

Projekt „Gesund studieren – entspannt studieren in der Metropolregion Nürnberg“

Gefördert von



Hintergrund des Projekts

- Studierende gelte eher als gesunde Bevölkerungsgruppe – dennoch leidet ein Teil unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Hierzu gehört insbesondere eine überdurchschnittliche Stressbelastung! [1; 2]

Allgemeines zum Projekt

- Zeitraum: 10/2022 – 09/2025
- Gefördert durch die AOK Bayern
- Angesiedelt am Institut für Praxisforschung und Evaluation (IPE) der EVHN
- Ziel: Stärkung der Stresswahrnehmungs- und Selbstregulationsstrategien von Studierenden durch ein zielgruppenspezifisches psychosoziales Gesundheitsförderungsprogramm
→ Weniger Stressbelastung! 😊

Quellen

- [1] GKV-Spitzenverband. Leitfaden Prävention 2021.
[2] Thees S, Gobel J, Jose G, Bohrhardt R, Esch T. Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. Prävention und Gesundheitsförderung 2012; 7(3):196–202.

Vorgehen im Projekt

1. Aufbauphase (bis März 2023)

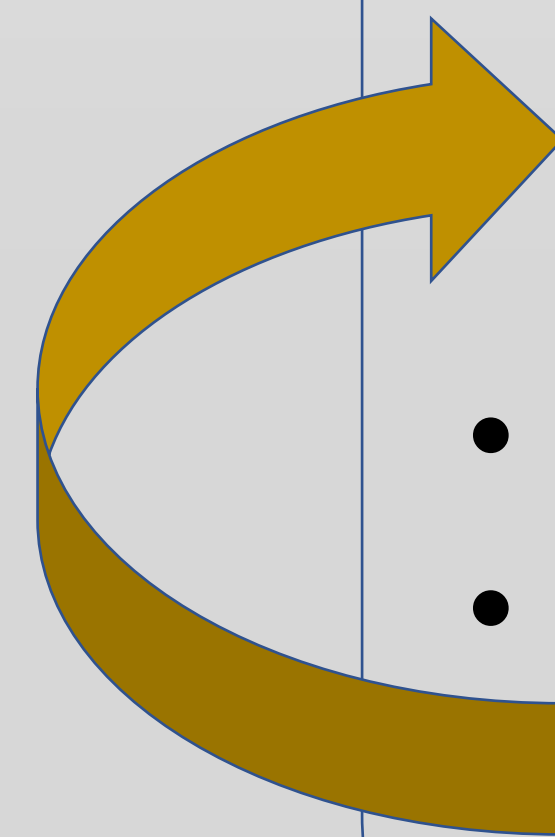
- Explorative Vorstudie
 - Befragung von Studierenden und Expert*innen zu Stressoren und möglichen geeigneten und gewünschten Angeboten
- Literaturrecherche
- Bildung eines Projektbeirats als beratendes Gremium (Studierende + Lehrende anderer Hochschulen)

2. Initiationsphase (bis Juni 2023)

- Quantitative Bedarfs- und Bedürfniserhebung unter den Studierenden der EVHN
- Marktanalyse: Was gibt es bereits für Angebote?

3. Maßnahmenentwicklung und -umsetzung (Juli 23– Juli 25)

- Konzeption von Maßnahmen partizipativ mit Studierenden (Studienschwerpunkt & Wahlfach WS 23/24)
- Durchführung von Maßnahmen
- Kontinuierliche Evaluation zur Wirksamkeit und möglichem Überarbeitungsbedarf



Das Projektteam



Prof. Dr. Dennis
John



Dr. Karl-Hermann
Rechberg



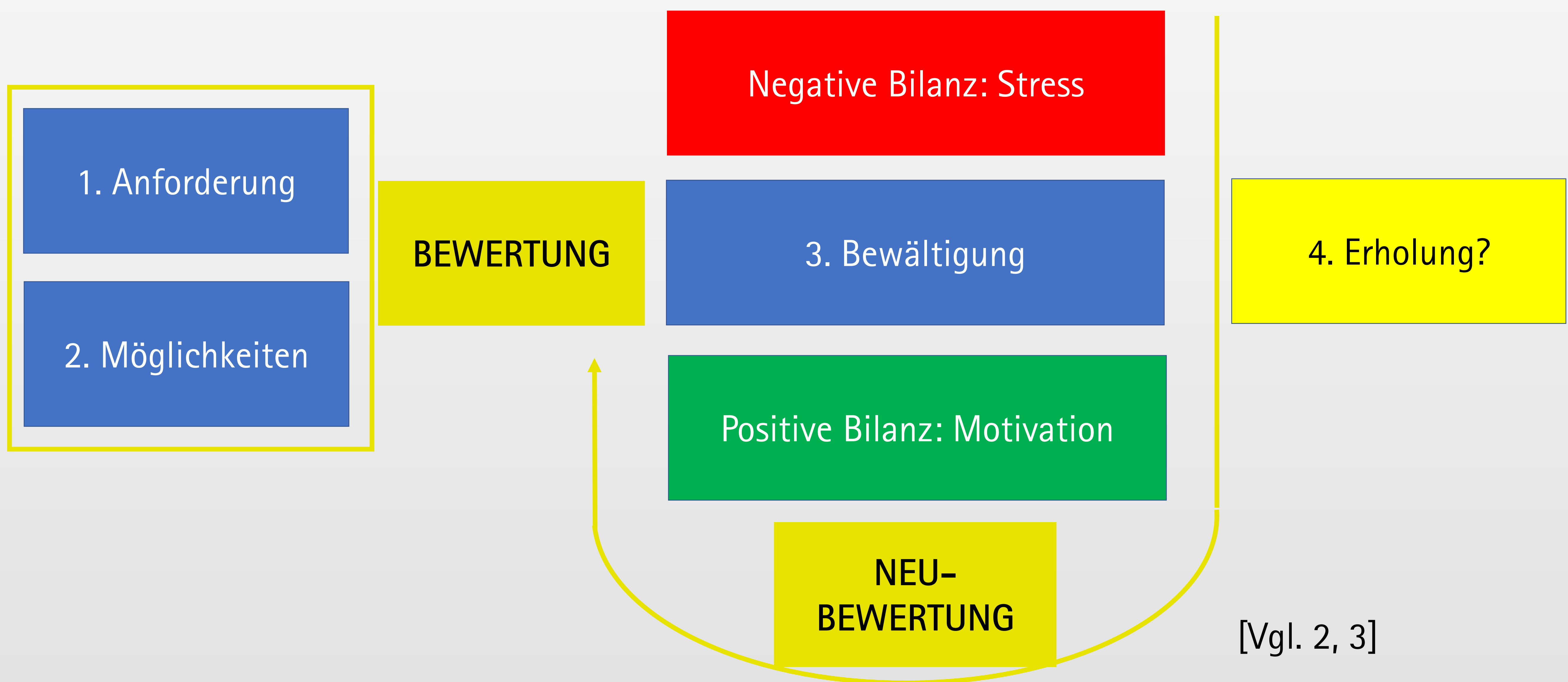
Martina
Lenkowski M.Sc.

Erste Ergebnisse der Literaturrecherche

Was ist Stress und wie entsteht er?

- Definition Stress:

„Zustand des Organismus [...], bei dem als Ergebnis einer inneren oder äußeren Bedrohung das Wohlbefinden als gefährdet wahrgenommen wird.“ [1, S. 6]



Was sind mögliche Stressoren im Studiumskontext? [4-7]

- Prüfungen: gedrängte Prüfungen, Prüfungsangst etc.
- Mangelndes Zeitmanagement
- Eigene Erwartungen und/oder die des sozialen Umfelds
- Lohnarbeit parallel zum Studium
- Ablösung vom Elternhaus, Ankommen am neuen Studienort



Was sind wirksame Maßnahmen zur Stressreduktion?

→ Maßnahmen zur Stressreduktion sind vielfältig!

Beispiel: Stressreduktionsprogramm des KIT mit 3 Säulen [8]

1. Informationsvermittlung (Stress allgemein + studienrelevante Themen)
2. Einüben von Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training)
3. Auseinandersetzung mit individuellen Stressoren und Möglichkeiten

Achtsamkeit wird eine senkende Wirkung auf Anspannung nachgewiesen [9].

Insbesondere App-basierte Kurse scheinen für den Studienkontext geeignet [5].



Quellen

1. Reif J, Spieß E, Stadler P (2018) Stress verstehen. In: Reif J, Spieß E, Stadler P (Hrsg) Effektiver Umgang mit Stress. Springer Berlin Heidelberg, S 1–12
2. Lazarus, R. S. (1966) Psychological stress and the coping process. McGraw-Hill
3. Reif J, Spieß E (2018) Wahrnehmung und Bewertung von Stressoren. In: Reif J, Spieß E, Stadler P (Hrsg) Effektiver Umgang mit Stress. Springer Berlin Heidelberg, S 43–52
4. Thees S, Gobel J, Jose G, Bohrdardt R, Esch T (2012) Die Gesundheit von Studierenden im Bologna-Prozess. Praev Gesundheitsf 7:1–7. DOI: 10.1007/s11553-012-0338-1
5. Büttner TR, Dlugosch GE (2013) Stress im Studium. Praev Gesundheitsf 8:106–111. DOI: 10.1007/s11553-012-0369-7
6. Turiaux J, Krinner C (2014) Gestress im Studium? Ein empirischer Vergleich Studierender verschiedener Hochschultypen und eine explorative Analyse potentieller Stressoren. Journal of Business and Media Psychology(1):18–28
7. Fleischmann RJ, Harrer M, Zarski A-C, Baumeister H, Lehr D, Ebert DD (2018) Patients' experiences in a guided Internet- and App-based stress intervention for college students: A qualitative study. Internet Interv 12:130–140
8. Seidl M-H, Limberger MF, Ebner-Priemer UW (2016) Entwicklung und Evaluierung eines Stressbewältigungsprogramms für Studierende im Hochschulsetting. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie 24:29–40. DOI: 10.1026/0943-8149/a000154
9. Pauls N, Schlett C, Soucek R, Ziegler M, Frank N (2016) Resilienz durch Training personaler Ressourcen stärken: Evaluation einer web-basierten Achtsamkeitsintervention. Gr Interakt Org 47:105–117. DOI: 10.1007/s11612-016-0315-9