

Medienmitteilung vom 18.03.2021  
ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

## **Rund ein Viertel der Studierenden ist während der Pandemie von depressiven Symptomen betroffen**

**Depressive Symptome bei Studierenden haben in der Corona-Pandemie deutlich zugenommen. Dies zeigt eine ZHAW-Studie mit Studierenden der Hochschule zu den gesundheitlichen Auswirkungen der Pandemie.**

Die Corona-Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen wirken sich nachteilig auf die psychische Gesundheit vieler Studentinnen und Studenten aus. So weist rund ein Viertel von ihnen depressive Symptome auf, wie eine an der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften durchgeführte Gesundheitsbefragung zeigt. Im Rahmen der noch laufenden Studie «Health in Students during the Corona pandemic (HES-C)» erhoben Forschende der ZHAW-Departemente Gesundheit und Angewandte Psychologie im Frühling und im Herbst 2020 bei insgesamt 3571 Studierenden der ZHAW die Verbreitung depressiver Symptome. 27,2 Prozent der Teilnehmenden wiesen solche Symptome auf, wobei der Wert bei den Frauen mit rund 31 Prozent deutlich höher lag als bei den Männern (25 Prozent).

### **Drei Mal höher als vor der Pandemie**

Dass diese Werte während der Pandemie deutlich angestiegen sind, zeigt der Vergleich mit einer Stichprobe aus der letzten schweizweiten Gesundheitsbefragung des Bundes (2017): Von 2358 jungen Erwachsenen im gleichen Altersspektrum und mit ähnlichem Ausbildungsstand wie die befragten Studierenden gaben damals 10,9 Prozent der Frauen und 8,5 Prozent der Männer depressive Symptome an. Der Durchschnittswert beider Geschlechter lag bei 8,6 Prozent, also rund drei Mal tiefer als bei der Studierendenbefragung. «Ein direkter Vergleich ist zwar nicht möglich, da die Teilnehmenden der beiden Befragungen nicht die gleichen sind – aber die Werte vor Corona können als Referenzwert herangezogen werden», sagt Studienleiterin Julia Dratva vom ZHAW-Departement Gesundheit. Die Ergebnisse der ZHAW-Befragung decken sich mit ähnlichen Untersuchungen aus dem Ausland: So wiesen bei Gesundheitsbefragungen während der Pandemie rund 23 Prozent der Studierenden in China depressive Symptome auf, in der Ukraine rund 32 Prozent. Noch stärker verbreitet waren die Symptome etwa bei französischen Studierenden (43 Prozent).

### **Sorgen um Gesundheit und finanzielle Situation nahmen zu**

Zwischen den beiden Befragungen im Frühling und Herbst 2020 hat sich das Auftreten depressiver Symptome bei den ZHAW-Studierenden nicht signifikant verändert. «Mit den Lockerungen der Einschränkungen während des Sommers hätten wir mit einem Rückgang im Herbst gerechnet», sagt Dratva. Allerdings habe zu diesem Zeitpunkt erneut eine grosse Unsicherheit zur weiteren Entwicklung der Pandemie geherrscht. Wie die Befragung zeigte, waren im Herbst die Sorgen um die Gesundheit oder die finanzielle Situation der Familie stärker ausgeprägt als im Frühling; ausserdem wiesen die Studierenden zu diesem Zeitpunkt häufiger ein gesundheitsschädliches Verhalten wie Rauschtrinken oder mangelnde Bewegung auf. «Im Frühling 2020 dominierten dagegen Stressfaktoren wie soziale Isolation, Einsamkeit oder Unsicherheiten bezüglich des Studiums», so Dratva.

### **Die Pandemie ist Teil des Alltags geworden**

Neben depressiven Symptomen wurden mit der laufenden HES-C-Studie auch andere Auswirkungen der Pandemie auf die Gesundheit der Studierenden erhoben. Unter anderem wurden die Teilnehmenden etwa dazu befragt, ob und wie stark sich die ausserordentliche Situation auf ihr Leben und ihr Wohlbefinden auswirkt und ob sie Ängste bei ihnen auslöst. Rund je ein Drittel der Teilnehmenden gab zu Beginn des Lockdowns an, dass die Pandemie eine geringe, mittlere beziehungsweise starke Belastung in ihrem Alltag darstellt. Insgesamt beobachteten die Forschenden einen Rückgang dieser Belastung und der Angst vor der Pandemie zwischen den beiden Befragungen im Frühling und Herbst 2020. Dies habe – neben zwischenzeitlich tieferen Ansteckungszahlen und



weniger Todesfällen im Herbst – wohl auch mit einer Gewöhnung an die Situation zu tun. «Die Pandemie ist mit der Zeit Teil des Alltags geworden und hat damit auch etwas von ihrer anfänglichen Bedrohlichkeit verloren», vermutet Dratva.

### **Es braucht Unterstützungsangebote**

Auch wenn die HES-C-Studie ausschliesslich mit Studierenden der ZHAW durchgeführt wird, so lassen sich ihre Ergebnisse auf Studentinnen und Studenten in der ganzen Schweiz übertragen. «Die Lebenssituation und -inhalte der Studierenden sind schweizweit ähnlich», sagt Julia Dratva. Ähnliche Auswirkungen der Pandemie seien daher auch bei Studierenden an anderen Hochschulen und in anderen Landesteilen anzunehmen. Die Übertragbarkeit sei insofern limitiert, als dass gewisse Regionen wie beispielsweise das Tessin früher und zeitweise massiver von der Pandemie und den Einschränkungen zu ihrer Eindämmung betroffen gewesen seien als die Deutschschweiz. Die Forschenden kommen aufgrund der bisherigen Ergebnisse der Studie zum Schluss, dass die Pandemie eine enorme psychische Belastung für viele Schweizer Studierende darstellt. «Hochschulen sollten sich dieser Problematik bewusst sein und ihre Studierenden mit entsprechenden Hilfsangeboten unterstützen», so Dratva.

### **Psychologische Hilfsangebote an der ZHAW**

Die ZHAW bietet eine psychologische Beratungsstelle für Studierende und Mitarbeitende, welche von Psychologinnen und Psychologen des IAP Instituts für Angewandte Psychologie betreut wird. Diese bietet psychologische Beratung und Coaching in persönlichen Gesprächen, (videogestützter) Onlineberatung oder per Telefon an. Die Angebote unterstützen etwa bei persönlichen und studienbedingten Belastungen und Konflikten, bei Lern- und Arbeitsstörungen oder psychischen Belastungen (z.B. Ängste, depressiven Verstimmungen, Suchtprobleme und Suizidalität). <https://www.zhaw.ch/de/studium/waehrend-des-studiums/beratung/coaching-und-psychologische-beratung/>

### **Kontakt**

Julia Dratva, Leiterin Forschungsstelle Gesundheitswissenschaften, Tel. 058 934 63 72,  
E-Mail [julia.dratva@zhaw.ch](mailto:julia.dratva@zhaw.ch)  
Medienstelle ZHAW, Tel. 058 934 75 75, [medien@zhaw.ch](mailto:medien@zhaw.ch)

### **Weitere Informationen**

Die Ergebnisse der HES-C-Studie werden regelmässig auf der [ZHAW-Website](#) publiziert. Teilergebnisse der Studie wurden ausserdem in verschiedenen Journals veröffentlicht:

- Depressive Symptome  
<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1458/htm>
- Wohlbefinden und Angst  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33066008/>  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.643171/full>