

## Kurzvorstellung Projekt „Gesund Studieren – Entspannt studieren in der Metropolregion Nürnberg“

### *Hintergrund des Projekts „Gesund studieren“*

Studierende gelten als eher gesunde Bevölkerungsgruppe, dennoch leidet ein Teil von ihnen unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen [1]. Hierzu gehört insbesondere eine überdurchschnittliche Stressbelastung [2]. Um Unterstützungsmöglichkeiten zur Stresswahrnehmung und -regulation zu entwickeln, **wird die Evangelische Hochschule Nürnberg (EVHN) im Rahmen des Projekts „Gesund studieren“ ihr Knowhow zur Verfügung stellen**. Außerdem werden in diesem Prozess **Studierende der EVHN partizipativ** mitwirken. Über eine **Zusammenarbeit mit dem Studentenwerk Erlangen-Nürnberg** sollen auch Studierende anderer Hochschulen erreicht werden.

### *Ziele des Projekts „Gesund studieren“*

Das Projekt „Gesund studieren“ soll dazu beitragen, Studierende in **ihren Stresswahrnehmungs- und Selbstregulationsstrategien zu stärken**, sowie ein **verbessertes Bewusstsein für das eigene Gesundheitsverhalten** zu schaffen. Hierdurch soll ein gesundes Studieren sowie ein gesunder Übergang in die bevorstehende Lebensphase der Berufstätigkeit unterstützt werden. Zudem sollen Grundlagen für die Erhaltung der psychosozialen Gesundheit während des gesamten Erwerbslebens geschaffen werden.

### *Vorgehen im Projekt „Gesund studieren“*

Partizipativ wird mit Studierenden der EVHN ein **zielgruppenspezifisches, modular aufgebautes psychosoziales Gesundheitsförderungsprogramm** entwickelt. Die hierbei konzipierten Maßnahmen sollen den Studierenden **hybrid** angeboten werden. Geplant sind analoge und digitale Elemente zu psychosozialen Stresswahrnehmungs- und Selbstregulationsstrategien. Durch die **Kooperation mit dem Studentenwerk Erlangen-Nürnberg** soll Mitarbeit an dem Projekt auch den Studierenden anderer Hochschulen ermöglicht werden. Im Rahmen eines **Projektbeirats** sollen zudem Lehrende anderer Hochschulen mit einbezogen werden. Auf diese Weise werden Bedarfe anderer Hochschulen besser berücksichtigt und Doppelstrukturen vermieden. Das Projekt wird **wissenschaftlich evaluativ begleitet**, um die Bedarfe und Bedürfnisse der Studierenden mit einzubeziehen und Veränderung im Stresserleben erfassen zu können.

Gefördert wird das Projekt für drei Jahre (01.10.2022 – 30.09.2025) von der AOK Bayern im Rahmen des Präventionsgesetzes (§20 SGB V). Strukturell ist das Projekt an der Evangelischen Hochschule Nürnberg (EVHN) im Institut für Praxisforschung und Evaluation (IPE) angesiedelt.

### *Literatur*

[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.