- Studierende mit Studienzweifeln eine Risikogruppe bezüglich des Auftretens psychischer Beeinträchtigungen [Hermülheim, 2021]
- Zweifel/Unsicherheit in Zusammenhang mit schlechterer psychischer Gesundheit (Stress, Ängste) [Massazza, 2022]

STUDIE 1: PSYCHISCHE GESUNDHEIT STUDIERENDER IN SACHSEN

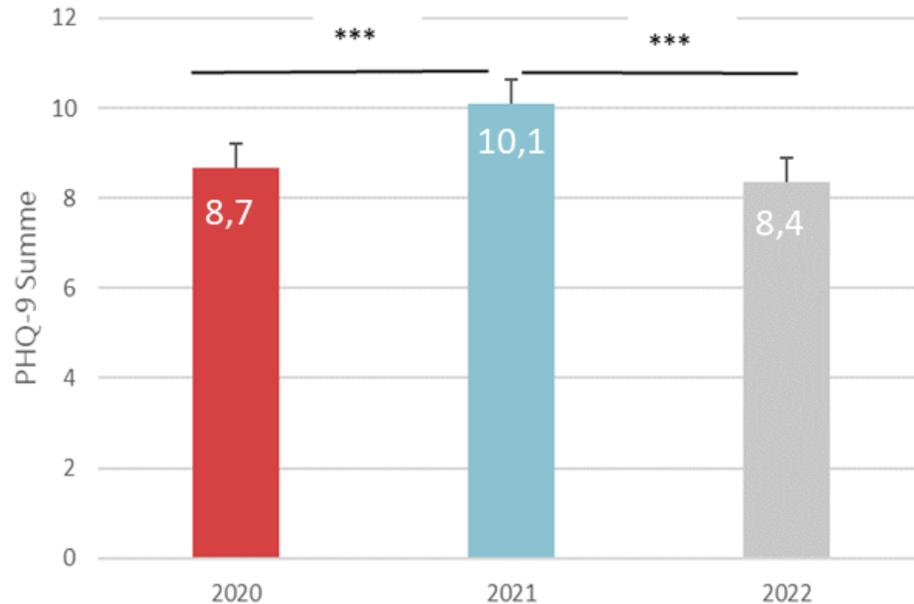
- April - Mai 2022, anonymer online Fragebogen
- Stichprobe: **$N = 5.474$** (~ 20% aller Studierenden)
- 69,0% weiblich, 29,2% männlich, 1,8% divers
- Altersdurchschnitt: 23,7 Jahre (Range: 18-56 Jahre)
- 35,2% studierten einen Bachelor-, 56,8% einen Master- und 8,0% einen anderen Studiengang

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- 22,6% der Teilnehmer:innen berichteten, an einer bereits diagnostizierten psychischen Erkrankung zu leiden
- 53,3% der Personen mit einer Diagnose waren zur Zeit der Befragung nicht in Behandlung

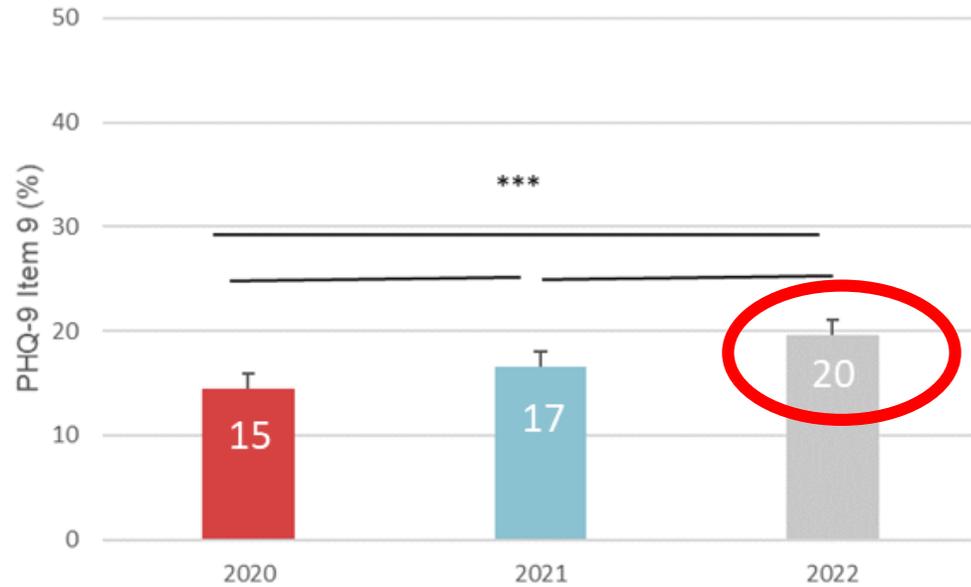


DEPRESSIVE SYMPTOME: VERGLEICH MIT ERHEBUNGEN 2020 UND 2021



1. Kohls...Rummel-Kluge. Front Psychiatry, 2021. 2. Dogan-Sander...Rummel-Kluge. Front Psychiatry, 2021. 3. Kohls...Rummel-Kluge. Front Psychiatry, 2023.

SUIZIDGEDANKEN



1. Kohls...Rummel-Kluge. Front Psychiatry, 2021. 2. Dogan-Sander...Rummel-Kluge. Front Psychiatry, 2021. 3. Kohls...Rummel-Kluge. Front Psychiatry, 2023.

STUDIE 2: HILFESUCHVERHALTEN BEI STUDIERENDEN

- 3 Subgruppen: keine Psychopathologie / Psychopathologie / Suizidalität
- Zwischen 34% und 38% gaben an, dass ihnen die psychosozialen Beratungsangebote ihrer Hochschulen **nicht** bekannt waren
- Zwischen 17% und 19% gaben an, dass sie **nicht** bereit waren, professionelle psychosoziale Hilfe (außerhalb der Hochschule) in Anspruch zu nehmen
 - Keine Subgruppenunterschiede
- ↑ Resilienz als Prädiktor für ↓ Hilfesuchverhalten



ZUSAMMENFASSUNG STUDIEN 1 UND 2

- **Erhöhte psychische Belastung** der Studierenden, basierend auf Selbstbericht
 - 20% Prävalenz akuter Suizidalität, mit Anstieg über 3-Jahreszeitraum
 - Erhöhtes Einsamkeitserleben sowie depressive Symptome
 - **Geschlechtsdimension:** männlich < weiblich < divers
- **Behandlungslücke**
 - Geringe Kenntnis und Nutzungsabsicht psychosozialer Hilfsangebote an den Hochschulen und darüber hinaus, **unabhängig von bestehender Psychopathologie**
 - Hochschulen und Beratungsstellen sollten mehr über psychosoziale Angebote und deren Inanspruchnahme aufklären und diese erleichtern

POTENTIAL VON ONLINE-INTERVENTIONEN

- **Anonymität, informaler Zugang und Autonomie** wichtig bei der Suche nach psychologischer Unterstützung [Rickwood et al., 2015]
- Bei jungen Erwachsenen insbesondere Smartphone- und Messengerbasierte Angebote sehr gut genutzt und bewertet [Eckert et al., 2022]
- Nutzungspräferenzen von Hilfsangeboten:
 - Persönlich (71%) > Online (45%) > Gruppenangebote (31%)
 - **Online-Angebote** besonders von Studierenden mit bestehender psychischer Erkrankung präferiert [Kählke et al., 2024]
- Wirksamkeit von App-Interventionen zur Förderung psychischer Gesundheit bei Studierenden in ersten Studien belegt [Linardon et al., 2019]



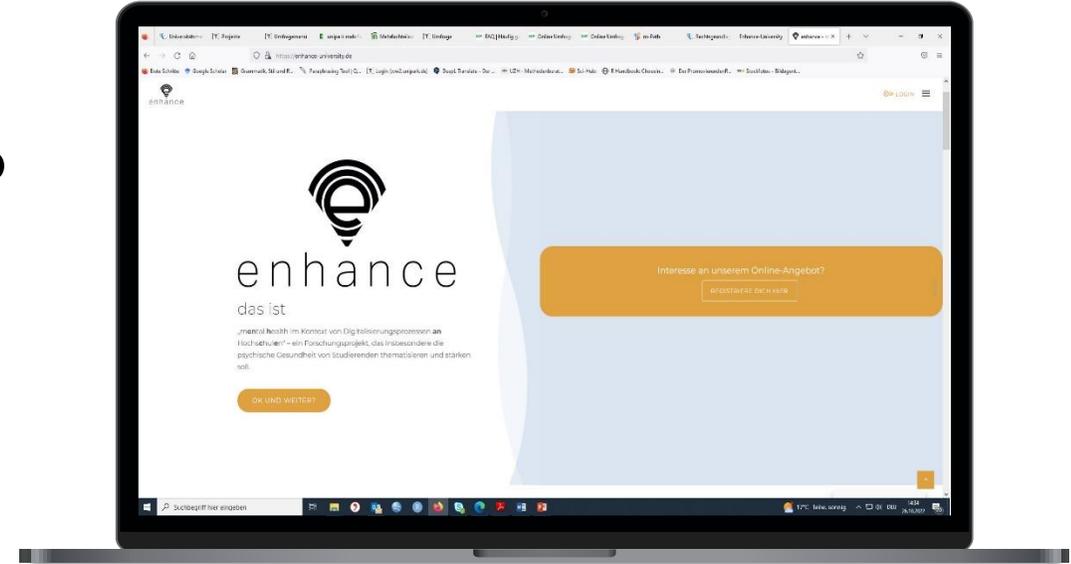
ENHANCE PROJEKT

- Enhance = Mental Health im Kontext von Digitalisierungsprozessen an Hochschulen
- Kooperation mit **6 sächsischen Hochschulen** mit ca. 72.000 Studierenden (Uni Leipzig, ehs Dresden, TU Dresden, HMT Leipzig, FH Meißen, FH Mittweida)
- Aktive Einbeziehung Studierender
- Laufzeit Pilotprojekt: 2021-2024



INTERVENTIONEN

- Onlinebasierte Unterstützungsangebote
- Vermittelt über Chatmessenger, Video, Mail und App
- Angebot für Studierende der Hochschulen:



UNIVERSITÄT
LEIPZIG



HOCHSCHULE
FÜR MUSIK UND THEATER
»FELIX MENDELSSOHN
BARTHOLDY«
LEIPZIG

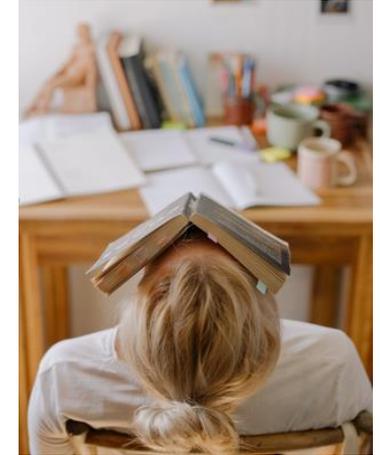


HOCHSCHULE MEISSEN (FH)
UND FORTBILDUNGSZENTRUM



ANGEBOT

- **professionelle, kostenfreie und vertrauliche** Unterstützung bei Fragen und Anliegen zur psychischen Gesundheit
- Nutzung einer **Mental Health App** mit Strategien zur Förderung des psychischen Wohlbefindens im Studium
- **Einzeltermine** bei erfahrenen Psychologinnen via Chat, Video oder Email

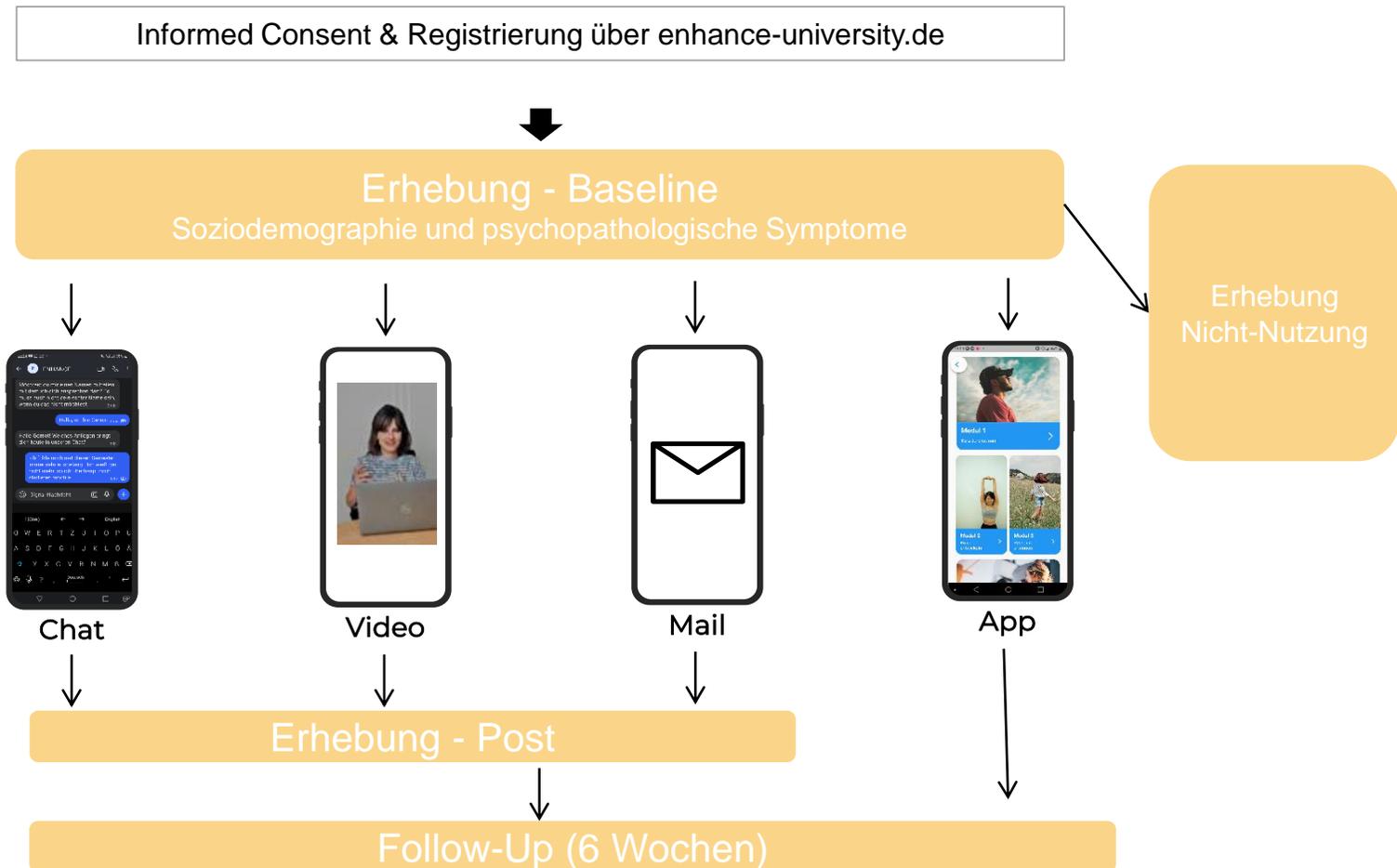


ZIELE

- **Zugang zu professioneller Hilfe erleichtern, Hochschulangebote ergänzen**
- **Entwicklung psychischer Erkrankungen vorbeugen**
- **Psychische Gesundheit stärken, Lebensqualität verbessern**

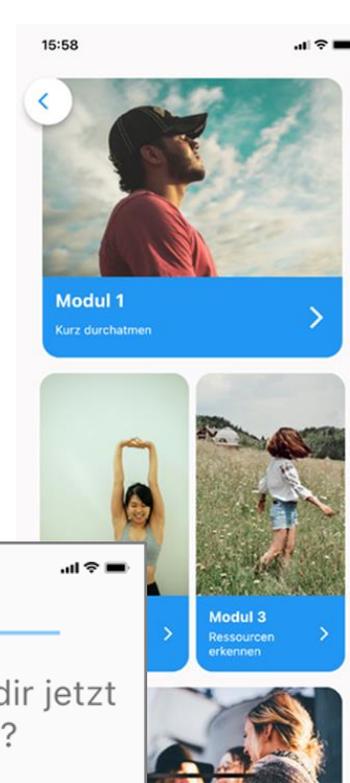
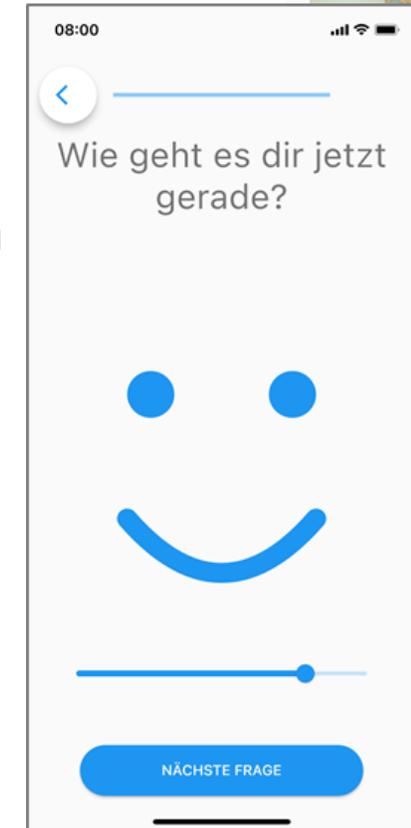
INTERVENTIONEN - ABLAUF

- Registrierung auf enhance-university.de
- Nutzer:innen können Intervention frei wählen
- Fortlaufende Evaluation des Angebots hinsichtlich Akzeptanz, Machbarkeit, Nutzen
- Zusätzlich Erfassung von Gründen bei Nicht-Nutzung



MENTAL-HEALTH-APP

- Module mit Informationen zum Thema Psychische Gesundheit, speziell für Studierende
- Entspannungsübungen, Tipps gegen Prüfungsangst, Kontakte und Anlaufstellen im Fall akuter Gefährdung und weiterführende Informationen zu Beratungs- und Hilfsangeboten der verschiedenen Hochschulen
- Tägliche Stimmungsabfrage, Stresstest



BERATUNGSANLÄSSE

Somebody

Hallo :),

also bei mir ist es so, dass ich glaube, dass ich irgendein Problem hab, aber ich bekomme es nicht wirklich zu fassen und ich weiß nicht genau warum. Da wollte ich fragen, was ich da machen kann.

S

2min ⌚

Nutzer:in Chatberatung

„Hallo, mein Name ist ... und ich bin Studentin an der Seit **fast zwei Jahren** habe ich immer wieder mit Phasen zu kämpfen in denen es mir nicht gut geht und ich **Suizidgedanken** habe. Daher habe ich mich an die psychosoziale Beratungsstelle der (...) gewendet und dort wurde mir empfohlen einen Termin bei einem Psychotherapeuten auszumachen (...)“

Nutzer:in Mailberatung

„Guten Tag! Ich studiere im ersten Semester Biochemie an der (...) und bin dementsprechend neu hier in (...). Ich wohne im Studentenwohnheim in einem Einzelapartment. Nachdem die ersten Wochen noch aufregend und spannend waren aufgrund der vielen neuen Dinge, habe ich in den letzten Wochen vermehrt mit einem **generellen Unwohlsein** zu tun, das sich vor allem in **Bauchschmerzen** äußert. Außerdem fällt es mir schwer, mich in der **Uni zu konzentrieren**, da ich ständig in Gedanken bin (...)“

Nutzer:in Mailberatung

BERATUNGSANLÄSSE

„(...) Und zwar geht es mir um **ständige Sorgen**, ob ich mein Studium schaffen kann und ob ich es weiterhin finanzieren kann, wenn ich länger brauche und ob es wirklich (gesundheitlich) ok für mich ist, das Studium durchzuziehen (was ich schon wirklich gern tun würde eigentlich). Ich habe **diverse psychische Probleme (und Diagnosen)** aufgrund derer ich weniger leistungsfähig und belastbar bin, weshalb mir solche Sorgen aufkommen.“

Nutzer:in Mailberatung

„(...) Ich habe schon seit mindestens **3 Jahren immer wieder vorgehabt mir Hilfe zu suchen**, habe es aber irgendwie nie geschafft. Ich kann gar nicht genau erklären warum. Ich glaube erst habe irgendwie Angst gehabt, dass meine Probleme nicht schwerwiegend genug sind. Dass andere diese Hilfe dringender benötigen als ich. Andererseits weiß ich auch nicht so richtig was die erste Anlaufstelle dafür ist.“

Nutzer:in Mailberatung

ALLGEMEINE ZUFRIEDENHEIT

- Nachbefragung aller User:innen via Mail im April 2024, **TOP 3**
 - Psycholog:innen (Wahrnehmung als professionelles Angebot)
 - Anonymität
 - Leichter Zugang



PSYCHISCHE GESUNDHEIT & STUDIENZWEIFEL/STUDIENABBRUCH

- „Henne & Ei-Problem“
- Studienzweifel- und Studienabbruch als Folge psychischer Beschwerden
 - eher Gründe für Beratung, Psyche zunächst im Hintergrund
 - Prävention
- Beratungsansatz: (psychische) Gesundheit first, Entscheidungen bezüglich Umzug, Studium zurückstellen



Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!

Prof. Dr. med. Christine Rummel-Kluge
Dr. Sabrina Baldofski
Dr. Elisabeth Kohls
Juliane Hug

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Medizinische Fakultät, Universität Leipzig

Sag mal, geht's
noch?!



Hey!

Lass' mal reden

Jetzt

Sag
mal,
geht's
noch?!



Du bist nicht allein.

Wir stehen Dir mit einem vertraulichen,
kostenlosen Online-Unterstützungsangebot
für deine psychische Gesundheit zur Seite,
durchgeführt von erfahrenen
Psycholog:innen.

Einfach unter www.enhance-university.de
registrieren, Fragebogen ausfüllen und zur
kostenlosen und anonymen Beratung über
Video, Mail oder Chat anmelden oder unsere
enhance-App nutzen!

