

Healthy Campus: Von der Bestandsaufnahme zur Intervention

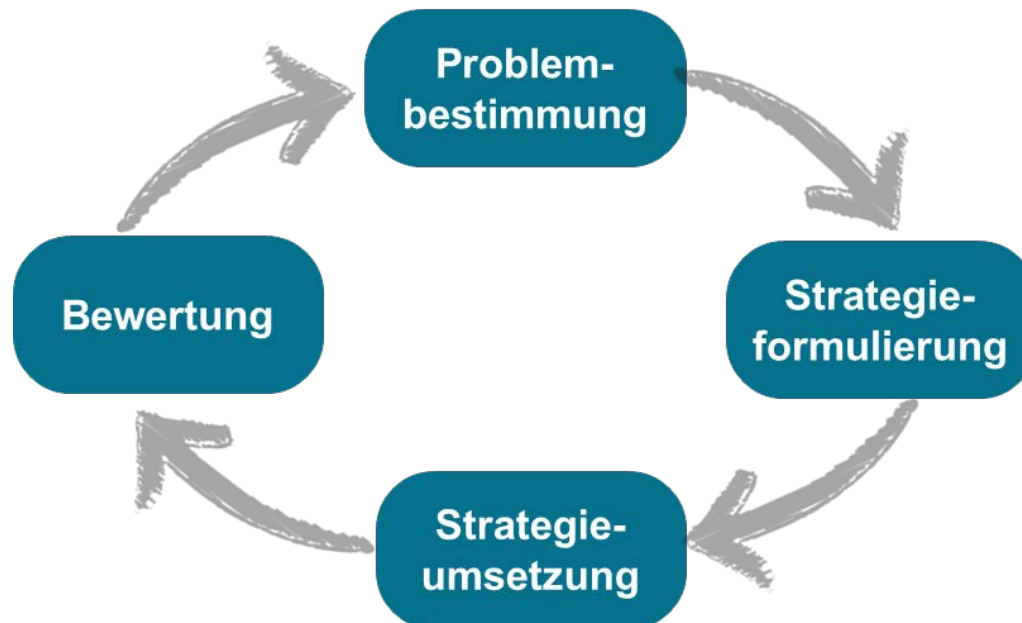
1. Expert_innentreffen – 20/09/2019

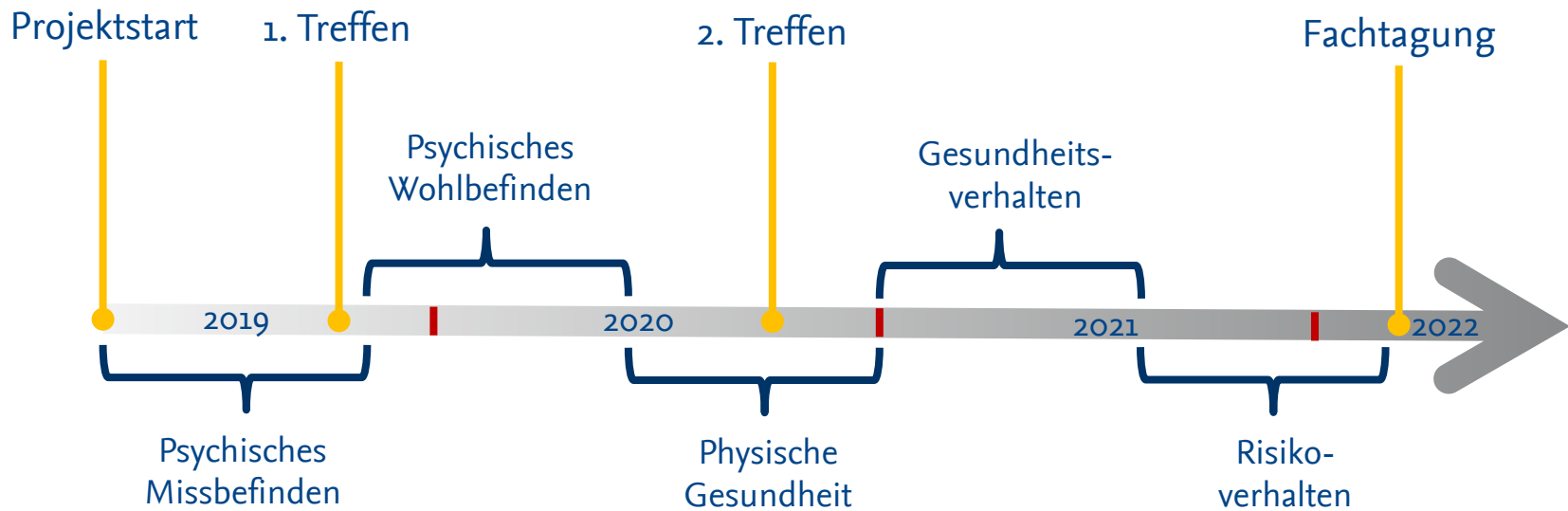
Tino Lesener, Burkhard Gusy & Leonard Pleiss

Aus den Ergebnissen der Befragung zur »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« sollen Interventionsansätze in Bezug auf folgende Gesundheitsmaße abgeleitet werden:

- **Psychisches Missbefinden (z. B. Burnout)**
- Psychisches Wohlbefinden (z. B. Lebenszufriedenheit)
- Physische Gesundheit (z. B. körperliche Beschwerden)
- Gesundheitsverhalten (z. B. sportliche Aktivität)
- Risikoverhalten (z. B. Substanzkonsum)

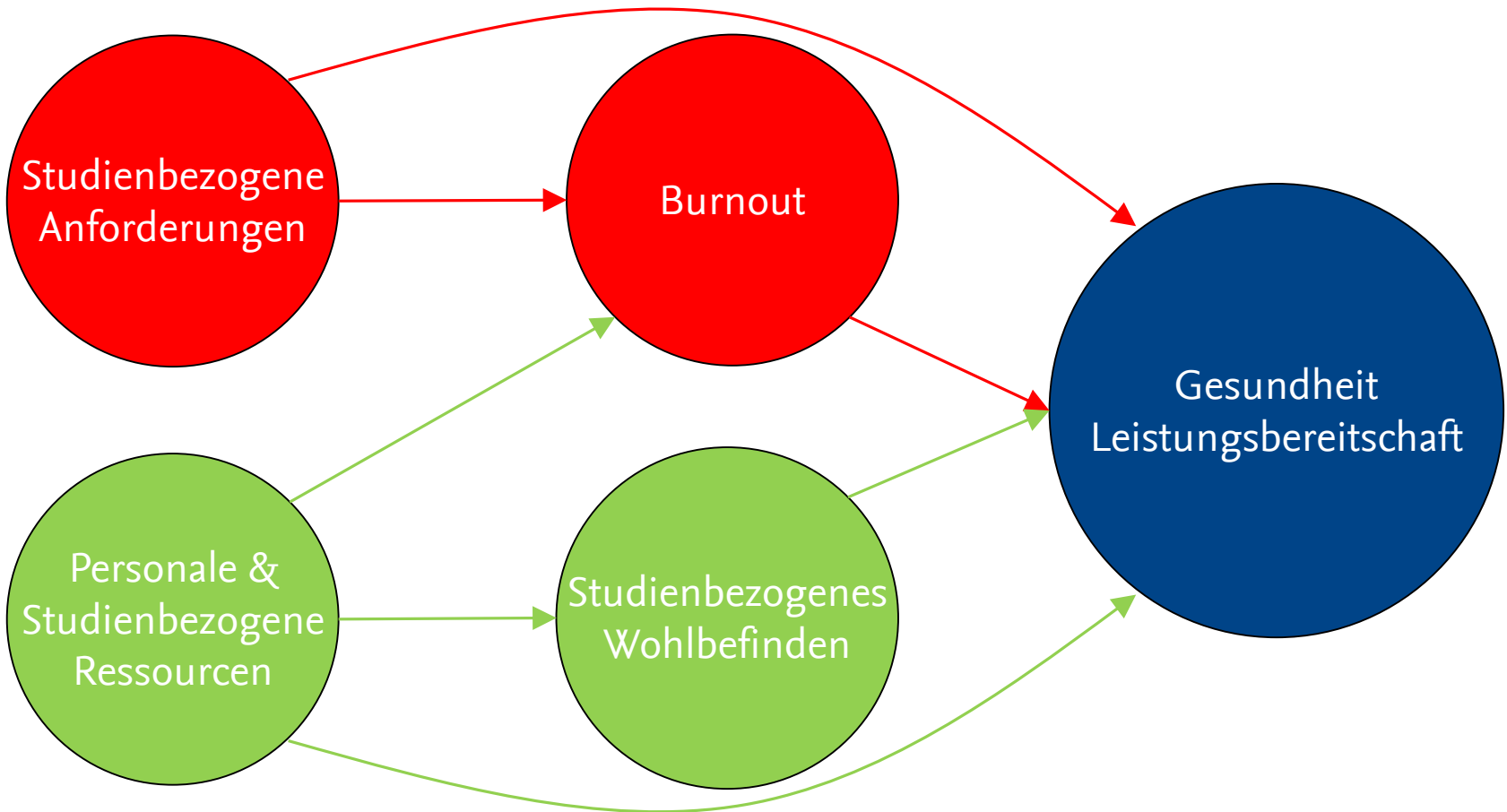
- Das Rahmenkonzept ist das Programm »Health Promoting Universities« der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
- Dem Rahmenkonzept liegt der Gesundheitsaktionszyklus zugrunde, der Interventionen in vier Phasen unterteilt:





- Schritt 1: Recherche nach geeigneten Wirkmodellen
- Schritt 2: Überprüfung von Wirkzusammenhängen
- Schritt 3: Ableitung von Interventionshinweisen
(Identifizierung der relevantesten Prädiktoren)
- Schritt 4: Recherche nach Best Practice-Interventionen
- Schritt 5: Berichterlegung des Themenbereichs

Gesundheitsbeeinträchtiger/Pathogener Prozess



Gesundheitsfördernder/Salutogener Prozess

Anforderungen im Studium lassen sich kennzeichnen durch den zur Erreichung eines Studienziels notwendigen psychischen, physischen oder sozialen Aufwand (Gusy et al., 2016).

- Geistige Anforderungen: *„Mein Studium erfordert ein hohes Maß an Konzentration.“*
- Zeitdruck: *„Ich brauche für die meisten studienbezogenen Arbeiten länger als ich veranschlagt habe und gerate so unter Zeitdruck.“*
- Workload bzw. Zeitaufwand für (1) den Besuch von Lehrveranstaltungen, (2) das Selbststudium, sowie (3) die Erwerbsarbeit

Ressourcen im Studium sind psychische, physische, organisationale und soziale Bedingungen im Studium, die das Erreichen von Studienzielen begünstigen, Anforderungen und die damit verbundenen physischen und psychischen Kosten reduzieren oder persönliches Wachstum, Lernen und Weiterentwicklung stimulieren (Bakker & Demerouti, 2007).

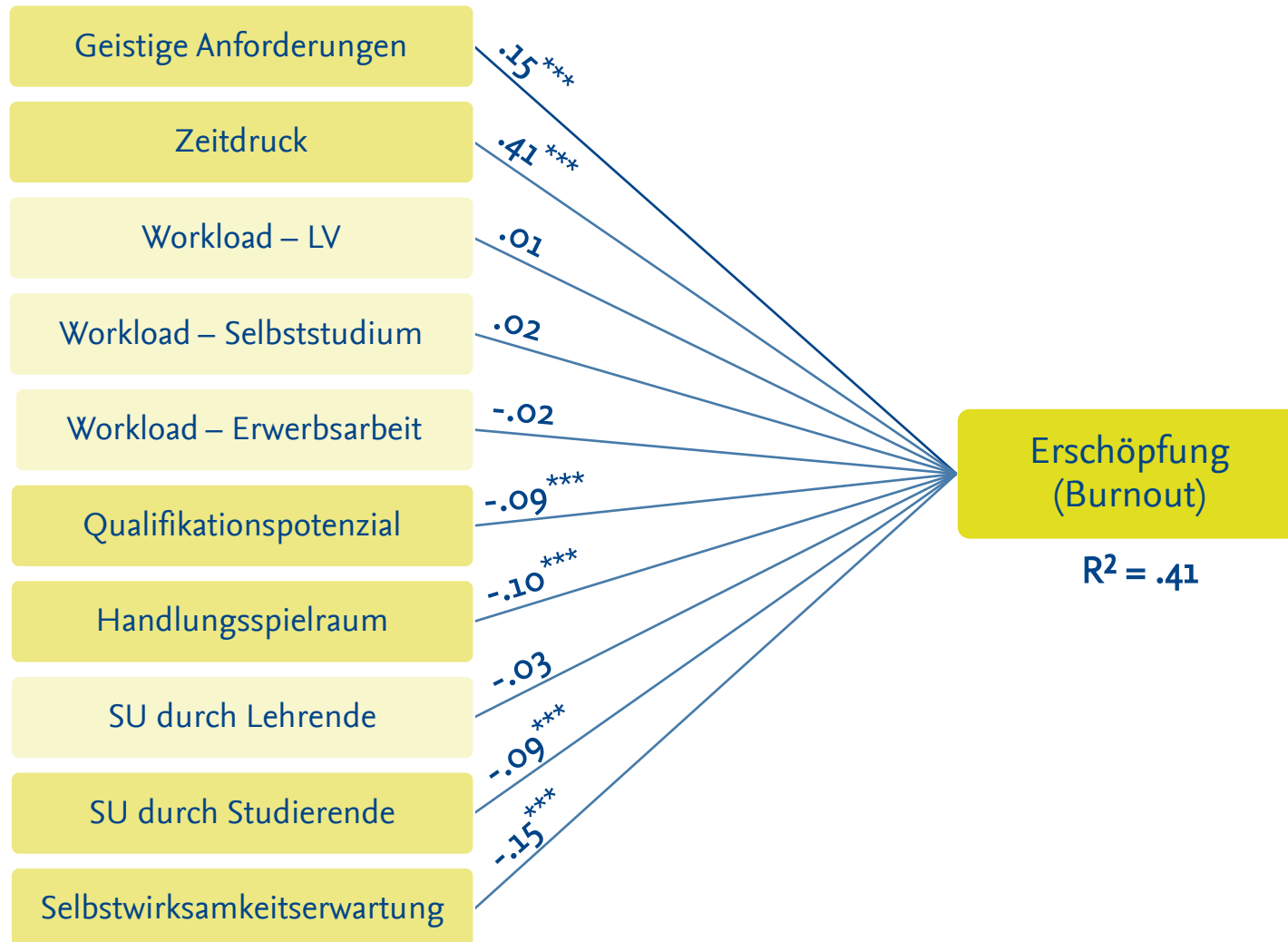
- Handlungsspielraum: *„Ich kann die inhaltliche Ausgestaltung von Studieninhalten mitbestimmen.“*
- Qualifikationspotenzial: *„Ich bin überzeugt davon, dass mir mein Studium gute Zukunftsperspektiven eröffnet.“*
- Soziale Unterstützung durch Lehrende: *„Meine Dozent_innen beraten mich bei studienbezogenen Problemen.“*
- Soziale Unterstützung durch Studierende: *„Ich erhalte von Mitstudierenden konstruktive Rückmeldungen zu meinen studienbezogenen Leistungen.“*

Schritt 1: Was sind personale Ressourcen?

Personale Ressourcen sind potenziell förderliche Persönlichkeitsmerkmale beim Umgang mit (Studien-) Anforderungen, z. B.

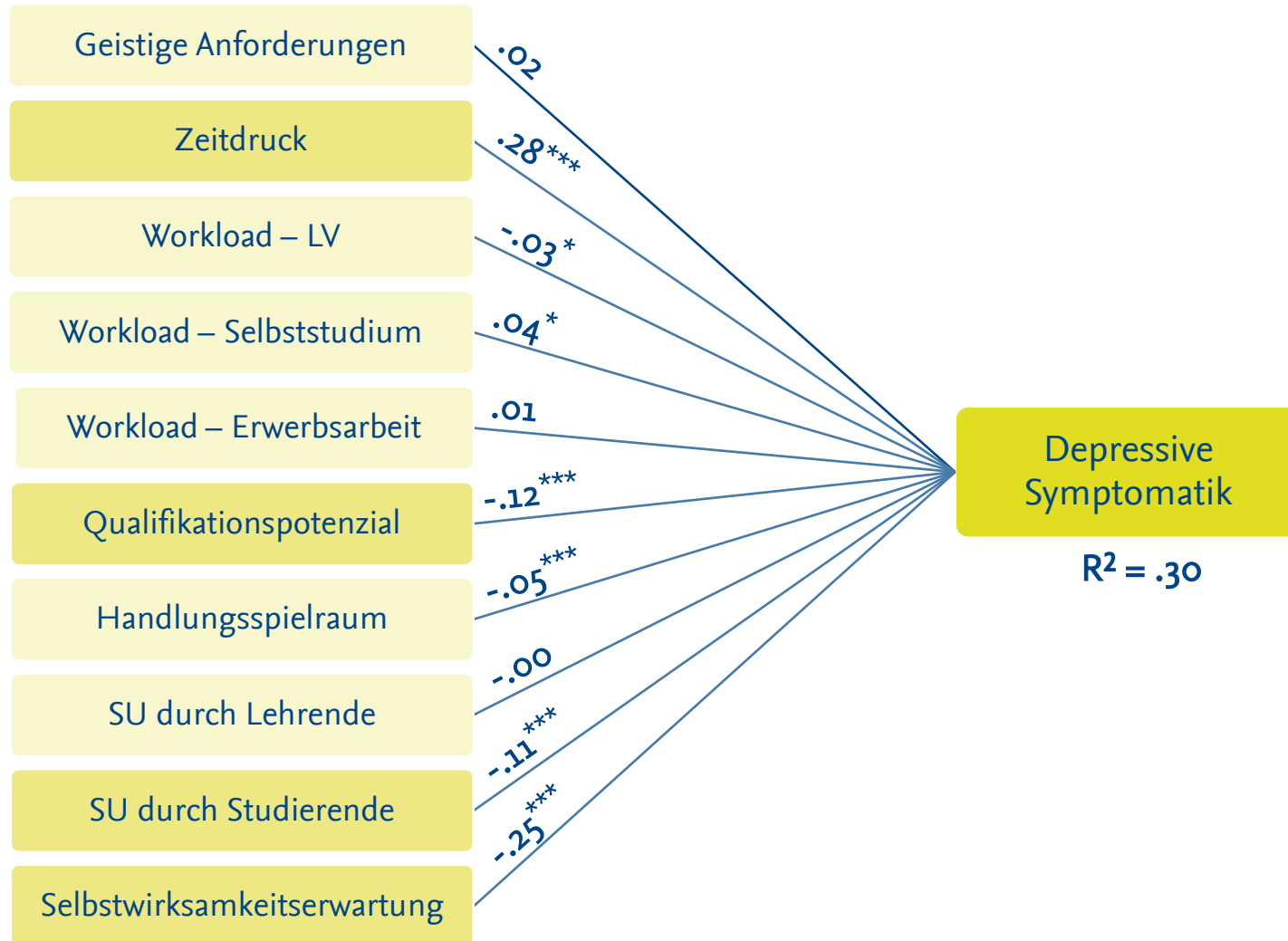
- Selbstwirksamkeitserwartung: *„Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.“*

Schritt 2: Regressionsmodell – Erschöpfung



Anmerkung: N = 3960. * p < .05. ** p < .01. *** p < .001.
Koeffizienten entsprechen β -Gewichten.

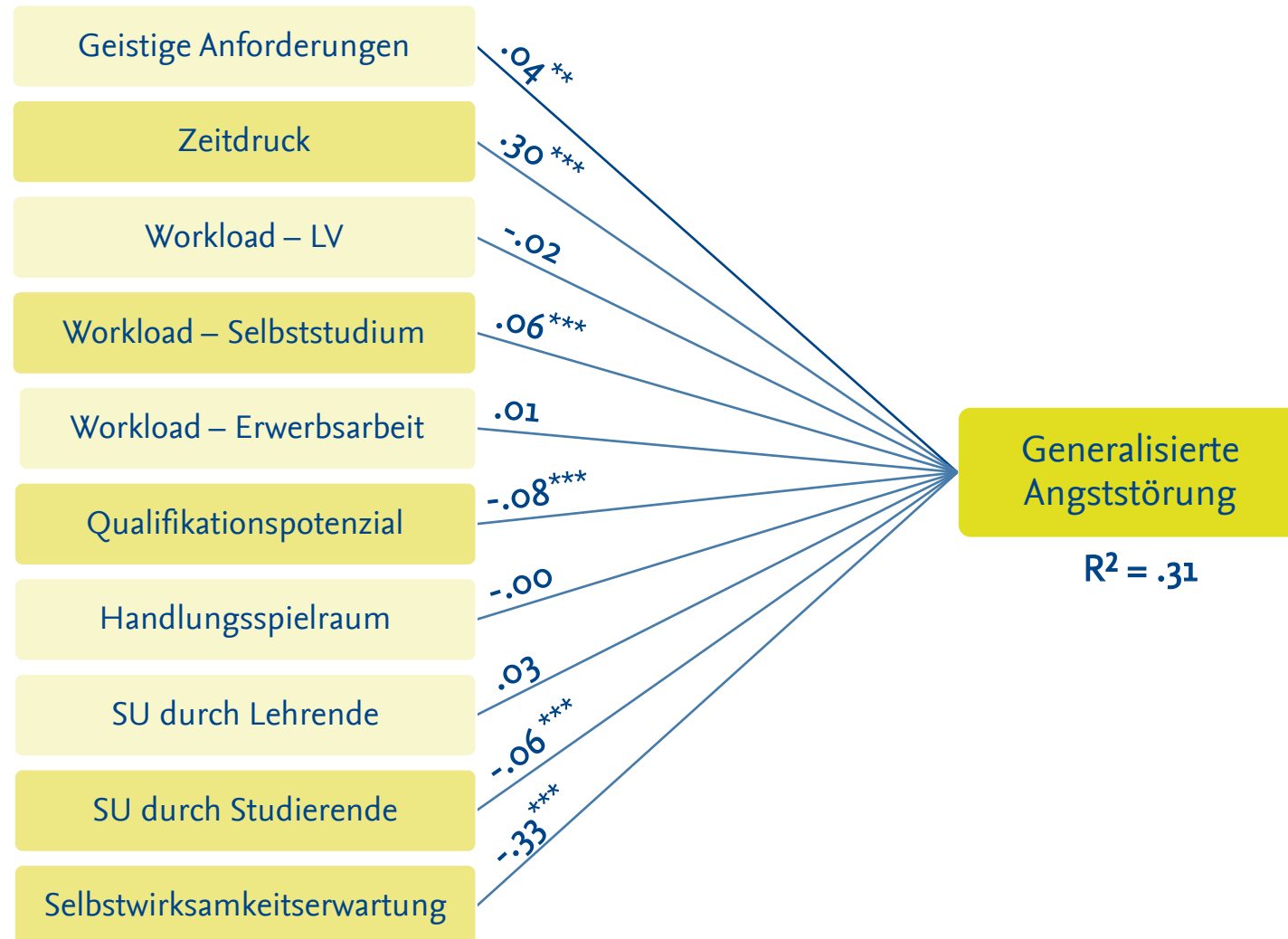
Schritt 2: Regressionsmodell – Depressive Symptomatik



Anmerkung: N = 3950. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.
Koeffizienten entsprechen β -Gewichten.

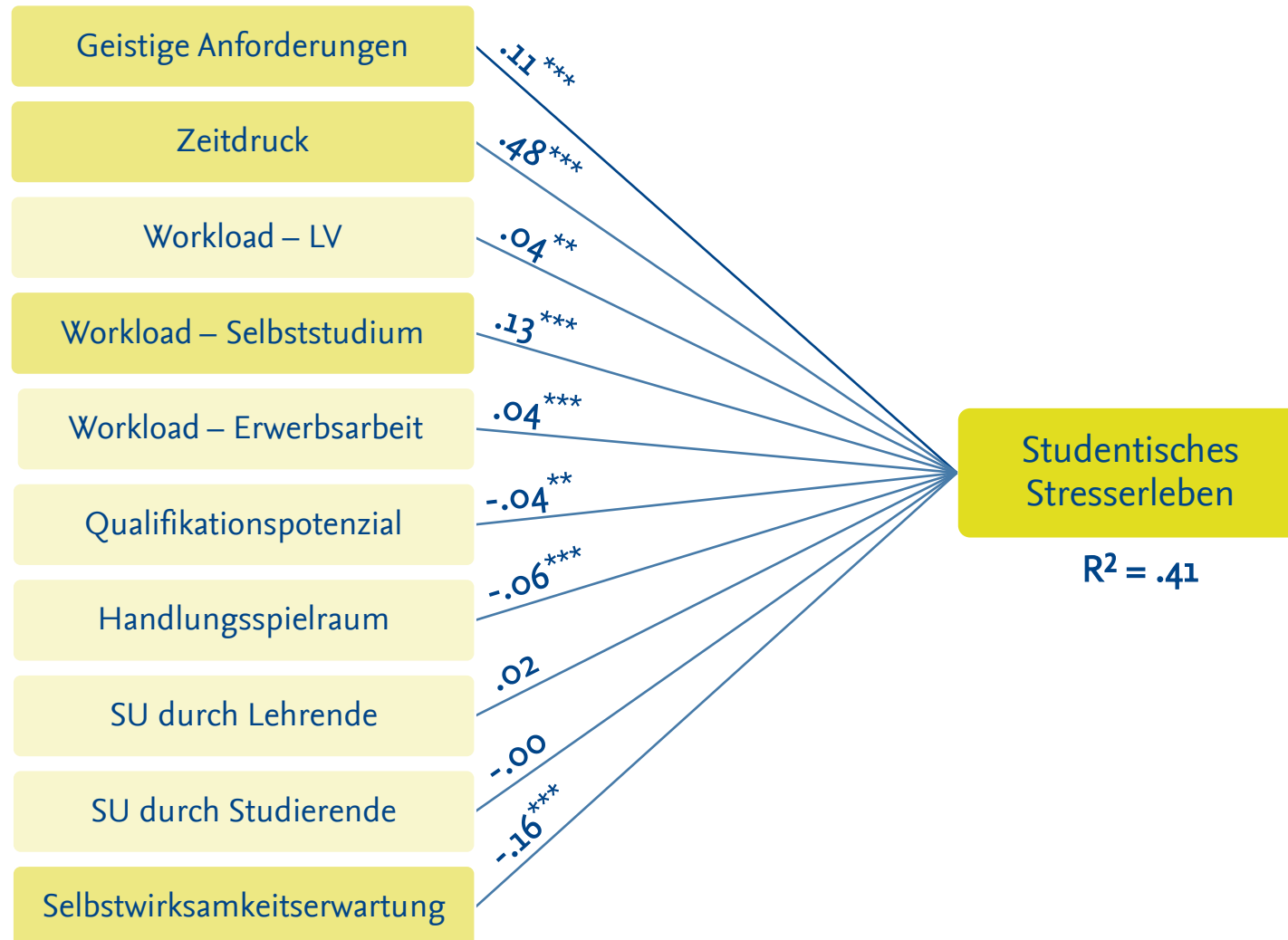
Schritt 2:

Regressionsmodell – Generalisierte Angststörung



Anmerkung: N = 3948. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.
Koeffizienten entsprechen β -Gewichten.

Schritt 2: Regressionsmodell – Stresserleben



Anmerkung: N = 3878. * p < .05. ** p < .01. *** p < .001.
Koeffizienten entsprechen β -Gewichten.

Schritt 3: Ableitung der relevantesten Prädiktoren

Die relevantesten Prädiktoren sind:

- Zeitdruck
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Qualifikationspotenzial
- Soziale Unterstützung durch Studierende

Welche Ideen haben Sie zur:

1. Reduktion des Zeitdrucks?
2. Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung?

Welche Ideen haben Sie zur/zum:

3. Steigerung des Qualifikationspotenzials des Studiums?
4. Ausbau der sozialen Unterstützung durch Studierende?

Schritt 5: Gestaltung des Interventionsmanuals

Welche Wünsche & Ideen haben Sie in Bezug auf ein handhabbares Interventionsmanual?

Was brauchen Sie, um mit dem Manual arbeiten zu können?

Wie viel Information von dem bislang Vorgestellten wünschen Sie sich?

