



**Deutsches Studentenwerk**



## **Psychische Belastung im Studium: Daten, Fakten, Handlungsfelder – ein Überblick**

Fortbildungsseminar „Psychologische Beratung für Studierende“  
am 7./8. Oktober 2013 an der Kunstakademie Düsseldorf

Astrid Schäfer  
Deutsches Studentenwerk





Erklärung über die gemeinsame Arbeit für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



BDA



## Gemeinsame Erklärung Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände  
Deutscher Gewerkschaftsbund





## Gliederung

„Als Körper ist jeder Mensch eins, als Seele nie.“

### **Die psychische Situation Studierender**

„Macht der Bachelor krank?“

### **Einflussfaktoren auf die psychische Situation Studierender**

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

### **Was tun?**





„Als Körper ist jeder Mensch eins, als Seele nie.“

## **Die psychische Situation Studierender**





Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2012  
20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks  
durchgeführt durch das HIS-Institut für Hochschulforschung

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Elke Middendorff, Beate Apolinarski, Jonas Poskowsky, Maren Kandulla,  
Nicolai Netz

## Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2012

20. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks  
durchgeführt durch das HIS-Institut für Hochschulforschung

WISSENSCHAFT

# STUDIEREN HEUTE

20.  
SOZIALERHEBUNG  
DES DEUTSCHEN  
STUDENTENWERKS

**Die Vielfalt  
der Studierenden.**

EINE INFOBROSCHÜRE  
DES DEUTSCHEN  
STUDENTENWERKS

Deutsches Studentenwerk



Ergebnisse einer HISBUS-Befragung zu Schwierigkeiten und Problemlagen von Studierenden und zur Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Beratungsangeboten



Untersuchung im Auftrag des  
Deutschen Studentenwerks

Online-Panel des Deutschen  
Zentrums für Hochschul- und  
Wissenschaftsforschung (ehemals  
Hochschul-Informations-System)

Erhebungszeitraum: 15. November  
2011 bis 2. Januar 2012

4.087 Bachelorstudierende im  
Erststudium





**59% der BA-Studierenden hatten in den letzten  
Wochen das Gefühl gestresst und nervös zu sein**

**49% fühlen sich durch Stress und Belastungen  
in ihrem Studium beeinträchtigt.**

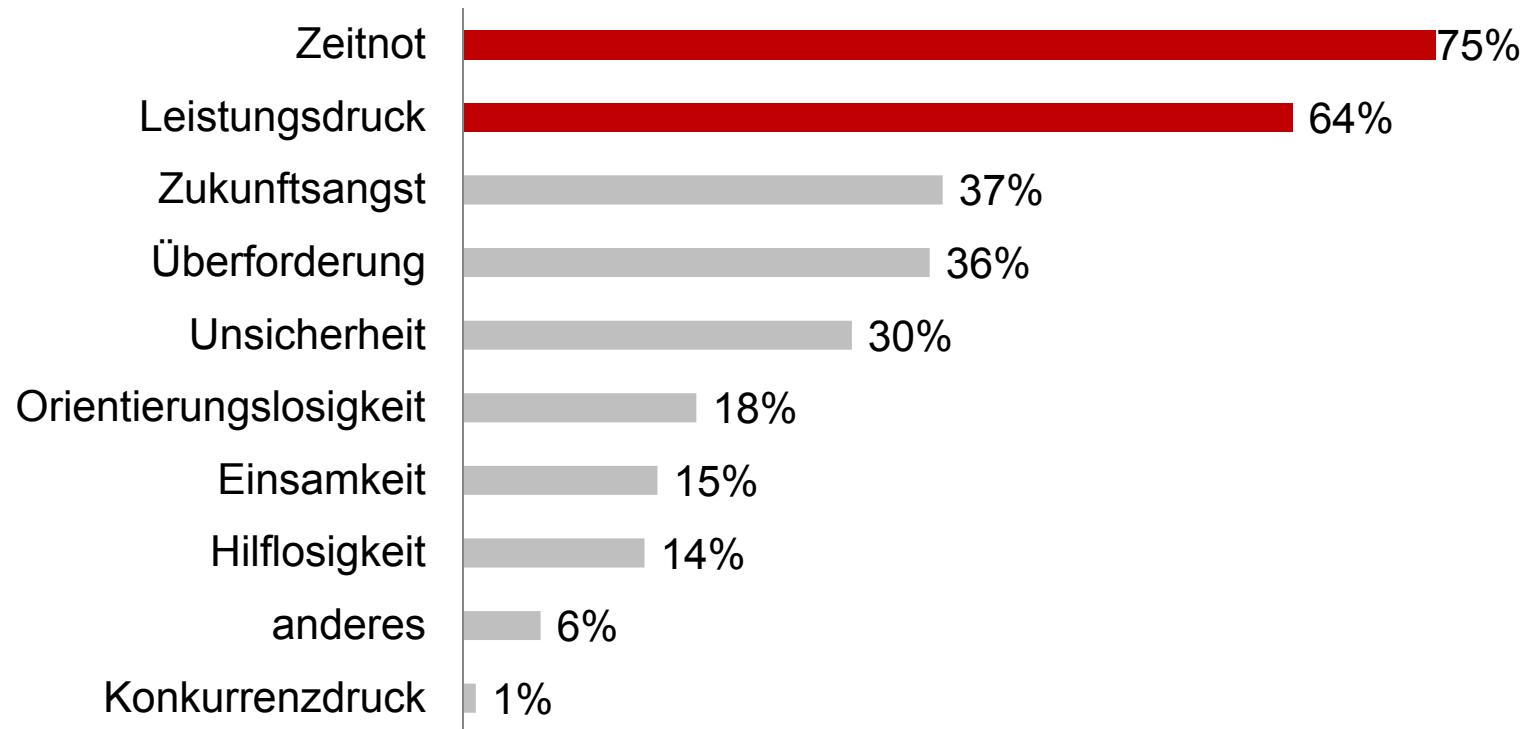
**39% kommen kaum zur Ruhe, weil sie das Studium  
eigentlich immer fordert**

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





## Wenn Studierende an Stress denken, verbinden sie damit:

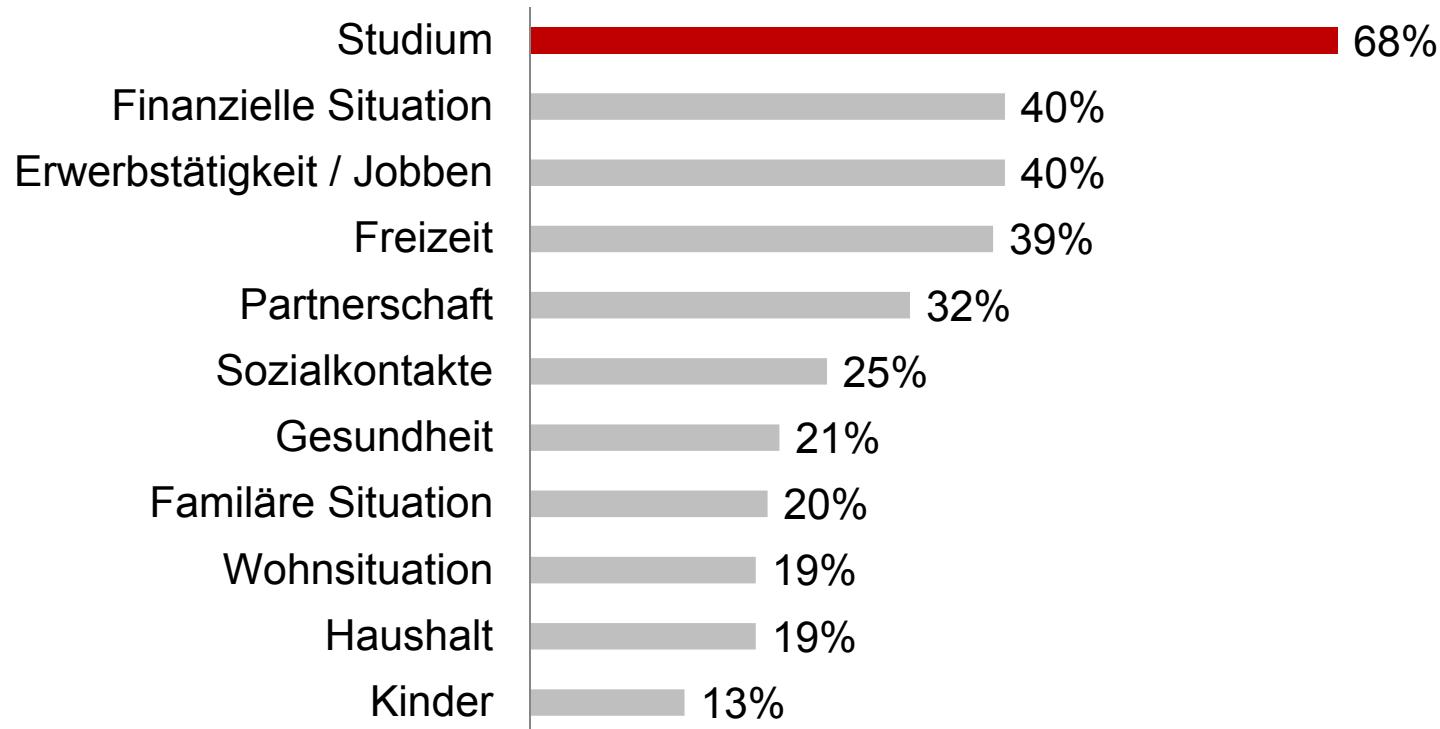


Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





Für **42%** der Studierenden resultieren Stress und Belastung aus verschiedenen Lebensbereichen, von denen das Studium nur ein Teil ist.



Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





**85% der BA-Studierenden haben in mindestens einem sozialen oder psychosozialen Thema (sehr) hohen Problemdruck.**

- 47% Erschöpfung / Überforderungsgefühle
- 44% Psychosomatische Beschwerden
- 42% Ängste
- 36% Lern- und Leistungsstörungen
- 27% übermäßige Internetnutzung
- 27% depressive Verstimmung
- 24% Identitäts- und Selbstwertprobleme

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





**61 % der BA-Studierenden haben das Gefühl, ihre Probleme selbst lösen zu können**

**78 % der Studierenden sind sicher, ihr Studium erfolgreich abzuschließen**

**70 % der Studierenden macht ihr Studium Spaß**

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





Ergebnisse der Studierendenbefragung 2013  
Psychische Belastungen von Studierenden

## Zusammenfassung: Die psychische Situation Studierender

- Psychische Belastungen ist kein „Randgruppenphänomen“, sondern vielmehr unter Studierenden weit verbreitet – in hoher Ausprägung.
- Es gibt nicht die psychische Belastung Studierender. Problemlagen sind individuell, heterogen und komplex. Persönliche Probleme und studienbezogene Probleme interagieren mit einander.
- Psychische Belastungen können Studienzufriedenheit und -erfolg beeinträchtigen, schließen diese aber nicht per se aus.
- Negativen Effekte psychischer Belastungen verstärken sich mit steigender Zahl an „Problembereichen“.





Studierende sind nicht nur Lernende, sondern auch Mensche(n). Sie haben ebenso wie alle anderen Menschen psychische Bedürfnisse und Erfahrungen.

„Macht der Bachelor krank?“  
**Einflussfaktoren auf die psychische Situation  
Studierender**





## Stressfaktoren im Studium und Beruf

### Soziale Beziehungen

Wirtschaftliche Lage /  
Lebenssituation

Lebensphase

Individuelle  
gesundheitliche und  
psychische Konstitution /  
Gesundheitsverhalten

### Ausbildungs- / Lernsituation

Individuelle  
Zukunftspläne

Anforderungen der  
Arbeitswelt / globalisierte  
Gesellschaft

Studienstruktur /  
Lehre

Bild: gestresste  
Studentin  
(Auswahl  
Einflussfaktoren  
/ Ursachen für  
psychische  
Belastung)





## Schluss mit Stromlinienförmigkeit

Erst wollte die Wirtschaft junge Absolventen, nun klagt sie über deren Unreife und Angepasstheit. Statt zu jammern sollte sie handeln, fordert Jan C. Weilbacher. VON JAN CHRISTIAN WEILBACHER

26. April 2012 15:04 Uhr

66 Kommentare |

Lange hat die Wirtschaft jüngere Absolventen gefordert. Mit den Bachelors verlassen nun Akademiker die Hochschulen, von denen viele erst 22 Jahre alt sind. Diese Forderung wurde mit der Bologna-Reform also erfüllt. Aber mit den jungen Absolventen wissen viele Unternehmen nichts anzufangen. Einstiegsjobs, bei denen ein Bachelor reicht, sind rar. Die jungen Leute konkurrieren bei den meisten Ausschreibungen mit den Master-Absolventen.

Quellen: <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-04/gastbeitrag-weilenbacher> ; <http://www.fr-online.de/karriere/-bologna-reform-bachelor-manager-ackermann-wauthier-ethik-skills,1473056,24220166.html>

### Warum Manager über Leichen gehen

Von Ingo Leipner



Ist Bologna schuld am Niedergang der Führungsethik? Viele hoch begabte Nachwuchsmanager scheitern laut einer Studie im Job, weil ihre „Soft Skills“ zu gering ausgebildet sind.  
Foto: dpa

Der Freitod von „Zurich“-Finanzchef Pierre Wauthier macht nachdenklich: Lernen Nachwuchsmanager an deutschen Unis, mit Mitarbeitern anständig umzugehen? Oder wird genau das durch so genanntes „Bulimie-Lernen“ verhindert?

Ein Kunstwerk diplomatischer Worte – das war Ende August in vielen Tageszeitungen zu lesen: „Der unerwartete Tod Pierre Wauthiers hat mich zutiefst erschüttert“, wird Josef Ackermann zitiert. „Ich habe Grund zur Annahme, dass die Familie meint, ich solle meinen Teil der Verantwortung hierfür tragen, ungeachtet dessen, wie unbegründet dies objektiv betrachtet auch sein mag.“ So erklärt der ehemalige Chef der Deutschen Bank, warum er als Verwaltungsratspräsident zurücktritt, und zwar beim Versicherungskonzern Zurich, wo Wauthier tätig war. Der Finanzchef des Schweizer Unternehmens beging vor wenigen Tagen Suizid, in seinem Abschiedsbrief erwähnte er Ackermann.

Die Worte des ehemaligen Chef-Bankers lassen viel Spielraum für Spekulationen. Wie groß der Zusammenhang zwischen seiner Tätigkeit und dem Suizid ist, bleibt noch offen. Ganz allgemein lässt sich aber die Frage stellen: Müssen Führungskräfte über Leichen gehen, um im Job erfolgreich zu sein? Und: Was lernen künftige Manager im Studium, um Führungsaufgaben zu übernehmen? Sind sie eigentlich für den Alltag im Unternehmen gerüstet, wenn es nicht um Kennzahlen, sondern um Menschen geht?

Auskunft gibt die High Potentials Studie 2011/2012 der Unternehmensberatung Kienbaum: Viele hoch begabte Nachwuchsmanager scheitern demnach im Job, weil ihre „Soft Skills“ zu gering ausgebildet sind. Kienbaum befragte Personaler in 460 Unternehmen, die ihren Sitz in Deutschland, Österreich und der Schweiz haben. „Selbstüberschätzung“ wurde in 94 Prozent aller deutschen Fälle als Ursache genannt, gefolgt von der „mangelnden Fähigkeit zur Selbstkritik“ (89 Prozent).

### „ABSOLVENTEN SIND ZU ARROGANT ZUM SCHEITERN“

Die Ergebnisse kommentiert Kienbaum-Chef Erik Bethkenhagen gegenüber Spiegel-Online: „Scheitern als Prozess des Hinfallens, aber auch des Wiederaufstehens und Weitergehens wird von den ganz Jungen so kaum erlebt und damit auch nicht gelernt. Bei dem ein oder anderen Absolventen mit Glanznoten hat man dann den Eindruck, er sei zu arrogant zum Scheitern.“ Der Nachwuchs sei gezwungen, schnell Führungsvorstand zu übernehmen, „aber ganzlich ohne Erfahrung.“

Gleichwohl seien die Erwartungen an die Youngster seitens der Unternehmen riesig, denn man habe ja einen der heiß begehrten High Potentials ergattert, so Bethkenhagen. Die Konsequenz: Manche Jungmanager versagten, „weil ihre Balance zwischen fachlicher und persönlicher Kompetenz nicht ausgewogen ist“, so der Kienbaum-Chef.

Die Ursache für die fehlende Balance verortet Bethkenhagen an den deutschen Universitäten: Durch den Bologna-Prozess hätten sich die Studienzeiten erheblich verkürzt. Dadurch sei die universitäre Ausbildung „erheblich starrer und verschulter geworden“, obwohl der Lernstoff zugenummen habe. Die Diagnose des Kienbaum-Chefs: „Vielen Studenten fehlt heute der nötige Spielraum, den es beispielsweise vor zehn oder fünfzehn Jahren noch gab – auch dafür, durch Versuch und Scheitern Erfahrungen zu sammeln.“





Ergebnisse der Studierendenbefragung 2012

**57% hätten gern mehr Freiheiten bei der Auswahl der Studienschwerpunkte / Lernthemen**

**53% wünschen sich mehr Flexibilität in der zeitlichen Gestaltung ihres Studiums**

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





Studium und Studierende  
Studium und psychische Gesundheit  
Studium und psychische Belastungen

## Zusammenfassung: Macht der Bachelor krank? Einflussfaktoren auf die psychische Situation Studierender

- Einflussfaktoren /Ursachen psychischer Belastungen sind vielfältig.
- Das Studium spielt eine entscheidende Rolle, macht aber nicht per se „krank“.
- Bevor ein Studium „krank macht“, beeinträchtigt es Studienleistung/-zufriedenheit: Kann dazu beitragen, dass Studierende ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen.
- Umgekehrt ist das Studium auch ein gutes Lernumfeld / eine prädestinierte Lebensphase für die Entwicklung individueller Stressbewältigungs- und Arbeitsmethoden, die für ein gesundes Bestehen in der Arbeitswelt wichtig sind.





Die Zukunft der Hochschulen ist die Zukunft der Studierenden.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“  
**Was tun?**





Ergebnisse der Studierendenbefragung 2012

**38% der BA-Studierenden haben schon einmal zu einem sozialen oder psychosozialen Problem (professionelle oder informelle) Beratung in Anspruch genommen.**

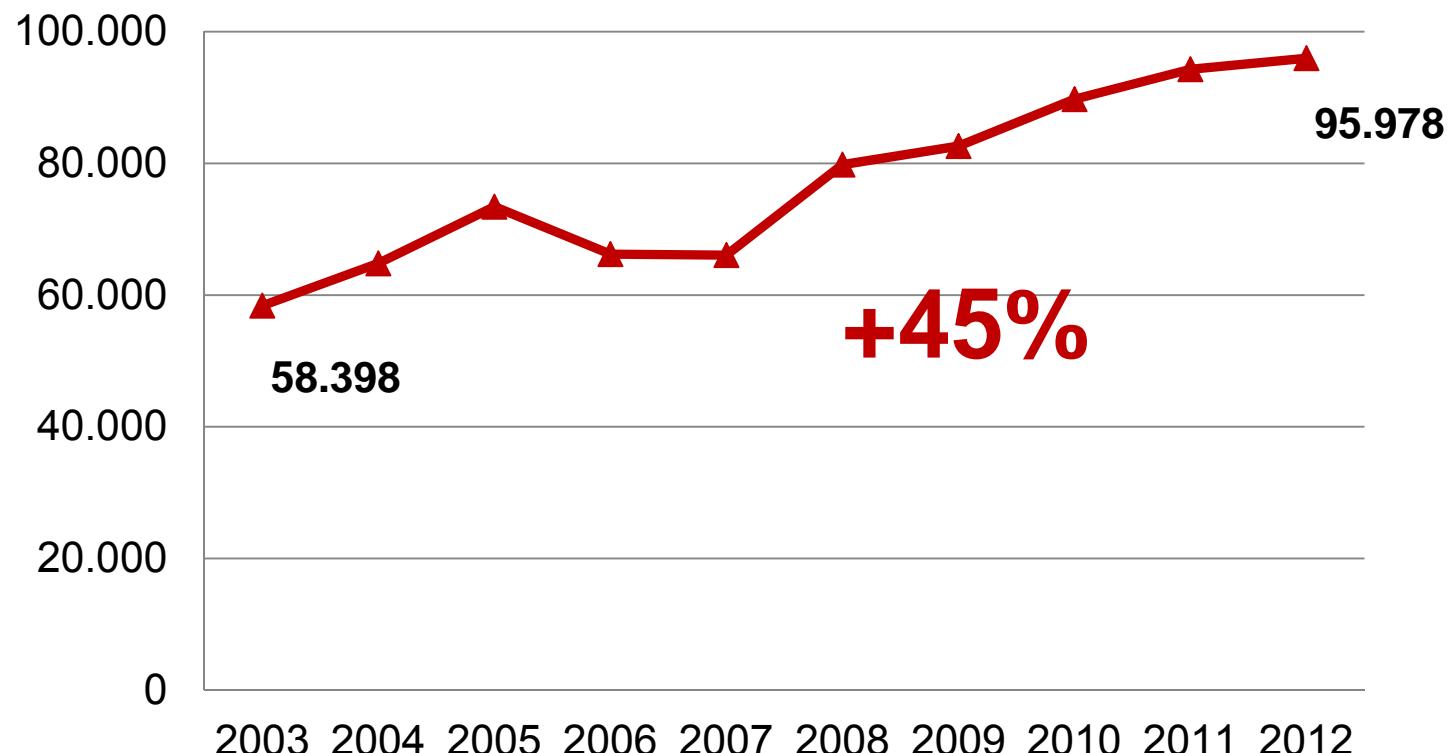
**73% können sich vorstellen, in naher Zukunft Beratung zu einem sozialen und / oder psychosozialen Thema in Anspruch zu nehmen.**

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





## Die Nutzung von Psychologischen Beratungsangeboten der Studentenwerke steigt



Quelle: Studentenwerke im Zahlenspiegel, Deutsches Studentenwerk; Beratungskontakte PB





## Es gibt verschiedene Organisationsformen von hochschulnahen Psychologischen Beratungsangeboten in Deutschland

- Angebote der Studentenwerke, (teilweise parallele) Angebote der Hochschulen, gemeinsame Angebote von StW und Hochschulen
- 44 Studentenwerke bieten Psychologische Beratung an
- Formate: Einzel-, Paar-/Familienberatung, Workshops
- kurz- bis mittelfristige Beratungssequenzen
- Anonym
- Vernetzung und Kooperation mit anderen Beratungsanbietern an der Hochschule / am Standort





## Das kann Psychologische Beratung:

- ✓ Prävention
- ✓ Stabilisierungshilfe
- ✓ Krisenintervention
- ✓ Weiterleitung zu medizinischen oder längerfristigen psychotherapeutischen Behandlungen
- ✓ Mitwirkung an Verbesserung der Studiensituation





## Darauf zielt Psychologische Beratung in ihrer Arbeit mit Ratsuchenden ab:

- ✓ Stärkung von Handlungs- und Entscheidungskompetenz / Schlüsselqualifikationen
- ✓ Förderung sozialer Kompetenzen
- ✓ Ermutigung, eigene Potenziale und Begabungen wahrzunehmen und zu verwirklichen
- ✓ Optimierung der eigenen Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- ✓ Selbstbewusster Umgang mit sozialen und leistungsbezogenen Anforderungen
- ✓ Bewältigung gesundheitlicher Risiken, die durch Stress und Überforderung verursacht werden können





Die DSW ist ein sozialer Dienstleister für Studierende und eine zentrale Organisation der Hochschulen in Deutschland.

Sinn / Bedeutung

Identität

Zugehörigkeit

Selbstwirksamkeit

Selbstwert

Ausprobieren

Bild: glücklich lernende  
Studentin (Auswahl  
positive Elemente  
Studierens)

Entwicklung

Ziele

Interessen und  
Stärken nachgehen  
und entwickeln

Struktur

Wissen  
erweitern /  
Forschen /  
Entdecken





## Strategischen Ziele, zu deren Erreichen Psychologische Beratungsangebote beitragen

- ✓ Verbesserung der persönlichen und allgemeinen Studiensituation
- ✓ Zielgerichtete Nutzung von Studienangeboten
- ✓ Verringerung von Krankheits- und Ausfallzeiten
- ✓ Verkürzung der Studiendauer
- ✓ Erhöhung der Absolventen/innenquote
- ✓ Vermeidung / Verringerung gesellschaftlicher Folgekosten





## Diese hochschulnahen Beratungsangebote nutzen Studierende

- 56% Dozenten/innen
- 28% Studentische Vertreter/innen
- 25% Studienfachberatung
- 24% Zentrale Studienberatung
- 13% Career Service
- 12% Studierendeninitiativen
- 6% Psychologische Beratung
- 5% Soziale Beratungsangebote

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





**25% der BA-Studierenden haben trotz hohen Problemdrucks kein hochschulnahe Beratungsangebot genutzt.**

- 50% Ich hatte keine Probleme, die professionelle Hilfe erfordern
- 48% Meine Probleme erschienen mir nicht gravierend genug
- 25% Ich hatte keine Zeit
- 17% Ich wusste nicht, an wen ich mich hätte wenden können
- 11% Ich befürchte zu hohe finanzielle Kosten
- 9% Ich hatte Angst als krank abgestempelt zu werden

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





## Studierende erwarten von Beratungsangeboten:

- 58% Professionelle, gut ausgebildete Mitarbeiter/innen
- 53% Freundliche, engagierte Mitarbeiter/innen
- 45% entspannte, vertrauliche Atmosphäre
- 36% Kostenloses Angebot
- 24% Nicht nur Beratung, auch praktische Unterstützung
- 21% Räumliche Nähe
- 18% Kurze Wartezeiten

Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)

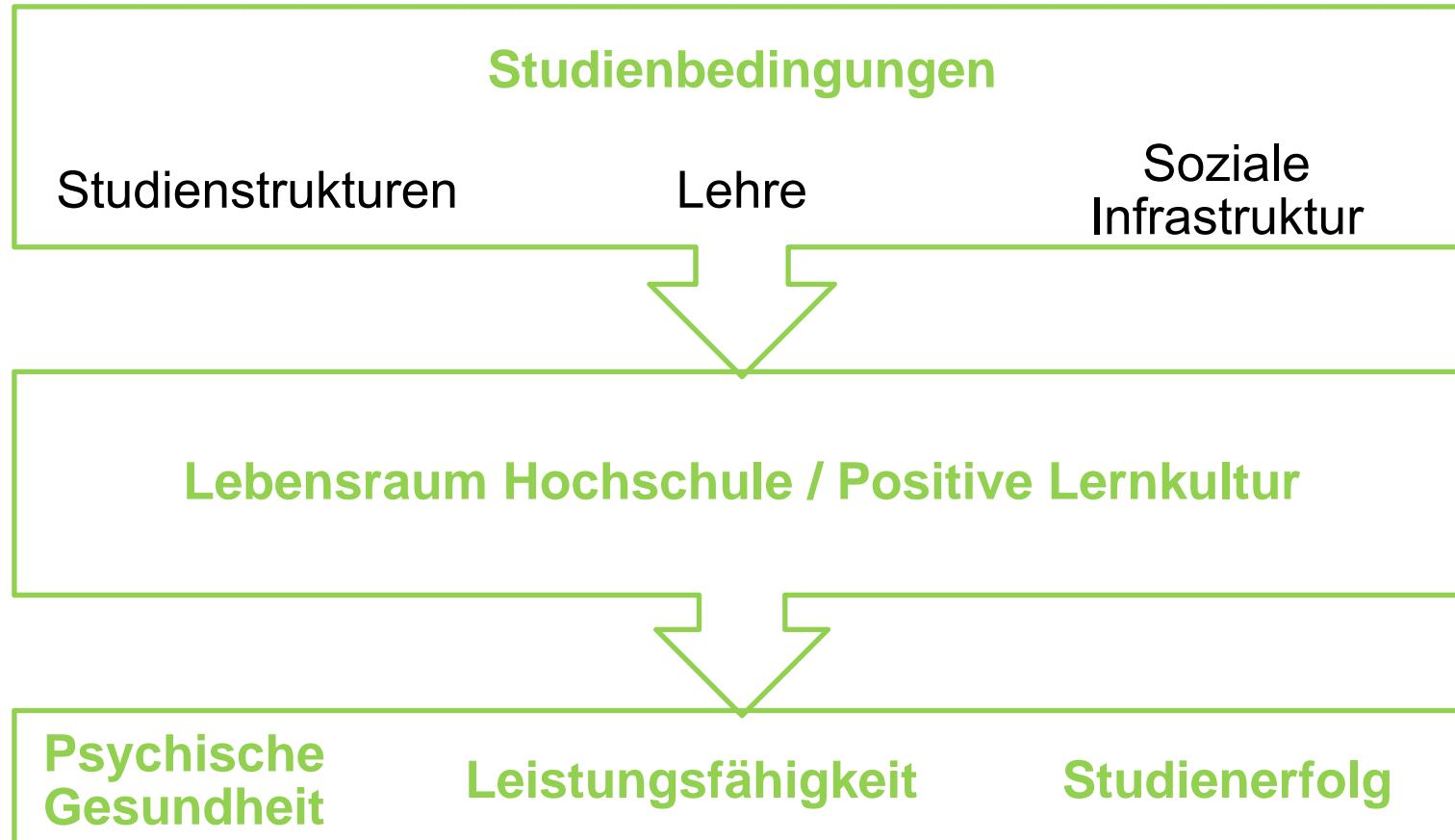




## Herausforderungen / Handlungsfelder für Beratung

- ! **Hohe Nachfrage:** Ausbau der Angebote, Vernetzung und Zusammenarbeit verschiedener Anbieter, Finanzierungsmodelle
- ! **Beratungsqualität:** Professionalität, Bestand, fortlaufende Angebotsentwicklung
- ! **Keine / späte Nutzung von Beratungsangeboten:** Niedrigschwelligkeit, transparente Kommunikation der Leistungen und Angebote, Zielgruppenfokussierung
- ! **Prävention** durch Beratung und andere Arbeitsbereiche (heterogene Problemlagen benötigen verschiedene Ansätze/Angebote)
- ! **Expertise** (z.B. von Berater/innen) effektiv nutzen – Vernetzung mit anderen Arbeitsbereichen an HS







## Gemeinsame Strategie statt Insellösungen

- Die Förderung und der Erhalt von psychischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit Studierender sind ein relevantes und komplexes Thema, das die Zusammenarbeit verschiedener Arbeitsfelder und Akteure an Hochschulen erfordert.
  
- Es bedarf neben eigener Ansätze für die verschiedenen Arbeitsfelder einer gemeinsamen Strategie: Perspektiven aller Arbeitsfelder in die Entwicklung von Lösungen und Ansätzen einbeziehen.

