

# Depression und Burnout bei Studierenden



**Akademischer Druck, finanzielle Nöte und weitere Faktoren führen dazu, dass Studierende im Vergleich zu Gleichaltrigen ein höheres Risiko für Depression und Burnout haben. Der Artikel zeigt Ursachen und mögliche Lösungsansätze auf.**

Text: Gabi Gübel

Eine Depression ist eine schwere psychische Erkrankung, die durch anhaltende Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Interesselosigkeit gekennzeichnet ist. Im Lauf einer depressiven Episode kann eine Vielzahl von Symptomen auftreten, darunter Konzentrationschwierigkeiten, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust. In schweren Fällen kann eine Depression sogar zum Suizid führen.

Ein Burnout ist ein Zustand emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Auch hier kann übermäßiger Stress die Ursache sein oder Symptome wie Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafstörungen zur Folge haben. Auch wenn die Symptome sehr ähnlich sind, handelt es sich bei einer Depression um ein klar definiertes Krankheitsbild, während das beim Burnout nicht der Fall ist. Jedoch kann ein Burnout wiederum zu Depressionen

und Angstzuständen führen. Studien belegen, dass Studierende im Vergleich zu Gleichaltrigen besonders von Depressionen und Burnout betroffen sind<sup>1</sup>.

In diesem Artikel wird beleuchtet, welchen Stressfaktoren Studierende ausgesetzt sind, die zu Depressionen und Burnout führen können. Der Eintritt dieser Faktoren ist stark von den jeweiligen Lebensumständen abhängig und die Art des Umgangs mit ihnen kann über das Auftreten und über die Schwere einer psychischen Erkrankung entscheiden. Zusätzlich gibt es weitere Risikofaktoren, welche einen Ausbruch

der oben genannten Erkrankungen begünstigen können.

## **Akademischer Druck und finanzielle Nöte als Auslöser**

Akademischer Druck entsteht durch die Angst vor Prüfungen und durch die Anforderung, gute Leistungen zu erbringen. Sind die Studierenden dem Leistungsdruck nicht gewachsen, kann sich ein Gefühl des Versagens einstellen. Umso wichtiger ist, dass den Studierenden vor Antritt des Studiums klar ist, mit welchen Erwartungen sie konfrontiert werden. Zusätzlich ist eine ehrliche Selbsteinschätzung hilfreich, ob man bereit und in der Lage ist, diese Erwartungen zu erfüllen. Eine Evidenz zwischen verspürtem gesellschaftlichem Druck, ein Studium aufnehmen zu müssen, um eine entsprechenden Anerkennung zu erhalten, und dem Eintritt von hohem Leistungsdruck mit anschließender Erkrankung konnte in den gesichteten Studien nicht festgestellt werden. Die eigene Motivation, ein Studium aufzunehmen, sollte dennoch hinterfragt werden.

Nicht nur der Leistungsdruck lastet auf den Studierenden.

Zudem lastet je nach familiärer Situation auf vielen Studierenden ein enormer finanzieller Stress. Das Finden von bezahlbarem Wohnraum, die Deckung der Lebenshaltungskosten und das Aufbringen der Studiengebühren führen ohne einen entsprechenden finanziellen Hintergrund zu monatlich wiederkehrenden, sowohl psychischen als auch finanziellen Belastungen.

Die Finanzierung des Studiums sollte daher bereits vor Beginn des Studiums auf einem festen Fundament stehen. Muss während des Studiums gearbeitet werden, ist zu berücksichtigen, dass diese Arbeit nur in Semesterferien und in Lernpausen erfolgen kann. Ein gutes Zeitmanagement zum Ausbalancieren von Lernen und Arbeit ist enorm wichtig, damit das Studium nicht vernachlässigt wird und genügend Regenerationsphasen vorhanden sind. Die Möglichkeit, einen Stipendienfonds in Anspruch zu nehmen, sollte unbedingt in Erwägung gezogen werden.

### Verschärfende Faktoren

Der Übergang ins Erwachsenenalter ist oft mit persönlichen emotionalen Herausforderungen verbunden. Das Studieren in einer fremden Stadt kann zu sozialer Isolation führen, besonders bei Schwierigkeiten, neue Freundschaften zu knüpfen.

Sowohl die soziale Isolation als auch belastende Ereignisse können als verschärfende Faktoren für die bereits genannten Stressverursacher wirken und eine Depression fördern. Zusätzlich wirkt sich eine ungesunde Lebensweise mit unregelmässigem Schlaf, mangelnder körperlicher Aktivität, einseitiger Ernährung und dem Konsum von Alkohol oder anderen Drogen negativ auf die Gesundheit aus.

### Aufklärung zur Stärkung der Eigen- und Fremdwahrnehmung

Es ist wichtig, zu beachten, dass Depressionen und Burnout in der Regel aufgrund einer Kombination mehrerer Faktoren auftreten. Die genauen Ursachen können von Person zu Person variieren. Die Prävention und Bewältigung dieser Probleme erfordert ein ganzheitliches Herangehen, das akademische, soziale, persönliche und psychische Gesundheitsaspekte berücksichtigt. Studierende sollten sich bewusst sein, dass Unterstützung und Hilfe verfügbar sind, wenn sie mit diesen Herausforderungen konfrontiert sind. Sie sollten nicht zö-

gern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn eine frühzeitige Intervention und Behandlung können den Verlauf einer Depression verbessern und die Dauer einer depressiven Episode beeinflussen. Die wichtigste Präventionsmassnahme besteht darin, die Studierenden darüber aufzuklären, was Depression und Burnout sind, welche Symptome auftreten und wie sie erkannt werden können. Das trägt dazu bei, dass Betroffene und ihre Angehörigen Hilfe suchen. Bildung und Aufklärung können das Bewusstsein erhöhen und Menschen auf Warnsignale aufmerksam machen.

Mit grossflächiger Aufklärung kann auch die Achtsamkeit gegenüber Mitstudierenden gestärkt werden. Der Verband Schweizer Medizinstudierenden (SWIMSA) fordert von Hochschulen unter anderem effiziente Unterstützungsdienste und die Einführung eines Praktikums zum Thema «self care»<sup>2</sup>.

### Frühzeitig Hilfe suchen und Stigmatisierung abbauen

Ein individueller Ansatz, der die Bedürfnisse und Umstände der betroffenen Person berücksichtigt, ist oft am effektivsten. Menschen, die das Gefühl haben, depressiven Symptomen gegenüber anfällig zu sein, sollten nicht zögern, frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und gemeinsam mit einer Fachperson einen Präventionsplan zu erstellen.

Durch öffentlich angebotene Präventionskurse und Aufklärungsarbeit hinsichtlich psychischer Erkrankungen und der guten Aussicht auf Therapierbarkeit kann die Stigmatisierung von mentalen Krankheiten abgebaut werden. Dieses Stigma darf nicht dazu führen, dass Studierende zögern, sich ärztliche beziehungsweise therapeutische Hilfe zu suchen.

<sup>1</sup> STALLMAN, H. M. (2010), Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45: 249-257

<sup>2</sup> Positionspapier Psychische Gesundheit (2019). Verfügbar auf [swimsa.ch](http://swimsa.ch)

[www.swissnursingstudents.ch](http://www.swissnursingstudents.ch)



Profitiere von der  
Gratismitgliedschaft für  
Studierende bei SNS und SBK!

## SELFCARE

### Präventive Massnahmen

Es gibt auch eine Reihe von Dingen, die Studierende selbst tun können, um Depressionen und Burnout vorzubeugen. Dazu gehören:

- Das Erlernen von Stressbewältigungstechniken wie Meditation, Entspannung- und Atemtechniken.
- Achtsamkeitstechniken helfen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Selbstfürsorge bedeutet, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich regelmässig Zeit für Entspannung und Freude zu nehmen.
- Den Lern- und Arbeitsalltag klar strukturieren und für einen geregelten Tagesablauf sorgen, in den die genannten Entspannungsübungen fest eingeplant werden.
- Auf eine gesunde Lebensweise achten. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung, mit ausreichender Versorgung mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und B-Vitaminen.
- Bewegung fördert die Freisetzung von Endorphinen und verbessert die Stimmung. Ein regelmässiger Schlafzyklus und ausreichender Schlaf sind wichtig für die psychische Gesundheit. Konsum von Alkohol und anderen Drogen vermeiden.
- Ein starkes soziales Netzwerk pflegen, um Gefühle von Isolation und Einsamkeit zu reduzieren. Das Teilen von Gefühlen und Problemen mit Freund:innen und Familie kann eine wichtige Unterstützung bieten.
- Die Entwicklung von Fähigkeiten zur Stärkung der emotionalen Intelligenz, wie das Erkennen und Verwalten von eigenen Emotionen sowie Empathie für andere kann dazu beitragen, den Umgang mit emotionalen Herausforderungen zu verbessern.

### Autorin

**Gabi Gübel** arbeitet als Fachexpertin Pflege in der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich und engagiert sich im Vorstand von SNS  
[gubel.gabi@gmail.com](mailto:gubel.gabi@gmail.com)