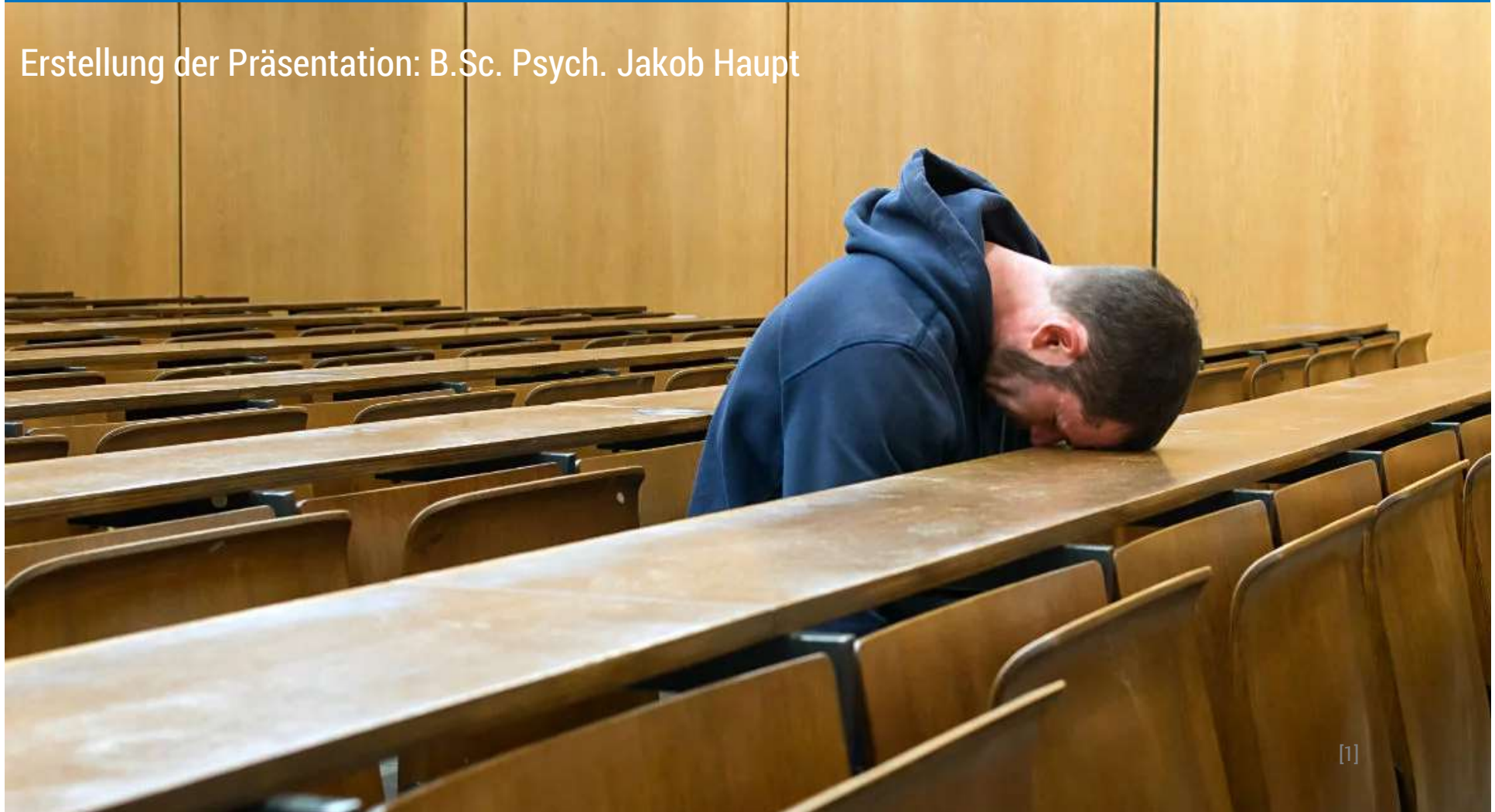


Angst und Depression im Studium

Erstellung der Präsentation: B.Sc. Psych. Jakob Haupt



[1]

Wer kann sich an uns wenden?

- Studierende, wissenschaftliche und andere MitarbeiterInnen der TU Chemnitz
- Menschen (Jugendliche und Erwachsene) aus der Region, die mit der Universität nichts zu tun haben
- Menschen mit Problemen unterhalb der Schwelle zu einer psychischen Störung

Was bieten wir an?

- Abklärung und Weitervermittlung an geeignete Hilfeangebote
- lösungsorientierte Beratung bei Studien-/Lebensproblemen
 - z.B. bei Prüfungsangst, Leistungsstress, Lernschwierigkeiten, Redeangst, zwischenmenschlichen Konflikten, persönlichen Schwierigkeiten
- keine Psychotherapie

Wie vereinbare ich einen Termin?

- ruft am besten in der Beratungsstelle an (denkt an eure Datensicherheit!)
 - Telefon: 0371 / 531 28404
- aktuell müsst ihr damit rechnen, auf eine Warteliste zu kommen (einige Wochen)
- wir melden und mit einem Vorschlag für das Erstgespräch, wenn ihr auf der Liste nachgerückt seid

Wo findet ich die PSB?

- Thüringer Weg 11, Raum 112

Wer berät mich?

- M.Sc. Psych. L. Kuzmowicz
- M.Sc. Psych. N. Hauptmann



- (1) Angst und Depression im Studium: warum diese Themen so wichtig sind**
 - (2) Wie psychische Störungen entstehen (können)**
 - (3) Angst und Angststörungen**
 - (4) Depressionen**
 - (5) Angst und Depression**
 - (6) Was kann ich machen, damit ich gesund bleibe?**
 - (7) Unterstützung von Angehörigen**
- [2]

4. November 2018, 18:50 Uhr Depression unter Studenten [4]

Wenn das Studium krank macht

Hintergrund > Wenn Studenten psychisch krank werden > 06.10.2019

Ängste, Depressionen, Studienabbruch

Wenn Studenten psychisch krank werden

Hunderttausende Studierende in Deutschland sind psychisch krank, viele brechen deswegen ihr Studium ab. Bildungspolitiker und Beratungsstellen versuchen, diese Entwicklung zu stoppen. Aber die Herausforderungen bleiben groß.

Von Nele Rößler [6]

Warum viele Studierende mit Depressionen sich erst spät Hilfe suchen [5]

Studium, beste Zeit des Lebens? Nicht für alle. Jede*r sechste Studierende war schon wegen psychischer Probleme in Behandlung. Marcel ist einer von ihnen und will aufklären. [5]

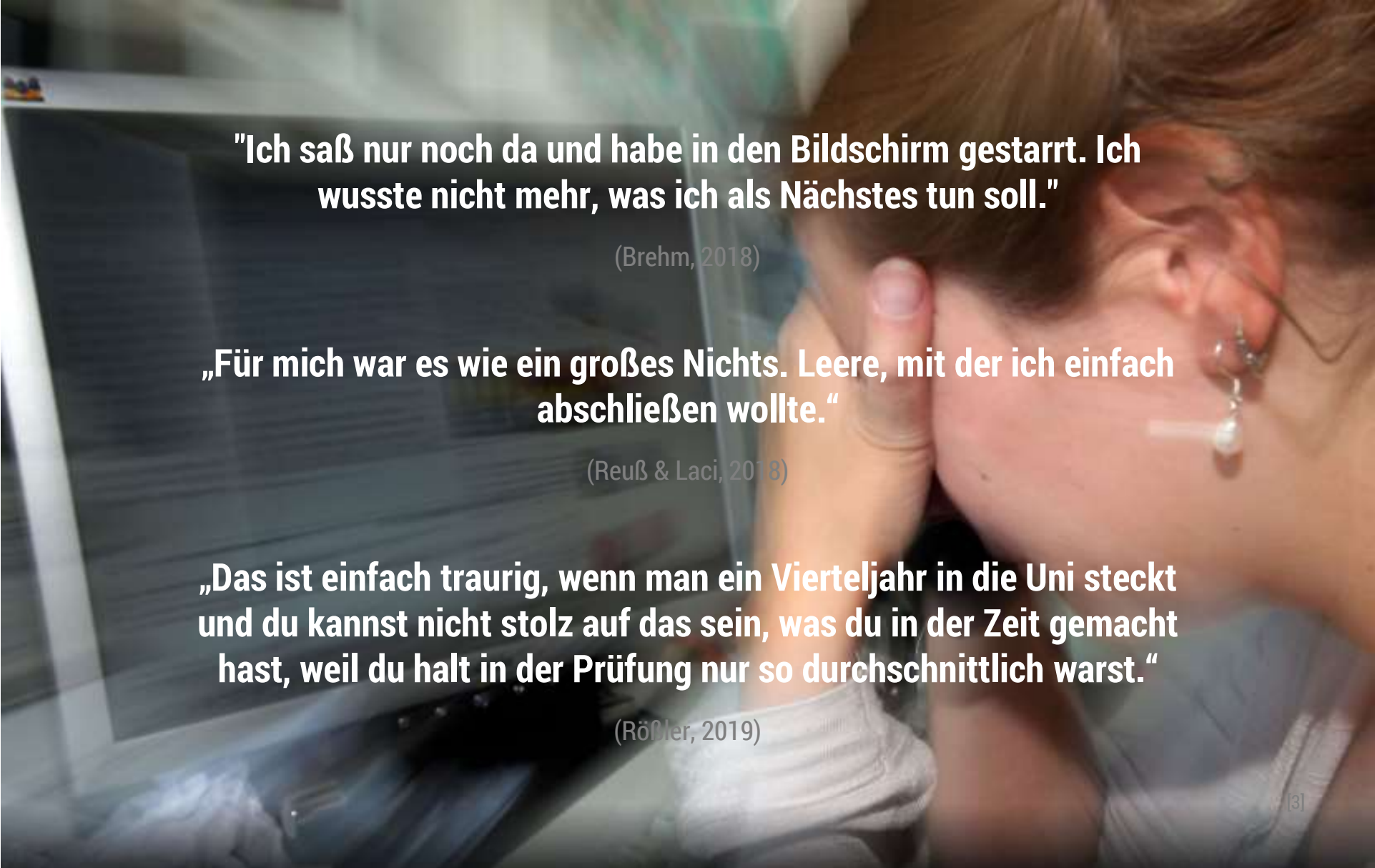
Depressionen im Studium

Am Leistungsdruck fast zerbrochen

Sie haben hohe Ansprüche an sich selbst und meist noch einen Nebenjob: Das ist für viele Studierende belastend. Nicht selten mündet die Überforderung in Depression. Eine Betroffene berichtet.

Von Nina Prehm

15.02.2018, 10:29 Uhr [3]



"Ich saß nur noch da und habe in den Bildschirm gestarrt. Ich wusste nicht mehr, was ich als Nächstes tun soll."

(Brehm, 2018)

„Für mich war es wie ein großes Nichts. Leere, mit der ich einfach abschließen wollte.“

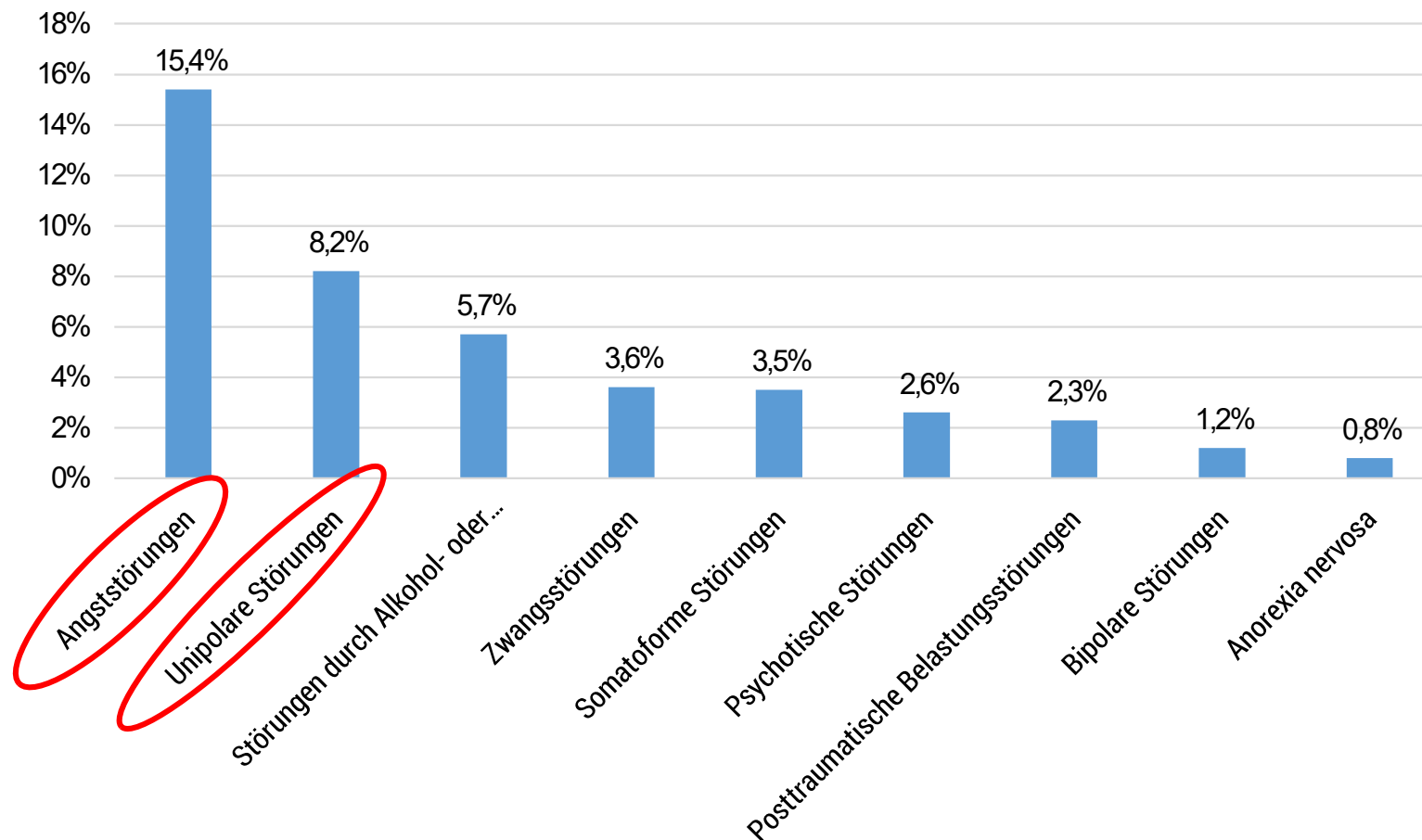
(Reuß & Laci, 2018)

„Das ist einfach traurig, wenn man ein Vierteljahr in die Uni steckt und du kannst nicht stolz auf das sein, was du in der Zeit gemacht hast, weil du halt in der Prüfung nur so durchschnittlich warst.“

(Rößler, 2019)

[3]

Häufigkeiten psychischer Störungen innerhalb eines Jahres



(DGPPN, 2018; Jacobi et al., 2014)

Nach den Daten einer Untersuchung der BARMER-Krankenkasse (2018, S. 152-159)...

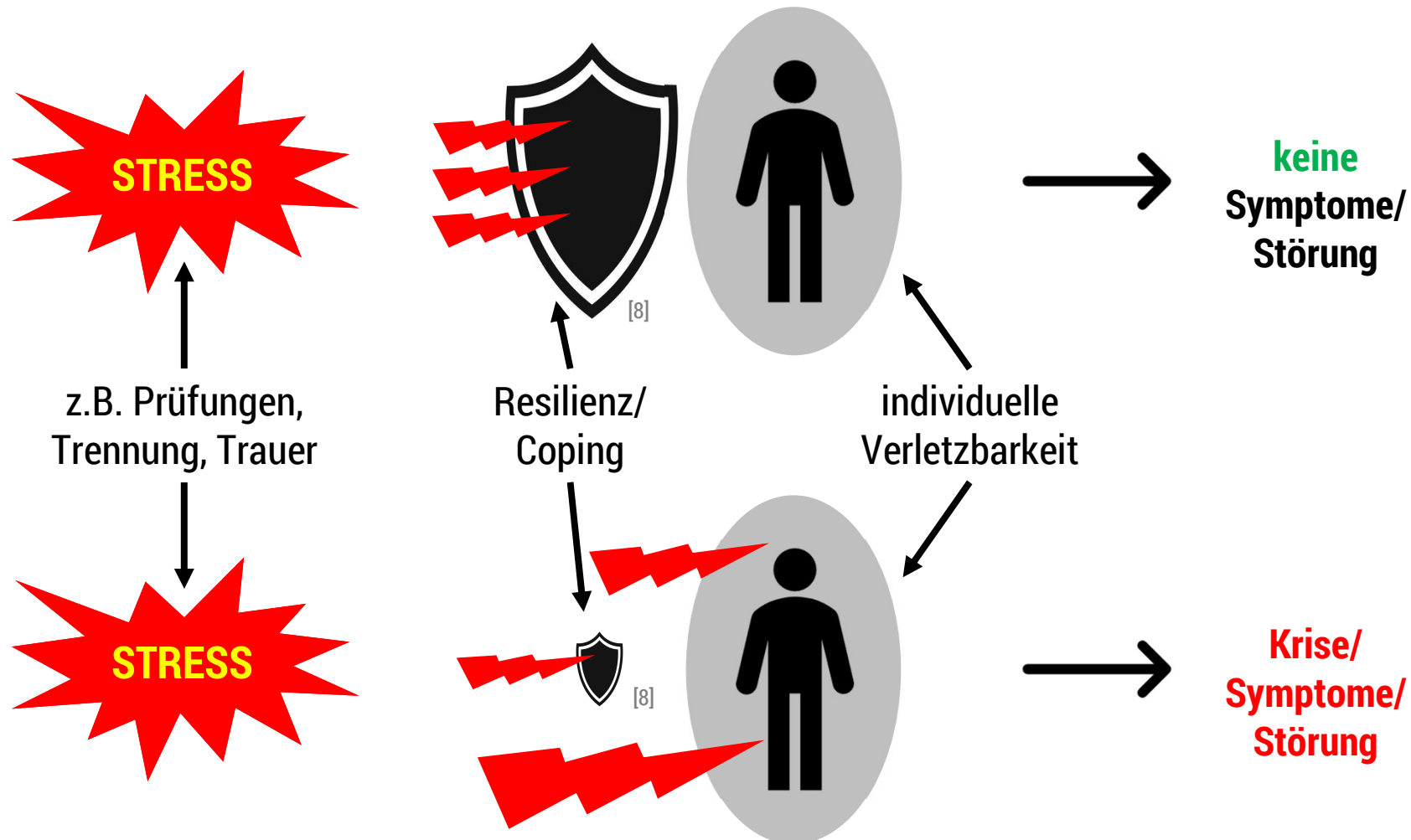
- haben **min. 17% der Studierenden** eine psychiatrische Diagnose
- waren die **häufigsten Diagnosen**:
 - 12% neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen (in diese Gruppe fallen auch Angststörungen)
 - 5% affektive Störungen (z.B. Depression)
- haben Studierende im Vergleich zu Nichtstudierenden durchschnittlich geringere Diagnoseraten (dies bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass Studierende auch gesünder sind).

2. Wie psychische Störungen entstehen (können)



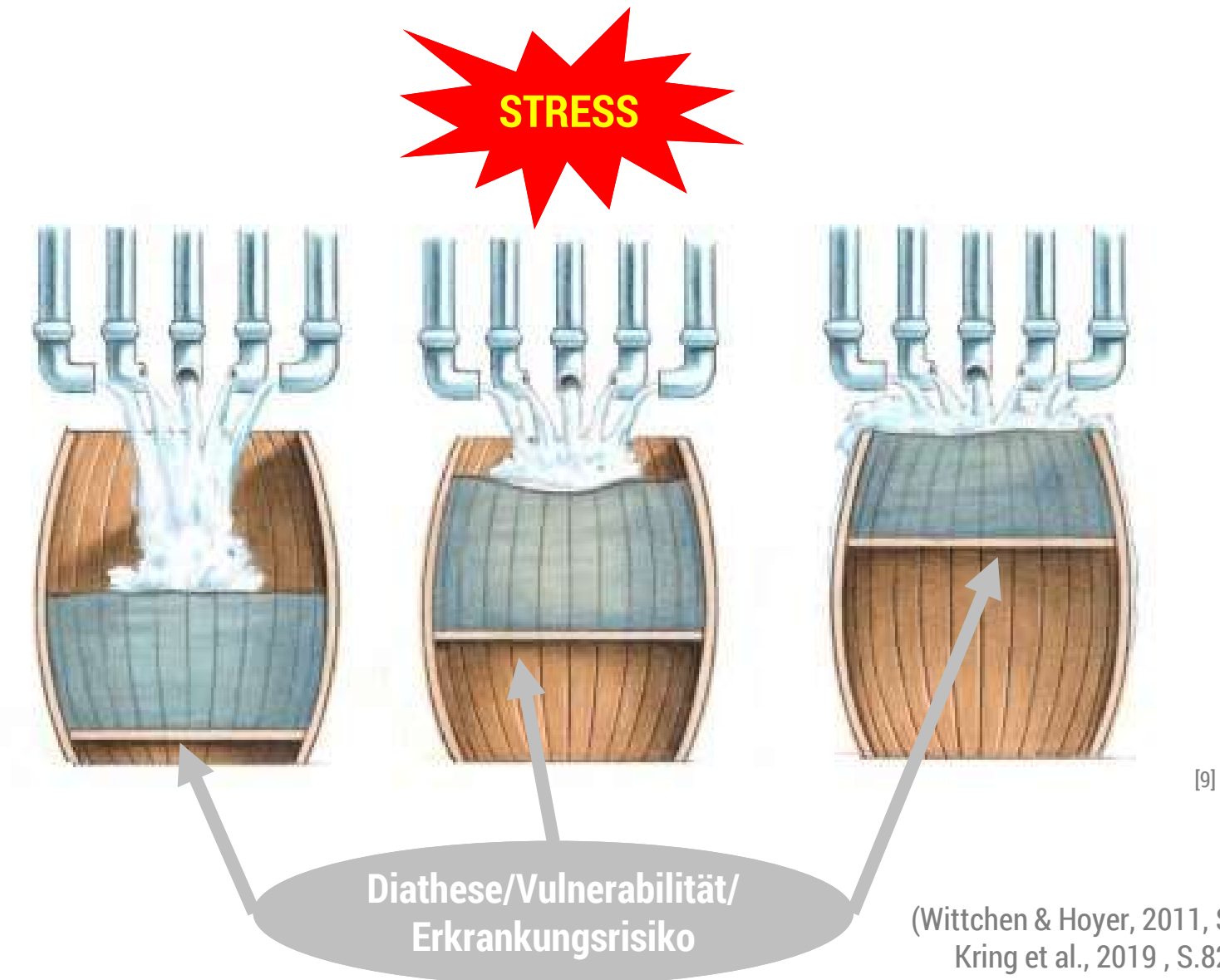
[7]

Wenn „es“ zu viel wird: das Diathese-Stress-Modell



(Wittchen & Hoyer, 2011, S. 20-23; Kring et al., 2019, S.82-84)

Wenn „es“ zu viel wird: das Diathese-Stress-Modell



Diathese/Vulnerabilität/Erkrankungsrisiko

- individuelle Verletzbarkeit
- bedingt u.a. durch Gene, psychologische Faktoren und prä-/perinatale Ereignisse
- Anlage und/oder Erwerb über die Lebenszeit

Stress/Stressoren

- eine Vielzahl von Faktoren (psychologisch, biologisch, sozial, ...)
- Anforderungssituationen, bei denen die Person eine Anpassungsreaktion zeigen muss

Resilienz

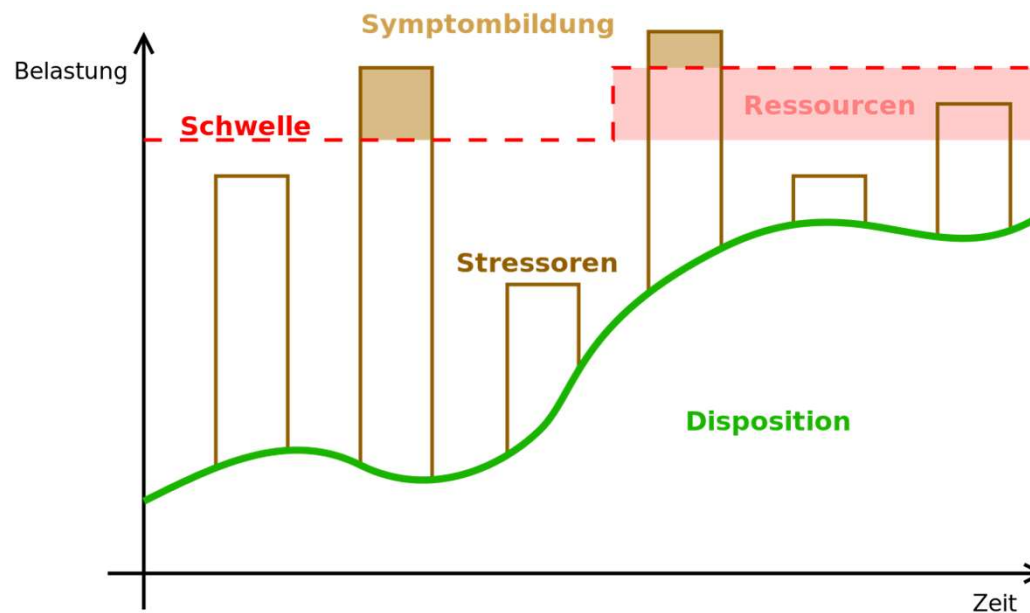
- Fähigkeit, auch in sehr belastenden Situationen handlungsfähig und proaktiv zu bleiben
- bestimmt durch eine Vielzahl positiver und negativer Faktoren

(Wittchen & Hoyer, 2011, S. 20-23; Kring et al., 2019, S.82-84)

Coping

- Umgang der Person mit belastenden Situationen
- Coping skills = konkrete Verhaltensweisen

Coping und Resilienz bilden zusammen einen „Schutzschild“



[10]

(Wittchen & Hoyer, 2011, S. 20-23; Kring et al., 2019, S.82-84)

3. Angst und Angststörungen



[11]

... ist eine sogenannte **Basisemotion** (Dlogus & Zwanzger, 2012, S. 29) ...

... das **innere „Warnsystem“** vor Gefahren und an sich überlebensnotwendig (Kring, Johnson & Hautzinger, 2019)



[12]

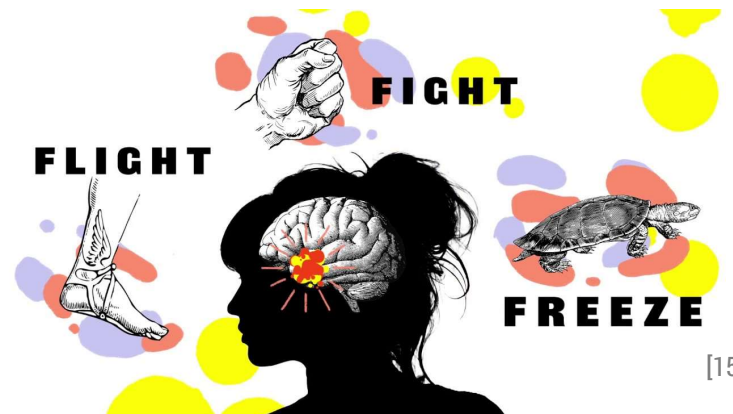
=

[13]



[14]

Angstsituationen lösen bei Menschen und Tieren u.a. **körperliche Reaktionen** aus: fight, flight and freeze (u.a. Wotjak, 2012; Frobeen, 2018)



[15]

Angst wird dann zu einem **Problem**, wenn sie:

- überhöht und der Situation nicht angemessen ist (Dlogus & Zwanzger, 2012, S. 29)
- unrealistisch bzw. irrational (Butcher, Mineka & Hooley, 2009, S. 212-213) und
- von lähmender Intensität ist (Butcher, Mineka & Hooley, 2009, S.212-213)



[16]



[13]



[14]

Die oben genannten Merkmale können Hinweise auf eine **Angststörung** sein.

Nach **ICD-10** werden verschiedene Formen unterschieden und definiert (Dilling, Mombour & Schmidt, 2008, S. 168-175)

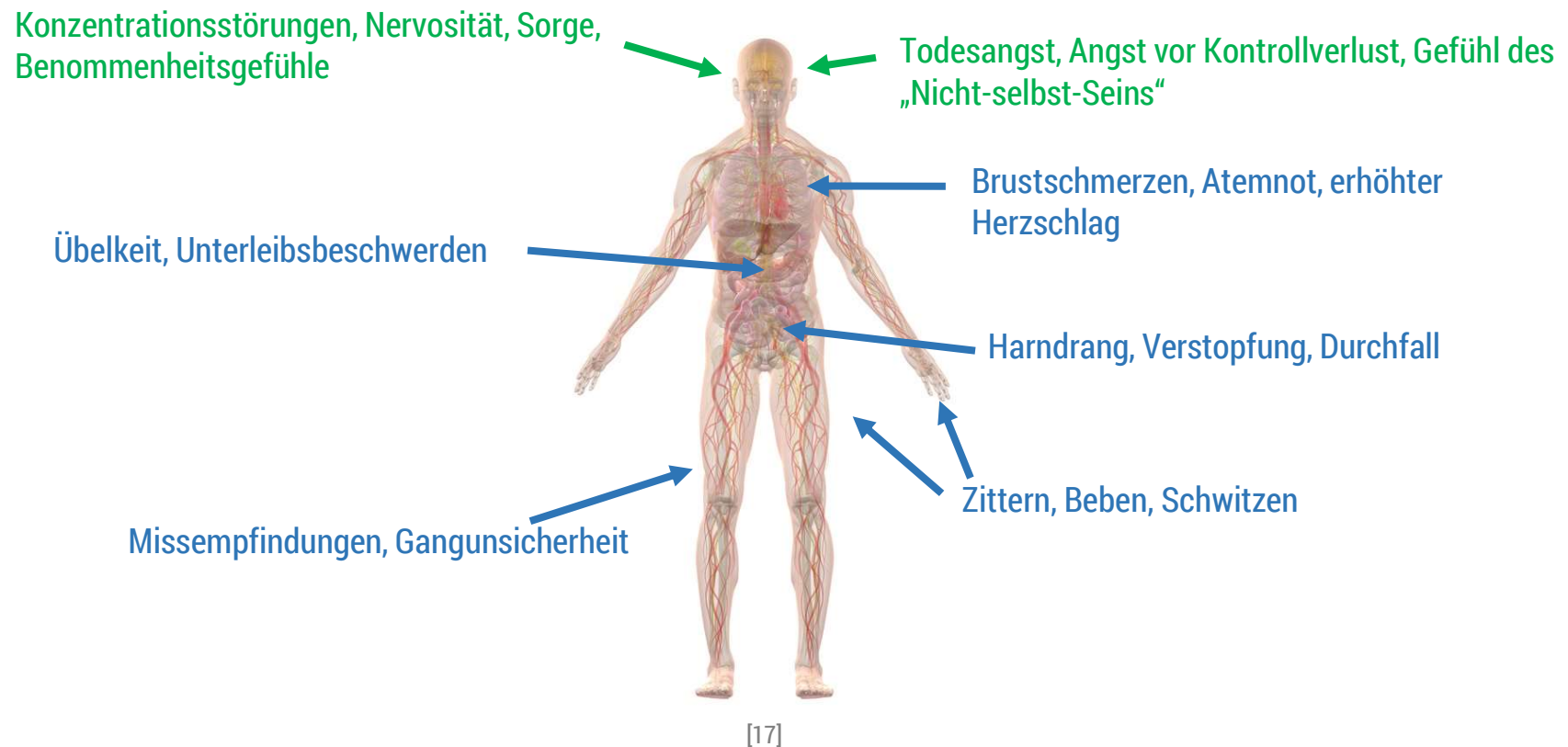
- **Phobische Störungen** (F40): Angst wird v.a. durch eindeutig definierte (im Allgemeinen ungefährliche) Situationen/Objekte hervorgerufen (z.B. soziale Phobien, Spinnenphobie)
- **Panikstörung** (F41.0): kurze, schwere und wiederkehrende Angstattacken ohne Beschränkung auf bestimmte Situation/Umstände
- **Generalisierte Angststörung** (F41.1): allgemeine und anhaltende Angst, die sich nicht auf spezifische Situationen beschränkt

Damit eine entsprechende Diagnose gestellt werden kann, müssen in der Regel eine Vielzahl von Kriterien erfüllt sein (z.B. Ausschluss anderer psychischer Störungen oder medizinischer Krankheitsfaktoren)

Das **DSM-5** gibt u.a. folgende Informationen zu Angststörungen (Falkai et al., 2015, S. 255-317)

- haben **exzessive** Furcht- und Angstreaktionen sowie entsprechende Verhaltensauffälligkeiten gemeinsam
- unterscheiden sich voneinander in Bezug auf auslösende Objekte/Situationen und in den damit verbundenen kognitiven Merkmalen und Prozessen
- wenn die **Symptome länger als sechs Monate** andauern (und wenn die jeweils entsprechenden Kriterien erfüllt sind), kann eine Diagnose vergeben werden (dieses Zeitkriterium ist jedoch nur ein ungefährender Richtwert)
- Angst- und Paniksymptome können auch als Begleiterscheinungen von einer Vielzahl anderer psychischer Störungen auftreten

Angststörungen können durch eine Vielzahl **psychischer** und **körperlicher** Symptome charakterisiert sein (nach Dlogus & Zwanzger, 2012, S. 30)



Medikamente

- bestimmte Antidepressiva (z.B. Escitalopram, Venlafaxin)
- Sedativa (z.B. Tavor, Valium; Vorsicht, da hier ein erhöhtes Abhängigkeitsrisiko besteht!)

Psychologisch

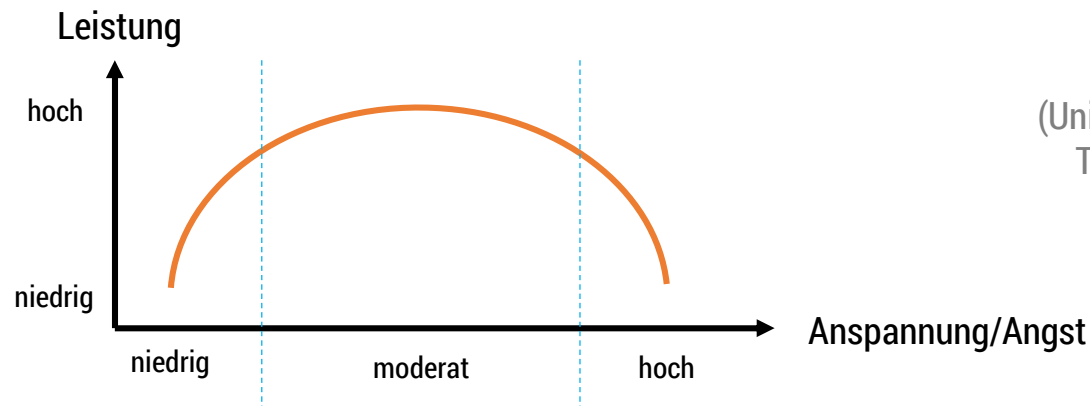
- Psychotherapie (v.a. Verhaltenstherapie)
- psychosoziale Beratung
- professionelle Anleitung zur Selbsthilfe (z.B. existieren hier eine Vielzahl von Manualen, mit aber nur zum Teil wissenschaftlich wirksamen Methoden/Techniken)

Weitere

- Bewegung und Sport
- ...

(Bandelow et al., 2014; Ströhle, Gensichen & Domschke, 2018)

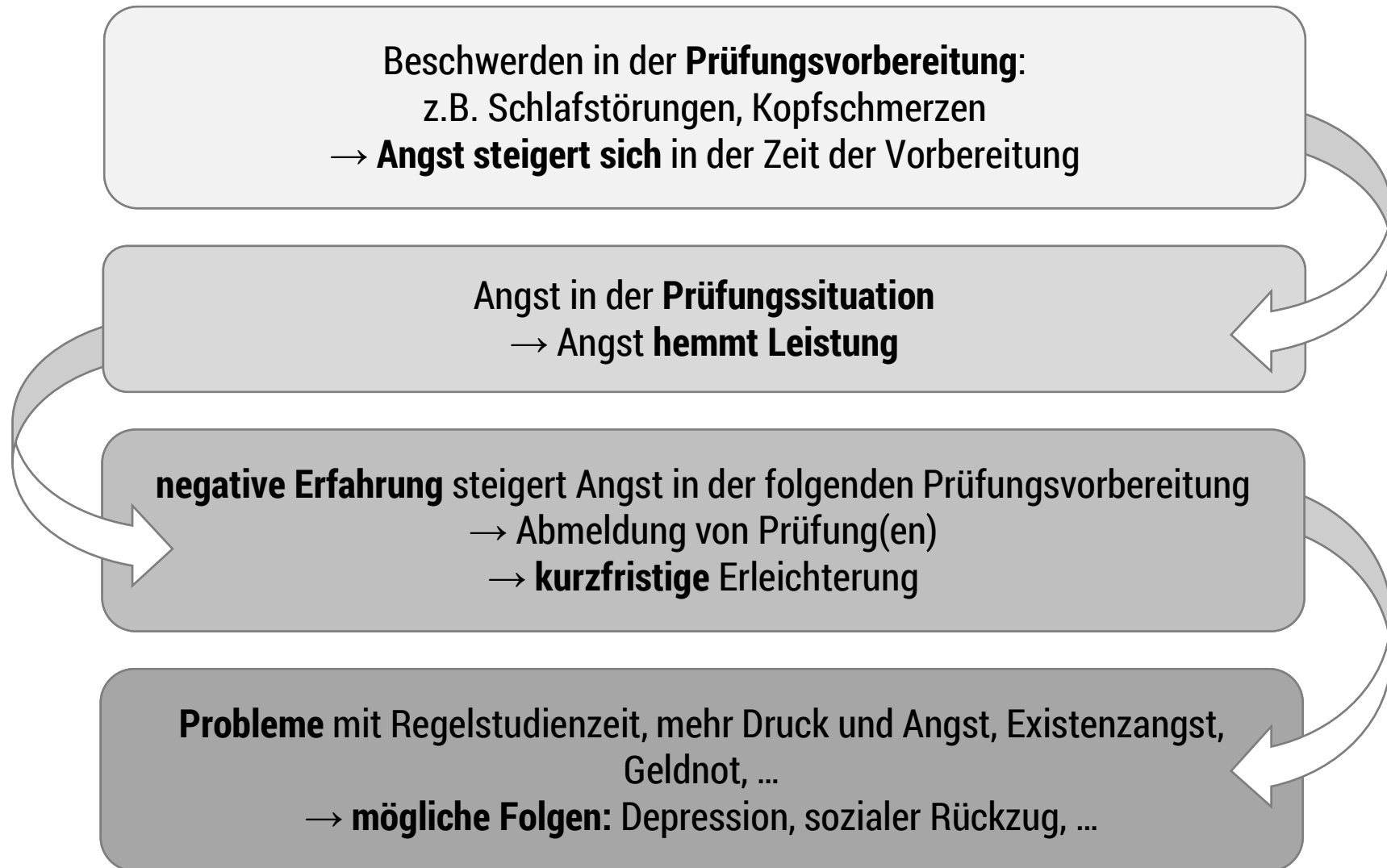
Eine gewisse Anspannung in Prüfungssituationen ist normal und wichtig:



Prüfungsangst = „(. . .) anhaltende und deutlich spürbare Angst in Prüfungssituationen und/oder während der Zeit der Prüfungsvorbereitung, die den Bedingungen der Prüfungsvorbereitung und der Prüfung selbst nicht angemessen ist.“ (Fehm & Fydrich, 2011, S. 7)

zwei **Hauptbestandteile** der **Prüfungsangst** (Fehm & Fydrich, 2011, S. 18)

- (1) Angst vor der Bewertung durch andere
- (2) Versagensangst



(u.a. BARMER Internetredaktion, 2019)



Ich könnte an einer Angststörung leiden, wenn...

- *... meine Angstzustände mich an meinem selbstbestimmten Alltag hindern*
- *... ich in Prüfungen aufgrund der Angst nicht die Leistung bringen kann, zu der ich eigentlich in der Lage wäre*
- *... ich mich durch die Angst immer mehr eingeschränkt fühle und mich aufgrund dessen immer mehr zurückziehe*

Angst per se ist überlebensnotwendig. Wenn sie aber überhöht, irrational und den Situationen unangemessen ist, wird sie zur Störung.

Angststörungen sind behandelbar!

4. Depressionen



Beschreibung von depressiven Störungen nach dem **DSM-5** (Clasen, 2015)

- traurige oder reizbare Stimmung oder
- Gefühl der Leere
- begleitet von körperlichen oder Veränderungen im Denken

Die **ICD-10** beschreibt Depressionen wie folgt (ICD-Code, 2019)

- gedrückte Stimmung
- Verminderung von Antrieb und Aktivität
- Verminderung von Konzentration, Freude und Interesse

Auch bei depressiven Störungen müssen noch eine Vielzahl weiterer Kriterien ein- bzw. ausgeschlossen werden, um als Diagnose gestellt werden zu können!



(Z.B. Wittchen & Hoyer, 2011, S. 22-23)

Auswahl von Symptomen der Depression

[19]



[20]



[21]



[22]



Emotional

- Gefühl der Leere
- Niedergeschlagenheit

[19]

Körperlich

- Schmerzen
- Störungen der Sexualität

[20]

Motivational

- Antriebslosigkeit
- Interessenlosigkeit

[21]

Denken

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Grübeln

[22]

Psychologisch/Psychotherapeutisch

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Psychoedukation

Medikamentös

- SSRIs (z.B. Venlafaxin, Duloxetin)
- SNRIs (z.B. Fluoxetin, Sertralin)

Weitere Behandlungsmöglichkeiten

- Lichttherapie
- Schlafentzugtherapie (Wachtherapie)
- Elektrokrampftherapie
- Sport und Bewegung

(Konrad, 2017)



Ich könnte depressiv sein, wenn...

- *... ich mich seit mehreren Wochen niedergeschlagen und traurig fühle und/oder eine innere Leere verspüre*
- *... mich bereits die kleinen alltäglichen Anforderungen große Kraft und Aufwand kosten*
- *... ich seit längerer Zeit Schlafprobleme habe*
- *... ich mich immer mehr von Freunden und meiner Familie distanzieren*
- *... mir meine Hobbies keinen Spaß mehr bereiten und ich keine Freude mehr an für mich schönen Dingen finde*

Die Symptome einer Depression sind jedoch individuell und können von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein, so dass eine psychiatrische/psychotherapeutische Abklärung dringend zu empfehlen ist!

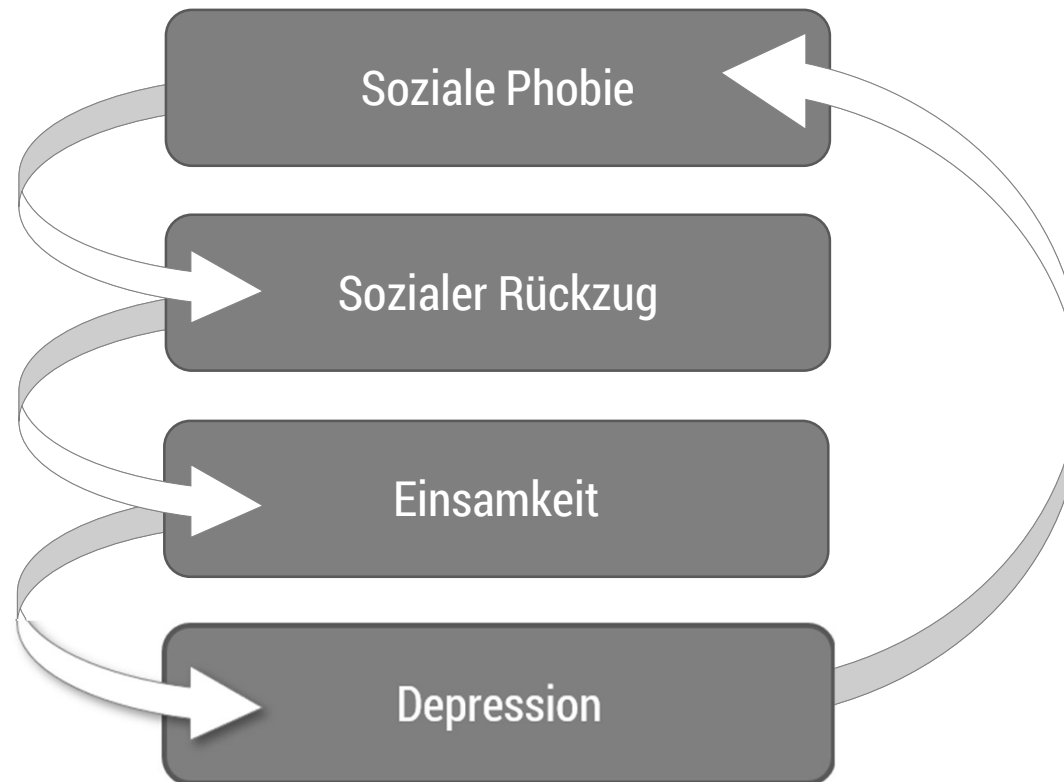
Auch hier gilt: Depressionen sind behandelbar (je früher, desto besser)!

5. Angst und Depression



[23]

Angststörungen und depressive Erkrankungen treten nicht selten zusammen auf und können sich gegenseitig bedingen (Z.B. Eisenberg et al., 2007; Casper, Pjanic & Westermann, 2018, S. 35)



- ... stark ausgeprägte Angst und Depressionen haben
- ... sind anfälliger für Prokrastination



- unnötiges Aufschieben und nicht Verschieben aufgrund von Überbeanspruchung, zum Beispiel durch zu viele gleichzeitige Aufgaben
- Zeit für die Aufgaben hätte der Person zur Verfügung gestanden

- Depressionen und Ängste
- schlechtere akademische Leistungen (diese Erfahrungen wiederum können Angst und Depression erzeugen...)

6. Was kann ich machen, damit ich gesund bleibe?



[25]

Achtsamkeit/Verantwortung für sich übernehmen

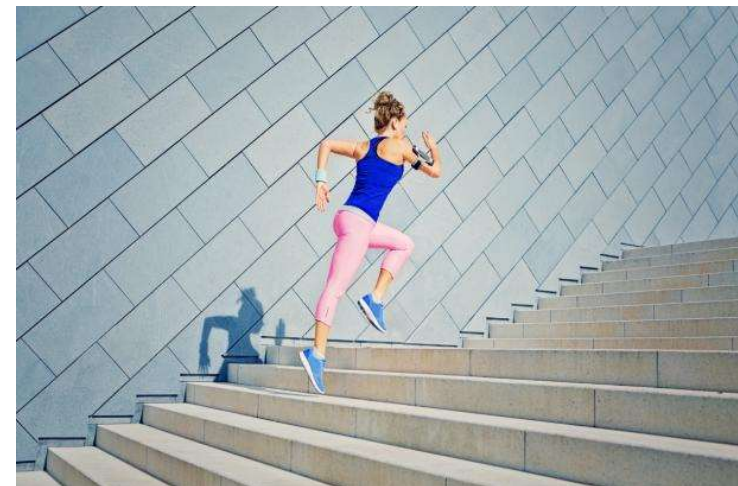
- stressvolle Situationen und Belastungen frühzeitig erkennen und darauf vorbereiten
- Prioritäten setzen
- Ziele und Sinn finden (z.B. durch Beratung)

Bewegung

- im Alltag
- muss kein Hochleistungstraining sein

Entspannung

- Progressive Muskelentspannung
- Meditation



[26]

(DGSM, 2011; Fonds Gesundes Österreich, 2013; Bundesministerium für Gesundheit, 2016; Conley et al., 2017)

Schlaf

- fester Tag-Nacht-Rhythmus
- kein Alkohol und keine Zigaretten vor dem Schlafen



[27]

Soziale Kontakte

- Freunde
- Familie
- Vereine



[28]

Weitere Präventionsmöglichkeiten

- Workshops (z.B. von Krankenkassen, Universität)
- Beratung
- Skill-Trainings



[29]

(DGSM, 2011; Fonds Gesundes Österreich, 2013; Bundesministerium für Gesundheit, 2016; Conley et al., 2017)

- **Psychosoziale Beratungsstelle der TU Chemnitz:** <https://www.tu-chemnitz.de/hsw/psychologie/professuren/klinpsy/BFC/>
- **Psychologische Beratung des Studentenwerkes Chemnitz-Zwickau:** <https://www.swcz.de/de/soziales/beratung/psychologische-beratung/>
- **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Stadtmission Chemnitz:** <https://www.stadtmission-chemnitz.de/rat-angebote/beratungs-und-betreuungsangebote/psychosoziale-dienste/kontakt-und-beratungsstelle/>
- **Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Chemnitz:** <https://www.chemnitz.de/chemnitz/de/leben-in-chemnitz/gesundheit/beratungen-und-hilfen/hilfen-fuer-psychisch-krank/index.html>
- **KISS Chemnitz:** <https://www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de/kiss-yourself.html>
- **VIP – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle:** <https://www.vip-chemnitz-ev.de/aktuell>

- Ihr könnt die Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen nutzen:
 - <https://asu.kvs-sachsen.de/arztsuche/>
 - hier könnt ihr direkt nach Psychotherapeut*innen suchen
- Zügig sollte es über die Terminservicestelle Sachsen gehen:
 - Telefon 0341 23493733
 - <https://www.kvs-sachsen.de/buerger/terminservicestelle/terminservicestelle/>
- Ihr könntet auch Ausbildungsinstitute, zum Beispiel das ZfP, in Erwägung ziehen:
 - <https://www.zfp-chemnitz.de/>
- Auch in der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz der TU Chemnitz (Leiter: Prof. Mühlig) kann Psychotherapie in Anspruch genommen werden:
 - <https://www.pha-tuc.de/>

In der Psychosozialen Beratungsstelle helfen wir euch gern, den individuell passenden Therapieplatz für euch zu finden

7. Unterstützung für Angehörige



[30]

■ **Beratung**

- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Chemnitz
- Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle der Stadtmission Chemnitz
- VIP – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

■ **Selbsthilfegruppen**

- KISS Chemnitz: <https://www.kiss-selbsthilfe-chemnitz.de/gruppen.html>
- Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V.: https://www.kvs-sachsen.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/shg_01.pdf

■ **AOK Plus – Familiencoach Depression**

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/familiencoach-depression-hilfe-fuer-angehoerige-21/>

■ **Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**

<https://www.bapk.de/der-bapk.html>

Verhaltenstipps für Angehörige psychisch kranker Menschen

- Verantwortung an professionelle Helfer*innen abgeben
- eigene Grenzen setzen („Was mache ich mit und was nicht mehr?“)
- kranken Menschen fragen, was ihm/ihr gut tut
- Erwartungen und Anforderungen an den betroffenen Menschen anpassen: Überforderungen vermeiden
- die gesunden Anteile sehen und versuchen zu verstärken
- Prioritäten setzen
- Hilfen/Unterstützung suchen
- sich über die psychische Störung informieren
- auf eigenen Schutz und Psychohygiene achten (sich nicht selbst krank machen lassen)

(Universitätsklinikum Frankfurt, 2017; Oberberg Kliniken, 2020)

Bei Suizidäußerungen

- Hinweise wahrnehmen und ansprechen
- Wie konkret sehen diese Suizidgedanken aus?
- Welche Situation(en) hat/haben zu den Suizidgedanken geführt?
- diese Situationen zusammen mit der betroffenen Person thematisieren (falls möglich)
- Äußerungen zu Suizid ernstnehmen
- im Fall der Fälle eine Einweisung initiieren (auch kann man sich professionelle Hilfe holen; dieser Weg muss nicht alleine gegangen werden!)
- Verantwortung abgeben



(Universitätsklinikum Frankfurt, 2017; Psychiatrienetz, 2019; Oberberg Kliniken, 2020)



LESSONS LEARNED

[31]

- ✓ Eine psychische Erkrankung im Studium kann weitreichende negative studiumsbezogene, persönliche und soziale Auswirkungen haben: eine frühzeitige Erkennung und Behandlung ist wichtig!
- ✓ Ob jemand psychisch krank wird, hängt von einer Vielzahl komplexer psychologischer, sozialer und biologischer Variablen ab (welche wiederum miteinander interagieren können)
- ✓ Zu diesen Variablen gehören u.a. die persönliche psychische Verletzlichkeit, die Stressoren sowie die individuellen Ressourcen und Widerstandskräfte (z.B. Diathese-Stress-Modell)
- ✓ Depressionen und Ängste sind behandelbar!



LESSONS LEARNED

[31]

- ✓ Je früher ein Menschen mit psychischen Schwierigkeiten Unterstützung bekommt, desto besser: nicht abwarten, bis es richtig „eskaliert“!
- ✓ Es gibt ein breites Hilfsangebot für betroffene Menschen
- ✓ Auch für Angehörige existiert eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten
- ✓ Prävention ist die beste Therapie!



LESSONS LEARNED

[31]

- Bandelow, B., Wiltink, J., Alpers, G. W., Benecke, C., Deckert, J., Eckhardt-Henn, A., . . . Beutel, M. E. (2014). *Deutsche S3-Leitlinie Behandlung von Angststörungen*. Abgerufen unter:
https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/c86c52020833134dbc864001e60d9c1bb020f62d/S3-LL_Kurz_Angstst%C3%B6rungen_2014.pdf
- BARMER (Hrsg.) (2018). *Arztreport 2018*. Abgerufen unter: <https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztreporte/barmer-arztreport-2018-144304>
- BARMER Internetredaktion (2019). *Angst vor Prüfungen? – So lassen sich Panikattacken vermeiden*. Abgerufen unter:
<https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/pruefungsangst-192000>
- Bundesministerium für Gesundheit (2016). *Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung*. Abgerufen unter:
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/2016_BMG_Praevention_Ratgeber_web.pdf
- Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2009). *Klinische Psychologie* (13., aktualisierte Auflage). München: Pearson.
- Casper, F., Pjanic, I., & Westermann, S. (2018). *Klinische Psychologie*. Wiesbaden: Springer. Abgerufen unter:
<https://link.springer.com/book/10.1007%2F978-3-531-93317-7>
- Conley, C. S., Shapiro, J.B., Kirsch, A. C., & Durlak, J. A. (2017). A Meta-Analysis of Indicated Mental Health Prevention Programs for At-Risk Higher Education Students. *Journal of Counselling Psychology*, 64(2), 121-140.
<http://dx.doi.org/10.1037/cou0000190>
- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2017). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36(1), 15-27. doi:10.1007/s10942-017-0271-5

- DGPPN (2018). *Psychische Erkrankungen in Deutschland: Schwerpunkt Versorgung*. Abgerufen unter:
https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/f80fb3f112b4eda48f6c5f3c68d23632a03ba599/DGPPN_Dossier%20web.pdf
- DGSM (2011). *PATIENTENRATGEBER: EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN*. Abgerufen unter:
https://www.dgsm.de/downloads/dgsm/arbeitsgruppen/ratgeber/neu-Nov2011/Schlafstoerung_A4.pdf
- Dlogus, A., & Zwanzger, P. (2012). Diagnostische Einteilung von Angststörungen. In R. Rupprecht & M. Kellner (Hrsg.), *Angststörungen: Klinik, Forschung, Therapie* (S. 29-63). Stuttgart: Kohlhammer.
- Dilling, H., Mombour, W., & Schmidt, M. H. (Hrsg.) (2008). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V(F); Klinisch-diagnostische Leitlinien* (6., vollständig überarbeitete Auflage). Bern: Hogrefe.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. doi:10.1037/0002-9432.77.4.534
- Engberding, M., Höcker, A., & Rist, F. (2017). Prokrastination: Ursachen, Auswirkungen, Behandlungsmodule. *Psychotherapeut*, 62(5), 417-421. doi:10.1007/s00278-017-0219-3
- Falkai, P., Wittchen, H.-U., Döpfner, M., Gaebel, W., Maier, W., Rief, W., . . . Zaudig, M. (Hrsg.) (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5*. Göttingen: Hogrefe.
- Fehm, L., & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Göttingen: Hogrefe. Abgerufen unter:
<https://elibrary.hogrefe.com/book/99.110005/9783840916106>
- Fonds Gesundes Österreich (2013). *PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT: Gesundheit für alle!*. Abgerufen unter:
<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2013-12-06.pdf>

- Frobeen, A. (2018). *Wie Gehirn und Hormone die Stressreaktion steuern* (2/4). Abgerufen unter:
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/gehirn-hormone-stress-2006900>
- Jacobi, F., Höfler, M., Siegert, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., . . . Wittchen, H.-U. (2014). Twelve-month prevalence, comorbidity and correlates of mental disorders in Germany: the Mental Health Module of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1-MH). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(3), 304-319. doi:10.1002/mpr.1439
- Kring, A. M., Johnson, S. L., & Hautzinger, M. (2019). *Klinische Psychologie*. Weinheim: Beltz.
- Oberberg Kliniken (2020). *Angehörige und Eltern: Hilfe für Angehörige von psychisch kranken Menschen*. Abgerufen unter:
<https://www.oberbergkliniken.de/angehoerige>
- Prehm, N. (2018). *Depressionen im Studium: Am Leistungsdruck fast zerbrochen*. Abgerufen unter:
<https://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/depressionen-an-der-uni-leistungsdruck-kann-studierende-krank-machen-a-1180369.html>
- Psychiatrienetz (2019). *Leitfaden für Gespräche mit suizidgefährdeten Menschen*. Abgerufen unter:
<https://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/suizidale-krisen.html>
- Reuß, J., & Laci, J. (2018). *Warum viele Studierende mit Depressionen sich erst spät Hilfe suchen*. Abgerufen unter:
<https://ze.tt/warum-viele-studierende-mit-depressionen-sich-erst-spaet-hilfe-suchen/>
- Rößler, N. (2019). *Ängste, Depressionen, Studienabbruch: Wenn Studenten krank werden*. Abgerufen unter:
https://www.deutschlandfunk.de/aengste-depressionen-studienabbruch-wenn-studenten.724.de.html?dram:article_id=460415
- Ströhle, A., Gensichen, J., & Domschke, K. (2018). Diagnostik und Therapie von Angsterkrankungen. *Deutsches Ärzteblatt*, 115(37), 611-621. doi:10.3238/arztebl.2018.0611

Technische Universität Dortmund (2020). *Keine Angst vor Prüfungsangst!*. Abgerufen unter: <https://www.tu-dortmund.de/studierende/beratung/psychologische-studienberatung/nuetzliches/pruefungsangst/?L=0>

Universität Hamburg (2010). *Prüfungen erfolgreich bestehen*. Abgerufen unter: <https://www.uni-hamburg.de/campuscenter/beratung/beratungsangebote/workshop-coaching/pruefungsangst/pdf.pdf>

Universitätsklinikum Frankfurt (2017). *Informationen und Ratgeber für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Erkrankung*. Abgerufen unter: https://n.angehoerigehessen.de/downloads/empfehlungen/angmappe/170314_angmappe.pdf

Wittchen, H.-U., & Hoyer, J. (Hrsg.) (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Berlin: Springer.

Wotjak, C. T. (2018). Angst und Furcht im Tiermodell. In R. Rupprecht & M. Kellner (Hrsg.), *Angststörungen – Klinik, Forschung, Therapie* (S. 91-117). Stuttgart: Kohlhammer.

- [1] https://www.pointer.de/bilder/teaser_top/5392Studium_Pruefung_Klausur_Durchgefallen_Note.jpg

- [2] https://images.kkeu.de/is/image/BEG/Pr%C3%A4sentation_und_Moderation/Whiteboards_Schreibtafeln/Kreidetafel_3col--000026684897_PRD_org_all.jpg

- [3] <https://www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/depressionen-an-der-uni-leistungsdruck-kann-studierende-krank-machen-a-1180369.html>

- [4] <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/studenten-studium-depression-psychische-gesundheit-leistungsdruck-zukunftsangst-1.4196050>

- [5] <https://ze.tt/warum-viele-studierende-mit-depressionen-sich-erst-spaet-hilfe-suchen/>

- [6] https://www.deutschlandfunk.de/aengste-depressionen-studienabbruch-wenn-studenten.724.de.html?dram:article_id=460415

- [7] https://bilder.t-online.de/b/84/21/70/74/id_84217074/610/tid_da/durchblutungsstoerungen-im-gehirn-koennen-zu-schlaganfaellen-und-sehstoerungen-fuehren-.jpg

- [8] https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/000/425/563/non_2x/vector-shield-icon.jpg

- [9] <https://www.wirtschaft-im-suedwesten.de/wp-content/uploads/2019/11/fassmodell-480x270.jpg>
- [10] <https://de.wikipedia.org/wiki/Diathese-Stress-Modell>
- [11] https://cdn.mdr.de/wissen/angst-116-resimage_v-variantBig16x9_w-1280.jpg?version=58991
- [12] <https://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/pumas-ueberlebten-die-saebelzahntiger-weil-sie-weniger-waehlerisch-sind-a-965581.html>
- [13] <https://de.wiktionary.org/wiki/Gleichheitszeichen>
- [14] <https://www.soldera-living.de/wp-content/uploads/2018/11/Danger.jpg>
- [15] <https://i.ytimg.com/vi/rpolpKTWrp4/maxresdefault.jpg>
- [16] <https://www.warmies.de/waermestofftiere/pop/72/saebelzahntiger>
- [17] <https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjxksHtvoDmAhXvwAIHHSm9Dn0QjRx6BAGBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.heilpraktiker-seibold.de%2Fkrankheitsbilder%2Funser-koerper%2F&psig=AOvVaw1Jp315mt67CL5DWUylUK-k&ust=1574603914959636>

- [18] https://cdn.shopify.com/s/files/1/0022/3215/6217/articles/depression-3_1600x.jpg?v=1540560515
- [19] https://www.praxisvita.de/assets/styles/article_image/public/depressive-frau_0.jpg?itok=Mm7Aii4Y
- [20] <https://gelenk-klinik.de/orthopaedie-freiburg/rueckenschmerzen/behandlung/racz-katheter/indikationen.jpg>
- [21] https://www.balancebeautytime.com/sites/default/files/styles/extra_big_content/public/paragraphs/imagecontent/mediaelements/shutterstock_272861114-frau-liegt-auf-bett.jpg?itok=TStqkElR
- [22] <https://cdn2.eyem.com/thumb/39d3eac5984a0601408f98808939ce99c68f5f60-1478690074953/w/750>
- [23] <https://nora-fieling.de/wp-content/uploads/2016/09/kopf-weg1.jpg>
- [24] <https://www.angst-verstehen.de/prokrastination-aufschieberitis-aufschieben-prokrastinieren/>
- [25] https://www.gesundheit-studieren.com/fileadmin/user_upload/Inhalte/gesundheitsstudieren.com/Infos/Gesundheitsstudieren-Weiterbildung.jpg
- [26] https://www.gesundheit.de/sites/default/files/styles/crop_content/public/2004-03/bewegung-sport.jpg?itok=Fl2L6fEH

- [27] <https://www.gesundheitsmanagement24.de/wp-content/uploads/2019/04/schlaf-800-65.jpg>
- [28] <http://www.ex-zurück.info/images/freunde-treffen.jpg>
- [29] <https://www.gesundheit.gv.at/GenticsImageStore/547/auto/prop/r/leben/psyche-seele/praevention/psyche-praevention-gesundheit.jpg?pamm05&validation=094cf28c1f11069d9fe2aeab3503abbcf2e43ee11c88b8f7870e9745b03c9d58>
- [30] https://www.bapk.de/fileadmin/_processed_/2/b/csm_zweiH%C3%A4nde__die_sich_halten_auf_Puzzleteil_7b2d99e7de.jpg
- [31] <https://dieprojektmanager.com/wp-content/uploads/Lessons-Learned-Projekt-Management.jpg>

Vielen lieben Dank für eure Aufmerksamkeit!

Fragen?

Anmerkungen?

Unklarheiten?