



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

# Gesund durchs Studium - Wunsch oder Wirklichkeit?

Fachtagung „Psychische Gesundheit am Arbeits- und Studienplatz Hochschule“  
Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest, Unfallkasse B-W  
Höfen 30.09.22

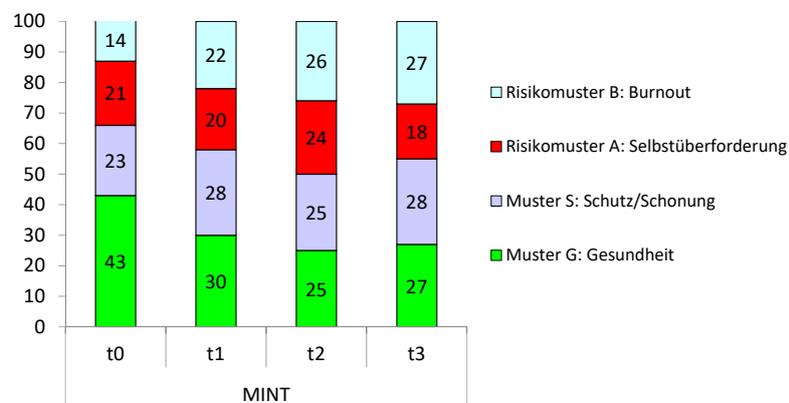
Prof. Dr. med. Edgar Voltmer  
Gesundheitsförderung in Studium und Beruf  
Universität zu Lübeck



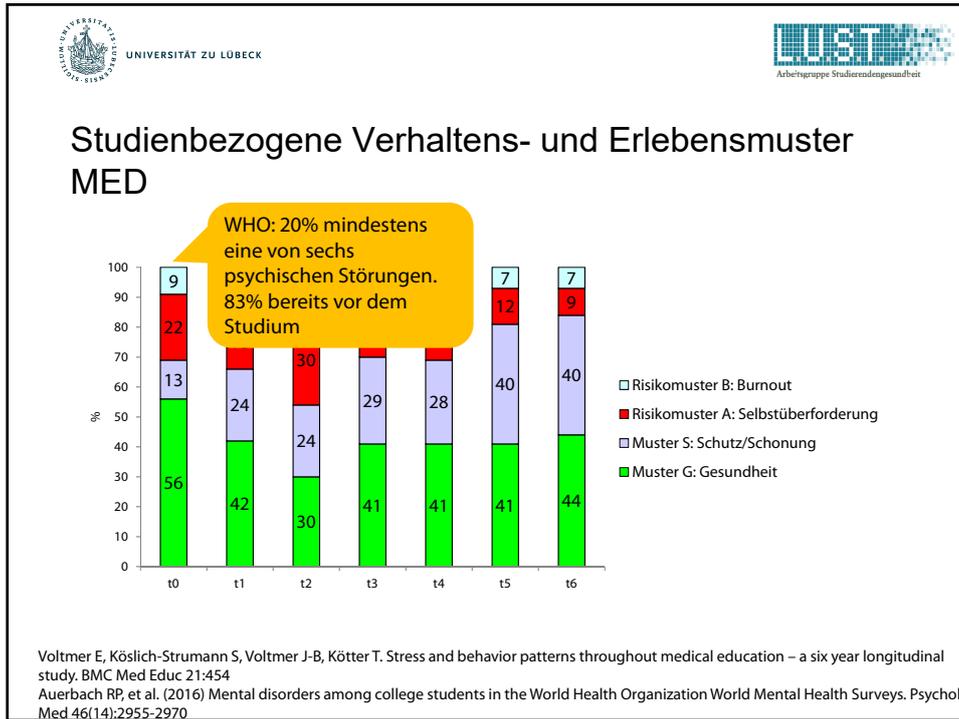
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



## Studienbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster MINT



(Voltmer E, Obst K, Kötter T (2019). Study-Related Behavior Patterns of Medical Students compared to Students of Science, Technology, Engineering and Mathematics (STEM): A Three-Year Longitudinal Study. BMC Med Educ 19(1):262)



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

GESUNDE HOCHSCHULE UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Sechs Dimensionen...

(mod. n. Hettler B (1976). Six Dimensions of Wellness Model. National Wellness Institute. <http://www.nationalwellness.org/?page=AboutWellness>)

UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

GESUNDE HOCHSCHULE UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Longitudinales Curriculum

**Gesund durchs Studium\*** (Wahlfach)

**addisca Training\***

**Prävention und Gesundheitsförderung** (curriculare LV)

**Fit im Beruf**

**Vitalzeit vor Ort: Bewegungspause\***

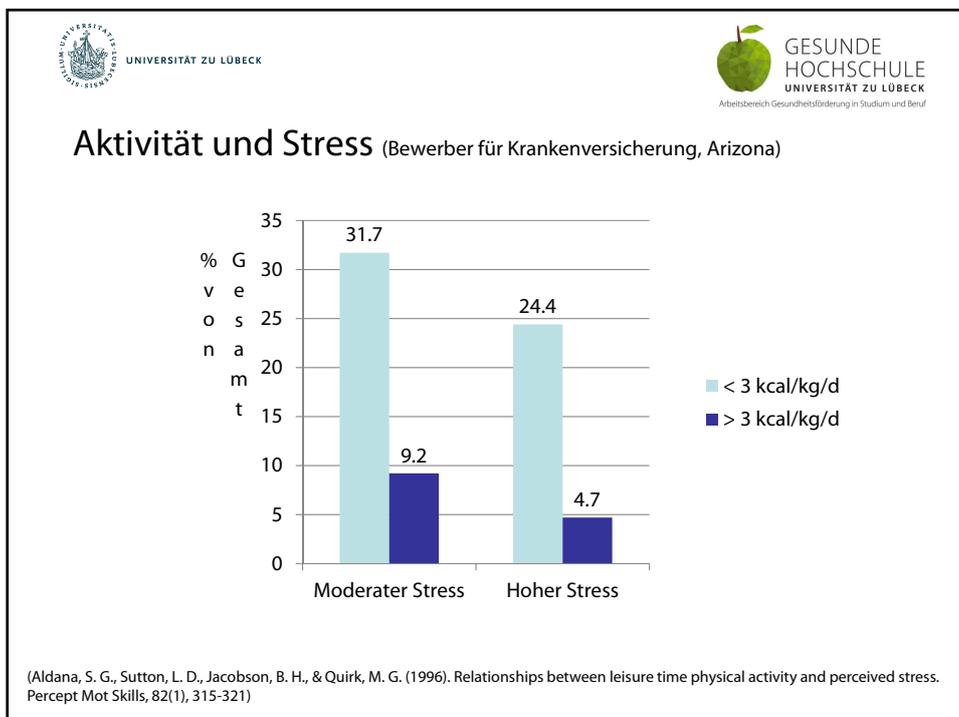
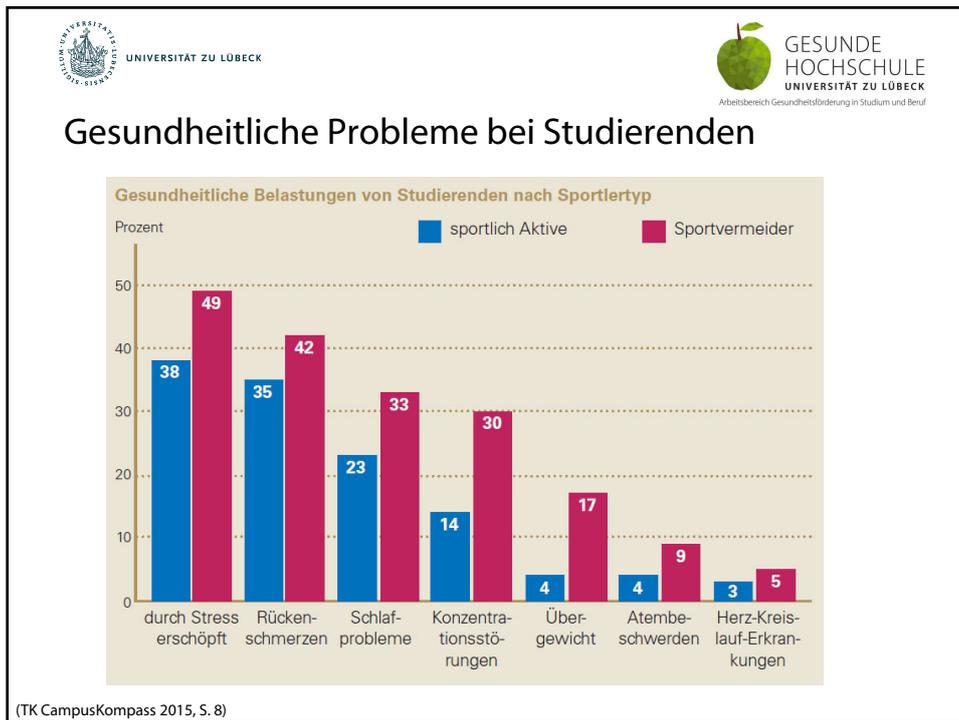
**MBM-Kurs\***

**Gesundheitsförderung für Medizinstudierende und Ärzt\*innen** (Wahlfach)

**Ich im Team** (Studiendekanat Medizin)

**TK Die Techniker**

\*interdisziplinär





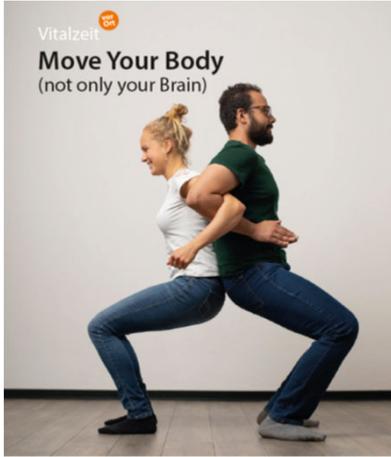
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



**GESUNDE HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf



**Vitalzeit**  
Kurzes und effektives Bewegungs- und Entspannungsprogramm für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Vitalzeit  
**Move Your Body**  
(not only your Brain)



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



**GESUNDE HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Gesund(heit) lehren und lernen in hybriden Skill-Labs (HySkillLabs)

### Schwerpunkte Säule 2: Gesund lernen

Autonomiefördernde Lehre	Sedentäres Verhalten	Soziale Isolation
Portfolioprüfung	Nudging Moodle Funktion	Identifikation Hintergründe/Bedingungsfaktoren
WS Didaktik autonomiefördernde Lehre	Videoproduktion in Skill Lab	WS Kreativ Komitee
Integrierte Moodle Tools	Didaktik Bewegte Lehre	Didaktik Förderung soziale Vernetzung - Resilienztraining
TRUST Projekt Anatomie		Kognitive Überbelastung (technische Komplexität, Selbstmanagement)



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



**GESUNDE HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Bewegte Lehre







UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



**GESUNDE HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Stressauslöser bei Studierenden

Ich fühle mich unter Druck/stark unter Druck durch ...

Stressor	Studentinnen (%)	Studenten (%)
Prüfungen	58%	46%
die Mehrfachbelastung durch Studium und Beruf	34%	20%
Angst vor schlechten Noten	33%	19%
das Vorliegen, nicht den Job zu finden	18%	18%
finanzielle Sorgen	24%	17%
private Konflikte	18%	12%
die Mehrfachbelastung durch Studium und Familie	15%	8%

■ Studentinnen    ■ Studenten    Mehrfachnennungen möglich

(TK, 2015. TK-CampusKompass. Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Techniker Krankenkasse, Hamburg, S. 10)



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



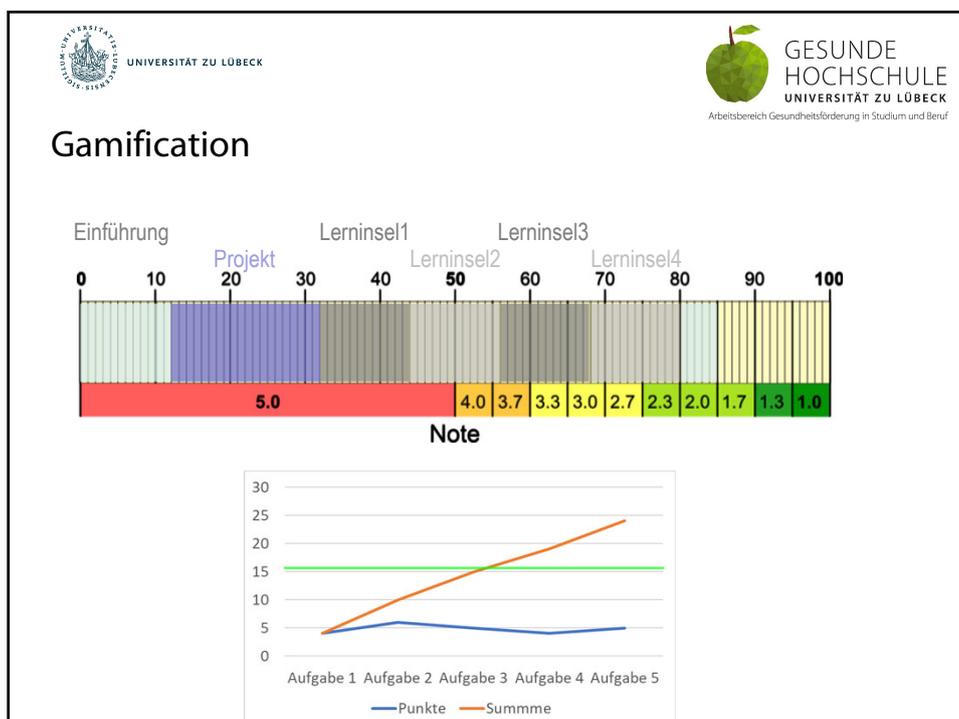
**GESUNDE HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Stressoren

**Table 1** Top 5 stressors of female and male students of 2nd and 6th year (%)

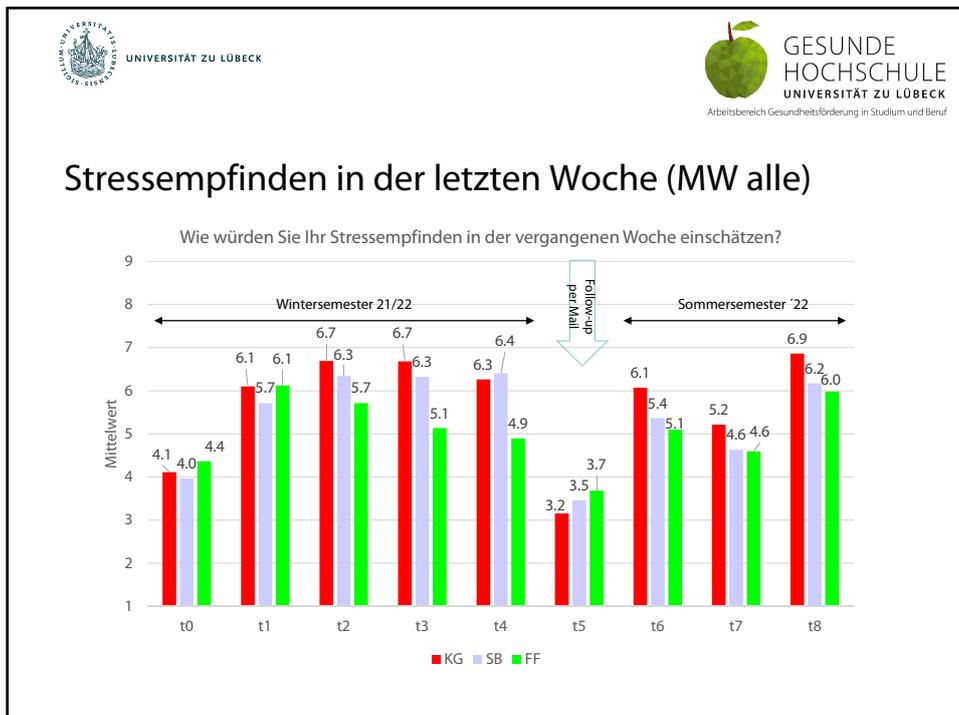
Female	%	Male	%
<b>2nd year</b>		<b>2nd year</b>	
Performance pressure overload	92.2	Performance pressure overload	88.3
High expectations for themselves	91.3	High expectations for themselves	81.1
Uncertainty about life goals	72.5	Uncertainty about life goals	69.4
Uncertainty about studies	67.9	Uncertainty about studies	59.2
Social expectations	60.1	Uncertainty about relationship	54.6
<b>6th year</b>		<b>6th year</b>	
Performance pressure overload	85.5	Uncertainty about studies	80.5
High expectations for themselves	85.5	High expectations for themselves	76.8
Uncertainty about studies	84.2	Uncertainty about life goals	74.7
Uncertainty about life goals	82.9	Performance pressure overload	73.6
Financial uncertainties	77.6	Financial uncertainties and uncertainty about relationship	56.3

Steiner-Hofbauer V, Holzinger A. How to cope with the challenges of medical education? Stress, depression, and coping in undergraduate medical students. Acad Psychiatr 2020, 44(4):380-387.



Standard	Stressbewältigung	Freundliches Fachgespräch
Kontrollgruppe	Interventionsgruppen	
Präpariert und wird nach bisherigem Schema bestehensrelevant testiert.	Präpariert und wird nach bisherigem Schema bestehensrelevant testiert.  Erhält Kompaktseminar addisca Stressbewältigung (Tages-Workshop) Kursbe...	Präpariert nach bisherigem Schema... wird durch freundliches Fachgespräch ersetzt.  Rückmeldung über gute Leistung oder Vertiefungsbedarf.  Eigenverantwortung der Studierenden, was aus der Rückmeldung gemacht wird (nicht bestehensrelevant).

166 von 195 Studierenden nahmen Teil





UNIVERSITÄT ZU LÜBECK


**GESUNDE  
HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Anmerkungen der Studierenden

- [...]was ich richtig gut finde, ist dass es die Studie überhaupt gibt. Also ich finde dadurch hat man so das Gefühl, dass es den Dozentinnen und der Dozenten und der Uni nicht egal wie ist, wie es uns geht. [...] dass auch irgendwie Offenheit dafür besteht, Dinge besser zu machen als sie aktuell sind. Und dass eben unsere Meinung wichtig ist und wie es uns geht. [...] das finde ich sehr schön.
- Mir persönlich hat das "freundliche Fachgespräch " statt des üblichen Testats sehr geholfen. Ich hatte das erste mal das Gefühl, wirklich für mich zu lernen statt für jemand anderen und das hat dazu geführt, dass ich nicht nur in den meisten Fällen eine gute Leistung erbringen konnte, sondern großen Spaß am Präparierkurs hatte. ... weshalb ich sehr dankbar dafür bin, in der Gruppe des freundlichen Fachgesprächs gewesen zu sein und hoffe, dass die Studie nächstes Semester für und aber auch in den folgenden Jahren fortgeführt wird.
- Die Intervention Freundliches Fachgespräch war hilfreich, potentiell entstehenden Stress durch die Tatsache der Bestehensrelevanz zu minimieren und hat sich, meinem Empfinden nach zu urteilen, nicht auf die Qualität der Vorbereitung auf das Freundliche Fachgespräch ausgewirkt.
- Also ich glaub , mir ist das herzlich egal, ob das jetzt ein Testat ist oder ein freundliches Fachgespräch. Ähm, wie gesagt, ich weiß nicht, wie ich im freundlichen Fachgespräch mit dem Stoff umgegangen wäre. Ich kann mir nicht deutlich anders vorstellen, aber ähm ich bin so zufrieden, wie es jetzt ist (KG, Pos. 85).



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK


**GESUNDE  
HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

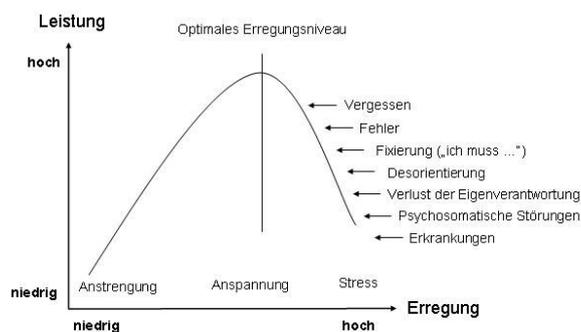
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

## Stress und Performance

### Anspannung und Leistungs-Niveau

**Yerkes-Dodson Kurve:**

**Bis zu einem bestimmten Punkt steigert Anspannung die Leistung, danach ist sie suboptimal.**



mentalmed © 2007







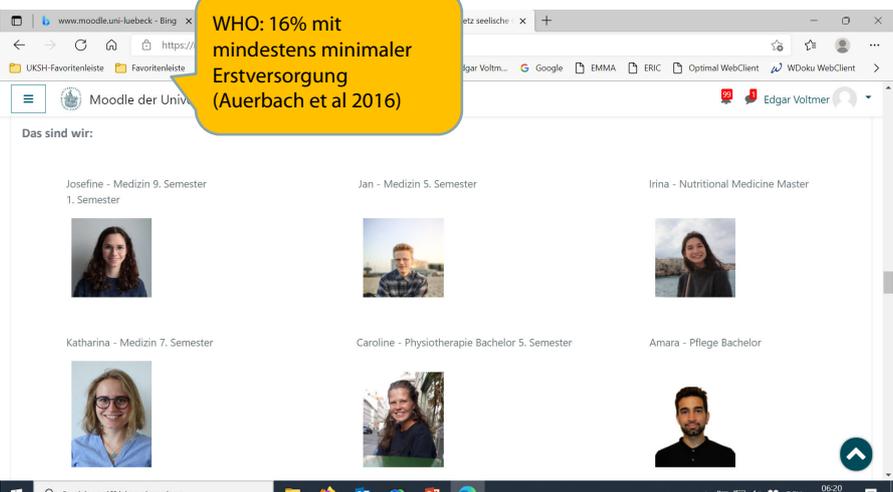
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



**GESUNDE HOCHSCHULE**  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK  
Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

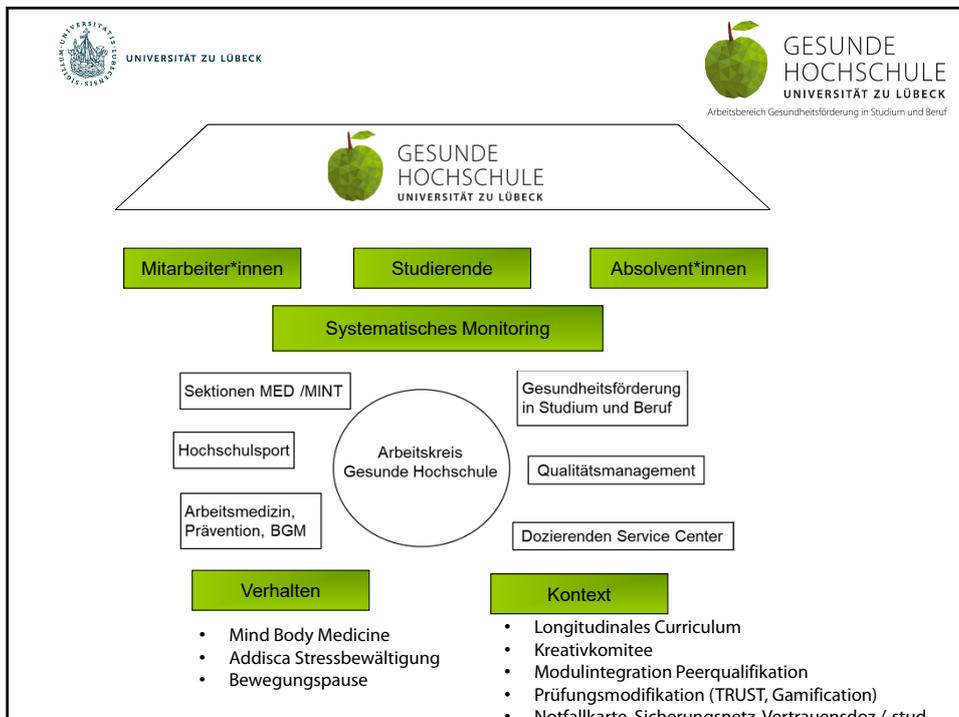
## „Sicherungsnetz seelische Gesundheit“ Vertrauensstudierende

**WHO: 16% mit mindestens minimaler Erstversorgung (Auerbach et al 2016)**



Das sind wir:

- Josefine - Medizin 9. Semester 1. Semester
- Jan - Medizin 5. Semester
- Irina - Nutritional Medicine Master
- Katharina - Medizin 7. Semester
- Caroline - Physiotherapie Bachelor 5. Semester
- Amara - Pflege Bachelor





UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE  
HOCHSCHULE  
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

Vielen Dank  
für  
Ihre Aufmerksamkeit