



Förderung der psychischen Gesundheit in der Lehre

Was können Dozierende tun?

August 2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
1 Geleitwort des Rektors	1
2 Einleitung	1
2.1 Vorwort	1
2.2 Wie können Sie den Leitfaden verwenden?	3
2.3 Ansprechen - Aktiv werden	3
3 Die bedeutsame Rolle der Dozierenden	4
3.1 Welche Rolle haben Dozierende im Kontext psychische Gesundheit?	4
3.2 Interventionsmöglichkeiten bei emotionalen Krisen	4
3.3 Psychische Gesundheit von Studierenden fördern	6
4 Hilfsangebote ZHAW	7
Anhang: Psychische Gesundheit (verstehen)	8
A.1 Die Herausforderung Lebensphase Studium und ihr Einfluss auf psychische Gesundheit	9
A.2 Psychische Belastungen: Symptome und Warnzeichen	9
Quellen	12

1 Geleitwort des Rektors

Als Hochschule haben wir primär einen Bildungsauftrag gegenüber unseren Studierenden. Allerdings sind der Erhalt und die Förderung der eigenen psychischen Gesundheit und der kompetente Umgang mit psychischen Störungen immer wichtigere Kompetenzen in der Arbeitswelt, die wir fördern müssen, genauso wie die Kommunikationsfähigkeit oder die Teamarbeit.

Eine formale Fürsorgepflicht wie diese von Arbeitgebenden gegenüber Arbeitnehmenden existiert, haben wir gegenüber unseren Studierenden allerdings nicht. Trotzdem wollen wir als Partner im Bildungsprozess unserer Studierenden bewusst gesundheitsförderlich wirken und diesen so gestalten, dass vermeidbare psychische und physische Risikofaktoren nicht auftreten.

Dabei sind wir uns der Bedeutung der psychischen Gesundheit für den Lernerfolg unserer Studierenden bewusst. Und mit Sorge nehmen wir zur Kenntnis, dass es um die psychische Gesundheit von Studierenden schlechter bestellt ist als diejenige von Gleichaltrigen. Deshalb ist uns die Förderung der psychischen Gesundheit unserer Studierenden ein wichtiges Anliegen. Die Förderung der psychischen Gesundheit als einen zentralen Wert zu definieren, entspricht unserem Leitbild: Die ZHAW «gestaltet und lebt eine Hochschulkultur, die auf Eigenverantwortung, Kreativität, Reflexions- und Konfliktfähigkeit, Wertschätzung, Dialog, Mitwirkung sowie auf ihren Grundsätzen von Diversity und Chancengerechtigkeit basiert.»

Mit diesem Leitfaden möchten wir den kontinuierlichen Prozess zur Förderung der psychischen Gesundheit der Studierenden unterstützen. Dozierende stehen in regelmässigem Kontakt mit Studierenden. Deshalb kommt ihnen bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden eine Schlüsselrolle zu. Dieser Leitfaden soll Dozierende beim Austausch mit Studierenden mit psychischen Belastungen unterstützen und ihnen mit Informationen, Handlungsempfehlungen sowie Hinweisen zu weiterführenden Hilfsangeboten mehr Sicherheit geben. Als Rektor der ZHAW freue ich mich, mit Euch Dozierenden diese herausfordernde Aufgabe gemeinsam zu bewältigen.

2 Einleitung

2.1 Vorwort

Die Anerkennung der Bedeutung psychischer Gesundheit hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Das Thema ist seit längerem auch in Hochschulen und anderen Organisationen angekommen. Studien schätzen, dass ungefähr 20% aller Mitarbeitenden an einer psychischen Störung leiden und einzelne Belastungssymptome noch häufiger sind. Die durchschnittliche Prävalenz bei Studierenden wird etwas höher geschätzt, Studierende haben zudem ein höheres Risiko, an einer psychischen Störung zu leiden als Gleichaltrige. Ähnlich wie bei Rückenschmerzen stellen psychische Belastungen ein bedeutsames und weitverbreitetes Gesundheitsproblem dar, das von leichten oder kaum Beschwerden bis hin zu schweren Beeinträchtigungen führen kann. Psychische Belastungen schliessen also Arbeits- und Studierfähigkeit keineswegs aus, können aber zu Leistungseinschränkungen, Fehlzeiten, Fehlern und Konflikten führen.

Neurobiologische Normabweichungen werden klassischerweise als psychische Krankheiten diagnostiziert und somit pathologisiert. Der neue Ansatz der Neurodiversität definiert nun gewisse Diagnosen wie ADHS oder Legasthenie als solche Abweichung der herrschenden Norm und pathologisiert diese deshalb nicht mehr. Das Konzept der Neurodiversität geht davon aus, dass Menschen unterschiedliche Dispositionen haben, welche von der gesellschaftlichen Norm integrativ behandelt werden müssten. An

der Hochschule geschieht dies in hohem Masse, indem bei solchen neurobiologischen Normabweichungen der sogenannte „Nachteilsausgleich“ gewährt werden kann.

In diesem Leitfaden sprechen wir in der Folge grundsätzlich von psychischen Belastungen, unabhängig davon, ob eine bestimmte medizinische Diagnose vorliegt oder nicht.

Ein offener Umgang mit psychischen Belastungen und eine gelebte Unterstützung erhöhen das Zugehörigkeitsgefühl von Studierenden zu ihrer Hochschule und bieten auch den Organisationen vielfältige Vorteile. Organisationen, die wie die ZHAW ihren Studierenden Unterstützung in Form von psychologischen Beratungsangeboten anbieten, steigern damit die Leistungsfähigkeit und das Engagement sowie die Bindung der Studierenden. Studien zeigen, dass die Leistungsfähigkeit und somit die Produktivität mit solchen Massnahmen gefördert sowie Fehlzeiten reduziert werden können. Dies reduziert auch den administrativen Aufwand in der Lehre. Die nachhaltige soziale Organisationsverantwortung führt zu einem positiven Image der Organisation bzw. der Hochschule, was sowohl die Mitarbeitenden- und Studierendengewinnung als auch die Kundenbindung beeinflussen kann.

Die Hochschule und somit indirekt auch die Dozierenden können vielfältig davon profitieren, wenn der psychischen Gesundheit in der Lehre mehr Beachtung geschenkt wird:

Als Hochschule stehen wir im Wettbewerb mit anderen Hochschulen. Studierende entscheiden sich heute bewusst für eine Hochschule als die für sie geeignetste Ausbildungsstätte. Die herrschende Kultur an der Hochschule ist entscheidend für die Hochschulwahl, der Umgang mit psychischen Belastungen (resp. Förderung der psychischen Gesundheit) einer Hochschule ist ein wesentliches Merkmal für die Hochschulkultur aus Sicht der Studierenden.

Die Kompetenz, mit psychischen Belastungen gesundheitsförderlich umgehen zu können, wird in Zukunft immer wichtiger. Für Studierende kann sich der gesundheitsförderliche Umgang mit psychischen Belastungen als bedeutsame Abschlusskompetenz entwickeln. Arbeitgeber werden zukünftig stärker darauf achten, ob und wie ihre Mitarbeitenden mit ständig wechselnden Herausforderungen umgehen können. Als Hochschule ist uns das Vermitteln dieser Kompetenz wichtig für die Arbeitsmarktfähigkeit unserer Studierenden.

Gleichzeitig führt ein bewusster Umgang mit psychischen Belastungen in Organisationen auch zu einer höheren Leistungsfähigkeit aller Beteiligten. Das bedeutet für uns als Hochschule, dass die Studierenden zu besseren Ergebnissen fähig sind, wenn sie ihre psychischen Belastungen gut managen können.

Gezieltes, strukturiertes Vorgehen bei psychisch belasteten Studierenden führt zu geringerem Aufwand für die Studiengangleitungen, Dozierenden und Studierendensekretariate. Dieser Leitfaden ist ein erster Schritt in diese Richtung. Nicht zuletzt wird davon ausgegangen, dass die Abbruchquote bei Studierenden reduziert werden kann, was sich unmittelbar auf das finanzielle Ergebnis der Hochschule auswirkt.

Den Dozierenden kommt bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden eine bedeutsame Rolle zu, als direkte Ansprechperson wie auch als Vorbild. Dozierende prägen die Kultur und das Lernklima einer Hochschule massgeblich. Daher ist es wichtig, dass Dozierende über das nötige Wissen und die entsprechende Handlungskompetenz verfügen, um ihre Studierenden bestmöglich unterstützen und die psychische Gesundheit in der Lehre fördern zu können. Die Förderung der psychischen Gesundheit in der Lehre erfordert Massnahmen auf verschiedenen organisationalen Ebenen, dieser Leitfaden fokussiert darauf, was Dozierende in direkter Zusammenarbeit mit ihren Studierenden bewirken können.

Dieser Leitfaden wurde entwickelt, um Ihnen als Dozent:in mehr Sicherheit und Orientierung im Umgang mit psychisch belasteten Studierenden zu bieten und somit einen wichtigen Beitrag zur Förderung der

psychischen Gesundheit an der ZHAW zu leisten. Er soll Ihnen helfen, psychische Belastungen besser zu verstehen, zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Der Leitfaden bietet einen Überblick und Informationen zum Thema psychische Gesundheit und ist als praktischer Handlungsleitfaden für Personen gedacht, die mit Studierenden in Kontakt stehen. In dem sie ein offenes und wertschätzendes Umfeld schaffen, tragen sie zu einem gesünderen und produktiveren Lernumfeld bei.

2.2 Wie können Sie den Leitfaden verwenden?

Der Leitfaden soll Ihnen als Dozent:in in herausfordernden Situationen mit Studierenden Sicherheit bieten. Er ist als praktische Handlungsunterstützung gedacht, der konkrete Empfehlungen und Handlungsmöglichkeiten, aber auch die Verantwortlichkeiten Ihrer Rolle als Dozierende aufzeigt. Das Begleiten von Studierenden mit psychischen Belastungen kann anspruchsvoll sein und bietet auf der anderen Seite einen wertvollen Hebel, zur sozialen Verantwortlichkeit der Hochschule als Lehrstätte beizutragen.

In diesem Leitfaden finden Sie im Anhang Hintergrundinformation, die der Orientierung dienen sollen. Je nachdem in welcher Rolle Sie agieren, können Sie das für Sie relevante Unterkapitel wählen oder zunächst den Leitfaden als Ganzes einmal durchlesen und bei Bedarf das entsprechende Kapitel zur Unterstützung heranziehen. Am Ende des Leitfadens sind die Hilfsangebote der ZHAW aufgeführt, die weitere Unterstützung bieten.

2.3 Ansprechen - Aktiv werden

Psychische Belastungen sind häufig nicht eindeutig als solche zu erkennen: Ist jemand bedrückt und energielos, weil sich gerade ein Todesfall in der Familie ereignet hat oder weil die Person eine depressive Störung hat? Schlussendlich ist es jedoch unerheblich, weshalb jemand in seiner resp. ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist und deshalb erfolgreiches Lernen nicht möglich ist. Als Dozent:in gilt es, aufmerksam zu sein – gerade bei besonderen Situationen wie Prüfungsphasen oder dem Schreiben längerer Arbeiten – und Gesprächsbereitschaft zu signalisieren.

Dozierende dürfen, ja sollen Studierende ansprechen, wenn ihnen an ihrem Verhalten etwas auffällt oder die vereinbarten Lernleistungen nicht erbracht werden. Ein solches Gespräch sollte vorbereitet werden, damit die eigene Wahrnehmung konkret und offen benannt werden kann und somit für die Studierenden nachvollziehbar ist. Nach dem Schildern der eigenen Wahrnehmung (z.B. «Mir ist aufgefallen, dass Sie aktuell in den Lehrveranstaltungen sehr abwesend wirken, obwohl Sie zu Beginn des Semesters zu den aktivsten Studierenden gezählt haben»), können Lehrpersonen mit offenen Fragen gleichzeitig Ihre Anteilnahme und Ihr Interesse an der anderen Person signalisieren wie auch eine mögliche Erklärung für die beobachtete Verhaltensveränderung erhalten (z.B. «Ist Ihnen diese Verhaltensveränderung an sich auch aufgefallen? Haben Sie eine Idee, was der Grund sein könnte?» usw.). Je nachdem, wie sich das Gespräch dann entwickelt (es muss keine psychische Belastung der Grund für das beobachtete Verhalten sein), können Lehrpersonen auf die verschiedenen Hilfsangebote (siehe unten) der ZHAW hinweisen oder auch mit dem resp. der Student:in eine individuelle Regelung treffen.

In ihrem «Erste Hilfe für psychische Gesundheit Kurs *ensa*» propagiert Pro Mente Sana einen Massnahmenplan, um gezielt bei psychischen Störungen zu helfen. Dieser Massnahmenplan wird mit R O G E R abgekürzt. Die einzelnen Buchstaben stehen für Schritte, welche ergriffen werden können, aber nicht unbedingt müssen. Somit bietet R O G E R einen offenen Handlungsleitfaden, mit welchem Dozierende situativ und mit gutem Menschenverstand auf die jeweilige Situation eingehen können. Die einzelnen Buchstaben verkörpern folgende Schritte:

Reagiere: ansprechen, einschätzen, beistehen
Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
Gib Unterstützung und Information
Ermutige zu professioneller Hilfe
Reaktiviere Ressourcen

Ob und in welchem Umfang die einzelnen Handlungsschritte im konkreten Fall zum Tragen kommen, hängt sehr von der jeweiligen Situation ab.

3 Die bedeutsame Rolle der Dozierenden

3.1 Welche Rolle haben Dozierende im Kontext psychische Gesundheit?

Die ZHAW hat vom Kantonsrat des Kantons Zürich einen Bildungsauftrag erhalten. Dabei ist es wichtig, dass unsere Studierenden nicht nur Fachkompetenzen, sondern auch Kompetenzen im Selbstmanagement und in der Interaktion mit anderen, einzeln oder in Gruppen erlangen. Dozierende an der ZHAW sollen deshalb in der Lehre Fachkompetenzen vermitteln, aber auch den Erwerb von Selbstmanagementkompetenzen im weiteren Sinne ermöglichen. Zu viel Stress wirkt sich negativ (auf alle psychischen Belastungen) aus. Deshalb ist bei der Lehrgestaltung anzustreben, unnötige und nicht als Kompetenzerweiterung definierte Stresssituationen zu vermeiden. Bewusst soll in der Lehre der Umgang mit Stress und mögliche Bewältigungsstrategien thematisiert werden, um so die Kompetenz des Gesundheitsmanagements auch im Sinne der Arbeitsmarktfähigkeit der Studierenden zu steigern.

Neben dieser didaktischen Komponente haben Dozierende auch die Möglichkeit, im direkten Umgang mit einzelnen Studierenden aktiv zu wirken. Eine gute Beziehung zu den Studierenden, die auch die Basis für eine gute Lehre bildet, ist dabei sehr unterstützend. Dabei wird von Dozierenden weder erwartet, dass sie psychische Belastungen aufdecken sollen, noch dass sie Beraterisch wirken sollen. Aber genauso wie Dozierende Studierende mit einer Schleudertrauma-induzierten Halskrause ansprechen, können sie Studierende ansprechen, die sehr abwesend wirken, plötzliche Wesensveränderungen zeigen oder andere, ungewöhnliche Verhaltensweisen erkennbar sind.

3.2 Interventionsmöglichkeiten bei emotionalen Krisen

Emotionale Krisen haben vielfältige Ursachen und die Auslöser dafür können individuell und von aussen nicht immer nachvollziehbar sein. Faktoren, die zu einer Krise beitragen, können u.a. persönliche oder berufliche Veränderungen, übermässige Belastungen, Konflikte oder Verluste sein. Manchmal wirken verschiedene Faktoren nicht isoliert, sondern sind miteinander verbunden und verstärken sich.

In einer akuten emotionalen Krise ist die Fähigkeit, angemessen zu funktionieren und mit den Anforderungen des Alltags umzugehen beeinträchtigt. Die betroffenen Personen zeigen möglicherweise starke Emotionen, plötzliche Stimmungsschwankungen und/oder andere offensichtliche Anzeichen von Traurigkeit oder Stress. Es fällt ihnen vielleicht schwer, sich zu beruhigen oder die Person ist überfordert, eine Entscheidung zu treffen, klare Gedanken zu fassen oder sich zu konzentrieren.

Wenn sich eine Person in einer emotionalen Krise befindet, ist es wichtig, dass Sie als Dozent:in einfühlsam und unterstützend reagieren. Hier einige Empfehlungen, die der Orientierung dienen:

Einen Rückzugsort bieten

Bieten Sie, wenn möglich, einen Raum an, der Privatsphäre bietet und signalisieren Sie, dass Sie da sind.

Seien Sie mitfühlend und hören Sie gut zu.

Lassen Sie Ihr Gegenüber die Gefühle und Gedanken ausdrücken oder in Ruhe weinen. Zeigen Sie Interesse und hören aufmerksam zu. Fragen Sie offen nach und versuchen Sie zu verstehen. Geben Sie Zeit, Sie müssen keine Lösungen finden. Reden Sie das Problem nicht klein („das ist doch nicht so schlimm“), Ihr Gegenüber könnte sich unverstanden fühlen.

Fragen Sie, was helfen könnte

„Möchten Sie jemanden anrufen? Wer könnte kommen?“ oder „Können Sie mir sagen, was Ihnen jetzt helfen oder guttun würde?“ Lassen Sie die Person nicht allein. Vielleicht gibt es Angehörige oder Bekannte, die kommen und sie begleiten können? Oder braucht die Person einfach nur noch ein bisschen Zeit? Wenn die Person sich nicht allein beruhigen kann, ist es allenfalls sinnvoll, dass sie zu ihrem Hausarzt begleitet wird.

Holen Sie Unterstützung

Beruhigt sich die Person nicht und lehnt sogar jegliche Unterstützung und Begleitung ab, holen Sie sich Unterstützung. Wenn Sie sich überfordert fühlen, können Sie auch dies offen ansprechen. In einer bedrohlichen Situation, beispielsweise wenn die Person Suizidandeutungen macht oder anderen Personen droht, rufen Sie den Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070 an (nähere Information dazu finden Sie auch in der ZHAW Notfall-App). Kündigen Sie dies an. „Ich weiss gerade nicht mehr, was ich tun soll, ich werde nun den Sicherheitsdienst anrufen und eine weitere Person hinzuholen.“).

Nehmen Sie Suizidandeutungen immer ernst

Ungefähr vier von fünf Suiziden werden angekündigt, oftmals mit Andeutungen. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Andeutung gemacht wurde, fragen Sie nach. „Wie meinen Sie das? Sie haben gerade gesagt, „wenn ich dann noch da bin“, was meinen Sie damit? Wollten Sie damit sagen, Sie könnten sich etwas antun? Haben Sie Suizidgedanken?“. Ein aktives Ansprechen von Suizidgedanken ist hilfreich und nicht schädlich. Es ist ein Mythos, man könne Betroffene damit auf eine Idee bringen. Manchmal lässt sich die Andeutung rasch aufklären, wenn die Person glaubhaft versichert, sie habe nur eine unkluge Bemerkung gemacht. Lässt sich die Andeutung nicht rasch aufklären oder Sie fühlen sich noch immer unsicher, holen Sie sich Unterstützung beim Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070.

Je nachdem, welche psychische Belastung eine Krise verursacht, sind Dozierende unterschiedlich gefordert. Generell gilt bei einer Krise, dass helfende Personen möglichst ruhig und besänftigend mit den Betroffenen sprechen und diese so dabei unterstützen, den psychischen Stress der aktuellen Situation abzubauen. Dadurch kann es gelingen, dass die betroffene Person aus ihrer aktuellen Situation so weit herauskommt, dass mit ihr zusammen weitere Schritte geplant werden können.

Wenn Dozierende medizinische oder notfallpsychiatrische Fachunterstützung beziehen möchten, können sie den Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070 (nähere Information dazu finden Sie auch in der ZHAW Notfall-App) anrufen.

Suizidgedanken: Wenn Dozierende den Eindruck gewinnen, jemand könnte Suizidgedanken haben, ist es wichtig, diese Wahrnehmung auch anzusprechen. Dabei ist es weniger wichtig, wie die Frage genau formuliert wird, sondern vor allem, dass die Thematik direkt angesprochen wird: «Sie haben in letzter Zeit Dinge gesagt, die mir Sorge machen und ich habe Angst, Sie könnten sich etwas antun. Haben Sie sich schon einmal überlegt, sich das Leben zu nehmen?». Wenn in diesem Gespräch eindeutige Signale kommen, dass ein akutes Suizidrisiko besteht, sollten Schutzmassnahmen zu Gunsten der betroffenen Person ergriffen werden. Sie sollte nicht allein gelassen werden und Dozierende können sofort professionelle Hilfe beziehen (Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070).

Selbstverletzendes Verhalten: Wenn Dozierende selbstverletzendes Verhalten wahrnehmen, sollten sie ihre Besorgnis äussern und auch Unterstützung anbieten. Dabei geht es nicht primär darum, dass die Dozierenden die betroffene Person dazu bringen, das Verhalten zu ändern, sondern diese zu motivieren, dass sie sich professionelle Hilfe holt. Je nachdem kann auch ein medizinischer Notfall vorliegen. Dann muss wie bei jedem anderen medizinischen Notfall reagiert werden (Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070).

Akute Psychose: Bei einer akuten Psychose wirkt die betroffene Person verstört oder verwirrt. Sie kann auch Wahnvorstellungen haben, die für sie selbst oder das Umfeld gefährlich sein können. Wenn sich die betroffene Person nicht beruhigen lässt, sollte ein Notfallpsychiater resp. eine Notfallpsychiaterin beigezogen werden (Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070).

Panikattacke: Wenn jemand eine Panikattacke hat, können ähnliche Symptome wie bei einem Herzinfarkt oder einem anderen medizinischen Notfall auftreten. Dozierende sollten dann wie bei einem medizinischen Notfall reagieren: Die Person sollte sich hinsetzen und anlehnen. Je nachdem ob die Person in der Lage ist, Auskunft zu geben, können Informationen zu medizinischen Belastungen erfragt werden: «Kennt die Person solche Attacken? Hat sie eine Krankheit, die zu einer Attacke führen kann (z.B. Diabetes)? Hat sie Notfallmedikamente bei sich? usw.» Es ist nicht die Aufgabe von Dozierenden, zu entscheiden, ob ein medizinischer Notfall oder eine Panikattacke vorliegt. Im Zweifelsfall sofort entsprechende medizinische Notfallhilfe organisieren (Sicherheitsdienst unter der Nummer 7070).

3.3 Psychische Gesundheit von Studierenden fördern

Um die psychische Gesundheit von Studierenden im Rahmen der Lehre zu fördern, braucht es nicht viel und wahrscheinlich setzen alle Dozierende bereits in der Lehrgestaltung wichtige Elemente ein:

- den Austausch unter den Studierenden fördern
- alle Studierenden bei Arbeiten und in der Lehre aktiv einbeziehen
- die Kreativität der Studierenden fördern
- Wertschätzung und konstruktives Feedback geben
- Unnötige Stresssituationen vermeiden
- Interessante Lehre gestalten
- Aktiv Hilfe und Unterstützung (zu den Lehrinhalten aber auch zu Lernthemen) anbieten

Auch wenn viele Studierende aus guten Gründen die Online-Lehre bevorzugen, bietet die Lehre vor Ort deutlich bessere Möglichkeiten, mit Studierenden den engen Austausch zu pflegen und ihre Gesundheit zu fördern.

Neben den genannten Elementen zur Lehrgestaltung können Dozierende weitere Angebote zur Stressreduktion anbieten: Bewegungspausen in die Lehre einbauen, die Studierenden mit Achtsamkeitsübungen vertraut machen oder auf entsprechende Angebote hinweisen, aktiv Stressabbau und Umgang mit Stress thematisieren (Stress ist Bestandteil unseres Lebens, die Fähigkeit, damit umzugehen, muss von unseren Studierenden auch gelernt werden).

4 Hilfsangebote ZHAW

Hilfsangebote für Studierende, unter: [Beratung im Studium & in schwierigen Situationen](#)

Hilfsangebote für Dozierende, unter: [Beratungsangebote Mitarbeitende](#)

- Psychologische Beratungsstelle für Dozierende, Mitarbeitende und Studierende
- Interne Anlaufstelle bei Konflikten im Arbeitsumfeld
- Externe unabhängige Ansprechstelle bei Konflikten im Arbeitsumfeld
- Beratung bei Verdacht auf Diskriminierung, Mobbing und sexueller Belästigung
- Beratungsstelle für Menschen mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit
- Case Management
- Angebote zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Beratung zu Personalfragen
- ZHAW Notfall-App (zu finden im [App-Store von Apple](#) oder [hier für Android](#))

Anhang: Psychische Gesundheit (verstehen)

In der Gesundheitswissenschaft wird heute Gesundheit und Krankheit nicht als entweder-oder-Zustand, sondern als Gesundheits-Krankheits-Kontinuum verstanden. Das Streben nach Gesundheit ist für jedes Individuum eine permanente Herausforderung, welche von internen, individuellen und externen, gesellschaftlichen Herausforderungen (negativ) wie auch Ressourcen (positiv) beeinflusst wird. Keyes (2014, S. 82) hat die zweidimensionalen Modellen von Gesundheit zu einem vierdimensionalen Modell der psychischen Gesundheit weiterentwickelt. Dieses beeinflusst das heutige Verständnis der psychischen Gesundheit stark.

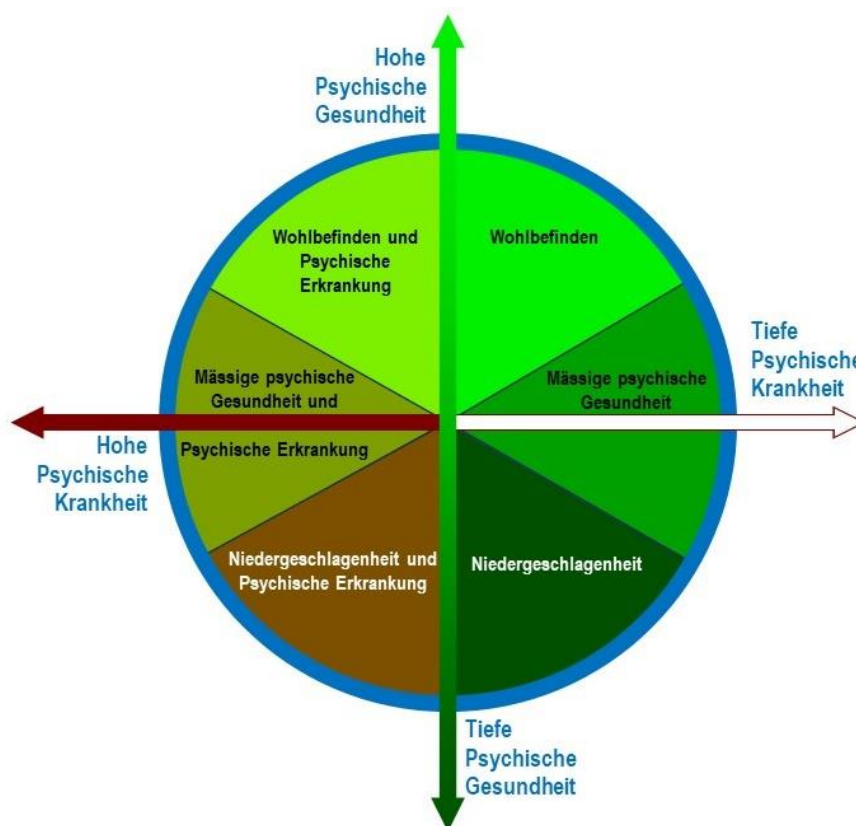


Abbildung 1: Das "Zwei Kontinua-Modell von Psychischer Gesundheit" (eigene Darstellung nach Keyes, 2014, S. 82).

In diesem Modell wird zwischen psychischen Krankheiten sowie psychischer Gesundheit unterschieden und auf einem Kontinuum (hoch-niedrig) der jeweilige Zustand abgebildet. Dadurch wird dem Umstand Rechnung getragen, dass jemand aufgrund eines einschneidenden Lebensereignisses (z.B. Tod eines Familienangehörigen) aktuell eine niedrige psychische Gesundheit mit entsprechenden Symptomen hat, ohne von einer psychischen Krankheit betroffen zu sein. Umgekehrt kann jemand mit einer diagnostizierten Depression ein hoch in der Dimension psychische Gesundheit erleben, wenn sie/er frisch verliebt ist ^[1].

In der Schweiz ist das Modell von ProMenteSana, das die Dimensionen Psychisch gesund – krank (horizontal) und hohes – geringes psychisches Wohlbefinden (vertikal) unterscheidet, ^[2, S. 23] weit verbreitet.

Dieser Leitfaden basiert auf den Überlegungen von Keyes, dass psychische Krankheiten und psychische Gesundheit zwei unterschiedliche Dimensionen sind, welche unabhängig voneinander, aber sich trotzdem gegenseitig beeinflussend, unterschiedliche Ausprägungen auf einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aufweisen.

A.1 Die Herausforderung Lebensphase Studium und ihr Einfluss auf psychische Gesundheit

Das Studium ist für viele Studierende eine Lebensphase, welche viele neue Herausforderungen mit sich bringt: Auszug von zu Hause und ggf. in eine neue Umgebung, Aufbau und Integration in ein neues soziales Umfeld, hohe Selbständigkeit bei der Bewältigung der neuen Lebensaufgaben der Rolle als Studierende, hoher Leistungsdruck im Studium, finanzielle Basis für diesen Lebensabschnitt sicherstellen usw.

Diese vielfältigen Herausforderungen führen dazu, dass Studierende sich verstärkt anstrengen müssen, ihre psychische Gesundheit aufrecht zu erhalten und gegebenenfalls neue Ressourcen aufbauen müssen (z.B. in Form von entlastenden Aktivitäten wie Achtsamkeitsübungen). Da Studierende im Vergleich mit ihren Gleichaltrigen einen höheren Missbrauch psychoaktiver Substanzen aufweisen, liegt der Schluss nahe, dass es vielen nicht gelingt, diese Herausforderungen mit risikoarmen Verhaltensweisen zu bewältigen. So weisen Studierenden generell gesehen ein risikoreicheres Gesundheitsverhalten wie ihre Altersgenoss:innen auf. Die Corona Pandemie hat die Situation für viele Studierende noch verschärft (vgl. ^[3] ^[4] ^[5]).

Da die Lebenswelt „Hochschule“ für Studierende ein wichtiger Einflussfaktor für ihre aktuelle Lebensphase ist, besteht die grosse Chance von Seiten der Hochschule, den Kontakt zu den Studierenden gesundheitsförderlich zu gestalten und den Studierenden zusätzlich auch Kompetenzen zu vermitteln, mit denen sie ihre psychische Gesundheit stärken und mit allfälligen psychischen Krankheiten bewusst umgehen können.

A.2 Psychische Belastungen: Symptome und Warnzeichen

Psychische Belastungen können viele Ursachen haben: neurobiologische, pathologische, aber auch aktuelle oder ständige, belastende Lebensumstände können zu psychischen Belastungen führen. Sie zeigen sich in der Stimmung, der Gefühlslage und im Denken und sind daher weitgehend unsichtbar. Sie haben aber einen grossen Einfluss auf das Verhalten und sind somit oftmals doch wahrnehmbar. Zeigen sich Verhaltensänderungen bei Studierenden, die uns ungewohnt erscheinen, sollten psychische Ursachen in Betracht gezogen werden. Diese können sich in der Arbeitsleistung, in der Stimmungslage, im Sozialverhalten oder im Ausdruck von Gefühlen und körperlichen Symptomen oder weiteren Auffälligkeiten zeigen (vgl. auch ^[2] ^[6] ^[7]). Die Diagnose oder gar „Behandlung“ von psychischen Belastungen ist nicht Aufgabe von Dozierenden. Das Erkennen und einen guten Umgang resp. zielführendes Eingreifen im Notfall kann dagegen von Dozierenden erwartet werden. Dieser Leitfaden dient dazu, Sie für diese Herausforderung zu befähigen.

Um angemessen zu handeln, benötigen Dozierende aus unserer Sicht Basiskenntnisse über die verschiedenen psychischen Belastungen. In den vergangenen Jahren wurden viele solche Beschreibungen (vgl. ^[2] ^[6] ^[7]) entwickelt, deshalb begnügen wir uns hier auf eine ganz kurze, sicherlich nicht umfassende Erläuterung der wichtigsten psychischen Belastungen. Empfehlenswert ist aus unserer Sicht der Kurs ensa – Erste Hilfe für psychischen Gesundheit von Pro Mente Sana. Dieser vermittelt solide Methodenkenntnisse für ein zielführendes Handeln bei psychischen Belastungen im eigenen sozialen

Umfeld. Im Departement Gesundheit werden solche Kurse den Studierenden im Rahmen von Wahlpflichtmodulen angeboten. Dieses Kursangebot soll weiter ausgebaut werden.

Die folgenden Erläuterungen basieren auf dem ensa-Handbuch von Pro Mente Sana [2].

A.2.1 Depression

Im Volksmund werden häufig unterschiedliche Verhaltensweisen, Gedanken oder auch Gefühle als Depression bezeichnet. In diesem Leitfaden verwenden wir den Begriff depressive Störung in Anlehnung an Pro Mente Sana / BAG als mehrwöchige psychisch-bedingte Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit in Bezug auf die familiären, beruflichen oder sozialen Verpflichtungen, welche häufig mit einem sozialen Rückzug einhergehen. Frauen (21%) haben ein höheres Risiko als Männer (13%), mindestens einmal im Leben an einer schweren depressiven Phase zu erkranken. Erschöpfungsdepressionen, oft als Burnout bezeichnet, und bipolare Störungen gehören ebenfalls zu den Formen einer depressiven Störung.

Wie zeigt sich eine Depression/Burnout/bipolare Störung

Anzeichen können sein

Gedankenwelt:	gedrückte Stimmung, Pessimismus, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Ermüdbarkeit
Gefühlswelt:	Energieverlust, Erschöpfung, Interessensverlust, Freudlosigkeit, innere Leere, Perspektivlosigkeit
Verhalten:	Rückzug, Vernachlässigung von Aufgaben oder äusseres Erscheinungsbild, zu viel oder zu wenig Schlaf, übermässiger Alkohol- / Drogenkonsum

Bei einer bipolaren Störung treten Verhaltensweisen wie bei einer Depression im Wechsel mit einer manischen Episode (Stimmungshoch, Energie geladen, übertriebenes Selbstvertrauen) auf. Allerdings sind die depressiven Phasen in der Regel häufiger als die manischen Phasen.

A.2.2 Angststörung

Angst gehört zum Grundrepertoire der Menschen und äussert sich auf vier Ebenen: in den Gedanken, in körperlichen Reaktionen, im Ausdruck und im Verhalten. Angst ist meistens eine Reaktion auf eine äussere Bedrohung. Bei Angststörungen wird diese äussere Bedrohung schlimmer erlebt und zu negativ bewertet, die Angst dauert länger an, beeinträchtigt Beziehungen und das Erledigen von Aufgaben.

Wie zeigen sich Angststörungen?

Anzeichen können sein

Gedankenwelt:	Gedankenrasen oder Aussetzen der Gedanken, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnislücken, Verwirrtheit
Gefühlswelt:	Die übertriebene oder unrealistische Angst überdeckt alles andere, Reizbarkeit, Ungeduld, Wut
Verhalten:	belastenden Situationen aus dem Weg gehen, zwanghaftes Verhalten, überfordert im sozialen Alltag, Schlafstörungen, erhöhter Konsum von Sucht- / Beruhigungsmitteln
Körper:	Herzrasen, hyperventilieren, Schwindel, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Erbrechen, Zittern am ganzen Körper

A.2.3 Psychose

Psychosen verändern das Denken, Fühlen und Wahrnehmen der betroffenen Personen, die sich in der Folge dann verändert, z.T. selbst- oder fremdgefährdend verhält. Eine psychotische Episode läuft in vier Phasen ab, die unterschiedlich lang sein können. Die Lebenszeitprävalenz liegt bei 1 bis 2 Prozent. Häufig treten Psychosen das erste Mal im Alter von Mitte bis Ende zwanzig Jahren auf.

Die Früherkennung von Psychosen ist für die betroffene Person sehr wichtig, da die beginnende Psychose häufig unerkannt und unbehandelt bleibt. Deshalb ist die betroffene Person auch auf die Unterstützung Dritter angewiesen,

Wie zeigen sich Psychosen?

Die vier Phasen einer psychotischen Episode sind Gefährdungsphase (noch ohne konkrete Symptome), erste Symptome (schleichende Veränderungen der Gefühlswelt, der Wahrnehmung, des Verhaltens) treten auf, psychotische, akute Phase (Symptome wie Wahnvorstellungen, zerfahrenes Denken, Einschränkung der sozialen Fähigkeiten), Gesundungsphase (Stabilisierung und Gesundung, meistens mit Unterstützung von Fachexpert:innen).

A.2.4 Substanzmissbrauch

Substanzabhängigkeiten sind die vierthäufigste psychische Störung in unserer Gesellschaft. Aber es muss keine körperliche Abhängigkeit einer Substanz vorliegen, um sich selbst oder andere zu schädigen. Über 10% der Schweizer Bevölkerung konsumiert Alkohol missbräuchlich, Rauchen und der Konsum von illegalen Drogen wird generell als Substanzmissbrauch definiert. Studierende weisen in ihrer Altersgruppe den stärksten Substanzmissbrauch auf.

Wie zeigt sich Substanzmissbrauch

Je nach Wirkung und des Konsummusters der eingenommenen Substanz kann sich der Substanzmissbrauch sehr verschieden zeigen: Von Entzugserscheinungen, über geistige Abwesenheit, Hyperaktivität, Aggressivität, hin zu körperlichen Überreaktion (Überdosis/Vergiftung).

A.2.5 Ess- und andere Verhaltensstörungen

Ess- und andere Verhaltensstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die möglichst früh erkannt und dann mit fachlicher Hilfe behandelt werden sollten. Essstörungen entwickeln sich häufig aus einer falschen Körper selbstwahrnehmung. Sie sind vielfach mit anderen psychischen Störungen verknüpft. Etwa jede:r 20. Schweizer:in leidet einmal in ihrem/seinem Leben an einer Essstörung.

Andere Verhaltensstörungen wie die Internet-, Kauf- oder Spielsucht weisen starke Ähnlichkeiten zu Substanzabhängigkeiten auf: Im Gehirn wird beim entsprechenden Verhalten Dopamin ausgeschüttet, was zu ähnlichen Glücksgefühlen führt, wie wenn Drogen eingenommen würden.

Wie zeigen sich Ess- und andere Verhaltensstörungen

Essstörungen können sich im Körperbild zeigen (sehr mager oder übergewichtig). Andere Verhaltenssüchte zeigen sich ähnlich wie Substanzabhängigkeiten in der Schädigung der vier Lebensbereiche Gesundheit (Verhalten wird aufrechterhalten trotz Schädigung von Körper oder Psyche), soziales Umfeld (Verhalten wird aufrechterhalten trotz Beeinträchtigung des sozialen Umfelds, des sozialen Verhaltens), Aufgabenerfüllung (Verhalten wird aufrechterhalten trotz Vernachlässigung von Arbeitspflichten/Ausbildung), Legalität (Konflikt mit dem Gesetz aufgrund des Verhaltens)

Quellen

- [1] Keyes, C. L. M. (2014). Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture. In G. F. Bauer & O. Hämmig (Hrsg.), Bridging Occupational, Organizational and Public Health (S. 179–192). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_11
- [2] Pro Mente Sana (2019). ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit, Handbuch. Zürich: Pro Mente Sana
- [3] Dratva, Julia et al. (2020). Swiss university students' risk perception and general anxiety during the Covid-19 pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health. 17(20). S. 7433 – 7444.
- [4] Volken, Thomas et al. (2021). Depressive symptoms in Swiss university students during the COVID-19 pandemic and their correlates. International Journal of Environmental Research and Public Health. 18(4). S. 1458-1472.
- [5] Zysset, Annina et al. (2022). Change in alcohol consumption and binge drinking in university students during the early COVID-19 pandemic. Frontiers in Public Health. 10(854350).
- [6] Knafla, Imke und Schär Gmelch, Marcel (2019). Verhaltensauffälligkeit, psychische Störungen und Führung. In E. Lippmann, A. Pfister, U. Jörg (Hrsg.), Handbuch Angewandte Psychologie für Führungskräfte https://doi.org/10.1007/978-3-662-55810-2_20
- [7] Riechert, Ina (2015). Psychische Störungen bei Mitarbeitern. Ein Leitfaden für Führungskräfte und Personalverantwortliche – von der Prävention bis zur Wiedereingliederung (2. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

Impressum

Redaktion: Projektteam Matthias Meyer und Imke Knafla

5 Dokumenteninformationen

Betreff	Inhalt
Dokumentenname	Z-HM-Leitfaden Förderung Psychische Gesundheit Dozierende
Dokumentenverantwortliche:r	Projektteam: Matthias Meyer und Imke Knafla
Publikationsart	Public
Version	1.0.0
Gültig ab	01.09.2024