

Kirsten Gerdes, Matrikel-Nr. 7014449
Masterstudiengang „Soziale Arbeit und Gesundheit im Kontext sozialer Kohäsion“
Hochschule Emden-Leer
Modul 7: Vertiefung Gesundheitswissenschaften in Bezug auf Soziale Kohäsion
Modul 7.2.3 Mitwirkung an Veranstaltungen der SPA
Seminarleitung: Prof. Dr. Knut Tielking

Fachbeitrag für die SPA – Selbsthilfe- und Patientenakademie:

Die *Nightline* - Ein niedrigschwelliges Hilfsangebot von Studierenden für Studierende

-

Ein Plädoyer für ihre Errichtung an jeder Hochschule als Teil der studentischen Gesundheitsförderung

„Immer mehr junge Erwachsene leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. (...) Demnach ist selbst bei den Studierenden, die bislang als weitgehend „gesunde“ Gruppe galten, inzwischen mehr als jeder sechste (17 Prozent) von einer psychischen Diagnose betroffen. Das entspricht rund 470.000 Personen“ (Barmer 2018).

Hinzu kommt, dass in der aktuellen Zeit der Corona-Pandemie etwa jede*r zweite Studierende mit den Folgen der Corona-Krise im Studium zu kämpfen hat: In einer Studie der YZ Media mit 3.237 teilnehmenden Studierenden gaben 51,56% an, dass sie die aktuelle Situation des Studiums als psychisch belastend empfinden, 62,7% von ihnen verspürt durch die Arbeit im Homeoffice ein „Gefühl der Einsamkeit“ (YZ Media 2020: 19). Für einige Studierende stellt der Gang zu medizinischen Fachstellen, zum Psychologischen Beratungsservice oder zur Zentralen Studienberatung jedoch ein unüberwindbares Hindernis dar. Selbst für die niedrigschwellige Peerberatung (hochschulinterne Beratung von Studierenden für Studierende) muss per e-mail ein Termin ausgemacht und dann persönlich zu einem Gespräch gegangen werden.

Laut dem BARMER-Arztreport 2018 sind mehr niedrigschwellige Beratungsangebote nötig, da die Betroffenen sich oft aus Scham nicht zu den Ärzten trauen. Hier wird von den Mitarbeitenden der Studie ein großes Potential in anonymen Online-Angeboten gesehen, da diese der Smartphone-Generation entgegenkommen (Barmer 2018). Bei diesen genannten Überwindungsschwierigkeiten – und auch bei ganz spontanen Problemen in der Nacht – kann die *Nightline* helfen: Sie ist ein sehr niedrigschwelliges Beratungsangebot für Probleme persönlicher oder studentischer Art – von Studierenden für Studierende. Diese Form der Beratung stellt auf der einen Seite ein semiprofessionelles Beratungsangebot für ratsuchende Studierende dar und auf der anderen Seite ermöglicht sie den Mitarbeitenden Studierenden eine Vertiefung in Beratungskompetenzen (vgl. Iser & Thedorff, 2016: 181f). Völlig anonym

können sich die Studierenden per Telefon oder e-mail zwischen 20.00 und 2.00 Uhr melden und haben in dieser Zeit jemanden zum Zuhören, zum Mobilisieren der eigenen Ressourcen und/oder auch zum Weiterleiten zu geeigneteren Beratungsstellen (vgl. ebd.: 185). Hier muss nur zum Hörer oder zur Tastatur gegriffen und erzählt werden. Keine Namen, kein Termin, und soviel Zeit, wie die Hilfesuchenden brauchen. Dann, wenn die Probleme und Sorgen meist am Größten wirken und die meisten anderen Ressourcen nicht erreichbar sind – abends und nachts.

Es gibt europaweit bereits 61 *Nightlines* an Universitäten und Hochschulen (einzusehen unter <http://nightlines.eu/nightlines-grunden/> - Stand: Oktober 2020) – ein guter Start. Lasst diese Zahl steigen – als Teil der studentischen Gesundheitsförderung und zur Stärkung sozialer Kohäsion unter Studierenden!

Weitere Informationen zur *Nightline*-Stiftung finden Sie unter: <http://nightline-stiftung.de/> (Stand: 24.10.20).

Literatur:

BARMER (2018): *BARMER-Arztreport 2018*. Übersicht. URL:

<https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztreporte/barmer-arztreport-2018-144304> (Stand: 24.10.2020).

Iser, A./ P. Thedorff (2016): Peer-Coaching als Beratungsformat von Studierenden für Studierende. In: E. Hebecker, B. Szczyrba, & B. Wildt (Hrsg.): *Beratung im Feld der Hochschule*. Formate – Konzepte – Strategien – Standards (181-192). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

YZ Media 2020: *Trend-Report: Studieren unter Corona*. URL: https://assets.website-files.com/5d7a833b7099dc7e14c65c84/5f047b15453f3842cf6e487c_YZ-Media-Report-Studie-Corona-2020-Q3.pdf (Stand: 24.10.2020).