

Landungsbrücke für gestresste Jugendliche

Prävention von psychischen Erkrankungen: Krankenkassen fördern Modellprojekt mit 500.000 Euro

HAMBURG. Die psychische Gesundheit unter Studenten lässt zu wünschen übrig. „Studien belegen, dass immer mehr junge Leute unter Stress und psychischen Erkrankungen leiden“, so Kerstin Andresen im Gespräch mit dem EPPENDORFER. Die Gesundheitsreferentin leitet das auf fünf Jahre angelegte Modellprojekt „Landungsbrücke“ der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG). Die Krankenkassen finanzieren es mit einer halben Million Euro. Sie wollen damit erreichen, dass junge Menschen zwischen 16 und 20 Jahren besser mit den für diese Altersgruppe typischen Übergangssituationen klar kommen und im Idealfall gar nicht erst an stressbedingten psychischen Störungen erkranken. Laut Techniker Krankenkasse (TK) ist die Verschreibung von Antidepressiva an Studenten zwischen 2006 und 2013 bundesweit um 45 Prozent gestiegen. Etwa jeder fünfte Student leide unter psychischen Störungen. In Berlin und Hamburg sogar jeder vierte.

Die TK-Umfrage CampusKompass ergab: 44 Prozent der Studenten fühlen sich durch Stress erschöpft. In Hamburg, Schleswig-Holstein, Bremen, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern sogar fast die Hälfte aller Studenten: 49 Prozent. Und nach einer Stunde der Universität Paderborn schätzen die Studierenden ihre psychische Gesundheit nicht nur schlechter ein als ihre körperliche – sie beurteilen sie auch schlechter als eine gleichaltrige Vergleichsgruppe. Neben Prüfungen oder auch der Doppelbelastung durch Job und Studium werde gerade auch der Studienbeginn als belastend angesehen; als eine Phase von Unsicherheit und problembehalteter Neuorientierung. Die betragten Studenten wünschen sich mehr psychologisch orientierte Angebote. Wichtig sei auch bessere Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit, um studienbedingte psychische Probleme zu enttabuisieren. Auch Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils durch richtige Ernährung und körperliche Aktivität seien sinnvoll. Die bisherige soziale Unterstützung seitens des Universitätspersonals sei deutlich verbesserungsfähig.

Das Projekt Landungsbrücke möchte ein größeres Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig das seelische Wohlbefinden ist, und konkrete Hilfestellungen geben. Das von 2013 bis 2018 angelegte HAG-Projekt arbeitet dafür mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) zusammen sowie mit der Produktions-schule Altona (PSA), an der sich schulpflichtige Jugendliche auch ohne Schulabschluss auf eine bestimmte Berufsausbildung vorbereiten können. „Generell denken viele junge Menschen, die unter Stress leiden, sie seien allein mit dem Problem“, so Projektleiterin Andresen.

Das wissenschaftlich vom Berliner Institut für Soziale Gesundheit begleitete Projekt hat bereits einiges auf die Beine gestellt: Für die Schüler der PSA gab es eine Projektwoche, und die Studenten der HAW gestalteten ein Fachprojekt zum Thema Seelisches Wohlbefinden. Zu den Angeboten der Projektwoche gehörten Musik, Yoga, Boxen, Entspannung und



Die „echte“ Hamburger Landungsbrücke.

Parkour (eine Sportart, die darauf abzielt, möglichst geschmeidig verschiedene Hindernisse zu überwinden). „Die Schüler sind während der Projektwoche richtig aufgetaut“, erinnert sich Andresen. Auch Flyer, die Corporate Identity und den Web-Auftritt des Projekts Landungsbrücke erarbeitete Andresen gemeinsam mit den Jugendlichen. Auf Facebook ist das Projekt unter HAG Landungsbrücke zu finden, wo es aufmerksam macht auf Motivationstricks, Lerntipps, die Auswirkungen von Stress oder auch auf die neuesten Berichte auf der Homepage des Projekts. Diese ist unter dem Link hag-landungsbruecke.de zu finden.

Gut angenommen worden seien auch die ersten einwöchigen Workshops für Multiplikatoren wie Lehrer oder Ausbilder. Themen waren bislang etwa Resilienz, Individualität oder auch Stressregulation. In den Workshops gehe es unter anderem um Fragen wie „Wie gehe ich mit Frustrationen oder Aggressivität bei Jugendlichen um?“ oder „Woher nehme ich die Kraft für einen guten Umgang damit?“. Vermittelt wurden Tools wie Atemübungen, positive Kognition oder auch gewaltfreie Kommunikation. „Die Teilnehmer erkannten: Das Bewusstsein für ihr eigenes Stresslevel lässt sie den Stress der Jugendlichen besser nachvollziehen“, so Andresen.

Gesa Lampe

Die TK-Umfrage CampusKompass ist im Internet unter folgendem Link abrufbar: <http://www.tk.de/centaurns/serve/content-blob/724592/Datei:4160/TK-CampusKompass.pdf>. Bericht der Universität Paderborn: https://www.uni-paderborn.de/fileadmin/gesunde-hochschule/Downloads/15022012_GrIPs_Endbericht_URB.pdf.