

Resilienz-Express

20-minütige Resilienz-Workshops für Studierende der HAW Hamburg

Einführung

Durch die COVID-Pandemie und die ausfallende Präsenzlehre sind neuartige Belastungen für Studierenden entstanden, die mit psychischen Auswirkungen, wie Angststörungen und Depression, zusammenhängen [1,2,3]. Die bisher gesammelten Erfahrungen an der Hochschule sowie die Studienlage verdeutlichen die Relevanz, entsprechend der Schutzfaktorenforschung, protektive Einflüsse zu identifizieren und zu stärken. Im Zuge dessen setzte das Forschungsprojekt CamPuls verschiedene Online-Workshops zur Resilienzstärkung unter den Studierenden um. Diese basieren auf einem körperzentriertem Resilienzansatz des Präventionsprojektes CORESZON [4].

Ziel des Resilienz-Expresses ist die Stärkung der Interozeption, worunter die Wahrnehmung und Verarbeitung verschiedener, körperinterner Signale verstanden wird. Diese Fähigkeit ist entscheidend für die Emotionswahrnehmung und –verarbeitung [5], Symptom- [6] sowie Stresswahrnehmung [7] und hilft in Situationen, die Empathie erfordern [8]. Der Resilienz-Express umfasst eine Dauer von 20 Minuten und wurde seit Beginn der Pandemie an jeder Fakultät der HAW Hamburg online angeboten. Im Folgenden werden die Evaluationsergebnisse der Workshops dargestellt, die im Januar und Februar 2022 durchgeführt wurden.

Eine sozial-ökologische Definition von Resilienz

Das Resilienzstärkungskonzept wurde von dem Präventionsprojekt CORESZON entwickelt und kann an verschiedene Settings angepasst werden. CORESZON vertritt ein sozial-ökologisches Verständnis von Resilienz und gründet sich damit auf eine Definition des Resilience Research Centre (RRC) in Halifax. Nach dem Co-Direktor des Instituts Dr. Michael Unger ist Resilienz im Zusammenhang mit erheblichen Widrigkeiten sowohl die Fähigkeit des Einzelnen auf psychologische, soziale, kulturelle und physische Ressourcen zurückzugreifen, die das eigene Wohlbefinden unterstützen, als auch die Fähigkeit, einer Gemeinschaft über diese Ressourcen zu verhandeln und sinnvoll bereitzustellen [9].

Methodik

Um die Teilnahme der Studierenden und den eingeschätzten Nutzen der Resilienz-Workshops zu erfassen, wurde eine Online-Befragung über Soscisurvey durchgeführt, die nach den Workshops per E-Mail verschickt wurde. Neben der Erfassung der Fakultätszugehörigkeit beinhaltet die Befragung drei Fragen, die jeweils auf einer fünfstufigen Likert-Skala beantwortet werden konnten sowie eine abschließendes Kommentarfeld:

- 1) Wie hilfreich findest du die 20-minütigen Resilienz-Workshops?
- 2) Wie wahrscheinlich ist es, dass du die Techniken zukünftigen anwenden wirst?
- 3) Hast du Interesse daran an zukünftigen Workshops teilzunehmen?

Fazit

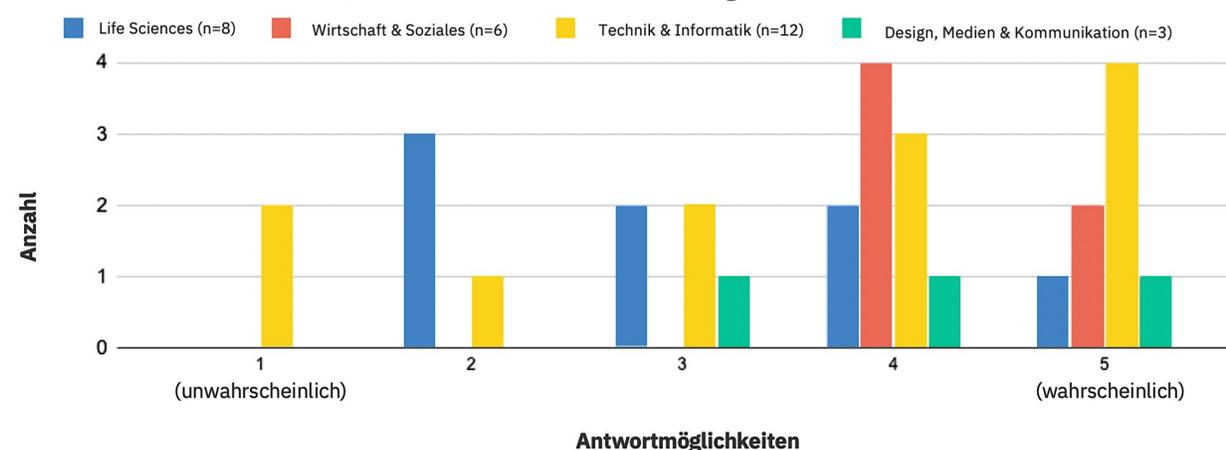
Der Resilienz-Express wurde gut von Studierenden der einzelnen Fakultäten der HAW Hamburg angenommen, sollte jedoch verstärkt an die Bedarfe der verschiedenen Studierendengruppen angepasst werden. Das kurze Format von 20 Minuten ist für eine Einführung in die Thematik sowie für eine kurzzeitige Unterstützung, wie beispielsweise in der Prüfungsphase, geeignet. Die Möglichkeit das Erlernte in einem Folgeangebot, mit größerem Zeitumfang, wird unter Berücksichtigung der Anmerkungen aus dem Freitext als sinnvoll erachtet.

Literaturverzeichnis

- [1] RefRat Berlin (2020). Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Studierende in Berlin. Auswertung für die HU Berlin. Humboldt Universität Berlin.
- [2] Veer, Ilya M., et al. (2020). Mental resilience in the Corona lockdown: First empirical insights from Europe. PsyArXiv, 2020.
- [3] Dietz, P. et al. (2021). Zehn Thesen zur Situation von Studierenden in Deutschland während der SARS-CoV-2-Pandemie. ASU Vol. 56, S. 149 – 153.
- [4] CORESZON – Community Resilience Network (2022).
- [5] Füstös, J., Gramann, K., Herbert, B. & Pollatos, O. (2013). On the embodiment of emotion regulation interoceptive awareness facilitates reappraisal. Social cognitive and affective neuroscience, 8 (8), 911 – 917.
- [6] Van den Bergh, O., Zacharioudakis, N., & Petersen, S. (2019). Interoception, categorization, and symptom perception. In M. Tsakiris & H. De Preester (Eds.), The interoceptive mind: From homeostasis to awareness Oxford University Press, 212–226.
- [7] Grynberg D, Pollatos O. (2015). Perceiving one's body shapes empathy. Physiol Behav. 1;140, 54 – 60.
- [8] Schulz, A., & Vögele, C. (2015). Interoception and stress. Frontiers in psychology, 6, 993.
- [9] RRC - Resilience Research Centre (2022)

Auswertung

Wie wahrscheinlich ist es, dass du die Techniken künftig anwenden wirst?



Ergebnisse

Aus der Befragung geht hervor, dass der größte Anteil (n=21) der Teilnehmenden von der Fakultät TI stammt. Die zweitgrößte Gruppe (n=15) bilden Studierende der Fakultät W&S, dicht gefolgt von den Studierenden der Fakultät LS (n=14). Die kleinste Gruppe (n=8) bilden die Studierenden der Fakultät DMI. Zudem zeigen die Ergebnisse, dass die Mehrheit der Teilnehmer*innen den 20-minütigen Resilienz-Workshop als hilfreich empfunden haben und die dort erlernten Techniken mit hoher Wahrscheinlichkeit (s. Abb.1) in Zukunft anwenden werden. Die Teilnahme an einem zukünftigen Workshop wurde ebenfalls von der Mehrheit der Teilnehmer*innen gewünscht, wobei die Nachfrage bei Studierenden der Fakultät DMI im Vergleich zu den drei anderen Fakultäten geringer war. Studierende merkten in dem Kommentarfeld an, dass eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Techniken in 20 Minuten nicht einfach umzusetzen ist.

Diskussion

Aufgrund der kurzen Dauer der Resilienz-Workshops wurde die Umfrage und die drei Fragen als angemessen empfunden. Auf diese Weise konnten erste Eindrücke über den Bedarf an dem Angebot und der Ausgestaltung dessen gewonnen werden. Mithilfe der Freitextfunktion nach den Fragen konnten weitere Anmerkungen erfasst werden. Um die Steigerung der Interozeption sowie den konkreten Nutzen im Studienalltag zu erfassen, sollte der Fragebogen jedoch erweitert werden. An der HAW Hamburg studieren insgesamt 16.879 Studierende (Stand:09.05.22), von denen 90 Personen (0,53 Prozent) mit der Anmeldung Interesse zeigten. Dies kann mit einer verstärkten Bewerbung des Angebots an der gesamten Hochschule gesteigert werden. Das gilt insbesondere für die Studierendenschaft der Fakultät DMI. Außerdem sollte bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden, dass die Fakultät TI die größte Anzahl an Studierenden aufweist.

Anmeldungen

Insgesamt haben sich 90 Studierende für den Resilienz-Express angemeldet und 58 Studierende (64 Prozent) haben an den Workshops teilgenommen. Die Befragung wurde von 29 Studierenden (32,2 Prozent) ausgefüllt.