

Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten

Gib auf Dich acht! Mental gesund im Schreibprozess 2. März 2023

Dr. Simone Brandes
Geschäftsführung
Graduiertenakademie philGRAD
Heinrich-Heine-Universität





Ablauf




- Definition „Psychische Gesundheit“
- Zahlen und Fakten
- Stressfaktoren
- Stressbewältigung
- Methoden
- Ansprechpartner*innen
- Ressourcen
- Quellen



Umfrage

Wer oder was belastet Sie
am meisten
im Studium oder während der
Promotion?





Definition gemäß WHO¹

(World Health Organisation)

Psychische Gesundheit (Mental Health) ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.

1. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf



Zahlen und Fakten

2017 schreibt sich **82%** der Studierenden eine **gute bis sehr gute Gesundheit** zu

→ Wert liegt deutlich über Vergleichsgruppe Gleichaltriger (71,8%, Robert-Koch-Institut, 2014)

2022 beschreiben **52%** der Studierenden in Deutschland und Österreich ihren eigenen mentalen Gesundheitszustand als **weniger gut bis schlecht** (Mental Health Barometer 2022)

Quellen:

Gesundheitsberichterstattung des Bundes gemeinsam getragen von RKI und Destatis, Gesundheitliche Ungleichheit in verschiedenen Lebensphasen,

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/gesundheitsliche_ungleichheit_lebensphasen.pdf?__blob=publicationFile *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017, Techniker Krankenkasse,*

<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/studium-stress-uni-studie-gesundheit-studenten-2046040?tkcm=aaus>

Quelle: Mental Health Barometer 2022, <https://studo.com/de/blog/mental-health-barometer-2022>, zuletzt abgerufen, 25.2.2023



Vergleich weiblich/männlich

Bes. **weibliche Studierende** berichten von vielfältigen physischen und psychischen Beschwerden (2017):

- **21,2%** leiden unter Symptomen einer generalisierten **Angststörung**
- $\frac{3}{4}$ mind. einmal im Monat körperliche Beschwerden, wie **Kopf-, Glieder-, Rückenschmerzen**
- Mehr als $\frac{1}{4}$ klagt über ein **hohes Maß an Erschöpfung** – dem Initialsymptom von **Burnout**
- **Männliche Studierende** fühlen sich im Vergleich physisch und psychisch besser
- Sie berichten anteilig **seltener**, mit ihrem Leben unzufrieden zu sein



Gesundheitsverhalten im Vergleich zu Nichtstudierenden

Studierende verhalten sich in vielen Aspekten **ungesünder** als altersgleiche junge Erwachsene:

- Trinken häufiger und exzessiver **Alkohol**
- Konsumieren häufiger **Cannabis**
- Konsumieren häufiger **Kokain** und **psychoaktive Pilzen**
→ häufiger verbreitet unter weiblichen Studierenden
- Studierende treiben **weniger Sport**

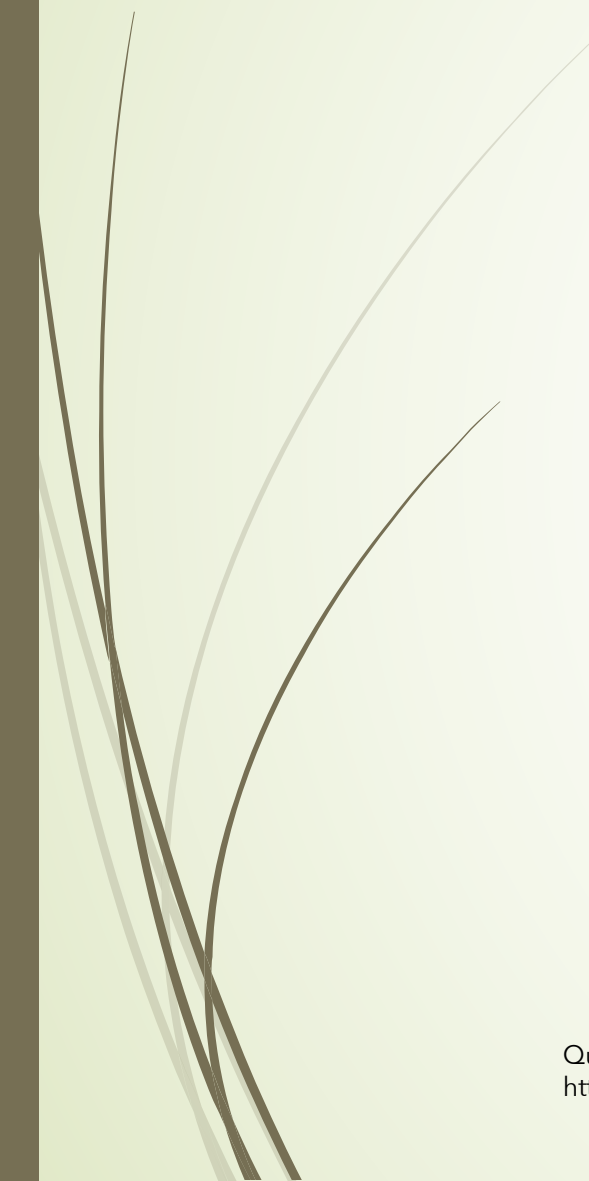

← Nur der Anteil der **Rauchenden** ist geringer als in der altersgleichen repräsentativen Vergleichsgruppe



Prävalenz

75 % aller psychischen Erkrankungen
beginnen **vor dem 24 Lebensjahr**

Es dauert ca. 7 Jahre von Auftreten der
Symptome bis zur Behandlung



„Menschen, die psychisch erkrankt sind oder waren, sind grundsätzlich in der Lage, ein Studium zu absolvieren und beruflich tätig zu sein!“



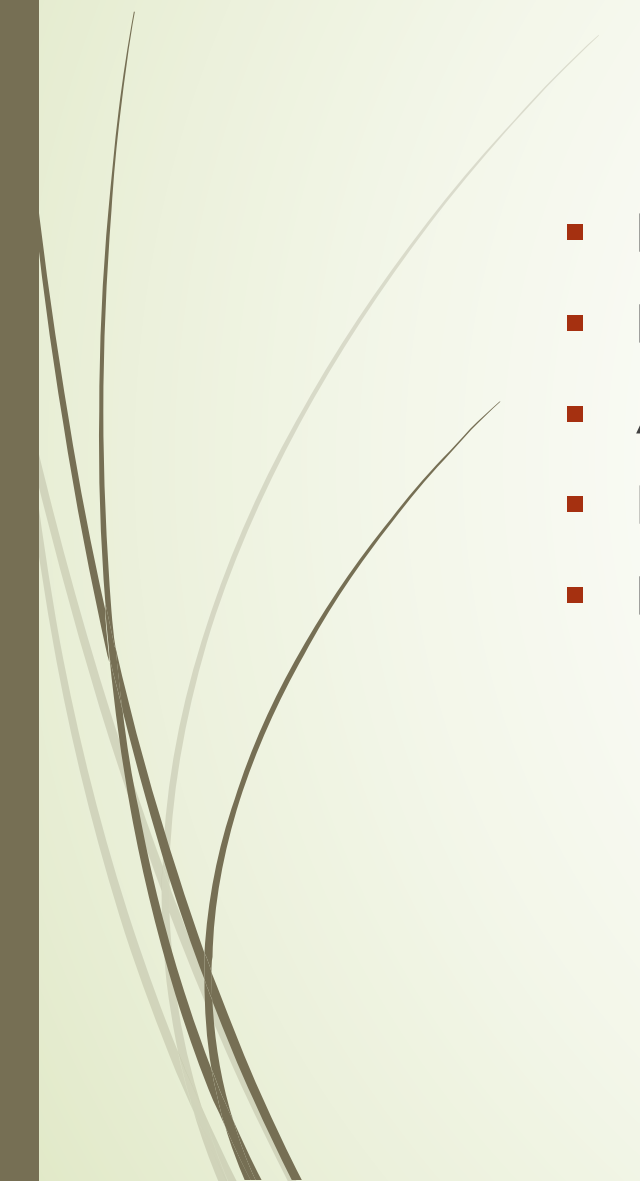
Entwicklung

2017 leidet **1 von 4** Studierenden unter starkem Stress, Frauen stärker als Männer (Technische Krankenkasse).

2022 erleben **4 von 5** Studierenden Stress im Studium (Mental Health Barometer 2022).



Aktuelle allgemeine Stressfaktoren

- Digitalisierung
 - Klimakrise/„Klimaangst“
 - Armut, Teuerung und Inflation
 - Rassismus/Sexismus
 - Krieg, Flucht, Trauma
- 



Stressauslöser bzw. Belastungsfaktoren für Studierende

- **Überforderung und Arbeitsaufwand im Studium!**
- **Prüfungen, Abschlussarbeiten**
- Ständige Erreichbarkeit durch neue Medien
- **Finanzielle Situation und Teuerung**
- Pflege sozialer Kontakte
- Hohe Anspruchshaltung an sich selbst
- Zeit- und Leistungsdruck
- **Psychische Probleme**
- Vereinbarkeit Studium und Freizeit
- Einsamkeit und Isolation



Stressauslöser

Promovierende/Mitarbeitende

- **Starke Abhängigkeitsverhältnisse**
- Belastung durch Wettbewerbssituation
- **Unklares Rollenverständnis**
- Zeitdruck, ungestörtes Arbeiten
- **Zusammenarbeit, Führungskultur, Machtmissbrauch**
- **Ungeklärte Erwartungshaltungen**
- Hohe Anspruchshaltung an sich selbst
- Vereinbarkeit Familie und Beruf
- **Mangelnde Beachtung eigener Belastungsgrenzen**
- Mangelnde Anerkennung und Wertschätzung der Arbeit



Was genau ist Stress?

- außergewöhnliche **körperliche oder psychische Belastungen**
- primär ausgelöst durch eine **natürliche Reaktion** unseres Körpers
- Stressige Situationen gehörten schon immer zum **Leben** der Menschen
- Früher nützlich bei **Jagd und Kampf**
- **Nervensystem** kennt nur zwei mögliche Antworten auf Stress: **“Kampf” oder “Flucht”**, auch heute noch!
- **Blutfluss** in Muskeln wird erhöht
- Stresshormone **Adrenalin** und **Kortisol** werden ausgeschüttet und versetzen Körper in **Kampfbereitschaft**
- **Blutdruck** steigt, **Herz** schlägt schneller
- Nutzen: Stressreaktion hilft uns, in **lebensbedrohlichen Situationen schnell reagieren** zu können



Stress heute

Bei **Auseinandersetzungen heutzutage** (mit dem/der Vorgesetzten/*in, Betreuer*in oder dem/der Partner*in) ist die **Situation eine andere**:

- **Energie**, die durch Stressreaktionen aufgebaut wurde, wird **nicht entladen**
- **weder fliehen, noch kämpfen**
- **Stresshormone** werden nicht abgebaut
- auf Dauer **körperliche und seelische Beschwerden**

Stressbewältigung wird **benötigt**, um dem Körper durch geeignete Methoden ein Signal zur Entwarnung anzubieten:

Entspanne dich, die Gefahr ist vorbei!



Warnsignale und Bewältigungsstrategien

- Sorgen & Ängste
- Überempfindlichkeit
- Rastlosigkeit
- Unentschlossenheit
- Sozialer Rückzug
- Hungern / „Frustfuttern“
- Erschöpfung
- Geringeres Leistungsvermögen
- Schlafstörungen
- Selbstmedikation (Alkohol, Drogen, Online-Medien)
- Suizidgedanken



Auswirkungen

- **Psychische und physische Krankheiten**
 - **Arbeitsausfall bis Arbeitsunfähigkeit**
 - **passende Bewältigungsstrategien ernst nehmen**
- 



Stressbewältigung, egal wie?

- **nicht alle Strategien** zur Stressbewältigung sind geeignet
- **Seelenröster**
- **Suchtgefahr, Übergewicht, andere schwere Erkrankungen**

Selbstreflexion:


Was ist das wesentliche **Motiv** beim Entstehen von Stress bei mir?

Welche sind **meine Strategien** zur Stressbewältigung?



Umfrage

Was würde Ihnen helfen,
Ihre mentale Gesundheit während des
Studiums/der Promotion zu stärken?





Stressbewältigungsstrategien

- Stress ist **individuell**
- **Stressbewältigung:** alle Methoden, Übungen und Hilfsmittel, um besser mit persönlichem Stress umzugehen und wieder ins **körperliche** und **psychische Gleichgewicht** zu kommen
- Fragen an sich selbst: **Wann gerate ich in Stress, welche Umstände oder Ursachen sind dafür verantwortlich?**
- Das Vorhaben der **Stresssenkung** kann zusätzlichen Stress auslösen, wenn es nicht richtig umgesetzt wird.
- Es Bedarf eines **großen Maßes an Ruhe und Disziplin**, um die einzelnen Maßnahmen **Schritt für Schritt** umzusetzen.



Stressbewältigungsstrategien langfristig in den Alltag integrieren

- **Bewegung** und **Sport**
- **nicht Leistung**, sondern **Aktivität**
- **meditative Sportarten** (zum Beispiel Yoga oder Qi Gong)
- **Ausdauersport**
- **frische Luft und Natur**
- **soziale Kontakte**



Methode: Achtsamkeit

Die **eigene Wahrnehmung**: im **Hier und Jetzt** zu sein – nicht nur **körperlich**, sondern auch **mental**

Aufmerksamkeit auf die **Gegenwart** lenken

Bewusstsein dafür, wie es mir gerade geht – dem Körper, dem Geist, der Seele

wirkungsvolles Tool

Übung: Nimm dir einen Moment **Zeit**, um **innezuhalten** und die **Situation ohne Vorurteile** auf dich wirken zu lassen. Dadurch kannst du die **Geschwindigkeit und Hektik aus der Situation nehmen** und dich schneller **deiner Stressauslöser bewusst werden**. Nutze diese **Pause**, um kurz **durchzuatmen** und dich zu **entspannen**. Auf diese Weise kannst du auf lange Sicht **gelassener und stressresistenter** werden.



Methode: Entspannung

Passivität ist nicht gleich Nichts tun und heißt nicht automatisch sich zu entspannen.

Bewährte **Entspannungstechniken** sind:

- **Meditation**
- **Autogenes Training**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Atemübungen**

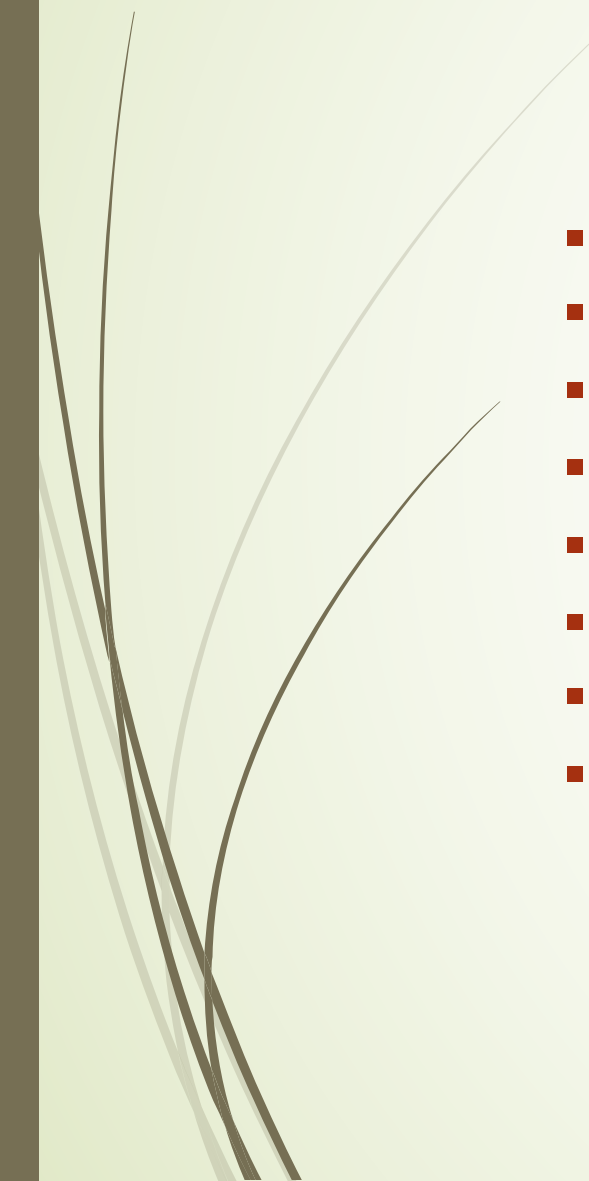


Methode: Zeitmanagement I

- **Planen** Sie Ihren Tag zuvor genau durch
- Beziehen Sie Ihre **Freizeit** in Ihre Planungen mit ein
- **Priorisieren** Sie, was Sie zu erledigen haben
- Lernen Sie, auch einmal "**Nein**" zu sagen
- Setzen Sie **feste Arbeits- und Pausenzeiten** fest
- Lassen Sie einen **zeitlichen Puffer** für ungeplante To-Dos



Methode: Zeitmanagement II

- **Stresslevel**
 - **Gleichgewicht aus Arbeit und Freizeit**
 - **Entspannung**
 - **Hobby**
 - **Freunde**
 - **Unternehmungen**
 - **Achtung: Freizeitstress**
 - **richtige Mischung**
- 



Merkmale von Zielen

Realistische Zielsetzung

Ziele sind nicht einfach nur To-Dos, Träume oder Visionen.

- Ziele sind **feste Absicht**
- Ziele sind **konkretes Bestreben**
- Ziele sind **Überzeugung**
- Ziele basieren nicht auf **rationaler Erkenntnis** allein, sondern sind vor allem eine **Sache des Herzens**



Methode: Zielsetzung

Smarte Ziele setzen

S = spezifisch (was genau muss ich tun, um das Ziel zu erreichen?)

M = messbar (woran kann ich messen, dass ich das Ziel erreicht habe?)

A = attraktiv (was habe ich davon, wenn ich das Ziel erreiche?)

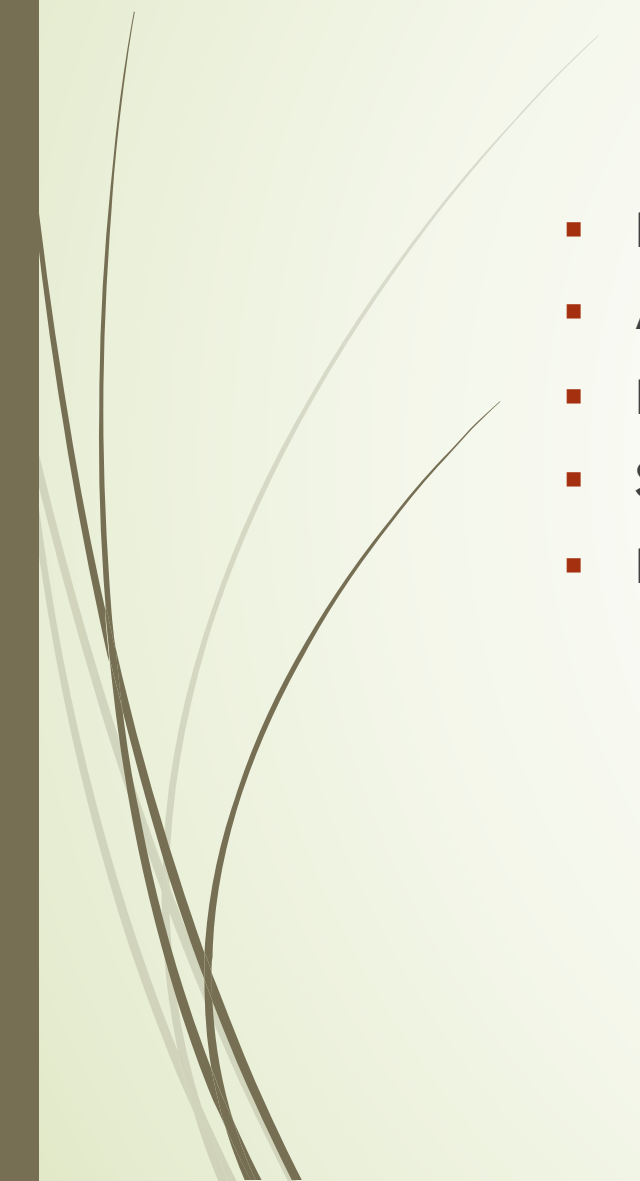
R = realistisch (wie realistisch ist es, dass ich das Ziel erreiche?)

T = terminierbar (bis wann möchte/muss ich das Ziel erreichen)

Schreiben Sie Ihre Ziele auf, das steigert die Erfolgchancen auf 76%



Methode: Zielsetzung

- **Erzählen Sie von Ihren Zielen**
 - **Arbeiten Sie mit Gleichgesinnten**
 - **Führen Sie ein Erfolgstagebuch**
 - **Setzen Sie sich kurz- und langfristige Ziele**
 - **Bleiben Sie flexibel**
- 



Arbeitsumfeld



- Gestalten sie Ihren **Arbeitsplatz** angenehm, so dass Sie gerne wieder kommen möchten
- **Wechseln** Sie auch den Arbeitsplatz, wenn es mal mit der Motivation hakt
- Nutzen sie **unterschiedliche Medien** zum Arbeiten (Computer, Sprachnotiz, Dialoge, Papier und Stift, etc.)
- Haben Sie immer etwas zum **Schreiben/Aufsprechen** dabei, für gute Einfälle und Gedanken
- Schalten Sie beim Arbeiten Ihr **Handy und Mails aus**
- Hängen Sie ein Schild mit „**Bitte nicht stören**“ an die Tür

Ansprechpartner*innen @HHU

- Alle Beratungsangebote an der Heine-Uni:
https://www.philgrad.hhu.de/fileadmin/redaktion/Fakultaeten/Philosophische_Fakultaet/philGRAD/Dateien/weitere_PDFs/Beratungsangebote_2021.pdf
- Schreibberatung für Studierende der Philosophischen Fakultät:
Monika Beck, M.A., <https://www.phil-fak.uni-duesseldorf.de/uploads/media/Schreibberatung.pdf>
- Schreibberatung/individuelle Coachings für Promovierende der Philosophischen Fakultät:
Dr. Simone Brandes, <https://www.philgrad.hhu.de/beratung-und-coaching>
- Allgemeine Beratung/Coachings für Studierende (Studienorganisation, Motivation, Zweifel am Studium), www.hhu.de/coaching
- Psychologische Beratung für Studierende und Promovierende (persönliche Probleme, Prüfungsangst, Stress, Aufschieben), www.hhu.de/psychologischeberatung
- Psychologische Beratung für Mitarbeitende, psychologischemitarbeiterberatung@hhu.de
- Mental Health Ersthelfer*in: www.philgrad.hhu.de, www.igrad.hhu.de
- Heine Center for Sustainable Development (HCSD), erste Studierendenbefragung an der HHU, <https://www.hcsd.hhu.de/health/sag-mal-wie-gehts-dir-eigentlich-studierendenbefragung-an-der-hhu>
- AStA – Lebens- und Konfliktberatung, <https://astahhu.de/beratungen/>



Podcast: was mit promotion

Dr. Pamela Geldmacher zu mentaler Gesundheit im akademischen System

<https://open.spotify.com/episode/3HaHuVAkMjTUWfnp3H9nZd?si=1a20eb04b3ab474c>

Ressourcen außerhalb der Hochschule

- Irrsinnig menschlich e.V.: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren/service-studierende/>
- Studo: Mental Health Chat, Psychologische Online-Beratung für Studierende: <https://studo.com/de/blog/mental-health-barometer-2022>
- Dragonfly Mental Health, Global Consortium for Academic Mental Health, www.dragonflymentalhealth.org
- Researcher Mental Health Observatory, cost-Programme, Horizon2020, auf Initiative von Marie Curie Alumni: Researcher Mental Health and Wellbeing Manifesto (offen für alle)
- Mental Health First Aid, Uni Jena, www.uni-jena.de/mhfa
- „Sag ich's" – Chronisch krank im Job, Uni Köln, mit Selbsttest und ersten Hilfestellung: www.sag-ichs.de
- Berlin Mental Health Festival, finanziert durch die Deutsche Depressionshilfe, <https://www.berlin-mental-health-festival.com>
- Viele Krankenkassen bieten zahlreiche kostenlose Präventiv-Apps an
- Notfallnummern Polizei 110 / Feuerwehr 112
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel: 116117 (ohne Vorwahl)
- Telefonseelsorge Deutschland, Tel.: 0800-1110111/ 08001110222, <https://www.telefonseelsorge.de>
- LVR-Klinikum Düsseldorf – Notfallambulanz Tel.: +49 211 922-0 (Zentrale), +49 221 922 2801

Quellen (Auswahl)

- *Europäischer Pakt für psychische Gesundheit und Wohlbefinden, 2008,* https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_de.pdf, zuletzt abgerufen 1.3.23
- https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf, zuletzt abgerufen 1.3.23
- *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017,* <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf>, zuletzt abgerufen 1.3.23
- *Gesundheitsberichterstattung des Bundes gemeinsam getragen von RKI und Destatis, Gesundheitliche Ungleichheit in verschiedenen Lebensphasen,* https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/gesundheitliche_ungleichheit_lebensphasen.pdf?blob=publicationFile, 1.3.23
- *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017, Techniker Krankenkasse,* <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/studium-stress-uni-studie-gesundheit-studenten-2046040?tkcm=aas>, 1.3.23
- *Erkennen – Bewerten – Handeln. Schwerpunktbericht Teil 1. Erwachsene. Psychische Gesundheit in Deutschland. Fokus: Depression und kognitive Leistungsfähigkeit,* https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit.pdf?blob=publicationFile, 1.3.23
- *Mental Health Barometer 2022,* <https://studo.com/de/blog/mental-health-barometer-2022>, zuletzt abgerufen, 25.2.2023, 1.3.23
- *nacaps. Eine Längsschnittstudie über Promovierende und Promovierte,* <https://www.nacaps.de>



**Faculty of Arts and Humanities
Graduate Academy Düsseldorf**

Kontakt

Dr. Simone Brandes

Geschäftsführung

Coach – Mediatorin

Mental Health Ersthelferin

Graduiertenakademie philGRAD

Philosophische Fakultät

Geb. 23.21.01.78

Tel.: +49(0)211 81-13134

Email: simone.brandes@hhu.de

Web: www.philgrad.hhu.de

Instagram: [philgrad_hhu](https://www.instagram.com/philgrad_hhu)

Twitter: [@philGRAD_hhu](https://twitter.com/philGRAD_hhu)

Podcast: was mit promotion auf Spotify