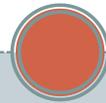


Well-being und Mental Health von Studierenden – Potential eines EU-weiten Projekts an der Universität zu Köln



RAINER WEBER

rainer.weber@uni-koeln.de

Agenda



- Begriffsklärung
Gesundheit, Mental Health, Mental Disorder,
Well-being
- European University for Well-being
- AK Mental Health
- Well-being Office

Health



- Green & Tones (2010)
 - „...health is one of those abstract words, like love and beauty, that means different things to different people. However we can say that **health is**, and has always been **a significant value in people´s live.**“

Health



- WHO, 1948

„...a state of **complete** physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“

„The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.“

WHO, Definition of Health, 1948



- Kritikpunkte
 - Absolutheit
 - Medikalisierung der Gesellschaft
 - Pathologisierung/Stigmatisierung des größten Teils der Gesellschaft
 - Iatrogene Fixierung

WHO, Definition of Health, 1948



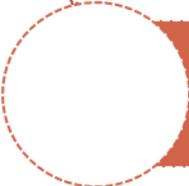
- **Kritikpunkte**
 - Veränderungen in der Demografie der Bevölkerung
 - chronische Erkrankungen stellen mittlerweile die Hauptlast dar
 - Multimorbidität eher die Regel
 - Minimierung der Rolle der menschlichen Fähigkeit, autonom mit den ständig wechselnden körperlichen, emotionalen und sozialen Herausforderungen des Lebens umgehen zu können
 - Verschiedene Klassifikationssysteme

 - Definition eher unpraktikabel
 - Man ist besser darin Krankheit zu definieren, als zu sagen, was Gesundheit ist!

Begriffsvielfalt oder hausgemachtes Problem?



Mental Health/Geistige Gesundheit



Mental Disorder/Psychische Störung



Mental Disease/Psychische Krankheit



Mental Illness/Geisteskrankheit/Psychiatrische Krankheit

Bio-Medizinische Modell der mentalen Gesundheit



- Mentale Gesundheit ist bestimmt durch biomedizinische Faktoren und genetische Dispositionen
- Krankheit
- Behandlung primär medizinisch, pharmazeutisch
- Recovery überhaupt möglich?
- Fokussiert, auf das was ein Betroffener nicht kann, sein Unvermögen

- Medikalisierung
- Stigmatisierung

Bio-Medizinische Modell der mentalen Gesundheit



- Stigmatisierung

Mangelndes Verständnis, negative Stereotypen und Fehlinformationen über psychische Probleme führen zu Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen, die unter psychischen Problemen leiden oder gelitten haben.

Brüssel, den 7.6.2023
COM(2023) 298 final

**MITTEILUNG DER KOMMISSION AN DAS
EUROPÄISCHE PARLAMENT, DEN
RAT, DEN EUROPÄISCHEN WIRTSCHAFTS- UND
SOZIALAUSSCHUSS UND
DEN AUSSCHUSS DER REGIONEN über eine
umfassende Herangehensweise im Bereich der
psychischen Gesundheit**



- „Die psychische Gesundheit ist Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Der Begriff beschreibt einen Zustand des **Wohlbefindens**, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen und einen Beitrag zum Gemeinschaftsleben leisten kann.
- Über individuelle oder familiäre Angelegenheiten hinausgehend ist die psychische Gesundheit Voraussetzung für eine produktive Wirtschaft und eine inklusive Gesellschaft.“

Gesundheit

Franzkowiak & Hurrelmann (2018)



- **Gesundheit als Abgrenzungskonzept**
 - Bio-Medizinische Perspektive
 - Abwesenheit von Krankheit oder Noch-Nicht-Krankheit
 - „noch nicht vollständig medizinisch diagnostizierte körperliche/seelische Verfassung“
 - Notwendig zur Legitimation von Arbeitsunfähigkeit, Erwerbsminderung
- **Gesundheit als Funktionsaussage**
 - Gesundheit steht für Leistungs- und Arbeitsfähigkeit in körperlicher und sozialer Hinsicht bzw. als Rollenerfüllung
 - Salutogenetische Perspektive (körperlich-seelisches Gleichgewicht)

Gesundheit

Franzkowiak & Hurrelmann (2018)



- Gesundheit im Rahmen einer Wert-Aussage
 - Gesundheit als höchster Wert
 - das schlechthin Gute
 - der absolute Richtwert
 - Gesundheit als „humankapitale“ Pflicht (Healthismus)

Huber et al, 2011



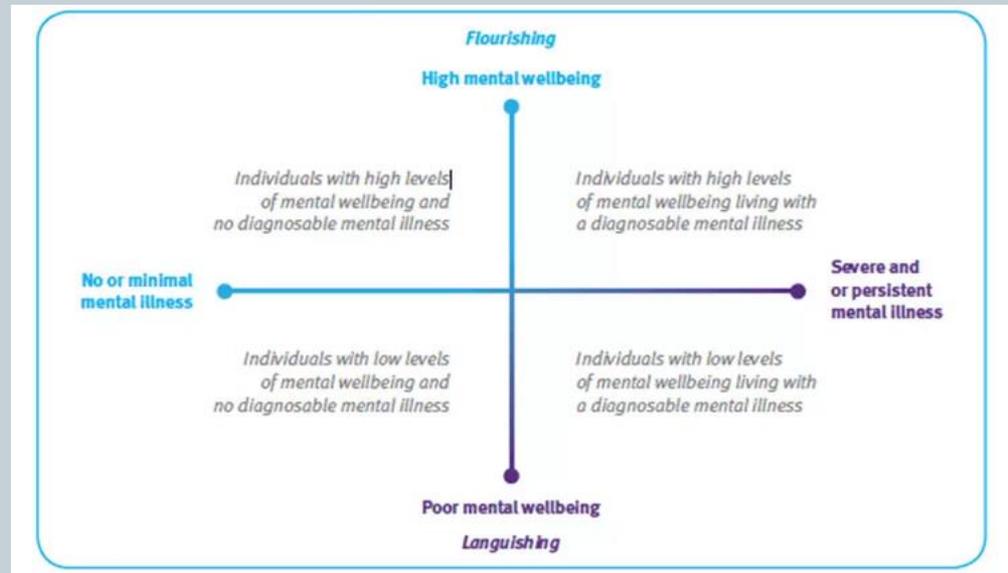
- „In contrast to the WHO definition of 1946 the focus has shifted from health as a state of complete physical, mental and social well-being to one of health as the **capacity to adapt and to self-manage when facing physical, mental and social challenges.**“
- „This applies to us both as individuals and as members of a community. Health in general is increasingly understood as the **ability of an individual or community to adapt and to self-manage**, even in the face of adversity, e.g. chronic disease or disability.“
- „.....that it is possible for health and disease to co-exist. In other words, it is **possible to be ill and healthy at the same time.**“

American Psychiatric Association, 2023



- Mental illness is nothing to be ashamed of. It is a medical problem, just like heart disease or diabetes.
- Mental *Health*...involves effective functioning in daily activities resulting in:
 - Productive activities (such as in work, school or caregiving).
 - Healthy relationships.
 - Ability to adapt to change and cope with adversity.

Two Continua Model of Mental Health (Keyes, 2014)



Ill and healthy at the same time?



- **Terner et al. (2011)**
 - 3000 Personen über 65 Jahre
 - 86% mit einer chronischen Erkrankung
 - 77% mit zwei Erkrankungen und
 - 51% mit drei und mehr diagnostizierten Krankheitsbildern betrachteten ihren Gesundheitszustand/Wohlbefinden als gut, sehr gut oder exzellent.
- **Studienergebnisse wurden mehrfach repliziert**
- **Shadboldt et al. (2002)**
 - Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes/Wohlbefinden als Prädiktor für Überleben bei Patienten im fortgeschrittenen Stadium der Krebserkrankung (62%)

Das Gesundheit-Krankheitskontinuum



- Gesundheit und Krankheit
 - keine alternativen Zustände
 - sondern gedachte Endpunkte eines Kontinuums
 - fließende Übergänge zwischen Gesundheit und Krankheit
 - kein strenges zeitliches Nacheinander

Health



- Ottawa Charta of Health Promotion (1986)
 - „Health is created and lived by people within the settings of their everyday life: where they learn, work, play and love.“

Von der Antike bis zur Neuzeit (Keyes, 2013)



- In antiken Zivilisationen „Well-being/Wohlbefinden“
 - gleichbedeutend mit „guter Gesundheit“
 - eines der höchsten Güter des Lebens
 - nicht nur ein Ziel sondern auch Mittel zur Schaffung und Aufrechterhaltung einer guten Gesellschaft
- **Aktuell**
 - werden körperliche und geistige Gesundheit als Formen des Humankapitals betrachtet
 - Gesundheit als wichtige Quelle für den „Reichtum“ einer Gesellschaft

Individual Well-being



- subjektives well-being (**hedonistischer Ansatz**)
- hohe Lebenszufriedenheit
- häufig positive und selten negative Stimmungen und Gefühle erleben

- **Eudämonischer Ansatz**
- wenn Menschen in ihrem Leben autonom handeln können, Umweltanforderungen meistern, persönliches Wachstum erleben, positive Beziehungen mit anderen Personen pflegen, Sinn im Leben erkennen und sich selbst akzeptieren

Societal Well-being



- Was ist eine glückliche Gesellschaft?" und "Was sagt das Wohlbefinden der Gesellschaft voraus?"
- Kombination aus Indikatoren des **subjektiven Wohlbefindens**, und des **sozialen Wohlbefindens** auf gesellschaftlicher Ebene
- (Peace studies) Stabilisierung nach Konflikten

EUniWell –European University for Well-Being –



- Eine von 50 Europäischen Hochschulallianzen, die von der EU Kommission (Erasmus+ Programm) gefördert wird
- 2. Förderperiode ab 01.11.2023-31.10.2027 (14 Mio. Euro)
- <https://www.euniwell.eu/>

events



- [Open Lecture Series](#), [Policy Commissions](#), [Mayors' meetings](#), webinars, and panel discussions
- Scientific conferences: including model conferences, such as [MiniCOP 26](#), and intensive weeks, such as [hackathons](#)
- Engagements events: workshops e.g. research communication workshop, seminars
- [Summer and Winter Schools](#)
- **Seed funding**

Aufgaben und Ziele



- Beratung der Hochschulleitung bei der strategischen Ausrichtung und Umsetzung geeigneter Maßnahmen in Fragen der seelischen Gesundheit von Studierenden
- Sensibilisierung für das Thema seelische Gesundheit bei allen Statusgruppen
- Entstigmatisierung
- Aufbau und Weiterentwicklung interner und externer Forschungsk Kooperationen

Well-being Office (allg.)



- AK Mental Health
- mit zwei Stellen je 0,5 VK plus WHK
- physikalisches Office ist geplant (mittelfristig)
- Begegnungsraum, Informationsaustausch
- Uni-interne und internationale Orientierung

Well-being Office (spez.)



- Wissenschaftsbasierung der Maßnahmen!
- Befragungs- oder besser Antwortmüdigkeit der Studierenden
- Regelmäßige Datenerhebungen

BEST 2 – Ergebnisse auf einen Blick (2018)



- Rund 44% der Studierenden haben Beeinträchtigungen im sozialen Miteinander, die Auslöser oder Verstärker von Studienproblemen sind
- Insbesondere die Angst vor Ablehnung und Stigmatisierung, sowie negative Erfahrungen mit dem “Outing” erschweren die Kommunikation mit den Lehrenden, den Mitstudierenden und der Verwaltung

A Systematic review of barriers and supports to the participation of students with mental health difficulties in higher education. Hartrey et al. (2017) *Mental Health & Prevention*; 26-43

- **internale Faktoren:** Angst sich zu öffnen, Stigmatisierung, mangelndes Wissen um psychische Störungen – was ist eine psychische Störung, was ist normal? Mangelndes Wissen über Angebotsstrukturen an den Universitäten
- **externale Faktoren:** Überzeugungen und Meinungen seitens der anderen Studierenden und des Universitätspersonals, psychische Erkrankungen seien gefährlich, fehlendes Wissen im Umgang mit psychischen Erkrankungen

Depression



- In college students, depression is one of the most frequent mental health disorders, with a weighted mean prevalence of 30.6%, higher than in the general population
 - Ibrahim et al. (2013)
- Recent data from college students from eight countries showed a lifetime prevalence of major depressive episode (MDE) of 21.2% and a 12-month prevalence of 18.5%
 - Auerbach et al. (2018)

Depression



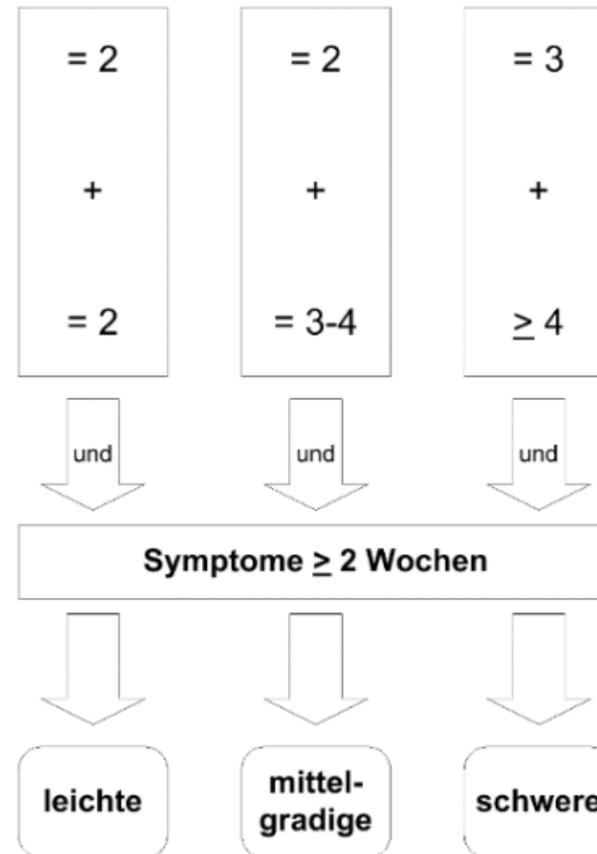
Hauptsymptome

- Gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Schweregrad



Suizidgedanken/suizidales Verhalten



- alle 40 Sekunden stirbt ein Mensch weltweit durch Suizid
- 700.000 pro Jahr weltweit
- etwa 10.000 Suizide in Deutschland
- bei psychischen Erkrankungen ein bis zu 10-fach erhöhte Risiko

- Suizidgedanken in Deutschland: 8%
- Bei Studierenden bis zu 25%! (Mortimer et al., 2018)
- Kölner Studie
- Risikogruppen: Internationale Studierende, Studierende mit Beeinträchtigungen, Genderperspektive (Nicht-binär)

Maßnahmen des Well-Being Office /AK Mental Health



- Die Studierenden regelmäßig fragen, wie es ihnen geht...
- In den Seminaren, Vorlesungen, Praktika, Promotionsbetreuung
- Mind-Set für Well-being schaffen
- Podcast-Reihe zum Thema Well-being
- Exzellenz und *poor mental health* schließen sich nicht aus!
- Professoren und Dozenten als Modell (Bsp. ReWi Fakultät)
- Entwicklung und Durchführung eines niedrigschwelligen Gruppenangebotes für Studierende (subsyndromal)
- Kooperation mit den anderen Hochschulen am Standort Köln (AK Kölner Hochschulen), um Gruppenangebote gemeinsam durchführen zu können

Maßnahmen des Well-Being Office /AK Mental Health



- Staff Well-being!
- Konzeptentwicklung für die Vermittlung von Supervisionen für Mitarbeitende, die im Kontakt mit Studierenden und Doktorand:innen mit psychisch belastenden Gesprächssituationen konfrontiert sind.
- Hierzu ist ggf. eine zusätzliche Finanzierung seitens der Universität notwendig.

Maßnahmen des Well-Being Office /AK Mental Health



- Universität als Teil der (Kölner) Stadtgesellschaft
- Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln (Psycho-Soziale Arbeitsgemeinschaft-PSAG)
- AK Kölner Hochschulen

Bundesverband rechtswissenschaftlicher Fachschaften e.V.



- Abschlussbericht zur zweiten Umfrage zum psychischen Druck Im Studium der Rechtswissenschaften (2022)
- Online-Befragung
- N= 1178 (Teilnehmende bundesweit)

Psychischer Druck im Studium - ReWi



Weiterempfehlung des Studiums: Fokus auf die psychische Belastung	%
uneingeschränkt	1
Eher schon	11
Ich weiß es nicht	17
Eher nicht	49
Auf gar keinen Fall	21

Auswirkungen und Folgen des psychischen Drucks - ReWi



Gründe des psychischen Stress	%
Druck durch Dozierende und Repetitorien	18
Die Sorge, nicht genügend gelernt zu haben	70
Die Angst, kein Prädikat zu erreichen	54
Die Angst, nicht zu bestehen	78
Das Examen	76
Der Vergleich mit den Kommilitonen	46
Das Notensystem	69



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

