

# MENTAL HEALTH BAROMETER

# 2021

So geht es Studierenden in Österreich und Deutschland

## 1 Mental Health Status

Jeder\*<sup>m</sup> zweiten Studierenden in Österreich und Deutschland geht es psychisch schlecht.

Jeder\*<sup>m</sup> zweiten (54%) Studierenden in Österreich und Deutschland geht es nicht gut.



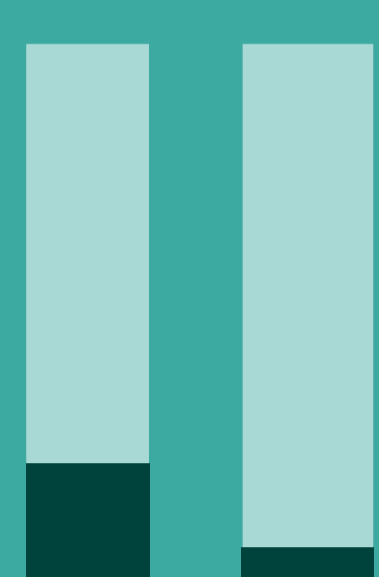
Der Gesundheitszustand von weiblichen Studierenden ist im Vergleich zu männlichen Studierenden psychisch wie körperlich signifikant schlechter.



### 26 %



schätzen ihren körperlichen Gesundheitszustand als sehr gut ein.



### 10 %

beschreiben ihren psychischen Gesundheitszustand als sehr gut.

Drei Viertel der Studierenden (73 %) beschreiben ihre Lebensqualität als **mittelmäßig oder schlecht**.

Lediglich **18 %** berichten von **guter oder sehr guter** Lebensqualität.



Je besser die psychische Gesundheit, desto besser die Lebensqualität von Studierenden.



## 2 Bewusstsein für mentale Gesundheit

Für Studierende ist mentale Gesundheit ein wichtiges, wenn auch tabuisiertes, Thema.



### Drei Viertel

der Studierenden schätzen mentale und körperliche Gesundheit als **gleich wichtig** ein. Aber auch **72 %** meinen, dass mentale Gesundheit ein **gesellschaftliches Tabuthema** ist.



→ So viel Zeit investieren Studierende im Schnitt in ...



**soziale Gesundheit**  
(Freund\*innen treffen)



**körperliche Gesundheit**  
(Fitness, Ernährung)



**psychische Gesundheit**  
(Reflexion, Meditation, Beratung)

2-5 Stunden pro Woche  
(70 % der Studierenden)

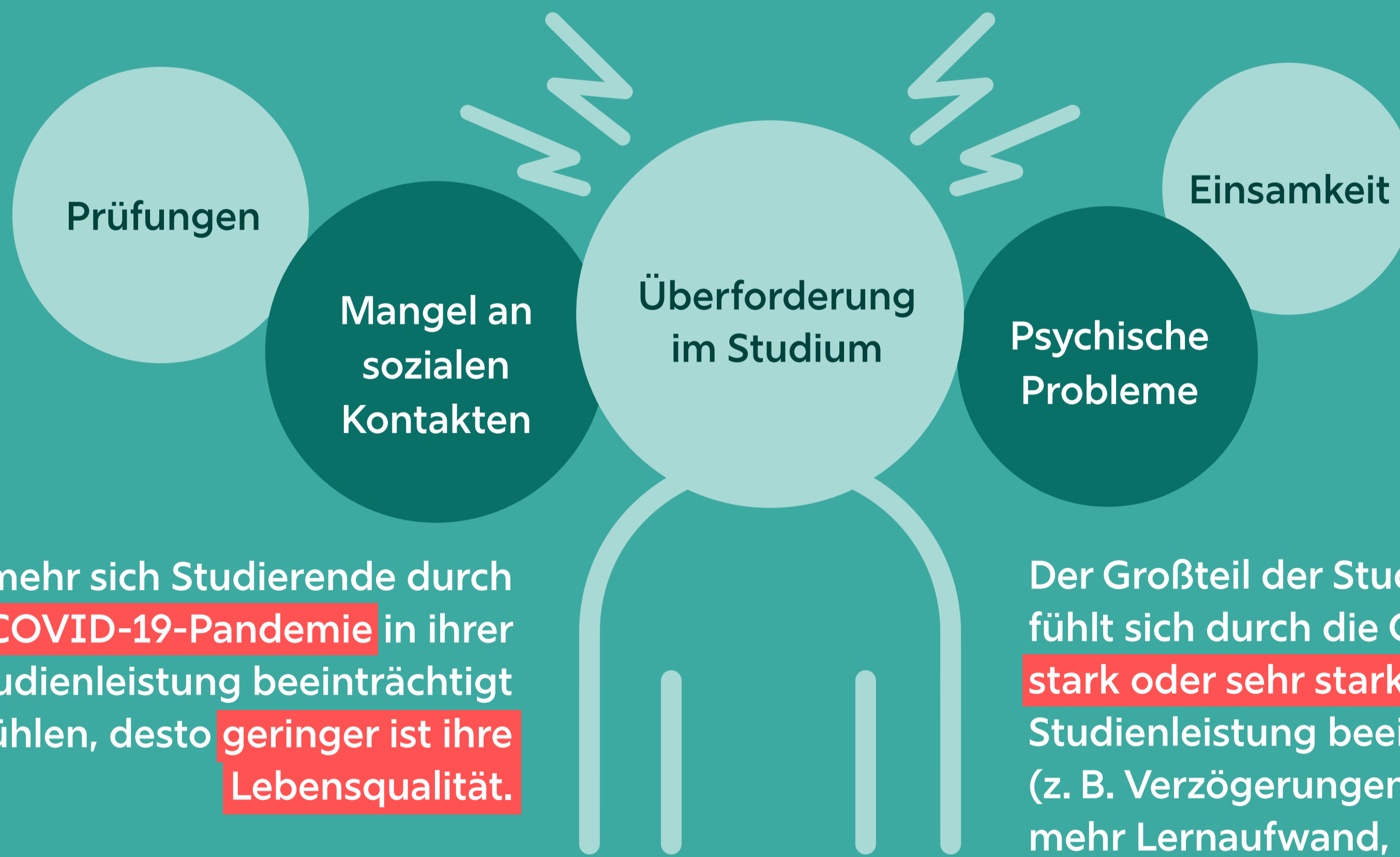
2-5 Stunden pro Woche  
(66 % der Studierenden)

0-1 Stunde pro Woche  
(70 % der Studierenden)

## 3 Mentale Belastungen

Je belastender das Studium wahrgenommen wird, desto schlechter geht es Studierenden.

→ Die häufigsten Belastungsfaktoren für Studierende sind:



Je mehr sich Studierende durch die **COVID-19-Pandemie** in ihrer Studienleistung beeinträchtigt fühlen, desto **geringer ist ihre Lebensqualität**.

Der Großteil der Studierenden (**40 %**) fühlt sich durch die COVID-19 Pandemie **stark oder sehr stark** in ihrer Studienleistung beeinträchtigt (z. B. Verzögerungen im Studium, mehr Lernaufwand, usw.).

## 4 Unterstützung bei Herausforderungen

Freund\*innen und Studienkolleg\*innen sind die wichtigsten Ansprechpartner\*innen bei mentalen Problemen von Studierenden.

### 45 %

der Studierenden, geben an, zumindest **manchmal** professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen zu wollen – z. B. bei Stress

### 40 %

wünschen sich **unbedingt** Unterstützung

### 13 %

geben an, aktuell **keine** Unterstützung zu brauchen

Wenn es Studierenden mental schlecht ginge, würden sie sich am wahrscheinlichsten an **Freund\*innen, Studienkolleg\*innen und ihre Familie** wenden.

Wenn **Kosten** keine Rolle spielen würden, würden Studierende folgende Angebote nutzen:

- 1 Professionelle Unterstützung (Psychologische Behandlung/Therapie, Coaching, Beratung)
- 2 Selbsthilfe (z. B. Meditationsapps, Recherche in Büchern/Internet)
- 3 Hausärzt\*in
- 4 Studienberatung
- 5 Themenspezifische Anlaufstellen (z. B. LGBTQIA+, Frauen-/Männerberatung, Antidiskriminierung)



Die 3 wichtigsten Faktoren, um psychologische Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, sind: **Professionalität, Vertrauenswürdigkeit und zeitnahe Verfügbarkeit**.

## 5 Demografische Übersicht

- Studienteilnehmer\*innen sind im Schnitt 23 Jahre alt, 73 % weiblich, 21 % männlich.
  - 70 % studieren an einer (öffentlichen) Universität, 22 % an einer Fachhochschule, 5 % an einer Pädagogischen Hochschule.
  - 75 % studieren im Bachelor, 14 % im Master, 7 % im Diplomstudium.
- Anzahl der Befragten: 2.040 Studierende in Österreich und Deutschland