

# **[#wiegETHs?] Massnahmenpapier zur psychischen Gesundheit der Studierenden**

## **Einführung**

Im Rahmen der Resultate der #wiegETHs? Umfrage [1] haben wir Verbesserungspotential in Bezug auf die psychischen Gesundheit der Studierenden der ETH Zürich identifiziert. Beispielsweise schätzen 23% der Befragten ihre psychischen Gesundheit als sehr schlecht bis eher schlecht oder als schwankend ein. Ebenfalls geben 54% der Befragten an, im Verlauf des letzten Semester Schlafprobleme über eine längere Zeit (2 Wochen oder mehr) gehabt zu haben. Aufgrund des aufgezeigten Verbesserungspotenziale hat die ETH beschlossen, Betty Friedrich damit zu beauftragen, basierend auf internationalen Vergleichen, einen Aktionsplan für die Verbesserung der psychischen Gesundheit der Studierenden zu erstellen. Dies begrüsst der VSETH sehr. Wir haben uns mit diesem Aktionsplan [2] auseinandergesetzt. In diesem Massnahmenpapier geht es uns darum, ein paar Massnahmen des erwähnten Aktionsplans von Betty Friedrich aufzugreifen, zu unterstreichen, und gezielt mit den Ergebnissen unserer Umfrage zu verbinden, sowie ein Paar zusätzliche Massnahmen vorzuschlagen, welche wir sinnvoll erachten. Somit hoffen wir, die Diskussion zum Thema psychischen Gesundheit an der ETH, in den Departementen der ETH sowie in der Studierendenschaft weiter anregen zu können.

## **Vorgeschlagene Massnahmen**

### Generelle Verbesserung der Situation

#### Problem und Begründung:

Es schätzen nur 52% der Befragten, die noch nie bereits in psychologischen Behandlung waren, ihre psychische Gesundheit als gut oder sehr gut ein. Eine Ursache für diese tiefe Zahl könnte sein, dass viele Studierende sich in einer Umbruchphase befinden, in der sie nicht mehr zu Hause wohnen, aber auch noch nicht komplett unabhängig der Eltern sind und unsicher sind, wo sie in fünf Jahren sein werden. Etwas, das sicher auch zur schlechten allgemeinen psychischen Gesundheit der Studierenden beiträgt, ist das sehr leistungsorientierte Umfeld an der ETH. Die Unsicherheit, ob Prüfungen bestanden werden, verursacht Stress. Manche Studierende trauen sich nicht bei der Psychologischen Beratungsstelle Hilfe zu suchen, weil sie unsicher sind, ob ihre Probleme schwerwiegend genug dafür sind.

#### Massnahmen:

- Es könnten Anlaufstellen in den Departementen geschaffen werden, bei denen die Hemmschwelle sich zu melden niedriger ist als für existierende Angebote.
- Es könnte eine *Community* an *Peer Helpers* geschult werden, die früh erkennen könnten, wenn die psychische Gesundheit eines Mitstudierenden sich

verschlechtert. Eine Entgeltung der *Peer Helpers* könnte dazu beitragen, dass sie ihre Aufgabe ernst nehmen.

- Es sollte noch klarer kommuniziert werden, dass das Angebot der PBS sich nicht nur an Studierende richtet, die schon psychisch krank sind, sondern an alle Studierende, die allgemein Sorgen über ihre psychische Gesundheit haben.

### Anlaufstellen für betroffenen Studierenden

#### Problem und Begründung:

Es schätzen 23% aller Befragten (rund 1476 Studierende) ihre psychische Gesundheit als eher schlecht, schlecht, sehr schlecht oder schwankend ein. Es wurden jedoch nur 9.5% der Befragten schon einmal mit einer psychischen Störung diagnostiziert. Es könnte sein, dass es vielen Personen besser gehen könnte, falls sich diese an Anlaufstellen wenden würden.

#### Massnahmen:

- Es könnten *Stories* von Menschen veröffentlicht werden, die eine psychische Erkrankung hatten und jetzt wieder gesund sind, und einen Erfolg feiern. Sie könnten eine Vorbildfunktion einnehmen für Studierende, die aktuell erkranken oder erkrankt sind.
- Die existierenden Anlaufstellen (psychologische Beratungsstelle, Beratung & *Coaching* in StS, Nightline) sollten ausgebaut werden. Neben einer höheren Finanzierung müsste es auch genügend Räumlichkeiten, insbesondere für die PBS, geben.
- Die existierenden Anlaufstellen sollten sichtbarer gemacht werden. Neben der Email der PBS in den ersten Semesterwochen könnte es eine Email mit Informationen zur Anlaufstelle für psychische Gesundheit in den letzten Wochen der Lernphasen geben.

### Umgang mit betroffenen Studierenden

#### Problem und Begründung:

9.5% der Befragten wurden bereits einmal mit einer psychischen Störung diagnostiziert. Akut betroffene Personen müssen ein oder mehrere Semester aussetzen und/oder brauchen spezielle Regelungen. Diese Regelungen existieren und das begrüsst der VSETH. Jedoch sind sie zum Teil für psychische Beeinträchtigungen weniger geeignet als für Seh- oder Gehbehinderungen zum Beispiel. Es ist wichtig zu beachten, dass sich die Bedürfnisse von psychisch und physisch beeinträchtigten Menschen unterscheiden.

#### Massnahmen

- Es sollten die Voraussetzungen für eine mögliche kurzfristige Prüfungsabmeldung überdacht werden. Ein ärztliches Zeugnis, das nicht primär auf Angaben des\*der Patienten\*in beruht, kann durchaus am Tag vor der Prüfung für eine virale Krankheit oder einen Autounfall ausgestellt werden. Für einen depressiven Zustand, für akute Schlafstörungen, Panikattacken oder Orientierungsverluste ist das hingegen oft nicht möglich. Beispielsweise könnte man sich eine Liste von Krankheiten überlegen, wofür ein ärztliches Zeugnis im Nachhinein eingereicht werden kann, um das Fernbleiben der Prüfung zu entschuldigen.

- Analog zur Prüfungsabmeldung sollten die Verfahren und Regelungen für die Abmeldung oder Fristverlängerungen von Hausarbeiten nochmals angeschaut werden. Auch nach dem Abgabetermin sollte es möglich sein, dass die von einer akuten psychischen Erkrankung betroffenen Studierenden ihre Bachelor-, Master- oder Semesterarbeit abmelden können. Das erachten wir als wichtig, weil die akut betroffene Studierende nicht in der Lage sind, administrative Probleme zu lösen.
- Die Regelungen für Abmeldungen von Hausarbeiten und Prüfungen sollten allgemein zugänglich sein und aktiv und gezielt kommuniziert werden, damit keine Studierende eine Prüfung antreten, weil sie nicht wissen, dass sie eine Abmeldung beantragen hätten können. Es kann für psychisch kranke Studierende eine Zumutung sein, sich über ihre Rechte aktiv selbst zu informieren.
- Es könnte ein enges Mentoring-Angebot für Studierende, die aus einer psychischen Erkrankung zurückkommen, etabliert werden. Studierende, die diese Phase ihres Lebens schon einmal bewältigt haben, könnten als Mentor\*innen eingesetzt werden. Eine Entschädigung dieser Tätigkeit könnte eine hohe Teilnahmen von Mentor\*innen ermöglichen.
- Allgemein sollten Studierende, die aus einer psychischen Erkrankung zurückkommen, durch die ETH begleitet werden. Sie sollten Zugang zu einer Beratung erhalten und es sollten Leistungsausgleiche nach Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen umgesetzt werden. Die Analyse ihrer Bedürfnisse soll ihrer besonderen Situation und ihrer Stressanfälligkeit Rechnung tragen. Die Leistungsausgleiche sollten darauf zielen, die Chancengerechtigkeit zu gewährleisten, aber auch einen Rückfall zu vermeiden. Beispielsweise könnte die Verschiebung und Aufteilung von Prüfungsblöcken erleichtert werden oder in speziellen Fällen könnte ein zusätzlicher, kleiner Prüfungsraum zur Verfügung gestellt werden.

### Früherkennung und Bewusstsein unter Studierenden

#### Problem und Begründung:

Es geben 52% der Befragten entweder an, dass sie ihre psychische Verfassung nicht als gut oder sehr gut einschätzen würden, oder dass sie schon einmal in psychiatrische oder psychologische Behandlung waren. Es geben auch rund 35% der Befragten an, wenig Interesse oder Freude an Dingen und Aktivitäten oder Mangel an Antrieb bzw. Elan zu haben. Wir befürchten, dass viele Studierende diese Art von Symptomen als normale Komponente eines Studiums an der ETH betrachten und die Konsequenzen eines langfristigen Antriebsmangels unterschätzen. Die meisten Studierenden erkennen die Symptome einer psychischen Erkrankung vermutlich nicht, bevor sie akut betroffen sind. Ebenfalls könnte eine Ursache dieses recht häufigen Antriebsmangels sein, dass viele Studierende unterschätzen, wie wichtig Schlaf, soziale Kontakte, Bewegung oder eine gesunde Ernährung für die psychische Gesundheit sind. Ebenso, wie essentiell eine gesunde Psyche für die Leistungsfähigkeit ist.

#### Massnahmen:

- Die Respektkampagne hat viel Aufmerksamkeit bekommen. Eine ähnliche Kampagne zum Thema psychische Gesundheit könnte sicher dabei helfen, dass

sich die Studierenden besser bewusst werden, was ein gesunder Lebensstil ist und dass mehr Studierende Anzeichen für eine mögliche psychische Erkrankung erkennen könnten. Es würde auf jeden Fall auch dabei helfen, eine offene Diskussionskultur über das Thema zu entwickeln. Sodass kann es mehr ETH-Angehörigen bewusst werden, dass psychische Gesundheit kein Tabuthema ist. Im besten Fall werden sie weniger Angst haben, über ihre psychische Verfassung zu sprechen.

- Zum gleichen Zweck könnte auch eine Informationswebseite zu psychischer Gesundheit mit praxisnahen Tipps und Symptombeschreibungen veröffentlicht werden. Die Webseite könnte gezielt die Hemmschwelle zur PBS reduzieren mit einfachen Kontaktmöglichkeiten. Sie könnte auch Selbsttests anbieten, um psychische Erkrankungen frühzeitig zu erkennen.
- Ein Wahlfach zu psychischer Gesundheit könnte idealerweise als GESS Fach angeboten werden, sodass sich interessierte Studierende auch vertiefte Kenntnisse aneignen können. So könnten sie in der Lage sein, sie an ihre Kommiliton\*innen weiterzugeben, falls diese Hilfe brauchen oder unsicher sind, ob sie die PBS kontaktieren sollten.
- In der Einführungsvorlesung der SGU sollten unbedingt Aspekte der psychischen Gesundheit, zusätzlich zu bisher erwähnten Themen, angesprochen werden.
- Der VSETH könnte mehr Informationsmaterial zur psychischen Gesundheit in *Erstis-Bag* und im Heft *How-to-ETH* einfügen.

### Bewusstsein der Dozierenden

#### Problem und Begründung:

Es geben mehr als ein Viertel aller Befragten an, ein schlechtes Bild von sich selber zu haben oder ein\*e Versager\*in zu sein. Dies könnte daran liegen, dass es für neue Studierende häufig schwierig einzuschätzen ist, welchen Arbeitsaufwand und welche Form von Arbeit für eine Lehrveranstaltung verlangt wird. Oft entsprechen die verlangten Leistungen in den Prüfungen oder Übungsserien nicht dem Vorlesungsschwierigkeitsgrad. Dies ist nicht per se schlecht, wenn eine sinnvolle pädagogische Strategie dahintersteckt. Dies sollte aber in dem Fall auch klar so kommuniziert werden. Wenn beispielsweise nicht erwartet wird, dass die Studierenden alle Aufgaben an einer Prüfung oder Übungsserie lösen können, sollte das klar so kommuniziert werden.

#### Massnahmen:

- Professor\*innen sollten allgemein darauf aufmerksam gemacht werden, dass es vielen Studierenden nicht gut geht und dafür sensibilisiert werden, dass es sinnvoll ist, mehr Verständnis für individuelle Situationen zu zeigen.
- Es sollte idealerweise nicht nur die Anforderungen einer Lehrveranstaltung kommuniziert werden, sondern auch die Anwendungsmöglichkeiten und Forschungsbeispiele, damit Studierende intrinsische Motivation entwickeln. Somit könnte die Angst vor der Prüfung ein bisschen mehr im Hintergrund rücken.
- Interaktivität, insbesondere das Stellen von Fragen, soll in Vorlesungen, aber vor allem in Übungsstunden, aktiv gefördert werden. Wenn diese fehlt, führt es oft

dazu, dass Studierende das Gefühl haben, sie seien die einzigen, die etwas nicht verstehen. Es reicht nicht, wenn Dozierende bloss dazu ermuntern Fragen zu stellen. Entsprechende inklusive Formate sollen geschaffen und implementiert werden. Hierzu dienen auch einige digitale Formate, die während der COVID-19 Krise entstanden sind, als Inspiration. Wenn nicht erwartet wird, dass alle Aufgaben einer Prüfung oder einer Übungsserie gelöst werden, sollten die Dozierenden dies mitteilen. Das Rektorat soll die Dozierenden auf diesen Punkt aufmerksam machen.

- Ein Merkblatt für Dozierende zur psychischen Gesundheit und Unterrichtsformate könnte vom LET erstellt werden. Darauf sollte insbesondere zusammengefasst werden, welche Situationen in einer Vorlesung besonders stressig für Studierende sind.
- Professor\*innen, Assistenten und Doktorierende könnten geschult werden, um typische Anfangssymptome einer psychischen Erkrankung der Studierenden, die bei Ihnen eine Bachelor-, Master- oder Semesterarbeit schreiben, zu erkennen und entsprechende Anpassungen vornehmen zu können.

### Angemessene Kommunikation

#### Problem und Begründung:

Es geben mehr als ein Viertel aller Befragten an, ein schlechtes Bild von sich selber zu haben oder ein\*e Versager\*in zu sein. Vermutlich liegt diese hohe Zahl auch an der Kommunikation während dem Studium oder im Vorfeld. Es wird oft betont, wie schwierig das Studium an der ETH ist und dass nicht alle die Prüfungen bestehen. Wir befürchten, dass diese Kommunikation Angst und Stress bei den Studierenden auslöst.

#### Massnahmen:

- Es soll klar kommuniziert werden, dass das Scheitern an einer Prüfung nicht schlimm ist, und dass man kein\*e Versager\*in ist, wenn man die Basisprüfung nicht besteht.
- Die Anforderungen an einem Studium an der ETH sollten klar kommuniziert werden. Insbesondere sollte sichergestellt werden, dass die Studierenden nicht fälschlicherweise das Gefühl haben, sie seien nicht gut genug dafür.
- Keine Angstmacherei an Prestudy-Events und am Neueintretendentag.
- Stress durch Unsicherheit über Prüfungserfolg könnte vorgebeugt werden indem in Vorlesungen, Prestudy-Events und Einführungsveranstaltungen noch bewusster darauf geachtet wird, die Studierenden eher intrinsisch zu motivieren als durch wiederholte Mahnung vor der Schwierigkeit der Prüfungen.
- Man könnte in allen Departementen Events wie "Erfolgreich durch das Basisjahr" organisieren, sodass die Erstsemestrigen merken, dass die Studierenden, welche die Basisprüfung bestanden haben, am Anfang auch Mühe hatten. Vielleicht sollten diese Events umbenannt werden, so dass der Erfolg/Scheitern an der Basisprüfung nicht noch mehr in den Vordergrund gerückt wird.
- Ein Mentoring-System für Erstsemestrige sollte an der ganzen ETH etabliert werden. Hierzu sollte unbedingt mit den Fachvereinen zusammengearbeitet werden. Einige von ihnen betreiben bereits solche Systeme. Es gibt auch einige

Departemente, die dies bereits tun. Ausserdem organisiert ESN ein solches System für Mobilitätsstudierende und MoEBs. Da die meisten dieser Systeme auf freiwilligem Engagement beruhen, fehlt es teils an Ressourcen. Dies sollte behoben werden.

## Schlafprobleme

### Problem und Begründung:

Es geben mehr als ein Viertel aller Befragten an, Schlafprobleme zu haben. Dem liegen vermutlich mehrere Probleme zugrunde und es ist nicht direkt ersichtlich, wie dieses Problem anzugehen ist.

### Massnahmen:

- Es sollte Kontakt mit Wissenschaftler\*innen aufgenommen werden, die sich mit dieser Thematik auskennen und die Situation anhand der Ergebnisse der Umfrage einschätzen sollen. Diese sollen der ETH dann gezielte Massnahmen vorschlagen wie die Schlafsituation der ETH-Studierende verbessert werden könnte, welche wiederum mit dem VSETH diskutiert werden sollen.
- Es sollte aktiv vermittelt werden, was zu einer guten Schlafhygiene gehört und kommuniziert werden, dass eine gute Schlafhygiene für Leistungsbereitschaft, Erfolg im Studium und Gesundheit wichtig ist. Ebenfalls sollte es kommuniziert werden, dass Pausen generell sehr wichtig sind und dass Schlafprobleme zur psychischen Erkrankung führen können.
- Insbesondere sollte es an der ETH die Erwartungshaltung von keinen Dozierenden und keinen Mitstudierenden geben, dass Studierende die ganze Nacht lang durch arbeiten oder lernen müssen. Es sollte kommuniziert werden, dass diese Erwartungshaltung an der ETH nicht existiert und ganz klar vermittelt werden, dass eine Nacht durcharbeiten eine ungesunde, gefährliche und anormale Gewöhnung ist, welche von der ETH explizit unerwünscht ist. Darauf sollten auch die Dozierenden explizit hingewiesen werden. Selbst es wenn weniger schlimm als eine ganze Nacht durch arbeiten oder lernen ist, sollte die Gewöhnung bis sehr spät am Abend zu lernen oder arbeiten auch als ungesund betrachtet werden.

## Atmosphäre auf dem Campus

### Problem und Begründung:

Es geben mehr als ein Viertel der Befragten an, sich angespannt, ängstlich oder besorgt zu fühlen. Viele Studierende betrachten den Campus der ETH mehr als einen Lern- und Arbeitsort als einen Lebensort. Jedoch verbringen viele Studierende sehr viel Zeit an der ETH und es ist nicht selten, dass die Lichter unter anderem in den Zeichensäle der Architekturstudierenden noch um Mitternacht brennen. Wenn sie dazwischen nicht entspannen können oder wollen, kann sich schnell ein angespanntes Gefühl entwickeln.

### Massnahmen:

- Der ETH-Campus kann als unpersönlich und kühl überkommen. Mehr gemütliche Orte, wo ETH-Angehörige sich erholen können, würde sicher zu ihrer Entspannung beitragen. Zu diesem Zweck könnte es beispielsweise auf den

offenen Flächen der Polyterrasse und der Piazza mehr Grünflächen und mehr Bänke geben. Ausserdem könnten die zahlreichen Dachterrassen aufgewertet werden.

- In fast allen Professuren gibt es Kaffee-Ecken, manchmal sogar kleine Aufenthaltsräume und Sofas. Lernräume hingegen sind in den allermeisten Fällen rein funktional mit dem Minimum ausgestattet. Wenn es Sofas, einen Wasserkocher oder Kaffeemaschine in den Lernräumen gäbe, könnte es dazu beitragen, dass die Studierenden mehr Pausen machen würden, sich besser entspannen könnten. Als Beispiel könnte das *Student Project House* mit seiner einladenden Atmosphäre oder die Lernräume der Bau- und Umweltingenieurstudierende im HIL dienen.
- Es sollten nicht nur bestehende Lernräume aufgewertet werden, sondern auch neue Lernräume geschaffen werden, weil die Unsicherheit, ein Lernplatz zu haben auch belastend sein kann.
- Zusätzlich zu den Pausenecken in den Lernräumen sollte es auch vermehrt reine Aufenthaltsräume an der ETH geben, wo sich die Studierenden während Pausen erholen und entspannen können.
- Der ASVZ bietet sogenannte Prüfungsvorbereitungskurse während der Semesterferien an. Diese beinhalten Übungen um Stress abzubauen und Konzentration und Selbstbewusstsein zu fördern. Dieses Angebot könnte ausgebaut werden und solche Kurse könnten auch während des Semesters unter einer anderen Bezeichnung angeboten werden
- Dozierende und Assistierende sollten die Pausen zwischen den Vorlesungen nur in Ausnahmefällen aussetzen oder verkürzen, um früher fertig zu machen. Sie sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass das der psychischen Gesundheit ihrer Studierenden abträglich ist.

## Strukturelle Verankerung

Der Aktionsplan von Betty Friedrich ist in kurzfristige, mittelfristige und langfristige Kategorien unterteilt. Damit auch langfristige Massnahmen umgesetzt werden können, ist es wichtig, dass die Frage der Zuständigkeit für die Umsetzung der Massnahmen innerhalb des Rektorats geklärt wird. Idealerweise soll die für die Umsetzung zuständige Person auch ihre Wirkung evaluieren und wo notwendig Anpassungen vorschlagen.

Ebenfalls wird im Aktionsplan die Idee eines 'Round Table' erwähnt, der allen Akteur\*innen der ETH, die mit Gesundheit zu tun haben, eine Besprechungs- und Vernetzungsplattform bietet. Analog zum Angebot des vorhandenen betrieblichen Gesundheitsmanagement sollte ein studentisches Gesundheitsmanagement geschaffen werden, dass in das vorhandene betriebliche Gesundheitsmanagement integriert wird. SGU, equal!, HR, Rektorat, AVETH und VSETH können sich im Rahmen dieses 'Round Table' austauschen.

## Quellennachweis

[1]: <https://vseth.ethz.ch/wp-content/uploads/wiegETHs-Zwischenbericht.pdf>, letzter Zugang am 15.04.2020.

[2]: Friedrich, Betty: Aktionsplan zur psychischen Gesundheit der Studierende an der ETH; nicht veröffentlicht; Zürich 2020.