



# Gesundheit von Studierenden

Belastungen und Ressourcen erkennen und handeln



# Inhalt

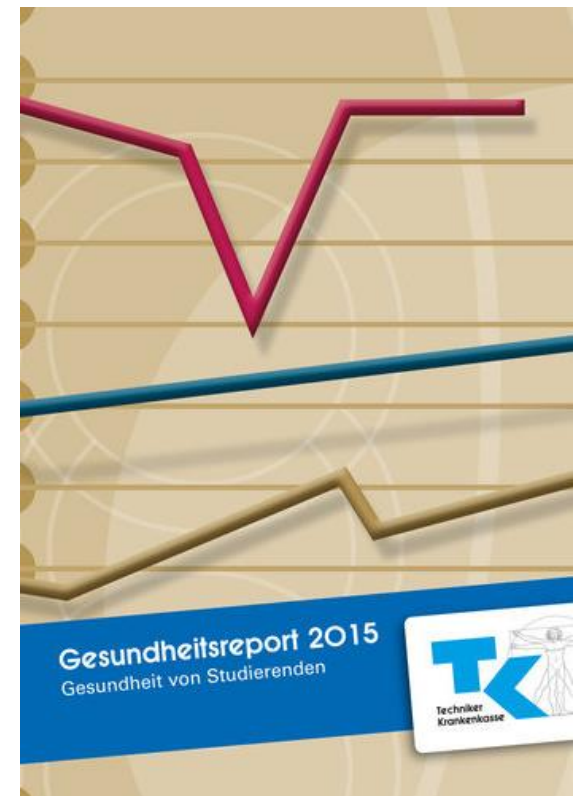
TK-Gesundheitsreport 2015 - Gesundheit von Studierenden	3
TK-CampusKompass - Umfrage zur Gesundheit von Studierenden	9
TK-MentalStrategien	16

# TK Gesundheitsreport 2015

**Datengrundlage** | Auswertung der Krankenschreibungen der 4,4 Mio. erwerbstätigen TK-Versicherten im Jahr 2014

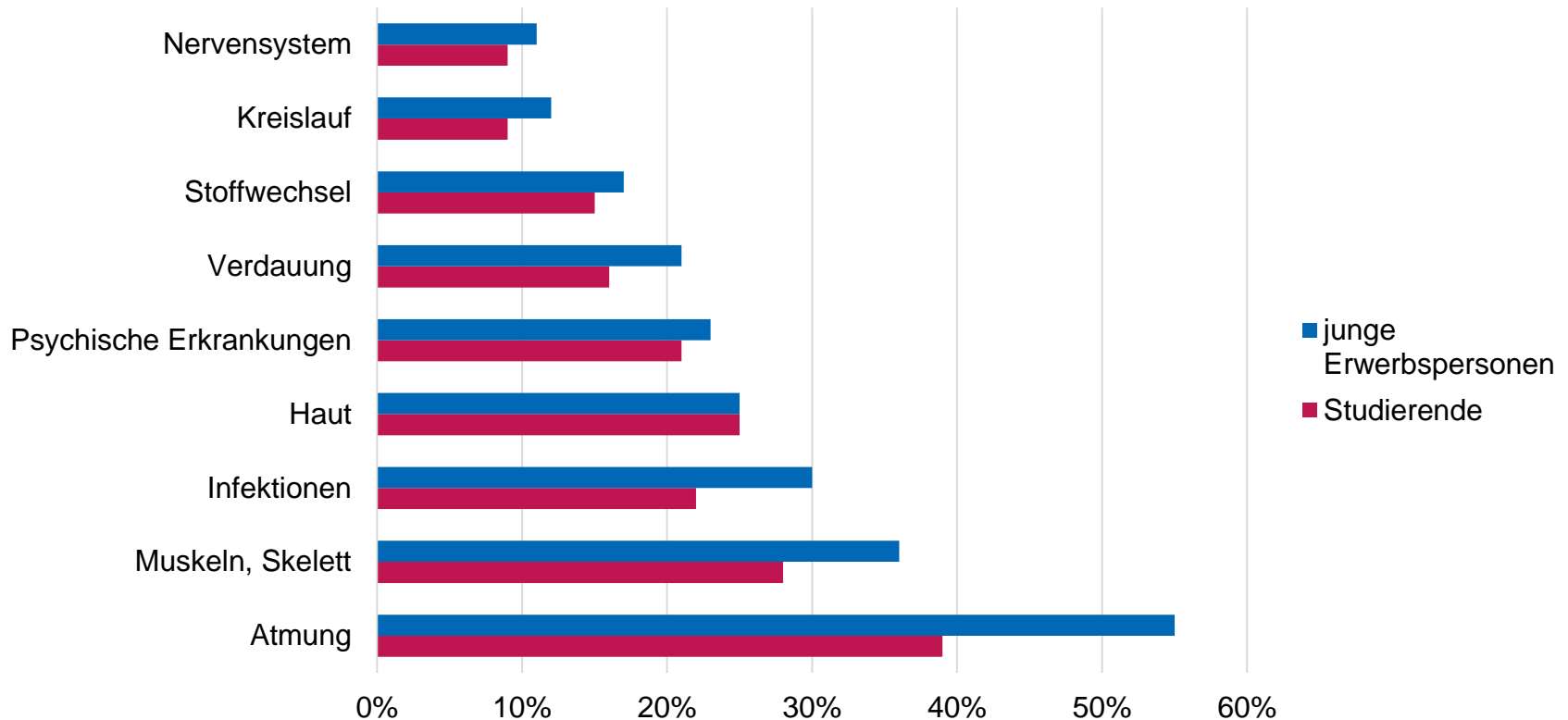
**Schwerpunktthema** | Gesundheit von Studierenden

- › Der Gesundheitszustand von 196.000 eigenständig bei der TK versicherten Studenten im Alter von 20-34 Jahren wurde mit dem gleichaltriger Erwerbspersonen verglichen.
- › Für beide Gruppen wurden die ambulanten Diagnosedaten 2013 und die Arzneimittelverordnungen 2014 ausgewertet.



# Ambulante Diagnosen 2013 nach Krankheitsart

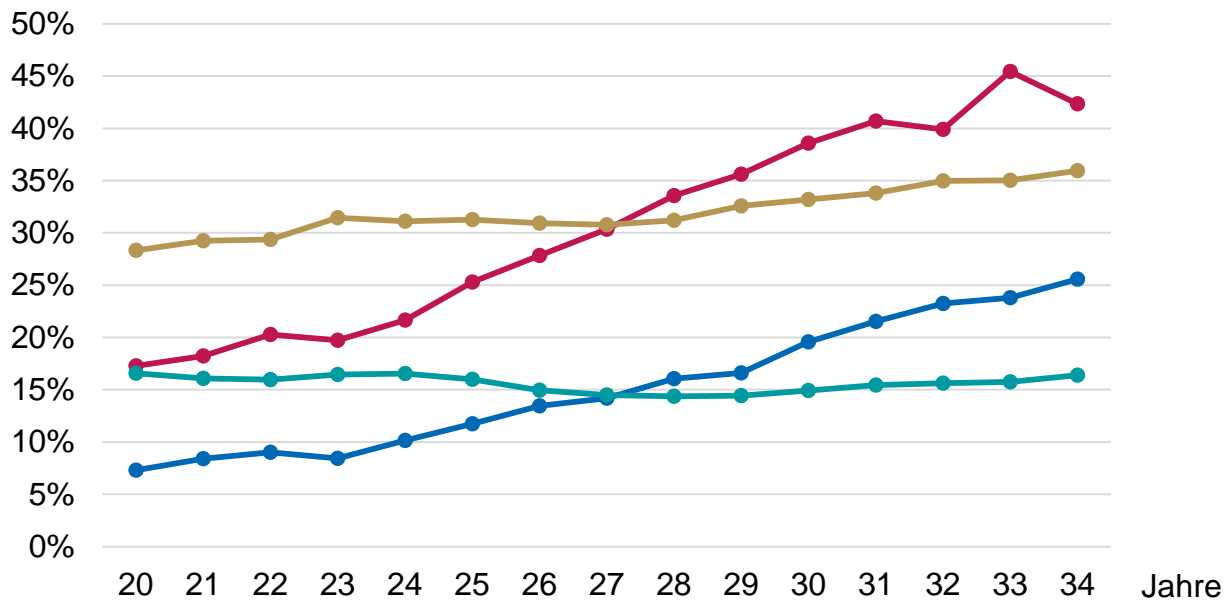
## junge Erwerbspersonen und Studierende



Quelle: TK-Gesundheitsreport 2015

# Jeder Fünfte bekommt eine psychische Diagnose

Psychische Störungen  
nach Alter und Geschlecht 2013



**Studierende:**

■ Männer

■ Frauen

Studierende gesamt: 21,4%

**Junge Erwerbspersonen:**

■ Männer

■ Frauen

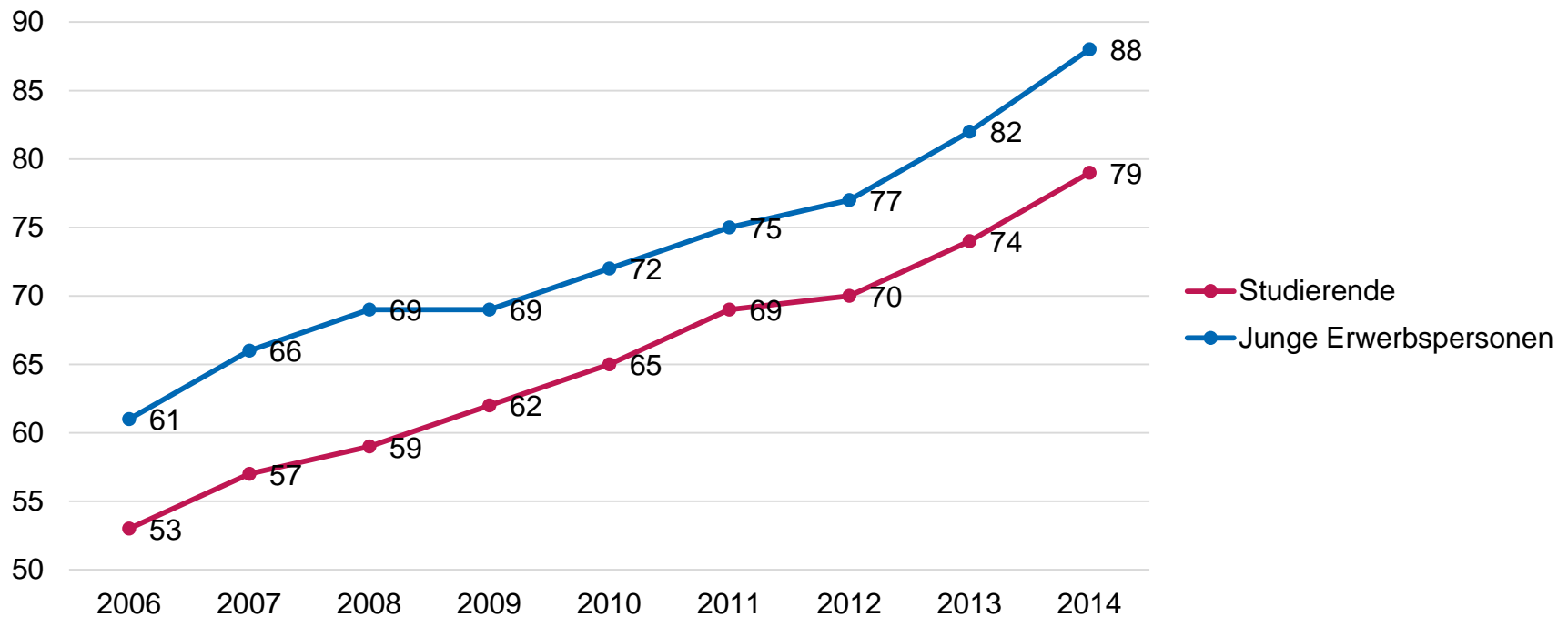
Junge Erwerbspersonen  
gesamt: 22,6 %

Quelle: TK-Gesundheitsreport 2015

# Anstieg der Arzneimittelverordnungen

## Studierende und junge Erwerbspersonen

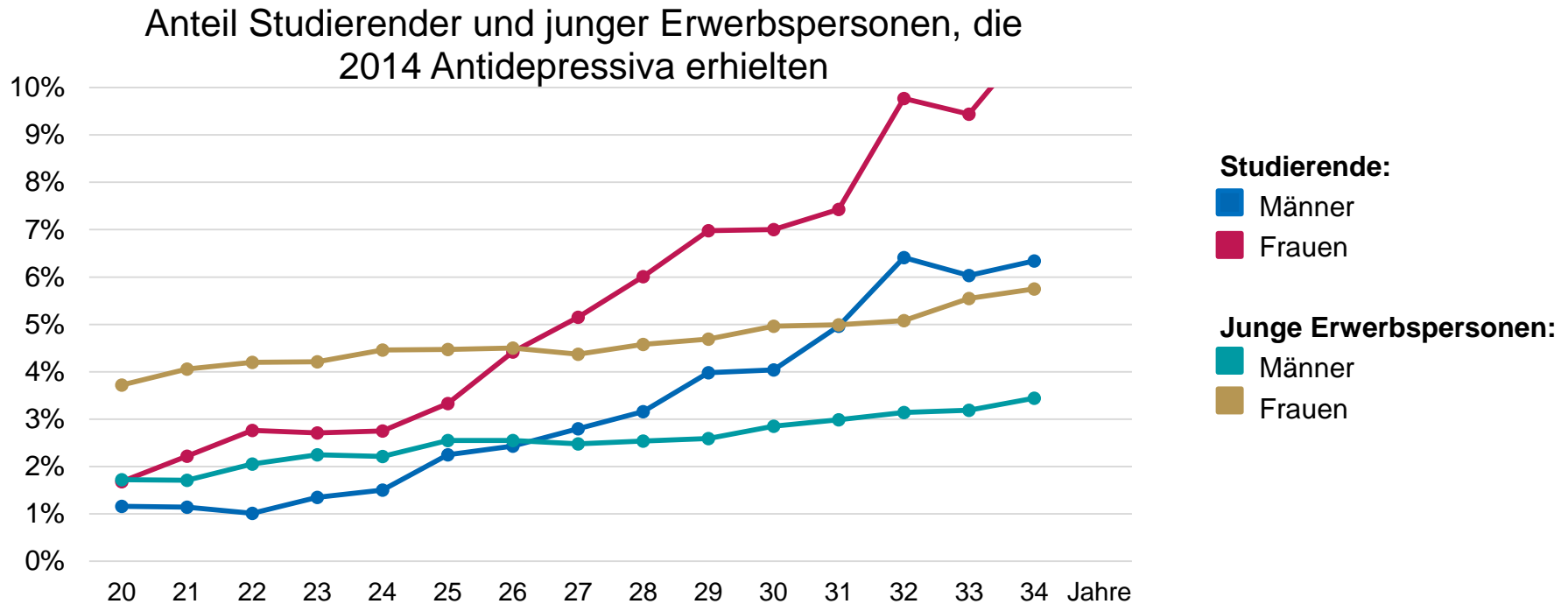
Tagesdosen verordneter Arzneimittel pro Kopf



Quelle: TK-Gesundheitsreport 2015

# Verordnungsraten von Antidepressiva

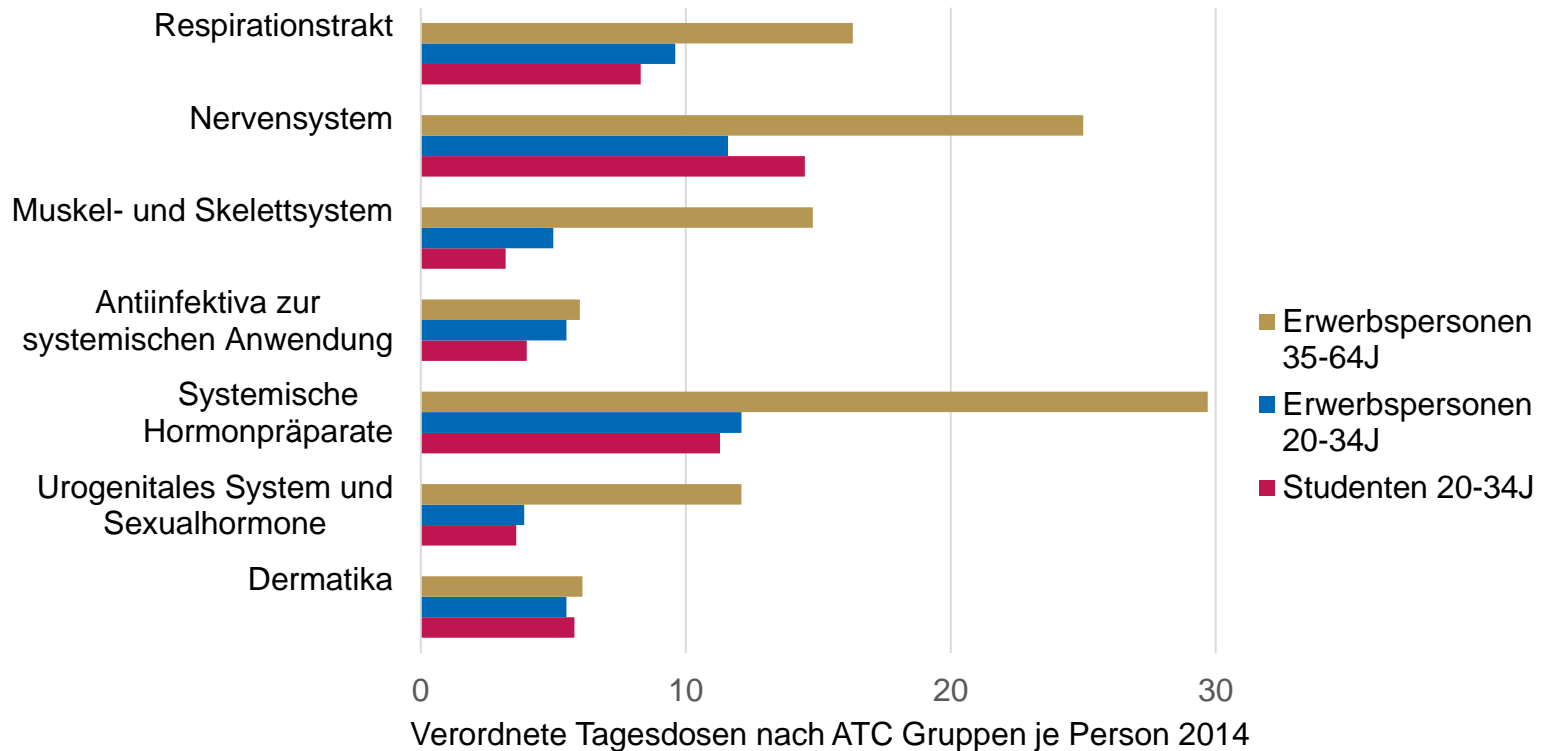
## Studierende und junge Erwerbspersonen



- › Studierende erhielten mit einer Verordnungsrates von insgesamt 3,85% mehr Antidepressiva als junge Erwerbspersonen mit 3,45%

Quelle: TK-Gesundheitsreport 2015

# Verordnungsvolumen nach ATC-Gruppen 2014



- › Höheres Verordnungsvolumen bei Arzneimitteln zur Behandlung des Nervensystems bei Studierenden im Vergleich zu jungen Erwerbspersonen

Quelle: TK-Gesundheitsreport 2015



# TK-CampusKompass

## So geht's Deutschlands Studierenden...

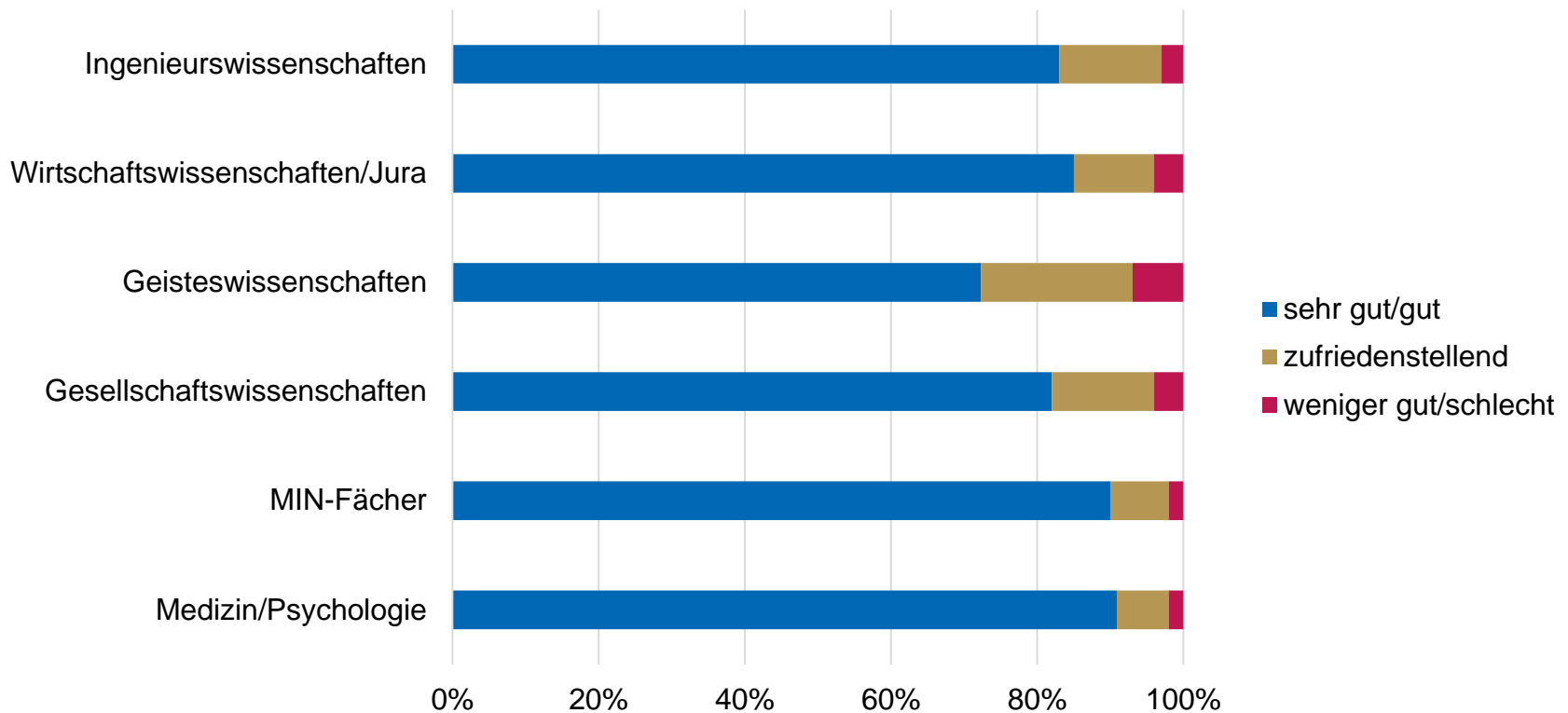
- › Die TK hat 1.000 Hochschüler in Deutschland zu Themen wie Ernährungsverhalten, Bewegungsverhalten, Umgang mit Stress und digitalen Medien befragt.
- › Ziel: Gesundheitliche Belastungen von Studierenden erkennen und Ansatzpunkte zur Ressourcenstärkung und Belastungsverringerung ausmachen.
- › Die Studie zeigt, dass sich der Trend zunehmender psychischer Belastungen bei Studierenden fortsetzt



# Einschätzung des Gesundheitszustands

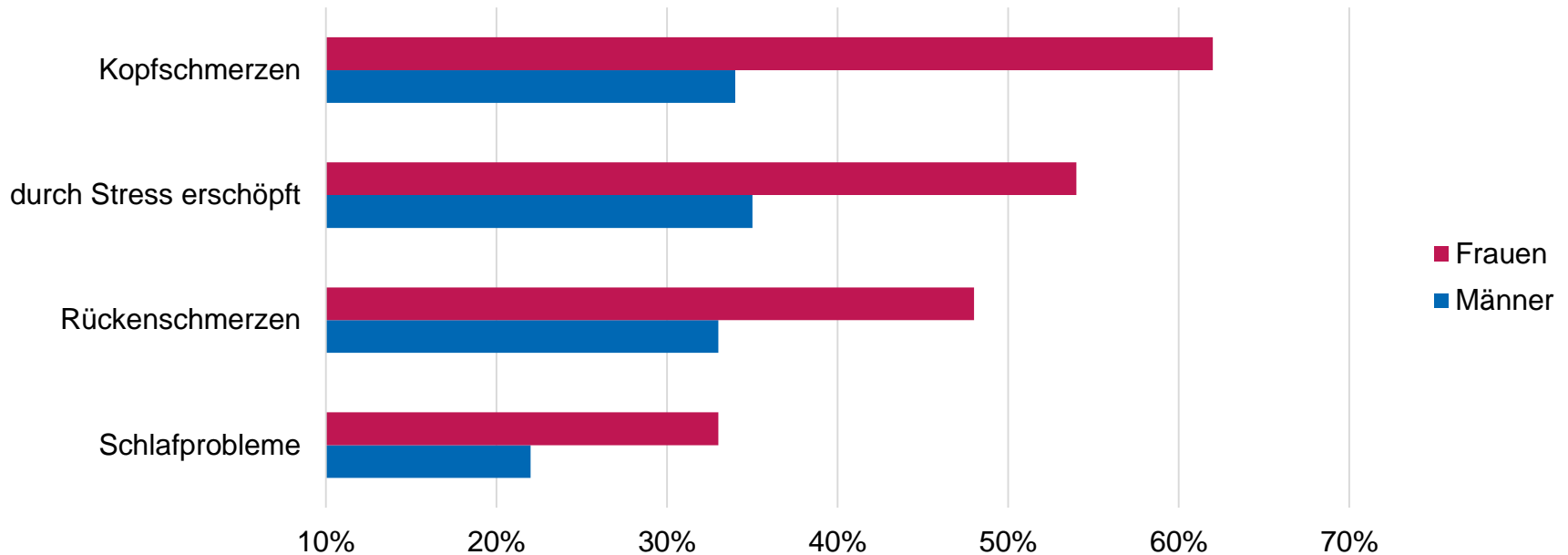
## Unterschiede in den Fachrichtungen

Mein Gesundheitszustand ist...



Quelle: TK-CampusKompass

# Gesundheitliche Beschwerden von Studierenden



- › Studentinnen weisen durchschnittlich mehr Beschwerden auf
- › > 50% leiden unter Kopfschmerzen und fühlen sich durch Stress erschöpft

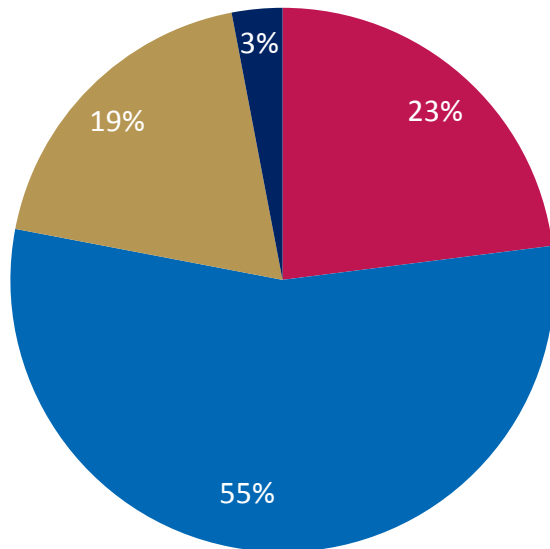
Quelle: TK-CampusKompass 2015

# Stresslevel von Studierenden

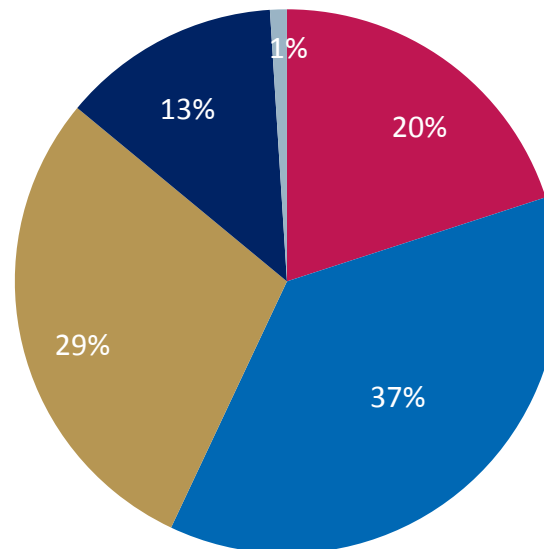
Drei von vier Studierenden stehen unter Druck

Ich bin gestresst...

Studierende



Gesamtbevölkerung\*

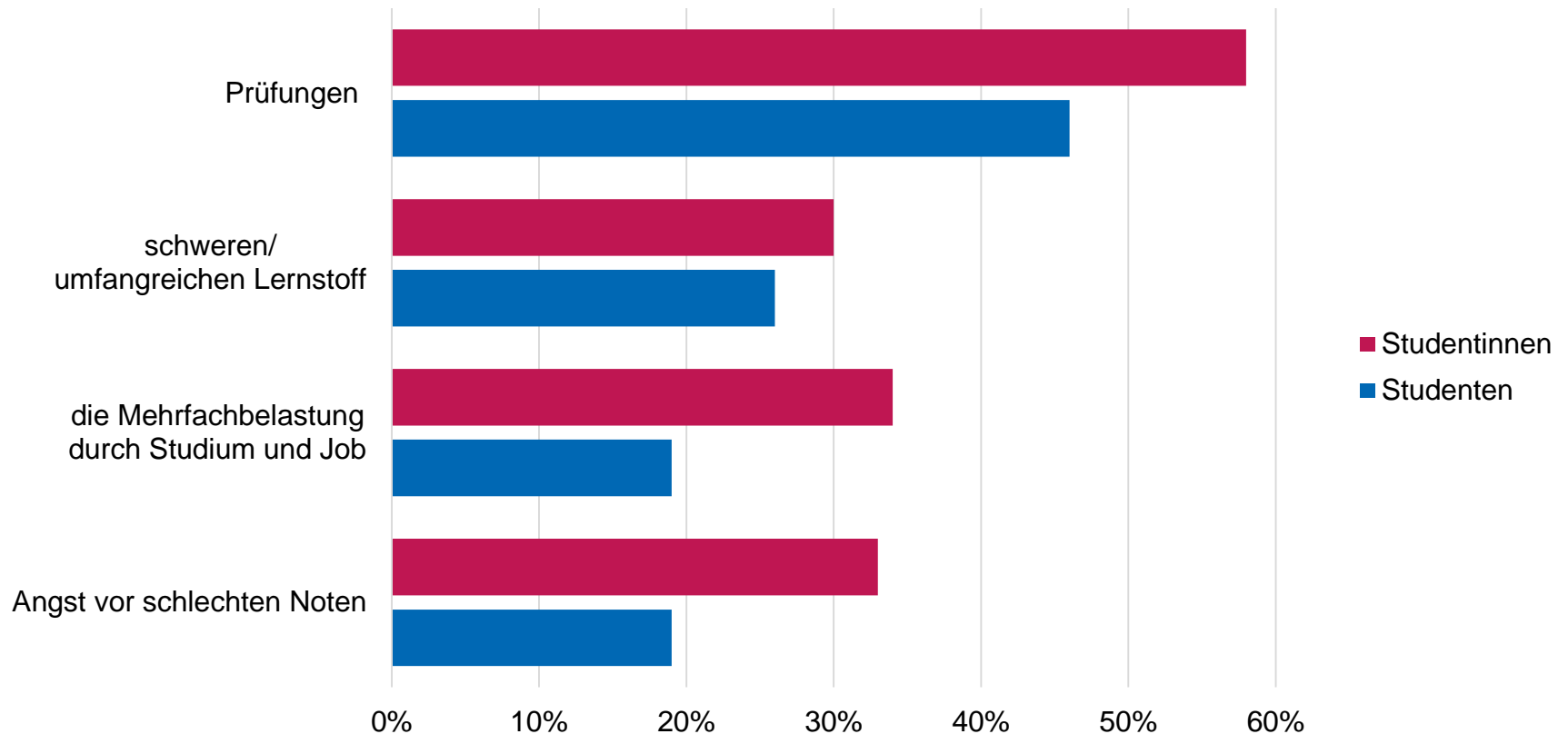


- häufig
- manchmal
- selten
- nie
- weiß nicht

Quelle: TK-CampusKompass 2015; \*TK-Stress-Studie 2013

# Stressfaktoren im Studium

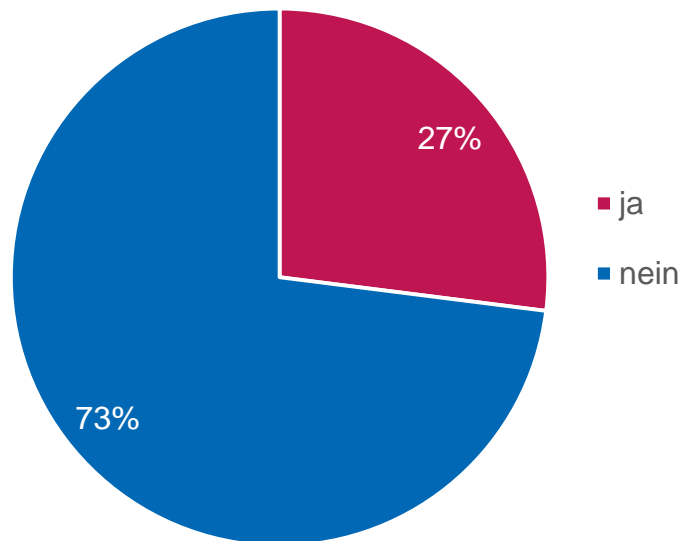
Ich fühle mich unter Druck durch...



Quelle: TK-CampusKompass 2015

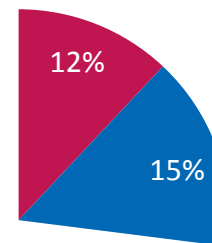
# Wenn der Stress krank macht

Ist der Druck schon einmal so belastend gewesen, dass Sie ihn mit Ihren üblichen Entspannungsstrategien nicht bewältigen konnten?



Quelle: TK-CampusKompass 2015

Und wie sind Sie damit umgegangen?

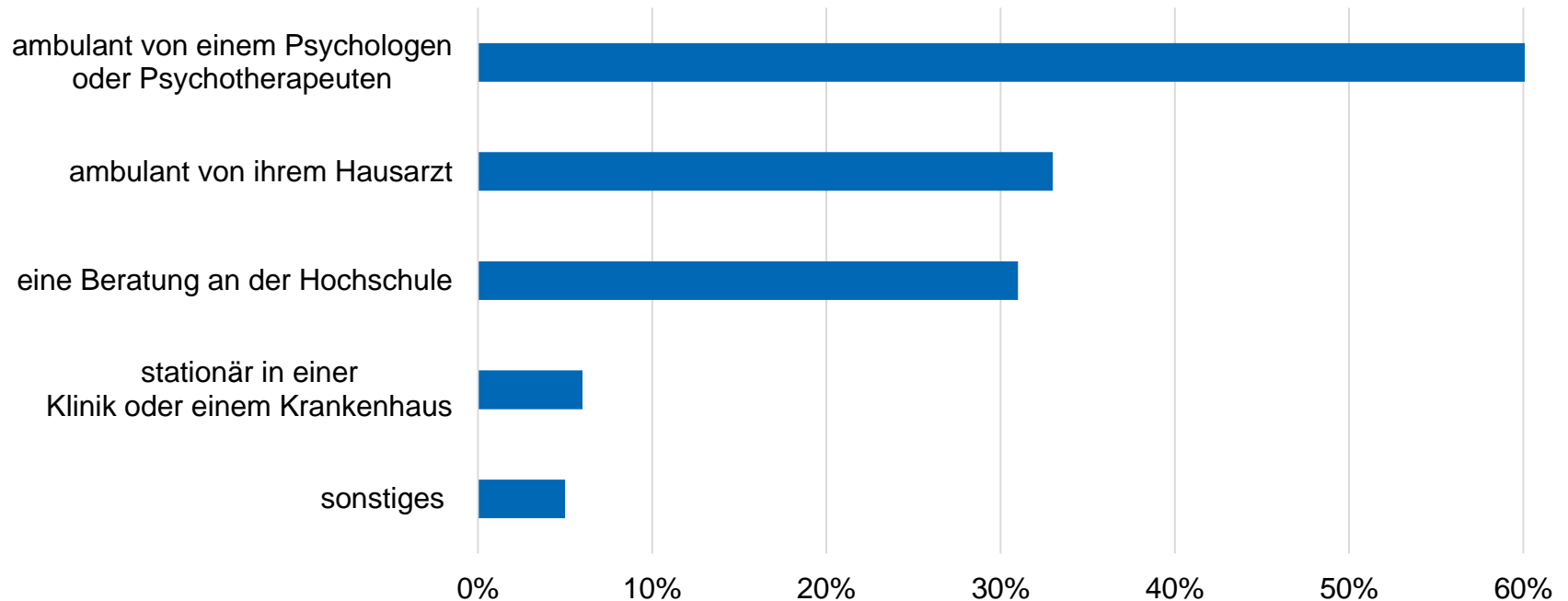


- Ich habe professionelle Hilfe in Anspruch genommen.
- Ich habe keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

# Professionelle Hilfe

## ...wenn die Belastung zu groß wird

Unterstützungs- und Betreuungsangebote, die Studierende bei extremem Druck genutzt haben



Quelle: TK-CampusKompass 2015

# TK-MentalStrategien

## Stressbewältigungstraining für Studierende

### Ziele:

- › Entwicklung eines praktikablen Modells für Studierende, um Stressbelastungen im Studienalltag und späteren Berufsleben erfolgreich zu managen
- › Verbindung bewährter psychologischer Konzepte mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hoher Praxisorientierung
- › Anregung der Selbstreflexion der Studierenden und Förderung des Erfahrungsaustausches
- › Erfüllung der Qualitätskriterien des GKV-Spitzenverbandes „Handlungsfeld Stressmanagement“



# Aufbau des Trainings

## Zielgruppe:

1. Studierende aller Fachrichtungen, max. 12 Teilnehmer

## Struktur:

1. 6 Termine à 3 Std. (wöchentlich), 1 Blocktermin à 7 Std. (Samstag-Termin)

## Module:

**Termin 1** | Stress im Studium

**Termin 2** | Stress und seine Auswirkungen

**Termin 3** | Stress entsteht im Kopf (ganztägiger Termin)

**Termin 4** | Sich vor Stress schützen

**Termin 5** | Zeit- und Lernmanagement

**Termin 6** | Prüfungsangst bewältigen

**Termin 7** | Ausblick für die zukünftige berufliche Praxis

# Was zeichnet das Training aus?

- › Erstes empirisch evaluiertes Stressbewältigungstraining im **Hochschul-Setting**.
- › Zugeschnitten auf die **Bedürfnisse der Studierenden** (z. B. Module „Zeit- und Lernmanagement“, „Prüfungsangst bewältigen“).
- › Eigens für das Training entwickelte **Teilnehmerunterlagen** als „roter Faden“ durch die Seminareinheiten.

## Ziele:

- › Wissensvermittlung zum Thema Stress
- › vorhandene Ressourcen (wieder-)entdecken und weiterentwickeln
- › persönliche „Stress-Fallen“ erkennen und aktiv verändern
- › Entspannungs-Pausen in den Alltag integrieren

**Dr. Brigitte Steinke**

Techniker Krankenkasse  
Brigitte.Steinke@tk.de

**Sabine König**

Techniker Krankenkasse  
Sabine-1.Koenig@tk.de

**Falls Sie noch  
Fragen haben ...**

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

