

# Jeder vierte Studierende leidet unter starkem Stress

*Mitteilung: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung*

***Neuer Lebensabschnitt, Prüfungsdruck, Zukunftsangst: Jeder vierte Studierende klagt über ein hohes Stresserleben (25,3 Prozent) und Erschöpfung (24,4 Prozent) - mögliche Vorboten eines Burnouts. Insbesondere weibliche Studierende fühlen sich psychisch belastet: So gibt jede fünfte Studentin (21,2 Prozent) an, unter den Symptomen einer sogenannten generalisierten Angststörung zu leiden und jede sechste Studentin hat Anzeichen eines depressiven Syndroms (16,9 Prozent).***

**D**ies sind Ergebnisse einer Studie zur Gesundheit Studierender, die in Kooperation des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) mit der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse (TK) entstand. Für die Studie wurden bundesweit über 6.000 Studentinnen und Studenten befragt.

## **Leistungsdruck und Zukunftsangst**

„Die Gründe, warum so viele Studierende psychische Probleme haben, sind vielfältig. Zum einen beginnt mit dem Studium ein neuer Lebensabschnitt: Studienplanung, Prüfungsordnung, eventuell eine neue Stadt - alles ist neu. Häufig fühlen sich die jungen Studierenden dadurch orientierungslos und überfordert“, so PD Dr. Dr. Burkhard Gusy, einer der beiden Studienleiter, und Leiter des Arbeitsbereichs Public Health, Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung an der Freien Universität Berlin. „Hinzu kommen Prüfungsdruck, Zweifel und Zukunftsangst. Viele Studierende stehen nach dem Studium auch mit hohen BAföG-Schulden da. Da lastet ein enormer Druck auf den jungen Hochschulabsolventen - teilweise auch durch die hohen Ansprüche an sich selbst. Das kann Ängste und schlimmstenfalls auch eine Depression hervorrufen“, betont der Wissenschaftler.

## **Kummer cum laude**

Die Ergebnisse der Studie decken sich in vielen Bereichen mit denen der ersten Befragung der TK zur Gesundheit von Studierenden - dem TK-Campus-Kompass - aus dem Jahr 2015. Schon damals waren das hohe Stresserleben und die psychische Belastung für die Studierenden ein dominierendes Thema. Somit ist der Bedarf an gesundheitsfördernden Maßnahmen an den Hochschulen nach wie vor hochaktuell. Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK: „Wir setzen uns bereits seit mehr als 15 Jahren für die Gesundheit an Hochschulen ein. Dabei gehen wir bundesweit gezielt vor Ort an die Hochschulen und ermitteln dort den spezifischen Bedarf. Das beschränkt sich nicht allein auf Sport- und Entspannungsangebote. Es geht vielmehr darum, gesundheitsförderliche Strukturen zu entwickeln, die langfristig

Stress und Belastung reduzieren und für ein positives Lern- und Forschungsklima sorgen. Das können zum Beispiel die Entzerrung von Prüfungsphasen sein oder die Einrichtung von Ruheräumen.“

### **Belastung unterscheidet sich nach Fächergruppen**

Dabei sind das Stresserleben und die psychische Belastung in den einzelnen Fächergruppen sehr unterschiedlich. Vor allem die Studierenden in den Sprach- und Kulturwissenschaften geben an, von Angststörungen (22,5 Prozent) und Depressionen (18,3 Prozent) betroffen zu sein. Dicht gefolgt von den Studierenden in der Fächergruppe Sozialwissenschaften/Psychologie/Pädagogik (18,4 Prozent Angststörungen bzw. 18,0 Prozent Depressionen). Mental am besten geht es den Studierenden aus den Bereichen Medizin und Gesundheitswissenschaften (14,8 Prozent Angststörungen und 10,6 Prozent Depressionen). „Inwiefern die Ursachen für diese Ergebnisse tatsächlich in den Fächern selbst begründet liegen, muss in künftigen Studien näher erforscht werden“, erläutert Prof. Dr. Sandra Buchholz, Leiterin der Abteilung Bildungsverläufe und Beschäftigung am DZHW. „Möglicherweise bestehen die Unterschiede im Stresserleben und in den psychischen Belastungen von Studierenden bereits vor Studienbeginn. Fächerunterschiede könnten auch darauf zurückzuführen sein, dass sich die Zusammensetzung von Studierenden, beispielsweise mit Blick auf die Anteile von Frauen und Männern, zwischen den Fächern unterscheidet“, so Buchholz weiter.

### **Gesundheitsförderung an Hochschulen: Ein nachhaltiger Ansatz**

TK-Chef Baas: „Ein weiterer wichtiger Effekt der Gesundheitsförderung ist die Nachhaltigkeit. Die Studierenden von heute sind die Mitarbeiter und Führungskräfte von morgen. Das, was sie an Gesundheits-Know-how an der Uni lernen und erleben, transportieren sie nach dem Abschluss mit in die Arbeitswelt. So entsteht in der Gesellschaft ein Gesundheits-Selbstverständnis, von dem wir alle profitieren.“

### **Zum Hintergrund**

Für die Studie „Gesundheit Studierender in Deutschland“ wurden im Befragungszeitraum vom Juni bis August 2017 6.198 Studierende online über das HISBUS-Studierendenpanel des DZHW zu ihrer Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten befragt. Die Auswertung differenzierte in den einzelnen Themenbereichen nach Geschlecht, Fächergruppen, Hochschultyp sowie Studienjahren.

### **Originalpublikation:**

[https://www.dzhw.eu/pdf/21/gesundheit\\_studierender\\_in\\_deutschland\\_2017.pdf](https://www.dzhw.eu/pdf/21/gesundheit_studierender_in_deutschland_2017.pdf)

*PM v. 10.10.2018*

*Daniel Matthes*

*Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

*Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung*

*Quelle:*

*www.dzhw.eu/*

*www.idw-online.de*