

## Pressemitteilung

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

Kiel, 05. April 2019 – Leistungsdruck, Prüfungsangst, Hektik zwischen Hörsaal und Nebenjob: In Schleswig-Holstein 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 Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der BARMER für Schleswig-Holstein. Die Probleme können so groß werden, dass der normale Uni-Alltag nicht mehr zu bewältigen ist, es zu Studienabbrüchen und existenziellen Krisen kommen kann. Hillebrandt: „Damit es nicht so weit kommt, möchten wir frühzeitig und unkompliziert helfen.“ Daher hat die Krankenkasse zum Semesterstart in Schleswig-Holstein 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/g100526](http://www.barmer.de/g100526).

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:  
Postfach 1429  
24103 Kiel

Besucherschrift:  
Kaistraße 90  
24114 Kiel

[www.barmer.de/presse-sh](http://www.barmer.de/presse-sh)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SH](https://www.twitter.com/BARMER_SH)  
[presse.sh@barmer.de](mailto:presse.sh@barmer.de)

Wolfgang Klink  
Telefon: 0800 333004 656-631  
oder  
Telefon: 0431 12279731  
[wolfgang.klink@barmer.de](mailto:wolfgang.klink@barmer.de)