

PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND DIE LEBENSWELT HOCHSCHULE

Einflussfaktoren & Präventionsstrategien



Referentin: Fanny Kählke
Professorship of Psychology &
Digital Mental Health Care



Deutsches Studierendenwerk
Informations- und Beratungsstelle
Studium und Behinderung – IBS



1. Definition: psychische
Gesundheit und Krankheit



2. Psychische Gesundheit
Studierender



3. Psychische Gesundheit
Lebenswelt Hochschule



4. Auswirkungen von Covid-19



5. Verhaltens- und
Verhältnisprävention



6. Versorgungsstrukturen



7. Akzeptanz und Präferenz von
Versorgungsangeboten



8. Innovative Ansätze der
Versorgung



9. Zukünftige Perspektiven



10. Diskussion und Literatur

Definition psychische Gesundheit und Krankheit





Ist (psychische) Gesundheit die Abwesenheit von Krankheit?

“Positive“ psychische Gesundheit („Wellbeing“)

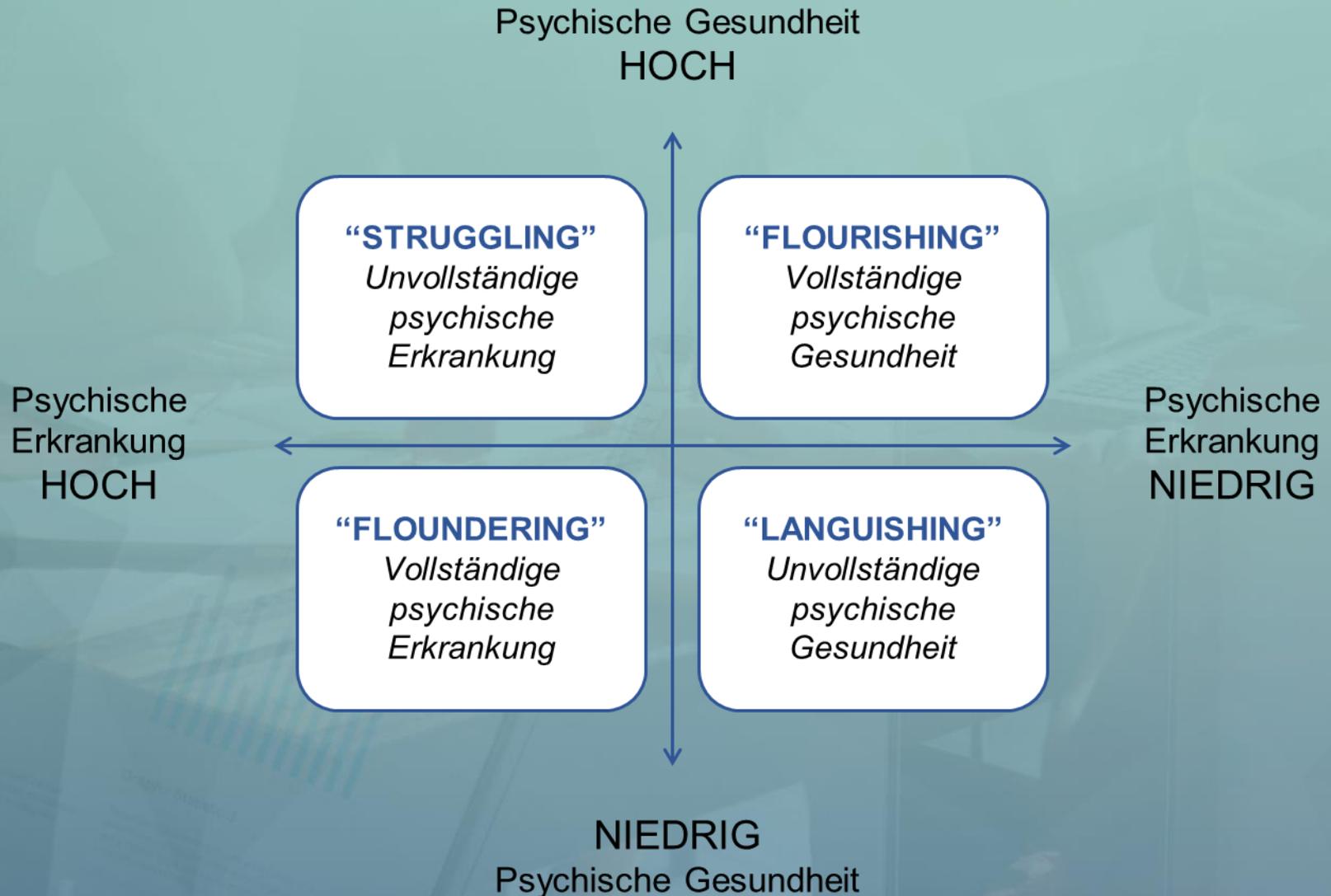


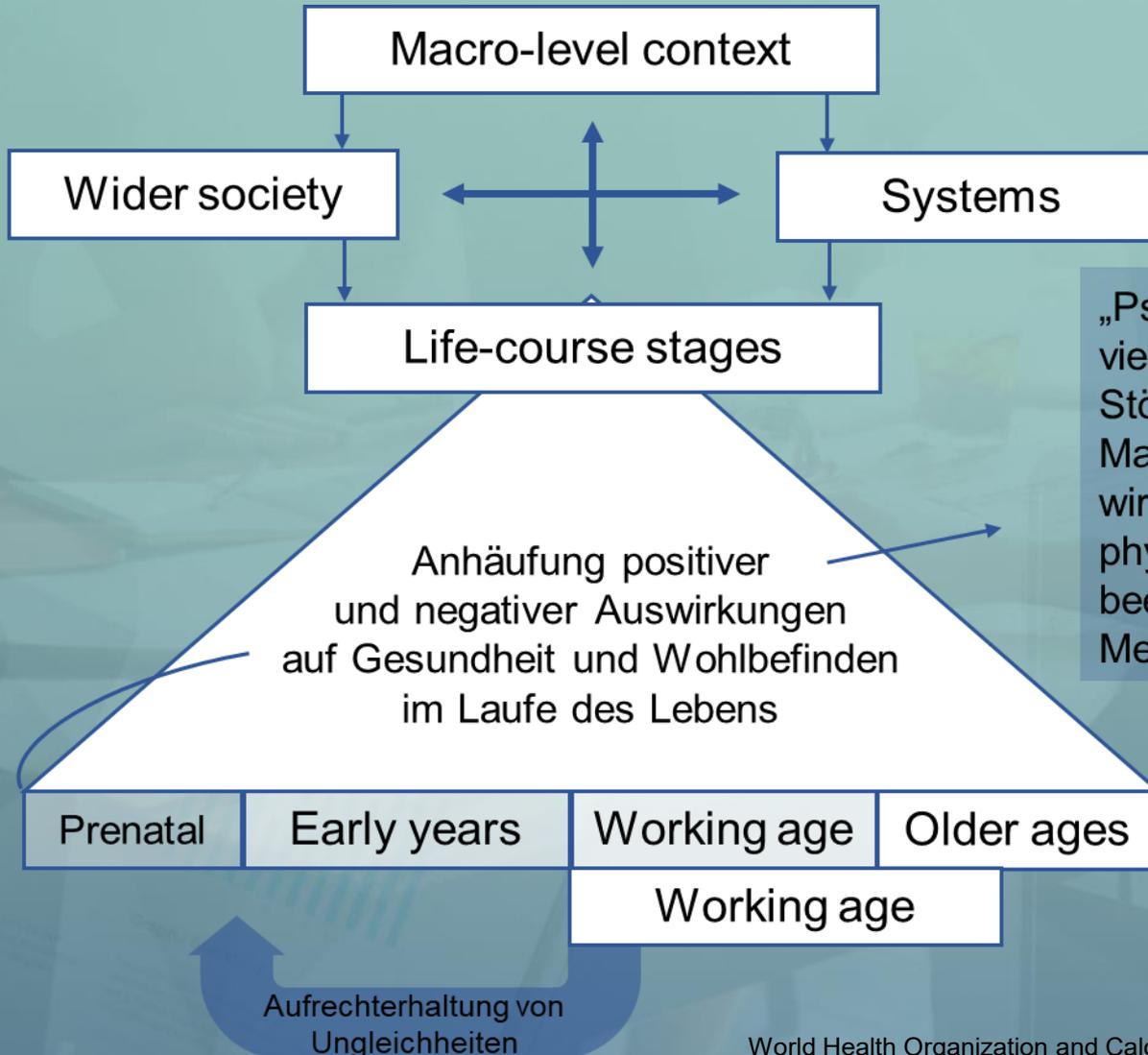
Vollständige Gesundheit

Psychische Erkrankung

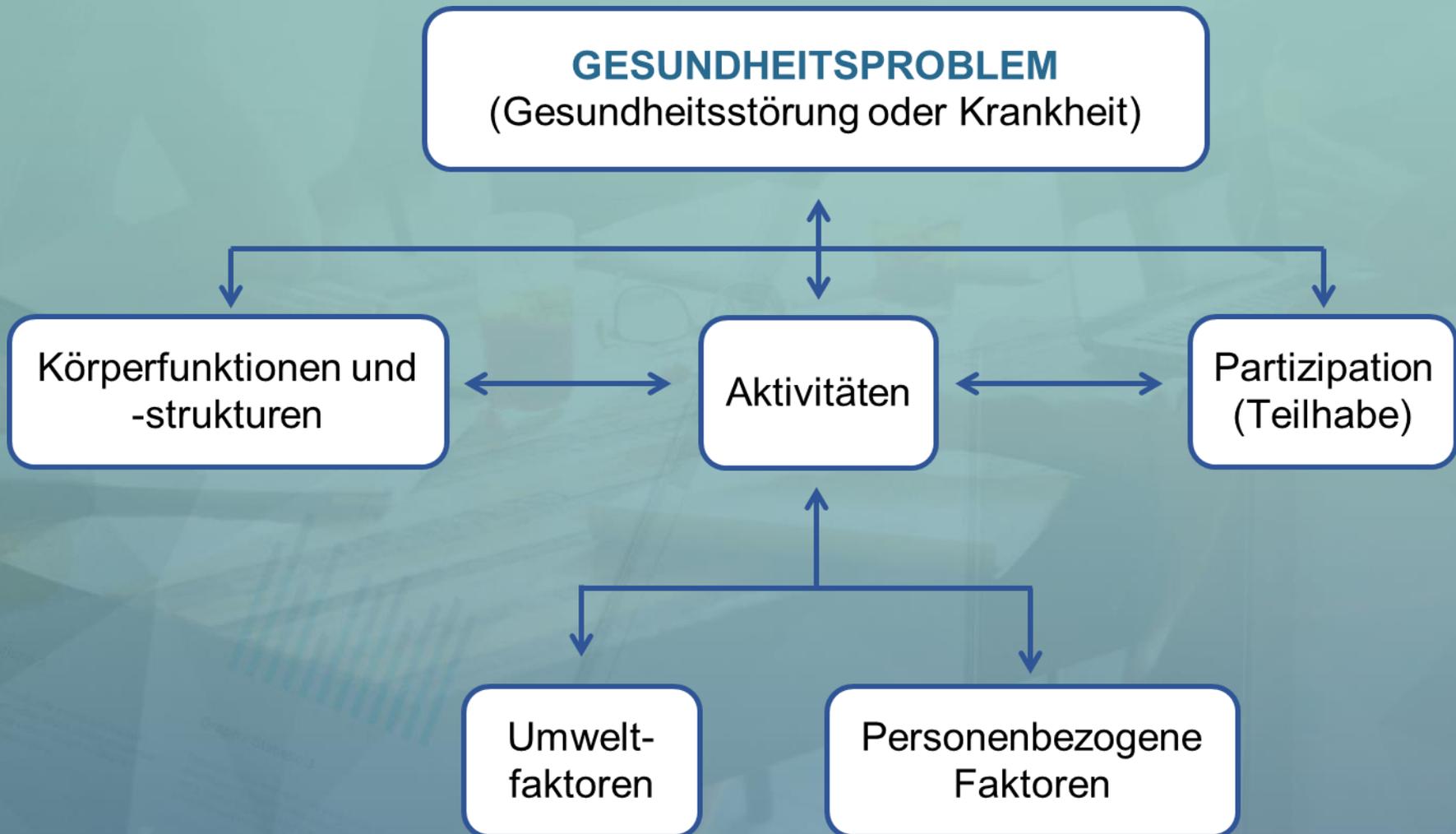


Vollständige Krankheit





„Psychische Gesundheit und viele häufige psychische Störungen werden in hohem Maße von den sozialen, wirtschaftlichen und physischen Umgebungen beeinflusst, in denen Menschen leben“ (S. 8)



Grundlegende Strategien zur Verbesserung und Erhaltung von Gesundheit¹

Leitbild **Gesundheitsförderung**

- krankheitsunspezifisch und ressourcenstärkend, auf **individueller** (Ressourcen, Kompetenzen, Handlungsspielräume) und **gesellschaftlicher** (Lebenswelten) Ebene²

Leitbild **Prävention**

- Eintritt und Fortschreiten bestimmter Krankheiten durch gezielte Maßnahmen zu verhindern²

¹Waller (2006), ²Borgetto und Siegel (2009)



Psychische Gesundheit Studierender



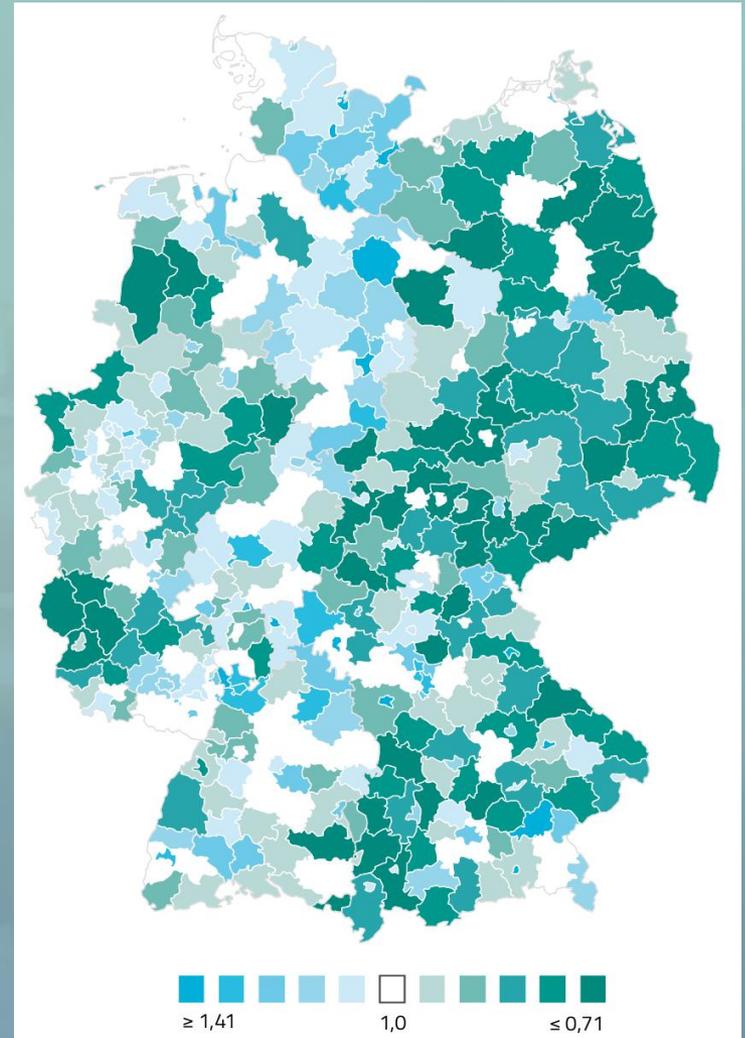
Prävalenz in Deutschland ¹

- Etwa 1,9 Mio. junge Erwachsene mit Diagnosen psychischer Störungen (25,8% der gesamten Altersgruppe)
- In östlichen Bundesländern weniger Depressionsdiagnosen (siehe Abbildung)

Prävalenz Studierender

- 34% mit depressiver Verstimmung²
- 17% der Studierenden, also jeder sechste, mit mindestens einer **Diagnose** einer psychischen Störung¹

¹Grobe et al. (2018), ²Die Techniker (2023)



Prävalenz International

- Ergebnisse der WHO World Mental Health International College Student Initiative (WMH-ICS)
- Umfragen in 19 Universitäten in 8 Ländern
- Fragebogen beinhaltet sechs lebenslange und 12-monatigen psychischen Störungen (DSM-IV: Depression, Manie/Hypomanie, generalisierte Angststörung, Panikstörung, Alkohol- und Substanzmissbrauchsstörung)
- 13.984 Vollzeitstudierende
- **35%** mindestens eine psychische Erkrankung (**Lebenszeitprävalenz**)
- **31%** auf mindestens eine **12-Monats-Prävalenz**



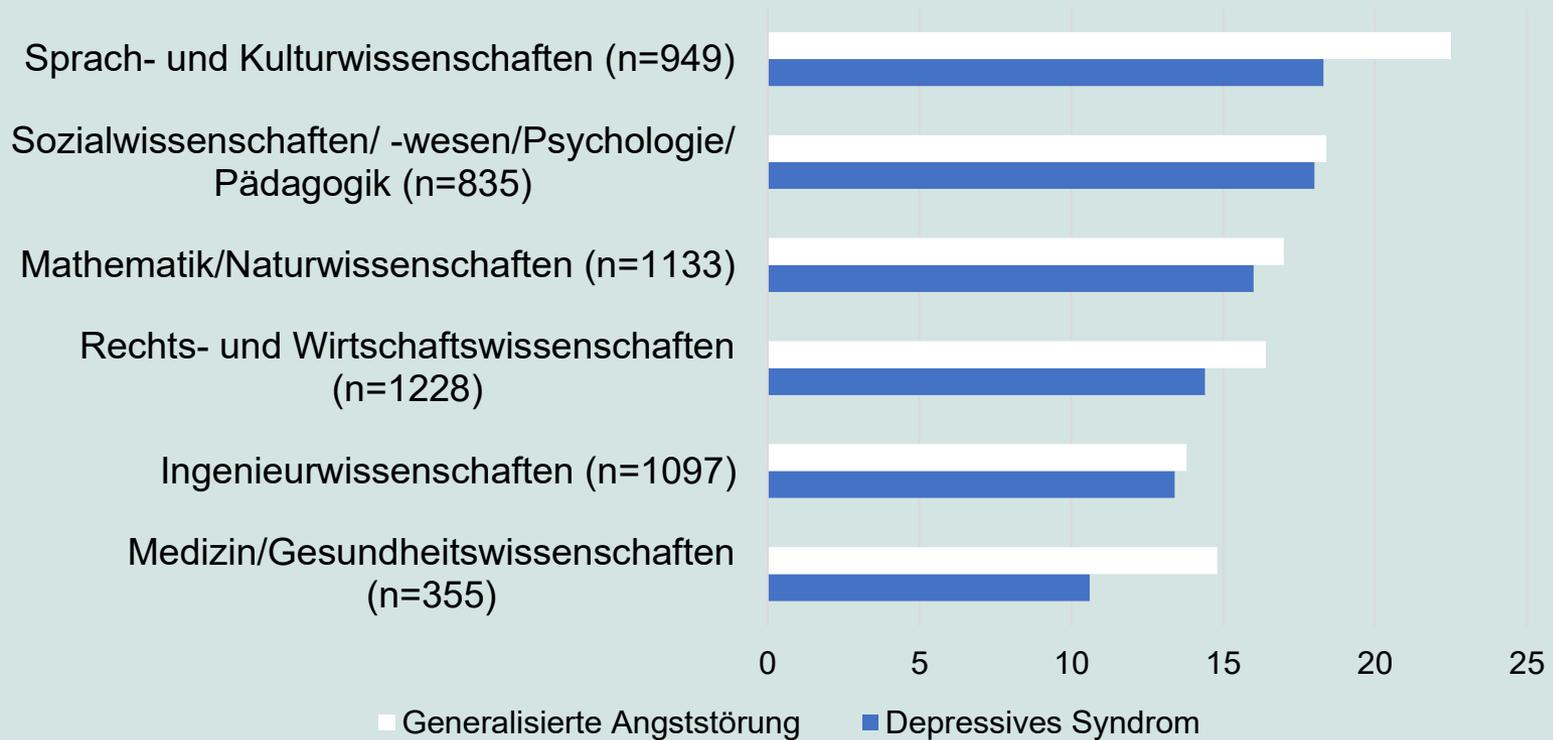
Verteilung (International)

- Höheres Alter¹
- Weibliches Geschlecht¹
- Unverheiratete, verstorbene Eltern¹
- Keine Religionszugehörigkeit¹
- Diverses/offenes Geschlecht²
- Niedriges Sekundarschulranking¹
- Extrinsische Motivation für die Einschreibung¹
- Alleinlebend²
- Erstsemesterstatus²

¹ Auerbach et al. (2018), ² Tsiouris et. al (2023)



Symptome des depressiven Syndroms und der generalisierten Angststörung, differenziert nach Fächergruppen



Studium und Behinderung: Psychische Krankheiten...¹

- ...können zu chronischen Krankheiten zählen,
- ...können daher als Behinderung betrachtet werden,
- ...können sich im Studium negativ auswirken,
- ...wirken sich nicht weniger stark im Studium aus als körperliche Behinderung.

54% aller Studierenden in Deutschland mit **Behinderung** oder **chronischer Erkrankung** haben eine **psychische Erkrankung**.²

¹ Bundesministerium für Bildung und Forschung & Deutsches Studentenwerk (2013), ² Universität Würzburg (o. D.)

Was tun Sie gezielt, um den Stress abzubauen?

- ↓ ↓ **Abnahme des Alkoholkonsums** von 2015 zu 2023
15% bei Frauen (34% vs. 19%) und **12%** Männern (43% vs. 31%)
- ↓ **Rückgang von Zigaretten, E-Zigarette oder Shisha** von 2015 zu 2023
6% bei Frauen (15% vs. 9%) und **5%** bei Männern (20% vs. 15%)
- **Gleichbleibender Cannabiskonsum** (Frauen: 4% vs. 3%, Männer: 8% vs. 10%)

Psychische Gesundheit Lebenswelt Hochschule



Bologna Prozess

- Europaweite Vereinheitlichung von Studiengängen
- Neue Strukturen und höhere Anforderungen
- Geringere Zeit- und Handlungsspielräume

Helikopter Eltern

- Studierende sind heute behüteter
- Weniger stressresistent, wohnen oft zu Hause
- Helikopter-Eltern

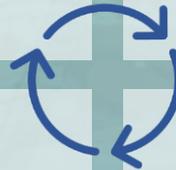
Leistungsdruck

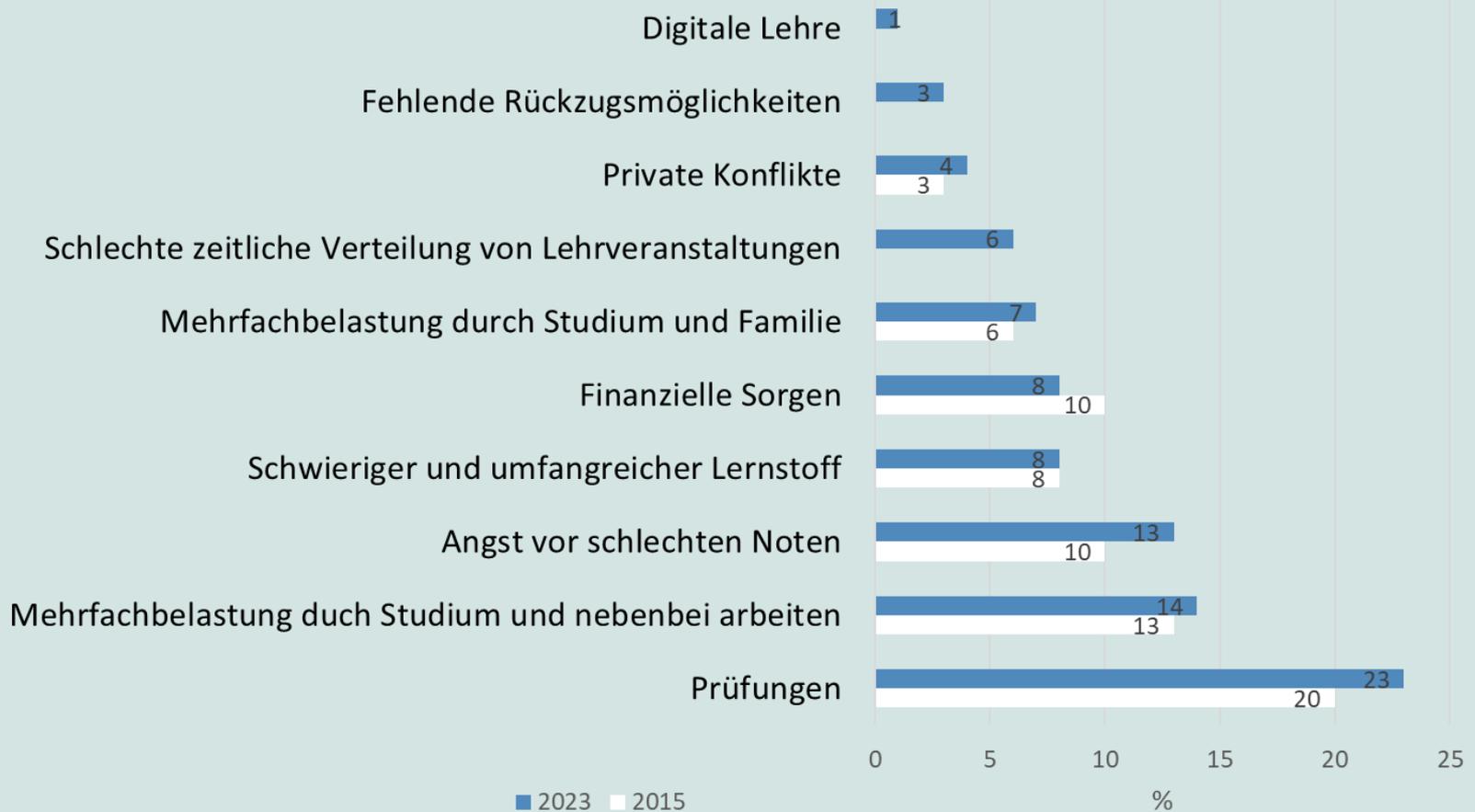
- Wettbewerbszunahme
- Höheres Beanspruchungserleben
- Doppelbelastung

Harrer, (2016)

Zukunftsangst

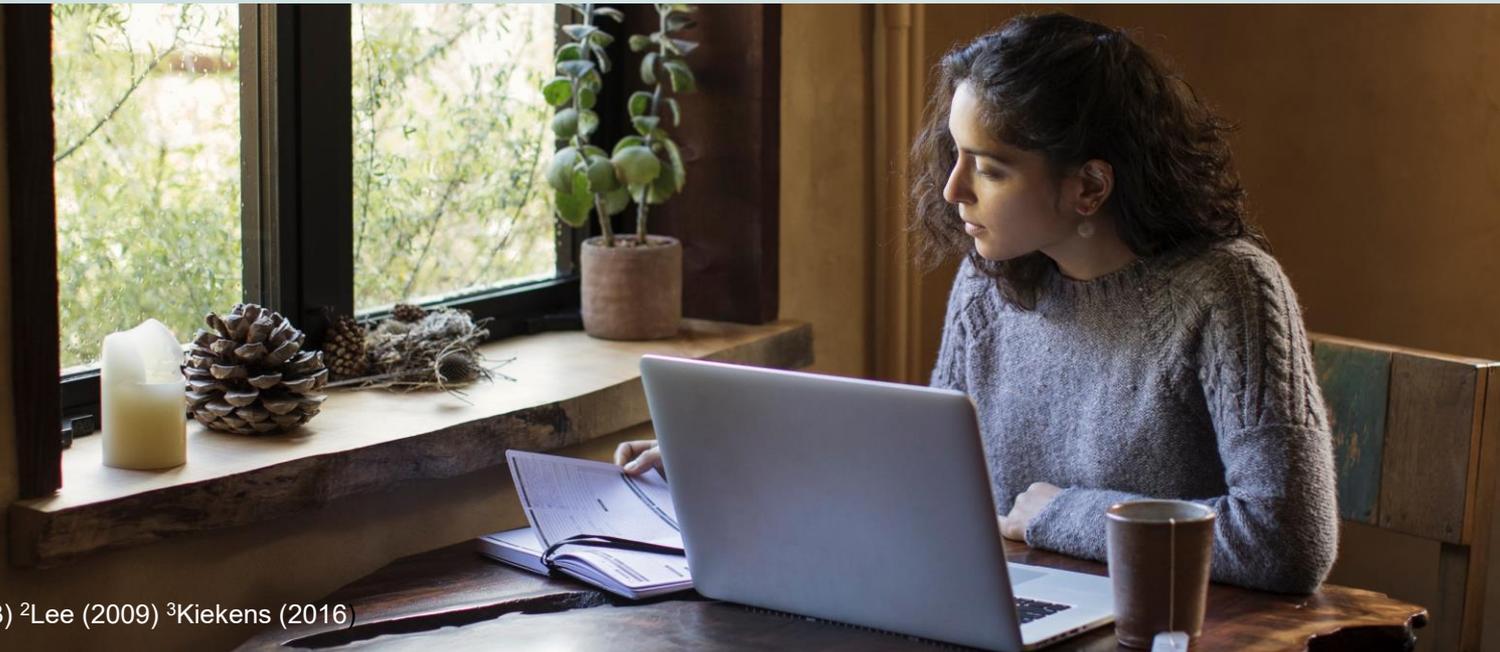
- Finanzielle Sorgen
- Sorge um notwendige Praktika
- Sorge um Arbeitsplatz
- Klimawandel & Krieg





Psychische Krankheiten erhöhen Studienabbruch¹

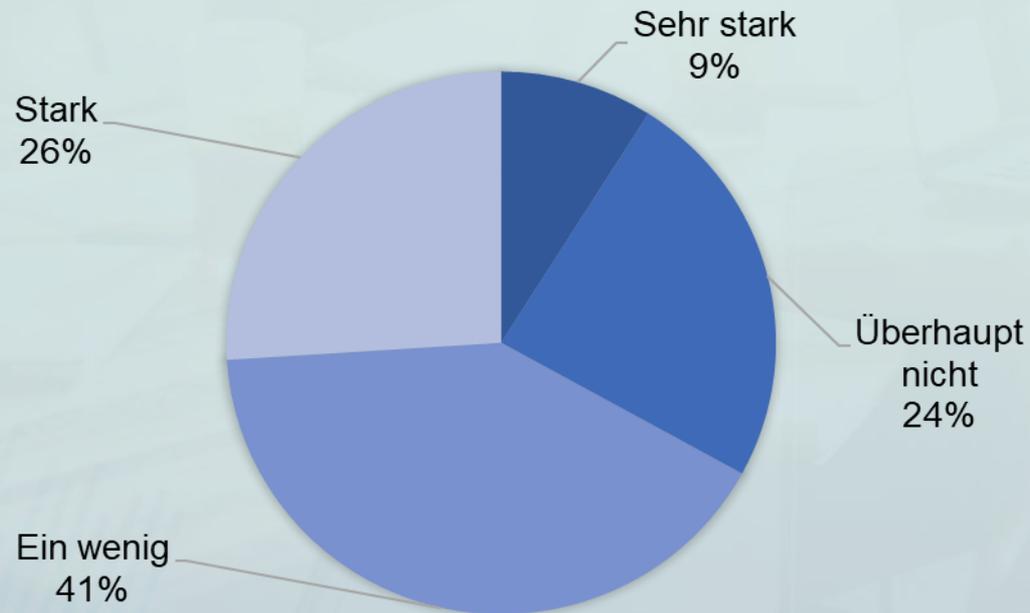
- Substanzmissbrauch und Störungen der Impulskontrolle erhöhen die Chance auf Studienabbruch²
- Studierende mit komorbiden Störungen zeigen einen erhöhten Studienabbruch²
- Studierende mit nicht-suizidalem selbstverletzenden Verhalten zeigen schlechtere akademische Leistungen³



Auswirkungen von COVID-19



Wie sehr fühlten sich Studierende in ihrem Studium durch die Folgen der Coronapandemie belastet?



Vulnerable Studierendengruppen¹

- Soziodemografische Merkmale
 - Studierende aus Nicht-Akademikerfamilien
 - Internationale Studierende bzw. Studierende mit Migrationshintergrund
 - Studierenden mit Kind (erhöhtes Studienabbruchrisiko bei Studentinnen nach der Geburt eines Kindes)
 - Weibliches Geschlecht, diverses/offenes Geschlecht²
 - Alleine leben und Erstsemesterstatus²
- Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen

Erhöhtes Stressempfinden bei vulnerablen Studierendengruppen

¹ Zimmer et al. (2021) ²Tsiouris et. al (2023)

Hat die Coronapandemie glücklicher oder unglücklicher gemacht?

- World Happiness Report 2022:
Durchschnittliche Lebenszufrieden-
heit während COVID-19 resilient
und stabil geblieben
- Aber: Bei **jungen Menschen**
gesunken!

World Happiness Report (2022)

Psychische Erkrankungen bei
internationalen Studierenden vor und
nach der COVID-19 Pandemie gleich
hoch¹

- Aber: **Abnahme des psychischen
Wohlbefindens¹**
- Generelle Zunahme des
Stresserlebens
(2015: 23% vs. 2023: 44%)²

¹Jamshaid (2023) ²Die Techniker (2023)

Verhaltens- und Verhältnisprävention



Verhaltensprävention: individuelle Verhaltensweisen

Verhältnisprävention: strukturelle und soziale Faktoren



Strukturgebende Intervention¹

- Gestaltung von Studiengängen zur Gratifikation von sozialem Zusammenhalt und sozialem Engagement

Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen²

Verhältnisorientiertes Befragungsinstrument

- Zeitliche und räumliche Rahmenbedingungen, Unterstützung durch Lehrende, Qualität der Zusammenarbeit, Kultur im Studiengang

¹Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement - Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke (2022), ²Bielefeld University

Versorgungsstrukturen für Studierende



„Ressourcen wecken und erhalten: Beratung bevor die Krise kommt!“
(Deutsches Studierendenwerk)

Psychologische Beratung:

- Ausschöpfung individueller Bildungs- und Entwicklungsressourcen
- Individuelle Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- Befriedigende Gestaltung sozialer Beziehungen
- Funktionale Problemlösekompetenzen und Handlungspotenziale zur Überwindung persönlicher und studienbezogener Probleme und Störungen
- Vorbeugung gesundheitlicher Risiken

Soziale Beratung:

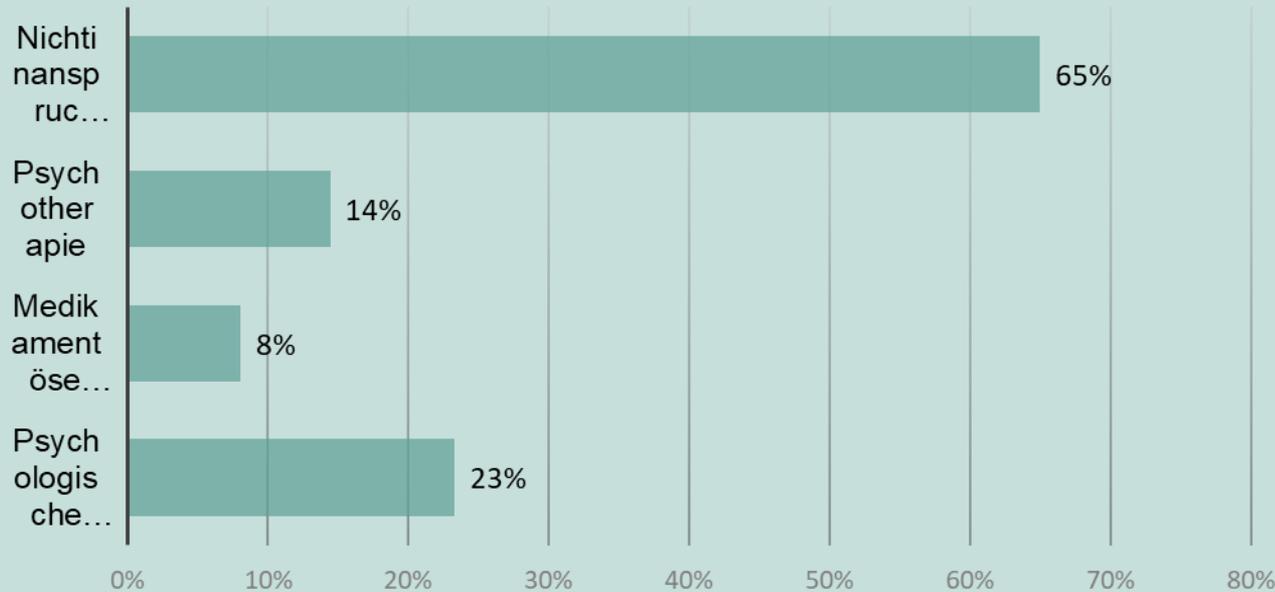
- Hilfe bei sozialer und wirtschaftlicher Situation

Probleme der Studierendenwerke

- Überlastung
- Wenig Spezifizierung
- Zu wenig Ressourcen bzw. es fehlt an ausreichender Finanzierung

HIS-Institut für Hochschulentwicklung e. V., (2022)

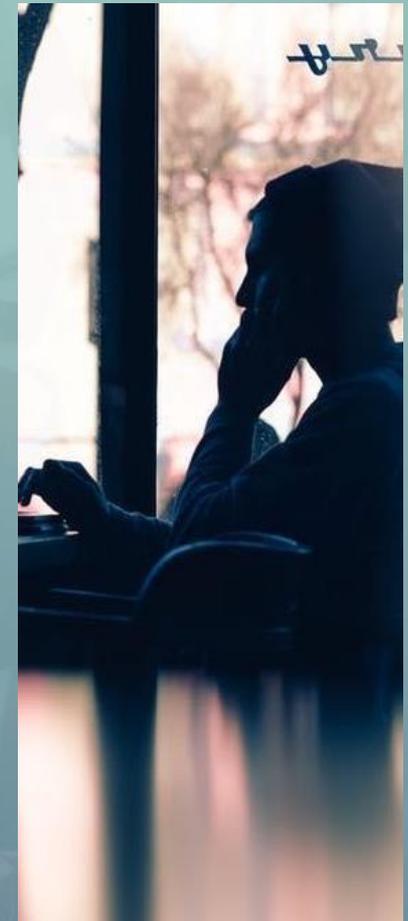
Keine ausreichende Versorgung hoch belasteter Studierender



■ Irgendeine Erkrankung

Haben Sie jemals wegen emotionaler Schwierigkeiten und/oder Problemen mit Substanzkonsum Hilfe in Anspruch genommen?

StudiCare, 2018; Gewichtung, Propensity Scores (N= 936)



Inanspruchnahme psychosozialer Angebote ¹

- 73% können sich vorstellen psychosoziale Unterstützung in Anspruch zu nehmen (12 Monats- und Lebenszeitinanspruchnahmeraten)
- DSW: 6 % nehmen tatsächlich in Anspruch

Nichtinanspruchnahme von Angeboten

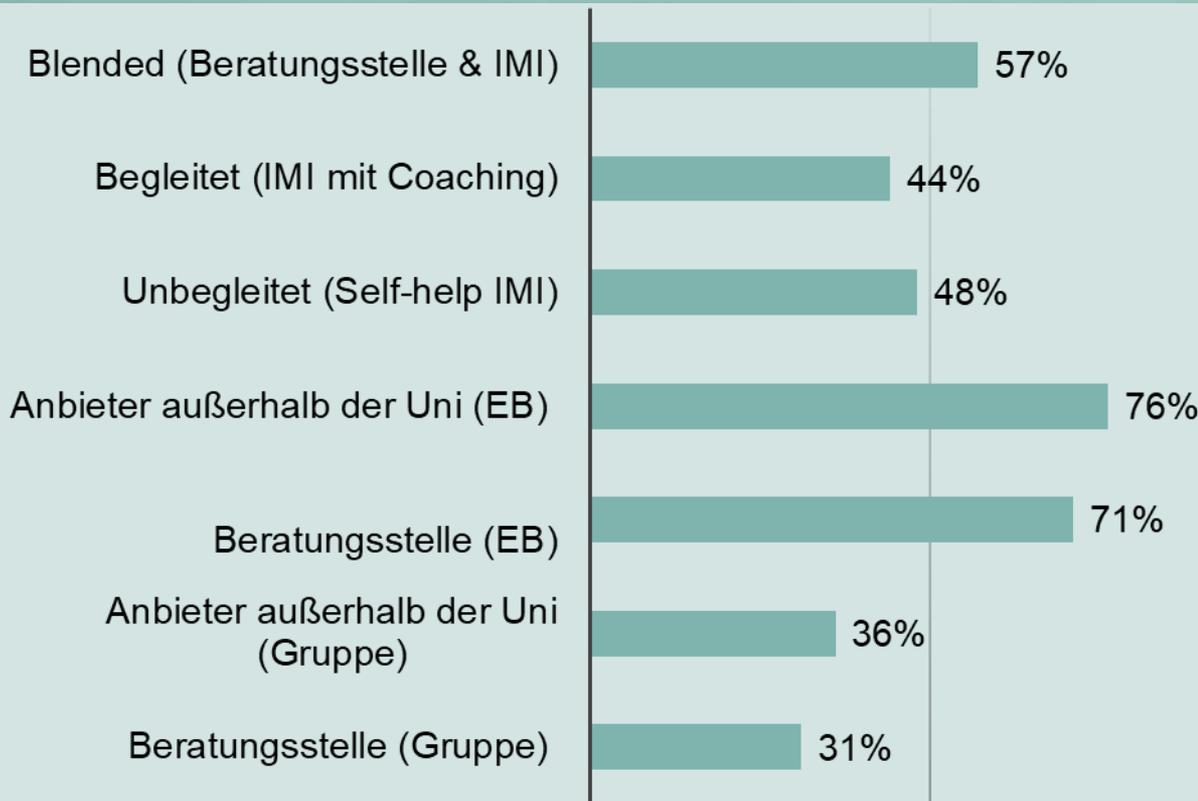
Inanspruchnahmeraten sind **sehr niedrig** bei Studierenden mit

- psychischen Erkrankungen, 25-36%²
- Selbstmordgedanken, suizidale Verhaltensweisen, 29-36%²
- Studierende mit starken suizidalen Verhaltensweisen haben zwar **erhöhte aber trotzdem geringe Inanspruchnahme**



¹Deutsches Studentenwerk (2012), ²Bruffaerts et al., 2019

Wenn das Ziel ist, möglichst viele Studierende zu erreichen, braucht es eine breite Palette von Interventionsformaten.



Welches Format würden Sie bei solchen Angeboten interessieren?

Folgen von Nichtinanspruchnahme bzw. Barrieren

Nur jeder **vierte** Studierende würde bei Problemen **definitiv** Hilfe suchen.

Die anderen Studierende, möchten...

- ...Probleme alleine bewältigen (56,4%)
- ...mit Freunden bzw. Familie über ihre Probleme reden (48%)

Studierende, mit geringer Intention,

...leiden häufig an Depression, erhöhtem Alkoholkonsum, suizidalen Gedanken und Verhaltensweisen (12-Monatsprävalenz)

- ...möchten Probleme lieber allein lösen, verspüren Scham Hilfe zu suchen



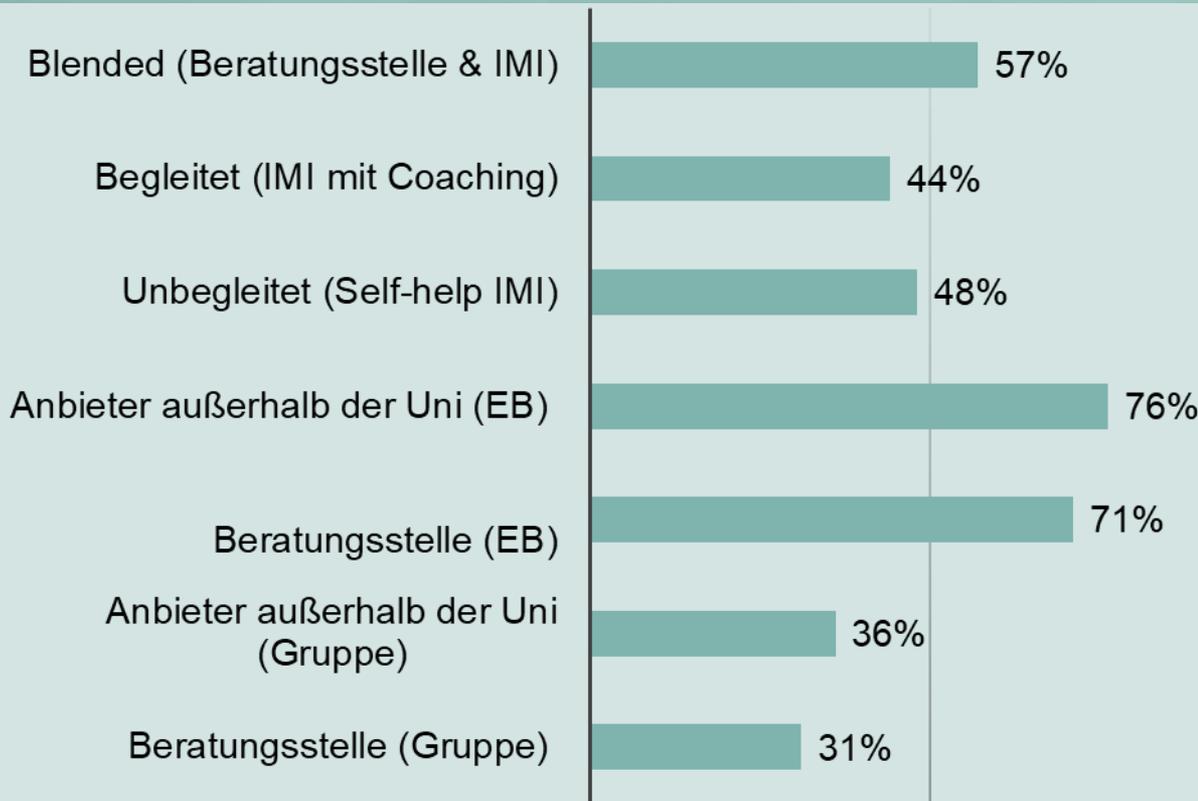
Empfehlung

- Neuallokation von Ressourcen notwendig für Steigerung der Inanspruchnahme durch niedrigschwellige Angebote wie z.B. internetbasierte Interventionen.

Akzeptanz und Präferenz von Versorgungsangeboten



Wenn das Ziel ist, möglichst viele Studierende zu erreichen, braucht es eine breite Palette von Interventionsformaten.



Welches Format würden Sie bei solchen Angeboten interessieren?

Internet-basierte Interventionen

=

Komfortzone der Studierenden,
Selbstbestimmung

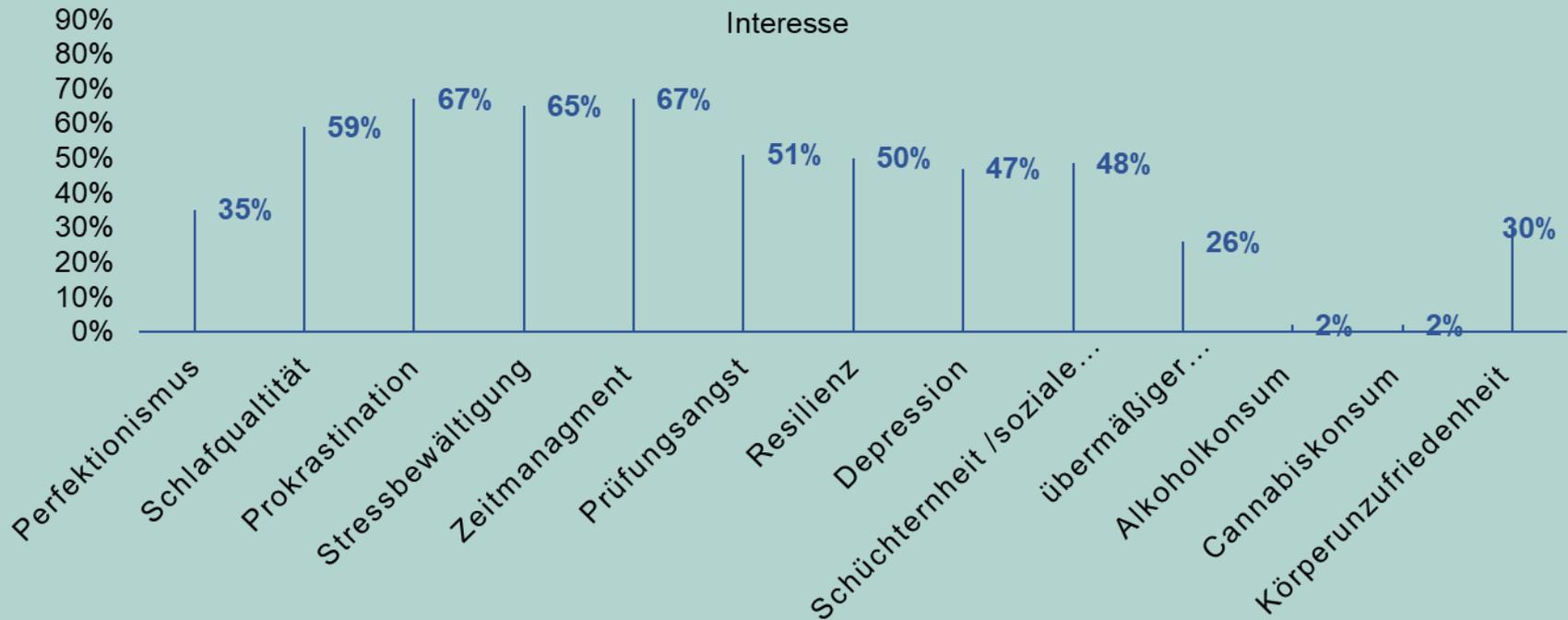
Beratung (F2F)

=

Begleitung schafft Bindung und
Verbindlichkeit

- IMIs sind niedrigschwellig – Zugang für Personen, die sonst keine Hilfe gesucht oder erhalten hätten, verringern Kosten und Zeitaufwand
Aber: weniger Verbindlichkeit!
- Unterstützung und Entlastung der Beratung
- Zeitgewinn für Personen mit hohem Bedarf

Welche Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung würden Sie interessieren?



Das Interesse ist für eine breite Palette von Angeboten groß, Interventionen für stoffgebundene Süchte stoßen auf kein Interesse (N=936).

Akzeptanz von unterschiedlichen Formaten der Versorgung¹

- Studierende bevorzugen **Behandlungen vor Ort**
 - 50% können sich vorstellen Online-Interventionen zu nutzen
-
- Studierende die **höher belastet** sind, zeigen eine höhere Akzeptanz¹
 - **Weibliche** Studierende zeigen ebenfalls eine höhere Akzeptanz¹

¹ Kählke et al. (vorläufige Ergebnisse)

Indirekte Behandlung: kein Labeling

- Indirekte Behandlungsinhalte (z.B. via Prokrastination) als Alternative für störungsspezifische Angebote (z.B. Depression oder Angststörungen)¹
- Positives Labeling, z.B. Schreibberatung oder Stressmanagement, erhöht die Akzeptanz (Reichweite) der Angebote

¹Cuijpers (2021)

Innovative Möglichkeiten der Versorgung





Innovative Möglichkeiten der
Versorgung

The diagram features a large blue triangle at the top with the text 'Innovative Möglichkeiten der Versorgung'. Below the triangle are three white rectangular boxes with blue borders, each containing a different type of intervention. The background is a light blue geometric pattern.

**Internet-
basierte
Interventionen**

Stepped Care

**Akzeptanz-
fördernde
Interventionen**

Nutzung des Internets zur Erhöhung der Reichweite psychologischer Interventionen könnte vielversprechend sein.....

- Geringe Nutzungsschwelle
- Anonymität
- Ortsunabhängig
- Zeitunabhängig
- Benötigt weniger Ressourcen
- Skalierbarkeit





STUDICARE

GESUND UND ERFOLGREICH STUDIEREN

Projektleitung
Projektkoordination
Kooperationspartner

David Daniel Ebert¹ & Harald Baumeister²
Fanny Kählke¹ & Ann-Marie Kuchler²
Ronald Kessler³ & Pim Cuijpers⁴

¹Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg

²Universität Ulm ³Harvard Universität ⁴VU University Amsterdam

Ziele des Projekts



Ist-Stand erfassen



Entwicklungen vorhersagen



Psychische Gesundheit mit Online-Interventionen fördern



Förderung der Inanspruchnahme



Empfehlungen ableiten



Wirksamkeit internet-basierter Interventionen

Auswirkungen von Online-Achtsamkeits-basierten¹, Stressbewältigungs-² und Resilienz-Interventionen³ führen zu...

...Reduktion von:

- Depression
- Angst
- Stress

...Steigerung von:

- Achtsamkeit
- Resilienz

¹ Sommers-Spijkerman et al. (2021), ² Ang et al. (2022), ³ Amanvermez et al. (2022)

Internet-basierte Interventionen zur Gesundheitsförderung und Prävention **verbessern die psychische Gesundheit** in verschiedenen Bevölkerungsgruppen.

ENHANCE Projekt

Enhance = Mental Health im Kontext von Digitalisierungsprozessen an Hochschulen

Ziele Teilprojekt Uni Leipzig:

Förderung psychischer Gesundheit sächsischer Studierender

Informationsvermittlung & Psychoedukation

Kurzfristige Entlastung

Gezielte Vermittlung an professionelle Hilfsangebote



ENHANCE Interventionen

Niedrigschwellige, themenoffene & onlinebasierte Unterstützungsangebote

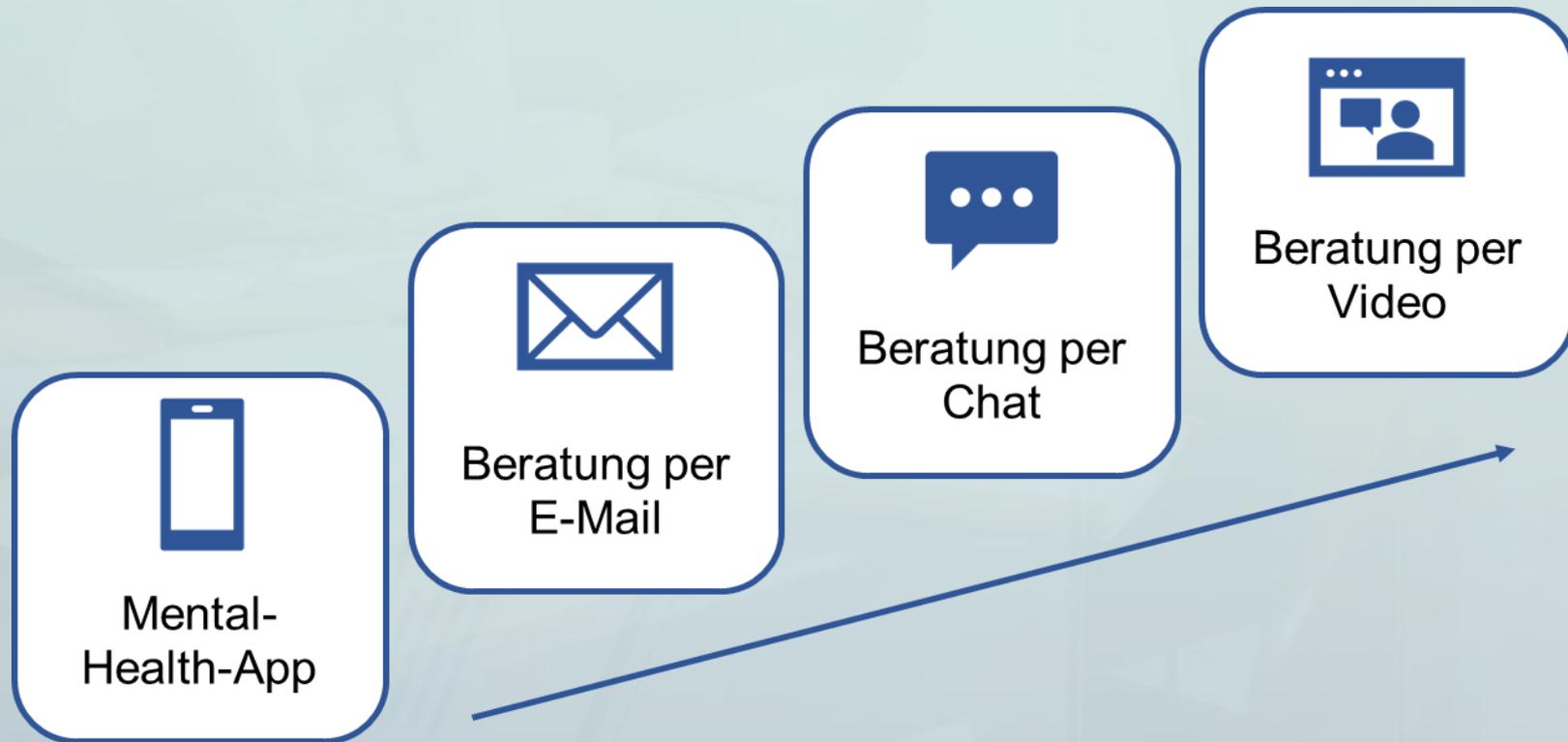
Vermittelt über **Chat, Video, Mail und App**

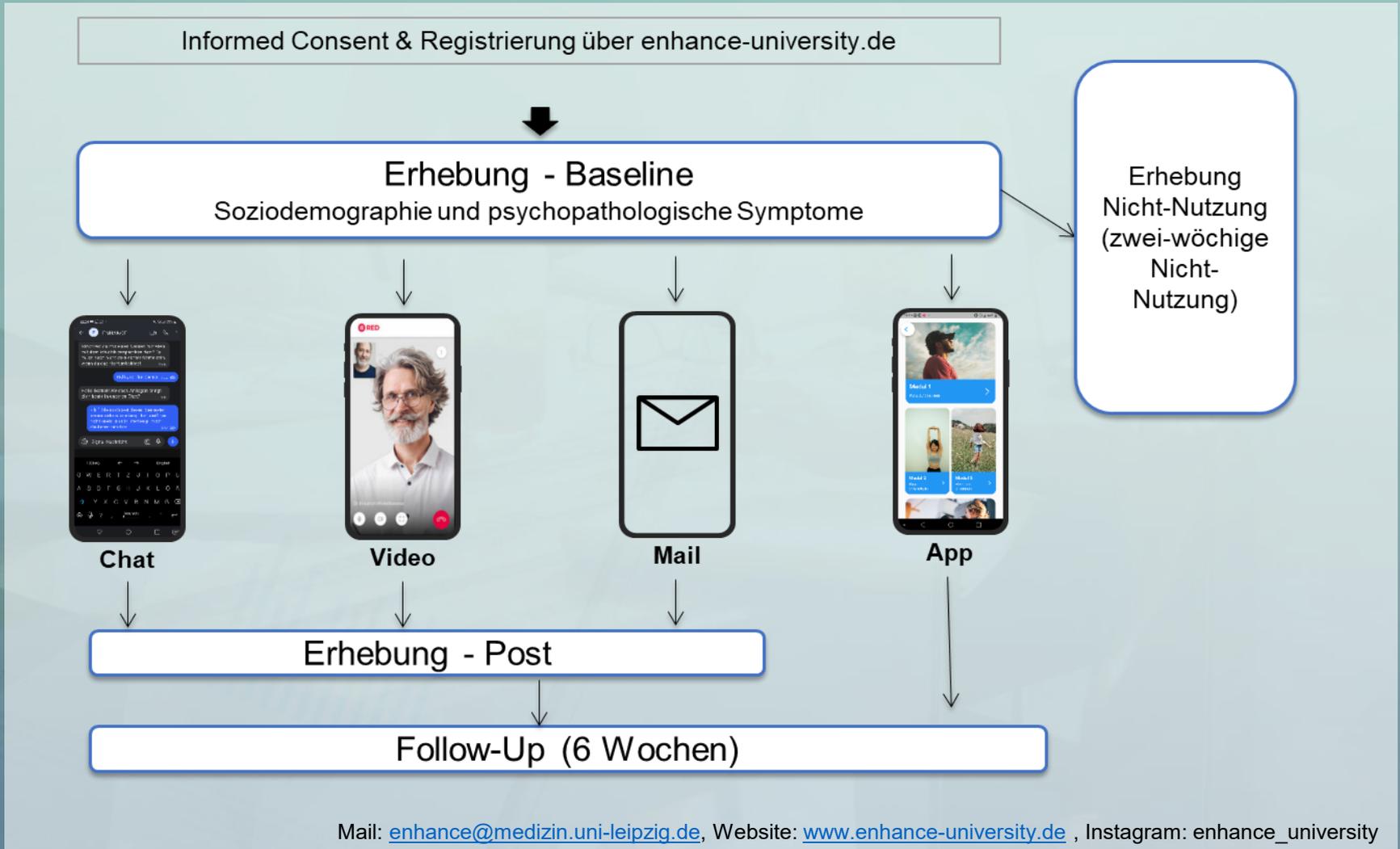
Kostenfrei & anonym

Begleitet durch erfahrene Psycholog:innen

Für Studierende der Uni Leipzig, TU Dresden, HMT Leipzig, FH Meißen, ehs Dresden und FH Mittweida

Einsatz von Stepped Care bei der internetbasierten Interventionen ENHANCE





Akzeptanzfördernde Interventionen (AFI)

Personalisiertem Risiko-Feedback¹

- Kurze, maßgeschneiderte Psychoedukation zu persönlichen Symptomen und psychischen Behandlungen¹
- Informationen über verfügbare Einrichtungen¹
- Testimonials²
- Gesundheitskompetenz bzgl. der psychischen Gesundheit stärken
- Wissen über Glaubwürdigkeit und Wirksamkeit der Intervention stärken
- Awareness Kampagne
- Akzeptanzfördernde Interventionen für bestimmte Angebote entwickeln (Newsletter, Werbung)

¹ Ebert et al., 2018, ² Apolinário-Hagen et al., 2023

Zukünftige Perspektiven





Setting Hochschule

- Attraktiv für die Gesundheitsförderung aufgrund der Größe: vielfältige Aufgabenbereiche und Nutzung zur Einführung, Erprobung und Evaluation von Gesundheitsförderung

Gesundheitsfördernde Hochschule: Orientierung an Gütekriterien (Beispiele)

- Arbeit nach dem Setting-Ansatz und Salutogenese
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen in **Verhaltens-** und Verhältnisdimensionen
- Konzept zur Gesundheitsförderung beinhaltet Themen wie Chancengleichheit, Inklusion, Diversity

Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit (Verhaltensprävention) im universitären Gesundheitsmanagement

- Bedarfsanalyse
- Niederschwellige & skalierbare, internetbasierte Angebote
- Anwendung von akzeptierten Interventionsthemen- und -formaten
- Einsatz von AFI zur Steigerung der Akzeptanz



Deutschlandweite Plattform mit niedrighschwelligen digitalen Hilfsangeboten

- Informationsplattform zur psychischen Gesundheit
- Baukastensystem (maßgeschneiderte Angebote und Ressourcen)
- Akzeptanzfördernde Interventionen
- Übergeordnete Finanzierung: Universitäten, Studierendenwerke, Krankenkassen

Übergeordnete Finanzierung
Universitäten, Krankenkassen,
Studierendenwerke

Informationsplattform
zur psychischen
Gesundheit



STUDICARE

PANEL TRAININGS INFO ÜBER UNS STORIES BLOG LOGIN SELBSTTEST

- ACHTSAMKEIT
- PROKRASTINATION
- ALKOHOL & STIMMUNG
- CANNABIS
- GLÜCKSSPIEL
- AKTIV GEGEN STRESS
- INTERNETNUTZUNG
- KÖRPERBESCHWERDEN
- KÖRPERZUFRIEDENHEIT
- PERSÖNLICHKEIT
- PRÜFUNGSANGST
- SCHLAF
- SORGEN & STIMMUNG
- SOZIALE ÄNGSTE
- STRESS

Wachsen.

Akzeptanzfördernde Interventionen

Baukastensystem
(maßgeschneiderte
Angebote und
Ressourcen)

StudiCare wurde von einem internationalen Forscherteam initiiert, um psychische Belastungen bei Studierenden zu erfassen und maßgeschneiderte onlinebasierte Trainings für jeden anzubieten, der sie benötigt - und das alles kostenlos!



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



Fanny Kählke

Professorur of Psychology &
Digital Mental Health Care
fanny.kaehlke@tum.de

Diskussion und Literatur



Literaturverzeichnis

- Amanvermez, Y., Zhao, R., Cuijpers, P., De Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., Bruffaerts, R. & Karyotaki, E. (2022). Effects of Self-guided stress management Interventions in college Students: A Systematic review and Meta-analysis. *Internet interventions*, 28, 100503. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100503>
- Ang, W. H. D., Chew, H. S. J., Dong, J., Yi, H., Mahendran, R. & Lau, Y. (2022). Digital Training for Building Resilience: systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Stress and Health*, 38(5), 848–869. <https://doi.org/10.1002/smi.3154>
- Apolinário-Hagen, J., Harrer, M., Salewski, C., Lehr, D. & Ebert, D. (2023). Akzeptanz und Nutzung von E-Mental-Health-Angeboten unter Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 18(2), 196-203.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M. & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Borgetto, B., & Siegel, A. (2009). *Gesellschaftliche Rahmenbedingungen der Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie: eine Einführung in die sozialwissenschaftlichen Grundlagen des beruflichen Handelns*. Huber.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., De La Torre, A. E. H., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J., Hasking, P., Stein, D. J., Ennis, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M. & Kessler, R. C. (2019). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1764. <https://doi.org/10.1002/mpr.1764>
- Bundesministerium für Bildung und Forschung & Deutsches Studentenwerk. (2013). *STUDIUM UND BEHINDERUNG: Informationen für Studieninteressierte und Studierende mit Behinderungen und chronischen Krankheiten* (7. Aufl.).
- *BZGA-Leitbegriffe: Gesundheitsförderung und Hochschule*. (2023, 21. August). <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-hochschule/>
- Cuijpers, P. (2021). Indirect Prevention and Treatment of Depression: an emerging paradigm? *Clinical psychology in Europe*, 3(4). <https://doi.org/10.32872/cpe.6847>
- Deutsches Studentenwerk. (2012). Studenten- und Studierendenwerke im Zahlenspiegel 2012. *Deutsches Studierendenwerk*.

- *Der Fragebogen.* (o. D.). Bielefeld University. <https://www.uni-bielefeld.de/verwaltung/dezernat-p-o/gesundheitsmanagement/bielefelder-fragebogen-zu-1/der-fragebogen/>
- Die Techniker. (2023). Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden? *Die Techniker*. Abgerufen am 9. Oktober 2023, von <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>
- Die Techniker. (2023, 28. Juni). Studie: Studierenden geht es schlechter als vor der Pandemie. *Die Techniker*. <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149876>
- *DSW: psychologische Beratung.* (o. D.). <https://www.studierendenwerke.de/themen/beratungsangebote>
- Ebert, D. D., Franke, M., Kählke, F., Küchler, A., Bruffaerts, R., Mortier, P., Karyotaki, E., Alonso, J., Cuijpers, P., Berking, M., Auerbach, R. P., Kessler, R. C. & Baumeister, H. (2018). Increasing intentions to use mental health services among university students. results of a pilot randomized controlled trial within the World Health Organization's World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1754. <https://doi.org/10.1002/mpr.1754>
- Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martínez, K. U., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A. M., Green, J., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A. & Kessler, R. C. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: first cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1782. <https://doi.org/10.1002/mpr.1782>
- *Enhance – Mental Health im Kontext von Digitalisierungsprozessen an Hochschulen.* (o. D.). <https://enhance-university.de/>
- Gonzales, G., de Mola, E. L., Robertson, L., Gavulic, K. A. & McKay, T. (2023). LGBTQ College student health and wellbeing at the onset of the pandemic: additional evidence and lessons learned from COVID-19. *BMC Public Health*, 23(1), 967.
- Gonzales, G., De Mola, E. L., Robertson, L., Gavulic, K. A. & McKay, T. (2023). LGBTQ college student health and wellbeing at the onset of the pandemic: Additional evidence and lessons learned from COVID-19. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15909-z>
- Grobe, T. G., Steinmann, S. & Szecsenyi, J. (2020). *BARMER Arztreport 2018 Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse* (Bd. 7). Müller Verlagsservice e.K.
- Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement - Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke. (2022). In *Springer eBooks*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-65344-9>

- Harrer, M. (2016, 14. Dezember). Warum beginnen psychische Probleme meistens im Studium? *studicare*. <https://www.studicare.com/single-post/2016/12/14/warum-beginnen-psychische-probleme-meistens-im-studium>
- Harrer, M., Adam, S. H., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., Bruffaerts, R., Berking, M. & Ebert, D. D. (2018). Internet Interventions for Mental Health in University Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1759. <https://doi.org/10.1002/mpr.1759>
- HIS-Institut für Hochschulentwicklung e. V. (2022, Dezember). Studie zur Zukunft der Studierendenwerke in Rheinland-Pfalz: HIS-HE: Projektbericht. *Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit*. Abgerufen am 11. Oktober 2023, von https://mwg.rlp.de/fileadmin/15/0_Pressestelle/Anhang_fuer_Pressemitteilungen/2022-12_Studie-Zukunft-Studierendenwerke_RLP__003_.pdf
- Jamshaid, S., Bahadar, N., Jamshed, K., Rashid, M., Imran Afzal, M., Tian, L., Umar, M., Feng, X., Khan, I., & Zong, M. (2023). Pre- and Post-Pandemic (COVID-19) Mental Health of International Students: Data from a Longitudinal Study. *Psychology research and behavior management*, 16, 431–446. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S395035>
- Kähle, F., Hasking, P., Küchler, A.-M. & Baumeister, H. (o. D.). Mental health services for German university students: Acceptance of intervention targets and preference for delivery modes. *Frontiers in Digital Health*.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Lee, S., Tsang, A., Breslau, J., Aguilar-Gaxiola, S., Angermeyer, M., Borges, G., Bromet, E., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Fayyad, J., Gureje, O., Haro, J. M., Kawakami, N., Levinson, D., Oakley Browne, M. A., Ormel, J., Posada-Villa, J., Williams, D. R., & Kessler, R. C. (2009). Mental disorders and termination of education in high-income and low- and middle-income countries: epidemiological study. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 194(5), 411–417. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.108.054841>
- Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017 : Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*.
- *Psychotherapeutische und psychosoziale Beratung: Studierendenwerk München Oberbayern*. (o. D.). <https://www.studierendenwerk-muenchen-oberbayern.de/beratungsnetzwerk/psychotherapeutische-und-psychosoziale-beratung/>

- Sommers-Spijkerman, M., Austin, J., Bohlmeijer, E. T. & Pots, W. T. M. (2021). New evidence in the booming field of online mindfulness: an updated meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR mental health*, 8(7), e28168. <https://doi.org/10.2196/28168>
- Tsiouris, A., Werner, A. M., Tibubos, A. N., Mülder, L. M., Reichel, J. L., Heller, S., Schäfer, M., Schwab, L., Rigotti, T., & Stark, B. (2023). Mental health state and its determinants in German university students across the COVID-19 pandemic: findings from three repeated cross-sectional surveys between 2019 and 2021. *Frontiers in Public Health*, 11, 1163541.

Universität Würzburg. (o. D.). STUDIEREN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN UND PROBLEMEN: Eine Informationsbroschüre für Universitätsmitarbeitende. *Universität Würzburg*. https://www.uni-wuerzburg.de/fileadmin/9912-behinderung/2023/UNIWUE-KIS_pkS_UA.pdf
- Waller H, Gesundheitswissenschaft, Stuttgart 2006
- Wenzel, T. & Morfeld, M. (2016). Das biopsychosoziale Modell und die internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit. *Bundesgesundheitsblatt-gesundheitsforschung-gesundheitsschutz*, 59(9), 1125–1132. <https://doi.org/10.1007/s00103-016-2401-0>
- World Happiness Report. (2022). World Happiness Report 2022. *World Happiness Report*. Abgerufen am 26. Oktober 2023, von <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22.pdf>
- World Health Organization. (2003). Prevention and Promotion in Mental Health. *Geneva, Switzerland*.
- World Health Organization and Calouste Gulbenkian Foundation. (2014). Social determinants of mental health. *Geneva, Switzerland*.
- Zając, T., Perales, F., Tomaszewski, W. et al. Student mental health and dropout from higher education: an analysis of Australian administrative data. *High Educ* (2023). <https://doi.org/10.1007/s10734-023-01009-9>
- Zimmer, L. M., Lörz, M. & Marczuk, A. (2021). Studieren in Zeiten der Corona-Pandemie: Vulnerable Studierendengruppen im Fokus : Zum Stressempfinden vulnerabler Studierendengruppen. *DZHW Brief*. https://www.die-studierendenbefragung.de/fileadmin/user_upload/publikationen/dzhw_brief_02_2021.pdf