NACHRICHTEN AG

23. April 2025

Studierende leiden: Neues Befragungsprojekt zur mentalen Gesundheit startet!

Die Universität Potsdam startet eine Gesundheitsbefragung für Studierende, um mentale Belastungen besser zu verstehen. Teilnahme bis 15. Juni 2025.

Potsdam, Deutschland - Am 23. April 2025 tritt die Universität Potsdam mit einer wichtigen Gesundheitsbefragung an die Öffentlichkeit. Unter dem Titel „HAY! How Are You?“ zielt die Umfrage darauf ab, ein besseres Verständnis für die mentale Gesundheit von Studierenden zu gewinnen. Diese Initiative wird von Mitarbeiterinnen des Studentischen Gesundheitsmanagements und Forschenden der Professur für Sozial- und Präventivmedizin durchgeführt. Der Befragungszeitraum erstreckt sich vom 15. April bis zum 15. Juni 2025 und die Teilnahme dauert etwa 20 Minuten. Zielgruppe sind die Studierenden der Universität Potsdam.

Grund der Studie ist der zunehmende Bedarf, die Gesundheit der Studierenden besser zu erfassen und spezifische Herausforderungen innerhalb der verschiedenen Studiengänge zu identifizieren. Bereits in einer Vorbefragung 2023 berichteten 36% der Teilnehmenden von erhöhten Depressionswerten. Hinzu kommt, dass die Techniker Krankenkasse einen Anstieg der Burnout-Gefährdung festgestellt hat; zwischen 2015 und 2023 hat sich die betroffene Studierendengruppe verdoppelt. Ein weiterer Aspekt der Umfrage betrifft die Herausforderungen durch die Corona-Pandemie, die unter Studierenden besonders stark wahrgenommen werden.

Themen der Umfrage

Die Befragung umfasst eine Vielzahl an Themen: Dazu zählen nicht nur die Gesundheit selbst, sondern auch Aspekte wie die Finanzierung des Studiums, Wohnraum und die Auswirkungen der Corona-Pandemie. Die Überwachung des Stresserlebens und des Gesundheitsverhältnisses an verschiedenen Fakultäten ist eine zentrale Zielsetzung. In mehreren Phasen werden Expert*innen zu Wort kommen und Fokusgruppen mit Studierenden organisiert. Langfristig soll ein Stakeholder-Gremium gebildet werden, das Studierende, Universitätsleitung und Hochschulpolitiker vereint, um die Verankerung von Gesundheitsthemen im Studium voranzubringen.

Studierende in Deutschland sehen sich jedoch nicht erst seit der pandemischen Lage mit psychischen Belastungen konfrontiert. Eine Studie von Herbst et al. (2016) hat gezeigt, dass 53% der Studierenden in Deutschland ein hohes Stresslevel aufweisen. Besonders betroffen sind Studentinnen und Studierende in bestimmten Fachrichtungen wie Veterinärmedizin und Informatik. Ungefähr 20% der Studierenden zeigen Hinweise auf depressive Störungen und die Prävalenz von Angststörungen liegt zwischen 18% und 21% [**PMC**].

Herausforderungen und Lösungsansätze

Die Herausforderungen für Studierende sind vielfältig. Notendruck, die Balance zwischen Studium und Freizeit sowie gesellschaftliche Einflüsse wie soziale Medien tragen zur Mentalkonflikt bei. Finanzielle Unsicherheiten und hoher akademischer Druck haben sich als zentrale Stressfaktoren etabliert. Im Verlauf ihres Studiums haben 25% der befragten Studierenden darüber nachgedacht, sich das Leben zu nehmen. Rund 10,6% von ihnen entwickelten solche Gedanken innerhalb eines Jahres weiter. Barrieren wie Angst vor Stigmatisierung und lange Wartezeiten auf psychologische Hilfe erschweren den Zugang zu nötiger Unterstützung.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, sind erfolgreiche Bewältigungsstrategien unerlässlich. Achtsamkeit, Sport und soziale Unterstützung können helfen, das psychische Wohlbefinden zu verbessern. Es ist notwendig, effektive Lösungsansätze zu entwickeln, wie etwa Aufklärungskampagnen und den Ausbau von Beratungsangeboten. Eine gesunde Studienatmosphäre spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden der Studierenden.

Die geplante Gesundheitsbefragung an der Universität Potsdam wird somit nicht nur als Forschungsinstrument, sondern auch als Ausgangspunkt für eine stärkere Verankerung des Themas mentale Gesundheit im Hochschulalltag verstanden. Weitere Informationen zur Teilnahme können auf der **Webseite der Universität Potsdam** abgerufen werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Potsdam, Deutschland
Quellen	• **www.uni-potsdam.de** • **pmc.ncbi.nlm.nih.gov** • **gesund-und-erholt.de**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de