

Magazin für
Versicherte
1/2018

BARMER

Tumor-
diagnostik
aus dem Blut

Die neue
Lust am
Wandern

Fördert
Studieren
Depressionen?

Licht lenkt
unser Leben



Macht Studieren psychisch krank?

Gesundheit und Schönheit sind seit jeher das Privileg der Jugend. Der aktuelle BARMER-Arztreport zeigt jedoch, dass immer mehr junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren an psychischen Störungen leiden. Vor allem Studierende laufen Gefahr, mit zunehmendem Alter an einer Depression zu erkranken.

Nicht nur in Deutschland, sondern weltweit sind Depressionen auf dem Vormarsch. So prognostiziert beispielsweise die Weltgesundheitsorganisation, dass schon in naher Zukunft in den Industrieländern Depressionen die Hauptursache für vorzeitigen Tod sein werden, noch vor koronarer Herzkrankheit, Alzheimer oder Diabetes. Bei der Erstellung des BARMER-Arztreports fanden die Wissenschaftler vom Göttinger aQua-Institut nun heraus, dass auch immer mehr junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren an psychischen Störungen leiden. So stieg deren Anteil zwischen 2005 und 2016 generell um 38 Prozent, speziell bei Depressionen sogar um 76 Prozent. Mittlerweile sind in Deutschland etwa 1,9 Millionen junge Menschen von einer oder mehreren psychischen Diagnosen betroffen.

76 Prozent mehr junge Erwachsene waren 2016 in Deutschland an einer Depression erkrankt als noch im Jahr 2005.

Quelle:
BARMER-Arztreport
2018

Alarmierender Trend

Der BARMER-Arztreport widmet diesem Phänomen besondere Aufmerksamkeit und befasst sich in einem Schwerpunkt mit dem Thema: „Psychische Störungen bei jungen Erwachsenen“. Denn gerade im jungen Erwachsenenalter werden oftmals entscheidende Weichen für das spätere berufliche wie private Leben gestellt. Ein Prozess, der schließlich auch die Gesundheit langfristig und nachhaltig beeinflussen kann.

Ältere Studierende in Gefahr

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Spezialthema förderte aber auch weitere interessante Ergeb-



Dr. David Ebert,
Universität Erlangen-Nürnberg

Nicht nur der BARMER-Arztreport auch andere Studien belegen: Studierende sind immer häufiger schwer belastet. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Meist lastet ein hoher Erfolgsdruck auf ihnen, möglichst schnell und gut abzuschließen. Gleichzeitig gilt es, die neue Lebenssituation zu managen. Das ist oftmals verbunden mit Orts- und Wohnungswechsel und der Notwendigkeit, sich mit Nebenjobs über Wasser zu halten. Vieles davon lässt sich nicht ändern, doch es gibt zahlreiche Trainingsprogramme, die nachgewiesenermaßen helfen, Stress, Ängste und niedergeschlagene Stimmung zu reduzieren.

Abschluss statt Abschluss

Um Studierende gegen psychische Krisen zu wappnen, ihnen gleichzeitig aber auch zu helfen, mögliche psychische Erkrankungen frühzeitig zu erkennen, bietet die BARMER verschiedene Präventions-Angebote an:

■ StudiCare

Die Online-Coaching-Plattform ist Bestandteil eines weltweiten Forschungsvorhabens und bietet 17 verschiedene expertenbetreute Trainings. Die psychische Verfassung von Studierenden wird u. a. auch durch Befragungen untersucht. www.studicare.com

■ Online-Training PRO MIND für psychische Gesundheit

Depressionen können hierdurch nachweislich verhindert werden. Zentraler Baustein ist die persönliche Begleitung durch einen eCoach (Psychologe). Dabei kann jedoch das Training eine notwendige Psychotherapie nicht ersetzen. www.barmer.de/g100069

■ Psychisch fit studieren

Die Infoveranstaltung setzt direkt im Hochschulumfeld an. Vor Ort können sich Studierende persönlich mit Experten austauschen, die selbst psychische Krisen und Erkrankungen erfolgreich gemeistert haben. www.barmer.de/g100702

■ Dein Masterplan

Das Portal bietet viele Tipps, Tools und interaktive Trainings zur Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen. www.barmer.de/g100574

nisse zutage. So zeigte sich zum Beispiel, dass vor allem Studierende Gefahr laufen, mit zunehmendem Alter an einer Depression zu erkranken. Während noch mit 18 Jahren nur 1,4 Prozent der künftigen Hochschulabsolventen erstmals eine Depression entwickeln, sind es im Vergleich zehn Jahre später schon 3,9 Prozent. Bei den Altersgenossen ohne Studium dagegen verläuft die Entwicklung genau umgekehrt. Bereits mit 18 sind hier 3,2 Prozent von einer Depression betroffen. Eine Dekade später sind es nur noch gut 2,5 Prozent. Insgesamt leidet mittlerweile jeder sechste Studierende – also rund eine halbe Million – an einer psychischen Erkrankung.

Prävention pushen

Aus Sicht der BARMER sind deshalb vor allem niedrigschwellige Angebote gefragt, die entweder psychische Erkrankungen verhindern oder solche junge Erwachsene frühzeitig erreichen, bei denen Depressionen oder Angstzustände bereits ausgebrochen sind. Aus Scham vermeiden diese nämlich häufig den Gang zum Arzt. Online-Angebote können daher eine nützliche und wirksame Alternative sein, vor allem, wenn sie anonym sind und den Nutzungsgewohnheiten der Generation Smartphone entgegenkommen.



E-Magazin

Den Arztreport und mehr Infos zu psychischen Belastungen im Studium sowie den BARMER-Präventionsangeboten gibt es in unserem E-Magazin. www.barmer-magazin.de