

Wie Graduierteneinrichtungen die mentale Gesundheit in der Promotionsphase unterstützen können: Vorstellung von Beispielen aus der Praxis

Henrike Becker, Hendrik Huthoff, Roda Niebergall, Nicole Sachmerda-Schulz
AG “Mental Health in der Promotionsphase: Unterstützungsangebote an Graduierteneinrichtungen”

Programm

- Einführung und Vorstellung der AG
- Vortrag: Die mentale Gesundheit von Promovierenden
- 3 Kurzinputs Promising Practices
- Austausch in Kleingruppen

hhu



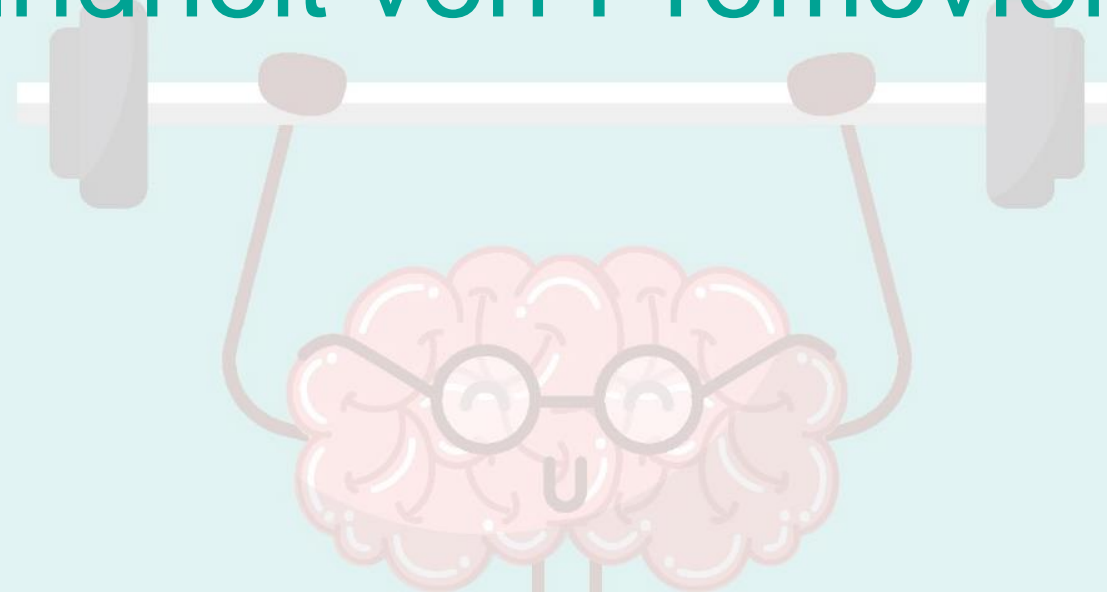
18 Mitglieder aus
14 Hochschulen

- Hendrik Huthoff
- Nicole Sachmerda-Schulz
- Ursula Justus
- Jana Bauer
- Viola Gründemann
- Leonie Wiemeyer
- Valentina Vasilov
- Simone Brandes
- Anke Söllner
- Golareh Khalilpour
- Henrike Becker
- Marie Saade
- Heike Ehrhardt
- Gabriele Blum-Oehler
- Roda Niebergall
- Daria Witt
- Leonard Angelstorf
- Tanja Fagel

Ziele der AG

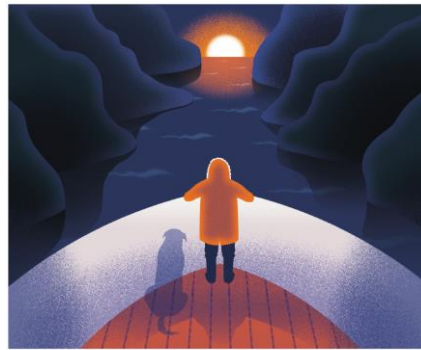
- **Austausch** zu Mental Health in der Promotionsphase und Implementierung von Maßnahmen an Graduierteneinrichtungen
- Entwicklung einer **Handreichung** für Graduierteneinrichtungen zu Unterstützung der psychische Gesundheit von Promovierenden
 - Hintergrundinformation zu ‚Mental Health in der Promotionsphase‘ & ‚Stand der Forschung‘
 - Umfrageergebnisse (Befragung Graduierteneinrichtungen)
 - Empfehlungen (Ableitung aus Forschungsstand, Befragung)

Einleitung: Die mentale Gesundheit von Promovierenden



Dr. Hendrik Huthoff

Die mentale Gesundheit von Promovierenden - ein heisses Thema



You are not alone

Twenty years on, Dave Reay speaks out about the depression that almost sunk his PhD, and the lifelines that saved him.



Why mental health matters

Nature talks to five researchers about the stresses of a hyper-competitive environment, and what needs to change.

nature
cell biology

Editorial | Published: 28 March 2018

A PhD state of mind

Nature Cell Biology 20, 363 (2018) | Download Citation

Recent surveys have linked academia and PhD studies to a risk of experiencing mental health issues. Despite the lack of extensive data, the negative impact of the stresses of lab life should not be underestimated, and PhD students and research trainees should be supported.



Out of the darkness

Depression and related disorders can be devastating, but there are ways to fight them.



Contents lists available at ScienceDirect

Research Policy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/respol

Work organization and mental health problems in PhD students

Katia Leveque^{a,b,*}, Frederik Ansee^{a,b,c}, Alain De Beuckelaer^{d,e,a},
Johan Van der Heyden^{f,g}, Lydia Gisle^f



Cries for help

An outpouring on Twitter highlights the acute pressures on young scientists.

Poor mental health is an issue for many of our readers, as underscored by the response to a tweet sent by @NatureNews last week, which highlighted rates of depression and anxiety reported by postgraduate students (see go.nature.com/2gixq). The reaction blew us away: more than 1,900 retweets and around 230 replies.

"This is not one dimensional problem. Financial burden, hostile academia, red tape, tough job market, no proper career guidance. Take your pick," read one. "I'd love to see some of the comments under this thread published," wrote one responder. "There needs to be real conversation about this, not just observation." We

agree — which is why we are publishing so

There is a problem with the culture in science: an increasing burden on the shoulders of young scientists. Evidence suggests that they are feeling the effects of a proposed solution to improving the PhD training instead of indentured servitude with end?") It will take a while to change that culture, but it will probably take almost as long for some to realize the need for it to change. But change it we intend to revisit this topic, starting with a feature on depression. We want to hear more about health issues and the stresses that contribute to confidence here: go.nature.com/2gixq

We thank those who have already told us about their jobs to fund my PhD, living in hopes of funding. I wrote one: "So many others out there like me if it's even worth it. The research community needs to take these issues like this. It needs to be changed."

We thank those who have already told us about their jobs to fund my PhD, living in hopes of funding. I wrote one: "So many others out there like me if it's even worth it. The research community needs to take these issues like this. It needs to be changed."

5 APRIL 2018 |



What Researchers Think About the Culture They Work In



Healthcare / Health / Mental Health / Mental Disorders

Getting a Ph.D. Can Harm Your Mental Health

BY SHELLY DANCY SEP 14, 2017

Evidence for a mental health crisis in graduate education

Teresa M Evans¹, Lindsay Bira², Jazmin Beltran Gastelum³, L Todd Weiss⁴ & Nathan L Vanderford^{4,5}

With mental illness a growing concern within graduate education, data from a new survey should prompt both academia and policy makers to consider intervention strategies.

30% der Promovierenden zeigen Risiko-Faktoren für Psychische Erkrankungen vor

Table 4
Prevalence of common mental health problems in PhD students compared to three comparison groups, Flanders, 2013: %, risk ratio adjusted for age and gender (RR), 95% confidence interval (CI).

Source Year of survey	PhD students	Comparison group 1: Highly educated general population		Comparison group 2: Highly educated employees			Comparison group 3: Higher education students			
	SJR 2013 N = 3659	HIS 2013 N = 769 ^a	RR	CI	HIS 2013 N = 592	RR	CI	HIS 2001, 2004, 2008, 2013 N = 333 ^b	RR	CI
	%	%			%			%		
Felt under constant strain	40.81	27.47	1.38	(1.18-1.62)	26.69	1.43	(1.20-1.70)	30.21	1.16	(0.96-1.42)
Unhappy and depressed	30.30	13.60	2.09	(1.65-2.65)	12.31	2.22	(1.70-2.91)	18.48	1.42	(1.09-1.84)
Lost sleep over worry	28.33	18.13	1.62	(1.32-2.01)	17.16	1.70	(1.35-2.15)	18.13	1.35	(1.03-1.76)
Could not overcome difficulties	26.11	12.00	2.36	(1.82-3.06)	10.57	2.71	(2.01-3.64)	12.69	1.85	(1.35-2.54)
Not enjoying day-to-day activities	25.41	13.07	2.21	(1.74-2.82)	12.31	2.39	(1.82-3.13)	10.88	1.68	(1.19-2.38)
Lost confidence in self	24.35	7.95	3.48	(2.52-4.79)	7.56	3.54	(2.47-5.06)	10.24	2.04	(1.43-2.91)
Not playing a useful role	22.46	9.20	2.33	(1.73-3.15)	8.15	2.54	(1.80-3.59)	10.88	1.78	(1.26-2.53)
Could not concentrate	21.74	10.67	1.94	(1.48-2.54)	9.01	2.14	(1.56-2.92)	10.57	1.53	(1.07-2.20)
Not feeling happy, all things considered	21.15	11.11	2.15	(1.64-2.81)	9.43	2.41	(1.77-3.29)	11.45	1.49	(1.05-2.10)
Felt worthless	16.17	5.30	3.40	(2.29-5.07)	4.30	4.11	(2.57-6.59)	4.22	3.16	(1.82-5.48)
Could not make decisions	14.95	6.00	2.74	(1.87-4.02)	5.03	2.97	(1.91-4.62)	6.04	2.16	(1.35-3.48)
Could not face problems	13.36	4.27	3.69	(2.39-5.68)	3.81	3.82	(2.34-6.24)	4.24	2.42	(1.38-4.25)
GHQ2+	51.11	26.80	1.90	(1.62-2.22)	24.96	2.02	(1.69-2.41)	30.61	1.53	(1.27-1.84)
GHQ3+	39.53	18.40	2.26	(1.85-2.75)	16.12	2.56	(2.03-3.22)	22.21	1.63	(1.29-2.06)
GHQ4+	31.84	14.00	2.43	(1.92-3.08)	11.79	2.84	(2.15-3.74)	14.55	1.85	(1.38-2.49)

^a Including 14 PhDs.

^b Including 1 PhD student.

Levecque et al. 2017

General Health Questionnaire 12

able to concentrate

feel useful

capable making decisions

enjoy normal activities

able to face problems

feeling happy

lost sleep to worry

constantly under strain

unable to overcome difficulties

unhappy and depressed

lost confidence in self

think yourself worthless

0 = same as usual 1 = less (Q1-6)/more (Q7-12) than usual 1 = much less (Q1-6)/more (Q7-12) than usual
4 point total indicates risk of having or developing a psychiatric disorder

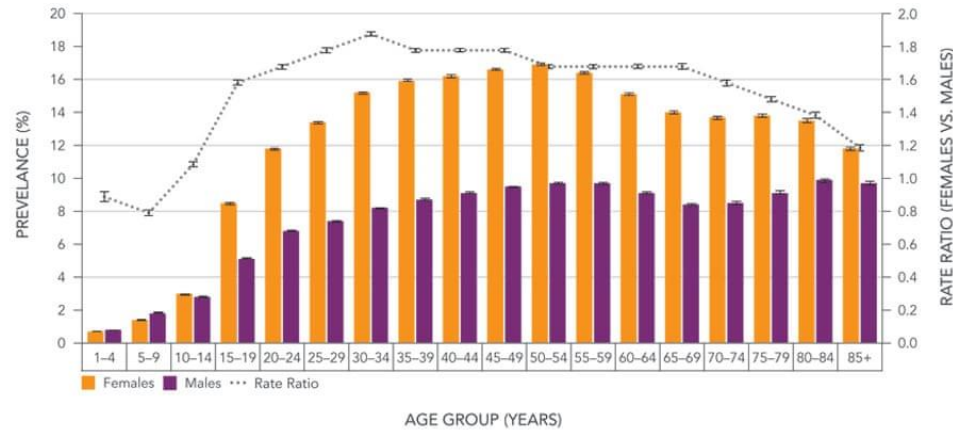
Eine in Vier Personen leidet an einer psychischen Erkrankung



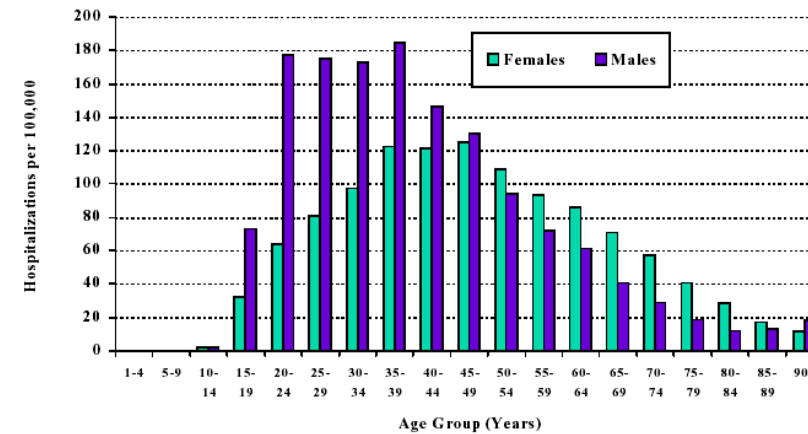
World Health
Organization IniWiND
GUAT

Inzidenz von psychischen Erkrankungen in Altersgruppen

Angststoerung



Schizophrenie



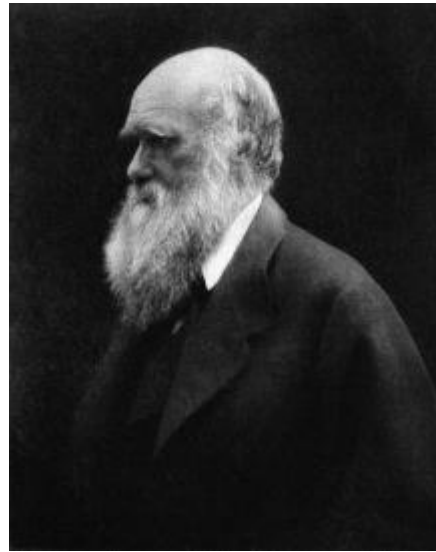
* Using most responsible diagnosis only

Source: Centre for Chronic Disease Prevention and Control, Health Canada using data from Hospital Morbidity File, Canadian Institute for Health Information

Mentale Erkrankung – es kann jedem passieren



Isaac Newton 1642-1727



Charles Darwin 1809-1882



John Nash 1928-2015

Unterstützung

- Psychosoziale Beratung Studierendenwerk
- Ambulante Psychotherapie
- Hausarzt
- Notnummer!
- online Beratung und Behandlung im Ausland
- (Familie und Freunde)
- Universitaet? Graduierten Einrichtungen?



Promising Practices

1. Aufklärung und Empowerment (Roda)
2. Weiterbildung und Leitfaden für Promotionsbetreuende (Nicole)
3. Mental Health First Aid (Hendrik)

Praxisbeispiel:
Kulturwandel durch Aufklärung und
Empowerment von
Promotionsinteressierten und
Promovierenden

Das Karriereberatungsteam an der Universität Bielefeld

Wie helfen Promotionsinteressierten, Promovierenden und Postdocs bei der individuellen Planung ihres Karriereweges.

Beratung zum Karriereweg Wissenschaft



Pia Ortwein und Dr. Ulf Ortmann

Beratung zu Karrierewegen in
Wirtschaft und Gesellschaft



Eva Osterloff und Dr. Roda Niebergall

© Universität Bielefeld

Erfahrungen aus unserer Beratung: Was Promovierende gerne früher gewusst hätten

Fall 1: Klärung eigener Ziele

„Mein Professor hat mir angeboten, dass ich bei ihm promovieren kann. Eigentlich weiß ich nicht, ob ich das überhaupt will. Aber so ein Angebot kann ich doch auch nicht ablehnen.“

Erfahrungen aus unserer Beratung: Was Promovierende gerne früher gewusst hätten

Fall 2: Wahl des Betreuungssystems

„Ich darf meine Professorin nicht nach einem Arbeitszeugnis für Stellen außerhalb der Wissenschaft fragen. Wenn sie erfährt, dass ich nicht an der Uni bleiben will, wird sie meine Doktorarbeit schlechter bewerten.“

Erfahrungen aus unserer Beratung: Was Promovierende gerne früher gewusst hätten

Fall 3: Vor- und Nachteile verschiedener Finanzierungsmodelle

*„Ich hatte ein Stipendium für meine Promotion erhalten.
Jetzt wurde mir mitgeteilt, dass ich kein Arbeitslosengeld beantragen
kann.“*

Erfahrungen aus unserer Beratung: Was Promovierende gerne früher gewusst hätten

Fall 4: Relevanz der Promotion

*„Ich habe vor einigen Monaten meine Promotion abgeschlossen.
Aber für alle Stellen, für die ich mich interessiere, wäre diese gar
nicht notwendig gewesen.“*

Fazit:

Was Promovierende gerne früher gewusst hätten

Eine bewusste Entscheidung für oder gegen eine Promotion sowie für gute Arbeitsbedingungen kann bereits helfen, einige Krisen zu vermeiden.

Unsere Unterstützungsangebote für Promotionsinteressierte und Promovierende

Veranstaltung „Promotion – ja oder nein?“

- Ziel: Informationsvermittlung zu allen wichtigen Aspekten rund um die Promotion

Self-Assessment für Promotionsinteressierte

- Fragebogen zur Selbsteinschätzung und Reflektion

Beratung

- Ziel: Individuelle Hilfe bei der beruflichen und persönlichen Wegfindung

Promising Practice

Weiterbildung und Leitfaden für Promotionsbetreuende

Dr. Nicole Sachmerda-Schulz, Koordinatorin Graduiertenschule yDiv am
Deutschen Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv)
Halle-Jena-Leipzig

Warum sollte man Promotionsbetreuer:innen unterstützen?

- **Gute Betreuung und Mentorat sind der Schlüssel für eine erfolgreiche Promotionsphase:**
 - Positive Auswirkungen auf Effizienz, Arbeitsleistung und Teamzufriedenheit
 - Steigert die Leistung eines Teams (z. B. mehr und qualitativ bessere Veröffentlichungen, mehr Selbstvertrauen, Kreativität und Innovation)
 - Reduziert das Stresserleben und führt zu einer besseren (psychischen) Gesundheit der Teammitglieder
 - Reduziert die Promotionszeit und die Abbrecherquote bei Promotionen
- *Vgl. u.a. Keller 2006; Felfe 2006; Schmid, Knipfer und Peus 2017; Kaluza et al. 2020*

Herausforderungen

- Professor:innen/Gruppenleiter:innen haben häufig keine Weiterbildungen in Führungskompetenzen
 - Führungskompetenzen sind häufig nicht relevant in Berufungsverfahren
 - Anforderungen an gute Führung in der Wissenschaft wachsen (z.B. international Teams, Führung remote, Karriereförderung von Promovierenden & zusätzlich viele andere Aufgaben)
- **Aber: Führungskompetenzen kann man erlernen!**
- Führung/Promotionsbetreuung ist häufig nicht effektiv → Motivation?

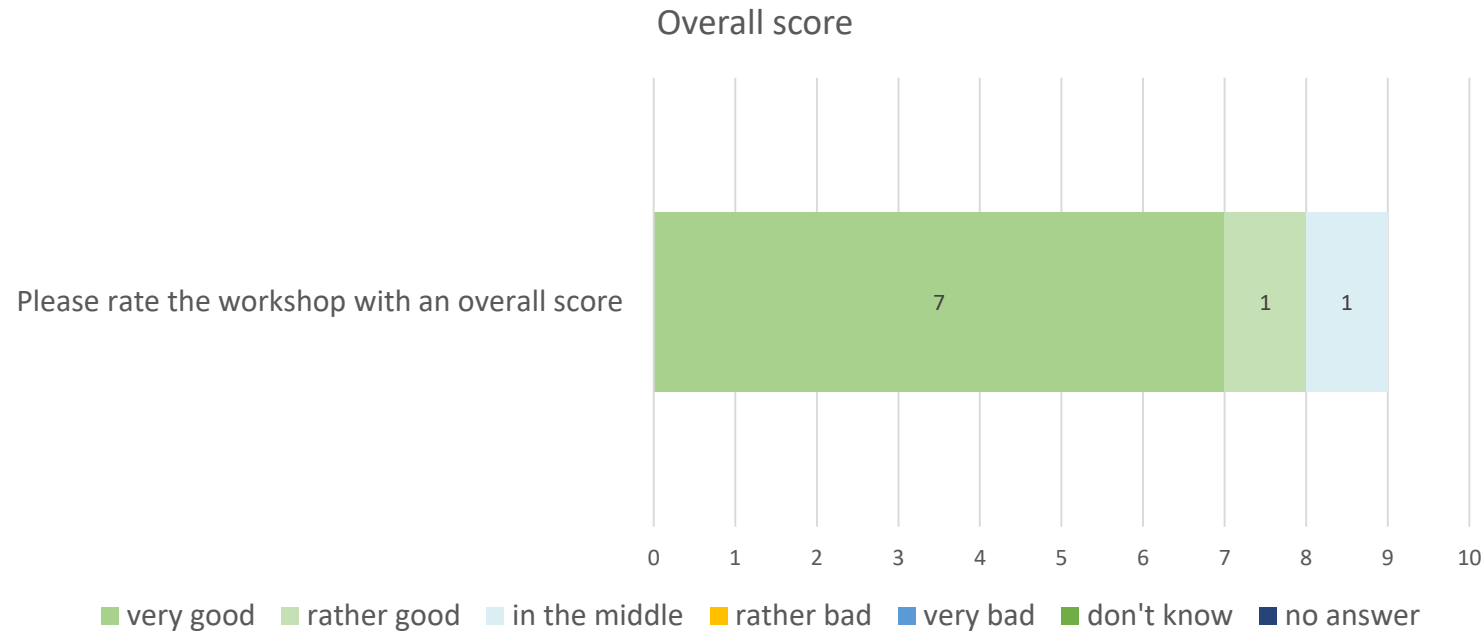
Wie können Graduierteneinrichtungen Promotionsbetreuer:innen unterstützen?

- Guidelines und Information zur Promotionsbetreuung
- Training → **Kurs: Supporting student & staff mental health and well-being**
- Instrumente zur Verbesserung der Kommunikation/für herausfordernde Betreuungssituationen → **Leitfaden: Beratungsgespräche in Belastungssituationen**

Kurs: Supporting student & staff mental health and well-being

- Angeboten im Rahmen der iDiv Graduiertenschule zur Verbesserung der Promotionsbetreuung
- Dozentin: Desiree Dickerson
- Bisher 2mal angeboten, 16 bzw. 19 Anmeldungen, 2h, online
- Inhalte:
 - Was ist Mental Health?
 - Warning Signs
 - Leitfaden How to check in when something is wrong
 - Helping people thrive
 - How to look after your own mental health

Kurs: Supporting student & staff mental health and well-being



This complex topic is of utter importance!

I really enjoyed the course very much. It stimulated a lot of thought.

Leitfaden: Beratungsgespräche in Belastungssituationen

- Flyer mit Handlungsoptionen und Gesprächsleitfaden
- Erstellt von Dr. Simone Brandes (Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf) mit Dr. Agnes Schindler und Tamara Partezke (Graduiertenzentrum Trier), Umsetzung seit 2022/23
- Einsetzung auch in Weiterbildungen für Betreuende
- Inhalte:
 - Rollenklärung
 - Ich nehme Veränderungen bei der zu betreuenden Person wahr: Agieren oder nicht
 - Agieren/Gespräch suchen: Hinweise zur Formulierung und Umsetzung
 - Leitfaden zur Gesprächsführung
 - Hinweise zum Abschluss des Gesprächs
 - Wichtige Kontakte/Anlaufstellen

Mental Health First Aid



Dr. Hendrik Huthoff

Was ist MHFA?

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein Schulungskurs, der Menschen beibringt, wie man jemanden erkennt, versteht und ihm hilft, der möglicherweise unter einem psychischen Problem leidet.

MHFAer sind keine Therapeuten aber sind trainiert in Krisen zuzuhören, zu beruhigen und zu reagieren – und möglicherweise sogar das Auftreten einer Krise zu verhindern.

Sie lernen, Warnzeichen einer psychischen Erkrankung zu erkennen und entwickeln die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen, auf jemanden zu unterstützen, während Sie sich selbst schützen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie jemandem die Unterstützung ermöglichen, die für die Genesung oder die erfolgreiche Behandlung der Symptome benötigt ist.

Darüber hinaus gewinnen Sie ein Verständnis dafür, wie Sie ein positives Wohlbefinden fördern und Stigmatisierung bekämpfen können.

MHFA in Deutschland: ZI Mannheim

MHFA Ersthelfer ist die deutsche Version des australischen Mental Health First Aid Programms. Seit 2020 arbeiten wir unter Trägerschaft des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung daran, ein deutschlandweites Netzwerk aufzubauen.

<https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>



Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit



**MENTAL HEALTH
FIRST AID®**
International

Licensed Provider

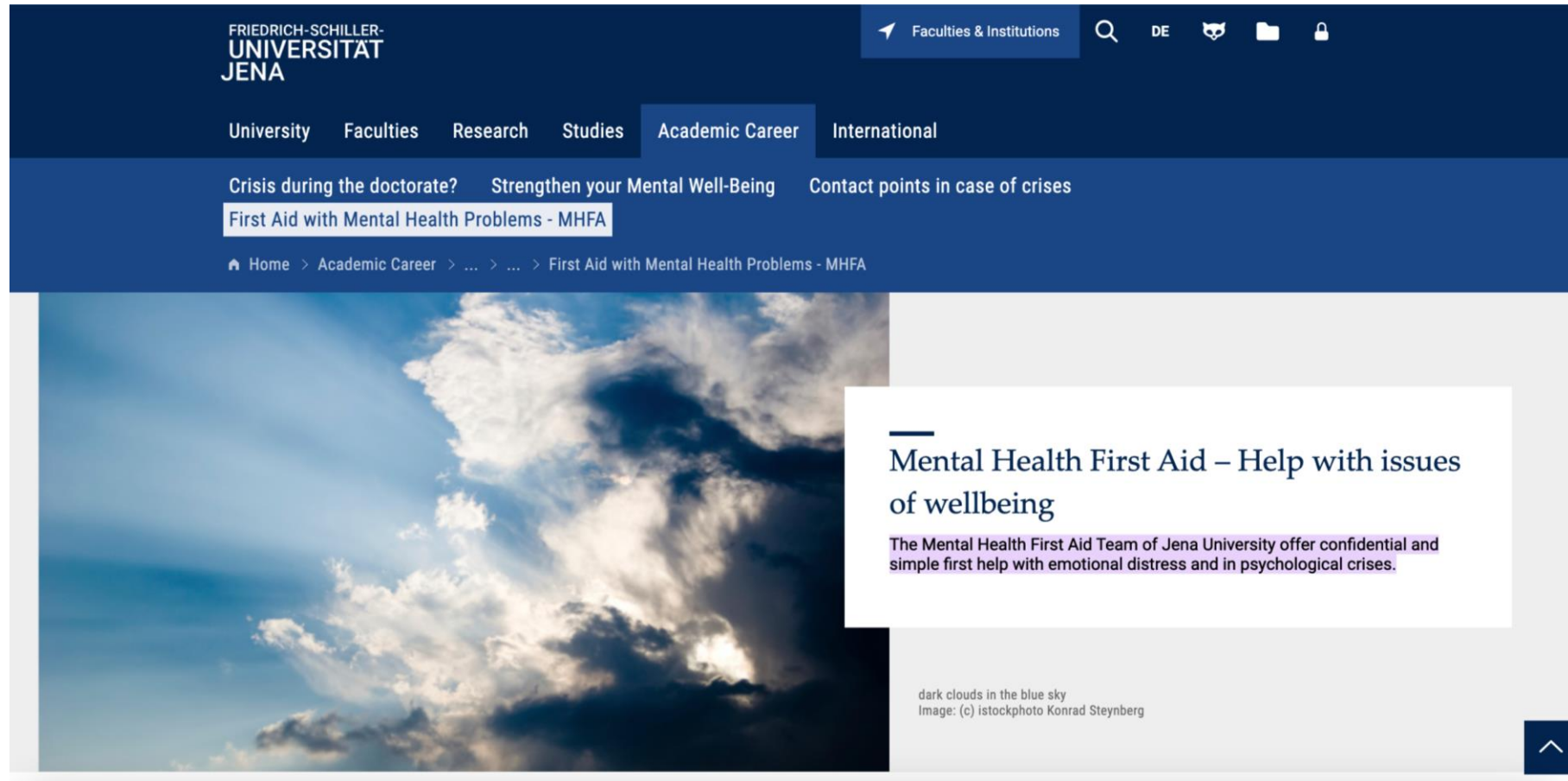
Themen des MHFA Trainings

1. So leisten Sie MHFA
2. Depression
3. Angststörungen
4. Psychosen
5. Süchte
6. Essstörungen
7. Selbstmord und Selbstverletzung

Struktur des MHFA Trainings

1. 6 x 2 Stunden
2. Im Allgemeinen 1 Stunde Theorie, 1 Stunde Rollenspiel
3. Online oder persönlich
4. Kostet ca. 240 Euro
5. Ausbildung zu MHFA Instruktor:in möglich

FSU Jena, die erste deutsche Uni mit einem MHFA team



FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA

Faculties & Institutions

University Faculties Research Studies Academic Career International

Crisis during the doctorate? Strengthen your Mental Well-Being Contact points in case of crises

First Aid with Mental Health Problems - MHFA

Home > Academic Career > ... > ... > First Aid with Mental Health Problems - MHFA

Mental Health First Aid – Help with issues of wellbeing

The Mental Health First Aid Team of Jena University offer confidential and simple first help with emotional distress and in psychological crises.

dark clouds in the blue sky
Image: (c) istockphoto Konrad Steynberg

Austausch zu **Kulturwandel** für gesündere Arbeitsbedingungen in der Wissenschaft

Kleingruppenarbeit

Kurzinputs Promising Practices öffnen drei Ebenen

- individuelle Ebene der Promovierenden
 - Empowerment (Roda)
- Betreuung und Führung
 - Weiterbildungen und Leitfaden für Promotionsbetreuende (Nicole)
- institutionelle Ebene
 - Niedrigschwellige Beratungsangebote: Mental Health First Aid an der FSU (Hendrik)

Kleingruppenarbeit

Zeit

bis **12:10** Diskussion
intern 5 Min Zusammenfassen
ab **12:15** Präsentation in der großen Gruppe

- **Gruppe 1**

Wie würde ein ideales (gesundes) Arbeitsumfeld für Promovierende aussehen? Was würden sich Promovierende wünschen, um gut und gesund arbeiten zu können?

- **Gruppe 2**

Wie würde ein ideales (gesundes) Arbeitsumfeld für Betreuende aussehen? Was würden sich Betreuende wünschen, um gut und gesund betreuen zu können?

- **Gruppe 3**

Wie würde eine ideale (gesunde) Arbeitskultur auf institutioneller Ebene aussehen? Was wären die Vorteile für die Institution selbst?

Denkanstöße

Zeit

bis **12:10** Diskussion

intern 5 Min Zusammenfassen

ab **12:15** Präsentation in der großen Gruppe

- Welche Strukturen müssten sich ändern, um ideale Bedingungen zu bekommen?
- Welche Vorteile würden sich dann ergeben?
- Praxisbeispiele bitte nur als Ergänzung oder Erklärungsgrundlage
- Denkt an eure letzten Beratungsfälle zurück, woran haben diese Personen geknabbert?
- Welche Bedingungen und Strukturen müssten wie anders sein, damit die Probleme gar nicht erst aufgetreten wären?
- Überlegt, welche anderen Beispiele ihr ggf. aus anderen Ländern kennt.
- Über welche Strukturen seid ihr selbst schon einmal gestolpert?
- Was hat euch selbst schon einmal geholfen?