

Pressemitteilung

Mit universitärem Leistungsdruck umgehen: BARMER schaltet Hotline zur psychischen Gesundheit für Studierende

Frankfurt, 5. April 2019 – Leistungsdruck, Prüfungsangst, Hektik zwischen Hörsaal und Nebenjob: In Hessen leidet nahezu jeder fünfte Studierende im Alter von 18 bis 25 Jahren bereits an einer psychischen Erkrankung. „Im Studium müssen sich junge Menschen oft erstmals selbst organisieren. Das kann schnell überfordern. Gleichzeitig stehen viele Studierende unter Druck, die Uni möglichst schnell und erfolgreich abzuschließen“, sagt Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hessen. Die Probleme können so groß werden, dass der normale Uni-Alltag nicht mehr zu bewältigen ist, es zu Studienabbrüchen und existenziellen Krisen kommen kann. Sudhoff: „Damit es nicht so weit kommt, möchten wir frühzeitig und unkompliziert helfen.“ Daher hat die Krankenkasse zum Semesterstart in Hessen speziell für Studierende unter 0800 84 84 111 eine kostenfreie Hotline eingerichtet. Bis zum 30. April berät der BARMER Teledoktor alle Studierenden, egal, ob Erstsemester oder Doktorand (unabhängig von der Kassenzugehörigkeit), um beispielsweise das Stressmanagement und die Resilienz junger Akademiker zu fördern.

Weitere Programme zur Unterstützung im Studium

Während des Semesters unterstützt die BARMER Studierende mit weiteren gezielten Angeboten zur psychischen Gesundheit:

- Das Portal „Dein Masterplan“ bietet Tipps, Tools und interaktive Trainings zu Themen wie Schreibblockaden, Motivationsproblemen oder Prüfungsangst.
- Der „Campus-Coach“ bietet beispielsweise Entspannungs- und Fitnessübungen, ein Kalorienquiz und Strategien zur Stressbewältigung.

Weitere Gesundheitsangebote und mehr Informationen rund um die Angebote gibt es unter www.barmer.de/q100526

BARMER

**Landesvertretung
Hessen**

Pressestelle

Erlenstraße 2 • 60325 Frankfurt

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_HE
presse-hessen@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 33 30 04 35 2230
brigitte.schloeter@barmer.de