



Pressemitteilung

Depressionen, Panik, Angstattacken: Viele Studierende brauchen Hilfe im Alltag

Fulda, 18. Juli 2018 – Jung und gesund? Lebenslustige Studenten? Stimmen diese Bilder eigentlich noch? Die BARMER hat in ihrem aktuellen Arztreport untersucht, wie es um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen und Studierenden bestellt ist. "Die Ergebnisse unseres Arztreport 2018 zeigen eine Entwicklung auf, die beängstigend ist", weiß Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER Hessen. Dass dieses Thema schon längst im Hochschulalltag angekommen ist, unterstreicht Prof. Dr. Kathrin Becker-Schwarze, Vizepräsidentin für Lehre und Studium an der Hochschule Fulda. „Wir haben darauf bereits mit unterschiedlichen Beratungs- und Hilfsangeboten reagiert.“

Psychische Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter

Laut BARMER Arztreport war fast jeder Vierte (24,6 Prozent) der 18- bis 25-Jährigen in Hessen im Jahr 2016 von einer psychischen Erkrankung betroffen. Umgerechnet sind das etwa 140.300 Betroffene. Bei 45.000 von ihnen wurde eine Depression diagnostiziert. Gegenüber dem Jahr 2006 bedeutet das eine Steigerung um 65 Prozent. 17.400 junge Erwachsene in Hessen erhielten dazu mindestens eine Antidepressiva-Verordnung. Auch diese Zahl stieg in den letzten zehn Jahren kontinuierlich an: insgesamt um 68 Prozent. "Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Jugendalter. Doch häufig vergehen Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen. Denn oft ist die größte Hürde die Angst, stigmatisiert zu werden“, sagt Norbert Sudhoff.

Das Studium bringt Chancen aber auch Belastungen

„Das Studium kann neben vielen Chancen und Möglichkeiten auch hohe Belastungen mit sich bringen. Kommen Probleme im privaten Umfeld hinzu, kann das Leben schnell aus den Fugen geraten“, weiß Prof. Dr. Kathrin Becker-Schwarze. Seit vielen Jahren schon gibt es für solche Situationen eine Beratungsstelle an der Hochschule Fulda. Zum Wintersemester 2017/18 wurde sie neu aufgestellt, um das Angebot niedrigschwelliger zu gestalten. „Prävention mit Blick auf die psychische Gesundheit ist für uns ein sehr wichtiges Thema, da sich psychische Beeinträchtigungen mit hoher Wahrscheinlichkeit negativ auf das Studium auswirken“, erläutert Prof. Becker-Schwarze. Das sei umso stärker zu

berücksichtigen, als die Studierendenschaft zunehmend heterogener werde. Die Studierenden hätten unterschiedlichste Bildungsbiografien und damit verschiedenste Ausgangsvoraussetzungen. Für den Einzelnen könne das zu hohen Belastungen führen. „Mit zahlreichen Unterstützungsangeboten rund ums Lernen versuchen wir hier, Abhilfe zu schaffen. Die Hochschule Fulda hat sich zum Ziel gesetzt, jeden Studierenden bestmöglich zu unterstützen und zu einem Studienabschluss zu führen.“

Psychosoziale Beratungsstelle ist Wegweiser in akuten Krisensituationen

Kommt es zu akuten Krisensituationen, die die Studierfähigkeit beeinträchtigen – das können Lernschwierigkeiten, Probleme im privaten Umfeld oder eine Mischung aus beidem sein –, ist die Psychosoziale Beratungsstelle erste Anlaufstelle. In Form von Beratungen oder Coachings bietet sie individuelle Begleitung an und vermittelt ganz konkrete Techniken, beispielsweise zum Umgang mit Prüfungsangst und Stress. „Nicht jede Krise erfordert eine Psychotherapie“, weiß Prof. Kathrin Becker-Schwarze. „Oft hilft ein Gespräch mit einer außenstehenden Person, um Gedanken und Gefühle zu ordnen. Wichtig ist, positive persönliche Entwicklungen anzustoßen und die Entstehung dauerhafter und schwerwiegender Probleme zu verhindern.“ Bei Bedarf vermittelt die Beratungsstelle auch therapeutische Angebote, in Notsituationen sorgt sie für eine Überweisung in die Krankenhaus-Ambulanz. „Das neue, niedrigschwellige Angebot wird sehr gut angenommen“, so Prof. Becker-Schwarze. „Seit es verfügbar ist, steigt die Zahl der Studierenden, die den Schritt wagen, Beratungsbedarf zu äußern. Wir werden unser Angebot daher weiter spezifizieren.“

Niedrigschwellige Online-Angebote als „Erste Hilfe“

So wie die Hochschule Fulda verfügen die meisten Hochschulen über qualifizierte Beratungsstellen, wo die Studierenden professionelle Beratung finden. „Qualitätsgesicherte Online-Angebote könnten aber vor einer professionellen Beratung eine wichtige Lücke im Alltag füllen, weil sie den Nutzungsgewohnheiten der jungen Generation entgegenkommen“, sagt Norbert Sudhoff. Zahlreiche Studien belegen inzwischen das große Potenzial Internet- und App-basierter Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit. „Das kommt vor allem den Betroffenen entgegen, die ihre Probleme schlicht und einfach selbständig lösen



möchten“, meint Sudhoff. „Sie können Betroffene dabei helfen, bewährte psychologische Strategien selbstständig in den Alltag zu implementieren und so Beschwerden effektiv reduzieren und zukünftigen präventiv entgegenwirken. Sind sie richtig konzipiert, können Sie genauso große Effekte haben wie eine klassische Face-to-Face Psychotherapie“. Entsprechende Hilfs- und Informationsangebote, da waren sich alle einig, sollten jedoch viel früher ansetzen – am besten in der Schule.

Datengrundlage:

Grundlage der Auswertungen bilden anonymisierte Daten zu mehr als acht Millionen Versicherten der BARMER GEK aus dem Jahr 2016. Die Ergebnisse werden in einer entsprechend der Geschlechts- und Altersstruktur der deutschen Bevölkerung standardisierten Form präsentiert.

AnsprechpartnerInnen:

Hochschule Fulda
Dr. Antje Mohr
Tel. 0661 9640 943
Antje.mohr@verw.hs-fulda.de

BARMER Hessen
Brigitte Schlöter
Tel. 0800 333 004 352230
brigitte.schloeter@barmer.de



Statement

Prof. Dr. Kathrin Becker-Schwarze,
Vizepräsidentin für Lehre und Studium
an der Hochschule Fulda

Bereits seit 2009 bietet die Hochschule Fulda Beratung für Studierende mit psychischen Problemen an. Zum Wintersemester 2017/18 haben wir unser Angebot neu aufgestellt und deutlich niedrigschwelliger ausgerichtet. Aus der psychotherapeutischen ist eine psychosoziale Beratungsstelle (PSB) geworden. Das soll den Studierenden den Schritt erleichtern, sich Hilfe zu suchen. Zugleich soll es Stigmatisierungen vermeiden. Neu etabliert haben wir einen hauptamtlichen, festen Ansprechpartner, der auch in der vorlesungsfreien Zeit zur Verfügung steht. Die Hochschule Fulda hat hier die Initiative ergriffen, da das Studentenwerk Gießen, zu dessen Aufgabengebiet die psychosoziale Beratung traditionell zählt, nur einen Ansprechpartner in Gießen bietet. Ein Angebot auf dem Campus ist jedoch unerlässlich für einen niedrigschwelligen Zugang.

Erste Anlaufstelle bei akuten Krisen

Die PSB bietet eine erste Anlaufstelle in akuten Krisensituationen rund um sämtliche Themen, die die Studierfähigkeit beeinträchtigen. Das können Lernschwierigkeiten, aber auch Probleme im privaten Umfeld sein. In Form von Beratungen oder Coachings bietet die Beratungsstelle individuelle Begleitung bei der Bearbeitung akuter Schwierigkeiten an und vermittelt ganz konkrete Techniken beispielsweise zum Umgang mit Prüfungsangst und Stress. Zu diesen Themen wurden inzwischen auch Gruppenangebote entwickelt; Selbsthilfegruppen von Studierenden erhalten Unterstützung. Denn nicht jede Krise erfordert eine Psychotherapie. Oft hilft ein Gespräch mit einer außenstehenden Person, um Gedanken und Gefühle zu ordnen. Es gilt, die Entstehung dauerhafter und schwerwiegenderen Problemen zu verhindern.

Ausdifferenziertes Unterstützungsangebot

Bei Schreib- und Lernschwierigkeiten vernetzt die PSB etwa mit der Schreibwerkstatt oder dem Selbstlernzentrum. Wir haben in den vergangenen Jahren ein umfassendes Angebot zur Lernunterstützung entwickelt, auf das hier zugegriffen werden kann. Da der positive Einfluss von körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit, insbesondere auf depressive Symptome inzwischen in zahlreichen Studien belegt worden ist, spielt auch



der Hochschulsport eine wichtige Rolle. Und zwar nicht nur mit seinem breiten Sportangebot. Weit über körperliche Aspekte hinausgehend sind auch Kurse zur Förderung der psychischen Ressourcen Bestandteil des Programms. Seminare über Mentalstrategien umfassen Inhalte, die das Zeit- und Lernmanagement der Studierenden optimieren und zu einer besseren Bewältigung von Stressbelastungen befähigen. Durch Achtsamkeitstraining wird ein gesunder Lebensstil gefördert und die persönlichen Ressourcen werden gestärkt.

Vernetzung mit Fachbereichen und mit externen Stellen

Bei Bedarf vermittelt die PSB selbstverständlich auch therapeutische Angebote und sorgt in Notsituationen für eine Überweisung in die Krankenhaus-Ambulanz. Extern ist die Beratungsstelle zum Beispiel vernetzt mit dem Sozialdienst katholischer Frauen, Pro Familia (bei Partnerschaftsproblemen) und dem Sozialpsychologischen Dienst des Landkreises Fulda. Kurz gesagt: Die psychosoziale Beratungsstelle übernimmt eine Wegweiser und Vernetzungsfunktion – nach außen wie in die Hochschule hinein. Nach innen besteht ihre Aufgabe vor allem darin, die Lehrenden für das Thema zu sensibilisieren und ein gut funktionierendes Netzwerk mit den Fachbereichen aufzubauen, das eine schnelle Zuweisung der betroffenen Studierenden in die Beratung ermöglicht.

Prävention ist wichtig angesichts der Heterogenität der Studierenden

Prävention mit Blick auf die psychische Gesundheit ist für uns ein sehr wichtiges Thema, da sich psychische Beeinträchtigungen mit hoher Wahrscheinlichkeit negativ auf das Studium auswirken. Das gilt es umso stärker zu berücksichtigen, als die Studierendenschaft zunehmend heterogener wird. Immer mehr Menschen haben heute die Chance, ein Studium aufzunehmen. Die unterschiedlichen Bildungsbiografien bedeuten auch, dass die Ausgangsvoraussetzungen sehr verschieden sind. Das kann für den Einzelnen zu hohen Belastungen führen. Wird ein Studium daraufhin abgebrochen, kann dies einschneidende Auswirkungen für den weiteren Lebensweg haben. Mit den zahlreichen Unterstützungsangeboten rund ums Lernen versuchen wir hier, Abhilfe zu schaffen. Die Hochschule Fulda hat sich zum Ziel gesetzt, jeden Studierenden bestmöglich zu unterstützen und zu einem Studienabschluss zu führen. Sollte sich herausstellen, dass das Studium für den ein oder anderen nicht der richtige Weg sein mag, tragen wir auch dem Rechnung. Wir unterstützen beim Übergang in eine Berufsausbildung, damit die Betroffenen einen solchen Schritt möglichst nicht



als Scheitern erleben. Allerdings sind wir darauf angewiesen, dass die Betroffenen sich melden. Die PSB ist für uns ein wichtiger Baustein eines sehr umfassenden Unterstützungsangebots für die Studierenden, das darauf zielt, schwerwiegende Krisensituationen möglichst zu vermeiden und – sollten sie eintreten –, schnellstmöglich Hilfe zu organisieren.

Gute Resonanz auf das neue Angebot

Das neue, niedrigschwellige Angebot der psychosozialen Beratungsstelle wird sehr gut angenommen. Seit es verfügbar ist, steigt die Zahl der Studierenden, die einen Beratungsbedarf äußern. Seit September vergangenen Jahres, also seit der Neuaufstellung der Beratungsstelle, hat sich die Zahl von zuvor 25 Studierenden und 40 Sitzungen (zu Spitzenzeiten) pro Semester auf 45 Klient*innen und 90 Beratungen pro Semester verdoppelt. Wir gehen davon aus, dass die Nachfrage mit zunehmender Bekanntheit des Angebots weiter steigen wird und werden daher unser Angebot spezifizieren, vor allem weitere Konzepte für Gruppenveranstaltungen entwickeln. Geplant ist auch ein erweitertes präventives Kursangebot zur Optimierung der Arbeitsorganisation, zur Vermittlung von Entspannungsverfahren und zum Stressmanagement.



Statement
Norbert Sudhoff
Landesgeschäftsführer der BARMER Hessen

Junge Menschen sind gesund. Diese Einschätzung würde wohl jeder teilen. Und auf dem ersten Blick bestätigen das auch die Abrechnungsdaten der BARMER aus der ambulant-ärztlichen Versorgung. Denn am seltensten suchen junge Männer im Alter von 25 bis 29 Jahren einen Arzt auf, gefolgt von den 20- bis 24-Jährigen. Die Behandlungsfälle der 25- bis 29-jährigen Frauen sind mit 9,18 Fällen zwar etwa doppelt so hoch wie bei den gleichaltrigen Männern, dies dürfte aber im Zusammenhang mit der Betreuung durch Frauenärzte stehen und somit kein Zeichen für einen grundsätzlich schlechten Gesundheitszustand sein.

Auf dem zweiten Blick zeigt sich aber ein differenzierteres Bild. Denn immer mehr junge Erwachsene leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken.

Alleine in Hessen sind

- mehr als **140.000 junge Menschen** im Alter von **18 bis 25 Jahren** von einer **psychischen Störung** betroffen.
- Rund **35.000** haben eine sogenannte **somatoforme Störung**. Diese Menschen leiden wiederholt an körperlichen Beschwerden, für die aber keine organische Ursache gefunden wird.
- Mehr als **5.600 junge Hessen** haben eine **Essstörung** und
- bei über **45.000 der 18- bis 25-Jährigen in Hessen** wurde eine **Depression** attestiert.

Die letztgenannte Zahl dürfte in Zukunft weiter steigen, davon geht auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus. Laut ihrer Prognose werden Depressionen bis zum Jahr 2020 die zweithäufigste Volkskrankheit sein, und sie wird auch vor den jungen Menschen nicht Halt machen. Zumal ein Blick in die Vergangenheit schon jetzt belegt, dass die Diagnoseraten bei den jungen Erwachsenen in Hessen kontinuierlich gestiegen sind.

Steigender Druck beim Start in Berufsleben und Studium

Doch welche sind die Gründe für diese Entwicklung? Grundsätzlich zeigen die Daten der BARMER nur das Ergebnis, nicht die Ursache/n. Ergo können wir hier nur Vermutungen anstellen. Neben einer genetischen Veranlagung



spielen möglicherweise der Start ins Berufsleben und die Aufnahme eines Studiums eine Rolle. Der Druck der Arbeitswelt könnte seine Spuren bei den jungen Arbeitnehmern/innen hinterlassen.

Mit dem Studienbeginn ändert sich für viele junge Menschen das Lebensumfeld. Einige ziehen weg von Familie und Freunden, viele sind zum ersten Mal auf sich alleine gestellt. Vielleicht kommt damit nicht jeder gut zurecht. Und dann ist da noch der universitäre Zeit- und Leistungsdruck. Wer einen Master-Studienplatz ergattern möchte, der muss einen guten Bachelor-Abschluss abliefern. Laut unserer Daten ist nahezu **jeder sechste Studierende** in Deutschland von einer psychischen Störung betroffen. Die Probleme können so groß werden, dass der normale Studentenalltag nicht mehr zu bewältigen ist, es zu Studienabbrüchen und existenziellen Krisen kommen kann. Damit es nicht so weit kommt, braucht es niederschwellige Angebote, die unkompliziert und frühzeitig helfen.

Prävention von psychischen Erkrankungen ist sinnvoll und möglich

Das Präventionsgesetz bietet Ansatzpunkte, um seelischen Erkrankungen bei jungen Menschen mit entsprechenden Maßnahmen frühzeitig zu begegnen und vorzubeugen, denn es hat erstmalig die Vorsorge von Depressionen als explizites Ziel aufgenommen. Deshalb hat die BARMER gemeinsam mit der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg das von der WHO unterstützte Projekt StudiCare aufgelegt. In diesem E-Training lernen Studierende unter anderem, wie sie mit Prüfungsangst und Stress besser umgehen und ihre seelische Widerstandskraft, ihre Resilienz, stärken können. Und mit PRO MIND hat die BARMER im Jahr 2015 als erste Krankenkasse ein Online-Training implementiert, das Depressionen nachweislich verhindert. So kann das Risiko, innerhalb eines Jahres an einer Depression zu erkranken, um 40 Prozent reduziert werden. Bisher wurde PRO MIND von etwa 2.700 Menschen genutzt. 2.700 Menschen, die sich mit großer Wahrscheinlichkeit anderweitig keine professionelle Hilfe geholt und den Gang zum Arzt vermieden hätten.

Es macht Sinn, sich mit den psychischen Störungen einer insgesamt (noch) gesunden Gruppe zu befassen. Denn im jungen Erwachsenenalter werden die Weichen für das weitere Leben gestellt, welche auch die zukünftige Gesundheit beeinflussen dürften. Eine Unterstützung in diesem Lebensabschnitt könnte sich insofern auch langfristig positiv auswirken.



Online-Hilfe bei psychischen Problemen: PRO MIND und StudiCare

StudiCare

- Durch die WHO World Mental Health Gruppe wurde unter Koordinierung der Harvard University das Caring University Projekt initiiert. Teil dieses Projektes ist in Deutschland das von der BARMER geförderte Projekt StudiCare als Präventionsprojekt im Setting Hochschule. Im Rahmen dieses Projektes wird evaluiert, welche Einflussfaktoren für die Erstmanifestation von psychischen Erkrankungen im Studierendentaler vorliegen, um darauf hin zielgerichtete digitale Präventionsmaßnahmen zu entwickeln.
- In Deutschland wird dieses Projekt geleitet von der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und in Zusammenarbeit mit der Universität Ulm und dem GET.ON-Institut durchgeführt.
- Insgesamt werden 17 verschiedene Online-Trainings zu psychischen oder psychosomatischen Problematiken angeboten.
- Zwischen den Jahren 2016 und 2021 können mehrere Tausend Studierende aus ganz Deutschland kostenfrei an den Internet-basierten Trainings teilnehmen. Sie dienen der Bewältigung von Prüfungsangst, niedergeschlagener Stimmung, anhaltenden Sorgen, Schlafschwierigkeiten, zum Stressmanagement oder zur Förderung von Resilienz. Darüber hinaus werden alle Studierenden der Universitäten Erlangen-Nürnberg, Ulm und der RWTH Aachen ab dem ersten Semester in regelmäßigen Abständen über ihre Erwartungen an das Studium, psychosoziale Belastungen sowie ihr psychisches Wohlbefinden online befragt und begleitet.
- Auf Basis der Studienergebnisse werden Wirksamkeit und Kosteneffektivität der digitalen Präventionsstrategien zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Studierenden ermittelt, um Handlungsempfehlungen zu entwickeln, wie die psychische Gesundheit bei Studierenden in Deutschland flächendeckend gefördert werden kann.
- Vorteile der Online-Trainings: maximale Flexibilität, orts- und zeitunabhängig, individuell, persönlich betreut, schneller Zugang, einfache Nutzbarkeit, wissenschaftlich evaluiert und effektiv.

PRO MIND



- PRO MIND steht seit Juli 2015 exklusiv allen BARMER-Versicherten kostenfrei 24 Stunden täglich zur Verfügung und wurde bislang von rund 2.100 Personen genutzt. Die PRO MIND Online-Trainings sind Angebote des GET.ON Instituts.
- PRO MIND ist gedacht für Menschen mit leichten psychischen Beschwerden und deckt die Themenbereiche Stress, Burnout, Schlafschwierigkeiten und depressive Stimmung ab. Die Angebote wurden von international führenden Experten entwickelt und haben in zahlreichen aufwändigen Studien ihre Wirksamkeit nachgewiesen. Die Trainings sollen dabei eine Therapie nicht ersetzen. Sie sind ein ergänzendes Angebot zur Psychotherapie, die genutzt werden können, wenn die Beschwerden noch nicht auf einem Niveau ausgeprägt sind, dass eine Psychotherapie notwendig ist. Es kann im Bedarfsfall zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden.



Terminhinweis:

22.08.2018 Mut-Tour Aktionstag in Fulda

Info-Event auf dem Universitätsplatz ab 16 Uhr

Anlässlich der Ankunft des MUT-Tandems-Team gibt es zwischen 17 und 18 Uhr ein Rahmenprogramm aus Musik und Ansprachen

Für einen offenen und mutigen Umgang mit depressiven Erkrankungen werben mehr als 60 Teilnehmer der „MUT-Tour 2018“. Hier radeln Erkrankte gemeinsam mit Nichtbetroffenen durch ganz Deutschland und machen an über 60 Orten Station. Die Deutsche Depressionsliga e.V. veranstaltet die Mut-Tour seit 2012 (www.mut-tour.de).

Programm der Mitfahr-Aktion:

Mitfahr-Aktion (ca. 40 km):

13:00 Uhr Treffen am Universitätsplatz

13:15 Uhr Abfahrt per Rad nach Hünfeld

Mitfahr-Aktion (mit Bahnfahrt):

13:50 Uhr Treffen und Start am Universitätsplatz

14:19 Uhr Bahnfahrt ab Bahnhof Fulda nach Hünfeld

14:29 Uhr Ankunft in Hünfeld – Fahrt ins Zentrum

Gemeinsames Programm beider Mitfahr-Aktionen:

15:00 Uhr Treffen beider Gruppen in Hünfeld

15:30 Uhr Gemeinsame Rückfahrt nach Fulda

17:30 Uhr Ankunft in Fulda auf dem Universitätsplatz

Partner:

ADFC Fulda (www.adfc-fulda.de)

Bündnis gegen Depressionen Fulda (www.deutsche-depressionshilfe.de)

Zitat:

„Häufig meiden depressive Menschen aus Scham den Gang zum Arzt, oder sie isolieren sich von Angehörigen, Freunden und Kollegen. Mit der Mut-Tour kann es gelingen, die Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren und die gesellschaftliche Enttabuisierung der Erkrankung ein weiteres Stück voran zu treiben“, so Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hessen, die die Aktion im Rahmen der Selbsthilfeförderung ideell und finanziell unterstützt.

