

PRESSEINFORMATION

Studie zeigt: Jeder*m zweiten Studierenden geht es psychisch schlecht

Laut einer aktuellen Studie von Studo und Instahelp stuft über die Hälfte der Studierenden in Deutschland und Österreich ihre psychische Gesundheit als nicht gut bis schlecht ein. Ein Großteil würde professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sie kostenlos wäre.

Graz/München, 20. Januar 2022 – Die Daten sind besorgniserregend: Über die Hälfte (52 %) der Studierenden in Deutschland und Österreich hat einen weniger guten bis schlechten psychischen Gesundheitszustand. Auch die Lebensqualität leidet aktuell und wird von einem Großteil (82 %) der Befragten als mittelmäßig bis sehr schlecht eingestuft. Hierbei wird ein Zusammenhang deutlich: Je schlechter die psychische Gesundheit eingeschätzt wird, desto schlechter wird auch die Lebensqualität bewertet. Gesellschaftlich sehen Studierende die psychische Gesundheit trotzdem nach wie vor als Tabuthema.

Das alles zeigt das aktuelle Mental-Health-Barometer, für das mehr als 2.000 Studierende in Deutschland und Österreich befragt wurden. Die Studie wurde gemeinsam von Studo, der meistgenutzten Studierenden-App in Österreich und Deutschland, und Instahelp, der Plattform für psychologische Beratung online, durchgeführt. Natürlich war in der Studie auch die Corona-Pandemie ein Thema, denn, so Studo-Geschäftsführer **Lorenz Schmoly**: *„Die Pandemie hat die Situation der Studierenden noch verschärft. Uns erreichen täglich Nachrichten von Studierenden, die mit ihrem Arbeitsaufwand im Studium, Sorgen um ihre Familie und der Einsamkeit überfordert sind. Mit dieser Studie wollen wir den Studierenden, unserer Community, eine Stimme geben und ihre Erfahrungen teilen – und idealerweise können Entscheidungsträger*innen damit Verbesserungen erreichen.“*

Die Pandemie macht das Studieren schwerer

Insgesamt fühlen sich 40 Prozent der Studierenden durch die Pandemie stark oder sehr stark in ihrer Studienleistung, zum Beispiel beim Absolvieren von Prüfungen, beeinträchtigt. Besonders belastend sind laut Studie für knapp die Hälfte (49 %) der Studierenden die Überforderung bzw. der Arbeitsaufwand im Studium. Hinzu kommen ein Mangel an sozialen Kontakten für mehr als ein Drittel (36 %) und psychische Probleme (35 %). Es folgen Prüfungen (32 %) und Einsamkeit (30 %).

Für eine große Mehrheit der Studierenden sind körperliche und mentale Gesundheit gleich wichtig. Trotzdem nehmen sie sich aktuell lediglich bis zu einer Stunde pro Woche für ihre mentale Gesundheit Zeit – zum Beispiel in Form von Meditation oder psychologischer Gespräche. Für ihre körperliche (Fitness, Ernährung etc.) und ihre soziale (z. B. Freund*innen treffen) Gesundheit haben sie hingegen deutlich mehr Zeit (2-5 Stunden/Woche).

Wichtigste Ansprechpersonen für Studierende: Freund*innen und Familie

Bei psychischen Problemen wenden sich Studierende laut Studie im ersten Schritt an Freund*innen und Familie oder vertrauen auf Selbsthilfe (zum Beispiel Recherche im Internet oder in Büchern). Dennoch sehen Studierende in professioneller Unterstützung, wie psychologischer Beratung, die bevorzugte Lösung – vorausgesetzt, sie wäre kostenlos. 85 Prozent der Studierenden geben an, unbedingt oder zumindest manchmal professionelle

Unterstützung bei mentalen Herausforderungen wie Stress in Anspruch nehmen zu wollen. Nur 13 Prozent glauben, dies nicht zu brauchen.

Grenzen der Selbsthilfe erreicht

„Es ist alarmierend, dass Studierende psychisch belastet sind, aber nicht wissen, wie sie sich um ihre mentale Gesundheit kümmern können. Wir brauchen, wie in den Bereichen Ernährung und Fitness, nun eine verstärkte Bewusstseinsbildung für Mental Health. Der Hilferuf nach professioneller Unterstützung ist nach den Corona-Jahren laut, aber diese muss für Studierende leistbar sein“, fordert Instahelp-Geschäftsführerin **Dr. Bernadette Frech**. Es sei ein gutes Zeichen, dass unter Studierenden physische und psychische Gesundheit bereits denselben Stellenwert haben. Dennoch sei psychische Gesundheit ein Tabu, das mehr Bewusstseinsbildung notwendig mache.

Über die Studie

Das Mental-Health-Barometer verfolgt das Ziel einer Längsschnittstudie, um die Entwicklung der mentalen Gesundheit von Studierenden zu erheben. Der erste Erhebungszeitraum erstreckte sich von 15. November bis 7. Dezember 2021. 2.040 Studierende in Österreich und Deutschland haben die Befragung vollständig beantwortet. Die Studie wird folgend jährlich von Studo und Instahelp durchgeführt.

➤ **Hier können Sie die Infografik und die Detailergebnisse [zur Studie downloaden](#).**

Über Studo

Studo ist ein Educational-Technology-Unternehmen mit Sitz in Graz und Düsseldorf und beschäftigt sich mit Digitalisierungslösungen für Studierende und Hochschulen. Seit 2016 bietet Studo eine Organisations-App für Studierende an. Die App wird derzeit von 350.000 aktiven User*innen genutzt. Neben Studierenden befinden sich unter den Nutzer*innen mittlerweile auch zunehmend Hochschul-Mitarbeiter*innen. 29 Hochschulen aus Österreich und Deutschland sind bereits Kooperationspartner*innen von Studo. Die App organisiert Kurse, Stundenplan und Mails und bietet mit dem integrierten Chat und Newsfeed eine Plattform für Studierende an den jeweiligen Hochschulen.

Über Instahelp

Bei Instahelp erhalten Personen online und rund um die Uhr einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller, psychologischer Begleitung. Klinische und Gesundheitspsycholog:innen bieten ortsunabhängig psychologische Beratung über Video-/Audiotelefonie und Text-Chat an – auch abends und am Wochenende. Die Plattform für psychologische Online-Beratung startete 2015 in Österreich und ist aktuell in auch in Deutschland, der Schweiz, Frankreich und Großbritannien verfügbar. Instahelp ergänzt das bestehende Angebot in Praxen und Gesundheitseinrichtungen mit dem Ziel, die mentale Gesundheit durch einfachen Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Die Beratungs-Sessions sind anonym, orts- und zeitunabhängig über Smartphone und Computer nutzbar.

Seit dem Start wurden mehr als 85.000 Privatpersonen über die Plattform beraten. Zudem steht die Online-Plattform über 240.000 Mitarbeiter*innen aus über 80 Unternehmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung kostenlos und anonym zur Verfügung. Instahelp wurde bereits mehrfach ausgezeichnet (Digi Health Award 2021, Top Brand Corporate Health 2021, Startup des Jahres 2019, HR Innovation Award 2018) und ist seit April 2020 Mitglied des „Digital Team Österreich“

des Bundesministeriums, der größten digitalen Offensive für den Lebens- und Wirtschaftsstandort Österreich.

Kontakt Instahelp

Diane Riedel

Public Relations

Insta Communications GmbH

c/o redlich kommunikation

Mobil: +49 173 376 78 58

E-Mail: diane.riedel@instahelp.me

Web: www.instahelp.at

Kontakt Studo

Isabella Zick

Public Relations

Studo – Sicherer Service für Studierende und Hochschulen

Mobil: +43 664 4400086

E-Mail: isabella.zick@studo.com

Web: www.studo.com