



UniversitätsKlinikum Heidelberg

# Wohlbefinden und psychische Gesundheit von Studierenden während der COVID-19 Pandemie

Prof. Dr. med. Rainer M. Holm-Hadulla  
Universität Heidelberg

[www.holm-hadulla.com](http://www.holm-hadulla.com)

# Untersuchungsdesign

- Well-Being-Index (WHO-5),
- Patient-Health-Questionnaire (PHQ)
- Brief Cope Mechanisms (COPE)
- Sense of Coherence (SOC)
- Fear of Covid (FCV)
- General Self-Efficacy Scale (GSE).
- Freie Texte zu Problemen und Lösungen

# Ergebnisse

- 2137 Studierende von 27.520 beantworteten die Fragebögen vollständig
- 1089 gaben darüber hinaus narrative Beschreibungen ihrer derzeitigen Situation.
- WHO – 5: 72,9 %: schwer beeinträchtigt

# Ergebnisse PHQ

Syndrome	Male	Female	Diverse/n. s.	Total	<i>p</i>
Somatoform syndrome	9.38	33.05	25.00	25.36	< 0.001
Major depressive syndrome	36.80	43.49	55.56	41.56	0.003
Other depressive syndromes	29.18	30.19	27.78	29.83	0.895
Panic/other anxiety syndromes	12.02	23.97	19.44	20.02	< 0.001
Bulimia/"binge eating" disorder	7.77	8.59	8.33	8.33	0.795
Alcohol syndrome	13.07	8.25	13.89	9.88	0.002

Significance value *p* of the test for equality of the relativ frequencies of the individual syndromes in the subjects; Fisher's exact test (hybrid form according to Mehta and Patel).

# Syndrome nach Studienfächern

Syndrome	Medicine	MCNT	Other	ES	HT	Law	Total	<i>p</i>
Somatoform syndrome	17.70	20.61	26.83	26.59	32.35	33.50	25.36	< 0.001
Major depressive syndrome	31.07	39.64	41.82	43.66	48.92	44.00	41.56	< 0.001
Other depressive syndromes	28.40	30.11	27.27	34.33	26.43	36.00	29.83	0.081
Panic/other anxiety syndr.	15.98	15.43	20.00	23.13	23.72	28.50	20.02	< 0.001
Bulimia/"binge eating"	9.76	7.11	7.27	8.21	9.27	8.54	8.33	0.688
Alcohol syndrome	9.47	9.26	8.48	15.30	8.89	9.05	9.88	0.102

MCNT: mathematics, computer science, natural sciences and technical studies; ES: psychology, economics and empirical social sciences; HT: humanities and theology.

Significance value *p* of the test for equality of the relativ frequencies of the individual syndromes in the subjects; Fisher's exact test (hybrid form according to Mehta and Patel).

## Ergebnisse der qualitativen Analyse

- Ca. 75% bezeichnen ihr Wohlbefinden als „nicht gut“, „schlecht“ oder „sehr schlecht“.
- „Gut“ oder „ganz gut“ fühlen sich nur ca. 25% der Befragten.
- Besseres Wohlbefinden als zu Zeiten vor der Pandemie wird sehr selten, schätzungsweise von weniger als 1% der Befragten berichtet.
- Einsamkeit und soziale Isolation wird mit ca. 75% bei weitem am häufigsten beklagt.

# Ergebnisse der freien Texte

- Vorwiegend depressive Verstimmungen, Antriebs und Motivationslosigkeit sowie Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit,
- Attribution am häufigsten auf die soziale Isolation.
- Ängste vor einer Covid-19 Infektion und andere Stressoren spielten eine untergeordnete Rolle.
- Mangelnde Anerkennung seitens Politik und Öffentlichkeit der besonderen Situation von Studierenden

## „Wie geht es Ihnen derzeit?“

- *„Verloren, ignoriert, aussichtslos.“*
- *„Verloren, alleine, da meine Familie mir mit den Schwierigkeiten im Studium nur begrenzt helfen kann und ich mich darum selbst runtermache ...“.*
- *„Ich fühle mich einsam und verloren ... Bitte finden Sie einen Weg, Studenten auch in Zeiten von Corona miteinander zu verbinden“.*

# Wie geht es Ihnen derzeit

- *„Ich fühle mich so schlecht wie noch nie. Mein Studentenleben hat noch gar nicht angefangen ... sitze seit einem Jahr immer noch zu Hause, fühle mich allein und mein Jura-Studium leidet extrem“.*
- *„Ich vermisse soziale Kontakte, bin deprimiert und fühle mich als Versager“.*

# Wie geht es Ihnen derzeit?

*„Allein die Frage lässt mich in Tränen ausbrechen, also nehme ich mal an, dass es mir nicht gut geht. Darüber rede ich schon lange nicht mehr, es geht momentan allen schlecht, da will man niemand mit sich runterziehen. Ich lebe halt seit eineinhalb Jahren in einem Apathiezustand ...“.*

# Wie geht es Ihnen derzeit?

*„Mich belastet es, kaum soziale Kontakte zu haben und ich habe starke Versagensängste, was mein Studium angeht, vor allem weil mir der Austausch mit anderen fehlt. Außerdem beobachte ich, dass es mir und meinen Freunden psychisch im Laufe der Pandemie immer schlechter geht“.*

# Depression

*„Ich fühle mich schlecht. Corona + Lockdown + Depression + Zukunftsangst“.*

*„Ich bin verzweifelt, da ich immer weniger Motivation für das Studium habe.“*

*„Oft habe ich, aufgrund der Online-Uni, das Gefühl, dass es sich für nichts lohnt aufzustehen und, dass ich ständig müde bin und mich nicht konzentrieren kann obwohl ich da nie Probleme hatte“*

# Depression

*„Es ging mir drei Monate hundeeelend, ich hatte Selbstmordgedanken. Das lag wohl hauptsächlich daran, dass ich von zu Haus aus arbeite und dabei keinen Kontakt mit Menschen habe, ich in einer neuen Stadt wohne, wo ich noch niemanden kennengelernt habe und Möglichkeiten, Leute kennenzulernen, zur Zeit kaum bestehen.“*

# Depression

*„Es geht mir schlecht. Ich habe immer wieder depressive Schübe, Angstzustände und suizidale Gedanken. Ich fühle mich einsam und habe große Angst vor der Zukunft“.*

*„Ich bin suizidal, ich schlafe kaum und habe Panikattacken. Mir geht es nicht gut. Therapie?“.*

# Angst und Depression

*„Ich bin lethargisch und panisch zugleich ... Rückenschmerzen, die seit einem Jahr nicht weggehen ... dass ich meine Seminarbibliothek wohl nicht mehr betreten, geschweige denn eine normale Lehrveranstaltung besuchen werde, ... zerreißt mir das Herz. Ich habe immer gern gelesen und für die Uni gearbeitet, aber ich kann und will nicht mehr ... Ich bin in jeder Hinsicht am Ende und ein Schatten meiner selbst“*

# Nachwirkungen

*„Ich fühle mich gestresst und die meiste Zeit angespannt. Es fällt mir schwer, im Studium weiter durchzuhalten und weiterzuarbeiten, dass sich vieles oft sinnlos anfühlt“.*

*„Belastend sind die sozialen Einschränkungen, selbst wenn es ein Licht am Ende des Tunnels gibt, denn die Nachwirkungen werden in sämtlichen Bereichen noch über Jahre andauern“.*

# Vorschläge

Trotz der pandemiebedingten Behinderung ihrer psychosozialen Entwicklung zeigte die große Mehrheit Verständnis für die Vorsichtsmaßnahmen und unterbreitete vernünftige Verbesserungsvorschläge wie die kontrollierte Rückkehr zur Präsenzlehre und die Wiedereröffnung von Begegnungsmöglichkeiten in Seminaren, Bibliotheken, Mensen und Sportstätten. Es besteht eine hohe Impfbereitschaft unter Studierenden!

# Vorschläge

*„Rahmenbedingungen schaffen, die es einfacher machen, soziale Kontakte zu knüpfen (Bspw. Präsenzlehre) und regelmäßig etwas mit andern zu unternehmen“.*

*„Bitte macht das Wintersemester 2021/2022 NICHT online!!! Das wäre zu viel ... Wir haben das Online-Semester als Notfall-Maßnahme angesehen und nicht als Zwangsalternative ...“.*

# Vorschläge

*„Eine bessere Würdigung der aktuellen Umstände seitens der Universität wäre ein guter Anfang“.*

*„Mehr Berücksichtigung der Situation von Studierenden durch die Politik ...“.*

*„Verständnis, Aufmerksamkeit – auch junge Leute haben es nicht immer leicht“.*

# Vorschläge

*„Dennoch belastet es mich sehr zu sehen, wie nahezu alle Personengruppen von der Politik beachtet werden und sich niemand für die Studierenden stark macht“.*

*„Vielen Dank für euer Engagement! Die aktuelle Situation ist einfach schwer ...“.*

# Well-Being and Mental Health of Students During the Covid-19 Pandemic

Rainer M. Holm-Hadulla, Margaritha Klimov, Tilman Juche, Andreas Möltner & Sabine C. Herpertz

Department of General Psychiatry, Centre for Psychosocial Medicine at Heidelberg University Hospital; Psychological Institute of Heidelberg University; Dean's Office of the Medical Faculty of Heidelberg University; Department of Psychiatry and Mental Health, Universidad de Chile.

*Psychopathology*; DOI: 10.1159/000519366

# Weiterführende Literatur

- Holm-Hadulla, R. M. & Koustoukou-Argyragi, A. (2015). Mental Health of Students in a Globalized World. *Mental Health & Prevention*, 3, 1-4
- Sperth, M. Hofmann, F.-H., & Holm-Hadulla, R. M.,(2014). Effektivität psychotherapeutischer Beratung für Studierende. *PPmP*, DOI:10.1055/s-0033-1358721
- Holm-Hadulla, R. M. & Hofmann, F.-H. (2012). Counselling, Psychotherapy and Creativity. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3, 2, 130-136.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H., & Sperth, M. (2011). An integrative model of counseling. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2(1), 3-24.
- Sperth, M., Aghotor, J., Hofmann, F.-H., & Holm-Hadulla, R. M. (2011). E-Mail-Beratung für Studierende: ein Anwendungsfeld integrativer Beratung. *Psychotherapie im Dialog*, 2, 123-127.
- Aghotor, J., Hofmann, F.-H., Hoffmann, K., Sperth, M., & Holm-Hadulla, R. M. (2011). Onlineberatung für Studierende –Unterschiede zwischen realer und virtueller Beratung. *Zeitschrift für Beratung und Studium*, 1, 21-25.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H., & Sperth, M. (2009). Integrative Beratung. ABCDE-Modell zur psychologischen und psychotherapeutischen Beratung. *Psychotherapeut*, 54(326-333).
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H., Sperth, M., & Funke, J. (2009). Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. *Psychotherapeut*, 54(5), 346-356.
- Holm-Hadulla RM (2002) Coaching. *Psychotherapeut*, 47: 241-248

# Weitere Veröffentlichungen

- Holm-Hadulla, R.M. & Koutsoukou-Argraki, A. (2017). Bipolar Disorder and/or Creative Bipolarity: The Case of Robert Schumann. *Psychopathology*, doi 10.1159
- Holm-Hadulla, R.M. (2013). The Dialectic of Creativity: A Synthesis of Neurobiological, Psychological, Cultural and Practical Aspects of the Creative Process. *Creativity Research Journal*, 25(3), 293-299
- Holm-Hadulla, R.M. (2012). Alcohol, Drugs and Creativity: The Pop-Icon Jim Morrison. *Psychopathology*, doi 10.1289
- Holm-Hadulla, R.M. (2012). Goethe's Anxieties, Depressive Episodes and (Self-)Therapeutic Strategies: A Contribution to Method Integration in Psychotherapy. *Psychopathology*, doi 10.1159
- Holm-Hadulla, R. M. & Koutsoukou-Argraki, A. (2015). Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students. *Mental Health & Prevention*, 3, 1-4.
- Holm-Hadulla, R. M. & Hofmann, F.-H. (2012). Counselling, Psychotherapy and Creativity. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3, 2, 130-136.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H. & Sperth, M. (2009). Integrative Beratung. ABCDE-Modell zur psychologischen und psychotherapeutischen Beratung. *Psychotherapeut*, 54, 326-333.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H. & Sperth, M. (2011). An integrative model of counseling. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2(1), 3-24.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H. & Sperth, M. (2012). Psychotherapie und Kreativität. *Familiendynamik*, 1, 16-23.
- Holm-Hadulla, R. M., Hofmann, F.-H., Sperth, M. & Funke, J. (2009). Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden. Vergleich von Feldstichproben mit Klienten und Patienten einer psychotherapeutischen Beratungsstelle. *Psychotherapeut*, 54(5), 346-356 .

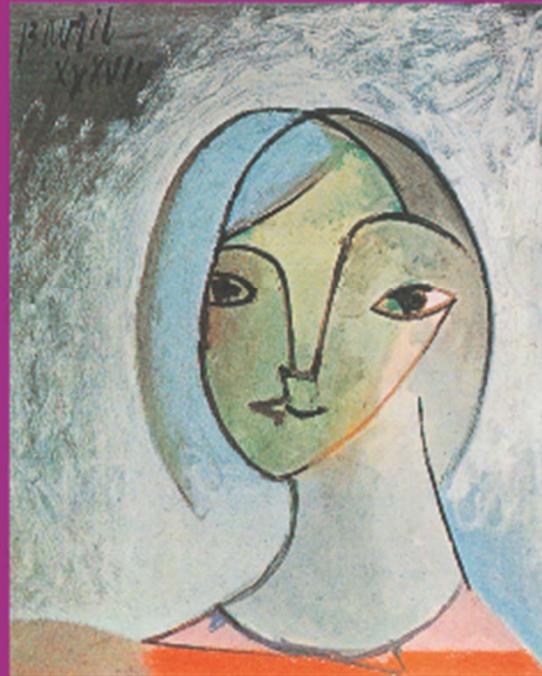
# Weitere Veröffentlichungen

- Aghotor, J., Hofmann, F.-H., Hoffmann, K., Sperth, M. & Holm-Hadulla, R. M. (2011). Onlineberatung für Studierende – Unterschiede zwischen realer und virtueller Beratung. *Zeitschrift für Beratung und Studium*, 1, 21-25.
- Berger, H., Franke, G. H., Hofmann, F.-H., Sperth, M. & Holm-Hadulla, R. M. (2015). Mental health of students and its development between 1994 and 2012. *Mental Health & Prevention*, 3, 48-56.
- Hofmann, F.-H., Sperth, M. & Holm-Hadulla, R. M. (2015). Methods and effects of integrative counseling and short-term psychotherapy for students. *Mental Health & Prevention*, 3, 57-65.
- Kreß, V., Sperth, M., Hofmann, F.-H. & Holm-Hadulla, R. M. (2015). Psychological complaints of students: A comparison of field samples with clients of a counseling service at a typical German University. *Mental Health & Prevention*, 3, 41-47.
- Sperth, M. (2016). *Effektivität integrativer psychotherapeutischer Beratung für Studierende – Wie verändern sich Symptombelastung, Lebens- und Studienzufriedenheit, Alltagskreativität sowie kreatives und schlussfolgerndes Denken im Verlauf integrativer psychologischer und psychotherapeutischer Beratung?* Dissertation, Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften, Ruprecht-Karls-Universität, Heidelberg, [urn:nbn:de:bsz:16-heidok-202877](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:16-heidok-202877).
- Sperth, M., Hofmann, F.-H. & Holm-Hadulla, R. M. (2009). Integrative Psychologische und Psychotherapeutische Beratung für Studierende. *Zeitschrift für Beratung und Studium*, 4, 89-97.
- Sperth, M., Hofmann, F.-H. & Holm-Hadulla, R. M. (2014). Effektivität integrativer psychotherapeutischer Beratung für Studierende. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 64, 224-231.
- Sperth, M., Hofmann, F.-H. & Holm-Hadulla, R. M. (2016). Das Heidelberger ABCDE integrativer Beratung – ein schulenübergreifendes Modell für psychosoziale Beratungsstellen. *Zeitschrift für Beratung und Studium*, 1, 18-24.
- Sperth, M., Aghotor, J., Hofmann, F.-H. & Holm-Hadulla, R. M. (2011). E-Mail-Beratung für Studierende: ein Anwendungsfeld integrativer Beratung. *Psychotherapie im Dialog*, 2, 123-127.
-

Rainer Matthias Holm-Hadulla

# Integrative Psychotherapie

Ein Behandlungsmodell in zwölf  
exemplarischen Geschichten



Leben   
LERNEN  
Klett-Cotta