

Wie könnte das BGM für Studierende an einer Hochschule durch geeignete Maßnahmen den psychischen Stress während der Klausurenphase am Semesterende reduzieren?

Relevanz

- Wintersemester 2014/2015: ca. 2,7 Millionen Studierende an Hochschulen und Universitäten (Statistisches Bundesamt, 2014)
 - Studierenden sind verschiedenen positiven (Lernfortschritt) und negativen psychischen Belastungen (hohes Stresserleben), besonders in der Klausurenphase und abhängig vom Studiengang ausgesetzt.
- „Stress entsteht, wenn ein Ungleichgewicht besteht zwischen den Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und den persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen, die zur Verfügung stehen, um die Anforderungen zu bewältigen“ (Lazarus, 1999)**
- Public Health Online-Befragung (n= 195) für Studierende (Hochschule Bremen): 37,8 % der Studierenden stehen unter beeinträchtigten Einflussfaktoren, wie Stress und Zeitdruck vor Prüfungen (Gräser, 2010)

Ergebnisse

- Hochschulen haben allgemeine moralische Verpflichtung zum Erhalt der Gesundheit ihrer Studierenden (Gusy et al., 2015)
- Angebote müssen individuell auf einzelne Zielgruppen abgestimmt sein (Groll et al., 2010)
- Sport und Bewegungsübungen sowie Entspannungsübungen und Angebote zur Stressreduktion werden von Studierenden besonders favorisiert (Groll et al., 2010)
- Universität Paderborn hat einen beneFit@upb.de - Maßnahmenkatalog zur Gesundheitsförderung für Studierende und Mitarbeiter
- Onlineintervention z.B. Stressless Academy (Techniker Krankenkasse)
- „Antistressmanual“ (Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd)

Maßnahmen in der Prüfungsphase oder direkt vor der Prüfung:

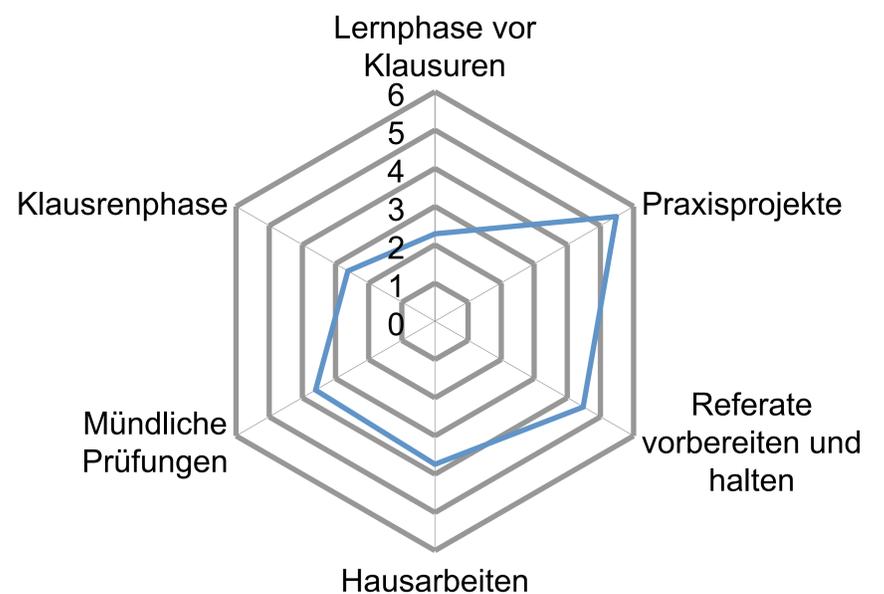
- Individuelle Vorbereitung in Tutorien
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Yoga
- Aktive Mittagspause
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Literatur

- Groll, C., Stark, A., Zalpour, C. (2010): *Wozu betriebliche Gesundheitsförderung?* Eine Bedarfsanalyse an der Fachhochschule Osnabrück. Prävention und Gesundheitsförderung. Springer- Verlag Berlin
- Gusy, B., Lohmann, K., Wörfel, K. (2015): *Gesundheitsmanagement für Studierende- eine Herausforderung für Hochschulen.* Fehlzeiten- Report 2015. Springer- Verlag Berlin- Heidelberg 2015.
- Gräser, S. (2010): Zur internationalen Entwicklung der gesundheitsfördernden Hochschulen. Prävention und Gesundheitsförderung. Springer- Verlag Berlin.

Methodik

- Literaturrecherche mithilfe verschiedener Datenbanken und Suchmaschinen (Base-Search, Google Scholar, Pubmed, Springer Link)
- Suchbegriffe: Hochschule, gesund*, gesundheitsför*, Studierende, betriebliches Gesundheitsmanagement, Studenten, psych*, Stress, Prävalenz, Maßnahmen, Prüfungsangst und Unterstützung
- Informationen durch BGM-Ringvorlesung und Netzwerk „Gesundheitsfördernde Hochschulen“



Spitzer, N. (2015): Angegebene Belastung von Studierenden

Mittelwerte der angegebenen Belastung
0 = sehr hoch

Diskussion

- Ergebnisse sind selektiv und nicht repräsentativ für alle BGM Maßnahmen
- Studierende verweilen nur „kurz“ an der Hochschule und stellen damit eine stetig wechselnde Zielgruppe dar
- Maßnahmen müssen von Studiengang zu Studiengang variieren und genderspezifisch angepasst werden

Fazit

- Erfolg der Studierenden ist der wichtigste Faktor für den Erfolg einer Hochschule → Studierenden zu einem langfristigen Ziel für ein Gesundheitsmanagement an deutschen Hochschulen (Gusy et al. 2015)
- Motivation die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen ist insgesamt hoch (Faller, 2006)
- BGM an der Hochschule ist nicht nur für Studierende nützlich, hier benötigt es einen ganzheitlichen Ansatz
- Abbruchquote von Studierenden kann durch BGM-Maßnahmen sinken und auch die Zufriedenheit steigern
- Bis jetzt haben nur wenige Hochschulen ein BGM