

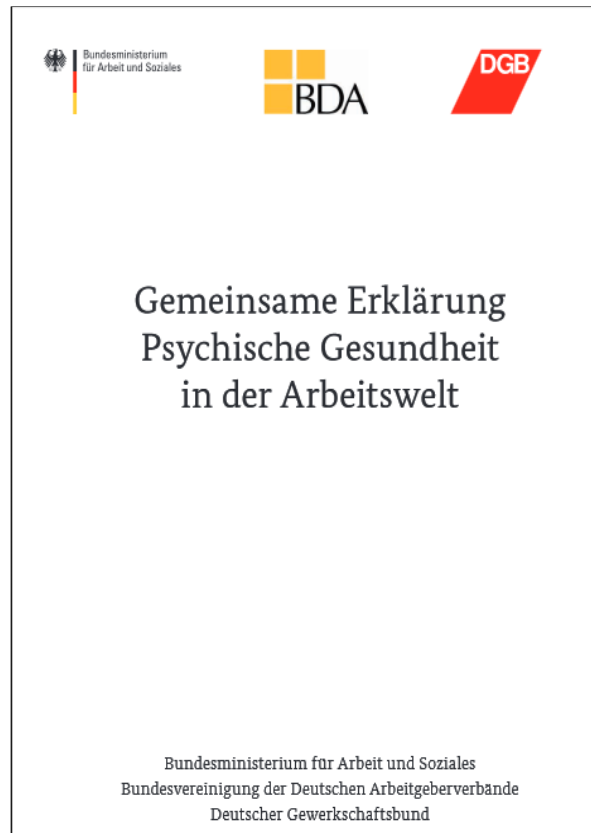


Psychische Belastung im Studium: Daten, Fakten, Handlungsfelder – ein Überblick

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

Astrid Schäfer
Deutsches Studentenwerk







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







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.

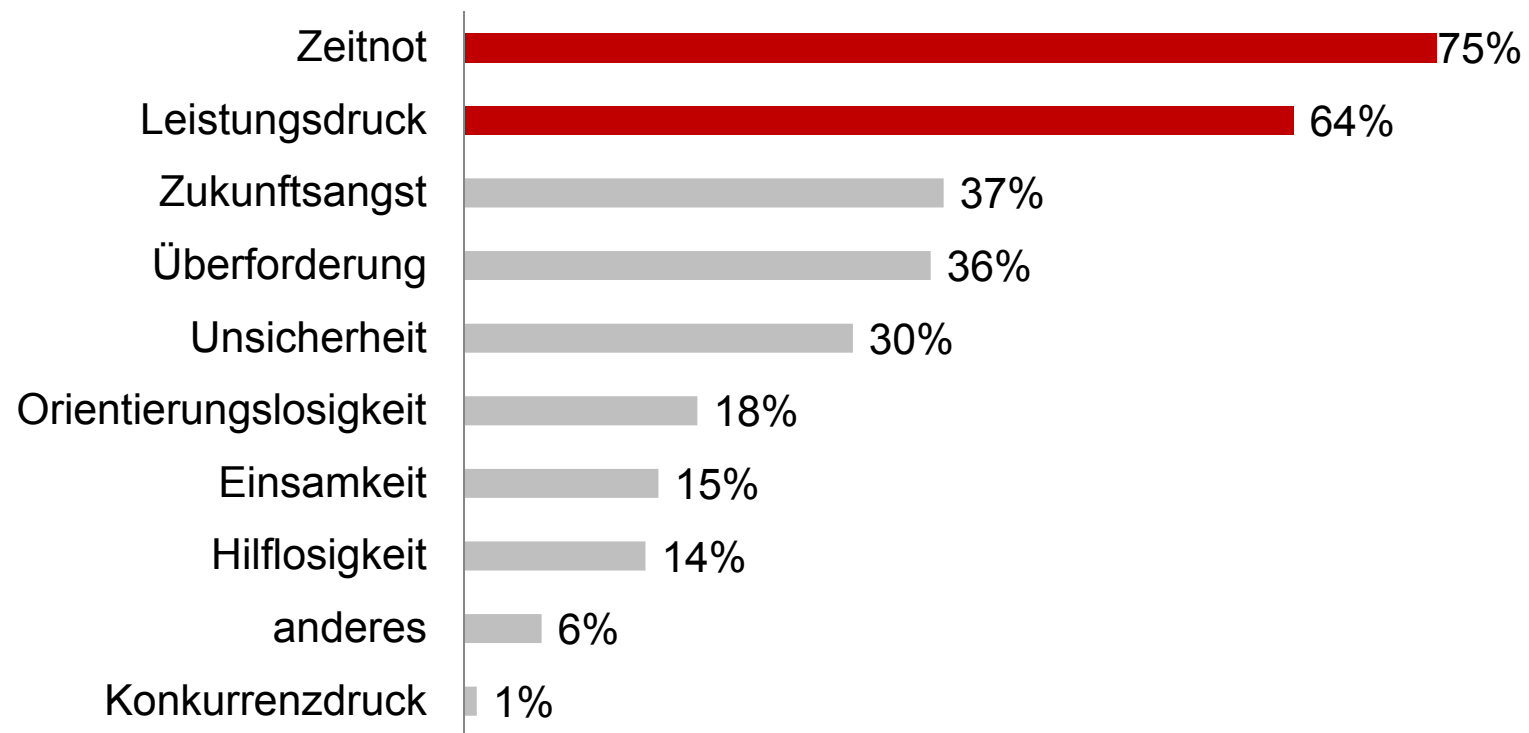
39% kommen kaum zur Ruhe, weil sie das Studium eigentlich immer fordert

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





Wenn Studierende an Stress denken, verbinden sie damit:

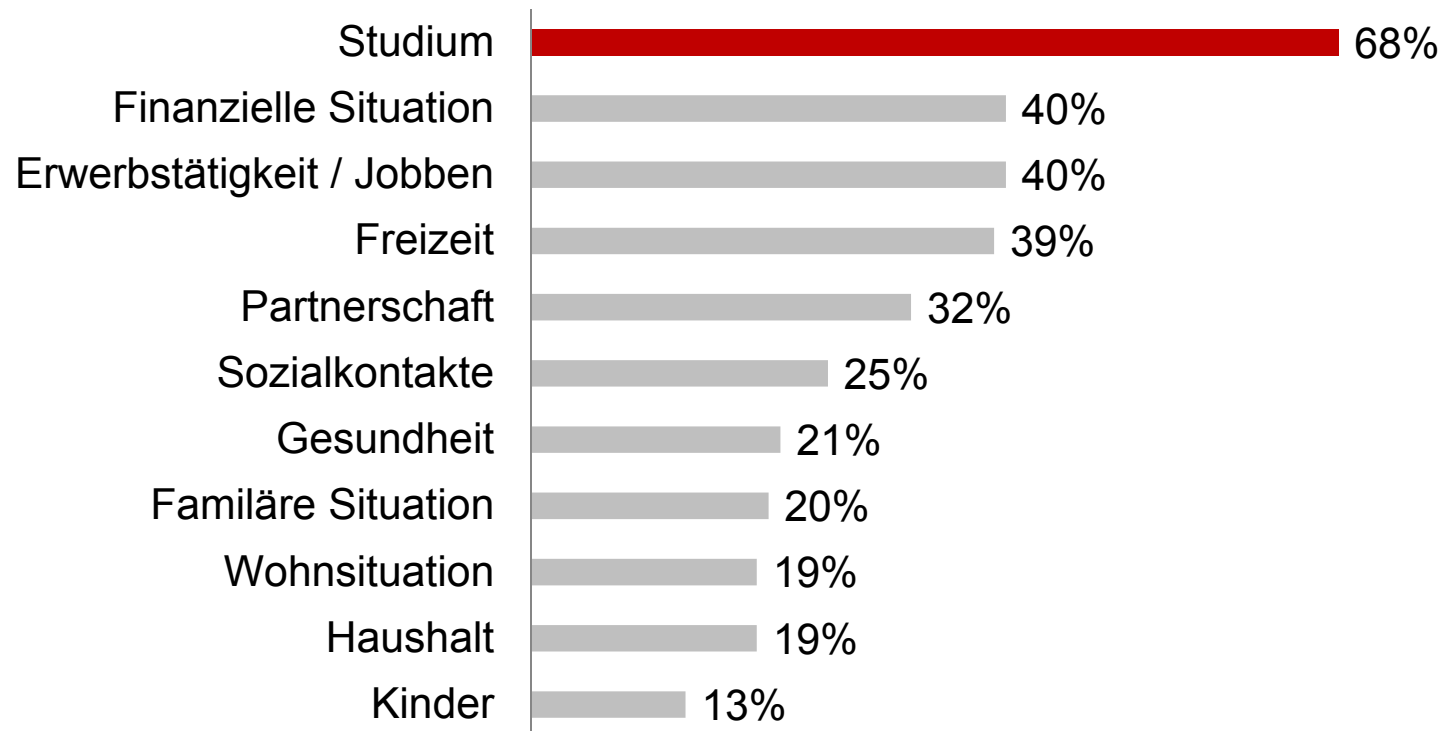


Quelle: „Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag“ (DSW 2012, durchgeführt von HIS)





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)





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“.





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





Soziale Beziehungen

**Ausbildungs- /
Lernsituation**

**Wirtschaftliche Lage /
Lebenssituation**

Lebensphase

**Individuelle
gesundheitliche und
psychische Konstitution /
Gesundheitsverhalten**

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

**Individuelle
Zukunftspläne**

**Anforderungen der
Arbeitswelt / globalisierte
Gesellschaft**

**Studienstruktur /
Lehre**





BACHELOR-ABSOLVENTEN

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. Weillbacher. VON JAN CHRISTIAN WEILLBACHER

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-weillbacher> ; <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 ausgeprägt sind. Foto: dpa

Der Freitag von „Zürich“-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 ausgeprägt sind. Kienbaum befragte Personal 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 Führungsverantwortung zu übernehmen, „aber gänzlich 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 zugenommen 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.“





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)





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.





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





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

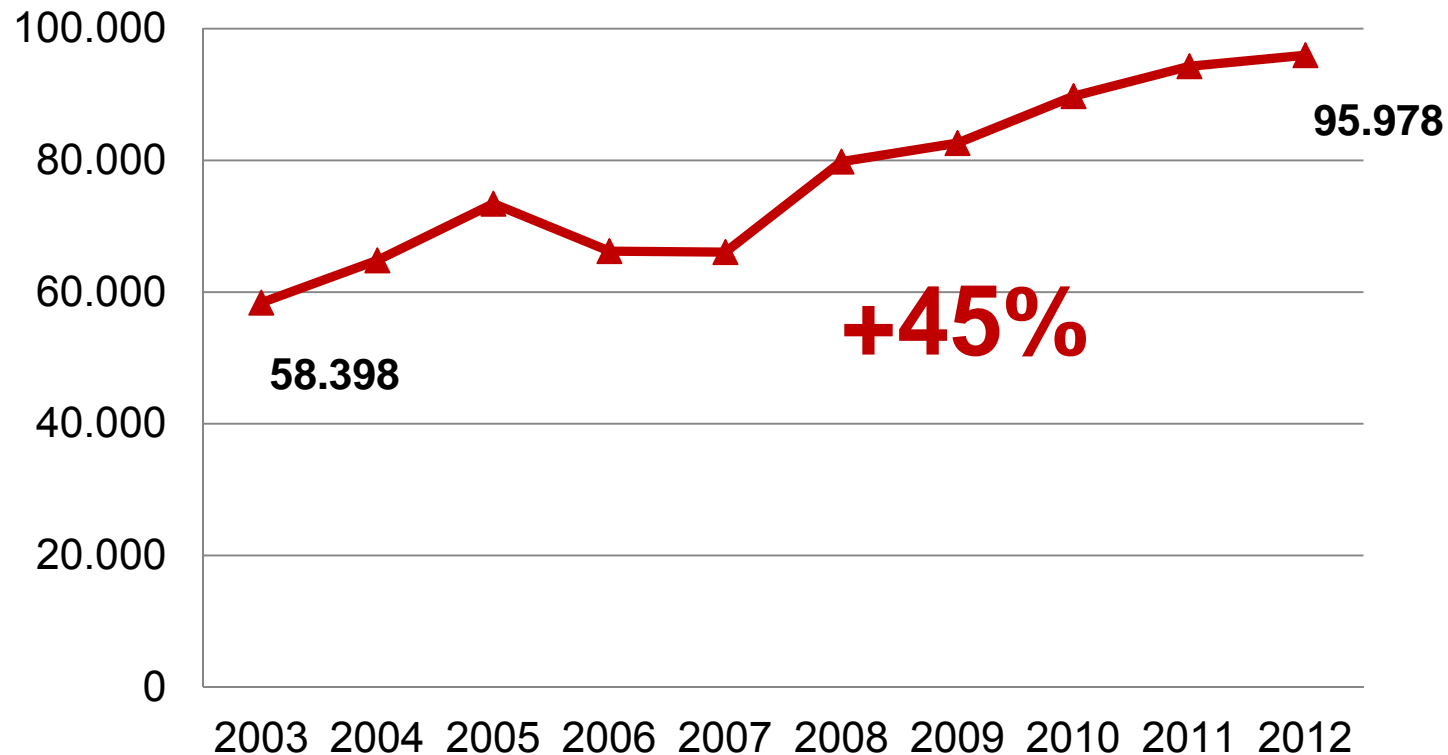
73% können sich vorstellen, in naher Zukunft Beratung zu einem sozialen und / oder psychosozialen Thema in Anspruch zu nehmen.

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





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





Sinn / Bedeutung

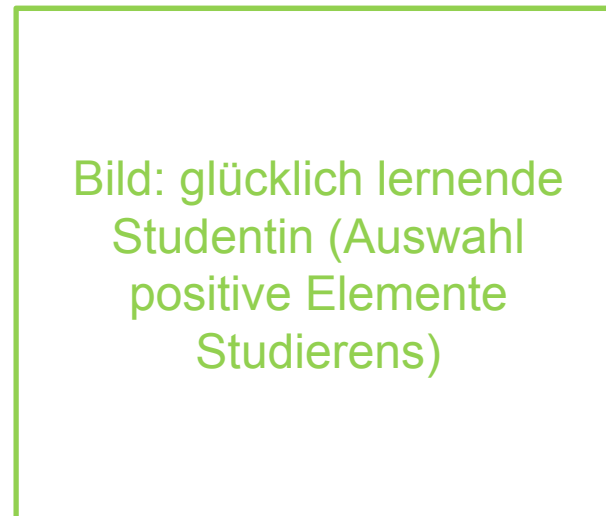
Identität

Zugehörigkeit

Selbstwirksamkeit

Selbstwert

Ausprobieren



Interessen und Stärken nachgehen und entwickeln

Struktur

Wissen erweitern /
Forschen /
Entdecken

Entwicklung

Ziele





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 hochschulnahes 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)

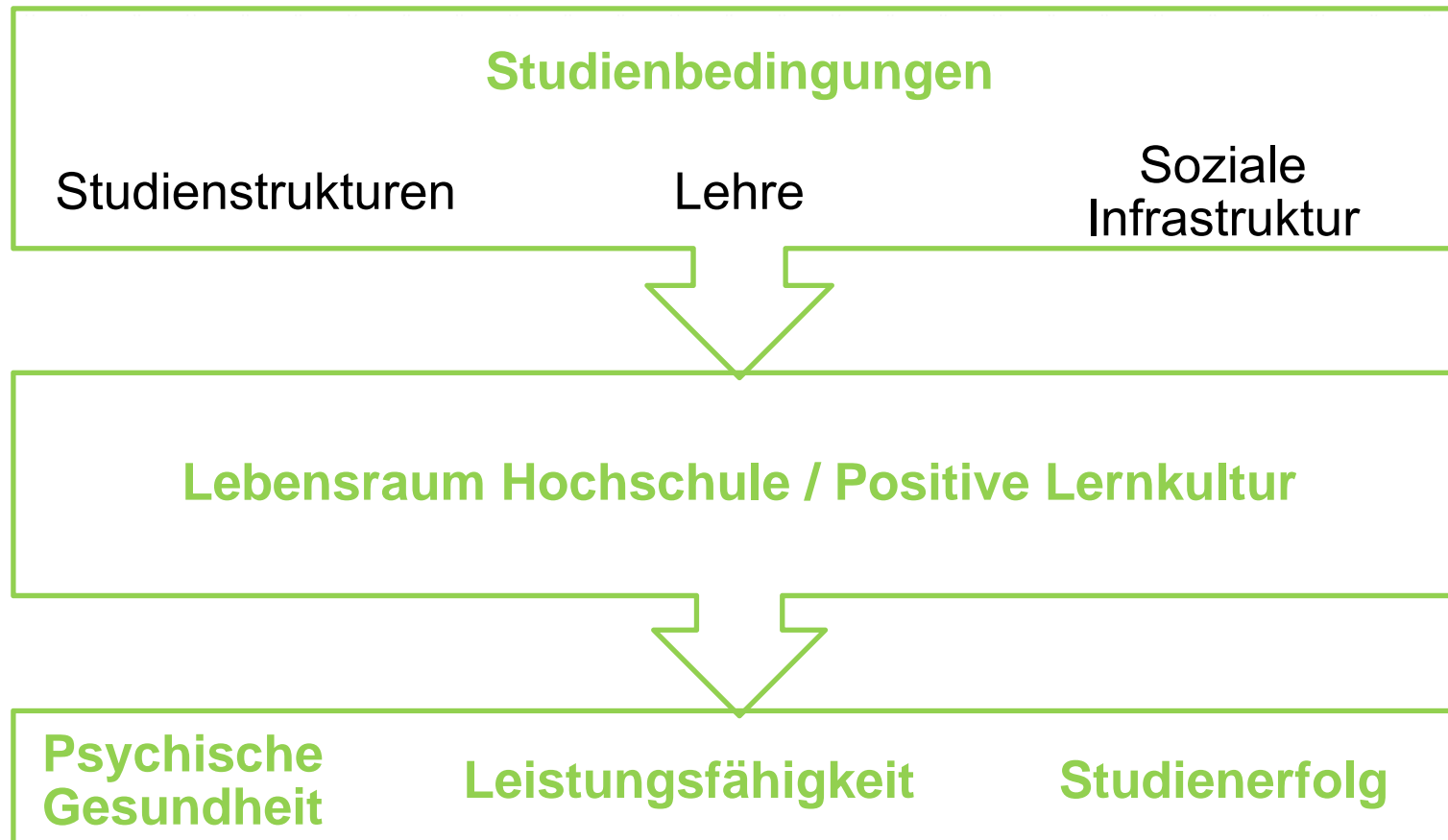




Herausforderungen / Handlungsfelder für Beratung

- ! **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 Arbeitsbereiche 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.

