

Zeitschrift für Beratung und Studium

Psychische Belastung Studierender und ihre Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten

Angela Heinrich & Alexander Noyon

Zeitschrift: Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS)

Jahrgang: 21 (1)

Seiten: 22-25

Verlag: UniversitätsVerlagWebler

Ort: Bielefeld

DOI:

1 | 2026

Impressum / Verlagsanschrift

UniversitätsVerlagWebler, Reepeweg 5, 33617 Bielefeld

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website:
universitaetsverlagwebler.de

Oder wenden Sie sich direkt an uns:
E-Mail: zbs@universitaetsverlagwebler.de
Telefon: 0521/ 923 610-13



UniversitätsVerlagWebler
Der Fachverlag für Hochschulthemen

Angela Heinrich & Alexander Noyon

Psychische Belastung Studierender und ihre Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten



Angela Heinrich



Alexander Noyon

© Foto: privat

© Foto: privat

Students show a higher prevalence of mental disorders compared with the general population. The psychological distress seems to be even increasing over the last years. This study examines the current mental health status of university students and their use of support services such as 'Psychisch fit studieren' and 'Mental health first aid'. Although nearly half of the students report depressive symptoms and, somewhat more frequently, anxiety-related symptoms, support services are rarely used, especially by students in technical fields. In the future, better tailoring of support services to the target group should be explored.

Studierende sind im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung stärker von psychischen Problemen betroffen. Um diese Belastung überwachen und bei Veränderungen schnell reagieren zu können, wurde in Anlehnung an die Mental Health Surveillance des Robert Koch-Institutes eine Surveillance der psychischen Gesundheit Studierender entwickelt. Erste Daten der Surveillance zeigen, dass etwas mehr als die Hälfte der Studierenden von angstbezogenen Symptomen und etwas weniger von depressiven Symptomen betroffen ist. Diese Trends sind in Einklang mit anderen Berichten. Damit kann die zweiminütige Surveillance als ein zeitsparendes und ausreichend sensibles Instrument für eine Einschätzung des psychischen Gesundheitszustandes Studierender angesehen werden. Die vorliegende Studie untersucht zudem, in welchem Ausmaß Studierende niedrigschwellige Angebote wie „Psychisch fit studieren“ und „Mental Health First Aid“ annehmen. Dabei zeigt sich, dass insbesondere Studierende des technischen Bereiches wenig Gebrauch von den Angeboten machen, obwohl sie eine gleichermaßen hohe psychische Belastung zeigen wie Studierende des sozialen Bereiches. In Zukunft sollte ein besserer Zuschnitt der Angebote auf die Zielgruppe erforscht werden.

1. Einleitung

Studierende sind stärker als die Allgemeinbevölkerung von psychischen Problemen betroffen (Auerbach et al. 2019). Die psychische Belastung Studierender scheint in den letzten Jahren sogar noch anzusteigen (Die Techniker Krankenkasse 2023). Hochschulen können also eine wichtige Rolle bei der Früherkennung psychischer Probleme spielen, zu deren Zweck eine Surveillance der psy-

chischen Gesundheit Studierender entwickelt wurde (Heinrich 2023). In Anlehnung an die Mental Health Surveillance des Robert Koch-Instituts (Thom et al. 2023) bietet die Surveillance innerhalb von knapp zwei Minuten eine Einschätzung des aktuellen psychischen Befindens. Sie kann damit Verantwortliche innerhalb der Hochschule über den psychischen Gesundheitszustand ihrer Studierenden informieren, um daraus bei Bedarf unterstützende Angebote abzuleiten. Mögliche Maßnahmen sind neben individueller psychosozialer Beratung beispielsweise „Psychisch fit studieren“ und „Mental Health First Aid“. „Psychisch fit studieren“ ist ein maximal zweistündiges wissenschaftlich evaluiertes Präventionsprogramm des Vereins „Irrsinnig Menschlich e.V.“, das für psychische Krisen sensibilisiert und die psychische Widerstandsfähigkeit stärkt. Es vermittelt Wissen über Stress, psychische Belastungen und Bewältigungsstrategien und fördert Selbstwahrnehmung sowie den Zugang zu Unterstützungsangeboten wie z.B. der psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerkes. Ziel ist es, psychischen Erkrankungen vorzubeugen, deren Entstehung frühzeitig zu erkennen und gesundheitsförderliche Studienbedingungen zu schaffen (Koschig et al. 2021). „Mental Health First Aid“ ist ein international etabliertes 12-stündiges Schulungsprogramm, das Teilnehmende dazu befähigt, psychische Krisen und erste Anzeichen psychischer Erkrankungen bei anderen zu erkennen. In standardisierten Kursen werden grundlegende Handlungskompetenzen vermittelt, um Betroffene angemessen anzusprechen, zu unterstützen und an professionelle Hilfsangebote weiterzuvermitteln. Das Programm zielt auf Entstigmatisierung und die Stärkung psychosozialer Unterstützung im Alltag (Deuschle/Send 2019). Sowohl „Psychisch fit studieren“ als auch „Mental Health First Aid“