

Rainer Weber & Christoph Stosch

Studieren mit psychischen Erkrankungen und Belastungen – mit einem Bericht vom 1. Kölner Fachsymposium Studieren mit psychischen Erkrankungen und Belastungen am 05.02.2018



Rainer Weber



Christoph Stosch

Mental disorders are common. Depression and anxiety disorders are among the most common disorders worldwide. Prevalence rates among students are alarming. All the more it is surprising that the discussion about this issue is restrained in the social and academic discourse. Talking about mental disorders is not popular, especially in the academic world where concepts as performance orientation and competition are important parts of the self-image. For this reason the 1th expert symposium on mental disorders and psychic burden was held at the medical department of the university of Köln on February 5th, 2018. After a brief introduction we will present the conference program.

Häufigkeit psychischer Erkrankungen in der Bevölkerung

Seelische Erkrankungen zählen zu den großen gesundheitspolitischen Herausforderungen unserer Zeit. Einen repräsentativen und aktuellen Überblick über die Prävalenz psychischer Störungen in der Allgemeinbevölkerung (im Alter von 18 bis 79 Jahren) liefert das Zusatzmodul zur psychischen Gesundheit im Rahmen der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1-MH). Demnach lässt sich für 27,7% der Befragten mindestens eine psychische Störung diagnostizieren, bei 22,1% der Befragten lassen sich zwei und bei 9,6% drei und bei 12,8% der Befragten sogar mehr als drei psychische Diagnosen feststellen. Frauen sind im Gegensatz zu Männern stärker betroffen (33,3% versus 22%), jeweils mit unterschiedlichen Diagnosespektren. Insbesondere die Gruppe der Jüngeren (18-34 Jahre) zeigte die höchste 12-Monats-Prävalenz-Rate (36,7%) für irgendeine psychische Störung, wobei der Anteil der betroffenen Frauen bei 43,0% lag. Diese Zahlen sind vor dem Hintergrund der Ersterkrankungsmanifestation, die bei den meisten psychischen Störungen im jungen Erwachsenenalter liegt, gut erklärbar. Diese Raten sind als eher konservativ zu beschreiben, da nur voll ausgeprägte Fälle berücksichtigt wurden – Fälle mit einer partiell remittierenden Störung sind z.B. nicht gezählt worden (Jacobi et al. 2014).

Häufigkeit psychischer Erkrankungen bei Studierenden

Dem Humboldtschen Bildungsideal folgend wird Studierenden im Allgemeinen in der universitären Lebensumwelt eine hohe Lebensqualität mit vielen Freiheitsgraden in der Gestaltung des Studien- und Alltagslebens

zugeschrieben. Diese Sichtweise, die durchaus auf einen Teil der Studierenden zutreffen mag, spiegelt jedoch unserer Auffassung nach nicht die Realität wieder. „Oft werde ich zum Melancholiker. Ich weiß nicht, woher es kommt. Dann sehe ich jeden mit starrer Miene wie eine Eule an...und dann eine Dunkelheit meine Seele, eine Dunkelheit, so undurchdringlich wie der Oktobernebel.“ (zit. nach Holm-Hadulla 2009, S. 370). Goethe, der diese Zeilen im Jahre 1766 an seine Schwester Cornelia schrieb, gehört sicher zu den weltweit bekanntesten deutschen Dichtern, gleichwohl es auch dokumentiert ist, dass Goethe insbesondere in den ersten Studienjahren mit großen Ängsten, Verstimmungen, Selbstwertproblemen und auch Suizidgedanken zu tun hatte. Goethes Stärken lagen nicht nur in der Dichtkunst, sondern auch in der Fähigkeit, sich mit aus heutiger Sicht verblüffend modernen Strategien selbst zu helfen (vgl. Holm-Hadulla, S. 374). Nun entspricht Goethe damit wahrlich nicht dem durchschnittlichen Studierenden der damaligen und auch der heutigen Zeit.

Es ist unstrittig und durch eine Vielzahl von nationalen und internationalen Studien belegt, dass psychische Belastungen und psychische Erkrankungen auch unter Studierenden weit verbreitet sind. In einer Studie der WHO konnte 2016 gezeigt werden (Auerbach et al. 2014), dass 20,3% der befragten College-Studenten an einer psychischen Störung erkrankt waren. Bei der großen Mehrheit (83,1%) lag der Ausbruch der Erkrankung vor Eintritt in das universitäre Leben. Angststörungen wurden am häufigsten diagnostiziert (11,7-14,7%). Im Rahmen einer Meta-Analyse berichten Puthran et al. (2016), dass bei 62.728 Medizinstudierenden und 1.845 Nicht-Medizinstudierenden die globale Prävalenzrate einer psychischen Störung bei 28% (Konfidenzintervall: 24,2-32,1%) lag. Zu vergleichbaren Ergebnissen kam die Meta-Analyse von Rotenstein et al. (2016), in der die Er-

gebnisse von 183 Studien aus 43 Ländern zur Prävalenz von Depression, depressiven Symptomen und Suizidgedanken zusammengefasst wurden. Die Depressionsrate lag bei 27,2%, die Rate für suizidale Gedanken bei 11%. Entsprechend ihrem Bildungsauftrag haben die Hochschulen die Aufgabe, die Studierenden für einen hochqualifizierten Arbeitsmarkt und/oder auf eine Tätigkeit in der nationalen wie internationalen Spitzenforschung vorzubereiten. Diese Karrierewege sollen allen Studierenden, die eine Hochschulzugangsberechtigung besitzen und immatrikuliert sind, gewährt werden. Als Studierender tritt man mit Beginn des Studiums in eine neue, die universitäre Welt ein (die sog. Statuspassage). Neben der Erkenntnisorientierung, dem Erwerb und der Verknüpfung von alten mit neuem Wissen, ist die universitäre Welt auch sehr leistungs- und wettbewerbsorientiert. Studieren bedeutet also, dass Studierende sich mit den täglichen Anforderungen des universitären Lebens, z.B. mit einer hohen Prüfungsdichte, Anwesenheitspflichten, der Anonymität einer großen Hochschule und auch im privaten Bereich mit Veränderungen auseinandersetzen müssen. Das betrifft u.a. eine eigenständige Lebensführung und auch die Finanzierung des Lebensunterhalts. Die Bewältigung dieser neuen Aufgaben gelingt mehr oder weniger gut und hinterlässt ihre Spuren, die sich im Erleben einer starken psychischen Belastung bis hin zu einer psychischen Erkrankung zeigen können. Die Studierenden selbst und auch die Hochschulen sind damit vor besondere Herausforderungen gestellt. Die aktuellen Zahlen der vom Deutschen Studierendenwerk vorgelegten Studie (Poskowsky et. al. 2018) sind in dieser Hinsicht alarmierend. 11% der etwa 2,8 Millionen Studierenden in Deutschland geben an, unter einer oder mehreren studienerschwerenden Beeinträchtigungen zu leiden. 53% der Befragten gaben an, dass sie am stärksten infolge einer psychischen Erkrankung in ihrem Studium beeinträchtigt sind. Ungeachtet der Tatsache, dass es sich bei den Angaben um Selbstauskünfte der Betroffenen handelt und nicht um lege artis gestellte Diagnosen, wird deutlich, dass die Problematik wahrgenommen und adäquat adressiert werden muss.

Rational für das 1. Kölner Fachsymposium

Aus diesem Grund haben mehrere Akteure der Universität zu Köln, die sich schon seit Jahren mit dieser speziellen Thematik beschäftigen (Vertreter der Kliniken für Psychosomatik und Psychotherapie, Psychiatrie, des Studiendekanats der Medizinischen Fakultät, des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Humanwissenschaftlichen Fakultät gemeinsam mit dem Kölner Verein für seelische Gesundheit e.V.) in einer etwa einjährigen Vorbereitungszeit das 1. Kölner Fachsymposium zum Thema Studieren mit psychischen Belastungen und Erkrankungen organisiert. Die im Titel der Veranstaltung gewählte Differenzierung zwischen einer psychischen Belastung und einer psychischen Erkrankung wurde bewusst gewählt, um dem dimensionalen Charakter des Konstrukts Psychische Belastung – Psychische Erkrankung gerecht zu werden, denn die kategorial-ausgrenzende Unterscheidung zwischen psychisch gesund und psychisch krank ist insgesamt wenig

hilfreich. Jeder Mensch kann sich kurzfristig aus den unterschiedlichsten Gründen psychisch stark belastet erleben, was seine Lebensqualität und seine Studier- oder Arbeitsfähigkeit erheblich beeinträchtigt. Man kann jedoch hier nicht pauschal von einer psychischen Erkrankung sprechen. Der Übergang von einer akuten psychischen Belastung zu einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung lässt sich unter bestimmten Voraussetzungen als fließend darstellen. Die Gruppe der Studierenden, die sich an der Schwelle zu einer behandlungsbedürftigen Störung befindet, stellt dabei sicher eine Hoch-Risikogruppe dar; insbesondere dann, wenn die Anzeichen nicht erkannt werden (das gilt für den Betroffenen und seine Umwelt) und vor allem nicht kommuniziert werden.

Im universitären Selbstverständnis stellt die Hochschule einen Ort der intellektuellen Auseinandersetzung der „Besten“ dar, und in dem Kontext will die Fragestellung zum Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen nicht so recht passen. Das verwundert zunächst, da mit der Empfehlung der Hochschulrektorenkonferenz (Empfehlung der 6. Mitgliederversammlung zum Studium mit Behinderung/chronischer Krankheit. 21.04.2009) „Eine Hochschule für Alle“ die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention auch an den Hochschulen befördert werden sollte. Es hat sich in den letzten Jahren viel Positives getan in dieser Hinsicht, jedoch ist nach den Erfahrungen der Autoren der Umgang mit dem Thema Psychische Erkrankung und Belastung, also dem Umgang mit sprichwörtlich nicht-sichtbaren Behinderungen noch recht wenig beachtet. Dies entspricht im Prinzip dem gesamtgesellschaftlichen Umgang mit diesen Themenbereichen, die vergleichbar verhalten und wenig offen diskutiert werden.

Das Fachsymposium

Um diesem Thema eine breitere Öffentlichkeit zu geben, fand die erste Veranstaltung zum „Studierenden mit psychischen Belastungen und Erkrankungen“ am 05.02.2018 in einem Hörsaal der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln statt.

Es fanden sich etwa 130 Teilnehmer aus dem gesamten Bundesgebiet ein (z.B. Mitarbeiter aus Prüfungsämtern, Studienberatung, Beauftragte der Universitäten und Fachhochschulen für Studierende mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen, Dozenten). Das Symposium gliederte sich in zwei Teile. Unter der Moderation von Dr. Christoph Stosch, Referent für Lehre, Studium und Studienreform der Medizinischen Fakultät, wurde vormittags in verschiedenen Impulsvorträgen in das Thema eingeleitet. Den Eröffnungsvortrag hielt Prof. Gerlach vom Lehrstuhl für Klinische Psychologie, in dem er zunächst allgemein in das Thema psychische Erkrankungen einführte. Dr. Rainer Weber aus der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie stellte die Ergebnisse einer Online-Befragung zum Thema Psychische Belastungen und Psychische Erkrankungen vor, bei der etwa 5.000 Studierende der Universität zu Köln teilgenommen hatten. Der dritte Vortrag im Vormittagsprogramm wurde von Herrn Ministerialrat a.D. Dr. Johannes Risse zum Thema Nachteilsausgleich bei psychischen Erkrankungen gehalten.

Nach der Mittagspause hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, an verschiedenen parallel stattfindenden 90 minütigen Workshops teilzunehmen. Anknüpfend an den Grundlagenvortrag vom Vormittag beschäftigte sich ein Workshop vertieft mit dem Thema Nachteilsausgleich bei psychischen Erkrankungen. Aus der Praxis ist bekannt, dass Nachteilsausgleiche insgesamt wenig in Anspruch genommen werden. Verglichen mit Daten aus 2011 (Unger et al. 2011) ist die Inanspruchnahme mit etwa 29% in der aktuellen Erhebung des Deutschen Studentenwerks (Poskowsky et al. 2018) relativ konstant geblieben. Studierende mit einer psychischen Erkrankung stellen vergleichsweise wenig Anträge auf Nachteilsausgleich. Die Gründe hierzu sind vielfältig. Ein wichtiger Grund besteht z.B. darin, sich nicht offenbaren zu wollen.

Ein weiterer Workshop beschäftigte sich mit Fragen zur Prävention und Möglichkeiten der Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen. Dem dimensional Charakter von einer psychischen Belastung zu einer psychischen Erkrankung entsprechend wurden zwei weitere Workshops angeboten, die sich mit Themen beschäftigen, die per definitionem nicht als psychische Erkrankungsformen definiert sind, jedoch für die Betroffenen mit erheblichen Einschränkungen im Studienverlauf verbunden sind. In einem Workshop wurde das so genannte Aufschiebeverhalten (Prokrastination) vertieft erörtert. Neben der Diskussion von Fallbeispielen der Teilnehmer wurden Interventionsansätze vorgestellt. Ein ähnlicher Ansatz wurde für den Workshop Prüfungsangst gewählt. Nach einem kurzen Impulsreferat über die Definition der physiologischen Parameter zur Prüfungsangst wurde ein Interventionsprogramm vorgestellt, das seit vielen Jahren an der Medizinischen Fakultät der Universität zu Köln für hochprüfungsängstliche Studierende der Humanmedizin angeboten wird.

Inwieweit es für Studierende mit psychischen Erkrankungen sinnvoll erscheint, unter dem sozialrechtlichen Behinderungsbegriff gefasst zu werden, wurde in einem mit erwartungsgemäß kontrovers geführten Diskussionen letzten Workshop des Nachmittagsprogramms behandelt. Aus Sicht der Autoren ist hier eine dringend notwendige Korrektur der gängigen Nomenklatur zu fordern.

Ausblick

Die Initiatoren haben bei der Planung des Symposiums sehr bewusst den Zusatz „1. Kölner Fachsymposium“ gewählt, mit der Option, dass weitere folgen können. Die Themen des 1. Symposium waren breit gefächert, um einen möglichst großen Kreis an Interessenten anzusprechen. Folgende Symposien können durchaus themenspezifisch konzipiert sein. Ein wichtiger Bereich stellt z.B. die Forschung dar. Im internationalen Vergleich ist die Beschäftigung mit der seelischen Gesundheit von Studierenden in Deutschland noch eher in einem Entwicklungsstadium. Es fehlen z.B. empirisch abgesicherte epidemiologische Daten zur Prävalenz von psychischen Erkrankungen oder das Ausmaß an psychischer Belastung bei Studierenden, aus denen sich konkrete Handlungsvorgaben, Steuerungskonzepte an den einzelnen Hochschulstandorten entwickeln lassen, die

sich an den Bedürfnissen der beteiligten Personengruppen orientiert. Zu dieser Fragestellung startet ab Januar 2019 ein durch das Rektorat der Universität zu Köln und das Dekanat der Medizinischen Fakultät gefördertes Forschungsprojekt, das sich speziell mit der Erhebung der Bedarfe der betroffenen Studierenden und den Mitarbeitern der Hochschulen (Studienberater, Mitarbeiter von Prüfungsämtern, Dozenten etc.) beschäftigt. Ein weiterer Schwerpunkt eines zukünftigen Symposiums könnte die Diskussion und Entwicklung von Best-Practice Modellen der Mitarbeiterfortbildung im Bereich von psychischen Erkrankungen darstellen.

Übrigens: Das 2. Kölner Fachsymposium Studieren mit Psychischen Erkrankungen und Belastungen ist für das Frühjahr 2020 geplant (das Thema ist noch offen). Wir würden uns freuen, Sie dann in Köln begrüßen zu dürfen.

Literaturverzeichnis:

- Auerbach R. P./Alonso J./Axinn W. G. et al. (2016): Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological medicine*, 46, pp. 2.955-2.970
- FA. Johann Wolfgang Goethe (1985): Sämtliche Werke. Briefe, Tagebücher und Gespräche. Frankfurter Ausgabe. Deutscher Klassiker. Frankfurt a.M.
- Holm-Hadulla, R. M. (2009): Goethes Studienkrise, Depression und seine Selbstbehandlungsstrategien. In: *Psychotherapeut*, 54, S. 370-376.
- Jacobi, F./Höfler, M./Strehle, J./Mack, S./Gerschler, A./Scholl, L./Busch, M.A./Maske, U./Hapke, U./Gäbel, W./Maier, W./Wagner, M./Zielasek, J./Wittchen, H.-U. (2014): Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). In: *Der Nervenarzt*, 85, S. 77-87.
- Kessler R. C./Ustun T. B. (2004): The World Mental Health (WMH) Survey Initiative Version of the World Health Organization (WHO) Composite International Diagnostic Interview (CIDI). In: *International journal of methods in psychiatric research*, 13, pp. 93-121.
- Poskowsky, J./Heißenberg, S./Zaüssinger, S./Brenner, J. (2018): beeinträchtigt studieren – best2 Datenerhebung zur Situation Studieren der mit Behinderung und chronischer Krankheit 2016/17. Berlin.
- Puthran R./Zhang M. W./Tam W. W. et al. (2016): Prevalence of depression amongst medical students: a meta-analysis. In: *Med Educ*, p. 50.
- Rotenstein L. S./Ramos M. A./Torre M. et al. (2016): Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Jama* 316, pp. 2.214-2.236.
- Unger M./Wejwar, P./Zaüssinger, S./Laimer, A. (2011): Beeinträchtigt studieren. Datenerhebung zur Situation Studierender mit Behinderung und chronischer Krankheit. Berlin.

■ **Dr. Rainer Weber**, Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker, Leitender Psychologe, Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Köln, E-Mail: rainer.weber@uni-koeln.de

■ **Dr. Christoph Stosch**, MME, Referent für Lehre, Studium und Studienreform und Leiter des Kölner Interprofessionellen Skills Lab und Simulationszentrums (KISS), Medizinischen Fakultät, Universität zu Köln, E-Mail: c.stosch@uni-koeln.de