Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

HOCHSCHULE
LUZERN

Design & Kunst
FH Zentralschweiz

Psychische Krankheiten gehören zu den größten Herausforderungen unserer heutigen Gesellschaft – Schätzungen zufolge ist jährlich ein Viertel der Bevölkerung in der Europäischen Region davon betroffen. Eine Gruppe, die zunehmend mit psychischen Herausforderungen konfrontiert wird, sind Studierende. In der Schweiz, aber auch in vielen anderen Ländern weltweit, sind sie neben individuellen Umständen mehreren Stressfaktoren wie beispielsweise Leistungsdruck und finanzieller Unsicherheit ausgesetzt. Darüber hinaus führt die anhaltende Stigmatisierung psychischer Krankheiten dazu, dass viele Studierende keine Hilfe in Anspruch nehmen.

Anlaufstellen, Regelungen und Maßnahmen sollen hierfür eine möglichst barrierefreie Ausbildungserfahrung gewährleisten – so auch an der Hochschule Luzern, dem Fallbeispiel dieses Projekts. Die Angebote sind jedoch kaum bekannt oder werden nur wenig genutzt. Zusätzlich fehlt es an präventiven Maßnahmen sowie Möglichkeiten für Studierende, am Diskurs rund um psychische Gesundheit teilzunehmen und so zu einer Normalisierung und Entstigmatisierung der Thematik beitragen zu können.

Dieses Projekt beschäftigt sich mit den zahlreichen Faktoren hierzu und schlägt ein Strategiemodell vor, wie mentale Gesundheit im Studium ganzheitlich und effektiv adressiert werden kann. Darüber hinaus stellt es ein Arbeitstool für Hochschulen und Universitäten vor, mit dem Studierende gezielt erreicht, unterstützt sowie bestärkt werden können und die Thematik letztlich sichtbar gemacht werden kann.

(in)visible mind

Psychische Gesundheit an der Hochschule

Entwicklung eines ganzheitlichen Strategiemodells und Arbeitstools für die Planung sowie Umsetzung von Maßnahmen im Bereich psychischer Gesundheit an Bildungsinstitutionen.

Master
Design

Alexandra Gurtner

Recherche & Analyse

Titelbild Gurtner (2020)
1 Stakeholder Map, Gurtner (2020)
2 Designprozess, Gurtner (2020)
3 Strategiemodell, Gurtner (2020)

Kontext

Das Studium stellt für viele Studierende eine herausfordernde Lebensphase dar – angefangen bei einer Neuorientierung sowie dem Übergang ins Berufsleben, über Leistungsdruck und finanzielle Unsicherheiten bis hin zu weiteren individuellen Belastungen. Dies führt schließlich dazu, dass beispielsweise an Schweizer Hochschulen nur 77 % der Studierenden ihren Gesundheitszustand als »gut« oder »sehr gut« angeben; die gleichaltrige, nicht studierende Bevölkerung schafft es im Vergleich auf 94 %.[1] Rund 18 % geben zudem an, ein dauerhaftes, das Studium einschränkendes Gesundheitsproblem zu haben. Psychische Erkrankungen werden hierbei als am einschneidendsten empfunden. Ähnliche Tendenzen sind auch in anderen Ländern zu beobachten.[2]

State of the Art und Forschungslücke

Hochschulen sind als Ausbilder potenzieller Arbeitskräfte in der Pflicht, Studierende so gut wie möglich auf das Berufsleben vorzubereiten und eine möglichst barrierefreie Studienerfahrung zu bieten.[3] Die Hochschule Luzern, das Fallbeispiel dieses Projekts, bietet hierfür diverse Anlaufstellen und Angebote (siehe Abbildung 1) – beispielsweise eine Studierendenberatung, eine Kontaktstelle für barrierefreies Studieren sowie eine psychologische Beratungsstelle.

Nebst den Angeboten an der Hochschule Luzern gibt es weitere nennenswerte Beispiele wie der Studierendenverein »Mind-Map«[4] an der Universität Basel, die deutsche Workshop-Reihe »Psychisch fit studieren«[5] sowie die nationale Strategie für psychische Gesundheit der Gesundheitsförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit[6]. Sie alle tragen im Bereich Wissensvermittlung, Prävention und Sensibilisierung zu der Thematik bei, bieten allerdings keine einheitliche oder ganzheitliche Strategie, wie mentale Gesundheit konkret an Bildungsinstitutionen adressiert oder umgesetzt werden kann. Dies ist somit der Fokus des hier vorgestellten Projekts.

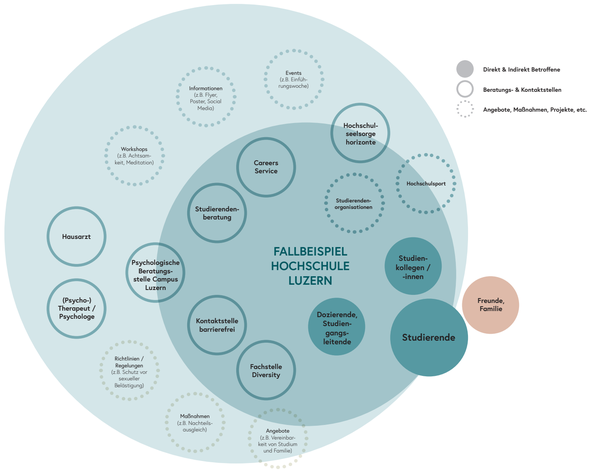
Forschungsfragen

Für die Recherche, Analyse und den Lösungsansatz waren daher folgende Forschungsfragen zielführend:

→ Welche Faktoren hindern Studierende daran, Hilfe für psychische Herausforderungen in Anspruch zu nehmen?
→ Wie muss eine Strategie gestaltet werden, um die Normalisierung, Enttabuisierung und schließlich Entstigmatisierung psychischer Gesundheit an Bildungsinstitutionen zu unterstützen?
→ Wie können Hochschulen und Universitäten dabei unterstützt werden, Maßnahmen für mentale Gesundheit zu planen sowie umzusetzen?

Designprozess und Methodik

Das Projekt orientiert sich am Double Diamond-Modell des British Design Councils[7] (siehe Abbildung 2). In einer ersten Phase (»discover«) wurden hierbei mithilfe von Sekundärrecherche sowie gemeinsam mit Studierenden und Anlaufstellen der Hochschule Luzern Spannungsfelder im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit im Studium definiert. Parallel hierzu erfolgte eine State of the Art-Recherche, um bereits bestehende Lösungsansätze zu analysieren. In der zweiten Phase (»define«) wurden die Forschungsergebnisse mit Experten abgeglichen und daraufhin auf ein Strategiemodell übertragen (siehe Abbildung 3). Das Modell setzt den Spannungsfeldern konkrete Handlungsfelder entgegen und diente als Ausgangslage für die Entwicklung des darauf folgenden Prototypen. Dieser wurde in den letzten beiden Phasen (»develop« und »deliver«) in Adobe XD umgesetzt und laufend mit Stakeholdern getestet und entsprechend angepasst.



1

Ergebnisse der Recherche

Die erarbeiteten Spannungsfelder und somit Kernprobleme im Bezug auf psychische Gesundheit im Studium lauten wie folgt:

1) Wissenslücken – Studierende sind nicht ausreichend über vorhandene Ressourcen, Möglichkeiten, Rechte und Beratungsstellen informiert. Nur deutschsprachige oder einzelne Informationen (beispielsweise bei einer Erstsemesterveranstaltung) erreichen nicht alle Studierenden.

2) Mangelnde Prävention – Studierende wissen nicht, wie sie mit psychischen Herausforderungen umgehen können und wann sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Die eigene psychische Gesundheit wird als nicht wichtig oder weniger wichtig als z. B. Kursverpflichtungen empfunden.

3) Fehlende Teilhabe – Studierende haben nur wenig Möglichkeiten an der Hochschule zum Thema psychische Gesundheit mitzuwirken. Studierende und ihre Bedürfnisse sind nicht ausreichend in die Gestaltung einer inklusiven Hochschule miteinbezogen.

4) Stigmatisierung – Studierende nehmen keine Hilfe in Anspruch, aus Angst davor, ausgegrenzt und stigmatisiert zu werden. Psychische Gesundheit ist in der Gesellschaft wie auch an der Hochschule wenig sichtbar.

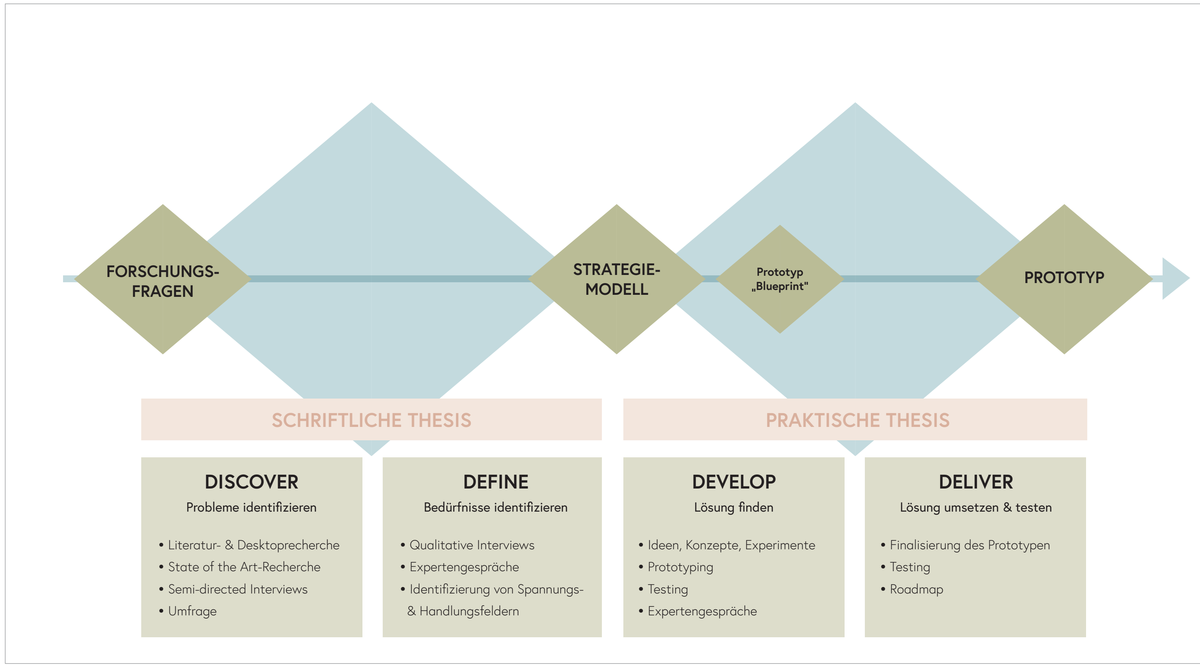
Die darauf folgenden formulierten Handlungsfelder lauten daher wie folgt:

1) Informations- & Wissensvermittlung – Über vorhandene Ressourcen, Möglichkeiten, Angebote, Rechte, Regelungen und Beratungsstellen muss regelmäßig, multimedial und mehrsprachig informiert werden. Ein niederschwelliger, orts- und zeitunabhängiger sowie anonymer Zugang zu Informationen ist essenziell. Auch Ansprechpersonen vor Ort sind wichtig.

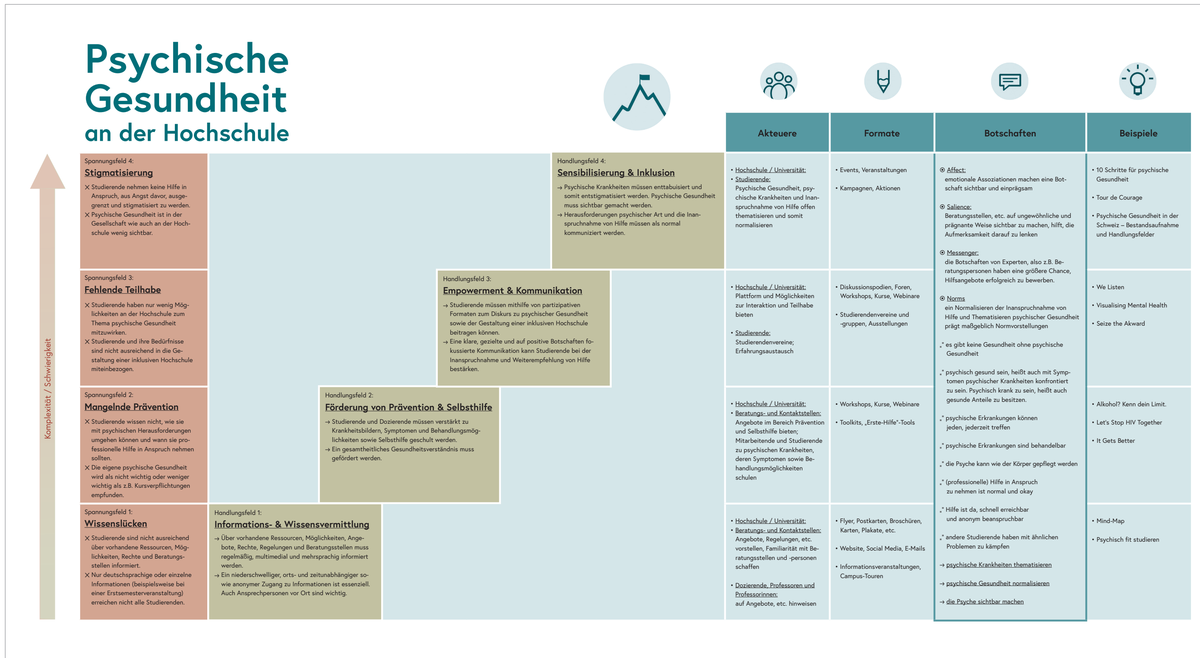
2) Förderung von Prävention & Selbsthilfe – Studierende und Dozierende müssen verstärkt zu Krankheitsbildern, Symptomen und Behandlungsmöglichkeiten sowie Selbsthilfe geschult werden. Ein gesamtheitliches Gesundheitsverständnis muss gefördert werden.

3) Empowerment & Kommunikation – Studierende müssen mithilfe von partizipativen Formaten zum Diskurs zu psychischer Gesundheit sowie der Gestaltung einer inklusiven Hochschule beitragen können. Eine klare, gezielte und auf positive Botschaften fokussierte Kommunikation kann Studierende bei der Inanspruchnahme und Weiterempfehlung von Hilfe bestärken.

4) Sensibilisierung & Inklusion – Psychische Krankheiten müssen enttabuisiert und somit entstigmatisiert werden. Psychische Gesundheit muss sichtbar gemacht werden. Herausforderungen psychischer Art und die Inanspruchnahme von Hilfe müssen als normal kommuniziert werden.



2

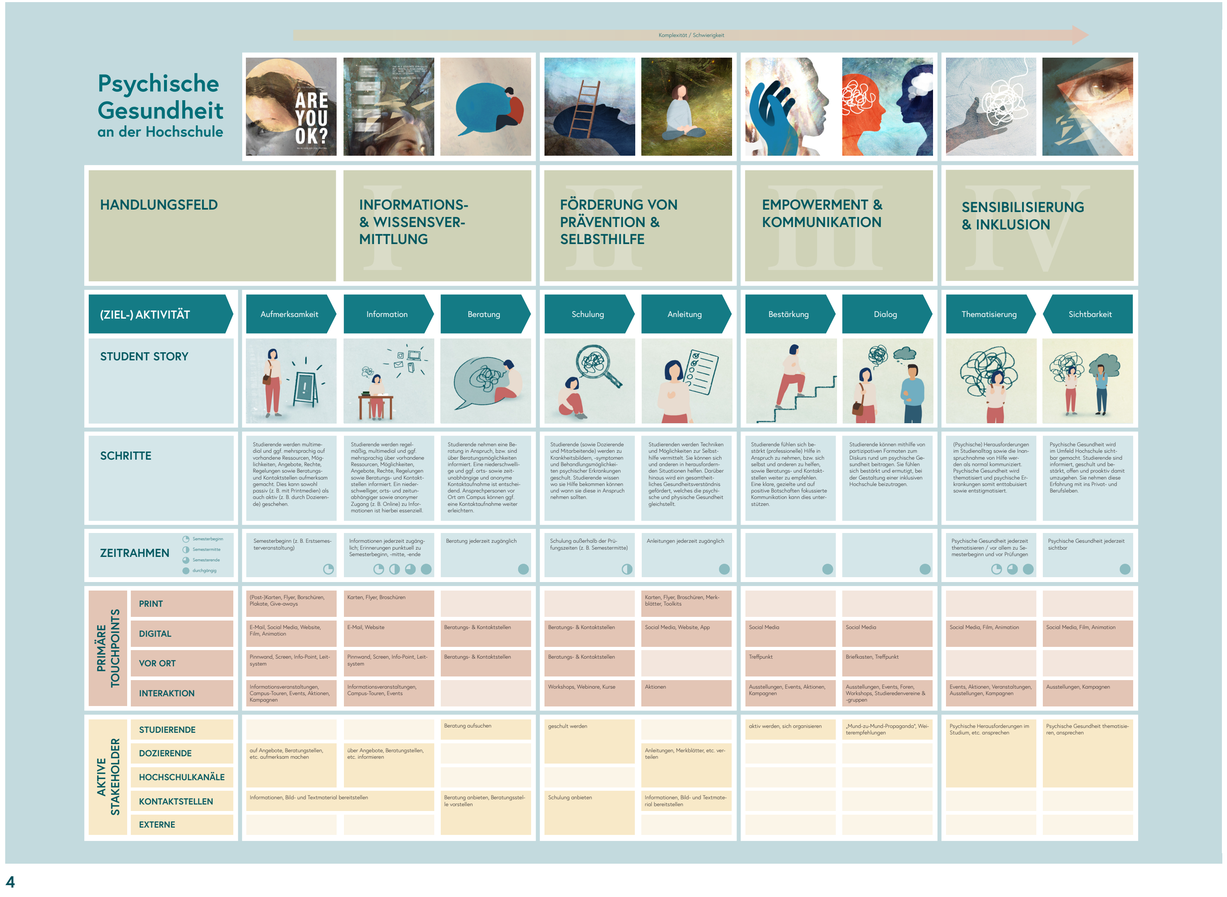


3

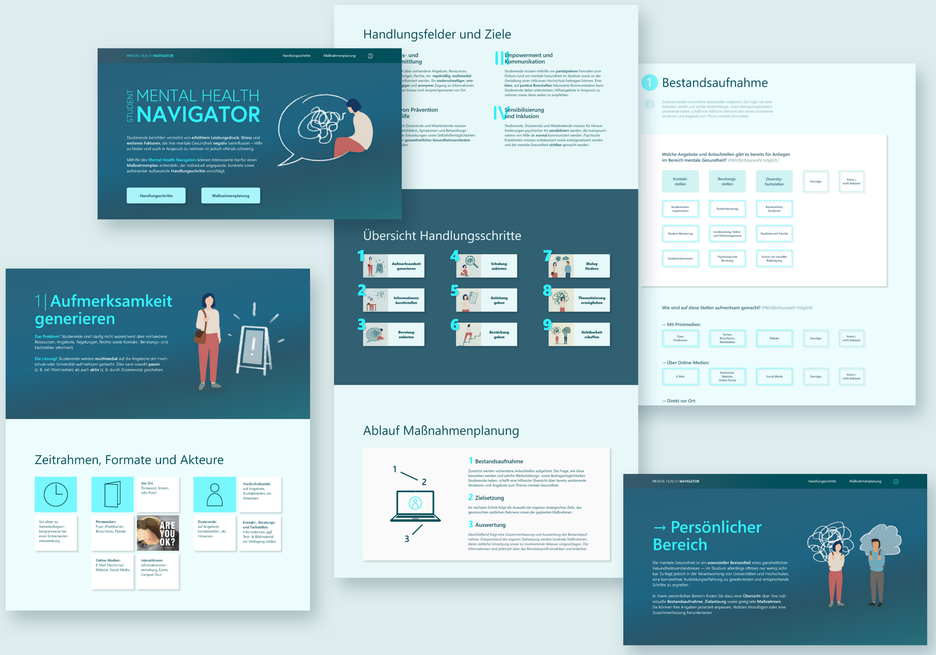
Master Design

Alexandra Gurtner

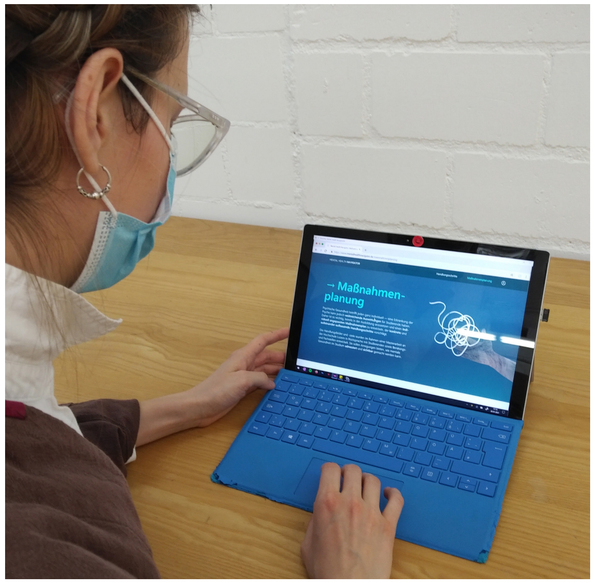
1 Bundesamt für Statistik (2016). Gesundheit der Studierenden an den Schweizer Hochschulen.
2 siehe unter anderem Bundesministerium für Bildung und Forschung (2018). Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2016: Zusammenfassung zur 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Hochschul und Wissenschaftsforschung.
3 Artikel 1, Absatz 1; Artikel 2, Absatz 1, Behindertengleichstellungsgesetz.
4 Mind-Map (o. D.). Zuletzt abgerufen am 30.12.2020 von https://mindmapstudents.jimdofree.com/
5 Psychisch fit studieren (o. D.). Zuletzt abgerufen am 16.01.2021 von https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren/
6 Bundesamt für Gesundheit (2015). Psychische Gesundheit in der Schweiz: Bestandsaufnahme und Handlungsfelder. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. Zuletzt abgerufen am 30.12.2020 von https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Bericht_Psychische_Gesundheit_in_der_Schweiz_-_Bestandsaufnahme_und_Handlungsfelder.pdf
7 Design Council (o. D.). What is the framework for innovation? Design Council's evolved Double Diamond. Zuletzt abgerufen am 16.09.2020 von https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/what-frameworkinnovation-design-councils-evolved-double-diamond



4



5



6

Lösungsansatz

Um Bildungsinstitutionen dabei unterstützen zu können, die Spannungsfelder im Bezug zu psychischer Gesundheit adressieren und entsprechende Maßnahmen umsetzen zu können, braucht es konkrete, aufeinander aufbauende Handlungsschritte. Studierende müssen gezielt erreicht, bestärkt und ermutigt werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie diese benötigen. Insgesamt muss das Thema mentale Gesundheit im Studium sichtbar gemacht werden. Dafür erfolgte die Konzeption und Ausarbeitung eines Arbeitstools in Form eines Desktop-Prototypen.

Prototyp „Blueprint"

Ausgehend von den Ergebnissen der Recherche und den darauf folgend definierten Spannungs- und Handlungsfeldern in Form eines Strategiemodells wurde zunächst ein „Blueprint" ausgearbeitet (siehe Abbildung 4). Dieser unterteilt die vier Handlungsfelder nochmals in neun konkrete Schritte und schlägt jeweils einen zeitlichen Rahmen, passende Touchpoints beziehungsweise Formate sowie zu involvierende Akteure vor. Diese Übersicht diente als Grundlage für die Umsetzung des Prototypen.

Finaler Prototyp – Mental Health Navigator

Der finale Prototyp (siehe Abbildung 5) wurde in Adobe XD umgesetzt und laufend mit Testpersonen sowie Beratungs- und Fachstellen der Hochschule Luzern geprüft (siehe Abbildung 6). Das Arbeitstool soll mit dem Namen Mental Health Navigator folgende drei Möglichkeiten bieten:

1) Übersicht über die Handlungsfelder respektive Handlungsschritte – Nutzer können sich durch die einzelnen Handlungsschritte klicken und entsprechende Informationen zu einem empfohlenen zeitlichen Rahmen, passenden Formaten und zu involvierenden Akteuren bekommen.

2) Individuelle Maßnahmenplanung – In einem weiteren Schritt können Nutzer einen eigenen, auf die individuellen Bedürfnisse der Hochschule angepassten Maßnahmenplan erstellen. Hierzu werden zunächst Angaben nach vorhandenen Anlaufstellen und Angeboten sowie deren Bewerbung erhoben. Weiter wird gefragt, welche Möglichkeiten Studierende haben, sich zum Thema mentale Gesundheit weiterzubilden beziehungsweise dazu beizutragen. Abschließend erfolgt die Auswahl der persönlichen Ziele.

3) Persönlicher Bereich – Entsprechend der Bestandsaufnahme und Zielsetzung können Nutzer in ihrem Profil den vorgeschlagenen Maßnahmenplan einsehen, anpassen sowie als PDF herunterladen. Sie bekommen eine Übersicht über bereits adressierte Handlungsfelder, können Notizen hinterlegen und Angaben zu ihrer Hochschule machen, beziehungsweise anpassen.

Lösungsansatz & Relevanz

Prototyp „Blueprint", Gurtner (2020) **4**
Finaler Prototyp, Gurtner (2021) **5**
Testing des Prototypen, Foto Gurtner (2021) **6**

Relevanz

Psychische Erkrankungen können nicht nur weitreichende Auswirkungen auf das Privatleben und die Ausbildungserfahrung, sondern auch auf das spätere Berufsleben Studierender haben. Psychische Krankheiten können sich darüber hinaus auch auf die Gesellschaft, Wirtschaft und das Gesundheitssystem auswirken. Entscheidend ist somit, Studierende so gut und effektiv wie möglich zu unterstützen. Dazu gehört einerseits, sie über vorhandene Angebote und Anlaufstellen zu informieren und sie präventiv zu stärken. Studierende müssen andererseits ermutigt werden, Hilfe in Anspruch zu nehmen und zum Thema mentale Gesundheit an der Hochschule aktiv beizutragen. Nur so kann langfristig einer Stigmatisierung psychischer Krankheiten entgegengewirkt werden. Studierenden wird damit nicht nur signalisiert, dass ihre Hochschule ihre Probleme und Anliegen ernst nimmt, sie werden zusätzlich auch über das Studium hinaus gestärkt.

Fazit und Ausblick

Für psychische Gesundheit wird in vielen Bereichen bereits wichtige Arbeit geleistet – ob in der Politik und Öffentlichkeit oder an Bildungsinstitutionen. Dennoch zeigt das Fallbeispiel der Hochschule Luzern, die Rücksprache mit Experten sowie Beispiele anderer Universitäten und Länder, dass weiter Handlungsbedarf besteht. Es braucht nicht nur eine ganzheitliche Strategie, die konkrete und aufeinander aufbauende Schritte vorschlägt, sondern auch ein Format, das Hochschulen und Universitäten dabei unterstützt, Maßnahmen zu planen und umzusetzen.

Der Mental Health Navigator soll hierfür wichtige Impulse liefern. In einem nächsten Schritt gilt es daher, den Prototyp weiter zu entwickeln und in Kooperation oder mit Unterstützung einer Hochschule beziehungsweise Universität umzusetzen. Ziel ist es, ein effektives und auf die Bedürfnisse von Bildungsinstitutionen angepasstes Tool zu entwickeln, welches die psychische Gesundheit Studierender ins Zentrum stellt. Somit kann ein wichtiger Beitrag dazu geleistet werden, mentale Gesundheit zu entstigmatisieren und letztlich sichtbar zu machen.

Master Design
Alexandra Gurtner