

Hochschule  
München  
University of  
Applied Sciences

Fakultät 13  
Studium Generale und Interdisziplinäre Studien

22.06.2026 (11.25-11.55 Uhr)

**University:Future Festival 2026**

**Prof. Dr. Simone Kaminski**

# Psychische Gesundheit von Studierenden im Fokus

#People #Input



11:25 – 11:55 Uhr



## Psychische Gesundheit von Studierenden im Fokus

In Deutschland ist laut der best3-Studierendenbefragung etwa jede zehnte studierende Person aufgrund einer psychischen Erkrankung im Studium beeinträchtigt. Zugleich erhält nur ein kleiner Teil derjenigen, die innerhalb eines Jahres die Kriterien einer psychischen Störung erfüllen, professionelle Unterstützung. Der Beitrag greift diese Problematik auf und stellt die Aktivitäten der 2024 gegründeten Arbeitsgruppe „Mental Health im Studium“ der Hochschule München vor. Leitfrage ist, wie Hochschulen strukturell und niedrigschwellig zur Unterstützung betroffener Studierenden beitragen und psychische Gesundheit als selbstverständlichen Teil des studentischen Lebens etablieren können. Teilnehmende erhalten Einblick in umgesetzte und geplante Maßnahmen sowie Anregungen für die eigene Praxis.

**Literatur:** Steinkühler, J., Beuße, M., Kroher, M., Gerdes, F., Schwabe, U., Koopmann, J., Becker, K., Völk, D., Schommer, T., Ehrhardt, M.-C., Isleib, S. & Buchholz, S. [2023]. Die Studierendenbefragung in Deutschland: best3. Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung. Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Abgerufen am 14.02.2026 von [https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/beeintraechtigt\\_studieren\\_2021.pdf](https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/beeintraechtigt_studieren_2021.pdf)

Speaker:innen



**Simone Kaminski**

Professorin für Psychologie an der  
Hochschule München

#People #Input #DE

# Agenda – Um was geht es?



- Speakerin – Über mich
- Psychische Gesundheit von Studierenden – Aktuelle Situation
- Was tun? – Maßnahmen an der Hochschule München
- Abschluss
- Verwendete Quellen

# Speakerin – Über mich

- Diplom-Psychologin, Trainerin, Coach, MHFA Instruktorin
- Seit 2015 Professorin für Psychologie an der Hochschule München
- Seit 2021 Mitglied der Innovationsgruppe „**Peer Mentoring und Peer Coaching im Rahmen von BNE**“ (IG Peer) der Hochschule München
- Freiraum 2025 (April 2025-März 2027): „**Peer Coaching hochschulweit und erfahrungsbasiert**“ (HoPeCo), gefördert von der Stiftung Innovation in der Hochschullehre

Teamübersicht IG-Peer & HoPeCo:  
Prof. Emily Engelhardt, Annika Mayer, Prof. Dr.  
Angelika Iser, Jana Philippi, Prof. Dr. Katharina von  
Helmolt und **Prof. Dr. Simone Kaminski** (v.l.n.r.)



# Wie häufig sind psychische Störungen?



Wie viel Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland erkrankt innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung?

- a) 8%
- b) 18%
- c) 28%
- d) 38%

# Psychische Gesundheit von Studierenden – aktuelle Situation



HM 

# Häufigkeit von psychischen Erkrankungen



- **28%** der deutschen, erwachsenen Bevölkerung erkrankt innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung, bei den 18- bis 34Jährigen sind es sogar **37%** (Jacobi et al., 2016)
- Psychische Störungen brechen oft in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter aus (Kessler et al., 2005):
  - 50% der Betroffenen erleben die erste Episode, bevor sie 20 werden
  - 75% der Betroffenen erleben die erste Episode, bevor sie 25 werden
- Psychische Erkrankungen zählen zu den Erkrankungen mit dem größten Risiko für verlorene Lebensjahre weltweit (WHO, 2021)

# Gut zu wissen: Zahlen, Daten, Fakten

## 7 Jahre

vergehen im Durchschnitt vom  
Auftreten der Symptome einer  
psychischen Erkrankung bis zur  
Behandlung

# 1 von 5

Personen (19%), die in den letzten 12 Monaten die Kriterien einer psychischen Störung erfüllt hat, erhält **professionelle Hilfe.**



# 1 von 4

Studierenden leidet unter **starkem Stress**.

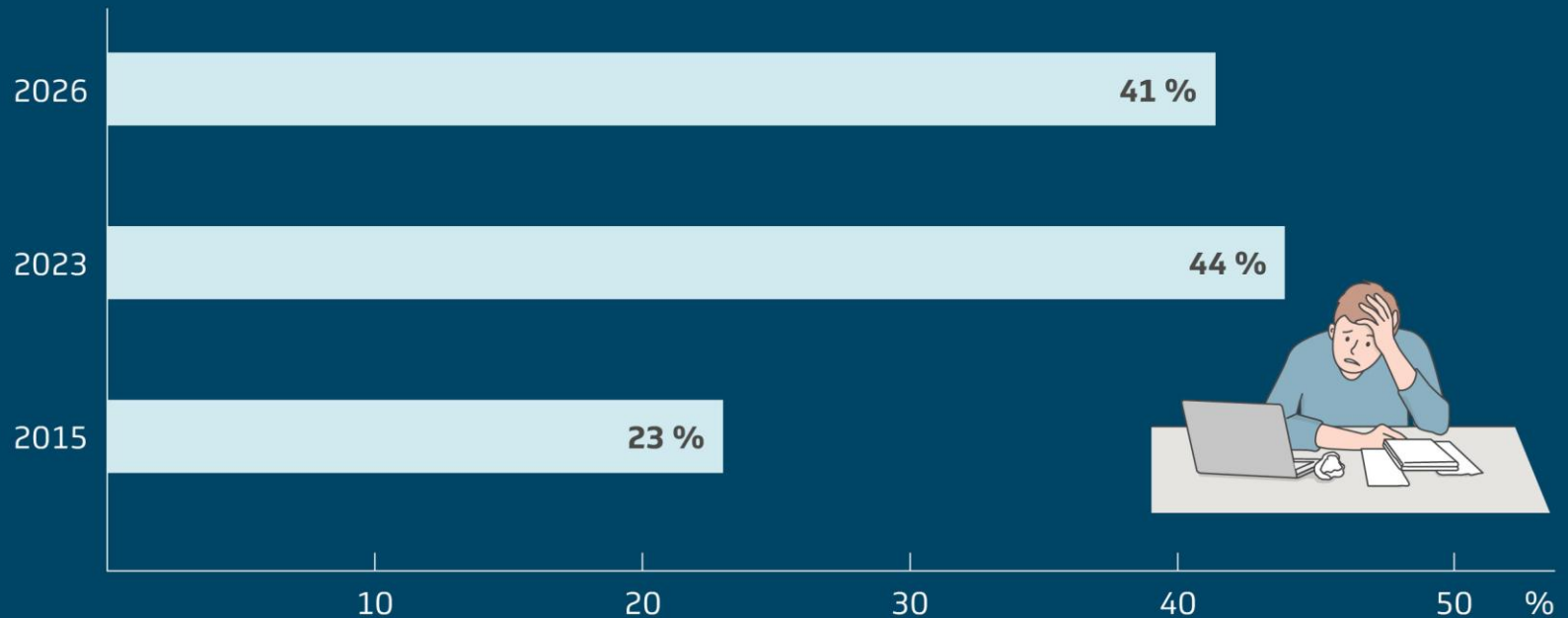
## Hauptbelastungsfaktoren:

Prüfungen, Mehrfachbelastungen, Angst vor schlechten Noten, schwieriger oder umfangreicher Lernstoff, finanzielle Sorgen, fehlende Sozialkontakte, Einsamkeit, multiple, weltweite Krisen



# Studierende: Stress-Belastung stagniert seit Corona auf hohem Niveau

Anteil der Befragten, die sich häufig gestresst fühlen

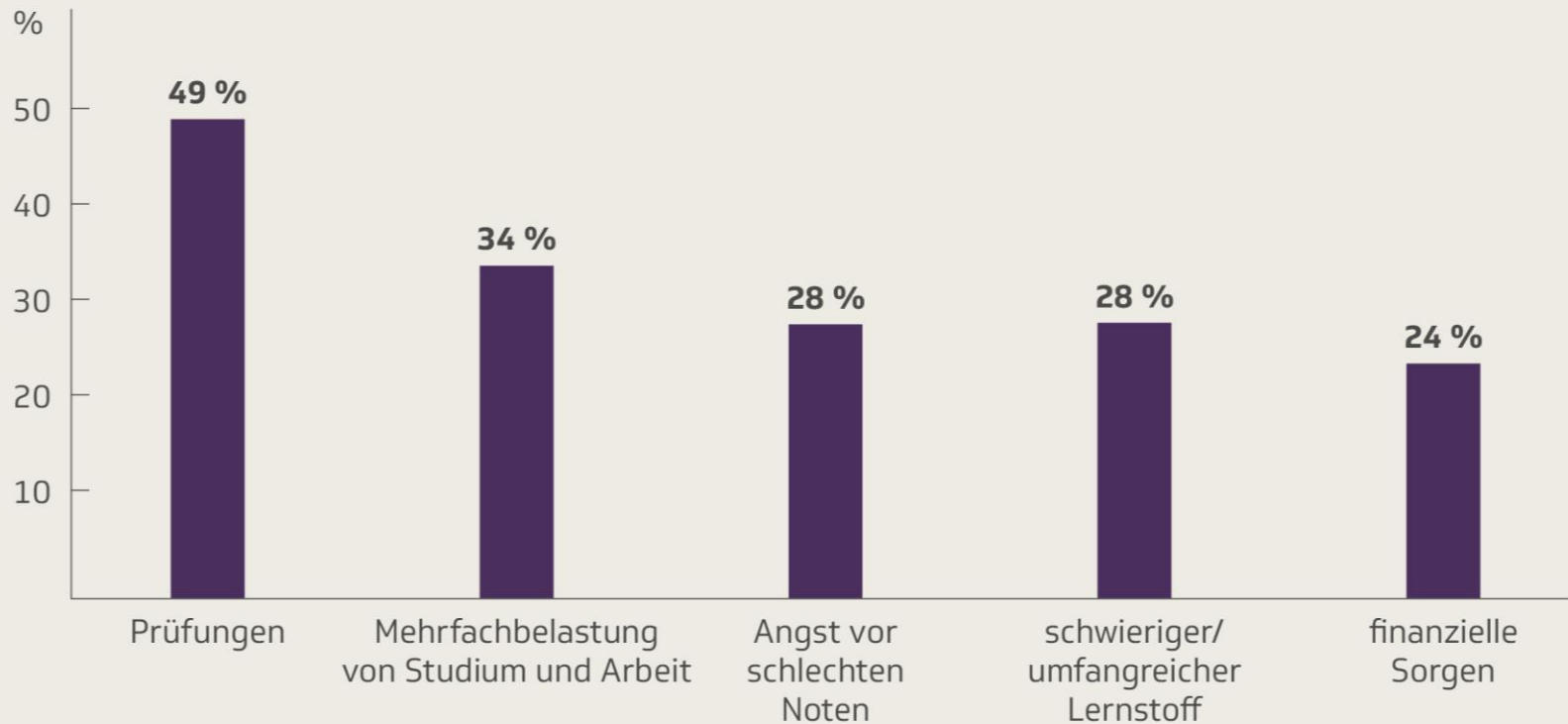


Grafik/Quelle: TK-Dossier 2026: Wie geht's Deutschlands Studierenden?

Basis: Bundesweit repräsentative Forsa-Befragung von 1.000 Studierenden

# Top 5 Belastungsfaktoren im Studium

Anteil der Befragten, die sich davon unter Druck bzw. stark unter Druck gesetzt fühlen



Grafik/Quelle: TK-Dossier 2026: Wie geht's Deutschlands Studierenden?

Basis: Bundesweit repräsentative Forsa-Befragung von 1.000 Studierenden

# 1 von 10

Studierenden ist aufgrund einer **psychischen Erkrankung** im Studium beeinträchtigt.

Bezogen auf die Hochschule München sind ca. **1.800 Studierende** betroffen.



# Was tun?

## Maßnahmen an der Hochschule München



Bildquelle: Magnific

# Anfänge

- SoSe 2023: Veranstaltung „**Reboarding nach dem Lockdown**“  
zusammen mit unserem Vizepräsidenten Prof. Dr. Klaus Kreulich
- Frühjahr 2024: Bottom-up, d.h. ausgehend vom Bedarf der Studierenden  
→ Zusammenschluss von Mitarbeitenden aus verschiedenen Fakultäten  
und zentralen Stellen der Hochschule München
  - ⇒ Gründung der Arbeitsgruppe „**Mental Health im Studium**“
  - ⇒ Gründung der Arbeitsgruppe „**StudyFIT**“



## Ziele:

- ⇒ Etablierung niedrigschwelliger Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden
- ⇒ Psychische Gesundheit an der Hochschule zum Thema machen
- ⇒ Informieren → Zielgruppen: Studierende, Lehrende & Mitarbeitende mit Studierendenkontakt



# Herausforderungen



- Auslagerung von (psychosozialen und psychotherapeutischen) Beratungsangeboten an die Studierendenwerke: *“Aufgaben der Studierendenwerke sind ... die Bereitstellung von Beratungsangeboten ...“* (gemäß Art. 114 Bayerisches Hochschulinnovationsgesetz (BayHIG))<sup>1</sup>
- ↪ Hochschulintern fehlen finanzielle Mittel für Beratungs- und Unterstützungsangebote → Hochschule München hat keine eigene psychosoziale Beratungsstelle für Studierende
- Etablierung von Maßnahmen basiert aktuell hauptsächlich auf ehrenamtlichem Engagement von Mitarbeitenden der Hochschule München
- Fehlendes Wissen über psychische Gesundheit und Stigmatisierung von psychischer Erkrankung an Hochschulen

# Auf die Haltung kommt es an

Wir brauchen an Hochschulen ein Klima, in dem

- ...psychische Erkrankungen kein Tabu-Thema sind und ernst genommen werden
- ...Studierende und Mitarbeitende sich öffnen können, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen
- ... es für Betroffene (niedrigschwellige) Unterstützungsangebote gibt



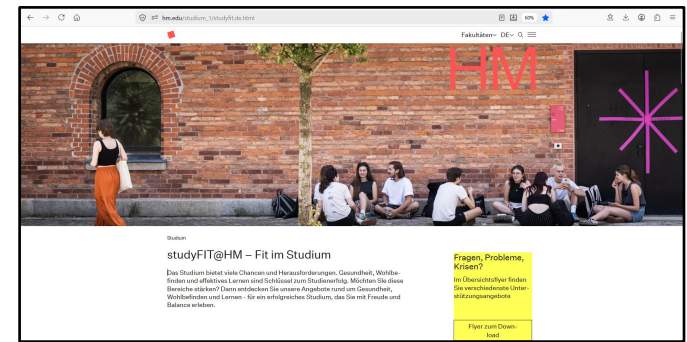
# Psychisch fit studieren



- Angebot von Online-Foren „**Psychisch fit studieren**“ seit WiSe 2024/25 an der HM
- In Zusammenarbeit mit dem Verein „**Irrsinnig Menschlich e.V.**“
- Online-Foren für Studierende
- Online-Foren für Lehrende und Mitarbeitende mit Studierendenkontakt
- Ziele:
  - ⇒ Psychische Krisen besser verstehen, erkennen und bewältigen
  - ⇒ Hilfesuchverhalten verbessern, Resilienz fördern und Studienerfolg erhöhen
  - ⇒ Gesundheitsförderliche Prozesse an der Hochschule anstoßen



# studyFIT@HM



SoSe 2025: Start von Maßnahmen der AG „studyFIT“:

- Website „**studyFIT@HM – Fit im Studium**“ → gebündelte Darstellung von internen und externen Angeboten rund um die Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Lernen
- Einrichtung einer Funktions-E-Mail-Adresse
- Erstellung von Informations- und Werbematerialien



Studium

## studyFIT@HM – Fit im Studium

Das Studium bietet viele Chancen und Herausforderungen. Gesundheit, Wohlbefinden und effektives Lernen sind Schlüssel zum Studienerfolg. Möchten Sie diese Bereiche stärken? Dann entdecken Sie unsere Angebote rund um Gesundheit, Wohlbefinden und Lernen - für ein erfolgreiches Studium, das Sie mit Freude und Balance erleben.

Fragen, Probleme, Krisen?

Im Übersichtsflyer finden Sie verschiedenste Unterstützungsangebote

Flyer zum Download

Ansprechpersonen an der HM und extern (Teil 1/2)

## Wer hilft mir bei Fragen, Problemen und Krisen?

### Ich brauche akut Hilfe!

Erste-Hilfe-Notrufnummer

☎ 112

auch bei akuten psychischen Krisen und  
Suizidgefährdung

Krisendienst Bayern 24h:

☎ 0800 655 3000

➤ Weitere Notfallkontakte



➤ Telefonseelsorge 24h:

☎ 0800 111 0 222

☎ 0800 111 0 111

☎ 116 123



### Ich stecke in einer Krise – wer kann mir helfen?



➤ Studierendenwerk München  
Oberbayern  
Psychotherapeutische und  
psychosoziale Beratung



➤ Nightline München  
Mo-Sa von 21:00 - 0:30 Uhr,  
☎ + 49 89 2316 5656



➤ Krisenchat 24h  
Chatberatung bei Sorgen und  
Problemen für alle unter 25 Jahren



➤ PAOSO Hochschulgemeinde  
☎ +49 89 881528  
✉ paoso@hm.edu

### Wer berät mich bei schwierigen Lebenslagen im Studium an der HM?



➤ Studienberatung  
☎ +49 89 1265-1121  
✉ beratung@hm.edu



➤ Peer Coaches  
Beratung von Studierenden  
für Studierende  
✉ peer-coaching@hm.edu

### Ich habe eine chronische Erkrankung/Behinderung bzw. eine psychische/körperliche Beeinträchtigung - wo finde ich Unterstützung?



an der HM:  
➤ Beauftragter für Studierende  
mit Behinderung und  
chronischer Erkrankung  
Norbert Schindler  
☎ +49 89 1265-2328  
✉ n.schindler@hm.edu



extern:  
➤ Studieren mit Behinderung:  
Studierendenwerk München  
Oberbayern

### Wer hilft mir bei Suchtproblemen?



➤ Sucht-Hotline 24h  
☎ +49 89 282822

Ansprechpersonen an der HM und extern (Teil 2/2)

## Wer hilft mir bei Fragen, Problemen und Krisen?

### Ich habe Fragen zu Prüfungen und formalen Vorgaben des Studiums – zu wem kann ich gehen?

an der HM:



➤ Ansprechpersonen des  
Studiengangs im Bereich  
Prüfung und Praktikum



➤ Fachstudienberatung der  
jeweiligen Fakultät

Prüfungskommission des  
Studiengangs  
Kontaktaten über Ihre Fakultät

### Ich bin unsicher mit dem Studium: bleiben, wechseln oder gehen ... – wo bekomme ich Beratung?



an der HM:  
➤ Studienberatung  
☎ +49 89 1265-1121,  
✉ beratung@hm.edu



➤ Fachstudienberatung der  
jeweiligen Fakultät

### Wer hilft mir bei Diskriminierung oder sexueller Belästigung?



➤ Erstanlaufstelle  
Antidiskriminierung HM  
✉ antidiskriminierung@hm.edu

### Ich komme mit dem Lernen und der Studienorganisation nicht klar – wer kann mir weiterhelfen?

an der HM:



➤ Studienberatung,  
Check dein Studium



➤ Angebote des  
CAREER Centers



➤ Lerncoaching einzelner  
Fakultäten  
03, 06, 07, 09 und 10



extern:  
➤ Coaching beim Studierenden-  
werk München Oberbayern  
✉ studierendencoaching@stwm.de

### Ich brauche Unterstützung bei Fragen zu Lebensunterhalt, Schwangerschaft, Studieren mit Kind, Leben in Deutschland, ...?

an der HM



➤ Studienberatung  
☎ +49 89 1265-1121,  
✉ beratung@hm.edu



extern  
➤ Studierendenwerk  
München Oberbayern

# Kostenfreie Ausbildung für Studierende seit SoSe 2025



MHFA

**ERSTHELFER**

Kurse für psychische Gesundheit

Ausbildung zur/zum MHFA-Ersthelfer\*in

MHFA-Ersthelfer\*innen werden als **Laien geschult**, jenen Menschen zu helfen, die sich in einer psychischen Krise befinden oder psychische Gesundheitsprobleme entwickeln. Sie können somit Kommiliton:innen, Freunden und Familienangehörigen **erste Unterstützung leisten**, bis die/der Betroffene professionelle Hilfe erhält oder die Krise abklingt.

Mind. 1 Kurs pro Semester

Schon seit 2023 werden Hochschulmitarbeitende als Mental Health First Aid Ersthelfende für psychische Gesundheit ausgebildet, seit 2025 von einer internen Instruktuerin/Ausbilderin

# Im SoSe 2026 ausgebildete studentische MHFA Ersthelfende



# MHFA Peer Coaches & Aufbau eines MHFA-Netzwerks für Studierende



- Januar 2026: Einstellung von zwei als MHFA Ersthelfenden ausgebildeten Studierenden → **MHFA Peer Coaches** stehen Kommiliton\*innen, die sich in einer psychischen Krise befinden oder seit Längerem psychisch belastet sind, in einem geschützten, vertraulichen Rahmen bei, informieren und verweisen auf geeignete Hilfsangebote
- Aufbau eines **MHFA-Netzwerks für Studierende** → Einrichtung einer Plattform für alle studentischen MHFA Ersthelfer\*innen, auf der Informationen zur psychischen Gesundheit im Studium zusammengefasst sind und die Möglichkeit zum Austausch gegeben ist
- April 2026: Ausbildung einer weiteren Kollegin als MHFA Instruktoren, um mehr MHFA Kurse für Studierende anbieten zu können

# Plattform für alle studentischen MHFA Ersthelfer\*innen

The screenshot shows a Moodle course page for 'MHFA-Netzwerk für HM-Studierende'. The browser address bar shows 'moodle.hm.edu/course/view.php?id=24669'. The course title is 'MHFA-Netzwerk für HM-Studierende' under 'Fakultät 13 / Studium Generale (AW-Lehrveranstaltungen)'. The course navigation includes 'Kurs', 'Einstellungen', 'Teilnehmer/innen', 'Bewertungen', 'Aktivitäten', and 'Mehr'. The main content area is titled 'Allgemeines' and contains a welcome message: 'Herzlich willkommen im Moodle-Kurs des MHFA-Netzwerks für HM-Studierende!'. The message states that the platform provides information on 'Psychische Gesundheit im Studium' and 'MHFA Ersthelfer für psychische Gesundheit', and offers opportunities for exchange, events, and meetings. Below the text is an illustration of people interacting with a brain and a checklist, and the MHFA logo with the text 'MHFA ERSTHELFER Kurse für psychische Gesundheit'. The right sidebar contains three sections: 'E-Learning Center' (with a link to the homepage), 'Hilfe und Kontakt' (with links to Helpdesk, Handbuch (Lehrende), and Anleitung (Studierende)), and 'Neue Ankündigungen' (with a link to 'Neues Thema hinzufügen...' and a note that there are no announcements in the forum).

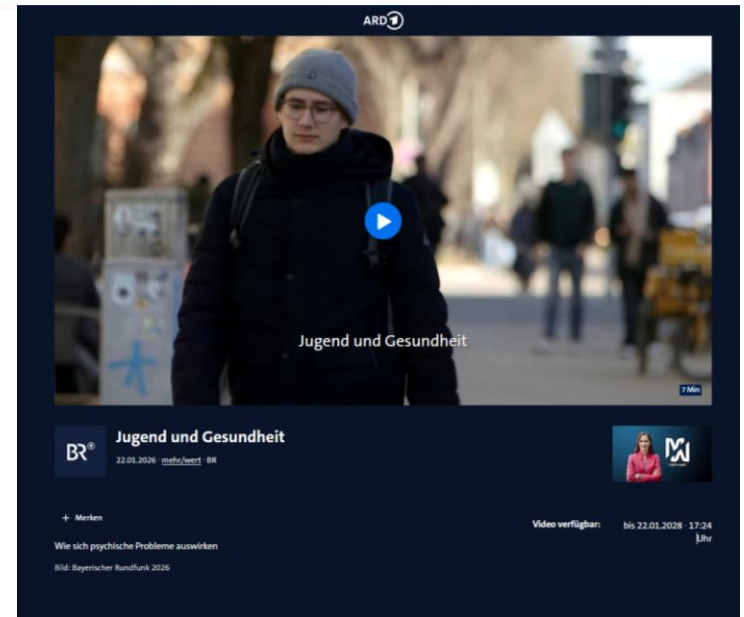
# Öffentlichkeitsarbeit

## HM-Student und MHFA-Ersthelfer Felix Kerner im BR



BR-Interview mit HM-Student Felix Kerner (Hochschule München)

Felix Kerner studiert an der Fakultät 03 und spricht in der BR-Sendung „mehr/wert“ offen über seine psychische Erkrankung und seinen persönlichen Weg aus der Krise. Seit Mitte Januar ist er als Mental Health First Aid (MHFA)-Ersthelfer für Studierende tätig. Gemeinsam mit Prof. Dr. Simone Kaminski (Fachbereich Psychologie), MHFA-Instruktorin der HM und Mitglied der Innovationsgruppe „Peer Mentoring und Peer Coaching im Kontext von BNE“, sowie einer weiteren Kommilitonin baut er aktuell ein MHFA-Netzwerk für HM-Studierende auf. Ziel des Netzwerks ist es, niedrigschwellige Unterstützung anzubieten und das Bewusstsein für psychische Gesundheit im Hochschulalltag nachhaltig zu stärken.



# Aktuelle Kampagne

## Wächst dir gerade alles über den Kopf?

Du musst da nicht alleine durch!  
Wir sind für dich da – vertraulich,  
kostenfrei und auf Augenhöhe.



Mental Health First Aid-  
Netzwerk und Peer Coaching  
von Studierenden  
für Studierende an der HM

Geschulte Komiliton\*innen hören dir zu und unterstützen dich bei psychischen Belastungen oder Fragen rund um die Studierendensituation.

→ [sw.hm.edu/studierende/beratungsangebote/peercoaching.de.html](https://sw.hm.edu/studierende/beratungsangebote/peercoaching.de.html)



studyFIT@HM:  
weitere Hilfs- und  
Beratungsangebote!

für Gesundheit, Wohlbefinden und effektives Lernen.

→ [hm.edu/studium\\_1/studyfit.de.html](https://hm.edu/studium_1/studyfit.de.html)

HM

## Wächst dir gerade alles über den Kopf?

Du musst da nicht alleine durch!  
Wir sind für dich da – vertraulich,  
kostenfrei und auf Augenhöhe.



Mental Health First Aid-  
Netzwerk und Peer Coaching  
von Studierenden  
für Studierende an der HM

Geschulte Komiliton\*innen hören dir zu und unterstützen dich bei psychischen Belastungen oder Fragen rund um die Studierendensituation.

→ [sw.hm.edu/studierende/beratungsangebote/peercoaching.de.html](https://sw.hm.edu/studierende/beratungsangebote/peercoaching.de.html)



studyFIT@HM:  
weitere Hilfs- und  
Beratungsangebote!

für Gesundheit, Wohlbefinden und effektives Lernen.

→ [hm.edu/studium\\_1/studyfit.de.html](https://hm.edu/studium_1/studyfit.de.html)

HM

# Mitgliedschaft bei „Hochschulen im Dialog“

- Format/Netzwerk von **IRRSINNIG ] [ MENSCHLICH**
- Aktuell 25 Hochschulen deutschlandweit
- Gemeinsamkeit: großes Engagement für psychische Gesundheit an Hochschulen
- **Was macht das Netzwerk?**
  - Monatlich Austauschtreffen (online): aktuelle Erfolge & Herausforderungen
  - Verschiedene Fachtreffen
  - Regelmäßiger Newsletter
  - Verbundmeetings an Hochschulstandorten



# Abschluss

Welche **eine Sache** aus dem Vortrag nehme ich mit?



# Verwendete Quellen



HM 

# Quellen

- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse*. Abgerufen am 22.06.2026 von [https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/\\_inhaltselemente/faktenblaetter/Gesamtbericht-Gesundheit-Studierender-in-Deutschland-2017.pdf](https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/arbeitsbereiche/ppg/forschung/BwB/bwb-2017/_inhaltselemente/faktenblaetter/Gesamtbericht-Gesundheit-Studierender-in-Deutschland-2017.pdf)
- Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., et. al. (2016) Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1- MH). *Nervenarzt*, 87, 88–90. <https://doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Mack, S., Jacobi, F., Gerschler, A. et. al. (2014) Self-reported Utilization of Mental Health Services in the Adult German Population – Evidence for Unmet Needs? Results of the DEGS1-Mental Health Module (DEGS1-MH). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23, 289–303. <https://doi.org/10.1002/mpr.1438>
- Steinkühler, J., Beuße, M., Kroher, M., Gerdes, F., Schwabe, U., Koopmann, J., Becker, K., Völk, D., Schommer, T., Ehrhardt, M.-C., Isleib, S. & Buchholz, S. (2023). Die Studierendenbefragung in Deutschland: best3. Studieren mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung. Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Abgerufen am 22.06.2026 von [https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/beeintraechtigt\\_studieren\\_2021.pdf](https://www.studierendenwerke.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/beeintraechtigt_studieren_2021.pdf)
- Techniker Krankenkasse (2026). TK-Dossier 2026: Wie geht's Deutschlands Studierenden? Techniker Krankenkasse. Abgerufen am 22.06.2026 von <https://www.tk.de/resource/blob/2218646/44997f267d9af38c0bfecb5b60b02a5f/tk-dossier-2026-wie-geht-s-deutschlands-studierenden-data.pdf>
- Trautmann, S., Rehm, J. & Wittchen, H.-U. (2017). The Economic Costs of Mental Disorders: Do our Societies React Appropriately to the Burden of Mental Disorders? *EMBO Reports*, 17(9), 1245-1249. <https://doi.org/10.15252/embr.201642951>

# Quellen

- World Health Organization (2021). Global Health Estimates: Leading Causes of DALYs. Abgerufen am 22.06.2026 von <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/global-health-estimates-leading-causes-of-dalys/>

# Kontakt

Prof. Dr. Simone Kaminski

E-Mail: [simone.kaminski@hm.edu](mailto:simone.kaminski@hm.edu)

Tel. +49 89 1265-4332

