



# FACT SHEET



## Seelische Gesundheit

Ihr emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden, einschließlich der Widerstandsfähigkeit gegen Stressfaktoren.

## Psychische Störungen/ psychische Erkrankung

Ursachen sind gravierende Notlagen oder Beeinträchtigungen der persönlichen Funktionsfähigkeit. Kann das Verhalten, die emotionale Regulierung, die Wahrnehmung und das Denken beeinflussen.

Eine gute mentale Gesundheit ist sehr wichtig, Selbstmord ist weltweit die zweithäufigste Todesursache bei 15-29-Jährigen<sup>1</sup> und statistisch **leidet pro Jahr jeder Dritte an einer psychischen Erkrankung**<sup>2</sup>. Derzeit entfallen 7 % der weltweiten Krankheitslast auf psychische Störungen und 2016 waren global **1 Milliarde Menschen** betroffen<sup>3</sup>.

Arbeitsbedingter Stress kann die psychische und physische Gesundheit beeinträchtigen und die Produktivität senken. **Lange Arbeitszeiten**, unklare Aufgaben, Unzufriedenheit, Unsicherheit und schlechte Beziehungen zu Kollegen sind einige der Haupt-Stressfaktoren, mit denen Menschen am Arbeitsplatz konfrontiert sind<sup>4</sup>. **Chronischer berufsbedingter Stress** kann zu dem so genannten „**Burn-out**“-**Syndrom** führen, das durch verminderte Leistungsfähigkeit, Energielosigkeit und negative Einstellung zur Arbeit gekennzeichnet ist<sup>5</sup>. Bei manchen Menschen erhöht chronischer Stress zudem das **Risiko, eine psychische Krankheit zu entwickeln**<sup>6</sup>.

## Kurzinfos zu Doktoranden

### Seelische Gesundheit - Sie sind nicht allein

**51 %** der Doktoranden stehen unter psychischer Belastung (~2x höhere Wahrscheinlichkeit als die angepasste Kontrollgruppe der Angestellten)<sup>7</sup>.

**32 %** der Doktoranden wiesen ein sehr hohes Risiko für die Entwicklung einer psychischen Krankheit auf (2,4-2,8x höhere Wahrscheinlichkeit als die angepasste Kontrollgruppe der Angestellten)<sup>7</sup>.

**40 %** fühlten sich unter Dauerbelastung und **30 %** fühlten sich unglücklich und deprimiert<sup>7</sup>.

**41 %** der Absolventen berichteten von moderaten bis starken Angstgefühlen (6 % in der Gesamtbevölkerung)<sup>8</sup>.

**39 %** der Absolventen berichteten von moderaten bis schweren Depressionen (6 % in der Gesamtbevölkerung)<sup>8</sup>.

**60 %** der Doktoranden leiden an stressbedingten Symptomen<sup>9</sup>.

**40 %** leiden an Rückenschmerzen und **33 %** an Schlaflosigkeit<sup>9</sup>.

**24 %** Steigerung der stressbedingten Symptome vom 1. bis zum 3. Promotionsjahr<sup>9</sup>.

## Betreuung

16 % treffen ihre direkten Betreuer **weniger als einmal im Monat**<sup>10</sup>.

1/5 teilt sich den direkten Betreuer mit **6** anderen Doktoranden<sup>10</sup>.

Die Häufigkeit der Treffen mit dem Betreuer korreliert mit der Zufriedenheit<sup>10</sup>.

**40 %**, die den Abbruch der Promotion in Betracht ziehen, nennen die Betreuer als Grund<sup>10</sup>.

**33 %** der Doktoranden haben oft oder gelegentlich erwogen, ihre Forschung aufzugeben<sup>10</sup>.

## Arbeitszeiten

Doktoranden arbeiten **11,2 Stunden** mehr als vertraglich vereinbart<sup>10</sup>.

**55 %** arbeiten mehr als einmal im Monat an Wochenenden/Feiertagen<sup>10</sup>.

## Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Verschiedene Meditations-Apps können dabei helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern<sup>11</sup>.

Pflanzen/Grünflächen im Büro und Ausflüge in den Wald können Spannungen und Angstgefühle abbauen<sup>12,13</sup>.

Mehr Tipps finden Sie im MHAW-Leitfaden zur Selbsthilfe 2019.

## Quellenangaben

1. World Health Organization (2018) Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva. Available at: [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GHE2016\\_Deaths\\_WBInc\\_2000\\_2016.xls?ua=1](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GHE2016_Deaths_WBInc_2000_2016.xls?ua=1).
2. Wittchen H.U., Jacobi F., Rehm J., Gustavsson A., Svensson M., Jönsson B., Olesen J., Allgulander C., Alonso J., Faravelli C., Fratiglioni L., Jennum P., Lieb R., Maercker A., van Os J., Preisig M., Salvador-Carulla L., Simon R., Steinhausen H.C. (2011) The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*. 21(9), 655-679.
3. Rehm J, Shield KD. (2019) Global Burden of Disease and the Impact of Mental and Addictive Disorders. *Curr Psychiatry Rep*. 21(2):10. PMID: 30729322.
4. Burman R, Goswami TG. (2018) A systematic literature review of work stress. *International Journal of Management Studies* 3(9), p.112-132.
5. World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. [online] Available at: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/) [Accessed 26 Jul. 2019].
6. Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
7. Levecque K, Anseel F, De Beuckelaer A, Van der Heyden J, Gisle L. (2017) Work organization and mental health problems in PhD students. *Res Policy*. 46(4):868-879.
8. Evans TM, Bira L, Gastelum JB, Weiss LT, Vanderford NL. (2018) Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nat Biotechnol*. 36(3):282-284. PMID: 29509732.
9. Phdnet (2017) Phdnet Survey 2017 Report. March 5, 2018. Available at: <https://www.phdnet.mpg.de/41701/Phdnet-Survey-2017-Final-Report.pdf>.
10. Regler, B., Einhorn, L., Lasser, J., Vögele, M., Elizarova, S., Bäuerle, F., et al. (2019). Phdnet Report 2018. doi:10.17617/2.3052826.
11. Bostock, S., Crosswell AD., Prather, AA., Steptoe, A., (2019). Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J Occup Health Psychol.*, (1): 127-138.
12. Chag, CY., Chen, PK., (2005). Human Response to Window Views and Indoor Plants in the Worspace. *HortScience*. 40 (5): 1354-1359.
13. Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martinez. D., Davand, P., Rojas-Rueda, D., Plasencia, A., Nieuwenhuijsen, MJ., (2016). Residential green spaces and mortality: A systematic review. *Environ Int*. 86: 60-70.