

Psychisch fit studieren

Offen. Hilfreich. Wirkungsvoll

Zusammenfassung der Evaluationsergebnisse

„**Psychisch fit studieren**“ hilft psychischen Krisen vorzubeugen, macht Studierenden Mut, offener und angstfreier mit psychischen Krisen umzugehen, sie zur Sprache zu bringen und sich frühzeitig Hilfe zu suchen.

„**Psychisch fit studieren**“ unterstützt Hochschulen, ein Klima zu schaffen, in dem psychische Krisen akzeptiert sind und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.

Das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig hat die Wirksamkeit der „Psychisch fit studieren“ - Foren in der Pilotphase 2017/18 ausgehend von den Zielen des § 20a SGB V und des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes nachgewiesen.

Informationen zu den Evaluationsteilnehmer*innen

- **15** Hochschulen
- **642** Studierenden, davon 75,5% Frauen, Durchschnittsalter 24 Jahre, 72% Erstsemester
- **72%** aller Befragten gaben an, bereits eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen gemacht zu haben; davon ein Drittel „häufig wiederkehrend“.
- Nur **37%** gaben an, dass ihnen Hilfen und Beratungsstellen bereits bekannt waren.

Wie Studierende „Psychisch fit studieren“ bewerten

Das Forum „Psychisch fit studieren“ wurde insgesamt gut bis sehr gut bewertet: Besonders hervorgehoben wurden die offene Gesprächsatmosphäre und die Berichte der persönlichen Expert*innen.

Sich zu helfen wissen! 98,2% geben an, Infos darüber erhalten zu haben, wo sie sich im Falle einer Krise Hilfe holen können.

Aufgeklärt! 79,3% schätzen das Forum „Psychisch fit studieren“ als hilfreich zur Vorbeugung von psychischen Krisen ein.

Informiert! 62,3% geben an, dass Bedenken bezüglich psychischer Krisen während des Studiums abgebaut werden konnten.

Mehr davon! 84% wünschen sich, noch mehr über psychische Krisen zu erfahren.

Richtiger Zeitpunkt! 73% halten die Platzierung der Veranstaltung zu Beginn des Studiums bzw. im ersten Semester für sinnvoll. 27% hätten sich ein derartiges Format bereits zu Schulzeiten gewünscht.

Schlau, humorvoll, achtsam! 94% bewerteten die didaktische und fachliche Qualifikation unserer Tandems mit „gut“ bis „sehr gut“.

Wie Hochschulen „Psychisch fit studieren“ bewerten

Wiederbucher 90% der 2017 beteiligten Hochschulen haben das Forum 2018 wieder gebucht.

Krisenauswegweiser Psychosoziale Beratungsstellen der Hochschulen geben an, dass die Zahl der Unterstützung suchenden Studierenden nach den Foren erkennbar steigt.

Antreiber Hochschulen verstehen das Forum zunehmend als Bestandteil der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung für Studierende.

Vernetzer Das Forum ist oft die erste Gelegenheit, dass sich Vertreter*innen von Hilfs- und Beratungsstellen und weiteren Unterstützungsangeboten am Hochschulstandort persönlich begegnen und vernetzen.

Mehr Unterstützung gesucht

Hochschulvertreter*innen beklagen fehlende finanzielle Ressourcen, um präventive Angebote flächendeckend und nachhaltig in die bestehende Hochschulstruktur zu implementieren oder neue Strukturen aufzubauen.

Mitarbeiter*innen in Lehre und Forschung fühlen sich unzureichend informiert und fortgebildet im Umgang mit psychisch belasteten Studierenden. Sich mit der Gesundheitsförderung von Studierenden zu befassen ist zudem in viele Hochschulen Neuland.

Evaluationsteam

Maria Koschig, M.Sc.-Psych. (Wiss. Mitarbeiterin), Dr. phil. Ines Conrad (Arbeitsgruppenleiterin), Prof. Dr. med. Steffi Riedel-Heller, MPH (Institutsdirektorin), Projektleitung Dr. phil. Ines Conrad, Tel. 0341 97-24336, Ines.Conrad@medizin.uni-leipzig.de