

# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

Ergebnisse einer repräsentativen  
Forsa-Umfrage aus Mai 2012



Techniker Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

# Der Hintergrund

- Laut TK-Gesundheitsreport 2010 nehmen Studierende immer mehr Psychopharmaka. In den letzten vier Jahren ist ein Anstieg von 55 Prozent zu verzeichnen.
- Ebenso häufen sich die Besuche bei Psychotherapeuten. In NRW suchten 2009 allein 2,17 Prozent der männlichen Studierenden mindestens einmalig einen Psychotherapeuten auf. Unter den weiblichen Studierenden lag die Quote sogar bei 6,59 Prozent. (Hochgerechnet für NRW ist von 20.000 Patienten auszugehen.)
- Zum Vergleich: Bei den gleichaltrigen Erwerbspersonen kontaktierten nur 1,13 Prozent der Männer und 3,54 Prozent der Frauen einen psychologischen Psychotherapeuten.

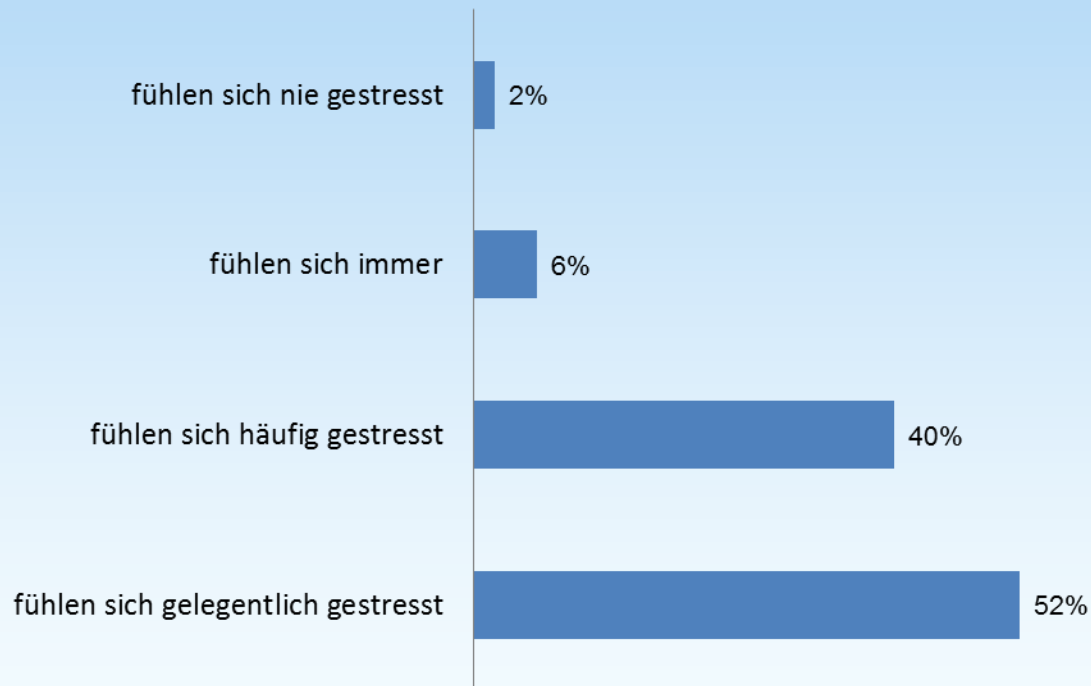
(Datenauswertung von 30. 000 TK-versicherten Studierenden in NRW)

# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

- Grunddaten der Forsa-Umfrage
  - Telefoninterviews zwischen 2. Mai und 24. Mai 2012
  - 1.000 deutschsprachige in Privathaushalten lebende NRW-Studenten
  - 572 Männer / 428 Frauen
  - Fachrichtungen: Ingenieurwissenschaften (237), Wirtschaftswissenschaften (174), Geisteswissenschaften (195), Gesellschaftswissenschaften (176), Naturwissenschaften (165)
  - bis 23-Jährige: 291
  - 23 - 27-Jährige: 441
  - über 27-Jährige: 267

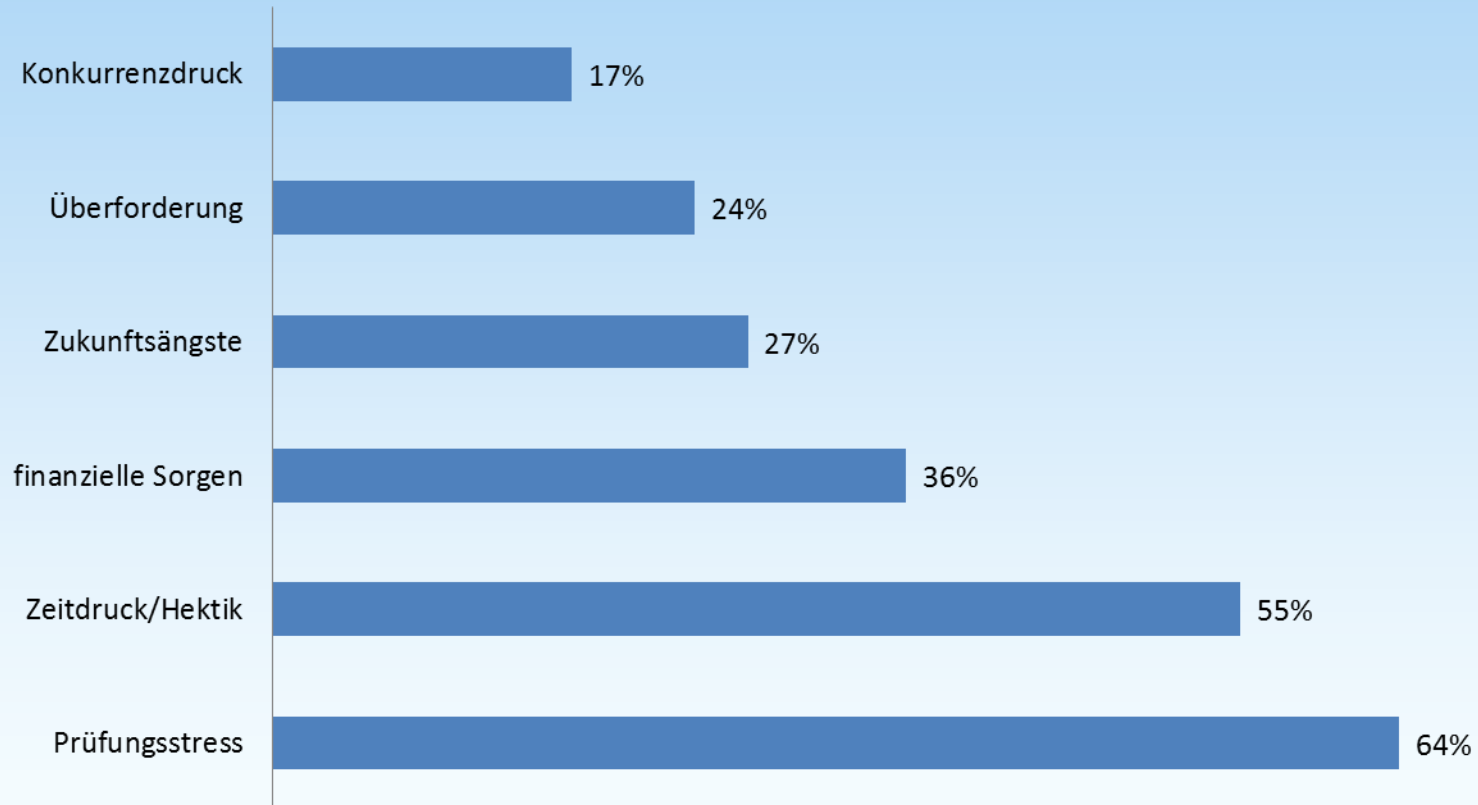
# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Stressempfinden



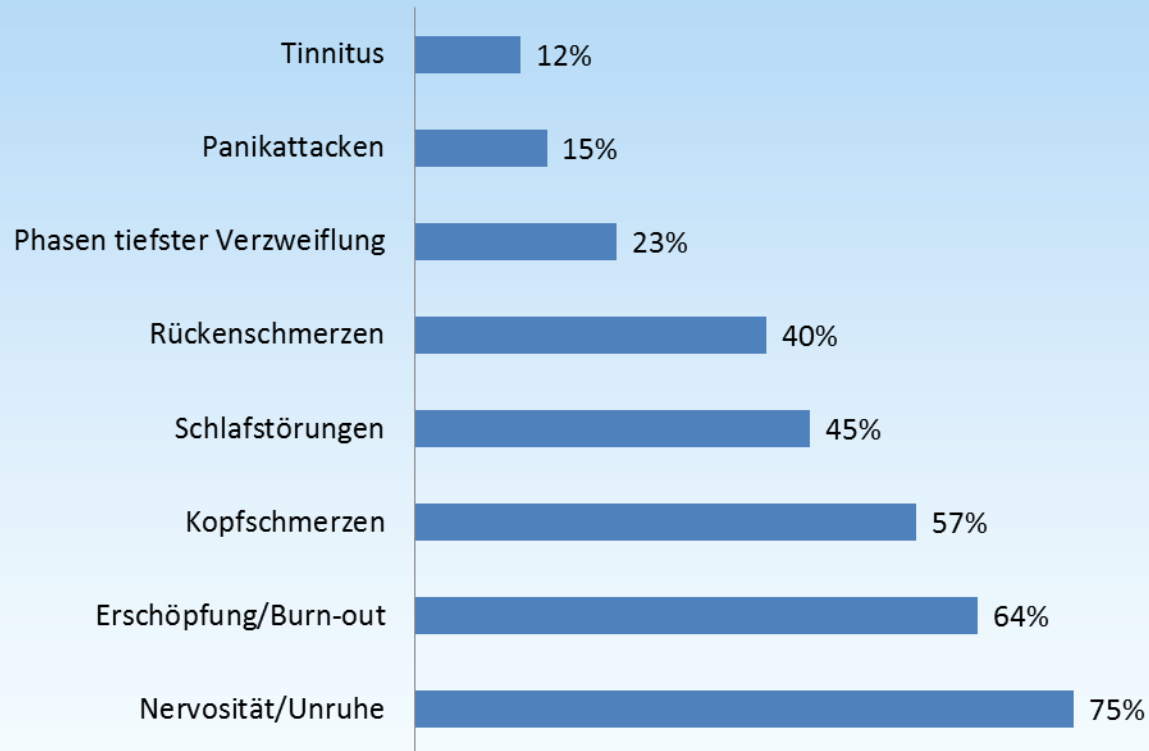
# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Stressursachen



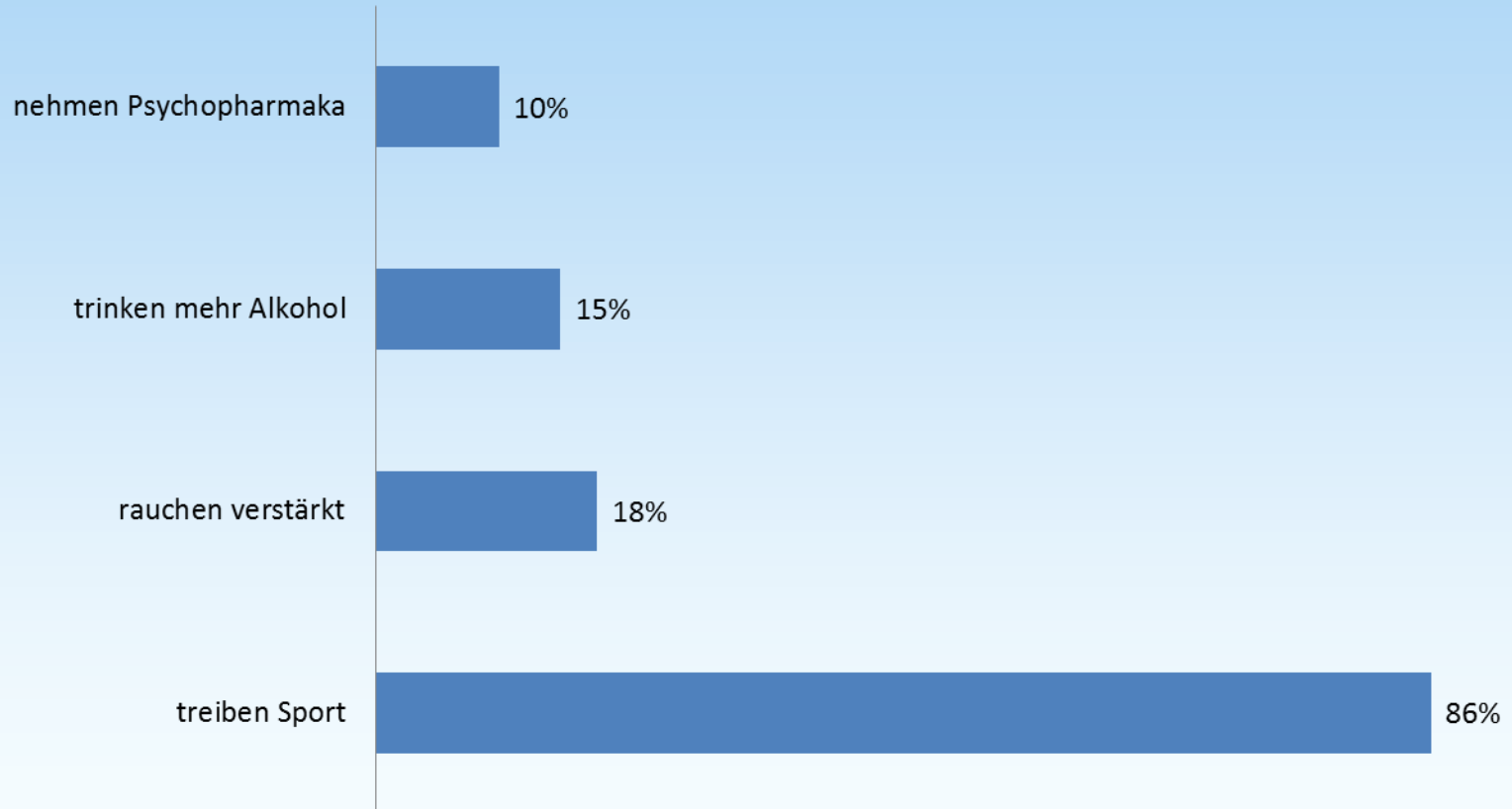
# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Stressfolgen



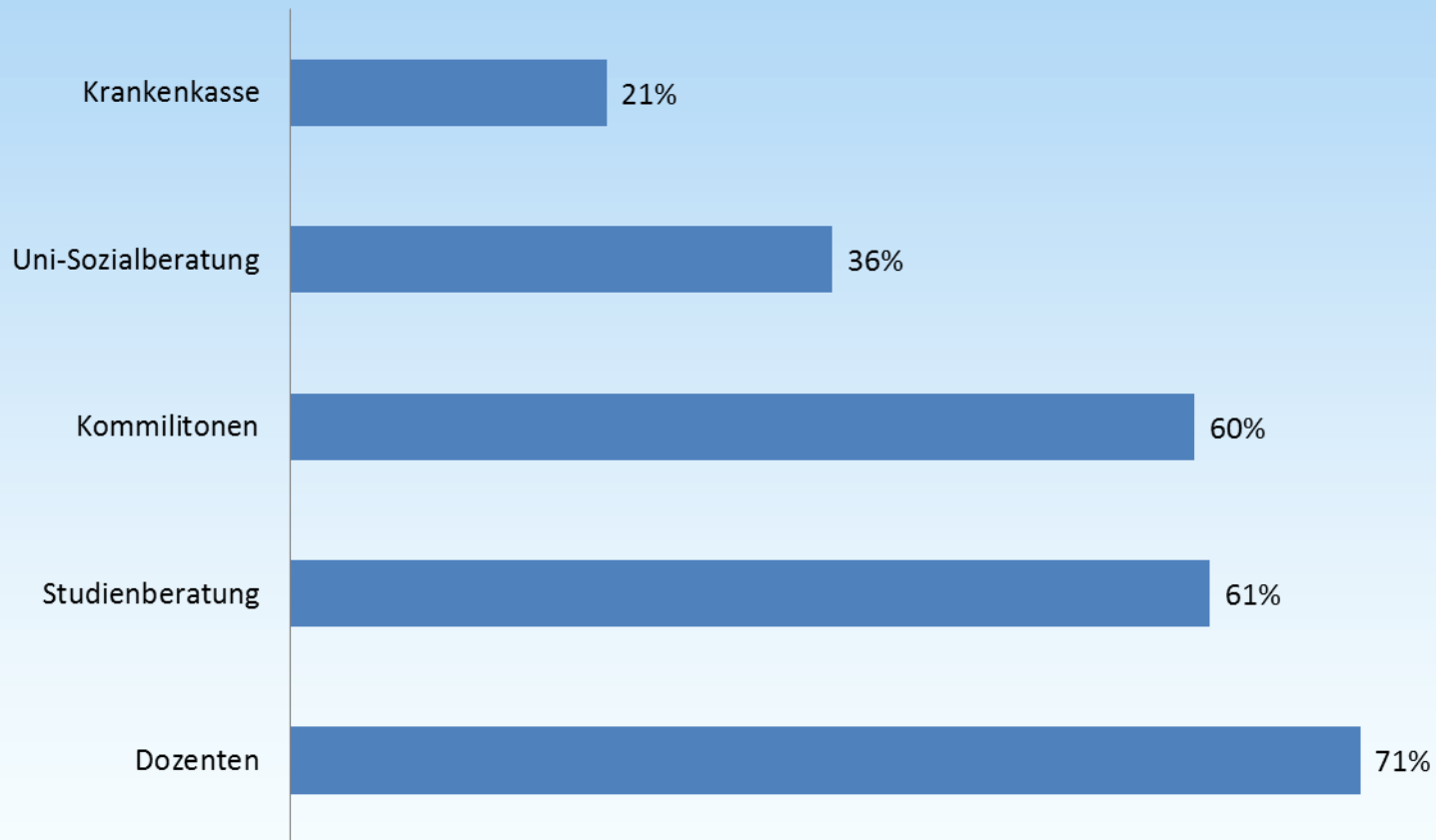
# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Stressbekämpfung



# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

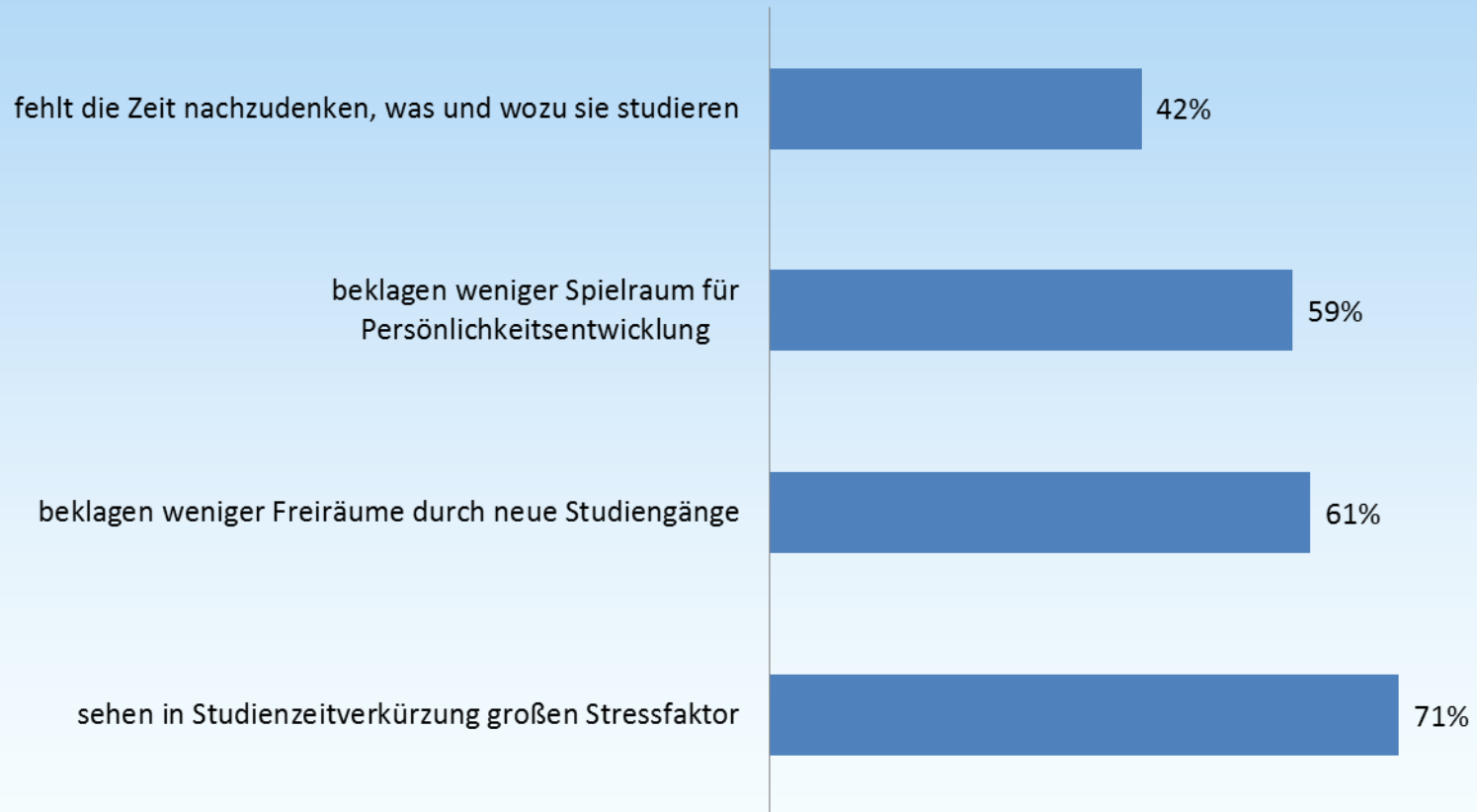
## Stresshelfer





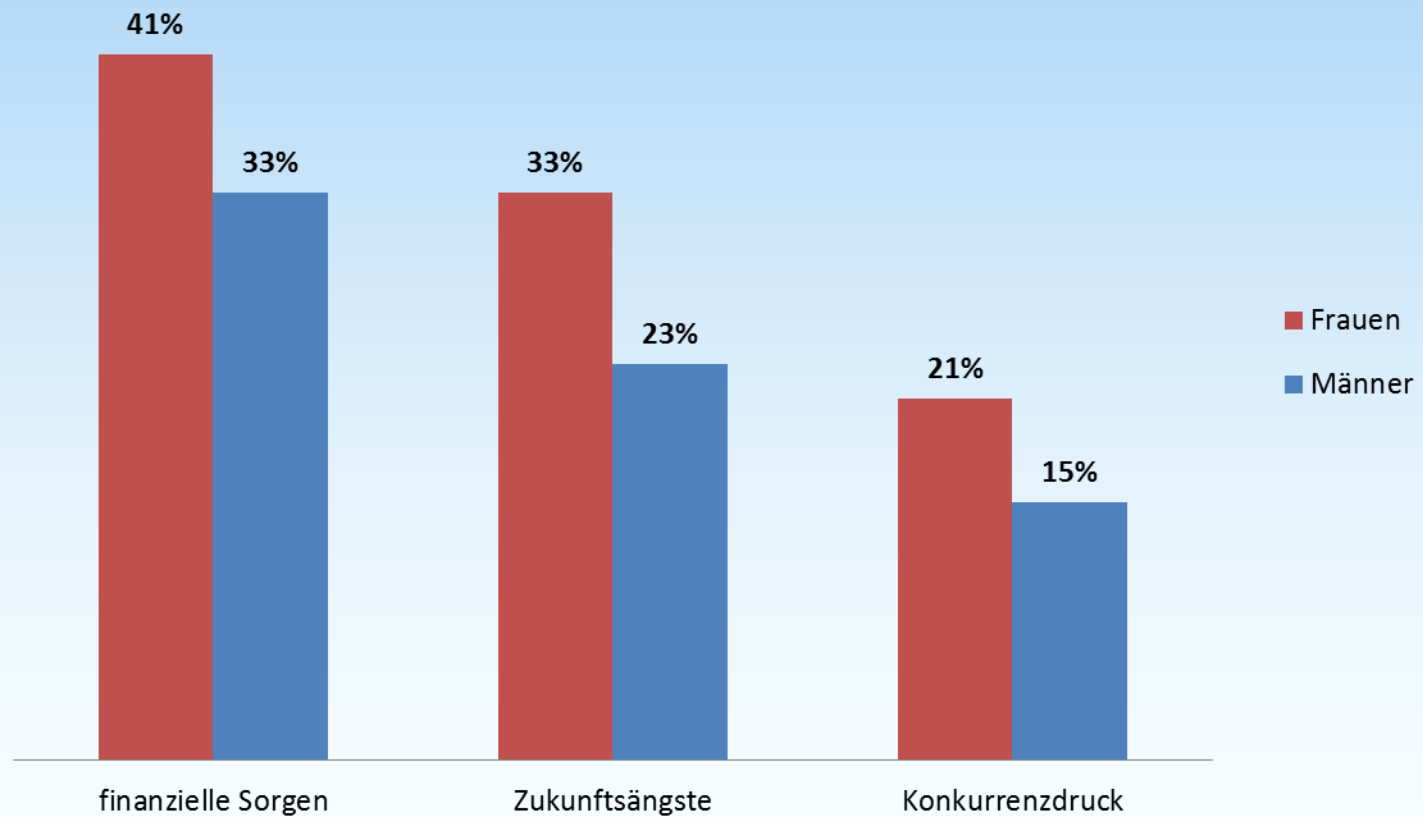
# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Bologna-Reformen



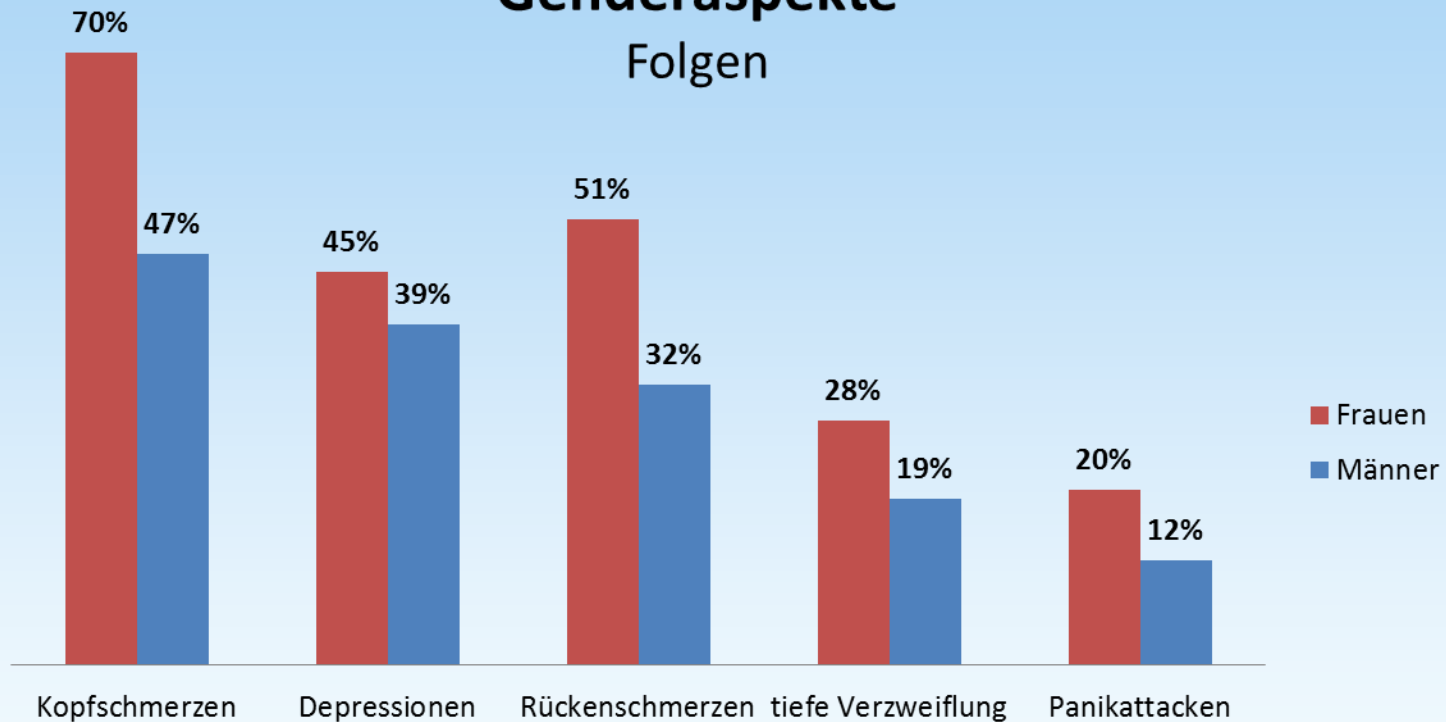
# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Genderaspekte Ursachen

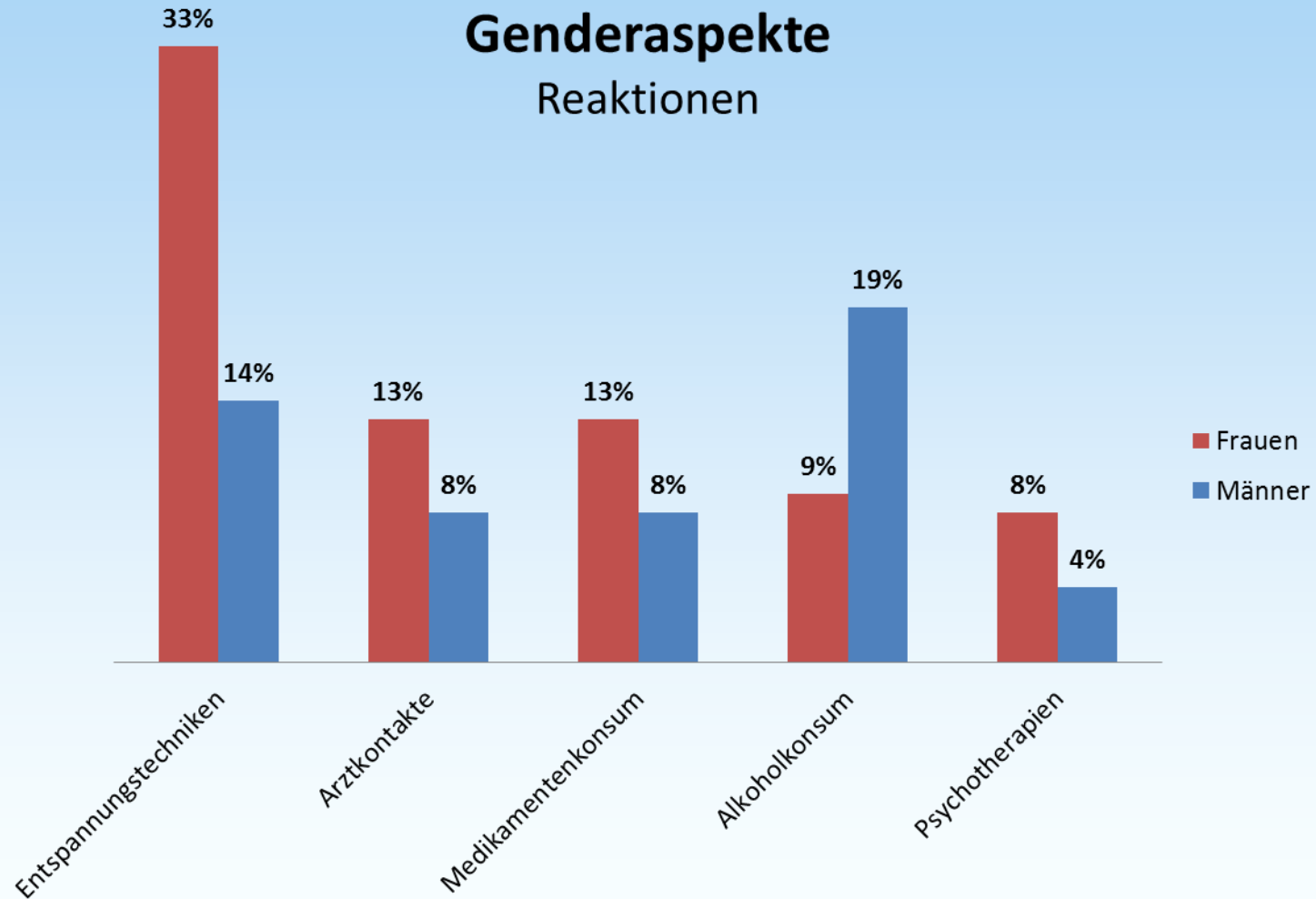


# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Genderaspekte Folgen



# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012



# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Das Angebot: Stressless Academy

- Die Situation wird sich durch die doppelten Abiturjahrgänge in 2013 noch verschärfen.
- In Kooperation mit Universitäten und Hochschulen soll Studierenden Strategien und Maßnahmen an die Hand gegeben werden, wie sie besser mit Stress und den Folgen umgehen können.
- Die Stressless Academy mit ihren Inhalten wird je Hochschule über mindestens zwei Semester angeboten.
- Auftakt TU Dortmund, weitere Termine an den Hochschulen Bielefeld, Münster, Paderborn, Duisburg, Mülheim, mittelfristig geplant an allen NRW-Hochschulen

# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

## Stressless Academy:

- **1. Antistress-Tag an Universitäten / Hochschulen**
- Stressmanager: Belastbarkeitstest mittels Cardioscan®
- Vortrag von Motivationstrainer und Spitzensportler Andreas Niedrig
- Schnupperkurse (je ca. 15 Minuten) für die Bereiche Bewegung und Entspannung (z.B. Nordic Walking, autogenes Training, Yoga, Qigong etc.)
- Stand mit Beratung und Informationsmaterial rund um das Thema Stress

# TK-Stress-Studie NRW-Studenten 2012

- **2. Weiterführende Angebote**
- TK- Antistresscoach (4-monatiges Online Beratungs- und Coachingangebot)
- Einmal pro Semester eine Hotline mit Ärzten zum Thema Stress und Psychopharmaka - 1.Termin: 2. Juli bis 6. Juli 2012
- Kursreihe "Stressfrei durch die Prüfung" - Inhalt: Selbst-, Zeitmanagement sowie Entspannungstechniken.
- Vortragsangebote rund um das Thema Stress

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**



**Techniker Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.