

Capozza, Francesco

Article

Angst, Stress, Depressionen: Was die Akzeptanz psychologischer Unterstützung fördert

WZB-Mitteilungen: Quartalsheft für Sozialforschung

Provided in Cooperation with:

WZB Berlin Social Science Center

Suggested Citation: Capozza, Francesco (2024) : Angst, Stress, Depressionen: Was die Akzeptanz psychologischer Unterstützung fördert, WZB-Mitteilungen: Quartalsheft für Sozialforschung, ISSN 2943-6613, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB), Berlin, Iss. 186 (4/24), pp. 32-35

This Version is available at:

<https://hdl.handle.net/10419/327947>

Standard-Nutzungsbedingungen:

Die Dokumente auf EconStor dürfen zu eigenen wissenschaftlichen Zwecken und zum Privatgebrauch gespeichert und kopiert werden.

Sie dürfen die Dokumente nicht für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, öffentlich zugänglich machen, vertreiben oder anderweitig nutzen.

Sofern die Verfasser die Dokumente unter Open-Content-Lizenzen (insbesondere CC-Lizenzen) zur Verfügung gestellt haben sollten, gelten abweichend von diesen Nutzungsbedingungen die in der dort genannten Lizenz gewährten Nutzungsrechte.

Terms of use:

Documents in EconStor may be saved and copied for your personal and scholarly purposes.

You are not to copy documents for public or commercial purposes, to exhibit the documents publicly, to make them publicly available on the internet, or to distribute or otherwise use the documents in public.

If the documents have been made available under an Open Content Licence (especially Creative Commons Licences), you may exercise further usage rights as specified in the indicated licence.



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Angst, Stress, Depressionen

Was die Akzeptanz psychologischer Unterstützung fördert

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit nehmen weltweit zu. Fast die Hälfte aller Menschen sind irgendwann in ihrem Leben davon betroffen. Psychische Probleme sind für mehr als 4 Prozent des globalen Verlusts bei Bruttoinlandsprodukten verantwortlich und die Hauptursache für Erwerbsunfähigkeit. Trotzdem erhalten viele Menschen nicht die Behandlung, die sie benötigen – und die durchaus verfügbar wäre. Francesco Capozza berichtet von einem Experiment, das diese Lücke zu schließen versucht.

Francesco Capozza

Junge Menschen sind überdurchschnittlich belastet: Etwa 75 Prozent der psychischen Probleme treten vor dem 24. Lebensjahr auf. Junge Menschen, insbesondere Studierende an Universitäten, tun sich aber schwer damit, Unterstützung für ihre psychische Gesundheit zu suchen: Das Bewusstsein über die Bedeutung psychischer Gesundheit ist schwach, es gibt viele falsche Vorstellungen über die Möglichkeiten der Behandlung, und die Hemmschwelle, Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist hoch. Universitäten versuchen allerdings, die Verfügbarkeit von psychologischen Diensten durch Beratung und digitale Ressourcen wie Apps zur psychischen Gesundheit zu verbessern. Diese Dienste sind sehr hilfreich, und doch nimmt ein großer Teil der Studierenden, die unter psychischen Symptomen leiden, keine professionelle Unterstützung an. Von den Teilnehmenden der Studie, die ich im Folgenden vorstelle, suchten beispielsweise nur etwa

26 Prozent der Personen mit entsprechenden Symptomen Hilfe, obwohl solche Ressourcen zur Verfügung standen.

Vielversprechend scheinen Maßnahmen zu sein, die darauf abzielen, die Stigmatisierung psychischer Probleme zu verringern und die Suche nach Hilfe zu fördern. Doch obwohl diese Maßnahmen großes Potenzial haben, gibt es bislang nur wenig Belege für ihre Wirksamkeit. Um diese Lücke zu schließen, haben wir in einer experimentellen Studie untersucht, ob Maßnahmen, die Kenntnisse über psychische Gesundheit vermitteln, die Nachfrage von Studierenden nach Unterstützungsleistungen erhöhen könnte.

Unsere Studie umfasste ein Online-Experiment mit knapp 3.000 Studierenden in den Niederlanden. Die Teilnehmenden wurden mit Informationen versorgt, die zwei Schlüsselbotschaf-

ten betonten: Erstens, dass psychische Gesundheit ein Spektrum darstellt, man also nicht einfach von „gesund“ oder „krank“ sprechen

„Teilnehmenden am Experiment wurde vermittelt, dass schon kleine Maßnahmen der Selbstfürsorge die psychische Gesundheit verbessern können“

kann, und zweitens, dass schon kleine Maßnahmen, etwa zur Selbstfürsorge, die psychische Gesundheit innerhalb dieses Spektrums verbessern und damit auch die akademischen Leistungen positiv beeinflussen können.

Wir haben uns aus mehreren Gründen auf Studierende konzentriert: Studentinnen und -studenten sind eine Gruppe, bei der vergleichsweise viele psychische Probleme auftauchen. Zudem können solche Probleme die Entwicklung des eigenen Potenzials während der Studienjahre, die eine entscheidende Phase für die persönliche und berufliche Entwicklung darstellen, erheblich behindern. Darüber hinaus steigen in den Niederlanden die Kosten für psychosoziale Dienste ab dem Alter von 18 Jahren, was erwachsene Studierende davon abhalten könnte, eine Behandlung in Anspruch zu nehmen.

In unserer Studie wurden die Studierenden nach dem Zufallsprinzip eingeteilt: Die Hälfte erhielt Informationen zur psychischen Gesundheit, die andere nicht. Die Intervention war so konzipiert, dass sie reale Aufklärungskampagnen nachahmte, denen Studierende möglicherweise begegnen, zum Beispiel in sozialen Medien oder auf Universitäts-Websites. Auf diese Weise konnten wir untersuchen, ob solche niedrigschwelligen Interventionen die Nachfrage von Studierenden nach verschiedenen Arten von psychosozialen Diensten beeinflussen könnten.

Um diese Nachfrage zu messen, verwendeten wir zwei Größen: Die eine war die Bereitschaft der Studierenden, das einmonatige Abonnement einer App zu bezahlen, die Unterstützung bei Problemen wie Depression, Angst und Stress

Francesco Capozza ist wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung Ökonomik des Wandels am WZB. francesco.capozza@wzb.eu

Foto: © WZB/privat, alle Rechte vorbehalten.

bietet. Zum anderen beobachteten wir, ob die Studierenden Informationen über persönliche psychische Gesundheitsdienste wie psychologische Beratung oder Coaching suchten.

Unsere Analyse ergab mehrere wichtige Erkenntnisse. Die Bereitschaft der Studierenden, für eine Gesundheits-App zu bezahlen, wurde durch unsere Intervention nicht signifikant erhöht. Ohne weitere Informationen waren die Studierenden bereit, durchschnittlich 3,79 Euro für die App zu bezahlen. Die Intervention hatte einen kleinen positiven Effekt auf diesen Be-

„Männliche Studierende, für die psychische Probleme meist stärker negativ besetzt sind, zeigten eine deutlich höhere Bereitschaft, für eine Gesundheits-App zu zahlen“

trag, dieser Effekt war aber zu klein, um als aussagekräftig zu gelten. Zweitens untersuchten wir, welche Art von Gesundheitsdiensten die Studierenden bevorzugten. Die Studierenden in der Interventionsgruppe suchten mit 3,9 Prozentpunkten höherer Wahrscheinlichkeit nach Informationen über Coaching-Angebote, die eine geringe Intensität haben und sich auf die Entwicklung von Fähigkeiten und die Überwindung von Leistungsproblemen konzentrieren. Umso weniger fragten sie nach psy-

chologischer Beratung, einer Dienstleistung mit hoher Intensität. Die Intervention führte also nicht zu einem Anstieg der Nachfrage nach psychologischen Diensten insgesamt, aber zu einer Verschiebung der Präferenzen von eingehender psychologischer Beratung hin zum Coaching. Wir untersuchten drittens, wie sich die Intervention auf verschiedene Gruppen von Studierenden auswirkte. Männliche Studierende beispielsweise, für die psychische Probleme meist stärker negativ besetzt sind, zeigten eine deutlich höhere Bereitschaft, für die Gesundheits-App zu zahlen. Die Intervention erhöhte die Wahrscheinlichkeit, dass männliche Studierende ein positives Angebot für die App abgeben würden, um etwa 4 Prozentpunkte. Möglicherweise spielten auch hier die Betonung der Selbstfürsorge und die geringere Intensität von Optionen wie Apps eine Rolle.

Schließlich stellten wir fest, dass Studierende mit nur mäßiger psychischer Belastung ihre Nachfrage eher von psychologischer Beratung auf Coaching-Dienste verlagerten. Die Intervention könnte also dazu beigetragen haben, dass diese Studierenden den Wert von niedrigschwelligem Angeboten wie Coaching erkannt

haben, die für Personen mit weniger schwerwiegenden psychischen Problemen möglicherweise besser geeignet sind.

Um zu verstehen, warum die Intervention diese Auswirkungen hatte, befragten wir die Studierenden zu ihren Überzeugungen in Bezug auf psychosoziale Dienste. Demnach führte die Intervention dazu, dass den Studierenden die Wirksamkeit von Apps für psychische Gesundheit stärker bewusst wurde, insbesondere den männlichen Befragten. Diese Veränderung der Wahrnehmung trug wahrscheinlich zur beobachteten Zunahme der Zahlungsbereitschaft für die App bei Männern bei. Interessanterweise fanden wir aber auch Hinweise darauf, dass die Intervention das Bewusstsein der Studierenden für das Stigma geschärft haben könnte, das mit intensiven psychischen Gesundheitsdiensten wie psychologischer Beratung verbunden ist. Dies könnte erklären, warum einige Studierende ihre Präferenzen in Richtung weniger intensiver Dienstleistungen wie Coaching verschoben haben.

Drei Wochen nach dem ersten Experiment befragten wir die Studierenden erneut, um fest-

zustellen, ob die Intervention nachhaltige Auswirkungen auf ihr Verhalten oder ihre psychische Gesundheit hatte. Es zeigte sich, dass jene Studierenden, die bereit waren, für die App zu bezahlen, auch sehr viel stärker dazu neigten, tatsächlich psychosoziale Unterstützung zu suchen. Außerdem erhöhten Informationen über

„Wer bereit war, für die App zu bezahlen, neigte auch sehr viel stärker dazu, tatsächlich psychosoziale Unterstützung zu suchen“

Coaching oder Beratung die Wahrscheinlichkeit, Hilfe bei einem Coach oder einer Psychologin zu suchen. Dies deutet darauf hin, dass unsere experimentellen Maßnahmen gut mit dem realen Verhalten übereinstimmen.

Einige Einschränkungen müssen allerdings berücksichtigt werden: Zwar war unsere Stichprobe weitgehend repräsentativ für die Studierenden dieser Universität, wir können aber nicht ausschließen, dass die Studierenden, die an der Studie teilnahmen, eher an Kampagnen zur psychischen Gesundheit interessiert waren als der Querschnitt der Studie-

renden. Außerdem fand die Studie während der Corona-Pandemie statt, was die Bedeutung von Fragen der psychischen Gesundheit erhöht haben könnte. Allerdings ist davon auszugehen, dass die verstärkte Aufmerksamkeit für psychische Gesundheit auch nach der Pandemie anhält.

Unsere Studie erbringt den Nachweis, dass eine kostengünstige Intervention zur Förderung der psychischen Gesundheit die Nachfrage nach niedrigschwelligen psychosozialen Diensten, wie etwa Coaching, erhöhen kann. Allerdings sind die Effekte nicht groß, und die Nachfrage hat sich von intensiveren zu weniger intensiven Angeboten verschoben. Das zeigt, wie wichtig es ist, Kampagnen zur psychischen Gesundheit sorgfältig zu konzipieren und präzise auf verschiedene Gruppen auszurichten. Künftige Forschungsarbeiten sollten untersuchen, wie Maßnahmen so gestaltet werden können, dass Stigmatisierung abgebaut und eine Inanspruchnahme nicht nur von niedrigschwelligen, sondern auch von hochintensiven psychosozialen Diensten gefördert werden. Je besser wir verstehen, wie Kampagnen zur psychischen Gesundheit zielgruppengerecht angelegt werden können, desto mehr verbessern wir den Zugang zur psychischen Gesundheitsversorgung. Ziel muss es sein sicherzustellen, dass jeder und jede Einzelne genau die Unterstützung erhält, die er oder sie zum jeweiligen Zeitpunkt braucht. ●

Literatur

Acampora, Michelle/Capozza, Francesco/Moghani, Vahid: Mental Health Literacy, Beliefs and Demand for Mental Health Support among University Students. Tinbergen Institute Discussion Paper, 2022, No. TI 2022-079/I.

Biasi, Barbara/Dahl, Michael S./Moser, Petra: Career effects of mental health. NBER Working Paper, 2021, 29031.

De Quidt, Jonathan/Haushofer, Johannes: Depression for Economists. NBER Working Paper, 2016, 22973.

Ridley, Matthew/Rao, Gautam/Schilbach, Frank/Patel, Vikram: „Poverty, Depression, and Anxiety: Causal Evidence and Mechanisms“. In: Science, 2020, (370), DOI: 10.1126/science.aay0214.

Shreekumar, Advik/Vautrey, Pierre-Luc: Managing Emotions: The effects of Online Mindfulness Meditation on Mental Health and Economic Behavior. Technical report 2021. Online: www.adviksh.com/files/in_progress/sv_mindfulness.pdf (Stand 12.11.2024).