

# TK- MentalStrategien

Pflichtfach für starke Nerven

**OrgE, Ort**

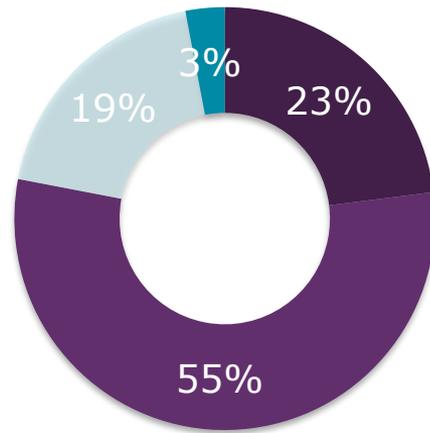
Datum (in Verdana, 10 pt)

# Warum „Stressbewältigung im Studium?“

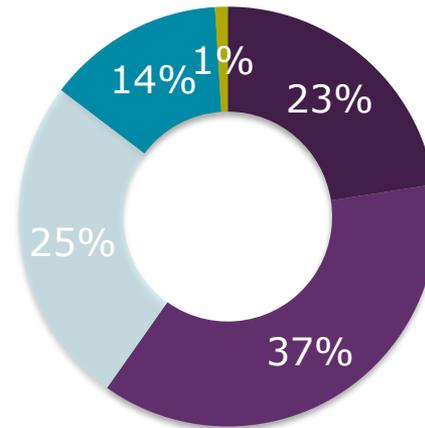
Drei von vier Studierenden unter Druck

Ich bin gestresst...

Studierende<sup>1</sup>



Gesamtbevölkerung<sup>2</sup>

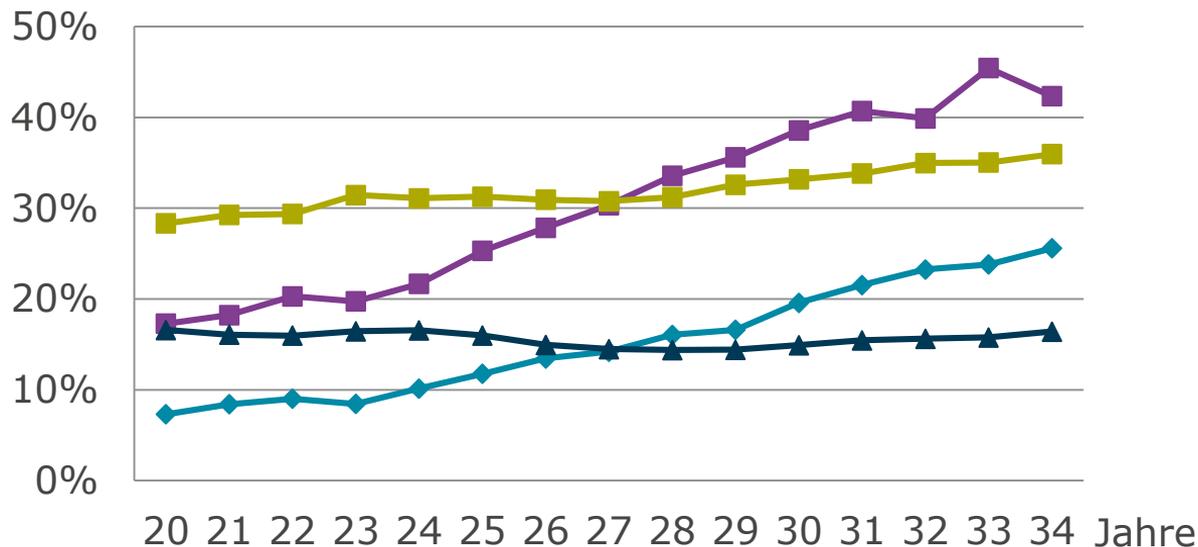


- häufig
- manchmal
- selten
- nie
- weiß nicht

Quelle | <sup>1</sup>TK-CampusKompass 2015, <sup>2</sup>TK-Stress-Studie 2016

# Jeder fünfte bekommt eine psychische Diagnose

## Psychische Störungen nach Alter und Geschlecht 2013



### Studierende

■ Männer

■ Frauen

Studierende gesamt: 21,4%

### Junge Erwerbspersonen

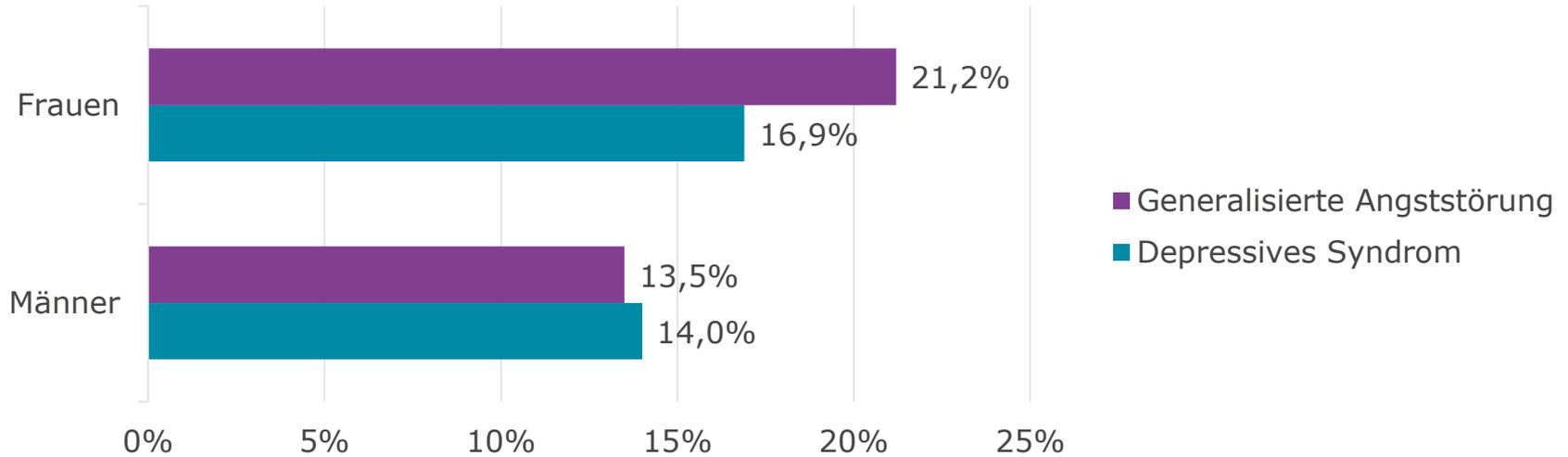
■ Männer

■ Frauen

Junge Erwerbspersonen  
gesamt: 22,6 %

Quelle | TK-Gesundheitsreport 2015

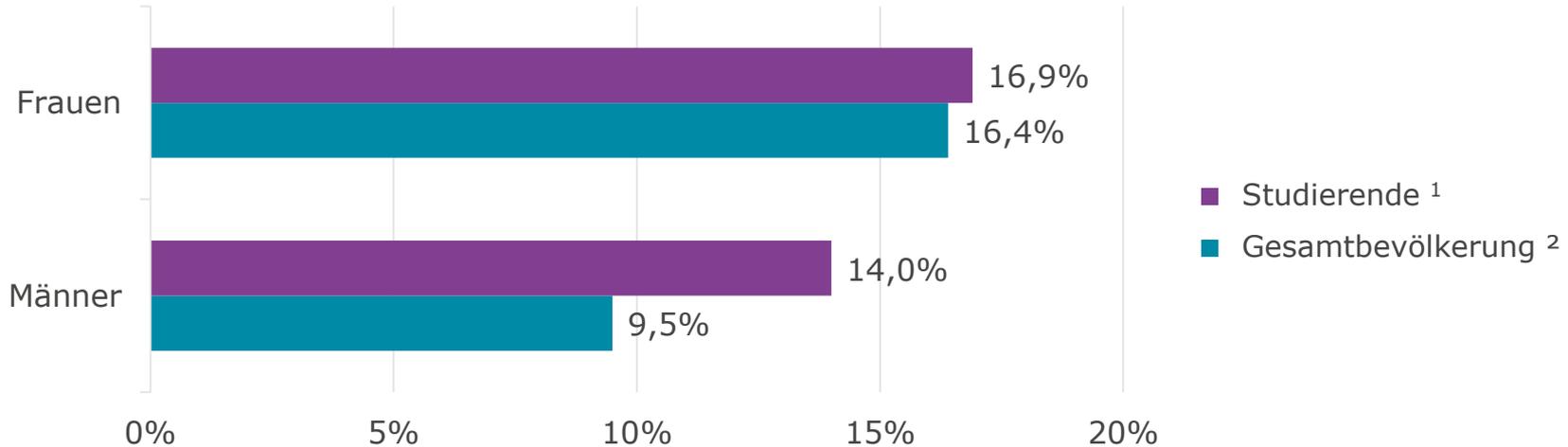
# Ängste und Depressionen unter Studierenden weit verbreitet



Anteil der Studierenden, die Symptome des depressiven Syndroms bzw. der generalisierten Angststörung an mindestens der Hälfte der letzten 14 Tage erlebt haben

Quelle | Gesundheit Studierender in Deutschland 2017

# Knapp jeder Sechste leidet unter Symptomen des depressiven Syndroms



Prävalenz einer depressiven Symptomatik in der jeweiligen Bevölkerungsgruppe

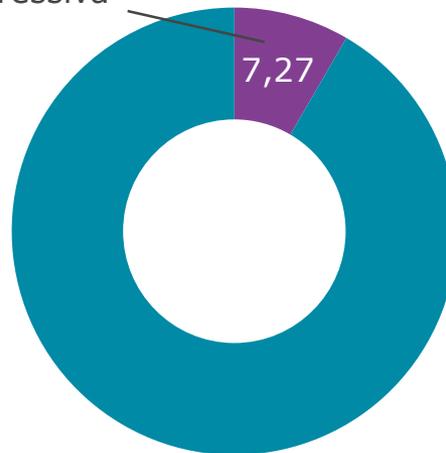
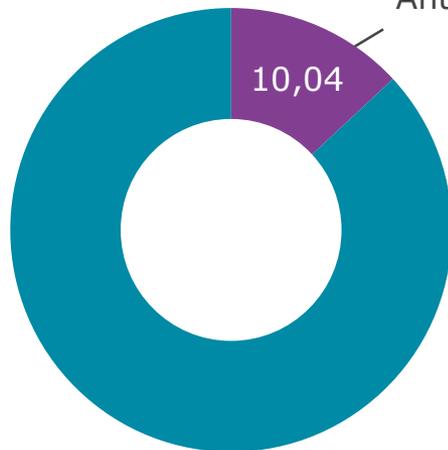
**Quelle** | <sup>1</sup> Gesundheit Studierender in Deutschland 2017, <sup>2</sup> GEDA 2014/2015-EHIS

# Verordnungsvolumen von Antidepressiva

Studierende  
(20-34 Jahre)

Erwerbspersonen  
(20-34 Jahre)

Antidepressiva

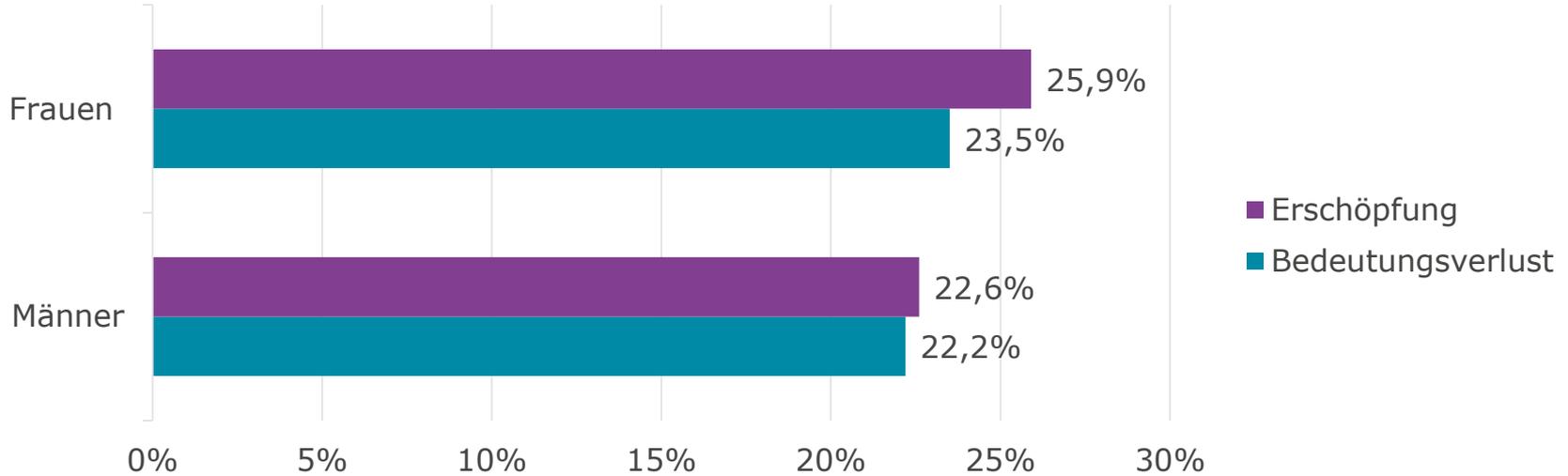


Arzneimittel gesamt:  
76,65 Tagesdosen

Arzneimittel gesamt:  
86,57 Tagesdosen

Quelle | Arzneimitteldaten der TK, 2017

# Ein Viertel der Studierenden ist erschöpft



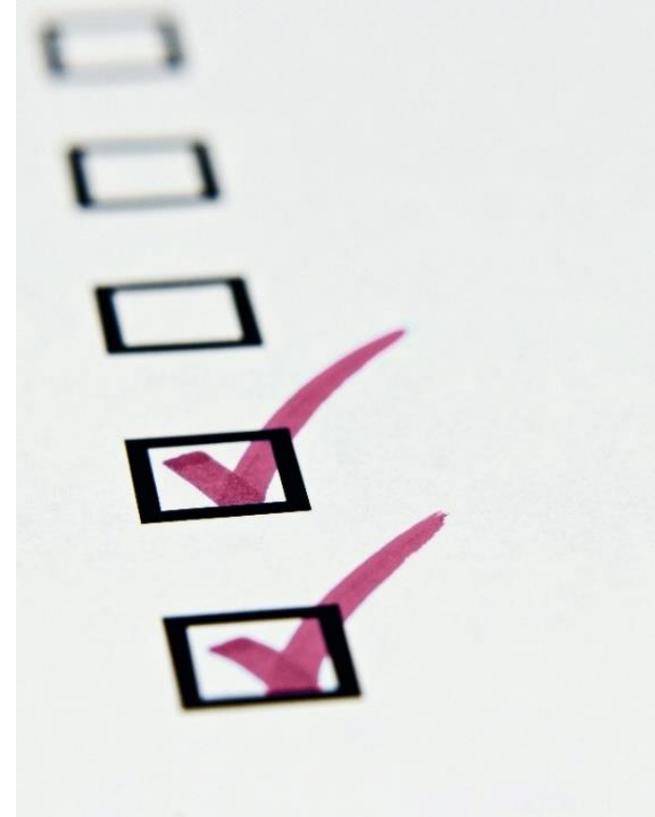
Anteil der Studierenden, die Initialsymptome von Burnout mindestens einmal pro Woche erleben

Quelle | Gesundheit Studierender in Deutschland 2017

# Studierende fühlen sich zunehmend belastet

## Hier setzt die TK an:

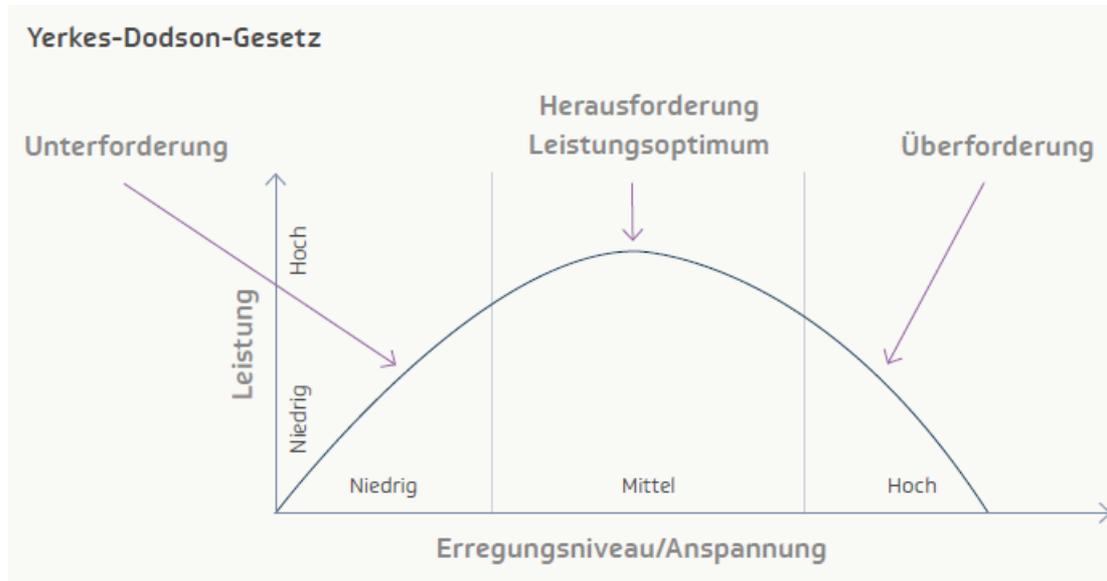
- Hochschulkultur übt **lebensstilverändernde** Wirkung auf Studierende aus.
- Studierende als **Multiplikatoren** für eine gesundheitsorientierte Arbeitswelt und den Einsatz von Präventionsmaßnahmen im Betrieb.
- Lernleistung (**Erwerb von Wissen & Kompetenzen**) wichtigstes Studienergebnis für Studierende.



# Hintergrund

## Zusammenhang von Lernleistung und Stressbelastung

Viel Stress → geringe Lernleistung (Yerkes-Dodson-Gesetz)



Quelle | Teilnehmermanual TK-MentalStrategien©, Stand 2018

# TK-Hochschulprojekt mit dem KIT seit 2010

## Ziele

- Entwicklung eines **praktikablen Modells** speziell für Studierende, um Stressbelastungen im Studienalltag und späteren Berufsleben erfolgreich zu managen
- Verbindung bewährter psychologischer Konzepte mit aktuellen **wissenschaftlichen Erkenntnissen** und hoher **Praxisorientierung**
- Anregung der **Selbstreflexion** der Studierenden und Förderung des **Erfahrungsaustausches**
- Erfüllung der Qualitätskriterien des **GKV-Spitzenverbandes „Handlungsfeld Stressmanagement“**

**Ergebnis** | Konzeption des Trainings „TK-MentalStrategien“

# Inhalte „TK-MentalStrategien“

## Multimodales Stressbewältigungstraining

### **Instrumentelles Stressmanagement**

- Ansatz an den Stressfaktoren
- Selbstmanagement (Zeitmanagement, Lernmanagement, realistische Zielsetzung, Kommunikation, Förderung der Problemlösekompetenz,...)

### **Kognitives Stressmanagement**

- Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen (Veränderung stressverschärfender Gedanken, Auseinandersetzung mit den „Inneren Antreibern“, Förderung der positiven Selbstinstruktion,...)

### **Palliativ-regeneratives Stressmanagement**

- Regulierung der körperlichen und psychischen Stressreaktion (Autogenes Training, Genusstraining, Atem-Übungen)

# Was zeichnet das Training aus?

- Erstes empirisch evaluiertes Stressbewältigungs-Training im **Hochschul-Setting**.
- Zugeschnitten auf die **Bedürfnisse der Studierenden** (z.B. Module „Zeit- und Lernmanagement“, „Prüfungsangst bewältigen“).
- Speziell für Studierende entwickelte **Teilnehmerunterlagen** als „roter Faden“ durch die Seminareinheiten.

**Zielgruppe** | Studierende aller Fachrichtungen, max. 16 Teilnehmer

**Struktur** | 8 Termine à 3 Std. (wöchentlich)



# Aufbau des Trainings

## Module:

- Stress im Studium
- Stress und seine Auswirkungen
- Die Einstellung macht's (ganztägiger Termin)
- Sich vor Stress schützen
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst bewältigen
- Ausblick für die zukünftige berufliche Praxis

# Motive von Studierenden zur Teilnahme

## Beispiele

- Nervosität und körperliche/emotionale Anspannung abbauen
- Zeitmanagement optimieren
- Entspannungstechniken erlernen, z.B. Autogenes Training, Atemübungen
- Persönliche „Stress-Fallen“ erkennen und aktiv verändern



# Übersicht der Trainingsmaterialien

## Begleitmaterialien „TK-MentalStrategien“

### Inhalte

#### Power-Point Präsentationen

- › Seminar-Fahrplan
- › Kurzfassung der Theorie-Inhalte
- › Anleitungen zu den Einzel- und Gruppenübungen mit Zeitangaben

#### Teilnehmerunterlagen

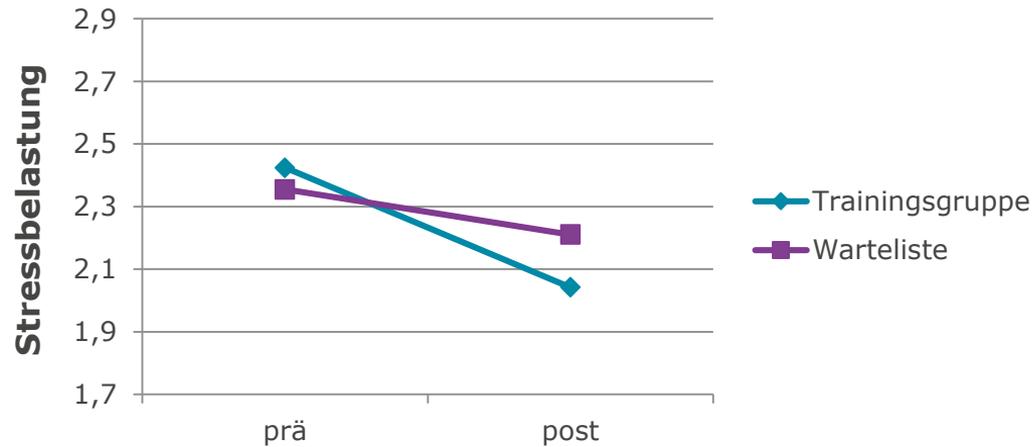
- › Zusammenfassung der Theorie-Inhalte
- › Kurze Anleitungen zum Autogenen Training
- › Übungsteil pro Seminareinheit inklusive Arbeitsblätter

#### Traineranweisung

- › Rahmenbedingungen des Trainings
- › Übersicht über die Seminareinheiten
- › Evaluationsergebnisse

# Evaluation des Trainings durch das KIT 2012 und 2013

- Untersuchungsergebnisse zeigen: Das Training reduziert signifikant die Stressbelastung.



- Außerdem reduziert das Training die Prüfungsängstlichkeit und steigert die Entspannungsfähigkeit der Studierenden.

# Evaluation

## Übersicht der Ergebnisse

### Zunahme von:

- Selbstwertgefühl (MSWS) ↑
- Erholungsfähigkeit (EBF) ↑
- Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten (FERUS) ↑
- Abschalten von der Arbeit (REQ) ↑

### Abnahme von:

- Stressbelastungen (PSQ) ↓
- Depressive Symptome (ADS) ↓
- Psychosomatische Beschwerden (GBB-24) ↓
- Prüfungsängstlichkeit (PAF) ↓
- Perfektionismus (FMPS-D) ↓

