MEDIENINFORMATION **13.01.2026**

Psychische Gesundheit von Studierenden in Deutschland: Neuer Forschungsverbund untersucht Risiken und stärkt Resilienz

Wie steht es um die psychische Gesundheit von Studierenden? Welche Risiken gibt es und wie kann man im Studium mental widerstandsfähiger werden? Unter Leitung der Universitätsmedizin Halle befasst sich ein neuer Forschungsverbund innerhalb des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG) mit diesen Fragen. Ziel des Vorhabens ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und bestehende Programme entsprechend anzupassen. Das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) fördert den Projektverbund mit rund 730.000 Euro.

In Deutschland studieren fast drei Millionen Menschen, mehr als die Hälfte davon an Universitäten. Viele von ihnen berichten von psychischen Belastungen. Bisherige Daten deuten darauf hin, dass in einzelnen Fachbereichen etwa ein Viertel der Studierenden an depressiven Symptomen und rund ein Drittel an Angststörungen leidet.

Aktuelle Daten fehlen

„Psychische Belastungen unter Studierenden nehmen seit Jahren deutlich zu, mit teils gravierenden Folgen für den Studienerfolg, das Wohlbefinden und die Funktionsfähigkeit des Hochschulsystems. Die internationale Datenlage ist lückenhaft. Eine Übersicht für den deutschen Bildungssektor fehlt vollständig. Bisherige Untersuchungen sind schwer vergleichbar, nicht aktuell und berücksichtigen oft nur bestimmte Fächergruppen“, erklärt Prof. Dr. Oliver Tüscher, Direktor der Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Universitätsmedizin Halle. Gemeinsam mit Prof. Dr. Stefan Watzke, dem Leiter der Medizinischen Psychologie, koordiniert er den neuen Forschungsverbund.

„Die im Rahmen der Projekte erhobenen Daten und die darauf aufbauenden Maßnahmen sollen Studierenden, Schüler:innen und Auszubildenden zugutekommen. Das Vorhaben zielt darauf ab, die psychische Gesundheit langfristig zu stärken, indem Risikofaktoren aufgedeckt und die Resilienz durch passende Maßnahmen gefördert wird. Auf diese Weise sollen Ausbildungsabbrüche reduziert und junge Menschen besser auf eine zunehmend komplexe Arbeitswelt vorbereitet werden“, fasst Prof. Stefan Watzke zusammen.

Die Forschenden knüpfen an bisherige Arbeiten an. Zunächst werden internationale wissenschaftliche Studien systematisch ausgewertet und mit umfangreichen Versorgungsdaten der gesetzlichen Krankenversicherungen sowie des Deutschen Jugendinstituts zusammengeführt. Ein Aspekt ist dabei beispielsweise die Rolle von Sport als Mittel, um Stress und Ängste zu reduzieren.

Bundesweite Erhebung geplant

Um die Datengrundlage zu vervollständigen und die psychische Gesundheit von Studierenden im Zeitverlauf untersuchen zu können, folgt eine umfassende Ist-Analyse von Studierenden aus Berlin, München, Halle (Saale), Jena, Mainz, Braunschweig und Mannheim. Die Erhebungen finden zu verschiedenen Zeitpunkten im Studienjahresablauf statt. Über die große Online-Studienplattform "DigiHero" werden weitere Teilnehmende aus dem ganzen Bundesgebiet einbezogen. So sollen sowohl standortspezifische Hintergründe als auch ein bundesweiter Überblick erfasst werden.

Ein Ziel der Forschenden ist es, Warnzeichen zu identifizieren, die sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken, sogenannte „Red Flags“. In die Analyse fließen sowohl psychologische Daten als auch (neuro)biologische Marker und Abfragen zur mentalen Gesundheitskompetenz ein. Das ist die Fähigkeit, die eigene psychische Gesundheit einzuschätzen und bewusst damit umzugehen.

Hintergrund

Die Wissenschaftler:innen der insgesamt 13 Teilvorhaben gehören zum Expertennetzwerk des DZPG. Die Projekte laufen in enger Zusammenarbeit mit Studierendenvertretungen und dem Trialogischen

Zentrumsrat des DZPG, in dem Betroffene, Angehörige und Forschende aller DZPG-Standorte aus ganz Deutschland vertreten sind.

Beteiligt sind Einrichtungen der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung in Mainz, der Technischen Universität Braunschweig, des Deutschen Jugendinstituts e. V., der Ludwig-Maximilians-Universität München, der Charité – Universitätsmedizin Berlin, des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung in Dortmund, des Universitätsklinikums Jena und des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim. Das Forschungsvorhaben ist zum 1. Januar 2026 bewilligt und wird vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt bis Mitte 2028 gefördert. Der Projektstart erfolgt zum 1. März 2026