

GEMEINSAM STARK: PEER TO PEER PROGRAMME & SOZIALE VERBUNDENHEIT

Wie stehen Gruppenangebote von dem Peer to Peer Programm der HAW Hamburg im Zusammenhang mit dem Einsamkeitsempfinden und der sozialen Teilhabe von Studierenden mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen?

Im Sommersemester 2025 beschäftigt sich das Modul Fachprojekt Studierendengesundheit der HAW mit dem Thema "Einsamkeit" und "Soziale Teilhabe" unter Studierenden.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

EINSAMKEIT

definiert als fehlende Übereinstimmung von eigenen Erwartungen und erlebten sozialen Beziehungen (Luhmann, 2022, S. 12f).

Knapp ein Drittel (29 %) der Studierenden ist durch Einsamkeit belastet, wie eine Umfrage der Techniker Krankenkasse zeigt (Bessel, 2023). Knapp ein Viertel (24%, N = ~ 28.557) der Studierenden waren 2021 gesundheitlich beeinträchtigt (Kroher et al., S. 43). Beeinträchtigungen sind „dauerhafte Schädigungen von Körperstrukturen und -funktionen, die zu Einschränkungen bei Aktivitäten führen“ (Wacker et al., 2023).

SOZIALE TEILHABE

bedeutet aktiv am Leben in der Gesellschaft mitzuwirken. Sie ist kein fester Zustand sondern ein fortlaufender und dynamischer Prozess, der sich in viele Lebensbereiche auswirken kann (Caritas Behindertenhilfe und Psychiatrie e. V., 2025, o. S.).

METHODEN

Im Rahmen dieser Untersuchung wurden drei **qualitative Interviews** im Mai 2025 jeweils von einer Stunde Dauer **durchgeführt**, zwei **Einzelinterviews (N=2)** sowie ein **Expert*inneninterview (N=2)**. Interviewt wurden **Studierende mit Beeinträchtigungen** (Menschen aus dem Autismus-Spektrum und psychisch Beeinträchtigte), die aktiv im **Peer to Peer Programm entweder als Teilnehmende oder Moderator*innen** mitwirkten. Rekrutiert wurden diese über den E-Mail-Verteiler von Peer to Peer. Die Auswertung erfolgte auf Grundlage der **qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring** (Mayring, 2022) **unter Verwendung der Auswertungssoftware „MAXQDA“**



„wenn ich nicht bei Peer to Peer wäre, dann würd ich [...] nur mitbekommen, wie irgendwie scheinbar alle funktionieren. Und ich bin so die Einzige, die es anscheinend nicht hinbekommt“

-INTERVIEWTE*R 1

BERICHTETE GRÜNDE FÜR EINSAMKEIT



Hauptaussagen der Interviewten zu Peer to Peer und sozialer Teilhabe:

- Hybrid positiv: Präsenz schafft mehr Verbundenheit, online ist positive Ergänzung
- Regelmäßige Teilnahme kann Verbundenheit stärken, jedoch nicht nachhaltig außerhalb der Gruppenangebote
- Wunsch nach strukturellen Veränderungen: mehr Standorte, feste Ansprechpartner*innen, fakultätsspezifische Maßnahmen



ERGEBNISSE

Peer to Peer und Einsamkeit:

	Hauptaussagen	Zitate
Positive Aspekte	Über eigene Themen reden, sozialer Austausch, sich nicht allein fühlen	„Und für mich ehrlich gesagt war das selber auch total hilfreich, ähm um so meine Themen anzugehen“ (Interviewte*r 1)
	Neue Personen kennenlernen	„mit Leuten zu interagieren“ (Interviewte*r 2)
	Ausgleich zum normalen Alltag	„neben deinen eigenen psychischen ähm Problemen jetzt dir auch noch die anhörst von anderen, aber irgendwie ...war das für mich ne gute ..., irgendwie n guter Ausgleich (Interviewte*r 2)
Negative Aspekte	Wenig Teilnehmende bei oder Ausfall von Gruppenangeboten kann Einsamkeitsempfinden verstärken	„diese Runden ziemlich leer waren und ziemlich ähm komisch waren und man dadurch erst recht gemerkt hatte, wie isoliert man eigentlich ist (Interviewte*r 3)
	Außerhalb der Gruppenangebote keine nachhaltigen Wirkungen auf Einsamkeitsempfinden	„wenn man irgendwie so eine Art Checklist gegen schreibt, was man so machen könnte.“ (Interviewte*r 3)
	Fehlende Strukturen innerhalb der Gruppenangebote können Einsamkeitsgefühle begünstigen	„Struktur und gibt auch so ein bisschen Vertrauen, so wenn dort jemand selber nicht weiß, was er sagen soll, warum sollte man dem vertrauen?“ (Interviewte*r3)

DISKUSSION

Studien zufolge hängt die fehlende Verbundenheit von Studierenden mit Autismus auch mit **negativen Auswirkungen auf Angst- und Depressionssymptomen** zusammen (McKenney et al., 2025). Auch innerhalb unserer Interviews wurde fehlende Verbundenheit und **Einsamkeitsempfinden mit negativen Gefühlen** verbunden, als „etwas sehr Lähmendes“ und „Trauriges“ beschrieben. Ein wichtiger Punkt des Peer to Peer Programmes sind die potenziell **positiven Auswirkungen** auf das Einsamkeitsempfinden während der **Gruppenangebote**. Mögliche **negative Auswirkungen von fehlenden Strukturen und Rahmenbedingungen** sollten dabei weiterhin beachtet werden, um insbesondere weiteres Potential zu steigern.

AUSBLICK

- Langzeitwirkung außerhalb der Gruppenangebote benötigen weitere Forschung
- Zusätzlich ist im Bereich der individuellen Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen ebenfalls Forschung erforderlich

FAZIT

Peer to Peer Angebote können das Erleben von Einsamkeit positiv beeinflussen. Gleichzeitig besteht jedoch das Risiko gegenteiliger Wirkungen z.B., wenn Angebote ausfallen oder tragfähige Strukturen fehlen. Um die langfristigen Wirkungen besser zu verstehen, bedarf es weiterer Forschung.

„das ist etwas, was auf jeden Fall sehr... gegen Einsamkeit hilft, wenn man das Gefühl hat, man... ja hilft sich gegenseitig irgendwie in dieser Einsamkeit.“

-INTERVIEWTE*R 2

