

**J.P.-Morgan-Lauf in Frankfurt**7. Juni 2018
25°C Frankfurt a. M.

FR.de · E-Paper · Multimedia-App

Frankfurt **Rhein-Main** Politik Wirtschaft Sport Kultur Wissen Leben Panorama FR-Service 

FR.de > Rhein-Main > Hessen > Online-Training für gestresste Studierende

Hochschulen in Hessen

Online-Training für gestresste Studierende

Studierende mit Prüfungsangst in Hessen können ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen. Das Gratis-Angebot der Barmer können alle nutzen. Doch es stößt auf Vorbehalte.

Vor 22 Stunden

Von **Jutta Rippegather**

Teilen

 Mailen

Studierende in Hessen können ein Gratisprogramm der Krankenkasse Barmer nutzen. (Symbolbild) Foto: Michael Schick

Jeder sechste Studierende in Hessen leidet unter psychischen Störungen. Leistungs- und Zeitdruck, finanzielle Sorgen, Zukunftsängste machen müde. Die meisten suchen sich erst professionelle Hilfe, wenn gar nichts mehr geht, die Krankheit sich manifestiert hat.

Grund sind nicht alleine der Mangel an Therapieplätzen, sagt David Daniel Ebert, der an der Universität Erlangen Klinische Psychologie und Psychotherapie lehrt. Die meisten jungen Erwachsenen wollten selbst aus dem Loch herauskommen.

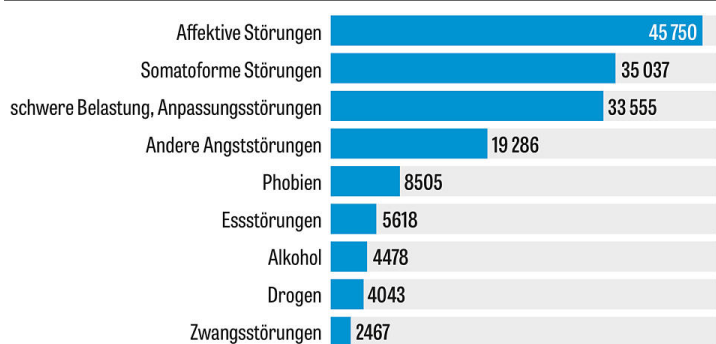
Unterstützung bietet das kostenlose Online-Angebot an, das er mitentwickelt hat und auf das rund ein Dutzend Universitäten ihre Studierenden bereits hinweisen, darunter Mainz. Die Kosten für das Präventionsprogramm trägt die Krankenkasse Barmer. Nutzen kann es jeder, also auch Nicht-Mitglieder.

Constanze Milbrad hat es dieser Tage entdeckt und bereits ein Widerstandstraining absolviert. Die Studentin der Fachhochschule Fulda hatte sich wegen ihrer Prüfungsangst an eine Psychotherapeutin gewandt – die der 22-Jährigen ein Online-Training empfahl.

Nicht unbedingt typisch. Bei vielen Ärzten und Therapeuten sind die Vorbehalte groß. „Manche haben Angst, dass sie von einem vollautomatischen Roboter ersetzt werden“, sagt Ebert. Die sei unberechtigt. Bei einer Online-Therapie kommuniziere auch ein Fachmann aus Fleisch und Blut mit dem Patienten. Nur nicht am selben Ort und zur selben Zeit wie dieser.

Psychische Störungen bei jungen Erwachsenen

Diagnosen und Anzahl der Betroffenen in Hessen



Quelle: Barmer

Die Infografik zeigt, wie viele junge Erwachsene in Hessen von verschiedenen psychischen Störungen und Diagnosen betroffen sind. Foto: Barmer

Die Barmer versteht das Online-Angebote nicht als Kostensparprogramm, versichert Martin Till von der Landesgeschäftsstelle am Dienstag in Frankfurt. „Das ist eine Ergänzung“, sagt er. Ein „niederschwelliges Angebot“ für jene Menschen, die im Alltag viel im Netz unterwegs sind oder für die der Weg zum nächsten Therapeuten zu weit ist. Oder aus gesundheitlichen Gründen unmöglich – etwa bei Phobien.

Wie aus dem Barmer-Arztreport mit dem Schwerpunkt junge

Erwachsene hervorgeht, sind bei dieser Altersgruppe psychische Krankheiten weiter auf dem Vormarsch. Jeder Vierte der 18- bis 25-Jährigen war demnach im Jahr 2016 betroffen. 17 400 bekamen mindestens einmal Depressiva verordnet.

Und das sei nur „die Spitze des Eisbergs“, sagt Ebert. Weniger als die Hälfte der Betroffenen wende sich an einen Arzt oder Therapeuten. „Teils aus Scham, der häufigste Grund ist allerdings, dass viele ihre Probleme schlicht selbst lösen wollen.“ Studien zufolge könnten Internet- und App-basierte Therapien genauso große Effekte erreichen, wie eine klassische Psychotherapie „Face-to-Face“. Zugleich warnt er vor Wildwuchs in

der wachsenden E-Health-Branche. Es gebe auch Schwarze Schafe, die unwissenschaftlich arbeiten. Das Problem sei, dass sie für Betroffene nur schwer zu identifizieren sind: „Bisher fehlen einheitliche Qualitätskriterien.“



Jutta Rippegather

Redakteurin, Frankfurt & Rhein-Main

[Zum Profil der Autorin](#)

Teilen

Mailen

[Sie wollen stets informiert bleiben? Dann bestellen Sie gleich hier vier Wochen lang [die neue digitale FR](#) für nur 5,90€.]

[Zur Startseite](#)

Schlagworte

[Barmer Ersatzkasse](#) •
[Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg](#) •
[Klinische Psychologie](#) • [Prüfungsangst](#) • [Psyche](#) •
[Psychotherapie](#) • [Studenten](#) •
[Therapeutinnen und Therapeuten](#) • [Therapieplätze](#)

[Leserbrief schreiben](#) • [Artikel kommentieren](#) • [Drucken](#)

Das könnte Sie auch interessieren

0 Kommentare **Frankfurter Rundschau**

[Anmelden](#) ▼

[Empfehlen](#) [Teilen](#)

[Nach Neuesten sortieren](#) ▼



Die Diskussion starten...

ANMELDEN MIT

ODER MIT DISQUS EINLOGGEN [?](#)

Name

Schreiben Sie den ersten Kommentar.

[Abonnieren](#) [Disqus deiner Seite hinzufügen](#) [Disqus hinzufügen](#) [Hinzufügen](#) [Disqus' Privacy Policy](#) [Datenschutzerklärung](#) [Datenschutz](#)

Die Zeitung für Menschen mit starken Überzeugungen.

Startseite

[Politik](#)
[Wirtschaft](#)
[Sport](#)
[Blog-G](#)
[Kultur](#)
[Wissen](#)
[Leben](#)
[Panorama](#)

[Frankfurt](#)
[Stadtteile](#)
[Rhein-Main](#)
[Städte](#)
[Landespolitik](#)
[Freizeit](#)
[Leserbriefe](#)
[Archiv](#)

Weitere Angebote

[iPad-Multimedia-App](#)
[E-Paper](#)
[E-Kiosk](#)
[iPhone-Newsapp](#)
[Android-Newsapp](#)
[Newsletter](#)
[Altenhilfe](#)
[Partner](#)
[Leserreisen](#)
[Stadtevents](#)

Abo-Angebote

[Digital-Abo mit Tablet](#)
[Digital-Abo ohne Tablet](#)
[Digital-Studenten-Abo](#)
[Digital-Upgrade](#)
[Print-Abo](#)
[Print-Studenten-Abo](#)
[Print-Gratis-Abo](#)
[Print-Geschenk-Abo](#)

[Multimedia
App](#)

[E-Paper
App](#)

[Online
Kundenservice](#)

[Abo-
Shop](#)



[Vervielfältigungs- und Nutzungsrechte erwerben](#) · [Datenschutzerklärung](#) · [Über unsere Werbung](#) · [Nutzungsbedingungen](#)

[Mediadaten](#) · [Wir über uns](#) · [Impressum](#)

Copyright Frankfurter Rundschau GmbH, .
Alle Rechte vorbehalten.



NACH OBEN