

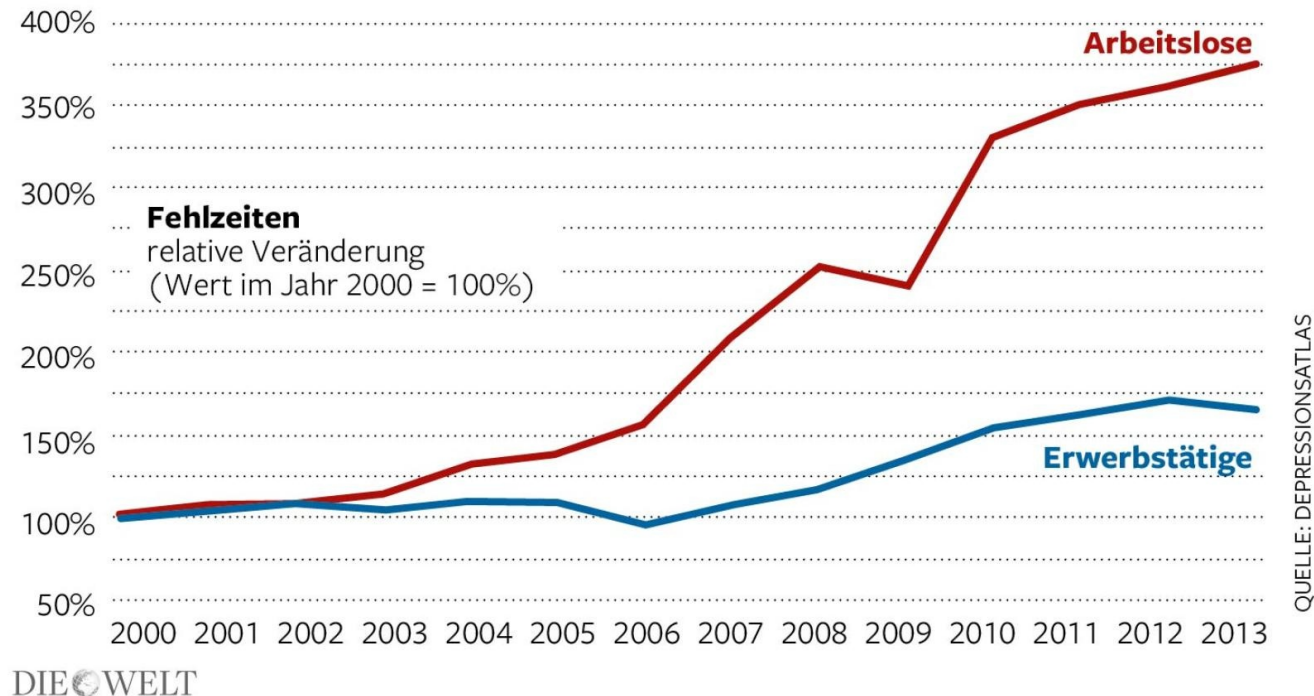
Peer-to-Peer Depression Coaching im studentischen Umfeld

- In Deutschland liegt die **Dunkelziffer** der an Depressionen Erkrankten zwischen 10 bis 20 Millionen (**11,9 – 23,8 %**).
- **Prävalenz**: Im Jahr 2024 erhielten in der ambulanten Versorgung in Deutschland **17,0 %** der Erwachsenen eine Diagnose einer Depression.
- Bei **Frauen** lag der Anteil mit **20,4 %** höher als bei **Männern** (**12,8 %**).

Depressionsentwicklung bei Erwachsenen – Angst vor gesellschaftlichen Stigmatisierungen

DEPRESSION: ERHEBLICHE ZUNAHME DER DIAGNOSE

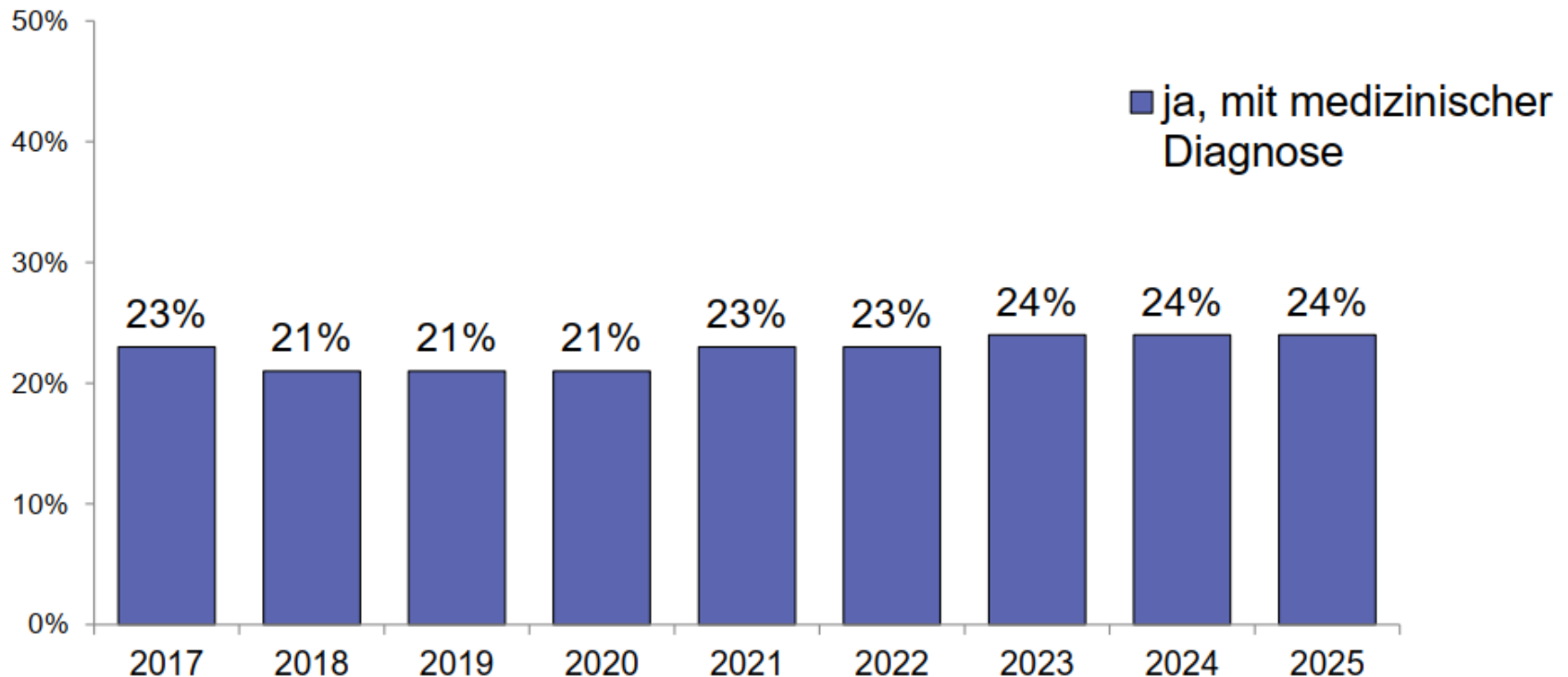
Diagnosen im Vergleich zum Jahr 2000 in Prozent



Arbeitslosigkeit und Krankheit werden sehr häufig als Makel empfunden und man hält sie vor der sozialen Umwelt geheim. Dieses Verhalten kann weitere Familienmitglieder in eine Depression bringen.

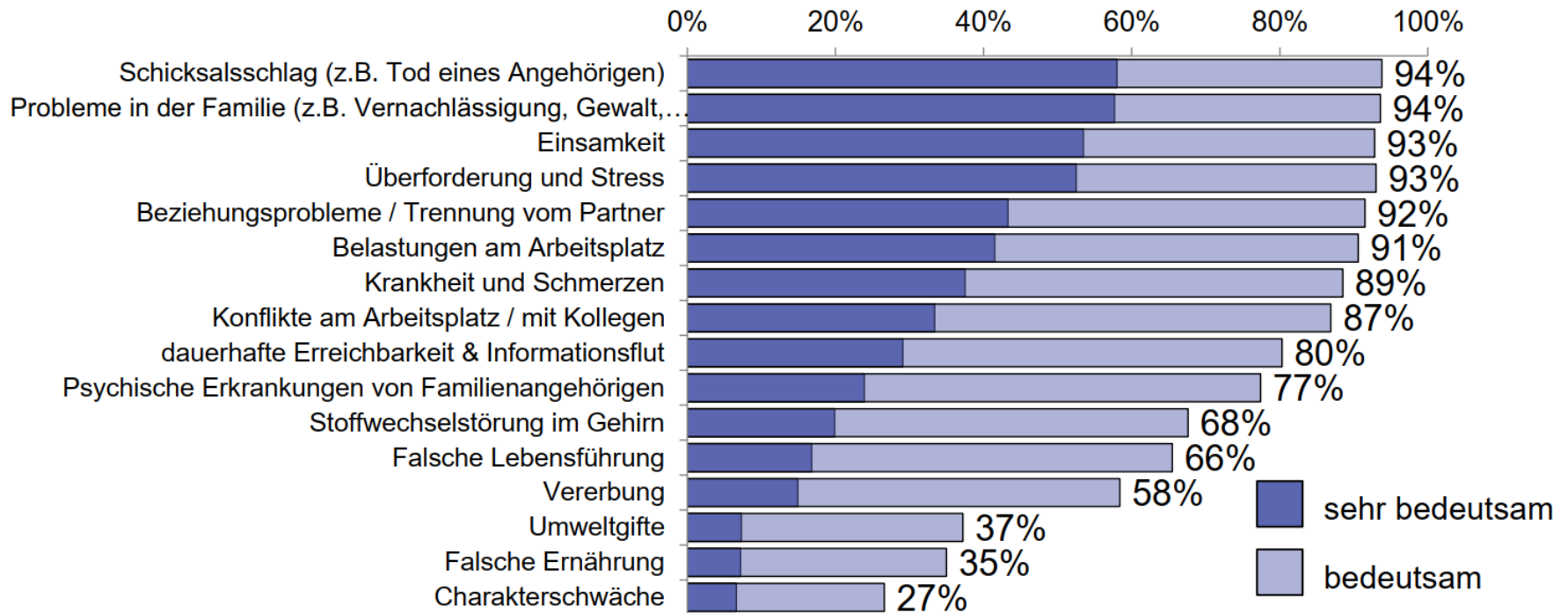
<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article139050790/Auch-Erfreuliches-kann-eine-Depression-ausloesen.html>

Angaben über das Vorliegen einer depressiven Erkrankung (Bevölkerung)



[DDH_25] Stiftung Deutsche Depressionshilfe (DDH) und Suizidprävention, Deutschland-Barometer Depression 2025 Schwerpunktthema: „Soziale Medien“, Repräsentative Befragung über Ansichten und Einstellungen der Bevölkerung zur Depression, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/social-media-und-depression>

Was sind bedeutsame Ursachen für die Entstehung einer Depression?



[DDH_25] Stiftung Deutsche Depressionshilfe (DDH) und Suizidprävention, Deutschland-Barometer Depression 2025 Schwerpunktthema: „Soziale Medien“, Repräsentative Befragung über Ansichten und Einstellungen der Bevölkerung zur Depression, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/social-media-und-depression>

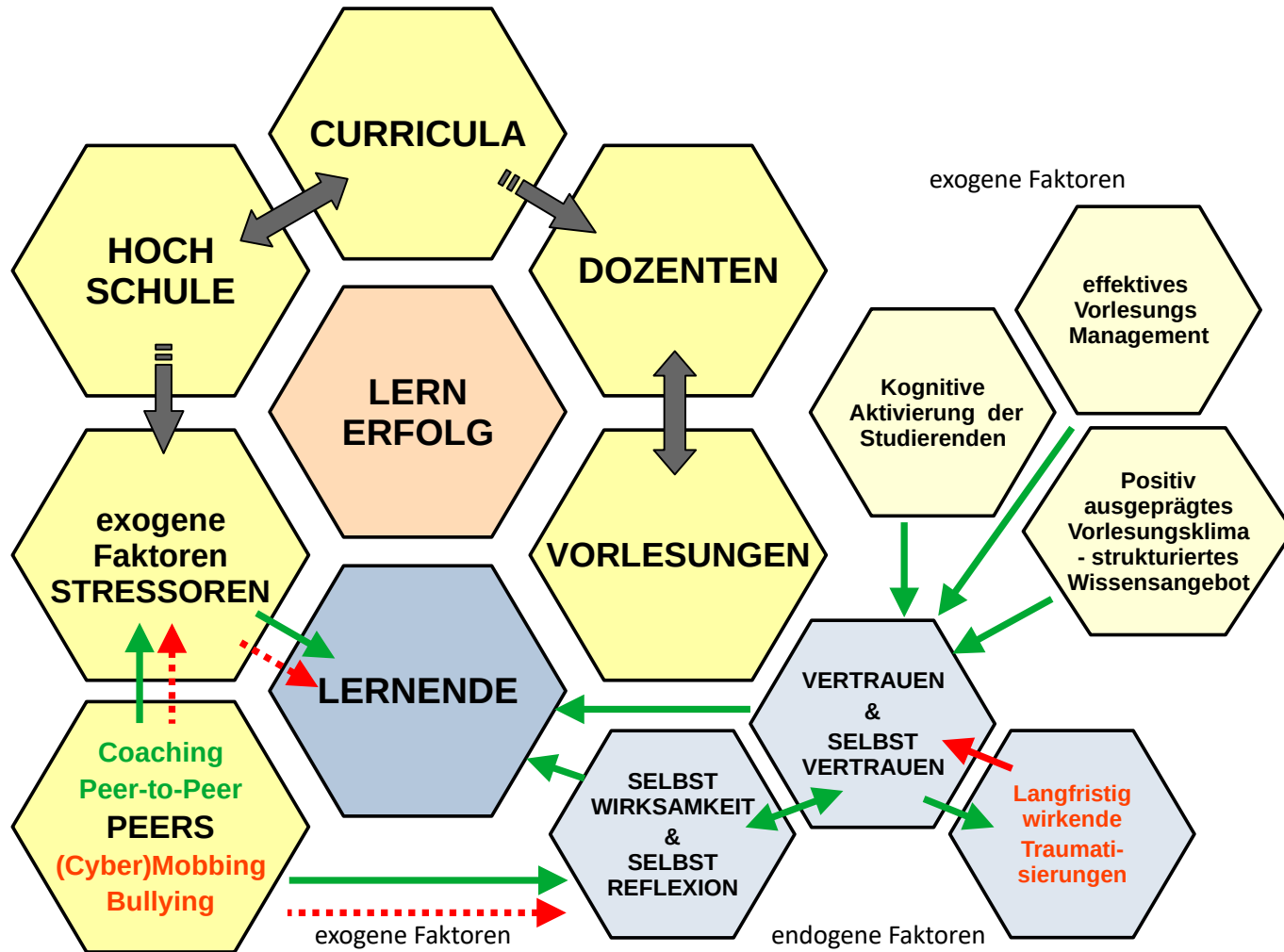
Ein sehr wichtiges Depression Symptom: nicht darüber sprechen

- Oft gar nicht oder zu spät entdeckt und gesellschaftlich weitgehend unbeachtet:
- über Depressionen im Kindes- oder Jugendalter wird nicht gern gesprochen und ...
- ... sie wird mit in das Erwachsenenalter mitgenommen.
- Es ist ein Depressionssymptom, das man, egal welchen Alters, nicht über seine Depressionen spricht oder sprechen will.

Jedes Alter ist depressionsfähig

- Dabei würden die Betroffenen genau davon profitieren.
- Dann nämlich:
 - wenn das **Darüber-Sprechen** mehr **Sensibilität des Umfelds** schafft und
 - sich so die **Krankheit früher diagnostizieren** lässt.
- Exakt dieser Ansatz wird beim Peer-to-Peer Coaching im akademischen Umfeld umgesetzt.

LERNENDE: exogene und endogene Einflussfaktoren



Mehr Informationen zum Thema Mobbing siehe [BART26a] Manfred Bartel, Cybermobbing an akademischen Einrichtungen, 2026, <https://www.hs-aalen.de/de/users/132> ; GOOGLE Suche 02.02.26 » Studie "Mobbing und Cybermobbing bei Erwachsenen" (2025) » 930 Treffer

ANGST – VERSAGENSANGST - PRÜFUNGSANGST

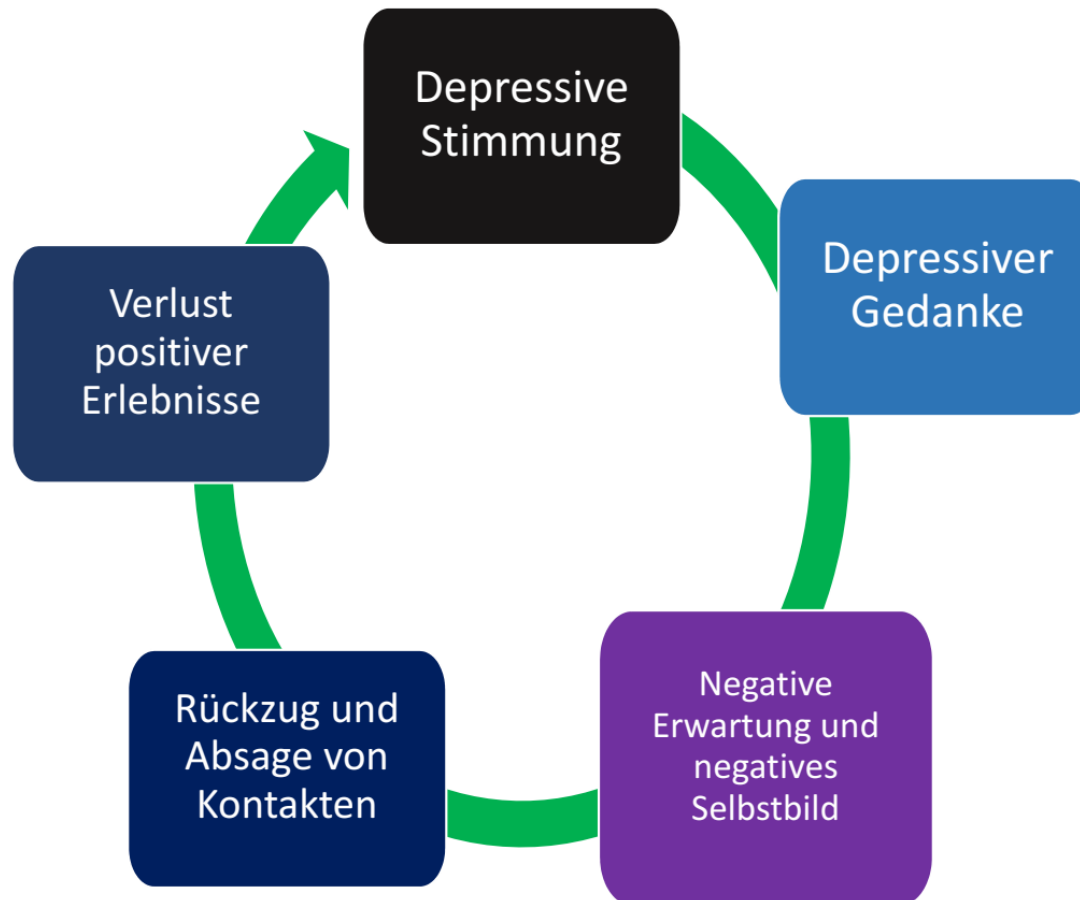


Stressoren → Angst → Depressionen → Trauma → PTBS
(Cyber)-Mobbing → Entwertung → Selbstentwertung → Selbsthass

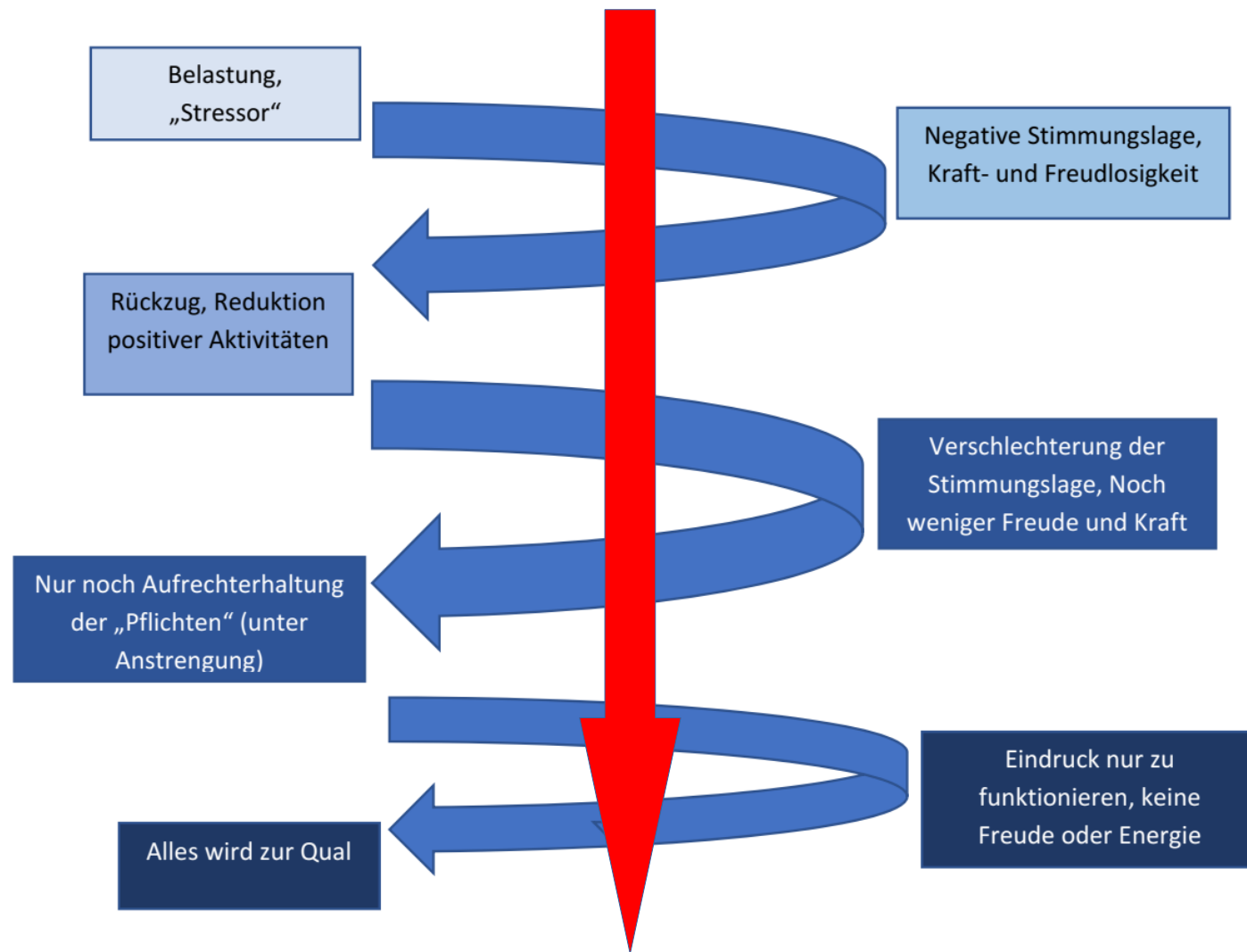
Stressoren: Gefahr – **Angst** – Resilienz - **Angststörung**

- Eine wichtige **Überlebensstrategie** ist das erkennen von **Gefahren** und eine **schnelle Reaktion**, sobald eine Gefahr erkannt wurde. Sie wird als „**Flucht-oder-Kampf-Reaktion**“ bezeichnet.
- Da das menschliche Gehirn nicht zwischen einer **echten** und einer **gedanklich generierten Gefahr** unterscheiden kann, kann sich bei einer **schwach ausgeprägten Resilienz** eine **Angststörungen** entwickeln.
- Sie kann in **allen Lebenssituationen** durch die **unterschiedlichsten Trigger** aktiviert werden.
- Lernende, die unter **Angststörungen** leiden, weisen häufig **Depressionen, Traumen** und **PTBS** auf.
 - Potentielle Auslöser: Versagensangst – Prüfungsangst
 - Potentielle Abhilfe: zeit- und ortsnahe Peer-to-Peer Coaching
 - Rektor, Studierendenwerke, Verfasste Studierendenschaft müssen organisatorische Freigabe und Unterstützung der ehrenamtlichen Tätigkeit leisten

Depressionsspiralen durchbrechen und beenden



Depressionsspiralen durchbrechen und beenden



Resonierende Intervention

Eine resonierende Intervention ist eine Form der

- einfühlenden Rückmeldung in Beratung, Therapie oder Führung,
- die nicht belehrt,
- sondern einen emotionalen oder gedanklichen Widerhall beim Gegenüber erzeugt.

Sie zielt darauf ab, dass

- sich der andere verstanden fühlt (Resonanz),
- was zu einer echten, berührenden Antwort und
- tieferer Selbstreflexion führt,
- anstatt nur eine inhaltliche Zustimmung zu fordern.

[DOUN22] Ralf Dounz-Weigt, Diskussion der Resonanztheorie von Hartmut Rosa am Projekt RE_StaRT - Resonanzen in der niederschwelligen, aufsuchenden Wohnungslosenhilfe, 2022, Master-Thesis, <https://www.socialnet.de/files/materialien/attach/764.pdf>

Resonierende Intervention

Kernmerkmale und Vorgehen

- **Keine direkte Steuerung:** Sie überwindet die Vorstellung einer linearen Ursache-Wirkungs-Intervention.
- **Berührung & Antwort:** Die Intervention soll den anderen emotional oder kognitiv berühren, woraufhin er aus eigener Kraft antwortet.
- **Schaffung von Resonanzräumen:** Ziel ist es, in pädagogischen oder sozialen Kontexten negative Erfahrungen durch wechselseitige Wertschätzung und Vertrauen zu unterbrechen.
- **Angebot statt Zwang:** Eine gelungene Intervention bietet einen Wegweiser oder Vorschlag, der das Selbstempfinden des Klienten stärkt.

Resonierende Intervention

Wirkungsweise und Ziele

Sie beruht auf der Annahme, dass Menschen das Bedürfnis haben, mit ihrer Umwelt in einen wechselseitigen Austausch zu treten.

Eine resonierende Intervention zielt darauf ab, negative Resonanzerfahrungen zu unterbrechen, indem sie Räume für wechselseitige Wertschätzung, Vertrauen und Selbstwirksamkeit schafft.

- **Ziel:** Betroffene sollen sich berührt/bewegt fühlen und gleichzeitig spüren, selbst etwas bewirken zu können.
- **Anwendung:** um Bildungsprozesse als positiv erlebbar zu machen.
- **Wirkweise:** Schaffung von Resonanzräumen, die aus der "pathologischen Weltbeziehung" herausführen.
- **Kernaspekte:** Wechselseitige Wertschätzung, Vertrauen, beiderseitige Selbstwirksamkeit Erfahrung.

Die Intervention dient dazu, die **Selbstwirksamkeit zu stärken** und **Entfremdung entgegenzuwirken**.

Projektplanung

Was zeichnet ein gutes Präventionsprogramm aus?

- 1) Es kommen verschiedene Interventionsmethoden zum Einsatz.
- 2) Die Interventionsintensität ist ausreichend.
- 3) Das Programm ist theoretisch begründet und empirisch fundiert.
- 4) Es ist beziehungsfördernd.
- 5) Das Programm setzt rechtzeitig ein.
- 6) Es ist kulturell angepasst.
- 7) Das Programm ist manualisiert.
- 8) Es verfügt über ein klares Evaluationskonzept.
- 9) Qualifizierte Trainer:innen werden eingesetzt.
- 10) Es ist strukturell verankert.

https://www.wegweiser-praevention.de/files/pdf/2019_10_Brosch%C3%BCre_Pr%C3%A4vention_in_der_Schule.pdf

Wie soll das Projekt organisiert werden?

- Ausbildung von studentischen Depression Coaches (SDC)
 - Freiwillige, aus der Gruppe der Lernenden, erhalten einen „MHFA (Mental Health First Aid) Ersthelfer Kurs für psychische Gesundheit“
 - Höhere Semester Studierende als erfahrene Supervisoren
 - Erstsemester Studierende erhalten eine Einführung von erfahrenen Supervisoren und erhalten bei Bedarf Unterstützung
- Für die Finanzierung dieser Kurse müssen Fremdmittel eingeworben werden, z.B. über Aktion Mensch.
- Mit Hilfe der MHFA Unterlagen und Einführungsveranstaltungen wird auf dieses Angebot hingewiesen. Die SDC erklären ihren Kommilitonen die Maßnahme.
- Betroffenen nehmen in einem SDC Beratungsgespräch eine Selbsteinschätzung des Depression Schweregrads (leicht – mittel – schwer) vor.
 - Leicht: es wird der Einsatz von „selfapy“ vorgeschlagen und die Beschaffung und Erprobung vorgenommen.
 - Mittel: es wird die Teilnahme an einer Schulselbsthilfegruppe organisiert.
 - Schwer: es wird versucht einen Therapeuten zu organisieren.

Selfapy www.selfapy.com

Selfapy bietet zertifizierte Online-Kurse (DiGA) auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) bei Depressionen, Ängsten und Burnout an, die als „resonierende“ oder unterstützende Intervention fungieren.

Die 12-wöchigen Programme nutzen:

- Tagebücher,
- Übungen und
- psychologische Begleitung, ...

... um die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken oder die Therapie zu unterstützen, was eine signifikante Symptomreduktion zeigt.

Selfapy Hauptmerkmale und Funktionsweise

- **Wissenschaftlicher Ansatz:** Die Kurse basieren auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, um negative Gedankenmuster zu durchbrechen.
- **Struktur:** 12 Lektionen, die flexibel im eigenen Tempo absolviert werden (Selbsthilfe).
- **Begleitung:** Neben den Inhalten bieten Psychologen Unterstützung per Chat oder Telefon.
- **DiGA-Status:** Selfapy ist als Medizinprodukt zugelassen und kann von Ärzten verschrieben werden, die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen.
- **Wirksamkeit:** Studien zeigten eine Reduktion der depressiven Symptomatik um 39,5 %.
- Die Kurse dienen als niedrigschwelliger Einstieg in die psychologische Hilfe, um Verhaltensweisen im Alltag zu reflektieren und aktiv an der psychischen Gesundheit zu arbeiten.

Richtlinien zum Umgang mit Depressionen

MHFA - Mental Health First Aid www.mhfa-ersthelfer.de/de

- Woran erkenne ich, ob jemand an einer Depression leidet?
- Wie sollte ich auf jemanden zugehen, der möglicherweise an einer Depression leidet?
- Woran erkenne ich, dass eine Information zuverlässig und korrekt ist?
- Wie kann ich die Person unterstützen?
- Achte Respekt und Würde der Person
- Bringe konsequent emotionale Unterstützung und Verständnis auf
- Ermutige die Person, mit dir zu sprechen
- Sei ein guter Zuhörer
- Habe realistische Erwartungen gegenüber der Person
- Würdige die Stärken der Personen
- Gib der Person Hoffnung auf Gesundung
- Biete der Person anhaltende Unterstützung an
- Was ist nicht zielführend?
- Was ist, wenn ich Schwierigkeiten beim Gespräch mit der Person habe?
- Sollte ich die Person ermutigen professionelle Hilfe aufzusuchen?
- Wie sieht es mit Selbsthilfestrategien aus?
- Was tun, wenn die Person keine Hilfe will?
- Was ist, wenn die Gefahr besteht, dass die Person sich selbst oder anderen Schaden zufügt?