



FAQs: Psychisch fit studieren

Forum zur psychischen Gesundheit für Studierende

Wieso Psychisch fit studieren?

Studierende sind immer häufiger gefährdet, psychisch zu erkranken. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie reichen von hohem Erfolgsdruck, über Angst, keinen sozialen Anschluss am Studienort zu bekommen bis zu finanziellen Problemen. Hinzu kommt, dass ein Teil der Studierenden das Studium bereits psychisch belastet beginnt. Ihre psychische Beeinträchtigung ist für Dritte selten wahrnehmbar, sofern sie nicht selbst darauf aufmerksam machen. Nach Selbsteinschätzung von Studierenden wirken sich psychische Beeinträchtigungen am stärksten auf den Studienerfolg aus. Beratung und Hilfe suchen sie häufig erst dann, wenn der Leidensdruck stark zugenommen hat. *Vgl. Deutsches Studentenwerk, beeinträchtigt studieren, www.studentenwerke.de; BARMER (2018). Arztreport. Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse; Robert Koch Institut: Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes (2015); Forsastudie Angst vor Krankheiten im Auftrag der DAK (2016), www.dak.de.*

Was sind die zentralen Ziele von Psychisch fit studieren?

- Sensibilisierung der Studierenden für das Thema „Psychische Gesundheit“
- Orientierung und Empowerment von Studierenden, sich bei psychischen Schwierigkeiten Hilfe zu suchen; Wissen über geeignete Hilfsangebote
- Unterstützung einer Hochschulkultur, in der psychische Probleme akzeptiert und nicht stigmatisiert werden und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

Seit wann gibt es Psychisch fit studieren?

Nach einer Versuchsphase an der Universität Leipzig 2015/16 folgte im Wintersemester 2017/18 die Pilotphase an 15 Hochschulstandorten deutschlandweit. Im Wintersemester 2018/2019 wird Psychisch fit studieren an über 40 Hochschulstandorten stattfinden.

Wer fördert Psychisch fit studieren?

»Psychisch fit studieren« ist ein Präventionsprogramm von Irrsinnig Menschlich e.V. gemeinsam mit Hochschulen. Bundesweiter Präventionspartner ist die BARMER. Die BARMER fördert als gesetzliche Krankenkasse und Körperschaft des öffentlichen Rechts auf der Grundlage des § 20a SGB V nachhaltige und gesundheitsförderliche Programme und Projekte in der Lebenswelt Hochschule, die verhaltens- und verhältnispräventiven Zielen dienen. Ein weiterer Förderer von »Psychisch fit studieren« ist seit 2018 die Beisheim Stiftung.

Worum geht es beim Forum Psychisch fit studieren genau?

Das Forum macht das „schwierige“ Thema psychische Krisen im Hörsaal besprechbar. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln, Studienabbrüchen vorzubeugen und Studienerfolg zu fördern.

Die Studierenden lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen, diskutieren Bewältigungsstrategien, hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen, erfahren, wer und was helfen kann und wie sie für ihr psychisches Wohlbefinden sorgen können. Außerdem lernen sie Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen meistern mussten.

Wie wirkt Psychisch fit studieren?

Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig hat das Projekt in der Pilotphase 2017/18 an 15 Hochschulstandorten evaluiert.

Ergebnisse Teilnehmerbefragung im Wintersemester 2017/18

Das Forum „Psychisch fit studieren“ wurde insgesamt gut bis sehr gut bewertet. Etwa 73% hielten die Platzierung der Veranstaltung zu Beginn des Studiums bzw. im ersten Semester für sinnvoll und 27% hätten sich ein derartiges Format bereits zu Schulzeiten gewünscht.

Gesundheitliche Situation der Studierenden

- 72% aller Befragten gaben an, bereits eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen gemacht zu haben; davon ein Drittel „häufig wiederkehrend“.
- Jedoch gaben nur 37% an, dass ihnen Hilfen und Beratungsstellen bereits bekannt waren.

Einschätzung des Forums durch die Studierenden

- 79,3% schätzen das Forum „Psychisch fit studieren“ als hilfreich zur Vorbeugung psychischer Krisen ein.

- 62,3% geben an, dass Bedenken bezüglich psychischer Krisen während des Studiums abgebaut werden konnten.
- 98,2% geben an, Informationen darüber erhalten zu haben, wo sie sich im Falle einer Krise Hilfe holen können.

Wer gestaltet die Foren an den Hochschulen?

Teams, bestehend aus jeweils einem fachlichen und einem persönlichen Experten. Beide haben Erfahrungen mit psychischen Gesundheitsproblemen und Prävention, entweder von Berufs wegen und / oder persönlich. Dadurch bekommt das komplexe Konstrukt „psychische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah – und dabei ganz normal.

Hintergrund: Die Kombination aus Information, Aufklärung und Kontakt mit Mitgliedern der stigmatisierten Gruppe erweist sich als vielversprechendste Anti-Stigma-Strategie.

Wie sind die Hochschulen in das Forum eingebunden?

Die Vernetzung mit den Akteuren am Hochschulstandort ist für das Gelingen von Psychisch fit studieren sehr wichtig. Deshalb sind die Psychosozialen Beratungsstellen der Studierendenwerke und der studentischen Selbstverwaltung, die Hochschulbeauftragten für die Belange chronisch kranker und behinderter Studierender, kommunale Hilfs- und Beratungsangebote u.a. von Anfang an in die Planung einbezogen und eingeladen, sich in das Forum einzubringen und ihre Arbeit vorzustellen.

Wer ist Irrsinnig Menschlich e.V.?

Irrsinnig Menschlich e.V. wurde 2000 in Leipzig gegründet und begeistert seitdem Menschen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Psychische Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter. Häufig vergehen mehrere Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen und finden. Die größte Hürde ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Unsere Präventionsarbeit verkürzt diese Zeitspanne. Damit greifen wir ein gesellschaftlich hochrelevantes Thema auf, das in Schule, Ausbildung und Beruf kaum Platz hat und helfen, Notlagen früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung zu erhalten.

Ihre Ansprechpartner für Psychisch fit studieren



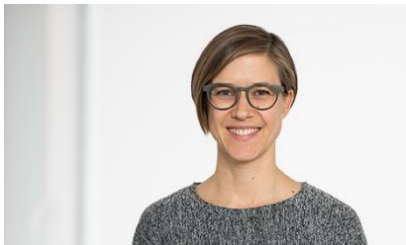
Projektleiter

Norbert Göller

0341 49256182, 0176 40482692

n.goeller@irrsinnig-menschlich.de

Pressekontakt



Anne-Kathrin Lange

0341 49256180

a.lange@irrsinnig-menschlich.de