Bachelor-Thesis, Hochschule Fulda, Fachbereich Pflege und Gesundheit, Sommersemester 2016

# Stressmanagement bei Studierenden

Jenny Rohner

## Zusammenfassung

**Hintergrund:**

Disstress bei Studierenden nimmt immer mehr zu. Ebenso stellt er einen Risikofaktor für die Entstehung schwerwiegender Gesundheitsprobleme sowie potenzieller Krankheitsrisiken dar. Da Studenten einen großen Teil ihres Tages in der Hochschule verbringen, ist sie ein geeignetes Setting um hier Präventionsmaßnahmen ansetzen zu lassen. Erst durch die erfolgreiche Umsetzung von präventiven Interventionsprogrammen kann gewährleistet werden, dass viele Erkrankungen im kardiovaskulären, muskulo- skelettalen und psychosomatischen Bereich vermieden werden.

**Ziel:**

Multimodale Interventionsprogramme, welche kognitive, instrumentelle und regenerative-palliative Interventionskomponenten enthalten, besitzen in der Regel eine hohe Wirksamkeit für die Vorbeugung von Disstress. Deshalb ist das Ziel dieser Übersichtsarbeit, die Beurteilung und Bewertung von Stressmanagement Programme im Hochschulsetting, bezüglich ihrer Wirksamkeit, um daraus ein Konzept zur Einführung eines solchen Programmes für die Hochschule Fulda zu entwickeln.

**Methodik:**

Die systematische Literaturrecherche erfolgte in den Datenbanken „Cochrane Library“, „Medline (Pubmed)“, „EMBASE“, „ Web of Science“, „CINAHL“ und „PsycInfo “. Zusätzlich wurde eine Handsuche durchgeführt. Anhand der Recherche wurden insgesamt fünf quantitative und eine qualitative Studie analysiert.

**Ergebnisse:**

Allgemein lässt sich sagen, dass Stressmanagement Programme zu einem großen Teil wirksam sind. Allerdings sind sie meist nur auf einen bestimmten Studiengang oder ein Geschlecht ausgerichtet, sodass die Ergebnisse zum überwiegenden Teil nur schwer übertragbar sind.

**Fazit:**

Es besteht noch weiterer Forschungsbedarf. Vor allem in den Bereichen, dass Stressmanagement Programme nicht zusätzlich Stress verursachen. Sowie die Erreichung der Geschlechter, verschiedener Studiengänge und die spezifische Aufbereitung für die Zielgruppe. Ebenso gibt es noch nicht genug Erkenntnisse darüber, welche die beste Dauer für die Programme ist und ob sich Online Interventionen als sinnvoll erweisen könnten.

**Projektkoordination:** Judith Obermayer, Dipl. Sportwiss. (HS) GFH@hs-fulda.de
Tel: 0661 / 9640-384, Gebäude 41 (B), Raum 202/218 www.hs-fulda.de/GFH
**Projektleitung:** Prof. Dr. Anja Kroke (FB Oe) Anja.Kroke@he.hs-fulda.de
Prof. Dr. Klaus Stegmüller (FB PG) Klaus.Stegmueller@pg.hs-fulda.de