

WIEDEREINSTIEG NACH DER WELLE

IDEEN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG VON STUDIERENDEN IM UNI-ALLTAG



AGENDA



Psychische Belastung bei Studierenden

Einfluss der Corona Pandemie auf psychische Belastung

Unterstützungsmöglichkeiten durch Lehre / Universität

Exkurs: Soziale Ängste und Prüfungsängste

- Wie entstehen Ängste?
- Was kann man dagegen tun?

Sind Studierende psychisch stärker belastet als die Allgemeinbevölkerung?

PSYCHISCHE BELASTUNG IM STUDIUM

-> EINIGE DATEN

Maslach Burnout Inventory Student Survey (Kurzversion):

- 24 % starke Erschöpfung
- 10 % starker Bedeutungsverlust des Studiums
- 11 % stark reduziertes Wirksamkeitserleben

WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden:

- 55 % auffällig niedriges Wohlbefinden

Resilienzskala (RS-13):

- 58 % geringe Stressresilienz

Lutz-Kopp, C., Meinhardt-Injac, B., & Luka-Krausgrill, U. (2019)

Warum sind viele Studierende psychisch
deutlich belastet?

-> Ein Blick auf den Lebensabschnitt Studium

EMERGING ADULTHOOD

- Übergangsphase zwischen Jugend und Erwachsensein (18 bis 29 Jahre)
- U.a. Bedingt durch gesellschaftliche Entwicklung in westlichen Ländern

Arnett, J. (2014)

EMERGING ADULTHOOD

- Übergangsphase zwischen Jugend und Erwachsensein (18 bis 29 Jahre)
- U.a. Bedingt durch gesellschaftliche Entwicklung in westlichen Ländern

Herausforderungen

- Veränderung des Verhältnis zu Eltern
- Liebe und Sexualität entdecken
- Erste Partnerschaft leben
- Berufsabschluss machen
- Einstieg ins Arbeitsleben
- Rolle von „Digitalem leben“
- Eigene Werte entwickeln

Merkmale:

- Eigene Identität erkunden bzw. entwickeln
- Instabilität in Bezug auf Wohnort, Arbeit und romantische Beziehungen
- Selbstfokussierung
- Gefühl weder Erwachsenen noch Jugendlich zu sein
- Hoffnung darauf bzw. Möglichkeit das eigene Leben gestalten zu können

Arnett, J. (2014)

HERAUSFORDERUNG DES LEBENSABSCHNITTS STUDIUM

Neue
Wohnform

Neuer
Wohnort

Freunde finden

Umgang mit
Kommilitonen

Ausprobieren
in
romantischen
Beziehungen

Partnerschaft
führen

Berufliche
Orientierung

Gestaltung des
Alltags

(weiter)
entwickeln
eigener
Interessen

(weiter)
entwickeln
eigener Werte

Leistungsan-
forderung
durch Studium

Verantwortung
für eigene
Finanzen

HERAUSFORDERUNG DES LEBENSABSCHNITTS STUDIUM

Neue
Wohnform

Neuer
Wohnort

Freunde finden

Umgang mit
Kommilitonen

Ausprobieren
in
romantischen
Beziehungen

Partnerschaft
führen

Folgen:

Berufliche
Orientierung

Gestaltung des
Alltags

-> Stress

-> Überforderung möglich

(weiter)
entwickeln
eigener
Interessen

(weiter)
entwickeln
eigener Werte

Leistungsan-
forderung
durch Studium

Verantwortung
für eigene
Finanzen

Wie hat sich Corona ausgewirkt?

... zwei Beispiele!

Fallbeispiel – Aline (fiktiv)

- 20 Jahre
- 1. Semester Biologie
- aus Koblenz
- Studienstart zum WS 2021
- Beschreibt sich als
 - zurückhaltend
 - Neugierig
 - Familienmensch
 - sportlich (Fußball)
- „bleibe lieber erstmal bei meinen Eltern in Koblenz wohnen“
- „es ist schön, dass ich noch so viel Kontakt zu meinen Schulfreundinnen habe“

HERAUSFORDERUNGEN ALINE (FIKTIV)

Neue
Wohnform

Neuer
Wohnort

Freunde finden

Umgang mit
Kommilitonen

Ausprobieren
in
romantischen
Beziehungen

Partnerschaft
führen

Berufliche
Orientierung

Gestaltung des
Alltags

(weiter)
entwickeln
eigener
Interessen

(weiter)
entwickeln
eigener Werte

Leistungsan-
forderung
durch Studium

Verantwortung
für eigene
Finanzen

Fallbeispiel – Claudio (fiktiv)

- 21 Jahre
- 1. Semester
Medienwissenschaften
- aus Kiel
- Seit einem Jahr in Partnerschaft
- Studienstart zum WS 2021
- Beschreibt sich als
 - sozial
 - Vielseitig interessiert
 - ehrenamtlich engagiert (Pfadfinder)
- „Ich will unbedingt mein Studentenleben starten, deswegen bin ich trotz Corona in eine WG in einem Wohnheim gezogen“
- „Wollte eigentlich erst noch eine Reise machen, geht aber wegen Corona nicht“

HERAUSFORDERUNG DES LEBENSABSCHNITTS STUDIUM

Neue
Wohnform

Neuer
Wohnort

Freunde finden

Umgang mit
Kommilitonen

Ausprobieren
in
romantischen
Beziehungen

Partnerschaft
führen

Berufliche
Orientierung

Gestaltung des
Alltags

(weiter)
entwickeln
eigener
Interessen

(weiter)
entwickeln
eigener Werte

Leistungsan-
forderung
durch Studium

Verantwortung
für eigene
Finanzen

Wie geht es euch nach 8 Wochen Studium?

- „...bin traurig, dass ich kaum Freunde treffen kann, bin froh um meine Familie“
- „...fühle mich nicht als Studentin, schaue immer nur die Vorlesungsvideos und kenne die Anderen nicht“
- „... finde die Vorlesungen oft langweilig“
- „...habe richtig Angst vor Klausuren, dass kann man doch nicht alles Lernen!“
- „...bin froh wenigstens keine Referate halten zu müssen“
- „...bin eigentlich andauernd deprimiert und fühle mich oft einsam, habe noch keine Freunde gefunden“
- „... habe oft langweile, man kann ja nichts machen“
- „...Mitbewohner treffen sich oft in großen Gruppen, ist mir zu gefährlich“
- „...mir fällt oft die Decke auf den Kopf in meinem kleinen Zimmer, ich hänge den ganzen Tag nur vorm PC rum, ich kann mich oft nicht konzentrieren“
- „... wir haben nur so theoretische Vorlesungen, ich wollte doch Filme machen“
- „... meine Freundin will nicht, dass ich länger als ein Wochenende bei ihr in der WG in Kiel bin, wir haben oft Streit“

Wie hat sich Corona ausgewirkt?

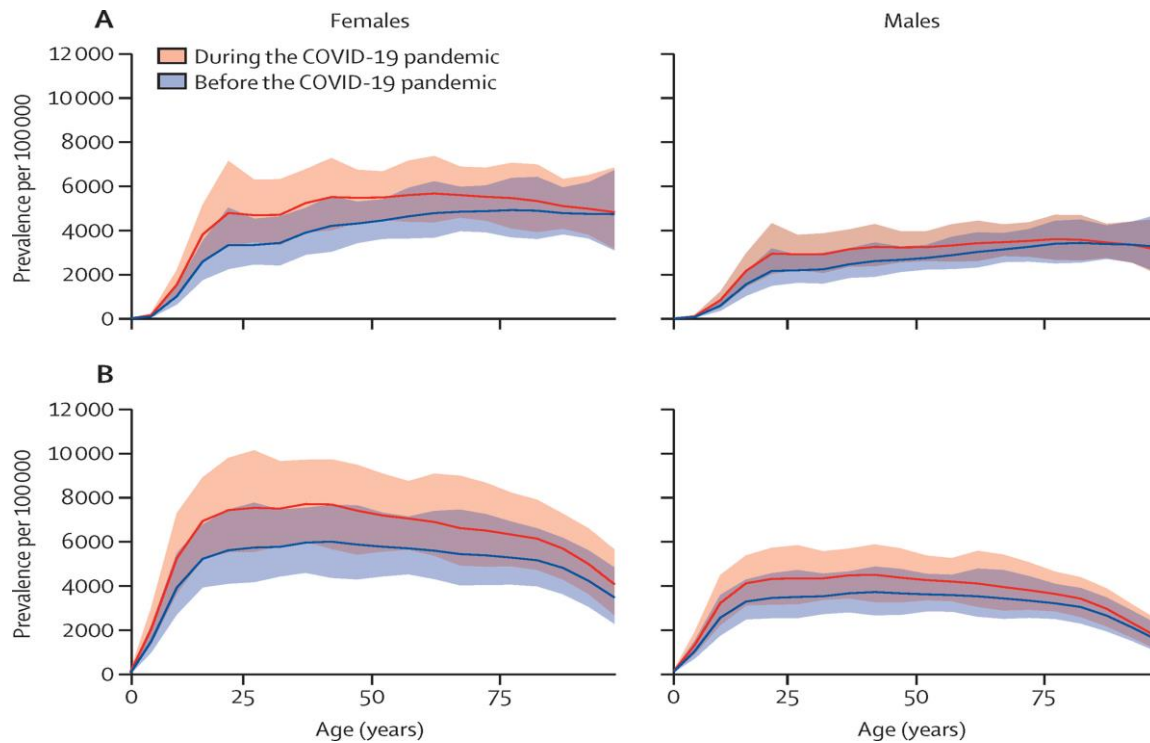
... einige Daten!



Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic



COVID-19 Mental Disorders Collaborators*



- pandemiebedingte weltweite Zunahme an
 - depressiven Störungen (27,6% mehr Diagnosen als vor Beginn der Pandemie)
 - Angststörungen (25,6% mehr Diagnosen als vor Beginn der Pandemie; COVID-19 Mental Disorders Collaborators, 2021).

WISSENSCHAFTLICHE DATENLAGE

BELASTUNGEN IM RAHMEN DER COVID-19-PANDEMIE

- Vergleich 18- bis 30-Jährige zu Erwachsenen und älteren Menschen (Buecker et al., 2020):
 - berichten über die **stärksten Einsamkeitsgefühle**
 - geben an, besonders stark unter den mit den COVID-19 verbundenen Verhaltensmaßnahmen zu leiden
- „*Stay-at-home*“-Regeln oder Verhaltens Empfehlungen (Benke et al., 2020).
 - bei jüngere Menschen (18– 34 Jahre) **Zusammenhang** mit vermehrter Depression und Ängsten
 - bei älteren Menschen (35 und älter) **kein Zusammenhang** mit Depression und Ängsten

Wie geht es euch nach 4 Wochen Studium in Präsenz?

- „...wohne noch immer bei einer Freundin, habe keine Wohnung gefunden“
- „... habe das Gefühl die Anderen kennen sich alle schon.“
- „... weis nicht, wann ich die ganzen Bücher für meine Hausarbeit durchlesen soll.“
- „...fühle mich in Frankfurt noch nicht Zuhause.“
- „...habe wahnsinnig Angst vor der Präsentation.“
- „...habe mir studieren anders vorgestellt, vielleicht mache ich doch lieber eine Ausbildung“
- „...endlich geht es richtig los! Freue mich auf Studentenleben.“
- „... bin nach der Trennung oft noch traurig und kann mich nicht gut konzentrieren, aber so ist es nunmal“
- „... bin froh, dass ich schon ein paar Freunde aus der WG habe.“
- „... weis nach wie vor nicht, was für Prüfungen wichtig ist und was nicht.“
- „...ich hoffe, ich lerne jetzt noch ein paar Kommiliton:innen richtig kennen.“
- „... hoffe wir haben jetzt bald ein paar Seminare in denen ich Filme drehen kann.“
- „Weis gar nicht wie ich meine Seminare alle in einen Stundenplan bekommen soll, das überschneidet sich doch alles!“

ZWISCHENFAZIT

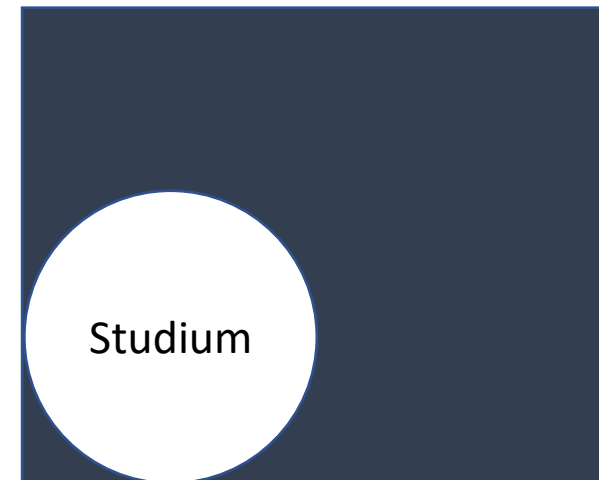
- Studierende sind durch Pandemie in der Lebensphase „Emerging Adulthood“ besonders belastet.
- Pandemie führt zu Verzögerungen beim Lösen von Entwicklungsaufgaben und beim Erwerb von Kompetenzen -> weitere Belastung
- Entwicklungsaufgaben und Kompetenzen müssen nach Ende der Beschränkungen gelöst bzw. erworben werden -> weitere Belastung



So viel zur Situation der Studierenden...

Neuer Fokus:

Welche Unterstützungsmöglichkeiten
kann die Lehre bieten?



WELCHE SCHWIERIGKEITEN IN BEZUG AUF DAS STUDIUM KÖNNTEN SICH ERGEBEN

Fachlich

Sozial

Emotional

Organisation
des Studiums

Studien
Kompetenzen

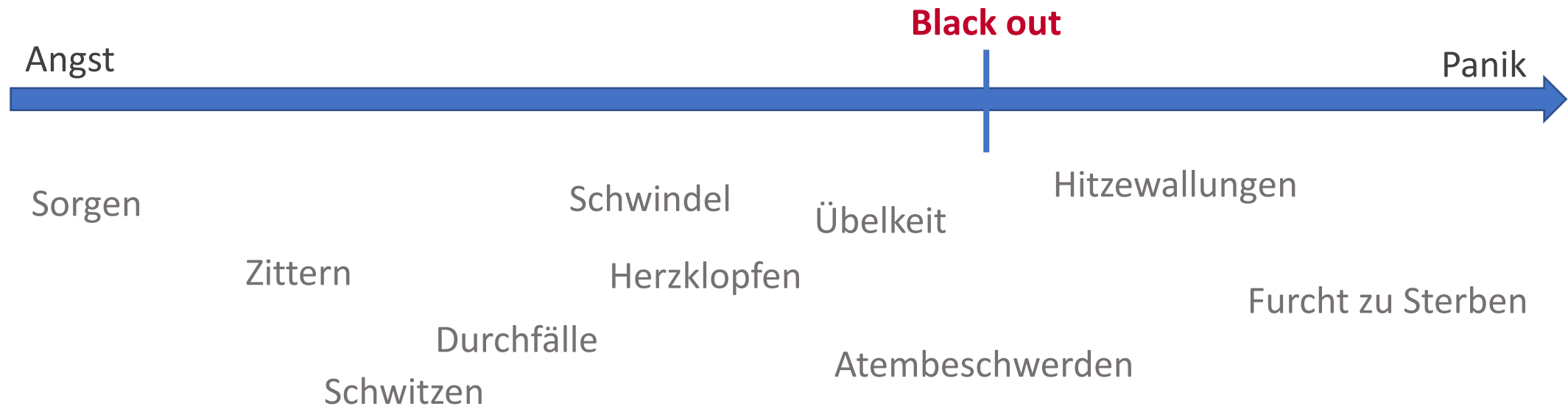
Welche Unterstützungsmöglichkeiten kann die Lehre bieten?

Einige Ideen

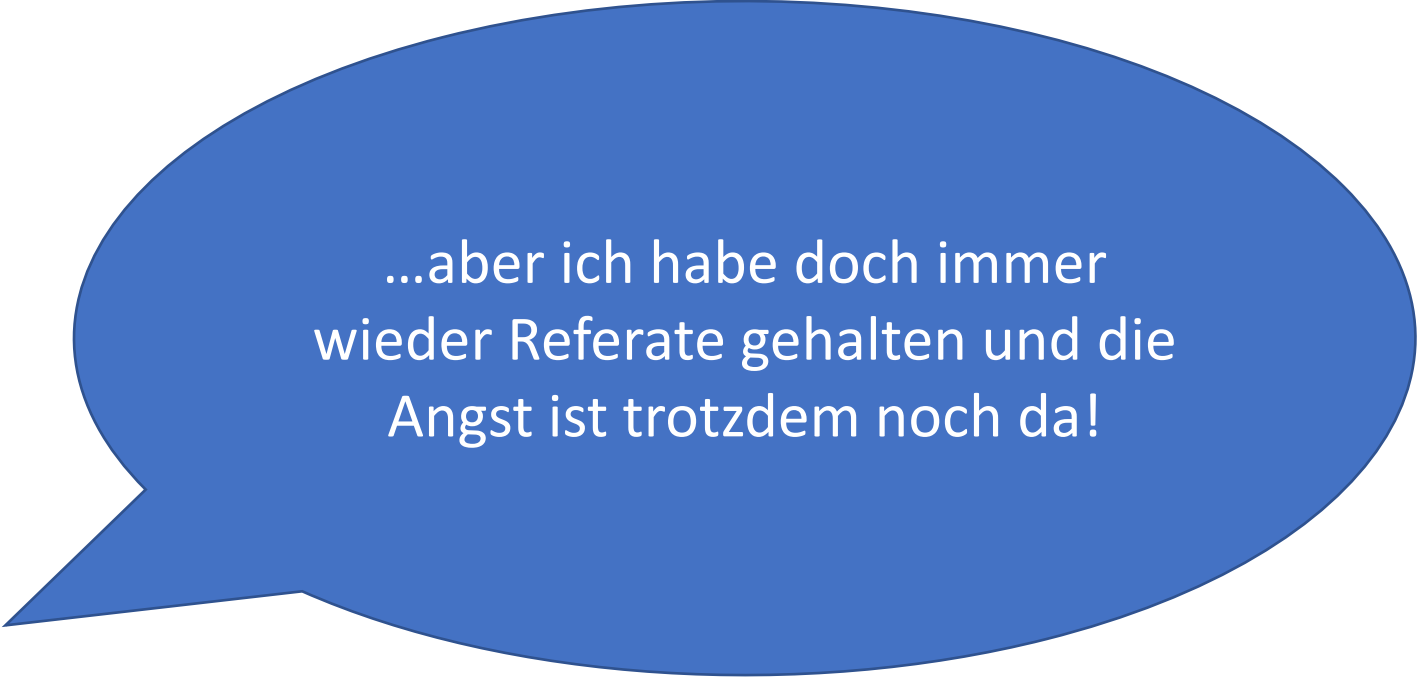
- Herausfordernde Situation anerkennen / benennen
- Verständnis für Schwierigkeiten äußern
- Leistungsstände erheben
- Inhalte an Leistungsstand anpassen
- Grundlegende Arbeitstechniken erklären -> auf entsprechende Angeboten hinweisen
- Grundlegendes zum Studium erklären
- Grundlegendes zu Prüfungsleistungen erklären
- Zum Austausch unter Studierenden ermuntern / durch Methoden fördern
- Möglichkeit zum persönlichen Kontakt anbieten
- Kontaktmöglichkeiten klar benennen
- Rückmeldung zu Leistungen geben
- Auf Studienbegleitende Aktivitäten hinweisen
- Auf Angebote durch Universität hinweisen (z.B. Fachstudienberatung, Fachschaft, Beratung)

Wie ist es nun mit Prüfungsangst und
Vortragsangst?

Achtung: Je nach Ausprägung Beratung /
Psychotherapie notwendig



UND: Symptome können als problematisch bewertet werden



...aber ich habe doch immer
wieder Referate gehalten und die
Angst ist trotzdem noch da!

Welche Bewertung ist danach erfolgt?

BEWERTUNG DANACH:

- „Das war super peinlich, wie du am Anfang gestottert hast!“
- „Die Anderen hätten das viel besser gemacht!“
- „Ich bin bestimmt total rot geworden!“
- „Du hast es einfach nicht drauf!“
- „Es gab eine Frage die ich nicht beantworten konnte“

-> keine korrigierende Erfahrung

-> Befürchtung „Ich werde mich blamieren“ bleibt bestehen

-> Angst bleibt bestehen

KONKRET: WAS KANN MAN SELBST GEGEN PRÜFUNGSANGST UND VORTRAGSANGST TUN?

Positive / neutrale Erfahrung mit Situation durch:

- Gute Vorbereitung
 - Realistisches Lernziel
 - Pausenzeiten einhalten
 - Zwischenerhebung von Leistungsstand
- Simulation der Prüfung / des Vortrags unter möglichst realistischen Bedingungen
- Entspannungsübung / Sport vor dem Vortrag und in der Vorbereitung.
- Angstsymptome akzeptierend entgegenreten
- Katastrophisierende Gedanken bzw. Grübeln unterbinden
- Umgang mit Blackout planen

KONKRET: WAS KÖNNEN DOZIERENDE FÜR STUDIERENDE MIT PRÜFUNGSANGST UND VORTRAGSANGST TUN?

Positive / neutrale Erfahrung mit Situation durch:

- Reduzieren von Unsicherheiten
 - Klare Anforderung bezüglich Ablauf und Inhalt
 - Klarheit über Datum, Ort und Länge
 - Bewertungskriterien transparent machen
 - Ansprechbarkeit bei Fragen
- Möglichkeit für Leistungstests ohne Note
- Ehrliches wohlwollendes Feedback zu Leistungen geben
- Prüfungssituation möglichst entspannt gestalten
- Mögliches Auftreten von Ängsten vorab thematisieren
- Unterstützung bei Black-outs bieten

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!