

Schriftenreihe Studentische Forschungsprojekte

Studienjahrgang 2017, 5. Semester Wintersemester 2019/2020

Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende in psychischen Belastungssituationen

Modulverantwortliche: Frau Prof. Dr. Caroline Lüder

Studentische Teilnehmende: Janina Fleischer, Anika Hille, Sandra Höglinger, Rebekka Kretschmann, Alissa Kovarski, Lynn Mielsch, Sophia-Paulin Schulze, Saskia Wedderien, Selina Wirsching, Michelle Wolf

Stand: März 2020

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU)
Bad Hersfeld, Hennef, Februar 2021

www.hgu.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

ISSN 2626-0646

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	2
Literaturverzeichnis	3
Abstract	8
1 Einführung	10
2 Theoretische Grundlagen	13
2.1 Begriffsdefinition Psychische Belastungen.....	13
2.2 Begriffsdefinition Stress.....	15
2.3 Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU).....	17
2.3.1 Der Studiengang „Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung“	18
2.3.2 Campusleben in Bad Hersfeld.....	20
2.4 Ausgangssituation/Aktueller Forschungsstand	22
3 Methodik.....	25
3.1 Wahl des Messinstrumentes und Ablauf.....	25
3.2 Wahl des Fragebogens	26
3.3 Kurzinterviews	28
3.3.1 Wahl der Fragen.....	28
3.3.2 Probedurchlauf	30
3.3.3 Durchführung.....	30
3.4 Optimierung des Fragebogens und Einbau der Kurzinterviews	32
3.5 Pre-Test	34
3.6 Durchführung der Befragung und Auswertung	35
4 Ergebnisdarstellung.....	37
4.1 Sozialdemographie.....	37
4.2 Wahrgenommener Stress der dual Studierenden der HGU	44
4.3 Umgang mit Stresssituationen der dual Studierenden der HGU	57
4.4 Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU.....	63
5 Diskussion	73

5.1	Methodendiskussion.....	73
5.1.1	Kurzinterviews	73
5.1.2	Fragebogen	73
5.2	Ergebnisdiskussion	74
5.2.1	Allgemeine Ergebnisdiskussion	74
5.2.2	Vergleich der Ergebnisse Campus Bad Hersfeld und Hennef.....	84
5.3	Umsetzung der Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU.....	88
6	Fazit	89
Anhang	93

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Organisation und Struktur der HGU.....	18
Abbildung 2: Module und Verlauf des Studiengangs "Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung".....	19
Abbildung 3: Ergebnisdarstellung Frage 1	37
Abbildung 4: Ergebnisdarstellung aus Frage 2.....	38
Abbildung 5: Ergebnisdarstellung aus Frage 3a.....	39
Abbildung 6: Ergebnisdarstellung aus Frage 3b.....	39
Abbildung 7: Ergebnisdarstellung aus Frage 4.....	40
Abbildung 8: Ergebnisdarstellung aus Frage 5.....	41
Abbildung 9: Ergebnisdarstellung aus Frage 6a.....	41
Abbildung 10: Ergebnisdarstellung aus Frage 6b.....	42
Abbildung 11: Ergebnisdarstellung aus Frage 8.....	43
Abbildung 12: Ergebnisdarstellung aus Frage 8 – Differenzierung nach Beziehungsstatus	44
Abbildung 13: Ergebnisdarstellung aus Frage 11.....	46
Abbildung 14: Ergebnisdarstellung aus Frage 12.....	52
Abbildung 15: Ergebnisdarstellung aus Frage 13a.....	55
Abbildung 16: Ergebnisdarstellung Frage 14a.....	59
Abbildung 17: Ergebnisdarstellung Frage 14a Differenzierung nach Geschlecht und ab mindestens häufig.....	60
Abbildung 18: Ergebnisdarstellung Frage 15a.....	62
Abbildung 19: Ergebnisdarstellung Frage 16a.....	64
Abbildung 20: Ergebnisdarstellung Frage 16b.....	65
Abbildung 21: Ergebnisdarstellung Frage 16c.....	65
Abbildung 22: Ergebnisdarstellung Frage 16d.....	66
Abbildung 23: Ergebnisdarstellung Aufgabe 17.....	67
Abbildung 24: Ergebnisdarstellung Aufgabe 18.....	68
Abbildung 25: Ergebnisdarstellung Frage 19.....	69
Abbildung 26: Ergebnisdarstellung Frage 20b.....	70
Abbildung 27: Ergebnisdarstellung Frage 21.....	71

Literaturverzeichnis

AOK-Bundesverband (Hrsg.): Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung. Online:

https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress,
[22.03.2020].

Allenspach, Marcel, Brechbühler, Andrea: Stress am Arbeitsplatz. Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention, (o. O.) 2005.

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (Hrsg.): Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Ursachen, Folgen und Handlungsfelder der Prävention, September 2006. Online im Internet: https://www.lgl.bayern.de/downloads/arbeitschutz/arbeitspsychologie/doc/psybel_arbeitsplatz.pdf [08.03.2020].

Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI) (Hrsg.): Psychische Belastungen in der Arbeitswelt und am Beispiel Merck. Betriebsrätetagung vom 17.04.2015. Online im Internet: https://www.bgrci.de/fileadmin/BGRCI/Downloads/Vortraege_Veranstaltungen/Psychische_Belastungen_in_der_Arbeitswelt_und_am_Bsp_Merck_Maxi_Nieber.pdf [04.03.2020].

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.): Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung. Erfahrung und Empfehlungen, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Berlin, 2014.

Bundesinstitut für Berufsbildung (Hrsg.): Duales Studium. Online: <https://www.bibb.de/de/702.php> [18.03.2020].

Cheung, Awai/ Draxler, Thomas: 30 Minuten Gesundheitsmanagement, Offenbach 2010.

DGUV Hochschule (Hrsg.): Bachelorstudium Sozialversicherung - Studienschwerpunkt Unfallversicherung. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/studiengaenge/studiengang-sozialversicherung/index.jsp> [01.03.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Curriculum/ Modulbeschreibungen – Studiengang Sozialversicherung Schwerpunkt Unfallversicherung, o.O., 2018. Online: https://www.dguv.de/medien/hgu/01_studiengaenge/anlage_1_zu_po_2018.pdf [28.02.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Fakultät und Forschung. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/forschung/index.jsp> [01.03.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Organisation und Struktur der HGU. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/unsere-hochschule/organisation/index.jsp> [28.02.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Studienverlauf. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/studiengaenge/studiengang-sozialversicherung/studienverlauf/index.jsp> [01.03.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Studienverlaufsplan. Online: https://www.dguv.de/medien/hgu/01_studiengaenge/anlage_2_zu_po_2018.pdf [01.03.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Studieren mit Kindern an der HGU. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/unsere-hochschule/campus/kinderbetreuung/index.jsp> [01.03.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): WohnCampus Bad Hersfeld. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/unsere-hochschule/campus/campus-bad-hersfeld/index.jsp> [28.02.2020].

DGUV Hochschule (Hrsg.): Zertifikatsprogramme an der HGU – Aus- und Weiterbildungsprogramme für Ihre Qualifizierung. Online: <https://www.dguv.de/hochschule/zertifikate/index.jsp> [28.02.2020].

Eissler, C. et al.: Psychische Gesundheit und Belastung bei Studierenden, Prävention und Gesundheitsförderung, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11553-019-00746-z>.

Europäisches Komitee für Normung (Hrsg.): DIN EN ISO 10075. Ergonomische Grundlagen psychischer Arbeitsbelastung, Berlin 2017.

Heilmann, VK. et al.: Psychische Belastung, Beratungsbedarf und Inanspruchnahme professioneller Hilfe unter Studierenden, Psychoter Psych Med, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1394458>.

Joiko, Karin et al.: Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben. Erkennen – Gestalten, Juli 2010. Online im Internet: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?__blob=publicationFile [02.03.2020].

Leibniz Institute for Psychology - Testarchiv (Hrsg.): PSQ - Perceived Stress Questionnaire - Perceived Stress Questionnaire (PSQ; Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M.L., Berto, E., Luzi, C. & Andreoli, A., 1993) - German modified version, 2009, Online: <https://www.psycharchives.org/handle/20.500.12034/364>, [22.03.2020].

Leitung des GDA-Arbeitsprogramms Psyche c/o Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hrsg.): Arbeitsschutz in der Praxis. Psychische Arbeitsbelastung und Gesundheit. Berlin 2017. Online im Internet: https://www.gdapsyche.de/SharedDocs/Publikationen/DE/psychische-arbeitsbelastungund-gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=1 [11.03.2020].

Mediclin (Hrsg.): Das Phänomen STRESS... und wie Sie damit umgehen können. August 2016. Online im Internet: https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Gruene_Reihe/Stress.pdf [08.03.2020].

Meiselwitz, Jens: „Stress mich nicht!“ – Dichtung und Wahrheit. In: Prävention aktuell, 12. 01.2018. Online im Internet: <https://praeventionaktuell.de/stress-mich-nicht-dichtung-und-wahrheit/> [11.03.2020].

Packebusch, Lutz: Psychische Belastung und Beanspruchung – Erweiterungsmöglichkeiten des Normkonzeptes ISO 10075. In: Psychische Belastung am Arbeitsplatz. Inklusive DIN EN ISO 10075-1 bis 3., Berlin 2012, S.18.25.

Paridon, Hiltraut: Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. Tipps zum Einstieg. In: Institut für Arbeitgeber und Gesundheit der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) – Report, 01/2013, S. 22-23. Online im Internet: <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/2801> [08.03.2020].

StudyCHECK.de (Hrsg.): Studiengänge. Online: <https://www.studycheck.de/studium> [17.03.2020].

Wegweiser Duales Studium (Hrsg.): Das duale Studium, Duales oder normales Studium? Eine Entscheidungshilfe. Online: <https://www.wegweiser-dualesstudium.de/duales-studium-finden/duales-oder-normales-studium/> [17.03.2020].

Abstract

Zusammenfassung. Auch dual Studierende leiden unter psychischen Problemen. Bisher gibt es kaum Studien zum Thema Beratung und Psychische Belastung dual Studierender. Daher liegt das Hauptaugenmerk dieses Forschungsprojektes auf der Erforschung der Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende in psychischen Belastungssituationen an den Studienstandorten Hennef und Bad Hersfeld. Die Studierenden an den genannten Studienorten studieren und wohnen am Campus. Somit werden folgende Problemstellungen in diesem Forschungsbericht bearbeitet: Empfinden die Stud. Stress während des dualen Studiums? Sind Sie einer besonderen Belastung durch das duale System und das Leben am Campus ausgesetzt? Und welche Beratungsangebote existieren bereits oder werden sich gewünscht?

Material und Methode. Anhand einer Online-Umfrage (n = 53) wurden Sozialdemographie, wahrgenommener Stress, Umgang mit Stresssituationen und Beratungs- und Betreuungsangebote der dual Studierenden der HGU erhoben.

Vorgeschaltet wurden Kurzinterviews mit den Studierenden am Standort Bad Hersfeld um die Fragen der Umfrage an die Studiensituation anzupassen.

Ergebnisse. Die Studierenden an beiden Standorten empfinden Stress. Am

häufigsten drückt sich das in psychosomatischen Problemen, wie Magenbeschwerden (70 %) oder Schlafproblemen (68 %) aus. Zur Bewältigung von Stress wurde am häufigsten Sport genannt (66 %). Am Standort Bad Hersfeld existieren so gut wie keine Beratungsangebote für die Studierenden. Die nachfolgend aufgeführten Angebote wünschen sich die Studierenden gewünscht: Vertrauensdozierenden/-person (30,19 %), schriftliche Beratung (20,75 %), Seminare (45,28 %) und Gesundheitstage (47,17%).

Schlussfolgerung. Die Ergebnisse zeigen, dass ein Teil der Studierenden der HGU in Bad Hersfeld sowie in Hennef psychisch belastet ist. An beiden Standorten wird sich von den Studierenden gewünscht (Hennef: 83,33 %; Bad Hersfeld: 93,88 %), dass ein besseres Beratungs- und Betreuungsangebote entsteht. Das spricht dafür, dass beide Studienorte die Beratungs- und Betreuungsangebote ausbauen sollten. Daran könnte in einem nachfolgenden Forschungsprojekt weitergearbeitet werden.

Summary. Dual students also suffer from psychological problems. There are hardly any studies on the subject of psychological stress of dual studies. Therefore, the main focus of this research project is on the research of counseling

and support services for students in psychological stress situations at the study locations Hennef and Bad Hersfeld. The students study and live on the campus. The following questions are dealt with in this research report: Do the students feel stress during the dual study? Are they particularly stressed because of the dual system and life on the campus? And which advisory services already exist or are desired?

Material and method. On the basis of an online survey (n = 53), information about social demography, the perceived stress, ways of dealing with stressful situations and forms of advice and support from the dual students of the HGU were collected. Before starting the survey short interviews with the students at the

Campus of Bad Hersfeld were carried out in order to adapt the survey questions to the current study situation.

Results. The students of both locations feel stressed. Oftenly expressed in psychosomatic problems like stomach problems (70 %) or sleep problems (68 %). Sport was mentioned for coping with stress (66 %). At the Bad Hersfeld campus, there are barely advisory services for students. The following offers are wanted by the students: a confidant lecturer/person (30.19 %), written advice

(20.75 %), seminars (45.28 %) and health days (47.17 %).

Conclusion. The results show that some of the students at the HGU in Bad Hersfeld and Hennef are mentally stressed. At both locations, the students ask for (Hennef: 83.33 %; Bad Hersfeld: 93.88 %) a better advice and support. The suggestion is that both study locations should expand the advisory and support services. This could be further worked on in a research project based on this project.

1 Einführung

„Wie soll es nach der abgeschlossenen Schulausbildung weitergehen?“

Jeder Mensch kennt diese Frage. Häufig ist das Studium die erste Wahl. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten: ein Studium an der Universität, an der Hochschule, ein duales Studium oder ein Fernstudium.

Jedoch erfordert ein Studium von den Studierenden aufgrund von Abgabefristen und Klausuren sowie aus dem privaten Blickwinkel (z. B. finanzielle Situation oder der Auszug aus dem Elternhaus) eine hohe Belastbarkeit. Eine Möglichkeit des Studiums erfreute sich in letzter Zeit an besonders hoher Beliebtheit: Das duale Studium.

Die dual Studierenden stehen unter einem erhöhten Druck, da sie während des Studiums an mindestens zwei Lernorten tätig sind. Zum einen an der Hochschule und zum anderen im Unternehmen. Somit sind die Studierenden weder Vollzeit-Studierende noch Vollzeit-Auszubildende und bilden eine eigene Gruppe.

Jedoch gibt es im Gegensatz zu Vollzeit-Studierenden bisher kaum Daten über die Belastung der jungen Erwachsenen im dualen Studium. Laut den Studien über Vollzeit-Studierende stehen diese bereits unter einer enormen psychischen Belastung und haben einen erhöhten Beratungsbedarf. Somit verhärtet sich der Verdacht, dass auch dual Studierende einem gesundheitlichen Risiko ausgesetzt sind.

Aufgrund dessen verfolgt dieser Forschungsbericht das Ziel, die psychischen Belastungen der dual Studierenden empirisch zu untersuchen und festzustellen, ob bereits Beratungsangebote für die Studierenden an der Hochschule der Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU) am Standort Bad Hersfeld existieren.

Somit werden folgende Problemstellungen in diesem Forschungsbericht bearbeitet: Empfinden die Studierenden an der HGU Bad Hersfeld Stress während des dualen Studiums? Sind Sie einer besonderen Belastung durch das duale System ausgesetzt? Insbesondere auch durch das Leben am

Campus? Und welche Beratungsangebote wünschen sich die Studierenden?

Des Weiteren soll erfragt werden, ob die Studierenden bereits Beratungsangebote in Anspruch genommen haben bzw. Angebote am Standort Bad Hersfeld kennen und auch nutzen. Sollte durch die Arbeit in Erfahrung gebracht werden, dass die Studierenden aufgrund psychischer Belastungen einen Beratungsbedarf haben, wird ebenfalls erfragt, ob Angebote dieser Art gewünscht sind. Außerdem wird ein Ausblick gegeben, wie sich ein Angebot in Zukunft umsetzen und gestalten lässt. Somit kann diese Arbeit als Grundlage für zukünftige Forschungsprojekte zum Thema „Gesundheitsfördernde Hochschule“ dienen.

Bei diesem Forschungsprojekt handelt es sich um ein standortübergreifendes Projekt: Die empirische Untersuchung wird zeitgleich an den Standorten Bad Hersfeld Hennef durchgeführt. Der hier vorliegende Forschungsbericht bezieht sich auf die empirische Untersuchung am Standort Bad Hersfeld. Im weiteren Verlauf werden Vergleiche mit den Ergebnissen der empirischen Untersuchung am Standort Hennef vorgenommen.

Der vorliegende Forschungsbericht gliedert sich in sechs Teile. Zu Beginn werden die notwendigen theoretischen Grundkenntnisse vermittelt, um ein gemeinsames Grundverständnis für diese Arbeit zu schaffen. Die Theorie umfasst zum einen die Begriffsdefinitionen der psychischen Belastung sowie Stress. Zum anderen wird die Form des Studiums dargestellt.

Im dritten Teil wird die durchgeführte empirische Untersuchung vorgestellt. Dabei wird auf die angewandte Methodik, insbesondere die Wahl des Messinstrumentes und Ablauf, die Wahl des Fragebogens, die Auswahl der Fragen für die Kurzinterviews, der Probedurchlauf und auf die Durchführung der Kurzinterviews zur Identifizierung der Problemfelder eingegangen. Des Weiteren werden im dritten Kapitel die Optimierung des Fragebogens und die Durchführung des Pre-Testes des Fragebogens behandelt, sowie auf die Durchführung der Befragung und die Auswertung eingegangen.

Im vierten Kapitel werden die Ergebnisse der Befragung präsentiert. Zuerst wird der Untersuchungsblock Sozialdemografik dargestellt, gefolgt von den Untersuchungsblöcken wahrgenommener Stress der dual Studierenden an der HGU, Umgang mit Stresssituationen der dual Studierenden an der HGU und Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU.

Im nachfolgenden fünften Kapitel wird im Diskussionsteil die Methode kritisch reflektiert, das Ergebnis diskutiert und die Umsetzung der Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU geprüft.

Zum Abschluss dieses Forschungsberichtes werden die Möglichkeiten von Beratungs- und Betreuungsangeboten für die Studierenden an der HGU am Campus Bad Hersfeld beurteilt, um ein Fazit mit Zukunftsausblick geben zu können.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Begriffsdefinition Psychische Belastungen

Gemäß der Norm DIN EN ISO 10075-1 gelten „psychische Belastungen als Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn einwirken.“¹ Unter dem Begriff „psychisch“ werden in diesem Zusammenhang kognitive, informationsverarbeitende und emotionale Vorgänge im menschlichen Organismus verstanden. Psychische Belastungssituationen an den Hochschulstandorten Bad Hersfeld und Hennef beziehen sich auf die Bedingungen des dualen Studiums und nicht auf Personen, psychische Störungen oder weitere Beanspruchungsfolgen.² Zu beachten in dieser Forschung ist, dass die Studierenden an den beiden Hochschulstandorten neben psychischen Belastungen auch psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind. Insbesondere die Gewichtung der Qualität von sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz bzw. auf dem Campus der Hochschulen ist erheblich für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Studierenden.³

Der Begriff „psychische Belastung“ hat im Alltagsverständnis in der Regel eine negative Bedeutung.⁴ Abweichend hiervon wird in der Arbeitswissenschaft eine Belastung als wertneutral im Sinne von Anforderung verstanden.⁵ Sie schließt demnach auch Einflüsse ein, die in der Umgangssprache als „Entlastung“ oder als „Motor für Aktivitäten“ angesehen werden. Um die Zusammenhänge besser verstehen zu können, folgt ein Beispiel: Das Lesen von Zeitschriften kann sowohl anstrengend für die einen, aber auch entspannend für die anderen sein. Dabei stellt das Lesen selbst – die Informationsaufnahme – eine neutrale Belastung dar, die

¹ Europäisches Institut für Normung (Hrsg.) (2017), S. 6.

² Vgl. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) (2014), S. 20 f.

³ Vgl. Ebd. S.20.

⁴ Vgl. Leitung des GDA-Arbeitsprogramms Psyche c/o Bundesministerium für Arbeit und Soziales (Hrsg.) (2017) https://www.gda-psyche.de/SharedDocs/Publikationen/DE/psychische-arbeitsbelastung-und-gesundheit.pdf?__blob=publicationFile&v=1 S. 6.

⁵ Vgl. Paridon (2013), S. 22.

sich jedoch unterschiedlich auswirken kann.⁶ Die Folgen der „unmittelbaren Auswirkung der psychischen Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien“ wird gemäß der DIN EN ISO 10075-1 als „psychische Beanspruchung“ definiert.⁷ Diese wird unter anderem durch Eigenschaften, Verhaltensweisen und Merkmale des Menschen beeinflusst. Unter den in der Definition genannten „überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen“ zählen psychische Voraussetzungen, wie Motivation, Bewältigungsstrategien, Trainingseffekte, Erfahrungen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen oder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Aber auch Voraussetzungen wie Alter, Gesundheitszustand, Geschlecht, Ernährungsverhalten, Allgemeinzustand und aktuelle Verfassung spielen eine Rolle, da alle genannten Voraussetzungen die Ursache sind, dass jeder Mensch anders reagiert und empfindet. Durch die individuellen Bewältigungsstrategien werden das Lösen von Aufgaben und Problemen in Angriff genommen sowie Schwierigkeiten oder Hemmnisse versucht abzubauen.⁸ Aus diesem Grund kann ein und dieselbe objektive Anforderung zu verschiedenen Folgen der Beanspruchung führen, zum Beispiel kann diese gewünscht, aber auch als beeinträchtigend empfunden werden. Abhängig von der Belastung und der subjektiven Verarbeitung kann es zu kurz- und langfristigen, negativen und positiven Beanspruchungsfolgen kommen.⁹

Kurzfristige Beanspruchung kann zu langfristigen Folgen führen, die wiederum die individuellen Voraussetzungen des Beschäftigten beeinflussen.¹⁰

⁶ Vgl. Joiko et al. (2010)

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Praxis/A45.pdf?blob=publicationFile> S. 9 f.

⁷ Europäisches Institut für Normung (Hrsg.), S. 7.

⁸ Vgl. Joiko et al. (2010)

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Praxis/A45.pdf?blob=publicationFile> 10 f.

⁹ Vgl. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (Hrsg.) (2006)

https://www.lgl.bayern.de/downloads/arbeitsschutz/arbeitspsychologie/doc/psybel_arbeitsplatz.pdf S. 1 f.

¹⁰ Vgl. Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI) (Hrsg.) (2015)

https://www.bgrci.de/fileadmin/BGRCI/Downloads/Vortraege_Veranstaltungen/Psychische_Belastungen_in_der_Arbeitswelt_und_am_Bsp_Merck_-_Maxi_Nieber.pdf.

Die Beanspruchung kann somit eine Doppelrolle einnehmen, die zur Veranschaulichung an einem Beispiel erklärt wird: Eine beschäftigte Person kann sich bei der Arbeit angeregt fühlen, weil es zu Lernfortschritten oder Erfolgserlebnissen kommt. Die dabei kurzfristig auftretende Beanspruchung äußert sich durch Aufwärmung bzw. Aktivierung. Die Veränderung der Leistung durch den Lernprozess als Folge wiederholter Bewältigung einer psychischen Beanspruchung wirkt sich positiv auf die individuellen Voraussetzungen der beschäftigten Person aus.¹¹ Kommt es allerdings zu einer Unter- oder Überforderung kann diese psychische Belastung zu einer Fehlbeanspruchung in körperlicher, psychischer und verhaltensbezogener Hinsicht führen, das heißt, dass diese keine Lernprozesse auslöst oder Ressourcen mobilisiert, sondern die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden mindert.¹²

Bei dem Beispiel der beschäftigten Person kann sich diese Fehlbeanspruchung so auswirken, dass die Arbeit als öde oder ermüdend wahrgenommen wird oder die Person es nicht mehr schafft sich zu konzentrieren.¹³ Weitere mögliche negative Beanspruchungsfolgen sind Frustration, Bedrohung und Stress.

2.2 Begriffsdefinition Stress

„Ich bin gestresst!“ ist eine vielgehörte Antwort auf die Frage nach dem Befinden. Doch was ist Stress überhaupt genau?

Stress bedeutet wörtlich „Schlag“ „Spannung“ oder „Beanspruchung“ und stammt ursprünglich aus der Physik.¹⁴ Heutzutage wird unter dem Begriff Stress die körperliche und psychische Reaktion des Organismus auf

¹¹ Vgl. Joiko et al. (2010)

[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf? blob=publicationFile](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?blob=publicationFile) S. 12.

¹² Vgl. Packebusch (2012), S.23.

¹³ Vgl. Joiko et al. (2010)

[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf? blob=publicationFile](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?blob=publicationFile) S. 12.

¹⁴ Vgl. Cheung/ Draxler (2010), S. 20.

Belastungen verstanden, das heißt, dass beim Auftreten von Stress die Anpassung des Menschen an die Umwelt eine zentrale Rolle spielt.¹⁵

Als Synonym für psychische Belastung wird in der Bevölkerung gerne das Wort „Stress“ verwendet. Aber nicht aus allen psychischen Belastungen resultiert Stress. In der Regel entsteht Stress nicht nur durch einen Belastungsfaktor, sondern durch mehrere Ursachen, welche unabhängig voneinander wirken oder sich gegenseitig verstärken können.¹⁶ Diese, die Stress auslösen, werden Stressoren genannt.¹⁷ Sowohl Reize, Ereignisse und Situationen als auch Objekte können Stressoren sein, die sich schädlich oder bedrohlich auswirken. Abhängig von ihrer Stärke und den individuellen Bewältigungsfähigkeiten ist es möglich, dass Stressoren Auslöser für eine Stressreaktion sind.¹⁸ Besonders in Situationen, in denen eine Person einschätzt, ihre Aufgaben nicht bewältigen zu können, entsteht Stress. Demnach lässt sich dieser auch als psychische Überforderung definieren, bei der deutlich wird, dass Anforderungen an den Menschen höher liegen als sein Leistungsvermögen.¹⁹ Insofern ist Stress immer negativ und kann nie positive Effekte zeigen.²⁰ Die Folgen von Stress können sich vielfältig auswirken.²¹ Kurzfristiger Stress in leichtem bis mittlerem Ausmaß verläuft in der Regel unproblematisch ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen. Kritisch zu sehen ist Stress von langer Dauer oder hoher Intensität.²² So kann er Krankheiten wie Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen auslösen, Angstzustände oder Befindlichkeits-

¹⁵ Vgl. Mediclin (Hrsg.) (2016)

https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Gruene_Reihe/Stress.pdf S. 5.

¹⁶ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 21.

¹⁷ Vgl. Joiko et al. (2010)

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?__blob=publicationFile S. 13.

¹⁸ Vgl. Allenspach/ Brechbühler (2005), S. 20.

¹⁹ Vgl. Meiselwitz (2018) <https://praevention-aktuell.de/stress-mich-nicht-dichtung-und-wahrheit/>.

²⁰ Vgl. Ebd.

²¹ Vgl. Joiko et al. (2010)

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?__blob=publicationFile S. 13.

²² Vgl. Meiselwitz (2018) <https://praevention-aktuell.de/stress-mich-nicht-dichtung-und-wahrheit/>.

störungen hervorrufen oder zu sinkender Leistungsfähigkeit oder erhöhter Fehlerzahl beitragen.²³

Einen positiven Aspekt hat Stress immerhin: Schafft es der Mensch ihn mit Erfolg zu bewältigen, kann er dadurch erfahren, dass seine Anstrengungen zur Stressbewältigung effektiv waren.²⁴

Welche möglichen psychischen Belastungen bei den Studierenden vorliegen und welche Stressoren sich daraus ergeben können, wird deutlich, wenn der Studiengang „Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung“ an der Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung und das dort stattfindende Campusleben vorgestellt werden.

2.3 Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU)

Die Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU) verfügt über einen Campus in Bad Hersfeld und einen Campus in Hennef.

Neben dem dualen Bachelor-Studiengang „Sozialversicherung Schwerpunkt Unfallversicherung“ bietet die HGU Seminare und Zertifikatsprogramme an. Zusätzlich zur Lehre in den Bereichen „Rehabilitation und Medizin“, „Versicherung und Organisation“, „Recht und Verwaltung“ und „Mensch und Gesellschaft“ führt die Hochschule anwendungsbezogene Forschung in diesen Themengebieten durch

²³ Vgl. Joiko et al. (2010)

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?__blob=publicationFile S. 13.

²⁴ Vgl. Meiselwitz (2018) <https://praevention-aktuell.de/stress-mich-nicht-dichtung-und-wahrheit/>.

Abbildung 1: Organisation und Struktur der HGU



© DGUV

Quelle: DGUV Hochschule (Hrsg.), Organisation und Struktur der HGU.

2.3.1 Der Studiengang „Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung“

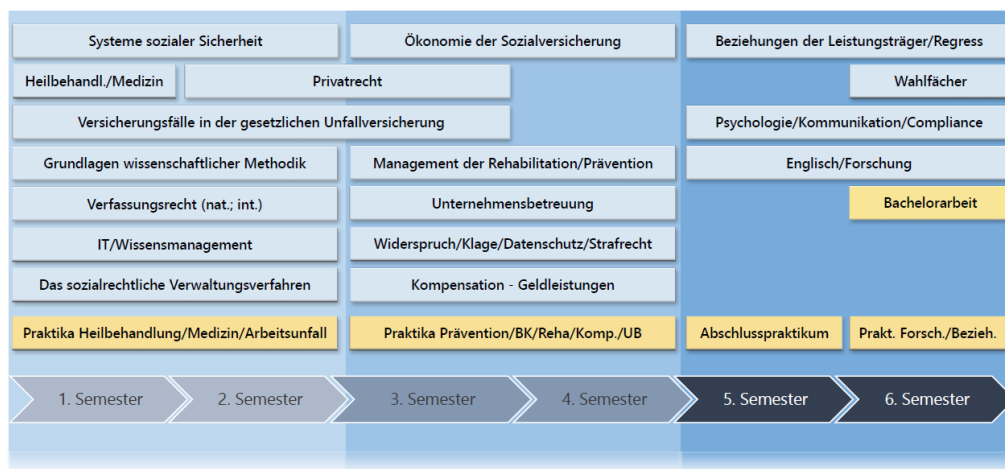
Im vorliegenden Forschungsprojekt wurde der Fokus auf die Ermittlung psychischer Belastungssituationen Studierender im Bachelorstudiengang „Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung“ (bis inklusive Jahrgang 2017) gelegt.

Durch das Studium werden die Studierenden innerhalb von drei Jahren für gehobene Tätigkeiten bei einem Sozialversicherungsträger, schwerpunktmäßig bei einem Unfallversicherungsträger, qualifiziert. Der Studiengang ist interdisziplinär aufgebaut, d. h. er verbindet wissenschaftliche Disziplinen wie Rechtswissenschaften, Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, Medizin, Psychologie und Informatik. Das Wissen

wird in Vorlesungen und seminaristischem Unterricht vermittelt und in Übungsstunden vertieft.²⁵ Die Prüfung der Module findet in Form von schriftlichen Prüfungen, Hausarbeiten, Portfolios, Projektarbeiten und Praktikumsberichten statt. Im letzten Semester wird innerhalb von zwei Monaten eine Abschlussarbeit geschrieben, die 20 Prozent der Endnote ausmacht.²⁶

Abbildung 2: Module und Verlauf des Studiengangs "Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung"

Studienverlaufsplan



Quelle: DGUV Hochschule (Hrsg.), Studienverlaufsplan (bis inklusive Jahrgang 2017)

Der Studiengang findet berufsbegleitend in Kooperation mit den Berufsgenossenschaften und Unfallkassen Deutschlands statt. Voraussetzung für die Aufnahme des Studiums an einem der Standorte der HGU ist das Vorliegen der Hoch- oder Fachhochschulreife und eines Ausbildungs-vertrages zwischen einem Unfallversicherungsträger und dem Bewerber.²⁷

Der duale Aufbau des Studiengangs soll den Transfer zwischen Theorie und Praxis fördern und somit ein ganzheitliches Denken und Handeln der

²⁵ Vgl. DGUV Hochschule (Hrsg.) (2018): https://www.dguv.de/medien/hgu/01_studiengaenge/anlage_1_zu_po_2018.pdf S.III.

²⁶ Vgl. ebd. S.1-82.

²⁷ Vgl. DGUV Hochschule (Hrsg.): <https://www.dguv.de/hochschule/studiengaenge/studiengang-sozialversicherung/index.jsp>.

Studierenden ermöglichen.²⁸ Für den Erwerb der theoretischen Grundlagen halten sich die Absolventinnen und Absolventen drei bis vier Monate am Stück an der Hochschule auf, darauf folgt eine Praktikumszeit bei den jeweiligen Unfallversicherungsträgern.²⁹ Fernlernphasen ergänzen diese Zeiten.³⁰

Das Studieren an der Hochschule wird von den Unfallversicherungsträgern finanziert. Die Studierenden erhalten zusätzlich ein monatliches Gehalt.

Die Gestaltung des dualen Studiengangs „Sozialversicherung Studienschwerpunkt Unfallversicherung“ bringt besondere Anforderungen an die Studierenden mit sich und führt zu spezifischen Belastungssituationen. Der Arbeitgeber erwartet durch die zu Grunde liegende vertragliche Bindung regelmäßige Anwesenheit in Vorlesungen. Urlaub kann nur während der Praxisphasen genommen werden; Semesterferien gibt es nicht. Die Studierenden können im Gegenzug auf die Unterstützung und Förderung seitens der Betriebe als Ressource zurückgreifen. Im Vergleich zu Universitäten ist die Studiendauer kürzer.³¹ Der Stoff muss in dem vorgesehenen Zeitraum übermittelt und die Prüfungen zum festgelegten Zeitpunkt absolviert werden.

2.3.2 Campusleben in Bad Hersfeld

Der Campus der HGU liegt am Rand der Stadt Bad Hersfeld. Er besteht aus einem Verwaltungsgebäude (Haus C) und zwei Wohngebäuden (Haus A und B). In allen Häusern befinden sich Veranstaltungs- und Gruppenräume. Diese werden für Lehrveranstaltungen und als Lernorte genutzt. Den Studierenden steht zum Lernen und zur Literaturrecherche die Bibliothek

²⁸ Vgl. DGUV Hochschule (Hrsg.) (2018): https://www.dguv.de/medien/hgu/01_studiengaenge/anlage_1_zu_po_2018.pdf S.III.

²⁹ Vgl. ebd. S.VII.

³⁰ Vgl. DGUV Hochschule (Hrsg.): <https://www.dguv.de/hochschule/studiengaenge/studiengang-sozialversicherung/studienverlauf/index.jsp>.

³¹ Vgl.: Multrus (2013): https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/25041/Multrus_250413.pdf?sequence=2&isAllowed=y S.8.

mit acht Computern und einem Drucker zur Verfügung. Seit dem Sommersemester 2019 werden in einem zusätzlichen Containergebäude Vorlesungen abgehalten. Außerdem werden zwei neue Gebäude gebaut. In den beiden direkt an das Verwaltungsgebäude angrenzenden Wohngebäuden befinden sich 126 Einzelzimmer.³²

Der Fitnessraum mit zwei Steppern und zwei Fahrrädern steht den Studierenden für die sportliche Betätigung zur Verfügung. Montags finden in diesem Raum zwei Sportkurse statt. Die Mensa bietet den Studierenden Vollverpflegung an. In der Stube können die Studierenden außerhalb der Vorlesungs- und Essenszeiten zusammenkommen. Für Studierende mit Kind bietet die HGU Unterstützung bei der Suche nach Betreuungsangeboten an.³³

Das Campusleben stellt einen wesentlichen psychischen Belastungsfaktor während des Studierens an der HGU dar. Viele Studierende leben erstmalig unter der Woche nicht mehr zu Hause, sondern auf dem Campus. Sie müssen die Herausforderung bewältigen, ihre sozialen Kontakte im Heimatort aufrecht zu erhalten. Am Wochenende müssen Studierende teilweise weite Wege nach Hause zurücklegen; das Fahren mit dem Auto oder der Bahn stellt hierbei einen psychischen Belastungsfaktor dar. Wohnen und Studieren wird durch die Lage der Veranstaltungs- und Wohnräume miteinander vermischt, das Essen in der Mensa findet ein Stockwerk unter den Vorlesungssälen statt und Kommilitonen sind gleichzeitig Freunde, mit denen nach der Vorlesung privat etwas unternommen wird. Privates und Berufliches ist während der Theoriephase kaum zu trennen. Die Lage der Hochschule sowie die begrenzte Aufenthaltsdauer in Bad Hersfeld erschwert, soziale Kontakte außerhalb des gewöhnlichen Kreises aufzubauen. Ein sportlicher Ausgleich zu der sitzenden Tätigkeit ist aufgrund der Größe des Fitnessraums begrenzt möglich.

³² Vgl. DGUV Hochschule (Hrsg.): <https://www.dguv.de/hochschule/unsere-hochschule/campus/campus-bad-hersfeld/index.jsp>.

³³ Vgl. ebd.

Welche Belastungen sich negativ auswirken und welche konkreten Stressoren Auslöser für Stresssituationen bei den Studierenden in Bad Hersfeld sind, soll in der Forschungsarbeit herausgearbeitet werden. Hierzu wurde zunächst der aktuelle Forschungsstand ermittelt.

2.4 Ausgangssituation/Aktueller Forschungsstand

In einem dualen Studiengang erfolgt eine Verknüpfung zwischen der praktischen Arbeit im Unternehmen und den theoretischen Vorlesungen an einer Hochschule. Dabei erfolgt ein regelmäßiger Wechsel zwischen Unternehmen und Hochschule, bis hin zum Bachelorabschluss.³⁴ Ein herkömmlicher Studiengang (nicht dual) wechselt nicht wie der duale Studiengang zwischen Praxis und Theorie. Hier befinden sich die Studierenden durchgehend in der Theoriephase. Sie sind unabhängig und studieren für kein Unternehmen, sondern nur für sich selbst.³⁵

Insgesamt gibt es in Deutschland 1.559 duale Studiengänge. Dem gegenüber stehen 16.249 herkömmlich Studiengänge.³⁶ In Folge liegt nur eine geringe Anzahl von Studien zu psychischen Belastungen von dual Studierenden vor. Studierende herkömmlicher (nicht dualer) Studiengänge stehen häufiger im Fokus der Forschung. Nachfolgend werden drei Studien zur psychischen Belastung von Studierenden vorgestellt.

Die Studie „Psychische Gesundheit und Belastung bei Studierenden“ erhebt die unterschiedlichen wahrgenommen Belastungen der befragten Studierenden.³⁷ Speziell war die Studie ausgerichtet auf das Verhältnis zwischen den Anstrengungen und der zu erwartenden Belohnung, depressive Symptome, Angststörungen, emotionale Erschöpfung, Bedeutungsverlust des Studiums und reduziertes Wirksamkeitserlebnis.³⁸

³⁴ Vgl. Bundesinstitut für Berufsbildung (Hrsg.) <https://www.bibb.de/de/702.php>.

³⁵ Vgl. Wegweiser duales Studium (Hrsg.) <https://www.wegweiser-duales-studium.de/duales-studium-finden/duales-oder-normales-studium/>.

³⁶ Vgl. StudyCHECK.de (Hrsg.) <https://www.studycheck.de/studium>.

³⁷ Vgl. Eissler et al. (2019), o. S. / Blatt 1.

³⁸ Vgl. ebd. Blatt 2.

Dabei wurde die Universität Ulm, die Hochschule Ulm, die Hochschule Neu Ulm und die duale Hochschule Neu Ulm in die Studie mit einbezogen.³⁹ Insgesamt nahmen an der Studie n = 4095 Studierende teil. Davon sind lediglich 136 Studierende einem dualen Studiengang zugehörig. Die übrige Anzahl der Studierenden (Universität Ulm n= 2582, die Hochschule Ulm n= 569, Hochschule Neu-Ulm n= 808) entstammen einem herkömmlichen Studiengang. Demnach bietet diese Studie keine verlässliche Auskunft über die Studienbelastung von dual Studierenden. Ebenso befasst sich die Studie ausschließlich mit möglichen Belastungsarten und hinterfragt keine möglichen Symptome, welche sich aus der Belastung ergeben.⁴⁰

Die Studie „Psychische Belastung, Beratungsbedarf und Inanspruchnahme professioneller Hilfe unter Studierenden“ postuliert die psychische Belastung von Studierenden herkömmlicher Studiengänge. Dual Studierende werden im Studiendesign nicht berücksichtigt. Das Hauptziel des Forschungsberichtes ist es, Erkenntnisse hinsichtlich des subjektiven Beratungsbedarfs und der Inanspruchnahme professioneller und nicht-professioneller Hilfe bei Studierenden zu gewinnen.

Es wurden 366 Studierende in den Fächergruppen Medizin, Sozialwissenschaften, Jura, Sprach- und Kulturwissenschaften, Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Ingenieurwissenschaften, Wirtschaftswissenschaften, Kommunikationswissenschaften, Kunst, Gestaltung und Musik als Studierendenstichprobe ausgewählt. Die angewendeten Untersuchungsinstrumente beschäftigen sich hier mit körperlichen und psychischen Symptomen, um den subjektiven Beratungsbedarf ermitteln zu können.⁴¹

Die Dritte zu betrachtende Studie, ist die der Universität Hohenheim und Potsdam. Durchgeführt wurde diese Studie mit Hilfe AOK (Allgemeine

³⁹ Vgl. ebd. Blatt 1.

⁴⁰ Vgl. ebd. Blatt 3.

⁴¹ Vgl. Heilmann et al. (2015), S. 99.

Ortskrankenkasse).⁴² Die Studie behandelt das Thema „Studierendenstress in Deutschland - eine empirische Untersuchung“.⁴³

Für die Auswertung der Studie wurden Fachhochschüler, Studierende von Universitäten, von staatlichen Hochschulen, von privaten Hochschulen und Studierende von dualen Hochschulen herangezogen.⁴⁴ Insgesamt haben an der Studie n = 18.214 Studierende teilgenommen.⁴⁵ Ziel der Studie ist es, mögliche Stressoren offen zu legen und anhand dessen Beratungs- und Betreuungsangebote abzuleiten.⁴⁶ Ebenso sind Präventionstechniken zum Umgang mit Stress erhoben worden.⁴⁷ Eine Subgruppenanalyse, die eine differenzierte Betrachtung von dual Studierenden ermöglicht hätte, wurde nicht durchgeführt. Es wurden die Ergebnisse aller 18.214 befragten Studierenden ausgewertet und anhand dessen analysiert, ob und welcher Beratungs- und Betreuungsbedarf notwendig ist.⁴⁸

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass es kaum zuverlässige Daten zur psychischen Belastung von dual Studierenden gibt. Studien beziehen sich meist auf Studierende herkömmlicher (nicht dualer) Studiengänge.

⁴² Vgl. AOK-Bundesverband (Hrsg.) (2016) https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf S. 5.

⁴³ Vgl. ebd. S. 1.

⁴⁴ Vgl. ebd. S. 2.

⁴⁵ Vgl. ebd. S. 15.

⁴⁶ Vgl. ebd. S. 5.

⁴⁷ Vgl. ebd. S. 13.

⁴⁸ Vgl. ebd. S. 50 ff.

3 Methodik

3.1 Wahl des Messinstrumentes und Ablauf

Um die einleitend angezeigten Forschungsfragen zu beantworten und eine Studie zu generieren, welche auf die Bedürfnisse der DGUV Hochschule Bad Hersfeld mit der Form des dualen Studiums zugeschnitten ist, musste zuerst ein passendes Messinstrument zur Beantwortung der Fragen ausgewählt werden.

Als Methode hat sich eine quantitative Befragung der betreffenden Studierenden der HGU angeboten. Um die Problembereiche und den aktuellen Wissensstand der Teilnehmer zum Thema Beratungs- und Betreuungsangebote zu evaluieren, wurden kurze Interviews mit zehn Studierenden vorgeschaltet. Die Ergebnisse halfen anschließend den favorisierten Fragebogen zu erweitern und auf die HGU zuzuschneiden.

Die Online-Befragung wurde mittels Fragebogen über die E-Learning-Plattform ILIAS durchgeführt. Die Plattform bietet den Vorteil, dass Nutzungs- und Auswertungskosten entfallen. Außerdem ist durch die generelle regelmäßige Nutzung von ILIAS der Studierenden eine persönliche Ansprache garantiert und es kann daher eine hohe Rücklaufquote erwartet werden. Zudem kann durch die Anonymität der Umfrage mit ehrlichen Antworten gerechnet werden.

Durch die quantitative Methode können Hypothesen genau überprüft, sowie die Ergebnisse exakt ausgewertet und verglichen werden. Alle Befragten erhielten denselben festgelegten Fragebogen mit den gleichen Antwortmöglichkeiten. Dieser wurde an den Fragebogen aus der Studie mit der AOK Krankenkasse „Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung“⁴⁹ angelehnt und wie später beschrieben auf die Untersuchung der Studierenden an der HGU angepasst. Im Grundgerüst entsprach der bereits bestehende umfangreiche Fragebogen der Studie der AOK in den meisten Teilen inhaltlich den Anforderungen des Forschungs-

⁴⁹ Vgl. Herbst et al., S. 60 – 85.

projekts. Aus diesem Grund konnte der Fragebogen zu großen Teilen übernommen werden.

3.2 Wahl des Fragebogens

Nach der Entscheidung sich des Messinstruments „Fragebogen“ zu bedienen, musste ein Fragebogen ausgewählt werden, auf dessen Grundlage gearbeitet werden sollte. Diese Suche gestaltete sich zunehmend schwierig. Auf der einen Seite waren keine Fragebögen auffindbar, die sich mit Studierenden und deren psychischen Belastungen während eines dualen Studiums beschäftigten. Die Fragebögen waren zum größten Teil auf reine Vollzeitstudiengänge (nicht dual) beschränkt. Auf der anderen Seite gestaltete es sich als schwierig, Fragebögen zum Thema „psychische Belastungen“ zu finden, weshalb die Suche nach einem bereits existierenden Fragebogen mittels des Suchterms „Stress während des Studiums“ erweitert wurde.

Letztendlich wurden zwei Fragebögen in die engere Auswahl genommen. Hierbei handelte es sich zunächst um den PSQ 20 Fragebogen (Perceived Stress Questionnaire), welcher sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Belastung und Stress von Erwachsenen beschäftigt.⁵⁰ Der Fragebogen umfasst hierbei 20 Items, die mit einer Vierer-Skalierung (1 für "fast nie", über 2 für "manchmal", 3 für "häufig" bis zu 4 für "meistens") zu beantworten sind. Die Feststellungen werden hierbei für die letzten vier Wochen getroffen.⁵¹

Der zweite Fragebogen stammt vom AOK-Bundesverband und wurde speziell für die Erforschung von Stress bei Studierenden entwickelt.⁵² „[...]Ziel der [...]Studie [war es], das Thema „Studierendenstress an

⁵⁰ Vgl. Leibniz Institute for Psychology (Hrsg.) (2020), <https://www.psycharchives.org/handle/20.500.12034/364>.

⁵¹ Ebd.

⁵² Vgl. AOK-Bundesverband (Hrsg.) https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf, S. 5.

deutschen Hochschulen“ in einer empirischen Analyse umfassend zu untersuchen.“⁵³

Mit seinen 43 Items, welche aus Fragen mit skalierten Antwortmöglichkeiten sowie offenen Fragen bestehen, befasste sich der Fragebogen des AOK-Bundesverbandes besonders mit Thematiken bezüglich des Stresslevels von Studierenden und dem Ursprung von diesem entsprechenden Stress in allen Lebensbereichen (Privatleben, Leben an der Hochschule, berufliche Situation et cetera). Weiterhin beschäftigte sich der Fragebogen mit der empirischen Erforschung der Fragestellungen, wie Studierende an Hochschulen mit Stress umgehen und diesen bewältigen (z. B. mit Sport, Ernährung, Bezugspersonen et cetera). Fraglich war hierbei, ob Studierende Hilfestellungen an oder außerhalb der Hochschule wahrnehmen. Der Fragebogen bezog sich hierbei jedoch nicht auf dual Studierende, sondern auf Studierende in Vollzeit-Bachelor- oder Masterstudiengängen.⁵⁴

Der Fragebogen des AOK-Bundesverbandes unterteilt sich zusätzlich in vier Blöcke, namentlich die Soziodemografika, dem wahrgenommenen Stress, dem Umgang mit Stress und der Beratungs- und Unterstützungsangebote zum Thema Stress.⁵⁵

Beide Fragebogen wurden gegeneinander abgewogen. So kam zu folgendem Ergebnis:

Der PSQ 20 Fragebogen ist sehr weit gefasst und nicht spezifisch auf Studierende oder das Campusleben abgestimmt. Zusätzlich erfasst er nur einen sehr kurzen vergangenen Zeitraum von vier Wochen. Dies wäre nicht ausreichend, um die psychischen Belastungssituationen von Studierenden am Campus Bad Hersfeld zu erfassen. Auch wenn der Fragebogen die Gütekriterien (Reliabilität, Validität, Objektivität) erfüllt, erscheint der Fragebogen aufgrund oben genannter Kriterien als ungeeignet, um das angestrebte Forschungsziel zu erreichen.

⁵³ Ebd. S. 5.

⁵⁴ Vgl. ebd., S. 5.

⁵⁵ Vgl. ebd., S.55 ff.

Der Fragebogen des AOK-Bundesverbandes hingegen umfasst weitreichende Lebensbereiche und obwohl einige Fragen unzutreffend beziehungsweise zu unspezifisch für einen dualen Studiengang einschließlich Leben und Wohnen am Campus waren, fiel die Entscheidung positiv für den Fragebogen des AOK-Bundesverbandes aus.

Zur Erforschung der psychischen Belastungen am Studienort Bad Hersfeld und möglicher Betreuungsangebote, mussten einige Anpassungen am Fragebogen des AOK-Bundesverbandes vorgenommen werden. Hierfür wurden deshalb einige Kurzinterviews mit Studierenden der HGU in Bad Hersfeld geführt, um Themenfelder, welche die Studierenden in Bad Hersfeld vor Ort beschäftigen, zu erfassen.

3.3 Kurzinterviews

3.3.1 Wahl der Fragen

Der Fragebogengestaltung war eine stichprobenartige Befragung einiger Studierenden in Form von Kurzinterviews vorangestellt. Diese diente vor allem der groben Sondierung möglicher psychischer Belastungen, sowie des Kenntnisstandes von Beratungs- und Betreuungsangeboten der Hochschule. Auf Grundlage bzw. unter Einbeziehung der gewonnenen Erkenntnisse konnte dann der Fragebogen entwickelt und ausgebaut werden.

Im ersten Schritt wurden die Fragen für die Kurzinterviews von einigen Teilgruppen mithilfe von freiem Brainstorming ausgearbeitet. Anschließend wurden diese groben Fragensammlungen im Austausch mit der gesamten Projektgruppe diskutiert, angepasst und weiterentwickelt. Wichtig war vor allem, erste Informationen von den Interviewten zu bekommen, in welchen Situationen und durch welchen Aspekt an unserem speziellen Studium am meisten Belastungs- und Stresssituationen auftreten. Des Weiteren galt es herauszufinden, ob schon mehrere Studierende psychische Beratungs- und/oder Betreuungsangebote in Anspruch genommen haben und wenn nicht, welche Gründe dagegensprechen. Interessant war auch die Frage, ob die Interviewten für sich selbst bereits eine funktionierende

Bewältigungsstrategie für stressige Situationen gefunden haben. Die Überlegung dabei war, gegebenenfalls ein individuelles Konzept so umzuwandeln, dass es auch für die Hochschule genutzt werden kann oder Denkanstöße für weitere Beratungsangebote daraus gezogen werden können. Diskutiert wurde auch, ob die Studierenden des 5. Semesters bereits bestehende Beratungs- und Belastungsangebote der HGU kennen. Eine sehr wichtige Frage war natürlich, ob und welche Angebote die Interviewten in der Hochschule annehmen würden, um hier bereits eine grobe Meinungsvorstellung zu bekommen.

Aus diesem Wissensaustausch entstand die Gliederung der Interviewfragen in die drei Unterpunkte „Problemlagen identifizieren“, „psychische Belastungssituationen“ und „Soll-/Ist-Zustand an der HGU (Beratungsangebote)“. Bei dem Soll-Zustand geht es darum, welche Maßnahmen in Bezug auf die Betreuung und Beratung psychischer Belastungen sich die Studierenden der HGU wünschen. Wichtig bei den Fragen war, dass diese offen gestaltet wurden, um möglichst viele verwertbare Informationen und Meinungen von den Interviewten zu bekommen und keine Ja- oder Nein- Fragen zu generieren, aus welchen kein Mehrwert für das Projekt gezogen werden kann. Des Weiteren wurden die einzelnen Fragen auf Plausibilität und Relevanz geprüft und der Fragenkatalog unter Einhaltung der beschlossenen Struktur zunächst vorläufig konzipiert. Den drei Gliederungspunkten wurden 12 Fragen zugeordnet und daraus ein vorläufiger Leitfragen-Katalog für die Kurzinterviews erstellt.⁵⁶

Um einen identischen Ablauf der Interviews zu garantieren und auf die Anonymität der befragten Person hinzuweisen wurde ein Einleitungstext⁵⁷ generiert. Dieser konnte bei jedem Kurzinterview vorgelesen werden.

⁵⁶ Vgl. Anhang „Leitfragen Kurzinterviews“, S. 93.

⁵⁷ Vgl. Anhang „Einleitung Kurzinterviews“, S. 94.

3.3.2 Probedurchlauf

Mit den Teilnehmenden des Forschungsprojekts, die sich nicht mit der Entwicklung für die Fragen für das Kurzinterview beschäftigt hatten, fand ein Probedurchlauf mit dem vorläufig festgehaltenen Kurzinterview-Leitfragen statt. Dieser hatte zum Ziel, eine spontane und unvoreingenommene Beantwortung der entwickelten Fragen zu simulieren. Mit diesem Verfahren konnten mögliche Auffälligkeiten einzelner Fragestellungen identifiziert und gegebenenfalls direkt anpassen werden.

Durch das Testverfahren sollten vor allem Fragen verändert werden, auf die die Probanden möglicherweise ohne weitere zielführende Ergänzungen nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten würden. Diese konnten durch Ergänzungen wie konditionale Zusatzfragen erweitert werden. Anschließend wurde der fertig gestellte Fragen-Katalog an die Teilnehmenden des Forschungsprojektes zur jeweiligen Durchführung verteilt.

3.3.3 Durchführung

Die Kurzinterviews wurden mit zehn Studierenden der HGU, einer Stichprobe der späteren Probanden, durchgeführt. Es wurden repräsentativ zum Gesamtverhältnis des Jahrgangs zwei männliche und acht weibliche Studierende befragt.

Die Durchführung der Interviews erfolgte über einem Zeitraum von fünf Tagen, bis 04.02.2020, in einer persönlichen Befragungssituation jeweils durch einen Teilnehmenden des Forschungsprojekts. Die Rahmenbedingungen für die identische Methode der Interviews wurde zuvor im Plenum festgelegt.

Um die Antworten besser analysieren zu können, wurden die Interviews mit dem Einverständnis der zehn Befragten elektronisch aufgezeichnet und daraufhin verschriftlicht.⁵⁸ Diese Abschriften wurden anschließend den

⁵⁸ Vgl. Anhang „Interviews 1-10“, S. 95.

jeweiligen Personen vorgelegt, sodass diese ihre Antworten überprüfen konnten.

Es folgte die Besprechung der Ergebnisse der Kurzinterviews im Gesamtplenium des Forschungsprojekts anhand von zusammenfassenden anonymisierten Berichten, sowie die Identifizierung von Gemeinsamkeiten und Unterschiede der gegebenen Antworten.

Der größte Teil der Befragten gab an, sich am meisten durch die mehr oder weniger weite Entfernung zum Heimatort während der Präsenzphase am Campus belastet zu fühlen. Vor allem die daraus entstandene Trennung von Familie, Freunden und Bezugspersonen sahen die meisten als problematisch an. Ebenso gaben explizit weit entfernt wohnende Studierende die enorme Belastung durch das häufige und zeitintensive Pendeln durch Zug oder Auto an. Stressoren wurden zum einen im häuslichen, privaten Bereich, zum anderen an der Hochschule Bad Hersfeld selbst wahrgenommen. Bei der Bewertung des jeweiligen Stresslevels spielte auch eine Rolle, ob die Befragten alleine einen Haushalt führen, in einer Partnerschaft leben oder bei den Eltern wohnen. Die Hochschule betreffend wurden unter anderem die Stressfaktoren der Essenssituation, die Versagens- oder Prüfungsangst und die Studienorganisation genannt. Die Besonderheit des dualen Charakters zeigt sich in der zusätzlichen Drucksituation durch den Arbeitgeber und den Konkurrenzdruck mit Mitarbeitenden.

Auf die Frage der Nutzung von Beratungs- und Betreuungsangeboten in der Vergangenheit oder Gegenwart wurde von den meisten Befragten eine negative Antwort gegeben. Als Grund dafür wurde Bewältigung mithilfe von Bezugspersonen oder die fehlende Notwendigkeit für professionelle Hilfe gesehen. Vereinzelt wurde das Problem der Anstellungsform der Dienstordnungsangestellten auf Probe genannt.

Als konkrete Symptome bei psychischen Stresssituationen wurden emotionales Essen, Magen- oder Schlafprobleme, schlechte Kopfhaut oder Hyperventilation beschrieben.

Ein Teil der Interviewten hatte bereits individuelle Bewältigungsstrategien entwickelt. Diese waren sportliche Betätigung, Yoga, Spaziergänge, frische Luft, Unternehmungen und ein verbessertes Zeitmanagement.

Im Punkt C wurde die Frage nach der Kenntnis bestehender Beratungsangebote an der HGU von allen verneint. Zur letzten Frage nach dem Soll-Zustand der Angebote wurden mehr Sportangebote, die Einführung einer sogenannten offenen Tür und die Ernennung eines oder mehrerer Vertrauensdozierenden gewünscht. Allgemein war ein hoher Anteil offen für die Implementierung von Beratungs- und Betreuungsangeboten an der HGU und sahen dies als längst überfällig an.

Die Ergebnisse werden im nächsten Schritt direkt in die Gestaltung des Fragebogens einbezogen.

3.4 Optimierung des Fragebogens und Einbau der Kurzinterviews

Zur besseren Anwendbarkeit des ausgewählten Fragebogens auf die Studierenden und ihre Lebenssituation der Hochschule der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung (HGU) musste der Fragebogen angepasst werden.

Hierzu wurden zum einen die anonymen Kurzinterviews geführt und ausgewertet und zum anderen der Fragebogen auf seine Geeignetheit geprüft und abgeändert.

Zur Optimierung des Fragebogens im Hinblick auf den Zweck der Befragung wurden im Wesentlichen drei Arten der Anpassung gewählt. Zum einen war dies die Streichung von Fragen, die Abänderung von Fragestellungen und Antwortmöglichkeiten sowie die Zusammenfassung von mehreren Fragen in eine und die Ergänzung von speziell auf die Situation der Studierenden angepasste Fragen.

Fragen, die generell keine Relevanz für die Ermittlung des Bedarfes an Beratungs- und Betreuungsangeboten an der HGU hatten, wie zum Beispiel

eine Frage nach dem Aufmerksam werden auf die Befragung oder die Definition von Stress oder die Nationalität der Studierenden (vgl. Fragen 3, 8 und 21), wurden dabei gestrichen, da eine Erhebung von nicht benötigten Daten verhindert werden sollte.

Des Weiteren sind in dem ursprünglichen Fragebogen der AOK viele Fragen enthalten, die auf die Studiensituation an einer Regeluniversität und auf Vollzeitstudierende zwar zutreffen, aber auf das duale Studium mit phasenweise Leben auf dem Campus der Hochschule keinen Bezug haben. Hierzu gehörten beispielsweise die Frage nach der Art der Hochschule, nach dem Fachbereich des Studiums oder auch die „Studenten-Filter“-Frage (vgl. Fragen 6, 9, 10, 12), da die Befragung auf der Lernplattform der Hochschule durchgeführt wurde und Externe hierzu keinen Zugang haben. Auch diese Fragen wurden im Rahmen der Optimierung gestrichen.

Die Befragung wurde lediglich innerhalb des 6. Semesters der HGU Bad Hersfeld durchgeführt. Dieses beläuft sich auf ca. 95 Studierende und einige Fragen, wie die nach dem Familienstand oder der Anzahl der eigenen Kinder (vgl. Fragen 4 und 5), hätten die Anonymität einzelner Personen nicht gewährleisten können, weshalb auch diese gestrichen werden mussten.

Aus diesem Grund wurde auch die Frage nach dem Alter angepasst. Gefragt wurde nicht mehr nach dem expliziten Alter in Jahren sondern nach „unter 25“ und „25 oder älter“, da so eine Gegenüberstellung von gewissen Stressoren nach Alter kategorisiert noch immer durchführbar ist, die Anonymität des einzelnen aber dennoch gewährleistet ist.

Eine Anpassung erfolgte auch speziell in Block D auf die spezifische Situation an der HGU. Hier wurde im ursprünglichen Fragebogen nach den bestehenden und gewünschten Beratungs- und Betreuungsangeboten gefragt. Die Auflistung wurde im Dialog mit der Forschungsgruppe des Standortes Hennef auf die Ist-Situation an beiden Standorten angepasst.

Da der ursprüngliche Fragebogen darüber hinaus auch sehr umfangreich und zeitintensiv in der Beantwortung gewesen wäre, wurden bestimmte Fragen, die sich in einigen Aspekten doppeln oder lediglich einer

thematischen Untergliederung dienen, zusammengefasst und um einige weniger relevante Antwortmöglichkeiten gekürzt. Insbesondere die Fragen 25 – 28 und 30 wurden in einer Frage zusammengefasst und um Antwortoptionen gekürzt, die entweder nicht auf die Studiensituation an der HGU passten oder sich in einzelnen Fällen so sehr ähnelten, dass eine aussagekräftige Differenzierung in der Auswertung nicht möglich gewesen wäre.

Um ein besseres Bild von der Situation der teilnehmenden Personen zu erhalten, wurden noch die Fragen 8 bis 10 hinzugefügt. Durch die Unterbringung am Campus der HGU während der teilweise monatelangen Präsenzphasen bedingt, pendeln viele Studierende an den Wochenenden zwischen Heimatort und Studienort teilweise mehrere Stunden hin und her. Da dies im Vorhinein für eine mögliche Korrelation mit empfundenem Stress gehalten wurde, wurden diese Fragen mit in den Fragenkatalog aufgenommen.

Aus den geführten Kurzinterviews sind bestimmte Belastungsfaktoren und stressbedingte Symptomatiken der Studierenden sowie einige mögliche Bewältigungsstrategien und Vorschläge für ein mögliches Angebot an Beratungs- und Betreuungsangeboten herausgekommen, welche in die entsprechenden Fragen des Fragebogens eingeflossen sind.

Bei der Skalierung der Einschätzungsfragen wurde sich von dem ursprünglichen Fragebogen entfernt, da eine Staffelung mit einer klaren Mitte ein Trend der Beantwortung zur Mitte möglich ist. Fehlt diese klar definierte Mitte, muss der Befragte sich für eine Tendenz entscheiden, was die Auswertung klarer macht.

3.5 Pre-Test

Der Fragebogen wurde zur Probe-Durchführung bereits vor dem Umfrage-Start von dem zuständigen Administrator auf die E-Learning-Plattform ILIAS eingestellt. Zugangsberechtigung hatten vorläufig nur die Mitglieder des Forschungsprojekts.

Daraufhin erfolge am 19.02.2020 ein Pretest durch zwei Mitglieder des Forschungsprojekts in Form einer simulierten Durchführung der Umfrage. Dabei wurden hauptsächlich kleinere Rechtschreib-, Grammatik- und Logikfehler identifiziert. Logische Fehler waren vor allem im Bereich konditionaler Fragen, bei welchen nicht immer eine Antwort sinnvoll ist aber durch das Programm eine Angabe erzwungen wird, um mit dem Fragebogen fortzufahren. Ein Beispiel für ein solches Problem war die Frage, ob die Studierenden eine Nebentätigkeit nachgehen. Im nächsten Schritt wurde nachgefragt, warum diese Personen eine weitere Tätigkeit neben ihrem Studium nachgehen. Die Antwortmöglichkeiten waren dabei Engagement, finanzielle Notwendigkeit, Zusatzverdienst ohne finanzielle Notwendigkeit, Spaß oder ein anderer Grund. Vor der Anpassung im System musste auf die Frage nach dem Grund eine Antwort gegeben werden, obwohl zuvor angegeben wurde, dass keine Nebentätigkeit aufgenommen wurde. Durch die Änderung der zweiten Nachfrage in eine optionale Frage, konnte dieses Problem umgangen werden.

Durch eine telefonische Korrespondenz mit dem ILIAS-Administrator konnten direkt Korrekturen und Anpassungen im Programm vorgenommen werden. Nach einem zweiten Testdurchlauf konnten schließlich finale Verbesserungen vorgenommen werden. Anschließend wurde die Schaltung der Umfrage für sämtliche Studierende des 6. Semesters der HGU umgesetzt. Die Zeitdauer für die Freischaltung der Umfrage und Dauer der möglichen Teilnahme wurde bis zum 25.02.2020 um 13.00 Uhr begrenzt.

3.6 Durchführung der Befragung und Auswertung

Die anonyme Befragung erfolgte mittels der Beantwortung des final gestalteten und getesteten Fragebogens durch die Studierenden des 6. Semesters der HGU am Campus Bad Hersfeld. Als Tool zur Beantwortung des Fragebogens diente die an der HGU verwendete Lernplattform ILIAS. Der Fragebogen wurde nach dem oben erläuterten Pretest mit einer kurzen Einführung und Erläuterung des Forschungsprojekts und dessen Ziel online

gestellt und für einen Zeitraum von circa einer Woche (vom 19.02.2020 bis einschließlich 25.02.2020 um 13.00 Uhr) zur Beantwortung online freigeschaltet.

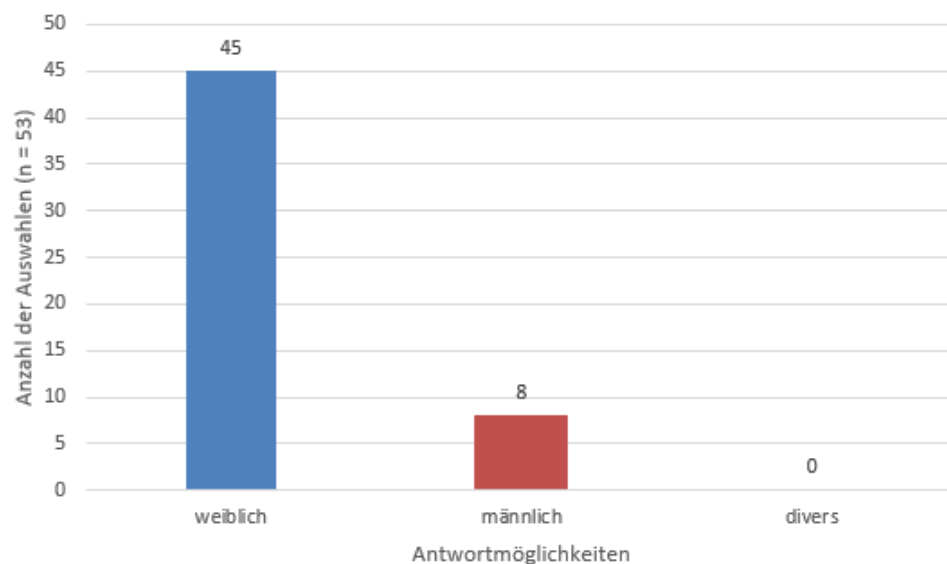
Die Ergebnisse wurden nach Ablauf der oben genannten Frist durch ein Auswertungstool in der Lernplattform ILIAS in Tabellen und Diagrammen visualisiert. Zusätzlich wurden die Daten für die weitere Auswertung in eine Excel Datei übertragen. Die jeweils erhobenen Variablen wurden als absolute und relative Häufigkeiten dargestellt. Vereinzelt wurden Subgruppenanalysen nach Alter und Geschlecht vorgenommen.

4 Ergebnisdarstellung

4.1 Sozialdemographie

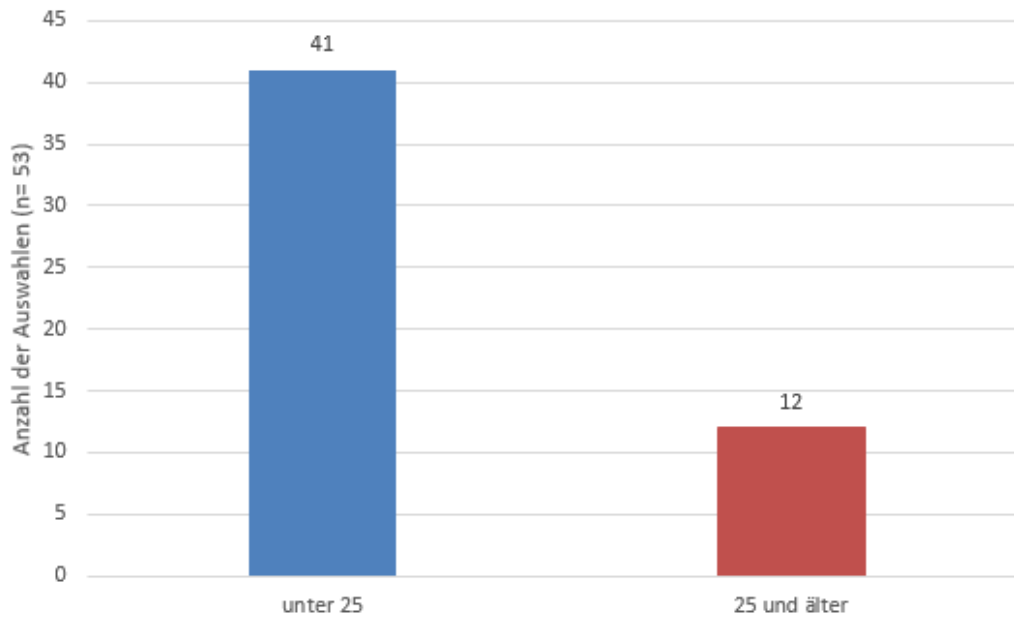
An der Umfrage zur Ermittlung des Bedarfes an Beratungs- und Betreuungsangeboten für Studierende an der HGU am Standort Bad Hersfeld haben von insgesamt 98 Studierenden des Jahrgangs 2017 - 2020 53 Probanden teilgenommen. Die Rücklaufquote beläuft sich auf 54%, was im Rahmen einer Online-Befragung ein gutes Ergebnis darstellt. Von den 53 Probanden bestand ein weiblicher Anteil von 45 Personen (84,91 %) und ein männlicher Anteil von 8 Personen (15,09 %). Das Alter der 53 Probanden liegt bei 41 Personen (77,36 %) unter 25 Jahren und bei zwölf Personen (22,64 %) über 25 Jahren.

Abbildung 3: Ergebnisdarstellung Frage 1



Quelle: Eigene Darstellung

Abbildung 4: Ergebnisdarstellung aus Frage 2

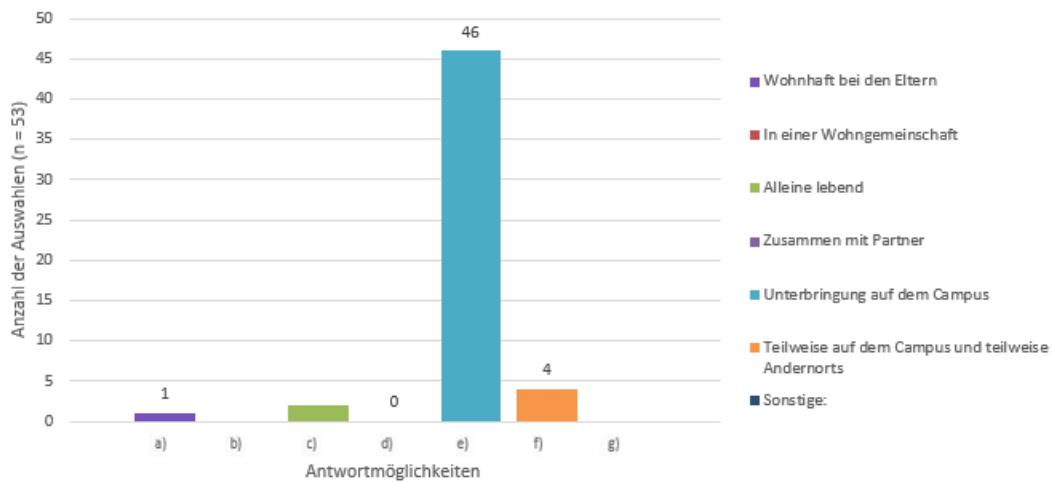


Quelle: Eigene Darstellung

Der erste Block zum Thema "Sozialdemografik" des Fragebogens richtet sich im Allgemeinen nach dem Beziehungsstatus, der aktuellen Wohnsituation, der genutzten Verkehrsmittel, der Häufigkeit der Heimfahrten, der Entfernung des Wohnorts von der HGU und ob die Studierenden neben dem Studium eine weitere Tätigkeit ausüben.

Abbildung 5 verdeutlicht, dass von den 53 befragten Studierenden mehr als die Hälfte, nämlich 46 Personen (86,79%) während der Vorlesungszeit auf dem Campus untergebracht sind. Teilweise auf dem Campus und teilweise Andernorts leben während der Vorlesungszeit nur vier Personen (7,55 %). Alleine leben während der Vorlesungszeit nur zwei Personen (3,77 %) und nur eine Person (1,89 %) ist wohnhaft bei den Eltern.

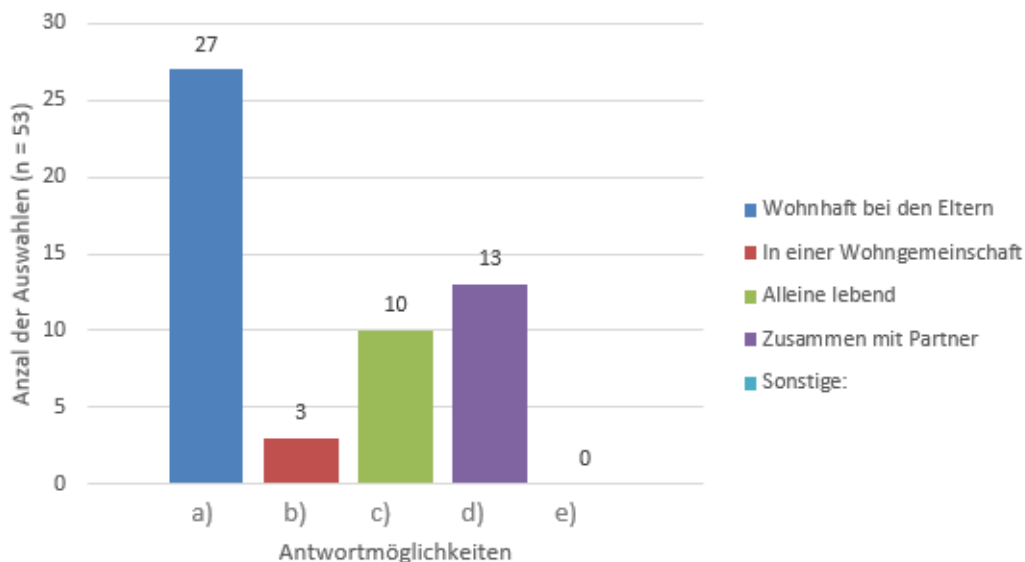
Abbildung 5: Ergebnisdarstellung aus Frage 3a



Quelle: Eigene Darstellung

Anschließend an die o. g. Frage sollten die Studierenden angeben, wie deren aktuelle Situation außerhalb der Vorlesungszeit aussieht. Von den 53 Probanden leben 27 Personen (50,94 %) bei den Eltern. 13 Personen (24,53 %) leben zusammen mit dem Partner oder der Partnerin. Zehn Personen (18,87 %) leben alleine und drei Personen (5,66 %) leben in einer Wohngemeinschaft.

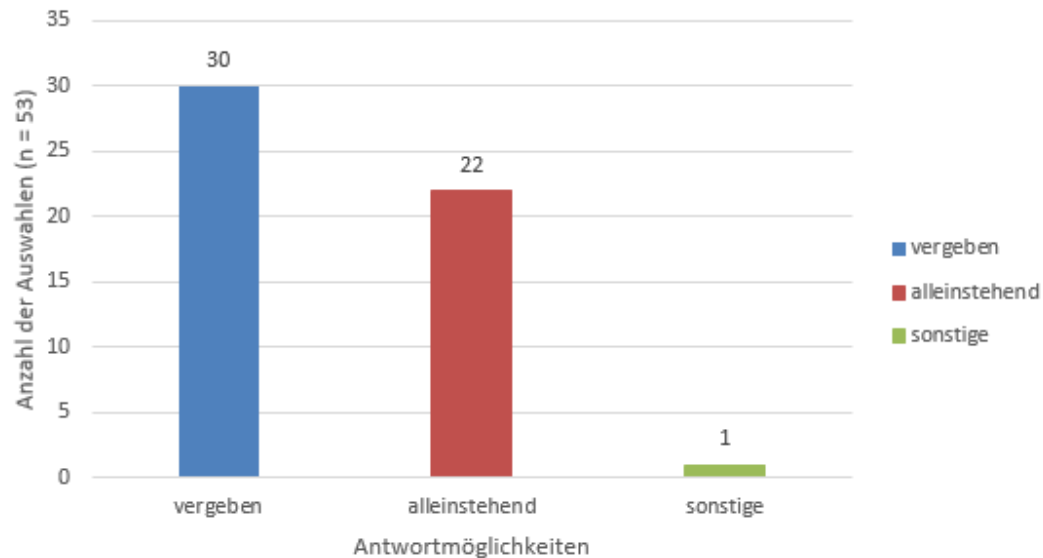
Abbildung 6: Ergebnisdarstellung aus Frage 3b



Quelle: Eigene Darstellung

Die Frage 4 fokussierte sich auf den Beziehungsstatus der Studierenden. Von den insgesamt 53 Probanden sind 30 Personen (56,60 %) vergeben, 22 Personen (41,51 %) sind alleinstehend und eine Person (1,89 %) hat angegeben, in einer offenen Beziehung zu sein.

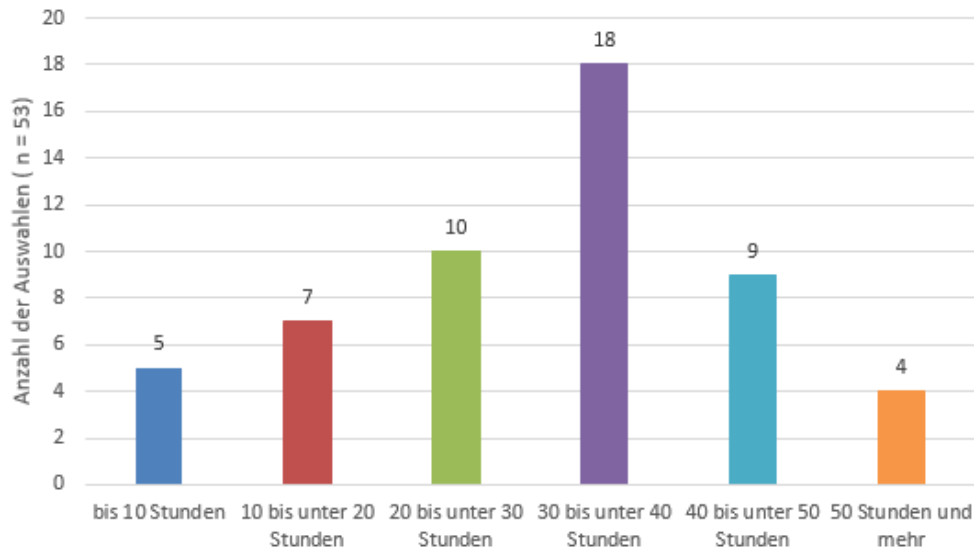
Abbildung 7: Ergebnisdarstellung aus Frage 4



Quelle: Eigene Darstellung

Zum Zeitpunkt der Durchführung der Online-Befragung bezog sich die nächste Frage, Frage 5, auf die Investition von Zeit in das Studium in den letzten vier Wochen. Über 50 Stunden investierten von den insgesamt 53 Probanden vier Studierende (7,55 %). Zwischen 40 - 50 Stunden gaben neun Personen (16,98 %) an, in das Studium investiert zu haben. Der Großteil, nämlich 18 Personen (33,96 %) haben 30 - 40 Stunden angegeben. 20 - 30 Stunden investierten zehn Personen (18,87 %) in das Studium, sieben Personen (13,21 %) beschäftigten sich nur 10 - 20 Stunden mit Vorbereitungen für das Studium und fünf Personen (9,43 %) investierten unter zehn Stunden in das eigene Studium.

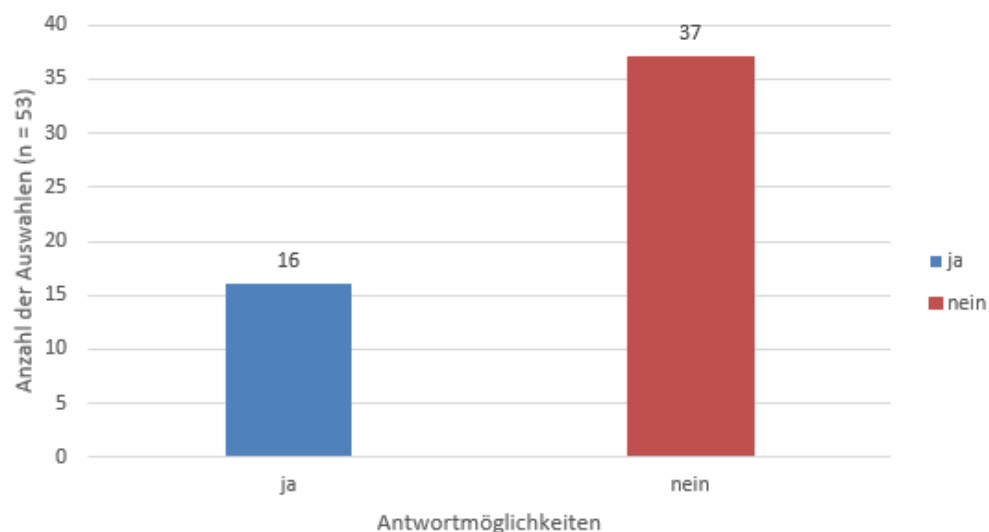
Abbildung 8: Ergebnisdarstellung aus Frage 5



Quelle: Eigene Darstellung

Die Frage 6a richtete den Fokus auf die mögliche Ausübung einer weiteren Tätigkeit neben dem Studium. Von den 53 Probanden üben 37 Personen (69,81 %) keine weitere Tätigkeit aus und 16 Personen üben eine weitere Tätigkeit aus.

Abbildung 9: Ergebnisdarstellung aus Frage 6a

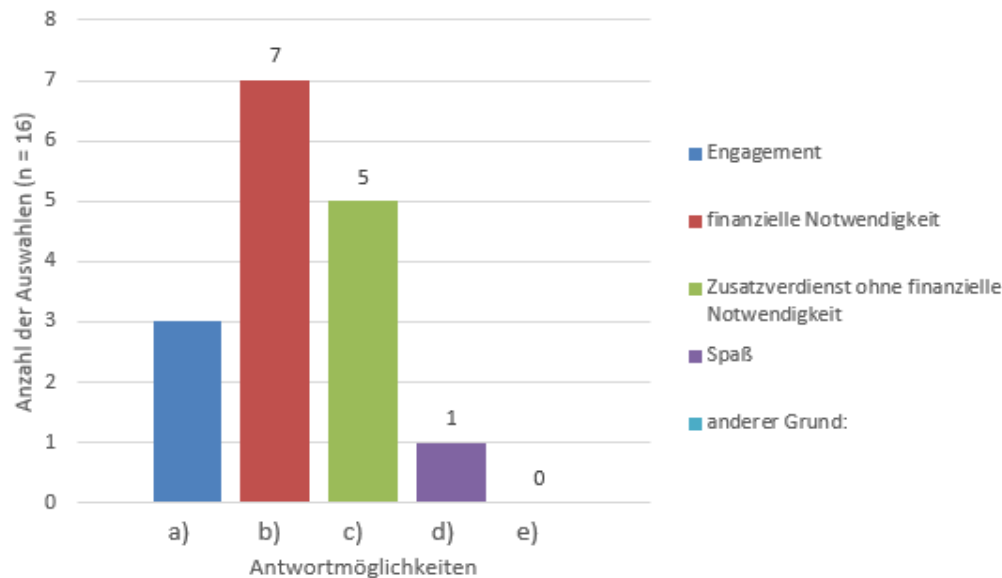


Quelle: Eigene Darstellung

Diejenigen, die eine weitere Tätigkeit ausüben, mussten in der weiterführenden Frage 6b beantworten, aus welchem Grund diese Nebentätigkeit ausgeübt wird. Von den insgesamt 16 Studierenden, die eine Nebentätigkeit ausüben, machen sieben Personen (43,75 %) dies aus

finanzieller Notwendigkeit, fünf Personen (31,25 %) brauchen den Zusatzverdienst ohne finanzieller Notwendigkeit, drei Personen (18,75 %) machen es mit dem Grund Engagement und eine Person (6,25 %) übt eine Nebentätigkeit aus, da die Person daran Spaß hat.

Abbildung 10: Ergebnisdarstellung aus Frage 6b



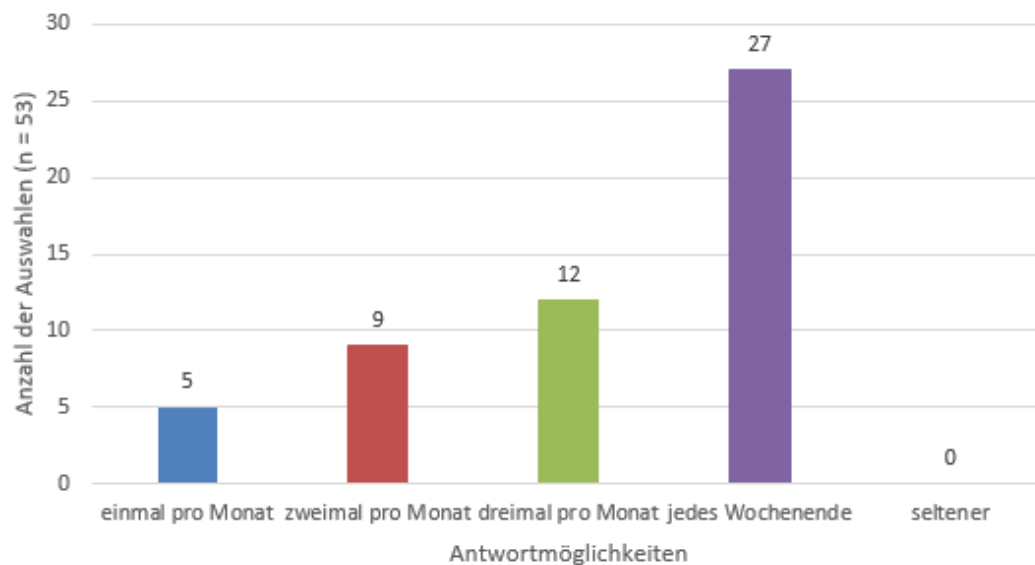
Quelle: Eigene Darstellung

Als nächstes haben die 53 Probanden folgende Antworten auf die Frage 7, wie weit die Hochschule von dem regelmäßigen Wohnort entfernt ist, ausgewählt. Die häufigste Auswahl haben 23 Personen (43,40 %) angegeben. Dort liegt die Hochschule 200 - 300 Kilometer vom regelmäßigen Wohnort entfernt. Bei 14 Personen (26,42 %) liegt die Entfernung der Hochschule bei 300 - 400 Kilometern. Sieben Personen (13,21 %) haben eine Entfernung von 400 - 500 Kilometern angegeben und bei weiteren sieben Personen (13,21 %) liegt der Wohnort zwischen 100 - 200 Kilometern entfernt. Bei zwei Personen (3,77 %) liegt die Entfernung bei über 500 Kilometern.

Im Anschluss daran lässt sich die Frage 8 anknüpfen, wie häufig die Studierenden durchschnittlich im Monat von der HGU nach Hause fahren. Von den 53 Probanden fahren 27 Personen (50,94 %) jedes Wochenende nach Hause, zwölf Personen (22,64 %) fahren dreimal pro Monat nach

Hause, neun Personen (16,98 %) fahren zweimal pro Monat nach Hause und nur fünf Personen (9,43 %) fahren einmal pro Monat nach Hause.

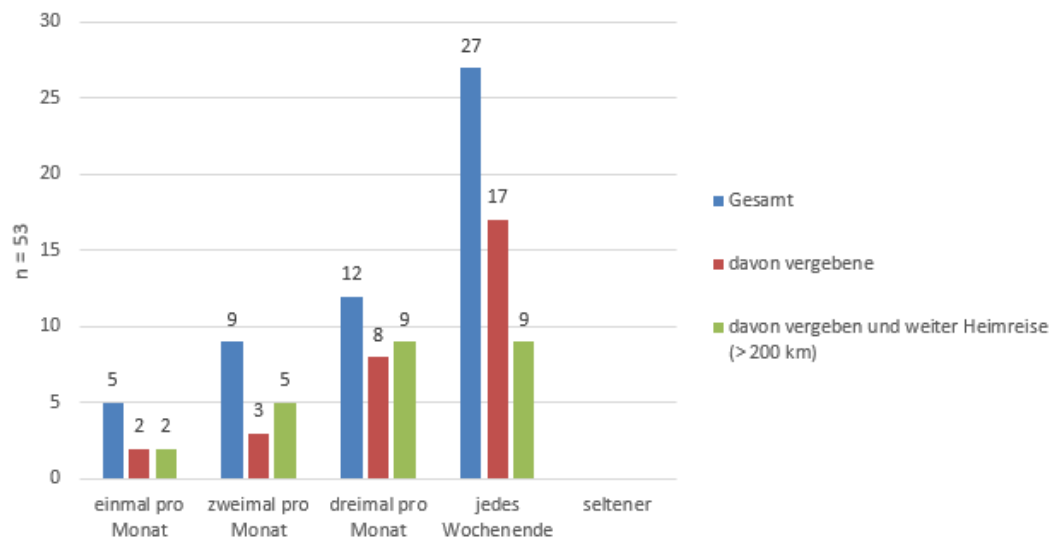
Abbildung 11: Ergebnisdarstellung aus Frage 8



Quelle: Eigene Darstellung

Die nachfolgende Abbildung 11 zeigt, dass vergebene Personen (s. Abb. 6) im Durchschnitt öfters im Monat nach Hause fahren als alleinstehende Personen. Besonders bemerkbar macht es sich bei der Darstellung „jedes Wochenende“. 17 Personen, die vergeben sind, fahren jedes Wochenende nach Hause, davon haben neun Personen einen weiteren Heimweg. Möglicherweise kann dies die Entstehung von Stressoren fördern.

Abbildung 12: Ergebnisdarstellung aus Frage 8 – Differenzierung nach Beziehungsstatus



Quelle: Eigene Darstellung

Frage 9 erfasste, mit welchem Verkehrsmittel die Studierenden der HGU den Heimweg zurücklegen. Von den 53 Probanden sind 34 Personen (48,57 %) mit dem Auto als fahrende Person unterwegs, 20 Personen (28,57 %) sind im Auto als Mitfahrer unterwegs und 16 Personen (22,86 %) fahren mit dem Zug.

4.2 Wahrgenommener Stress der dual Studierenden der HGU

Der zweite Block des Fragebogens (Block B) erfasste im Wesentlichen den wahrgenommenen Stress der Studierenden am Campus Bad Hersfeld. Die Studierenden sollten sich bei der Frage 10 der Online-Befragung darüber Gedanken machen, ob sie sich im Vergleich zum letzten Jahr gestresster fühlten. Von insgesamt 52 teilgenommenen Probanden an dieser Frage, fühlten sich 45 Probanden (86,54 %) etwas bis deutlich mehr gestresst als im Vorjahr. Sieben Probanden (13,46 %) empfinden den Stress als normal.

Die Frage 11 richtete sich gezielt an das Denken und Fühlen von Studierenden in besonderen Situationen: Im Fragebogen aufgeführte Aussagen sollten bewertet werden.

In den letzten vier Wochen haben sich von insgesamt 52 teilgenommenen Probanden 31 Personen (59,62 %) davon häufig bis sehr häufig darüber aufgeregt, dass etwas völlig Unerwartetes eingetreten ist. Auf 16 Personen (30,77 %) traf die Aussage eher weniger zu, auf fünf Personen (9,62 %) traf die Aussage überhaupt nicht zu.

Auf die zweite Aussage, ob in den letzten vier Wochen das Gefühl bestand, wichtige Dinge im Leben nicht beeinflussen zu können, stimmten 27 Personen (51,92 %) mit häufiger bzw. vollem Zutreffen ab, auf 18 Personen (34,62 %) traf die Aussage eher weniger zu und auf sieben Personen (13,46 %) traf die Aussage gar nicht zu.

Die dritte Aussage fokussierte sich darauf, ob sich die Studierenden in den letzten vier Wochen nervös gefühlt haben. 33 Personen (63,46 %) fühlten sich häufig bis durchgehend nervös in den letzten vier Wochen. 16 Personen (30,77 %) betraf die Aussage eher weniger und drei Personen (3,85 %) fühlten sich von der Aussage nicht angesprochen.

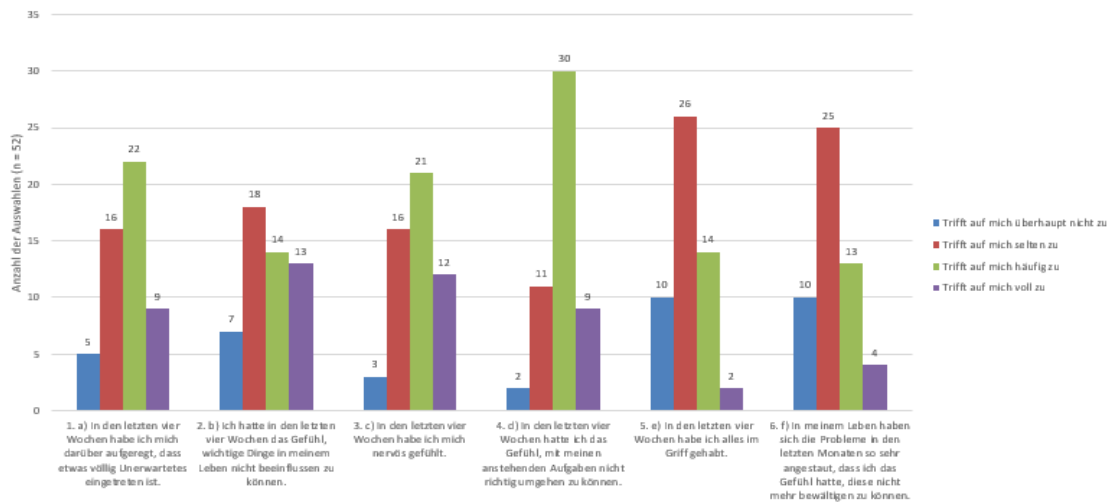
In der vierten Aussage wurde erfragt, ob die Studierenden das Gefühl hatten, nicht mit anstehenden Aufgaben richtig umgehen zu können. Dieses Gefühl verspürten 39 Personen (75,00 %) im Vergleich zu den anderen voll bis stark, wohingegen elf Personen (21,15 %) das Gefühl seltener und zwei Personen (3,85 %) das Gefühl, mit den Aufgaben nicht umgehen zu können, überhaupt nicht verspürten.

Die vorletzte Aussage thematisierte, ob in den letzten vier Wochen die Studierenden das Gefühl hatten, alles im Griff gehabt zu haben. Nur 16 Personen (30,77 %) hatten das Gefühl (fast) alles im Griff zu haben. Der Großteil der Probanden, nämlich 26 Personen (50,00 %), hatten das Gefühl, den Großteil im Griff zu haben und zehn Personen (19,23 %) hatten den Eindruck, überhaupt nichts im Griff gehabt zu haben.

Der Aspekt der letzten Aussage bezog sich auf die Wahrnehmung des Lebens der Studierenden. Es wurde erfragt, ob sich im Leben der Studierenden in den letzten Monaten Probleme so sehr angestaut haben, dass sie das Gefühl verspürten, diese nicht mehr bewältigen zu können. 17 Personen (32,69 %) trifft die Aussage häufig bis sehr häufig zu, 25

Personen (48,08 %) behaupteten das Gefühl eher weniger zu verspüren und zehn Personen (19,23 %) behaupteten in diesem Bereich keine Probleme zu verspüren.

Abbildung 13: Ergebnisdarstellung aus Frage 11



Quelle: Eigene Darstellung

Die Frage 12a deckte vier verschiedene Situationen ab, die sich auf das Studium an sich, aber auch auf das Campusleben und die allgemeinen Umstände beziehen. Hierbei sollten die Studierenden beantworten, wie stressig die beschriebenen Situationen waren.

Die erste Situation betrifft die Studien- bzw. Semesterorganisation. Beantwortet wurde der Fragenteil von insgesamt 51 Probanden, zwei Probanden haben diesen übersprungen. Als erste Situation wurde die Veranstaltungsdichte erfragt. Für 31 Personen (60,78 %) ist die Veranstaltungsdichte stressig bis sehr stressig. 15 Personen (29,41 %) empfinden die Situation als weniger stressig und fünf Personen (9,80 %) antworteten, dass die Veranstaltungsdichte für sie überhaupt keinen Stress hervorruft. Die darauffolgende Situation war die Wahl der Profile und Forschungsprojekte. 26 Personen (50,98 %) haben die Wahl als stressig bis sehr stressig empfunden. Für 18 Personen (35,29 %) war die Wahl weniger stressig und für sieben Personen (13,73 %) war die Wahl überhaupt nicht stressig. Als nächstes wurde die Arbeitsbelastung durch das Studium insgesamt erfragt. 45 Personen (88,23 %) empfinden die Arbeitsbelastung als stressig bis sehr stressig und sechs Personen

(11,76 %) empfinden sie als weniger stressig. Die vierte Situation bezieht sich auf die Organisation der Praxisphase außerhalb der HGU. Für 21 Personen (41,18 %) stellen das Praktikum oder auch die Wohnsituation Stress bis zu viel Stress dar. 15 Personen (29,41 %) empfinden bei der Organisation weniger Stress und genau dieselbe Menge an Studierenden empfinden die Organisation jedoch als überhaupt nicht stressig. Als nächste Situation wurde der unzureichende Zugriff auf Literatur erfragt. Für 35 Personen (68,63 %) stellt diese Situation hohen bis sehr hohen Stress dar. Zehn Personen (19,61 %) empfinden weniger Stress bei der Situation und fünf Personen (9,80 %) empfinden keinen Stress dabei. Eine Person (1,96 %) konnte die Situation nicht beurteilen. Die nächste Situation bezieht sich auf die Anforderungen im Verlauf des Studiums. Diese empfinden 26 Personen (50,98 %) als eine stressige bis sehr stressige Situation. Für 21 Personen (41,18 %) erscheinen die Anforderungen weniger stressig zu sein und drei Personen (5,88 %) empfinden die Anforderungen überhaupt nicht stressig. Eine Person (1,96 %) konnte die geschilderte Situation nicht beurteilen. Gruppenarbeiten, welche als nächste Situation zu bewerten waren, sind für 39 Personen (76,47 %) eine stressige bis sehr stressige Arbeit. Elf Personen (21,57 %) empfinden die Gruppenarbeit als weniger stressig und eine Person (1,96 %) findet es überhaupt nicht stressig. Als nächstes wurde der Kontakt zu Lehrenden, zwecks Erreichbarkeit und anderen Aspekten, erfragt. Für 27 Personen (52,94 %) bereitet die Situation einen hohen bis sehr hohen Stress dar. 18 Personen (35,29 %) sehen die Situation als weniger stressig und sechs Personen (11,76 %) beurteilen es als überhaupt nicht stressig. Die darauffolgende Situation beschreibt die Art der Stoffvermittlung. Für 27 Personen (52,95 %) bereitet die Stoffvermittlung hohen bis sehr hohen Stress. Für 18 Personen (35,29 %) ist es weniger stressig und drei Personen (5,88 %) sehen die Stoffvermittlung als überhaupt nicht stressig. Drei Personen (5,88 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Die thematische Ausgestaltung des Studiums war die nächste Situation zu der Stellung genommen werden sollte. Für 26 Personen (50,98 %) stellt die Situation einen hohen bis sehr hohen Stress dar. 21 Personen (41,18 %) sagen, dass es weniger stressig für sie ist und drei Personen (5,88 %) sagen, dass sie die Ausgestaltung überhaupt nicht als

problematisch empfinden. Eine Person (1,96 %) konnte die Situation nicht beurteilen. Als nächstes wurden die verpflichtenden Nebenprojekte im Studium erfragt. Für den Großteil, nämlich 39 Personen (76,47 %), sind die Nebenprojekte stressig bis sehr stressig. Sieben Personen (13,73 %) finden die Nebenprojekte weniger stressig und nur zwei Personen (3,92 %) sagen, dass überhaupt kein Stress bei denen hervorgerufen wird. Der Personen (5,88 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Die vorletzte Situation ging auf die Vorträge ein. 31 Personen (60,79 %) sehen hohen bis sehr hohen Stress darin, 18 Personen (35,29 %) sehen eher weniger Stress in den Vorträgen und zwei Personen (3,92 %) sehen überhaupt kein Stress in Vorträgen. Die letzte Situation erfragt die Entfernung zum sozialen Umfeld am Heimatort. 31 Personen (60,79 %) sehen die Entfernung als hohen bis sehr hohen Stress an. 17 Personen (33,33 %) sehen es als weniger stressig an und drei Personen (5,88 %) sehen überhaupt kein Stress darin, das soziale Umfeld am Heimatort aufrechtzuerhalten.

Die zweite Situation betrifft die Prüfungsleistungen. 50 Probanden haben diesen Fragenteil beantwortet und drei Probanden haben diesen übersprungen. Hausarbeiten empfinden 31 Personen (62 %) als belastend bis sehr belastend. 14 Personen (28 %) sind wenig belastet bei Erstellung von Hausarbeiten und zwei Personen empfinden überhaupt keine Belastung. Drei Personen (6 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Als nächstes wurden die mündlichen Prüfungen erfragt. Für 29 Personen (58 %) bereiten die mündliche Leistungen hohe bis sehr hohe Belastungen. Zehn Personen (20 %) sind bei mündlichen Prüfungen weniger belastet und elf Personen (22 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Anschließend an die mündlichen Prüfungen wurden die schriftlichen Prüfungen erfragt. Für 34 Personen (68 %) sind schriftliche Prüfungen belastend bis sehr belastend. Für zehn Personen (20 %) sind schriftliche Leistungen weniger belastend und elf Personen (22 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Vorträge bereiten 35 Personen (70 %) hohe bis sehr hohe Belastungen. 13 Personen (26 %) sind Vorträge weniger belastend und für zwei Personen (4 %) bereiten Vorträge gar keine Belastungen. Als letzte Situation wurde die

Erwartungshaltung durch den Arbeitgeber bzw. von Zuhause erfragt. Bei 14 Personen (28 %) ist die Erwartungshaltung von Außenstehenden belastend bis sehr belastend. Bei 21 Personen (42 %) ist diese weniger belastend und bei 15 Personen (30 %) liegt keine Belastung vor.

Die dritte Situation betrifft die persönlichen und sozialen Bedingungen im Studium. 51 Probanden haben diesen Fragenteil beantwortet und zwei Probanden haben diesen übersprungen. Als erstes wurde die Belastung der Heimfahrten erfragt. Für 37 Personen (72,35 %) stellen die Heimfahrten eine hohe bis sehr hohe Belastung dar. 10 Personen (19,61 %) sehen die Heimfahrten als eine weniger belastende Situation an und vier Personen (7,84 %) belasten die Heimfahrten überhaupt nicht. Anknüpfend an die erste Situation wurde als nächstes die Entfernung zum sozialen Umfeld am Heimatort erfragt. 30 Personen (58,82 %) empfinden die Entfernung als hohe bis sehr hohe Belastung. 19 Personen (37,25 %) empfinden eine weniger starke Belastung bei der Entfernung und zwei Personen (3,92 %) empfinden keine Belastungen dabei. Des Weiteren wurde nach dem Haushalt und anderen Aufgaben, die am Wochenende zuhause zu erledigen sind, erfragt. 28 Personen (54,90 %) empfinden die Erledigung der genannten Aufgaben als belastend bis sehr belastend. Für 14 Personen (27,45 %) sind die zu erledigenden Aufgaben weniger belastend und acht Personen (15,69 %) empfinden keine Belastung dabei. Eine Person (1,96 %) konnte die Situation nicht beurteilen. Die vorletzte Situation fokussierte sich auf die Nebenbeschäftigung und finanzielle Situation. Für nur neun Personen (17,64 %) stellte die genannte Situation eine hohe bis sehr hohe Belastung dar. Elf Personen (21,57 %) haben weniger Belastungen bei einer laufenden Nebenbeschäftigung oder der finanziellen Situation und 21 Personen (41,18 %) haben überhaupt keine Belastungen dabei. Zehn Personen (19,61 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Als letztes wurde die Wohnungssuche als belastende Situation erfragt. Für neun Personen (17,64 %) stellte die genannte Situation eine hohe bis sehr hohe Belastung dar. Für sechs Personen (11,76 %) stellt die Wohnungssuche eine weniger starke Belastung dar und 17 Personen (33,33 %) sehen keine

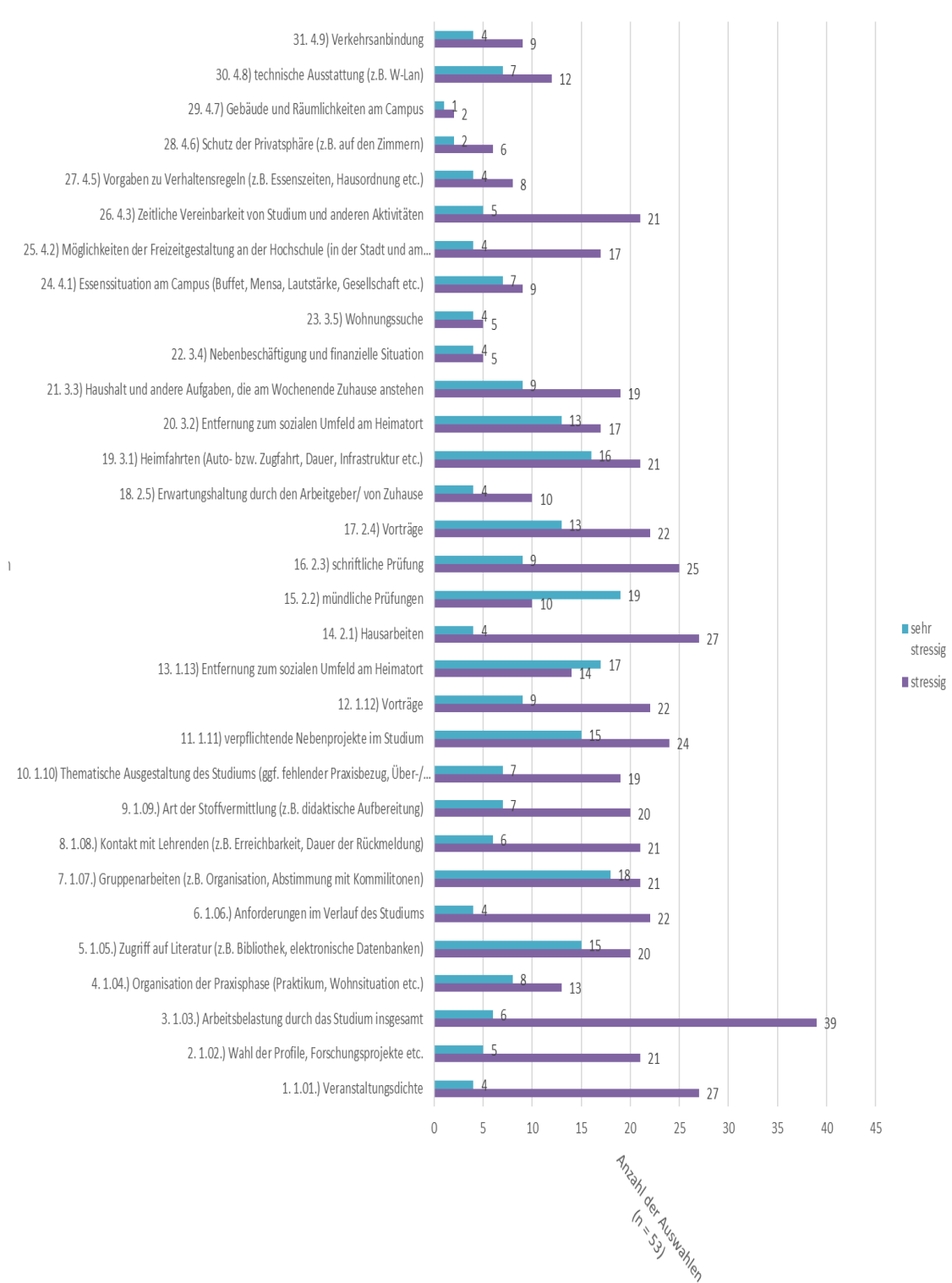
Belastung in dem Bereich. 19 Personen (37,25 %) konnten die Situation nicht beurteilen.

Die vierte Situation betrifft das Campusleben. 51 Personen haben diesen Fragenteil beantwortet und zwei Personen haben diesen übersprungen. Als erstes wurde die Essenssituation am Campus erfragt. 16 Personen (31,38 %) empfinden verschiedene Aspekte wie das Buffet, die Mensa, die Lautstärke und die Gesellschaft, als belastend bis sehr belastend, 16 Personen (31,17 %) empfinden es weniger belastend und 19 Personen (37,25 %) finden die genannten Aspekte überhaupt nicht belastend. Die nächste Situation sind die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung an der HGU. 21 Personen (41,17 %) empfinden die Freizeitgestaltung in der Stadt und am Campus als belastend bis sehr belastend. 18 Personen (35,29 %) haben weniger Belastungen damit und elf Personen (21,57 %) verspüren überhaupt keine Belastungen. Eine Person (1,96 %) konnte die Situation nicht beurteilen. Als dritte Situation wurde die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten erfragt. Dies stellt für 26 Personen (50,98 %) eine hohe bis sehr hohe Belastung dar. 24 Personen (47,06 %) empfinden eine geringere Belastung dabei und eine Person (1,96 %) empfindet keine Belastungen.

Des Weiteren wurden die Vorgaben zu Verhaltensregeln, wie z. B. Essenszeiten und Hausordnung, erfragt. Für zwölf Personen (23,53 %) sind die Vorgaben belastend bis sehr belastend. 17 Personen (33,33 %) empfinden eine geringere Belastung und 21 Personen (41,18 %) empfinden bei den Vorgaben überhaupt keine Belastung. Eine Person (1,96 %) konnte die Situation nicht beurteilen. Weiter wurde der Schutz der Privatsphäre, z. B. auf den Zimmern, erfragt. Acht Personen (15,68 %) empfinden die Situation als belastend bis sehr belastend. 25 Personen (49,02 %) sehen die Privatsphäre als weniger belastend an und 18 Personen (35,29 %) empfinden überhaupt keine Belastung dabei. Anschließend daran wurde als nächste Situation über das Gebäude und die Räumlichkeiten am Campus erfragt. Drei Personen (5,88 %) sehen darin eine hohe bis sehr hohe Belastung. 19 Personen (37,25 %) sehen weniger Belastungen in der Situation und 29 Personen (56,86 %) empfinden überhaupt keine

Belastungen dabei. Die vorletzte Situation bezieht sich auf die technische Ausstattung an der HGU. Für 19 Personen (37,26 %) ist die technische Ausstattung belastend bis sehr belastend. 16 Personen (31,37 %) sehen darin wenig Belastungen und genauso viele Personen empfinden keine Belastungen. Als letztes wurde die Verkehrsanbindung bei den Studierenden erfragt. Dabei ist die Verkehrsanbindung für 13 Personen (25,49 %) eine hohe bis sehr hohe Belastung, für 21 Personen (41,18 %) eine weniger hohe Belastung und für 15 Personen (29,41 %) überhaupt keine Belastung. Diese Situation konnten zwei Personen (3,92 %) nicht beurteilen.

Abbildung 14: Ergebnisdarstellung aus Frage 12



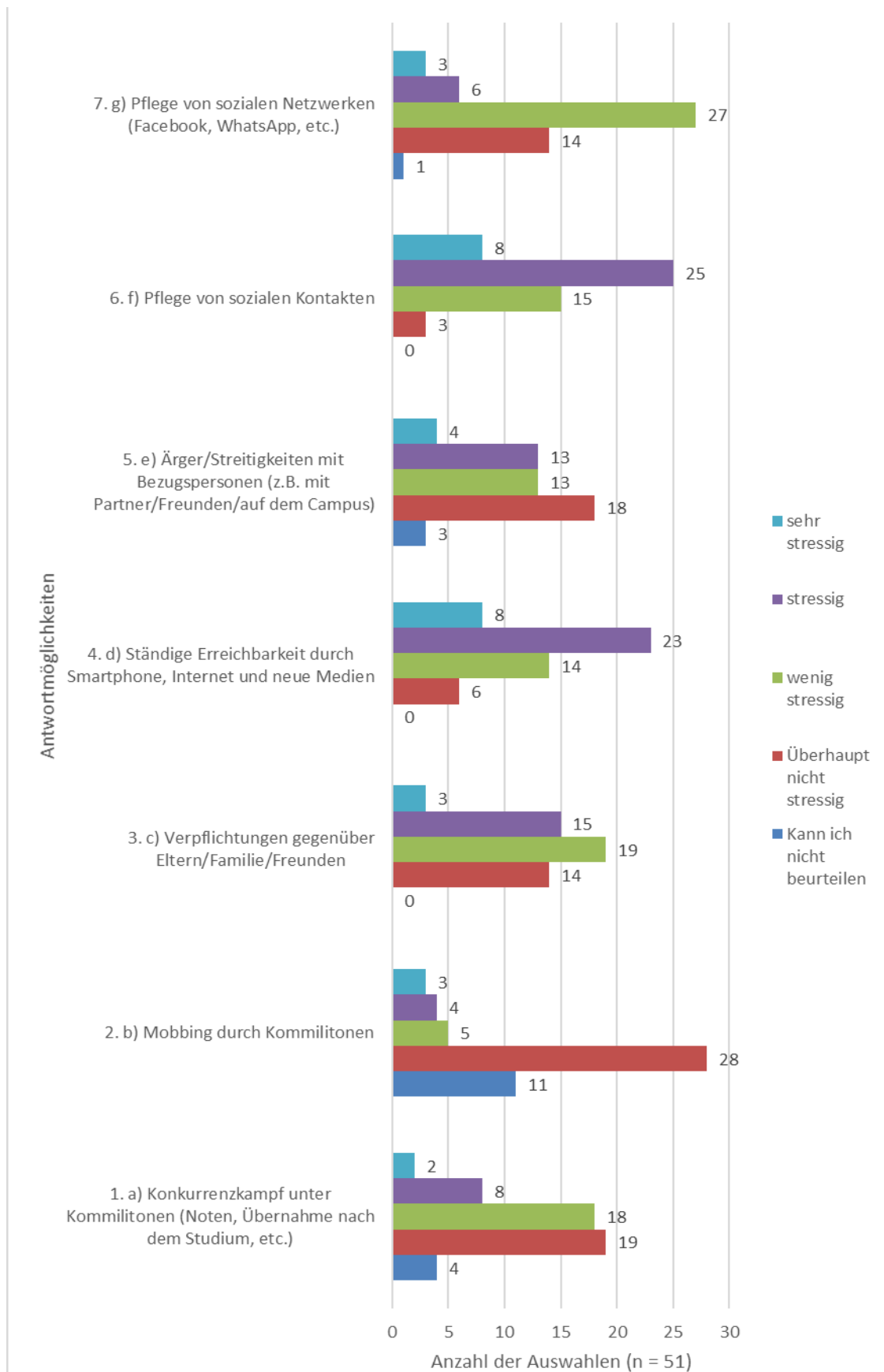
Quelle: Eigene Darstellung

Die Frage 13a fokussierte sich auf den Umgang mit Menschen im Studenumfeld. Dort sollten die Studierenden bewerten, inwiefern durch die folgenden Punkte Stresssituationen entstanden sind. Beantwortet wurde die Frage von 51 Personen und zwei Personen haben sie übersprungen.

Der erste Punkt richtete die Aufmerksamkeit auf den Konkurrenzkampf unter Kommilitonen zwecks Noten und Übernahme nach dem Studium. Für 10 Personen (19,61%) ist diese Situation stressig bis sehr stressig, für 18 Personen (35,29%) weniger stressig und für 19 Personen (37,25%) überhaupt nicht stressig. Vier Personen (7,84 %) konnten dies nicht beurteilen. Der nächste Punkt fokussierte sich auf Mobbing durch Kommilitonen. Sieben Personen (13,72 %) haben angegeben, Stress bis zu hohen Stress dabei zu haben. Fünf Personen (9,80 %) empfinden weniger Stress dabei und 28 Personen (54,90 %) sehen überhaupt kein Problem in dieser Hinsicht. Elf Personen (21,57 %) konnten die Aussage nicht beurteilen. Als nächstes wurde die Verpflichtung gegenüber Eltern, Familie und Freunden erfragt. 18 Personen (35,29 %) haben angegeben, dass die Verpflichtung ihnen Stress bis zu viel Stress bereitet, 19 Personen (37,25 %) empfinden weniger Stress dabei und 14 Personen (27,45 %) sind nicht gestresst. Des Weiteren wurde die ständige Erreichbarkeit durch das Smartphone, das Internet und neue Medien erfragt. 31 Personen (60,79 %) empfinden hohen bis sehr hohen Stress dabei, ständig erreichbar zu sein. Für 14 Personen (27,45 %) bereitet es weniger Stress und für sechs Personen (11,76 %) bereitet die Erreichbarkeit gar keinen Stress. Als nächstes wurden Ärger, bzw. Streitigkeiten mit Bezugspersonen, wie z.B. den Partnern, Freunden und Mitbewohnern, erfragt. Dabei löst es bei 17 Personen (33,33 %) Stress bis viel Stress aus, bei 13 Personen (25,49 %) eher weniger Stress und bei 18 Personen (35,29 %) löst es überhaupt keinen Stress aus. Drei Personen (5,88 %) konnten die Situation nicht beurteilen. Der vorletzte Punkt fokussierte sich auf die Pflege von sozialen Kontakten. Für 33 Personen (64,71 %) bereitet es hohen bis sehr hohen Stress, soziale Kontakte zu pflegen, für 15 Personen (29,41 %) bereitet es weniger Stress und für drei Personen (5,88 %) bereitet es überhaupt keinen Stress. Die letzte Situation erfragte

die Pflege von sozialen Netzwerken (z. B. WhatsApp und Facebook). Hierbei haben neun Personen (17,64 %) hohen bis sehr hohen Stress, 27 Personen (52,94 %) weniger Stress und 14 Personen (27,45 %) gar kein Stress dabei. Eine Person (1,96 %) konnte den Punkt nicht beurteilen.

Abbildung 15: Ergebnisdarstellung aus Frage 13a



Quelle: Eigene Darstellung

Besonders interessant waren die Freitextangaben zu psychischen Belastungen bei der Frage 13b. Nach Zusammenfassung aller angegebenen Antwortmöglichkeiten, machten sich die am stärksten wahrgenommenen Stressoren in den Bereichen des Campuslebens, der Studienorganisation und den daraus resultierenden persönlichen Problemen besonders bemerkbar. Am häufigsten stellten die Gruppenarbeiten in den, bzw. außerhalb der Vorlesungen eine hohe Problematik dar. Gründe dafür sind zum einen die häufige Stundenplanänderung, wodurch Forschungsprojekte oder bestimmte Module stattfinden bzw. nicht stattfinden und eine Vereinbarung für Projekttreffen schwer zu organisieren sind. Zum anderen hängt auch viel von den Studierenden selber ab, da jede Person in dem Jahrgang eine andere Erwartungshaltung an Projekte hat, was manchmal zu Ausfällen von Anwesenden führt und für andere Mitstudierende eine Belastung darstellt, da man mit Projekten nicht vorankommt. Des Weiteren haben die Studierenden häufig angegeben, dass Vorträge, Referate und insbesondere die Prüfungsphase eine äußerst hohe Belastung während der Präsenzphase an der HGU darstellen.

Das Campusleben an der HGU wirkt sich ebenfalls unterschiedlich auf jede studierende Person anders aus. In diesem Bereich sind viele verschiedene Ursachen für das Auslösen von psychischen Belastungen genannt worden. Am stärksten macht sich der eigene innere Druck bemerkbar. Der Druck lässt sich zum einen durch das Gedankenmachen über die berufliche Zukunft definieren. Der entstehende Druck lässt sich jedoch auch durch andere Aspekte definieren, z. B. durch den Lagerkoller an der HGU, den vergleichsweise wenigen Sportmöglichkeiten am Campus, dem Gruppenzwang durch Kommilitonen und Kommilitoninnen, der teilweise nicht vorhandenen Ruhe aufgrund von Feiern oder anderen Veranstaltungen, der dadurch möglicherweise entstehenden Vorurteile, dass man bei einigen Veranstaltungen nicht mitmacht und der im schlimmsten Fall dazu führenden Ausgrenzung. Weiterführend stellte die Entfernung zum Heimatort und der Familie eine weitere starke Belastung der Studierenden der HGU dar. Die Entfernung zum Heimatort stellt für 30 Personen (58,82 %) der insgesamt 53 Probanden eine belastende bis sehr belastende

Situation dar. Viele Studierende des Jahrgangs (50,94 %) fahren während der Präsenzphasen an der HGU jedes Wochenende von Bad Hersfeld aus nach Hause. Das wöchentliche Fahren vom Heimatort zur Hochschule und andersherum stellt für viele eine hohe Belastung dar. Die Entfernung des Heimatortes liegt bei den insgesamt 53 Teilnehmern und Teilnehmerinnen im Durchschnitt zwischen 200 - 300 km von der Hochschule. Die Entfernung von dem Wohnort indiziert auch gleichzeitig die Entfernung vom sozialen Umfeld und dem Partner oder Partnerin in der Heimat, was zu einem möglichen Auseinanderleben führt, da man selten Zuhause ist und die Pflege von den familiären und sozialen Kontakten vernachlässigt wird.

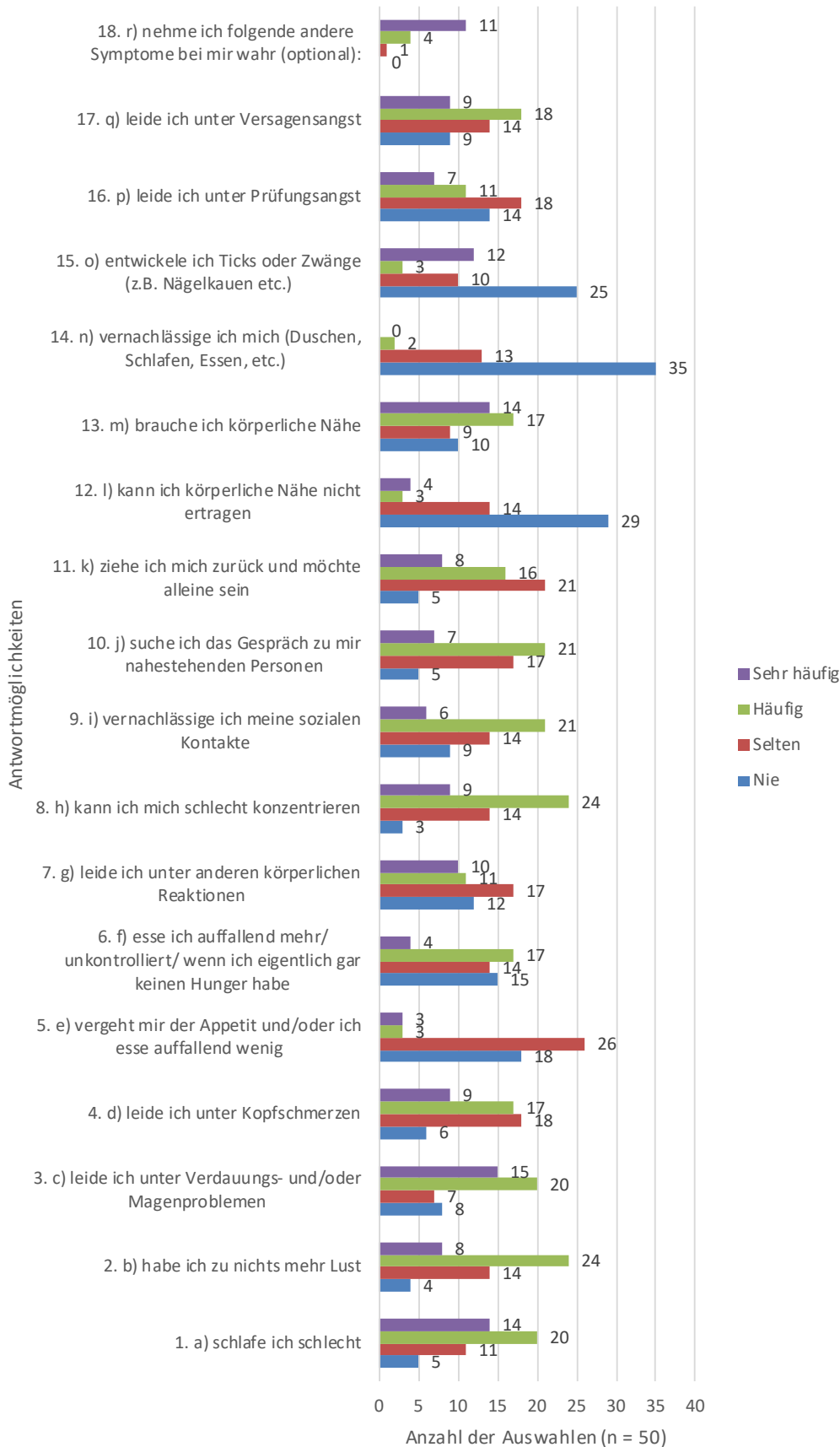
4.3 Umgang mit Stresssituationen der dual Studierenden der HGU

Im dritten Block C des Fragebogens wird nach der Auswirkung von Stress und den aktuellen Strategien der Stressbewältigung der dual Studierenden an der HGU gefragt.

Auf die Frage 14a, die nach den wahrgenommenen Auswirkungen von Stress fragt, antworteten 50 von 53 der Probanden. 34 Personen (68 %) meinten, häufig und sehr häufig schlecht zu schlafen. 32 Personen (64 %) gaben an, häufig und sehr häufig zu nichts mehr Lust zu haben. 35 Personen (70 %) erwähnen, häufig und sehr häufig unter Magen- und/oder Verdauungsproblemen zu leiden. 26 Personen (52 %) nehmen häufig oder sehr häufig Kopfschmerzen wahr. 6 Personen (12 %) vergeht häufig oder sehr häufig durch Stress der Appetit und/oder essen auffallend wenig. 26 Personen (52 %) geben hingegen an, häufig und sehr häufig unkontrolliert/auffallend mehr zu essen oder zu essen, wenn eigentlich gar kein Hunger mehr besteht. 21 Personen (42 %) leiden häufig und sehr häufig unter körperlichen Reaktionen. 33 Personen (66 %) geben an, sich in Stresssituation häufig und sehr häufig schlechter konzentrieren zu können. 27 Personen (60%) vernachlässigen häufig und sehr häufig ihre sozialen Kontakte. 28 Personen (56 %) suchen in stressig wahrgenommen

Situationen häufig und sehr häufig Gespräche zu nahestehenden Personen. 24 Personen (48 %) ziehen sich häufig und sehr häufig zurück und wollen allein sein. Körperliche Nähe können 7 Personen (14 %) in stressigen Situationen häufig und sehr häufig nicht ertragen. 31 Personen (62 %) benötigen allerdings häufig bis sehr häufig gerade in stressigen Situationen körperliche Nähe. 2 Personen (4 %) gaben an, dass sie sich häufig vernachlässigen (Duschen, Schlafen, Essen, etc.), wenn sie Stress wahrnehmen. 15 Personen (30 %) entwickeln ihrer Angabe nach häufig und sehr häufig Ticks oder Zwänge (z.B. Nägelkauen etc.). Häufig und sehr häufig leiden 18 Personen (36 %) unter Prüfungsangst. Unter Versagensangst leiden 27 Personen (54 %) der Probanden häufig bis sehr häufig.

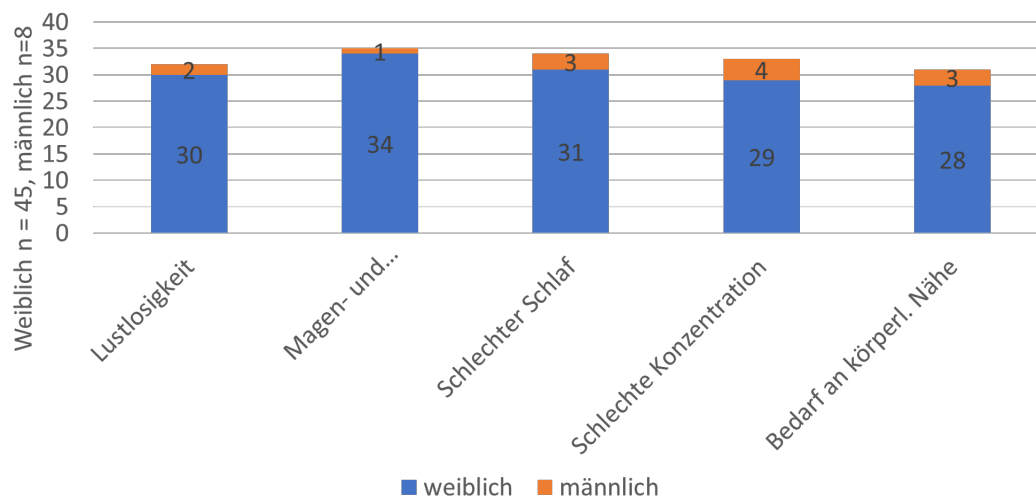
Abbildung 16: Ergebnisdarstellung Frage 14a



Quelle: Eigene Darstellung

Die fünf am häufigsten gewählten Kategorien der gesamten Stichprobe sind die Lustlosigkeit, die Magen- und Verdauungsprobleme, der schlechte Schlaf, die schlechte Konzentration und der Bedarf an körperlicher Nähe. Als Auswirkungen von psychischer Belastung nennen männliche Studierende am häufigsten die schlechte Konzentration, gefolgt von schlechtem Schlaf und dem Bedarf nach körperlicher Nähe. Weibliche Studierende geben am häufigsten Magen- und Verdauungsstörungen als Auswirkungen von psychischer Belastung an, gefolgt von schlechtem Schlaf und Lustlosigkeit.

Abbildung 17: Ergebnisdarstellung Frage 14a Differenzierung nach Geschlecht und ab mindestens häufig



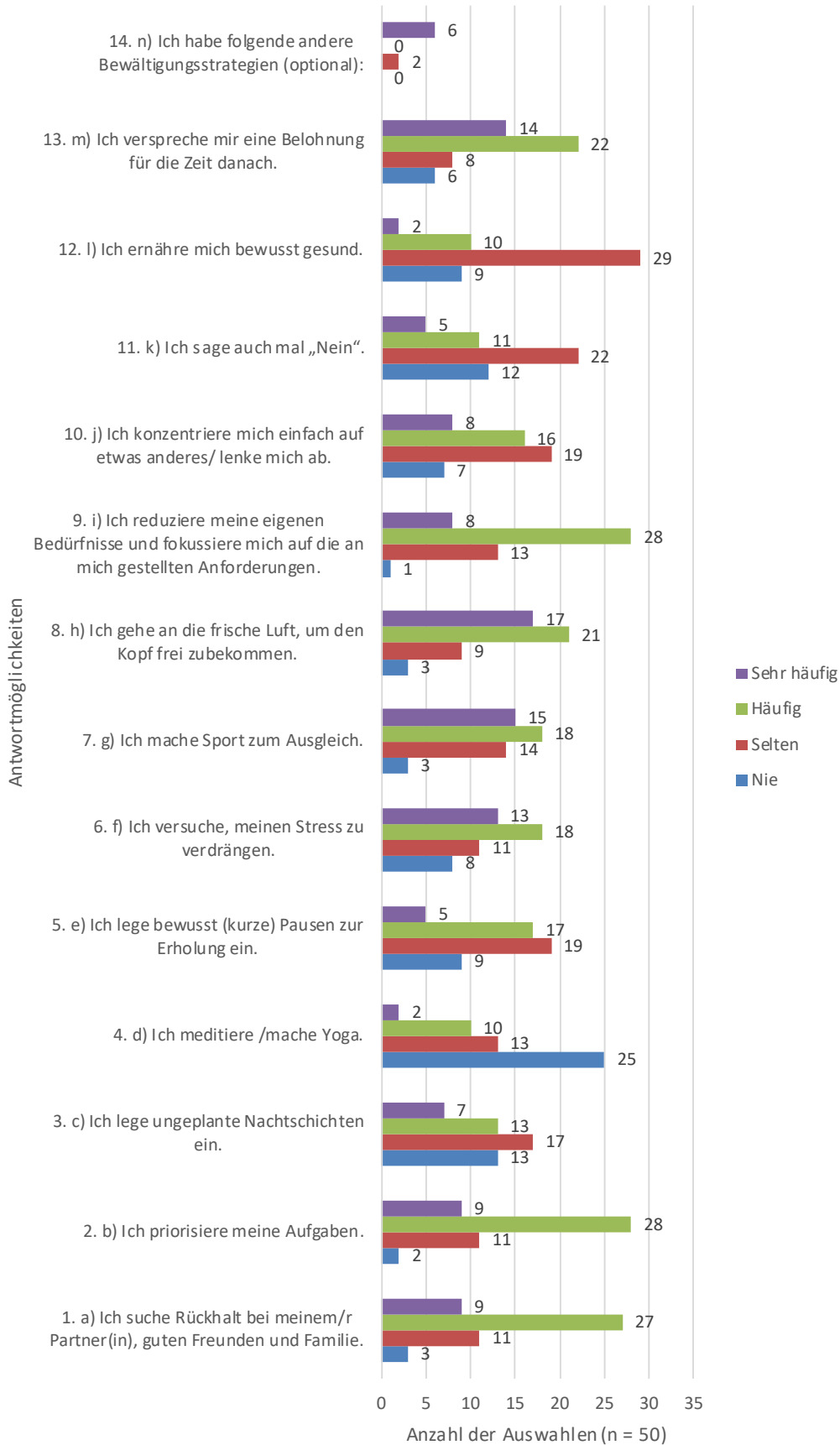
Quelle: Eigene Darstellung

16 von 37 Probanden gaben in Frage 14b an, unter anderen Symptomen zu leiden. Diese konnten in physische und psychische Beschwerden unterteilt werden. An physischen Beschwerden wurden Muskelbeschwerden/Verspannungen, Zähne knirschen, Magen-/Darmbeschwerden und unreine Haut genannt. Unter den psychischen Beschwerden wurden Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Erschöpfung, überemotionale Reaktionen, Müdigkeit, Merkschwierigkeiten und die Vernachlässigung von Ausgleichsaktivitäten genannt.

In Frage 15a wurde nach den Bewältigungsstrategien von Stress gefragt. 50 von 53 Studierenden antworteten. 36 Studierende (72 %) gaben an, dass sie in Stresssituationen häufig und sehr häufig Rückhalt bei Lebenspartnern

suchen. 37 Personen (74 %) priorisieren dann häufig und sehr häufig ihre Aufgaben. Es gaben 37 Personen (74 %) an, selten, häufig oder sehr häufig auch mal eine Nachtschicht für das Lernen einzulegen. 12 Personen bewältigen Stress häufig und sehr häufig mit Yoga oder Meditation. 22 Personen (44 %) gaben an, häufig und sehr häufig kurze und bewusste Pause einzulegen. 31 (72 %) der befragten Studenten gaben an, häufig und sehr häufig ihren Stress zu verdrängen. Den Stress mit Sport als Ausgleich zu bewältigen ist für 33 Personen (66 %) häufig und sehr häufig die richtige Methode. Um einen freien Kopf in Stresssituationen zu bekommen, gehen 33 Personen an die frische Luft. 36 von 50 (72 %) Probanden gaben an, dass sie häufig und sehr häufig ihre eigenen Bedürfnisse reduzieren und sich nur auf die gestellten Anforderungen fokussieren. 24 Personen (48 %) gaben an, sich häufig und sehr häufig auf etwas Anderes zu konzentrieren und sich abzulenken. „Nein“ zu gewissen Sachen sagen 12 Personen (24 %) nie und 22 Personen (44 %) selten. 9 Personen (18 %) ernähren sich unter Stress nie bewusst gesund und 29 Personen (58 %) tun dies selten. 36 Probanden (72 %) versprechen sich häufig und sehr häufig eine Belohnung für die Zeit danach.

Abbildung 18: Ergebnisdarstellung Frage 15a



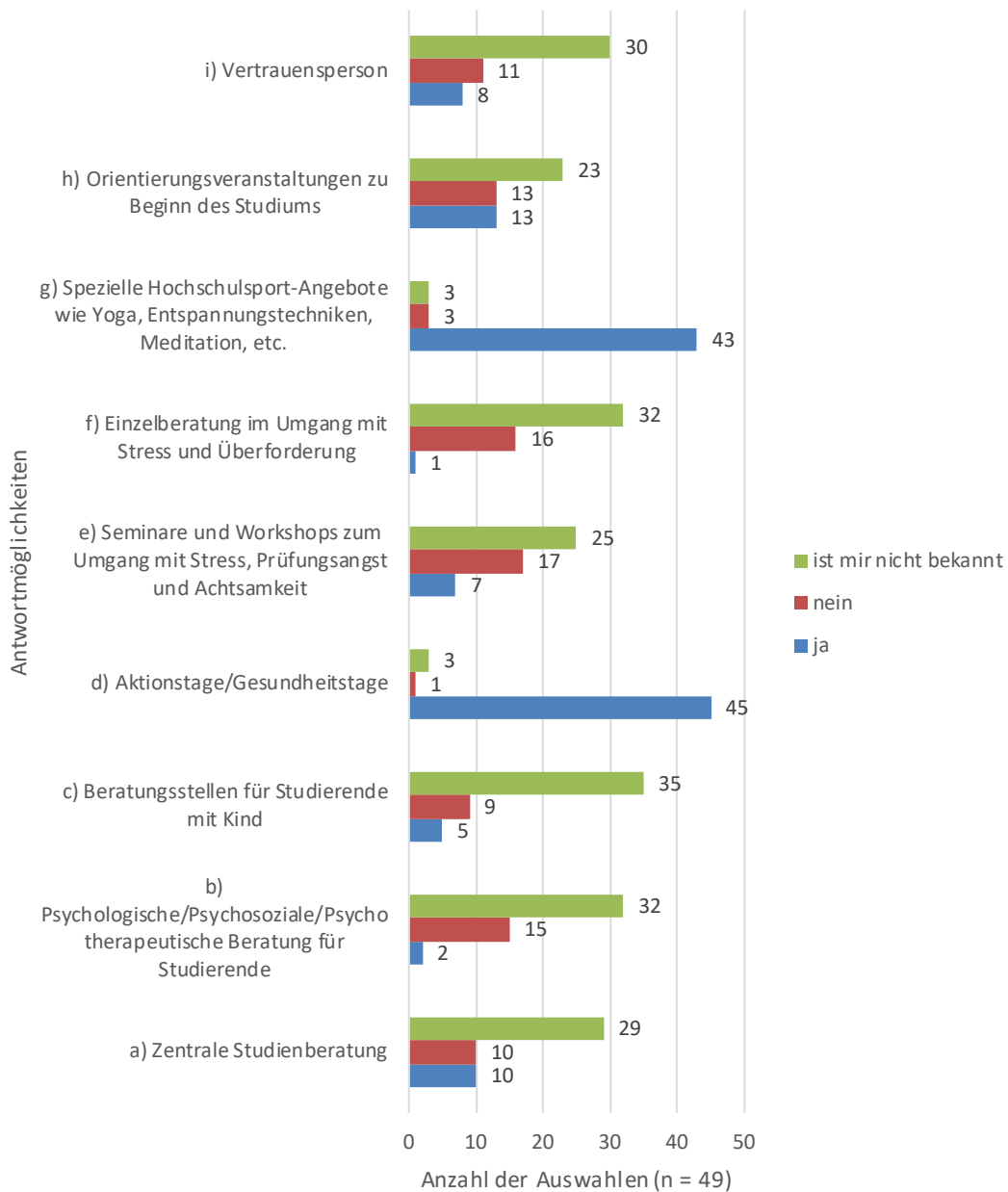
Quelle: Eigene Darstellung

4.4 Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU

Im vierten Block D wird nach den Beratungs- und Betreuungsangeboten an der HGU gefragt. Ziel ist es herauszufinden, welche Beratungs- und Betreuungsangebote von den dual Studierenden am Campus Bad Hersfeld gewünscht werden und zukünftig angeboten werden sollen.

49 von 53 Probanden beantworteten die Frage 16a, welche Beratungs- und Betreuungsangebote die HGU ihres Wissens nach anbietet. Es ist 45 Studierenden (91,84 %) bekannt, dass es Aktionstage und Gesundheitstage gibt und 43 Personen (87,76 %) geben an, dass die HGU spezielle Hochschulsportangebote wie Yoga, Entspannungstechniken, Meditation, Fitness etc. anbietet. Mehr als die Hälfte der Befragten ist nicht bekannt, ob es eine zentrale Studienberatung, psychologische/ psychosoziale/ psychotherapeutische Beratung für Studierende, Beratungsstellen für Studierende mit Kind, Workshops und Seminare zum Umgang mit Stress, Prüfungsangst und Achtsamkeit, Einzelberatung im Umgang mit Stress und Überforderung, Vertrauenspersonen und Orientierungsveranstaltungen zu Beginn des Studiums gibt.

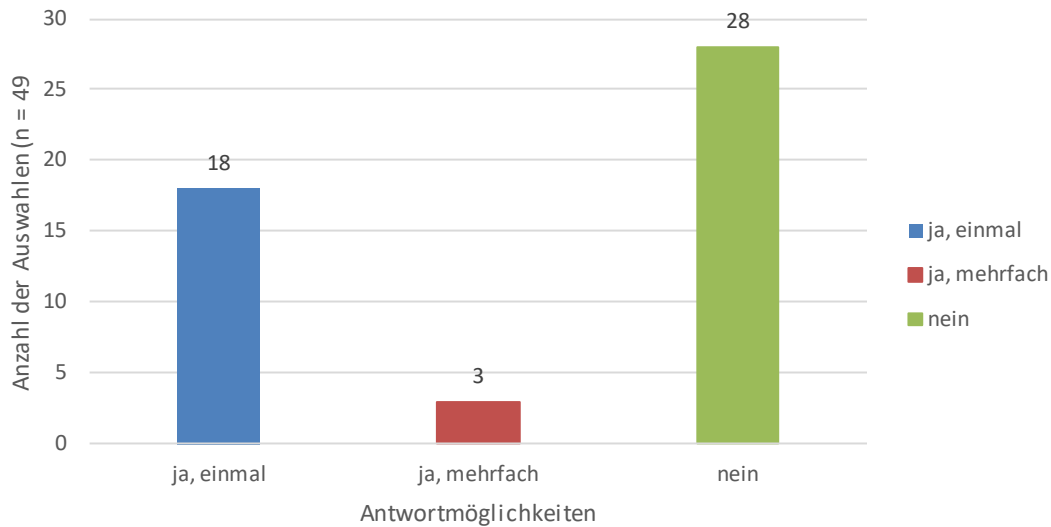
Abbildung 19: Ergebnisdarstellung Frage 16a



Quelle: Eigene Darstellung

Auf die Frage 16b, ob eines der den Studierenden bekannten Angebote schon einmal in Anspruch genommen wurde, antworten 49 von 53 Probanden. 18 Personen (36,73 %) antworteten mit „Ja, einmal“. 16 von den antwortenden Studierenden waren weiblich, zwei waren männlich. Drei Personen (6,12 %) haben dieses Angebot mehrfach in Anspruch genommen. Mehr als die Hälfte der Befragten, nämlich 28 Personen (57,14 %), haben kein Angebot an der HGU (s. Abbildung 20) in Anspruch genommen.

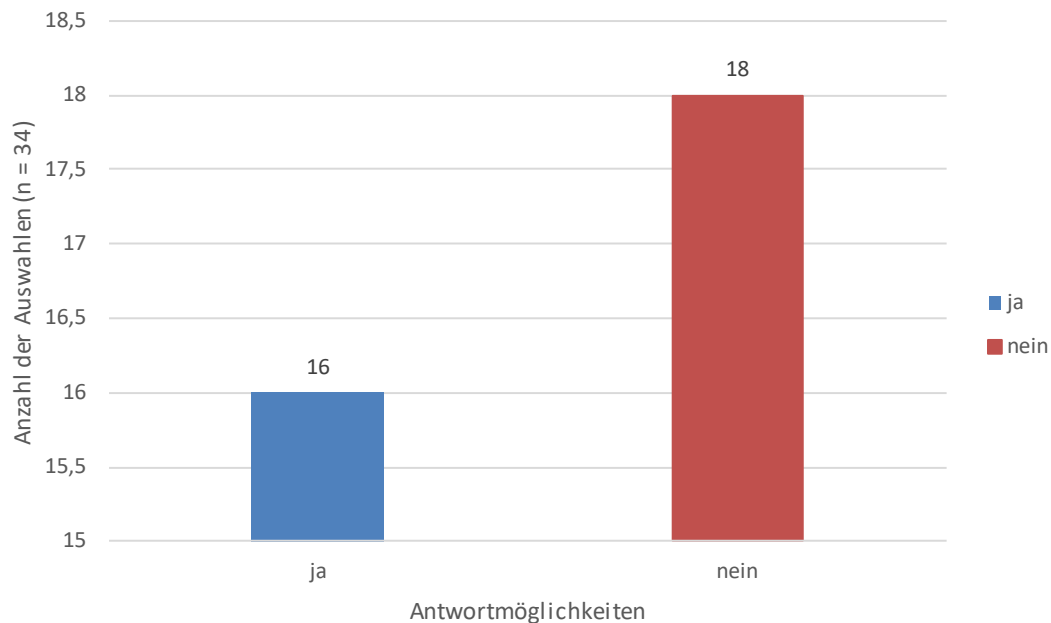
Abbildung 20: Ergebnisdarstellung Frage 16b



Quelle: Eigene Darstellung

Frage 16c beantworteten 39 von 53 Probanden. Für 18 Personen (52,94 %) war dieses in Anspruch genommene Angebot nicht hilfreich.

Abbildung 21: Ergebnisdarstellung Frage 16c

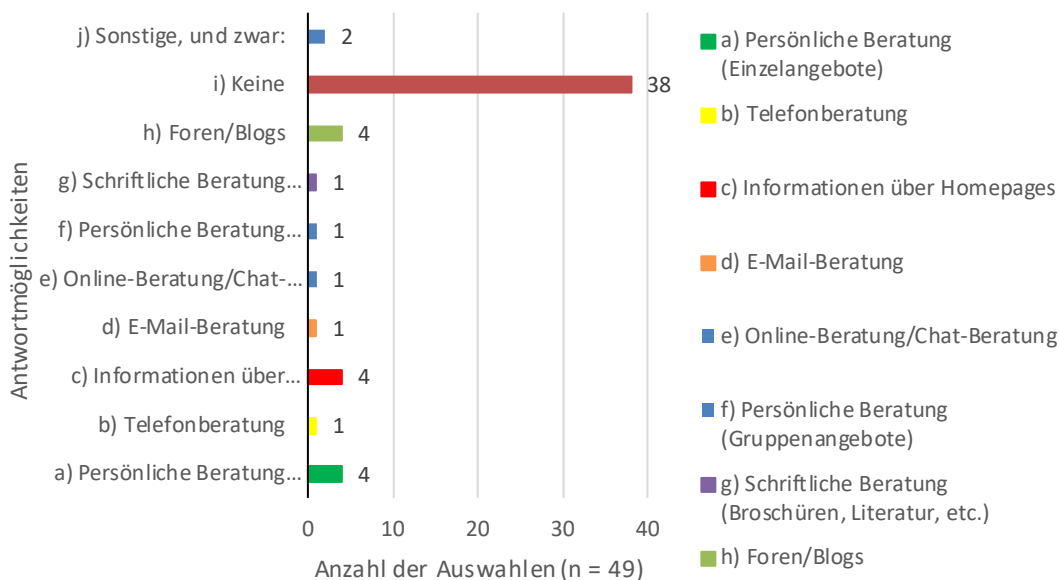


Quelle: Eigene Darstellung

49 von 53 beantworteten die Frage 16d, ob Beratungs- und Betreuungsangebote außerhalb der Hochschule wahrgenommen werden. Bei dieser Frage war eine Mehrfachnennung möglich. 38 von den 49 Personen (66,67 %) gaben an, keine Angebote wahrzunehmen. Demnach nutzen weniger als die Hälfte der Befragten Betreuungs- und Betreuungsangebote außerhalb der Hochschule: beispielsweise nennen sie

die Möglichkeit sich persönlich beraten zu lassen oder in Foren/ Blogs nach Hilfe zu suchen. Aber auch das Angebot sich über das Telefon, per E-Mail, per Chat oder Online, durch Gruppen oder durch Broschüren, Literatur etc. beraten zu lassen, wird angekreuzt. Personen, die „Sonstiges“ ankreuzen, suchen sich Rat bei Freunden und Familie.

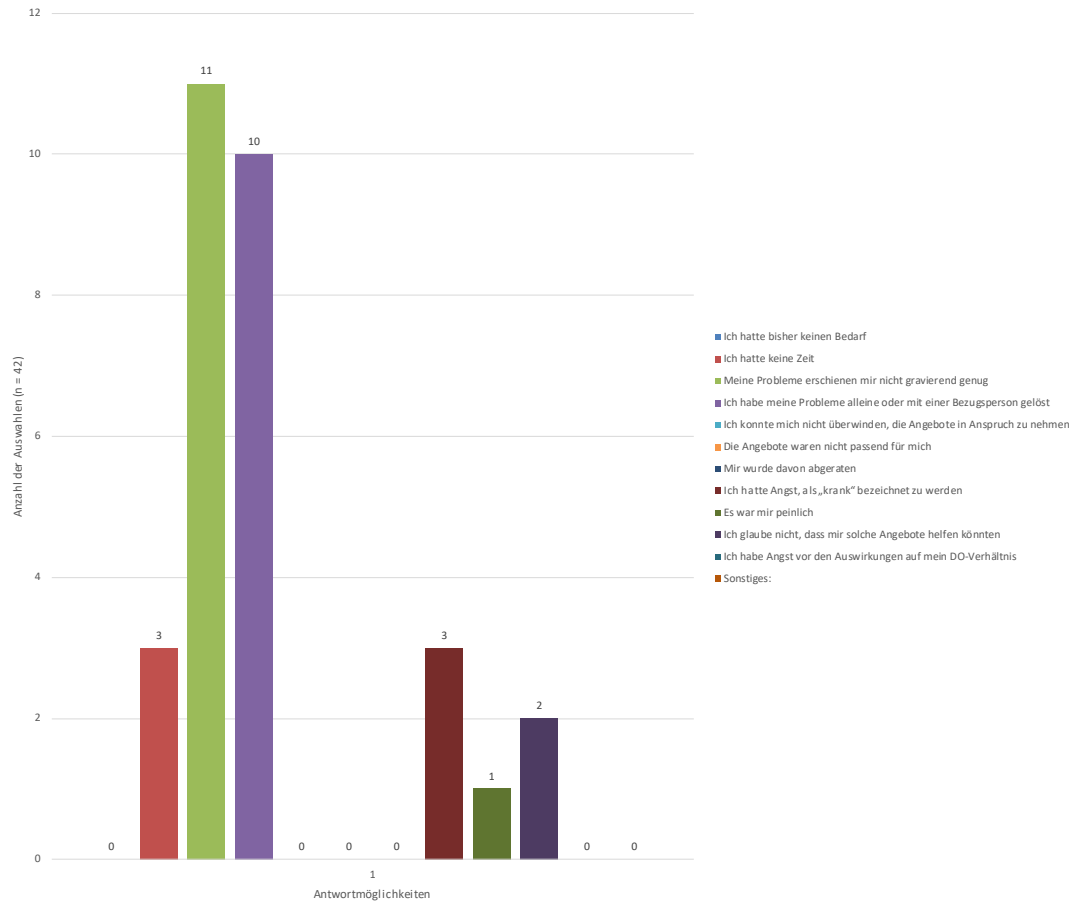
Abbildung 22: Ergebnisdarstellung Frage 16d



Quelle: Eigene Darstellung

42 von 53 beantworteten die Frage 17: hier wird nach dem Grund für die nicht stattgefundenene Inanspruchnahme von Betreuungs- und Beratungsangeboten gefragt. 11 Personen (26,19 %) erschienen die Probleme nicht gravierend genug. 10 Personen (23,81 %) gaben an, ihre Probleme allein und/ oder mit Bezugspersonen gelöst zu haben. Drei Personen (7,14 %) hatten jeweils keine Zeit oder Angst, als „krank“ bezeichnet zu werden. Einer geringen Anzahl von Personen war die Inanspruchnahme peinlich oder gaben jeweils an, um ihr DO-Verhältnis Angst zu haben oder zu glauben, dass solche Angebote nicht helfen.

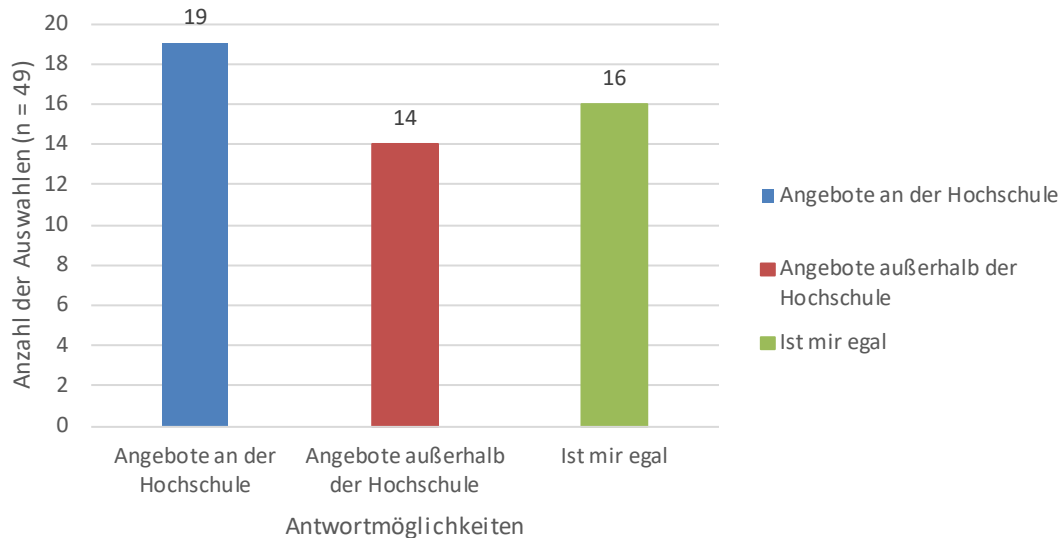
Abbildung 23: Ergebnisdarstellung Aufgabe 17



Quelle: Eigene Darstellung

In Frage 18 wurde gefragt, ob die Beratungs- und Betreuungsangebote vorzugsweise an oder außerhalb der Hochschule in Anspruch genommen werden. Hier antworteten 49 von 53 Probanden. 15 weibliche und drei männliche Personen (38,78 %) gaben an, dass sie vorzugsweise Angebote an der Hochschule wahrnehmen würden. Einem männlichen Studierenden und 15 weiblich Studierenden (32,65 %) ist dies egal.

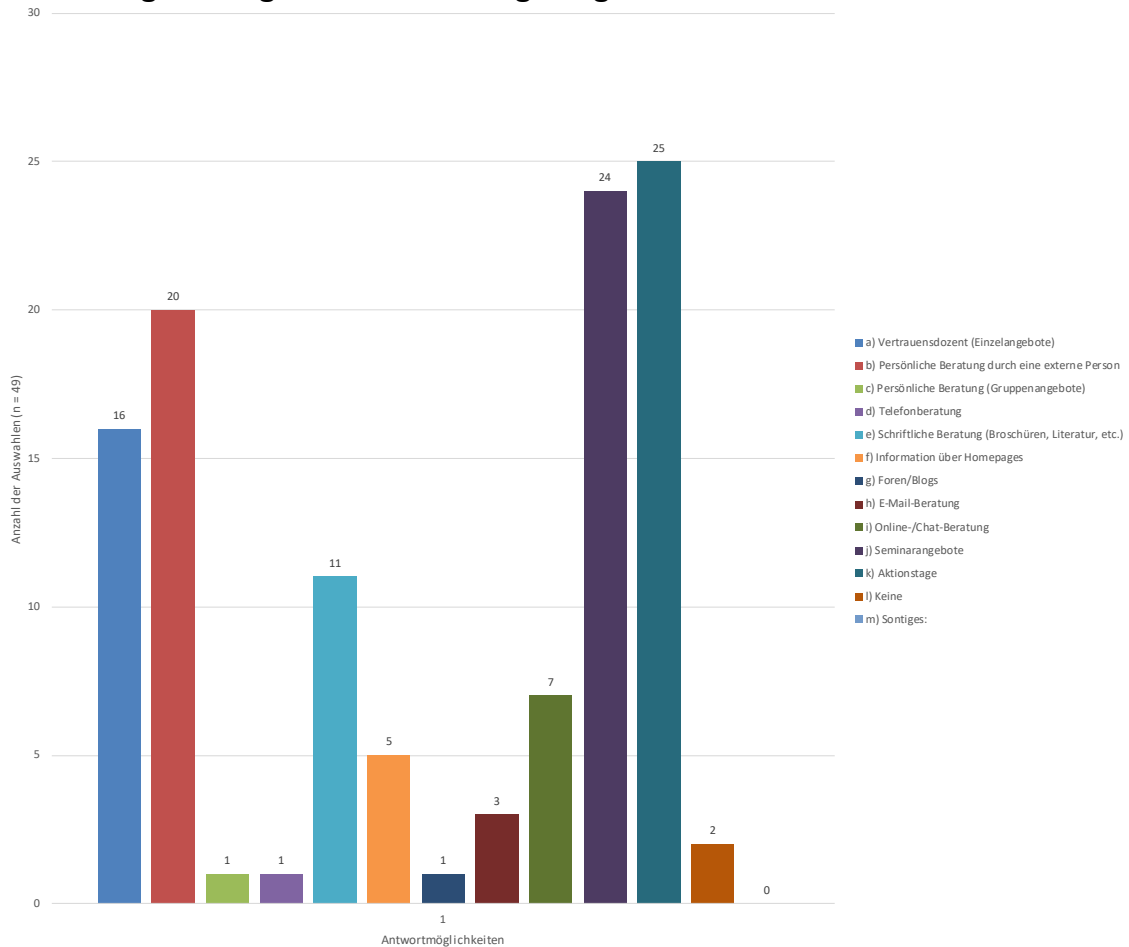
Abbildung 245: Ergebnisdarstellung Aufgabe 18



Quelle: Eigene Darstellung

49 von 53 Probanden beantworteten Frage 19. In dieser wurde gefragt, welche Formen der Beratung und Unterstützung an der Hochschule in Anspruch genommen werden würden. Mehrfachnennungen waren hier möglich. Abbildung 25 zeigt, dass 25 Personen (21,55 %) hierbei Aktionstage präferieren. 24 Personen (20,69 %) gaben an, dass sie Seminarangebote in Anspruch nehmen würden. Für 20 Personen (17,24 %) kommt eine persönliche Beratung durch eine externe Person in Frage. 16 Personen (13,79 %) sprechen sich für einen Vertrauensdozenten als Unterstützung aus. Eine schriftliche Beratung würde von 11 Personen (9,48 %) in Anspruch genommen werden. Eine geringere Anzahl von Studierenden wären für eine Online-/Chat-Beratung. „Keine“ wurde von zwei Probanden ausgewählt (1,72 %). „Anderes“ wurde von niemanden ausgewählt.

Abbildung 25: Ergebnisdarstellung Frage 19



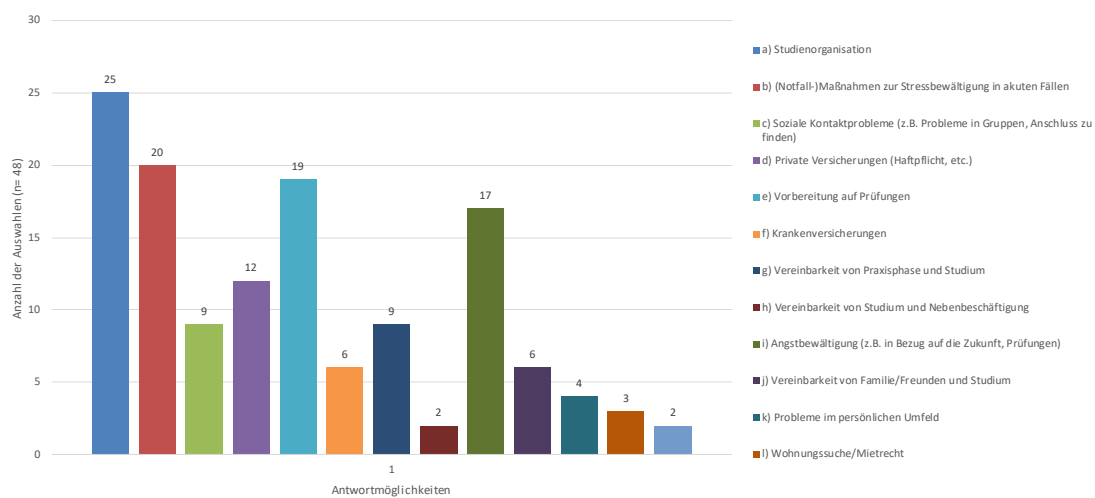
Quelle: Eigene Darstellung

Auf die Frage 20a, ob das Betreuungs- und Beratungsangebot an der HGU generell ausgebaut werden sollte, antworteten 49 von 53 Probanden. Die Frage wurde von 46 Personen (93,88 %) mit „Ja“ beantwortet.

Frage 20b erfasst, zu welchen Problematiken die HGU die Beratungs- und Betreuungsangebote ausbauen sollte. Sie wurde von 48 von 53 Probanden beantwortet. Mehrfachnennungen waren möglich. Aus der Sicht von 25 Studierenden (18,66 %) sollten Beratungs- und Betreuungsangebote zur Studienorganisation angeboten werden. (Notfall-) Maßnahmen zur Stressbewältigung in akuten Fällen sind für 20 Personen (14,93 %) wichtig beim Ausbau von entsprechenden Angeboten. Beratungs- und Betreuungsangebote zur Prüfungsvorbereitung wurden von 19 Personen (14,18 %) favorisiert. 17 Personen (12,69 %) wählten die Problematik der Angstbewältigung. Jeweils 9 Personen (6,72 %) gaben an, dass sie sich Angebote zu Problemen mit sozialen Kontakten und der Vereinbarkeit von

Praxisphase (Arbeit) und Studium wünschen würden. Angebote zur privaten Krankenversicherung, der Vereinbarkeit von Studium und Nebenbeschäftigung, der Vereinbarkeit von Familie/ Freunden und dem Studium, den Problemen im persönlichen Umfeld und der Wohnungssuche/ dem Mietrecht wurden von einer geringeren Anzahl von Personen gewählt. „Sonstiges“ wurde von zwei Probanden (1,49 %) ausgewählt. Hier wurde eine Studienberatung bei bestehenden Zweifeln zur Studienwahl oder Probleme mit dem Arbeitgeber genannt.

Abbildung 26: Ergebnisdarstellung Frage 20b

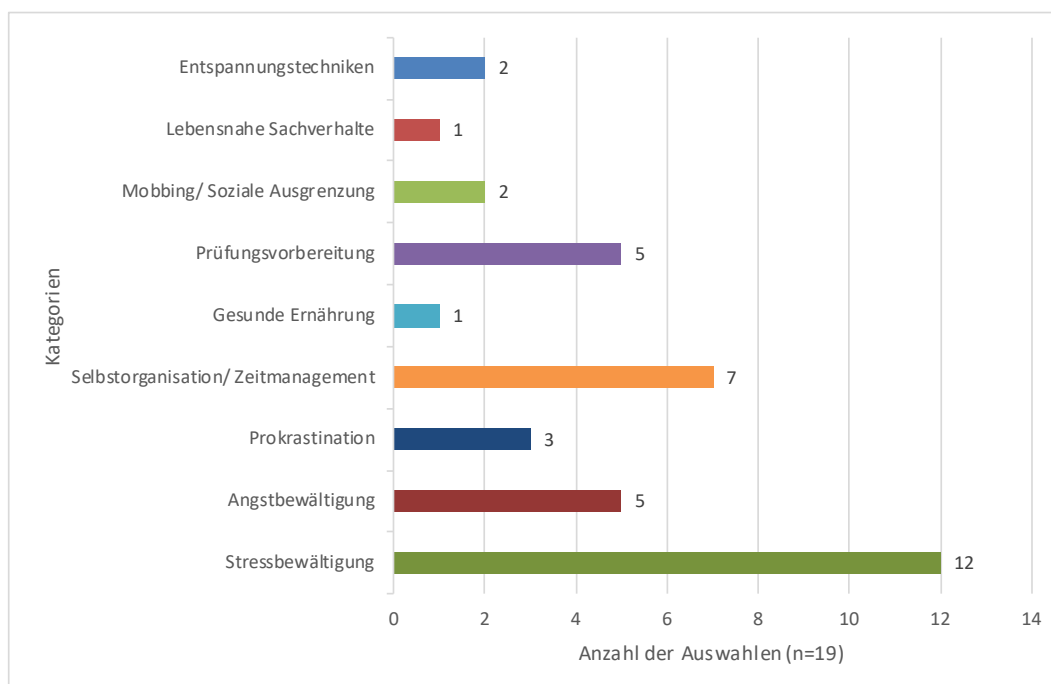


Quelle: Eigene Darstellung

In Frage 21 sollten die Studierenden als Freitext angeben, zu welchen Themen im Kontext mit „psychischer Belastung“ sie Seminare und Vorträge an der HGU besuchen würden. 19 von 53 Probanden beantworteten diese Frage. Zur besseren Ergebnisdarstellung wurden die verschiedenen Antworten unter Kategorien zusammengefasst. So ergeben sich insgesamt neun Kategorien. „Mehrfachnennungen“ waren durch den Freitext möglich. Die Stressbewältigung bildet Kategorie 1. 12 der 19 antwortenden Studierenden (63,16 %) würden dazu Seminare und/oder Vorträge besuchen. Kategorie 2 bildet die Angstbewältigung. 5 von 19 Probanden (26,32 %) würden Vorträge und/oder Seminare hierzu besuchen. Kategorie 3 ist die Prokrastination. Hierzu würden 3 von 19 Studierenden (15,79 %) Vorträge und/oder Seminare besuchen. Unter Kategorie 4 ist die Selbstorganisation und das Zeitmanagement zusammengefasst. Die

Vereinbarkeit von Beruf/ Studium und Familie sowie Freunden zählt ebenso zu dieser Kategorie. 7 von 19 Studierenden (36,84 %) würden hierzu Seminare und/oder Vorträge besuchen. Kategorie 5 beinhaltet die gesunde Ernährung. Eine Person (5,26 %) gab an, hierzu Seminare und/oder Vorträge besuchen zu wollen. Fünf Personen (26,32 %) favorisieren Seminare und/oder Vorträge zur Kategorie 6 Prüfungsvorbereitung- für mündliche und schriftliche Prüfung sowie für die Bachelorarbeit. 2 von 19 Probanden (10,53 %) sehen Vorträge und/oder Seminare zum Thema Mobbing/ soziale Ausgrenzung (Kategorie 7) als interessant an und wünschen sich Angebote zu diesen Themen. Genauso viele Probanden (10,53 %) würden Seminare und/oder Vorträge zur Kategorie 8 Entspannungstechniken besuchen. Eine Person (5,26 %) würde Vorträge und/oder Seminare zu lebensnahen Sachverhalten (wie beispielsweise Mietrecht) wahrnehmen wollen.

Abbildung 27: Ergebnisdarstellung Frage 21



Quelle: Eigene Darstellung

Auf Frage 22 antworteten 4 von 53 Personen. Hier wurden die Studierenden aufgefordert, weitere Mitteilungen zum Thema „Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU“ in einem Freitextfeld anzugeben. Die

Antworten „Mehr Angebote“ und „Es ist dringend notwendig diese zu verbessern“ verdeutlichen den Wunsch der Studierenden nach einer Verbesserung bzw. einem Ausbau der Angebote an der HGU. Kritisiert wird auch, dass das Angebot zur psychologischen Beratung an Universitäten und anderen Hochschulen im Vergleich zum Angebot an der HGU viel umfassender ist. Ebenso wird auf Unterschiede in den Beratungs- und Betreuungsangeboten zwischen den beiden Standorten Bad Hersfeld und Hennef hingewiesen: „Am Standort Hennef kann die Studienberatung/ Rechtsberatung der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg konsultiert werden.“

5 Diskussion

5.1 Methodendiskussion

5.1.1 Kurzinterviews

Die gewählte Methode der vorgeschalteten Kurzinterviews erwies sich als sehr sinnvoll. Vor allem durch die offene Gestaltung konnten Informationen erlangt werden, welche die Teilnehmenden des Forschungsprojektes noch nicht bedacht oder in Bezug zum Thema gebracht haben. Durch die Antworten der anonymen Befragten wurden Denkanstöße für die weitere Bearbeitung des Themas gegeben. Die Auswahl und die anschließende Anpassung des Fragebogens an die spezielle Situation der HGU profitierte stark von den Kurzinterviews.

Als problematischer Aspekt kann die Art der Befragung aufgeführt werden. Durch den persönlichen Kontakt mit den Interviewerinnen könnten die Befragten intime Informationen zurückgehalten haben. Dies wäre durch eine rein schriftliche Form vermieden worden.

Aufgrund der begrenzten Zeit des Forschungsprojektes und der gewollt repräsentativen Auswahl erwies sich die direkte mündliche Befragung trotzdem als effektivere und zielführendere Methode.

5.1.2 Fragebogen

Fraglich ist, ob der Fragebogen ebenfalls die passende Methode war, um die Forschungsfrage effektiv zu beantworten und die erwünschten Ergebnisse zu erlangen.

Schwierig an der Befragung mittels Fragebogen war, dass Unklarheiten nicht geklärt werden konnten. Anhand der Antworten einiger Befragter ließ sich erkennen, dass die Frage nicht richtig gelesen oder gar falsch verstanden wurde. Jedoch lies die Distanz zur teilnehmenden Person nicht zu, dass etwaige Fragen geklärt beziehungsweise erklärt werden konnten.

Jedoch ist mit einem Fragebogen sicherzustellen, dass jede befragte Person dieselben Fragen in derselben Reihenfolge gestellt bekommt und nicht mit Einflüssen während der Befragung, wie Nachfragen oder

Reaktionen der fragenden Person, konfrontiert wird. Zusätzlich löst diese persönliche Distanz mögliche Hemmungen der Befragten bezüglich der Offenheit in doch recht persönlichen Fragestellungen.

Trotzdem ist ein Fragebogen nur in geringem Maße individualisierbar. Es besteht keine Möglichkeit Folgefragen auf gegebene Antworten zu stellen, und so gegebenenfalls tiefer in mögliche Problembereiche der Befragten einzusteigen.

Ein Vorteil des Fragebogens in diesem Zusammenhang ist jedoch, dass Antworten der Befragten unverfälscht wiedergegeben werden. Es besteht keine Gefahr, dass die Antworten verfälscht werden, da diese direkt durch das Messinstrument in Schrift festgehalten werden.

Ziel der Umfrage war es eine Annäherung bezüglich des Bedarfs möglicher Beratungs- und Betreuungsangebote am Studienort zu erlangen. Dies ist durch das Messinstrument „Fragebogen“ durchaus gelungen. Durch die Einheitlichkeit und die Möglichkeit der weitest gehenden Anpassung des Fragebogens an die Studiensituation in Bad Hersfeld, welche sich durch die studienortübergreifende Durchführung des Projektes und die damit verbundenen Abweichungen der beiden Campus als schwierig gestaltete, konnten die Ergebnisse punktgenau festgehalten und die nötigen Ergebnisse erfasst werden.

5.2 Ergebnisdiskussion

5.2.1 Allgemeine Ergebnisdiskussion

Die Ergebnisse aus der Online-Befragung haben gezeigt, dass bei den 53 teilgenommenen Personen ein Bedarf und das Interesse an Beratungs- und Betreuungsangeboten an der HGU besteht.

Da an der Umfrage mehr weibliche Probandinnen teilgenommen haben, zeigt sich, dass der Bedarf und das Interesse höher bei weiblichen Personen ist. Ein Aspekt, der eine mögliche Belastung im Studienalltag für sowohl männliche als auch weibliche Probanden/-innen darstellen könnte,

ist die Ausübung einer weiteren Tätigkeit neben dem Studium. Die Beantwortung von Frage 6a zeigt, dass 16 Personen eine Nebentätigkeit ausüben. Es ist davon auszugehen, dass die Nebentätigkeiten am Heimatort stattfinden, wodurch die 16 Personen oft verpflichtet sind, wöchentlich von der HGU zum Heimatort zu fahren. Die Fahrten, wenn sie sich über eine gewisse Kilometeranzahl erstrecken, bilden für viele Personen eine Belastungssituation. Anschließend an die Frage 6a wurde durch Frage 6b dargestellt, dass der häufigste Grund, weshalb eine weitere Tätigkeit ausgeübt wird, die finanzielle Notwendigkeit ist. Eine finanzielle Notwendigkeit könnte ein weiterer Indikator für eine (psychische) Belastung sein. Die Belastung kann sich in Form von Sorgen auswirken: Mit dem monatlichen Einkommen können die üblichen Lebensbedürfnisse nicht abgedeckt werden, wodurch eine weitere Tätigkeit ausgeübt werden muss, um den Lebensunterhalt bestreiten zu können.

Die Ergebnisse in der Frage 11 behandelten ausschließlich das eigene Empfinden von Situationen bei den Studierenden der HGU. Beispielsweise bei der Situation, dass etwas völlig Unerwartetes während der Präsenzphase eingetreten ist, dass sie äußerst aufgeregt hat. Dies haben mehr als die Hälfte der Befragten, nämlich 31 Personen (59,62 %), als voll zutreffend und häufig zutreffend angegeben. Zu den Aufregungen zählten an erster Stelle die ständige Änderung des Stundenplans und die vorab ungenaue Aufteilung in Seminargruppen. Allgemein auffällig war nach der Auswertung der Frage, dass das eigene (Stress-)Empfinden bei weiblichen Personen stärker ausgefallen ist als bei männlichen Personen. Keiner der männlichen Befragten hat die geschilderten Situationen mit voller Zustimmung bewertet, wohingegen vier weibliche Probandinnen mit dieser Zustimmung mehr Aussagen bewertet haben.

Die Frage 12 deckte vier verschiedene Kategorien ab, die sich auf das Studium an sich, auf das Campusleben und die allgemeinen Umstände an der HGU bezogen. In der ersten Kategorie, Studien- und Semesterorganisation, stellten sich für den Großteil der Probanden die Situationen „Arbeitsbelastung durch das Studium insgesamt“, „Gruppenarbeiten“ und „verpflichtende Nebenprojekte im Studium“ als besonders anspruchsvoll

und stressig dar. Die Gruppenarbeiten und die Nebenprojekte im Studium stellten eine besondere Schwierigkeit dar, da viele Studierende aufgrund der häufigen Stundenplanänderung öfters eine Woche mit täglichen Vorlesungen hatten und einige Studierende mehrere Tage hintereinander keine Vorlesungen hatten, wodurch sie öfter zuhause als an der Hochschule waren. Dies bereitet in der Organisation Schwierigkeiten, da oft nicht vereinbar war, wann und wie eine Gruppenarbeit oder Nebenprojekte, wie Forschungsprojekte oder Wahlmodule, stattfinden und gemeinsam bearbeitet und besprochen werden können. Die zweite Kategorie betraf die Prüfungsleistungen. Dort waren die Situationen „Hausarbeiten“, „schriftliche Prüfungen“ und „Vorträge“ am belastenden. Alle drei Kategorien gelten (meistens) als Prüfungsleistung, wodurch für die Vorbereitung und Fertigstellung der Leistungen die Studierenden viel Zeit investieren müssen. Dies bereitet vielen Studierenden Stress und psychischen Druck, wodurch Arbeiten und Vorbereitungen auch mal zur Seite gelegt werden und sich anderen Tätigkeiten oder Aktivitäten zugewandt wird. Jede studierende Person hat aber eine individuelle Erwartungshaltung an sich und jede/r Studierende bereitet sich entsprechend anders vor. Einigen fallen Hausarbeiten und Vorbereitungen auf Klausuren einfacher als anderen und empfinden möglicherweise weniger Stress als diejenigen, denen Vorbereitungen schwerer fallen.

Die dritte Kategorie betrifft persönliche und soziale Bedingungen im Studium. Als stressig und belastend fielen in diesem Fragenteil die Situationen „Heimfahrten“, „Entfernung zum sozialen Umfeld am Heimatort“ und „Haushalt und anderen Aufgaben“. Alle drei Situationen haben einen Bezug zueinander. Es werden von dem Großteil der Studierenden wöchentliche Heimfahrten getätigt, damit zum einen der Kontakt zum sozialen Umfeld und der Familie am Heimatort gepflegt werden kann, zum anderen auch, damit der Haushalt und andere Aufgaben am Heimatort, wie z. B. wichtige Termine oder Geburtstage, erledigt werden können und auch weiteren privaten Gründen. Viele Termine und Ereignisse können aber manchmal nicht angetreten werden, wenn beispielsweise die Klausuren

Phase bevorsteht oder viele Nachbereitungen für den durchgegangenen Stoff in den Vorlesungen vorzunehmen sind.

Die letzte Kategorie betrifft das Campusleben an der HGU. In diesem Bereich stellten die „Möglichkeiten der Freizeitgestaltung an der HGU“, „zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten“ und „die technische Ausstattung“ eine Belastung für die Studierenden dar. Bei der Freizeitgestaltung sind für viele Studierende die Sportmöglichkeiten nicht vorhanden. Am Campus gibt es nicht genug Sportgeräte oder Sportkurse, auch geeignete Räumlichkeiten sind nicht ausreichend vorhanden. Zum anderen gibt es in Bad Hersfeld nicht sehr viele Freizeitangebote, die das ganze Jahr über, egal zu welcher Jahreszeit, genutzt werden könnten. Die zeitliche Vereinbarkeit von privat Leben und Studium spielt ebenfalls eine große Rolle im Leben der Studierenden. Aufgrund der Präsenzphasen an der HGU ist es oft schwierig einer Vereinbarkeit nachzukommen, da viele Studierende oft viele Vorlesungen unter der Woche haben und dadurch mehrere Termine unter der Woche oder auch an Wochenenden am Wohnort nicht wahrnehmen können. Dies liegt meist an der Entfernung zwischen der HGU und dem Heimatort. Bezüglich der technischen Ausstattung wird vom Großteil der Studierenden der Internetempfang bemängelt.

Die Frage 13a fokussierte sich auf den Umgang mit Menschen im Studenumfeld. Hierbei stellten „Verpflichtung gegenüber Eltern, Familie und Freunden“, „ständige Erreichbarkeit durch das Smartphone, das Internet und neue Medien“ und „die Pflege von sozialen Kontakten“ Probleme bei den Studierenden dar. Die Verpflichtungen gegenüber bestimmten Personengruppen kann möglicherweise durch die vielen Aufgaben an der HGU oder durch die Entfernung von der Hochschule und dem Heimatort nicht nachgekommen werden. Die ständige Erreichbarkeit ist für viele Studierende ein weiteres Problem. Aufgrund der vielen Projekte und Gruppenarbeiten werden mehrere Gruppenchats auf sozialen Plattformen wie WhatsApp eröffnet. Bei ständigem Informationsaustausch ist die Erreichbarkeit äußerst wichtig, was für einige Studierende eine Belastung darstellt, da sie möglicherweise dadurch aus dem Konzept

gebracht werden oder Konzentrationsprobleme entstehen könnten, sodass man mit seiner eigenen Arbeit nicht vorankommt. Als letztes ist die Pflege von sozialen Kontakten, ob am Heimatort oder an der Hochschule, für einige ein Problem. Durch die Entfernung zum Heimatort ist die Pflege nur über soziale Medien möglich und meistens nur dann, wenn die Studierenden am Wochenende zum Heimatort fahren. Die Entfernung bereitet auch hier für viele eine große Belastung. Die Pflege der sozialen Kontakte an der Hochschule fällt möglicherweise den meisten Studierenden leichter, da sich alle meistens zur gleichen Zeit am Campus oder in den Vorlesungsräumen aufhalten, sodass eine tägliche soziale Interaktion leichter anzugehen ist. Es könnte auf der anderen Seite auch eine Belastung für Studierende sein, die Kommilitonen/-innen und engeren Freunde von der HGU tagtäglich zu sehen. Ständig miteinander in den Vorlesungen zu sitzen, gemeinsam zum Essen zu gehen und gemeinsam im selben Schlafhaus auf dem gleichen Stockwerk untergebracht zu sein, führt möglicherweise dazu, kaum Zeit für sich selber zu haben. Eventuell kann dies zum Zwangsverhalten führen, bei allen Treffen oder sonstigen Aktivitäten dabei sein zu müssen, aus Angst davor, der soziale Anschluss könne verloren gehen.

Auf Frage 14a „Welche Auswirkungen von Stress nimmst du bei dir wahr?“ antworteten insgesamt 50 von 53 Probanden. Insgesamt kann zu dieser Frage gesagt werden, dass viele psychosomatische Auswirkungen von Stress bei den dual Studierenden wahrgenommen werden. Bei den meisten Studierenden, nämlich 35 Personen (70 %), äußert sich dies häufig und sehr häufig durch Verdauungs- und Magenprobleme. Danach folgt mit 34 Stimmen (68 % der Studierenden) das häufige und sehr häufige wahrnehmen von einem schlechten Schlaf. 33 Studierende (66 %) können sich unter Stress häufig bis sehr häufig schlecht konzentrieren und 32 Personen (64 %) verspüren dann häufig und sehr häufig keine Lust mehr für Dinge. 31 von 50 Personen (52 %) gaben an, dass sie häufig und sehr häufig in Stresssituationen körperliche Nähe benötigen. Prozentual gesehen benötigen die männlichen im Gegensatz zu den weiblichen Probanden mehr körperliche Nähe und leiden häufiger unter schlechter

Konzentration. Die weiblichen Probanden leiden häufiger unter Magen- und Verdauungsproblemen. Daraus ergibt sich, dass wie vorher angenommen, das weibliche Geschlecht öfter an psychosomatischen Erscheinungen leidet, als das männliche Geschlecht. Bei der Lustlosigkeit und dem schlechten Schlaf wird keine Präferenz des jeweiligen Geschlechts festgestellt. 16 von 37 Probanden gaben zudem in Frage 14b an, unter anderen Symptomen zu leiden. Es wurden Magen- und Nackenschmerzen, sowie Merkschwierigkeiten, emotionale Überreaktionen, Unruhe, unreine Haut, Erschöpfung und Verspannungen genannt. Die wahrgenommenen psychosomatischen Auswirkungen sind nicht einzeln zu betrachten, sondern kommen häufig im Zusammenspiel vor und bedingen sich somit oft auch gegenseitig. Durch die verspürten Schlafstörungen ergibt sich so zum Beispiel ein Schlafmangel, welcher auch die Konzentration erschwert.

In Frage 15a wurde danach gefragt, wie oft welche Strategie zur Bewältigung von Stress angewendet wird. 50 von 53 Probanden beantworteten diese Frage. Es werden bereits viele Strategien von den Studierenden zur Stressbewältigung angewendet. Die meisten Personen (37 Probanden, 74 %) gaben an, dass sie häufig und sehr häufig dann ihre Aufgaben priorisieren. Ein geregelter Ablauf nach Priorität hilft, mit der Stressbewältigung erfolgreich zu sein. 36 (72 %) Personen gaben jeweils an, dass sie häufig und sehr häufig bei den Bezugspersonen Rückhalt suchen, sich Belohnungen für die Zeit danach versprechen und/oder ihre eigenen Bedürfnisse reduzieren und sich auf die gestellten Anforderungen fokussieren. Der von vielen Personen gesuchte Rückhalt deckt sich mit der in Frage 14 häufigen Antwort, dass sehr viele Personen körperliche Nähe in Stresssituationen benötigen. 33 von 50 Probanden (66 %) gaben an, dass sie sich häufig und sehr häufig sportlich zum Ausgleich betätigen. Wird nun nach geschlechtsspezifischen Unterschieden geschaut, ergibt sich, dass beide Geschlechter häufig und sehr häufig am meisten den Rückhalt bei der Familie suchen, ihre Aufgaben priorisieren, sich Belohnungen für die Zeit danach versprechen und die eigenen Bedürfnisse reduzieren. Männliche Personen neigen allerdings eher dazu ein „häufig“ anstatt einem „sehr häufig“ anzugeben. Ein Blick auf die Altersstruktur lässt vermuten,

dass sich die unter 25-Jährigen im Vergleich zu den über 25-Jährigen häufig und sehr häufig vor allem mit Sport oder „an die frische Luft gehen“ ablenken und sich somit aktiv betätigen. Für die über 25-Jährigen spielt allerdings der Rückhalt bei Bezugspersonen eine zunehmend größere Rolle. Es kann vermutet werden, dass die unter 25-Jährigen insgesamt sportlicher zu sein scheinen. In Frage 15b wurde nach weiteren Bewältigungsstrategien gefragt. 8 Probanden beantworteten diese Frage. Die gegebenen Antworten können allerdings fast alle den in Frage 15a bereitgestellten Antwortmöglichkeiten zugeordnet werden, weshalb sich nur eine „neue“ Bewältigungsstrategie ergibt. Das sind die Lerngruppen, welche zur gemeinsamen Prüfungsvorbereitung von einigen dual Studierenden gebildet werden. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Stressbewältigungsstrategie für die meisten ein Verzicht auf gewisse Dinge, die Priorisierung von anstehenden Dingen und die Belohnung darstellt. Gerade die Belohnung als Ausblick in die Zukunft trägt oft einem besseren Durchhaltevermögen bei. Auch die Ablenkung durch Sport sowie der gesuchte Rückhalt bei Bezugspersonen hilft, um den Stress bewältigen zu können.

Frage 16a beantworteten 49 Probanden. Auf die Frage, welche Beratungs- und Betreuungsangebote die HGU anbietet, gaben hier 45 Personen (91,84 %) an, dass die HGU Aktionstage/ Gesundheitstage anbietet. 87,76 % (insgesamt 43 Probanden) gaben an, dass sie wissen, dass es spezielle Hochschulsportangebote gibt. Danach sind die Angaben nicht eindeutig. Die meisten Personen gaben an, dass ihnen keine zentrale Studienbetreuung, psychologische/ psychosoziale/ psychotherapeutische Beratung für Studierende, Beratungsstellen für Studierende mit Kind, Vertrauenspersonen sowie Seminare und Workshops zum Umgang mit Stress, Prüfungsangst und Achtsamkeit bekannt sind. Das deckt sich auch mit den aktuellen Rahmenbedingungen an der HGU. Derzeit gibt es an der HGU keine ausgiebig genutzten Angebote, die bei der Bewältigung von psychischen Belastungen unterstützen. Es gibt zwar Aktions- und/oder Gesundheitstage, sowie Hochschulsportangebote an der HGU, jedoch werden diese Sportkurse auch erst seit Januar 2020 angeboten. Am

schwarzen Brett hängt zudem lediglich ein Aushang zu der „Vorläufigen Regelung zu Ansprechpersonen im Bereich sozialpsychologischer Betreuung an der HGU für Auszubildende und Studierende“ aus. Für die dual Studierenden ist dies der Fakultätsdekan an der HGU in Bad Hersfeld. Demnach bleibt es offen, woher einige Probanden „wissen“, dass es an der HGU beispielsweise Orientierungsveranstaltungen zu Beginn des Studiums und eine zentrale Studienberatung gäbe. Eine Erklärung hierfür könnte sein, dass einige aus dem Unwissen heraus ein „Ja“ ausgewählt haben, weil sie es von anderen Studierenden an anderen Hochschulen so kennen oder sich mit der aktuellen Beschaffenheit an der HGU noch nicht richtig auseinandergesetzt haben. In Frage 16b gaben 18 Personen an, diese Angebote bereits einmal, drei Personen gaben an diese mehrfach in Anspruch genommen zu haben. Auf die Frage 16c, in der gefragt wurde, ob das Angebot hilfreich war, antworteten 34 Probanden. 18 Personen (52,94 %) stimmten dafür, dass dieses Angebot nicht hilfreich war. 16 Probanden (47,06 %) empfanden das Angebot jedoch als hilfreich. Angesichts dessen, dass nur 21 Probanden diese Angebote überhaupt in Anspruch genommen haben, bleibt es fraglich, wie viel Bedeutung dieser Frage in der Auswertung gegeben werden soll. Letztendlich kann zu dem Entschluss gekommen werden, dass ca. 16 von 21 Probanden, die Angebote als hilfreich empfanden und 4 von 21 nicht. Die anderen 14 Probanden, die für „nicht hilfreich“ gestimmt haben, werden vermutlich gar nicht die Angebote in Anspruch genommen haben. In Frage 16d wurde danach gefragt, welche Beratungs- und Betreuungsangebote außerhalb der HGU in Anspruch genommen werden. Die Mehrzahl (38 Personen, 66,67 %) gab an, dass keine Angebote in Anspruch genommen werden. Jeweils vier Probanden gaben an, sich über Homepages, Foren oder Blogs zu informieren. Im Freitext wurde zweimal angegeben, dass sich mit Bezugspersonen ausgetauscht wird.

In Frage 17 wurde gefragt, warum bisher keine Beratungs- und Betreuungsangebote in Anspruch genommen wurden. Die Mehrzahl gab an, dass sie bisher keinen Bedarf verspürt haben, die Probleme nicht als gravierend genug angesehen wurden oder die Probleme allein oder mit

Bezugspersonen gelöst werden konnten. Beachtlich dabei ist, dass von den 42 antwortenden Personen drei Angst hatten, als „krank“ bezeichnet zu werden, zwei Angst hatten vor den Auswirkungen auf ihr Dienstordnungsangestelltenverhältnis und eine Person sogar angab, dass es ihr peinlich ist. Drei gaben zudem noch an, keine Zeit gehabt zu haben. Das bedeutet, dass über 1/5 der Probanden gern bestimmte Angebote in Anspruch genommen hätte, jedoch Angst vor den Reaktionen ihres Umfelds hatten oder sogar so gestresst waren, dass ihnen die Inanspruchnahme aus Zeitgründen nicht möglich war. Gerade dies spiegelt auch wider, dass es selbst in der heutigen Gesellschaft verrufen ist, eine psychische Störung zu haben.

In Frage 18 wurde nach der Präferenz der Inanspruchnahme von Beratungsangeboten gefragt. 49 Probanden antworteten. 19 davon (38,78 %) entschieden sich dafür, lieber Angebote an der Hochschule in Anspruch nehmen zu wollen. 14 Personen (28,57 %) würden lieber außerhalb der Hochschule Angebote in Anspruch nehmen. 16 Personen (32,65 %) ist es egal. Es konnte somit eine Präferenz für die Inanspruchnahme der Beratungs- und Betreuungsangeboten an der Hochschule festgestellt werden.

Welche Formen der Beratung und Unterstützung generell an der Hochschule in Anspruch genommen werden würde, wurde in Frage 19 erfragt. Hier antworteten 49 der Probanden. 25 Studierende (21,55 %) würden Aktionstage in Anspruch nehmen wollen, 24 (20,69 %) Seminarangebote und 20 Personen (17,24 %) würden sich persönliche Beratung durch einen externen Dozenten wünschen. Das bedeutet, dass sich der Wunsch aus Frage 18 (Angebote an der HGU) realisieren ließe, indem Seminare oder Aktionstage in Hersfeld eingeführt werden würden oder ein externer Dozent persönliche Beratung anbietet. Klar wird bei dieser Antwort auch, dass die Studierenden eine anonyme Hilfe wünschen. In Seminaren und Vorträgen wird nicht auf sie als Individuum eingegangen, sie können dort lediglich lernen, selbst mit gewissen problematischen Situationen fertig zu werden. Bei einem externen Dozenten ist zudem auch

mehr die Anonymität gewahrt, als bei einem Dozenten aus der Hochschule als Vertrauensdozent oder Ansprechpartner.

In Frage 20a geben von 49 antwortenden Probanden 46 (93,88 %) an, dass sie der Meinung sind, dass das Beratungs- und Betreuungsangebot an der HGU ausgebaut werden sollte. Ein eindeutiger Indikator dafür, dass sich an der HGU etwas ändern sollte.

In Frage 20b wurde dann gefragt, nach welcher Problematik der Ausbau erfolgen sollte. Am häufigsten wurde die Studienorganisation mit 25 Stimmen (18,66 %) ausgewählt. Danach folgen die (Notfall-)Maßnahmen zur Stressbewältigung in akuten Fällen (20 Stimmen, 14,93%), die Vorbereitung auf Prüfungen (19 Stimmen, 14,18 %), die Angstbewältigung in Bezug auf Zukunft und Prüfungen (17 Stimmen, 12,69 %) und die private Versicherung wie Haftpflicht usw. mit zwölf Stimmen (8,96 %). Demnach kann vermutet werden, dass die Prüfungsangst sowie die Studienorganisation den Studierenden an der HGU die meiste Angst macht und sie sich für diese Problematiken mehr Unterstützung oder Beratung seitens der Hochschule wünschen würden.

Frage 21 wurde im Fragebogen als eine Freitextfrage gestaltet. Die Studierenden sollten hier angeben, zu welchen Themen sie im Kontext „psychische Belastung“ Seminare und Vorträge an der Hochschule besuchen würden. Die Einteilung in neun Kategorien erfolgte wie bereits in Kapitel 4.4 beschrieben. Am meisten wurden die Themen Stressbewältigung (12 Stimmen, 63,16 %), Selbstorganisation/ Zeitmanagement (7 Stimmen, 79 %), sowie die Angstbewältigung (5 Stimmen, 26,32 %) genannt. Demnach sind vor allem Angebote zum Umgang mit psychischen Ausnahmesituation (wie es Stress und Angst sind) gefragt. Wenn die Studienorganisation oder das Zeitmanagement nicht funktionieren, kann es auch in Stress ausarten. Deshalb könnte ein besonderes Augenmerk bei der späteren Umsetzung darauf liegen, besonders Seminare und/ oder Vorträge zum Thema Studienorganisation und Zeitmanagement anzubieten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Ausbau der Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende an der HGU definitiv notwendig und auch erwünscht ist.

5.2.2 Vergleich der Ergebnisse Campus Bad Hersfeld und Hennef

Da die Ermittlung der Beratungs- und Betreuungsangebote sowohl an der Hochschule der deutschen gesetzlichen Unfallversicherung in Bad Hersfeld als auch an deren zweiten Standort in Hennef durchgeführt wurde, werden im folgenden Kapitel Gemeinsamkeiten und bedeutende Unterschiede an beiden Campus durchleuchtet. Ausgangslage sind die Ergebnisse beider Fragebögen, die dem Anhang beigelegt sind (s. Hinweis Anhang 5 und 6).

Die Beteiligung der Studierenden war an beiden Standorten ungefähr gleich hoch. In Bad Hersfeld gab es eine ca. 52 %-ige Rücklaufquote, in Hennef lag diese bei etwa 54%. Gemäß der Kategorie A „Sozialdemographika“ haben in Bad Hersfeld insgesamt 53 Studierende, davon 45 weibliche (84,91 %) und 8 männliche (15,09 %) Personen teilgenommen. Aus dem entsprechenden Teil des Fragebogens aus Hennef (Fragen 1 bis einschließlich 9) geht hervor, dass 41 (74,55 %) der 55 Teilnehmenden in Hennef weiblich und 14 (25,45 %) männlich waren. Diese Zahlen zeigen, dass sich nur ungefähr die Hälfte des Jahrgangs zur Teilnahme an der Umfrage bereit erklärt hat. Eine mögliche Ursache könnte die Länge des Fragebogens und der mit dem Ausfüllen verbundene Zeitaufwand sein. Auffällig ist auch die geringe Beteiligung männlicher Studierender, die sich ebenfalls an beiden Standorten widerspiegelt.

Auch altersmäßig liegen beide Campus weit auseinander. In Bad Hersfeld wurde angegeben, dass von den 54 Teilnehmenden 41 Personen (77,36 %) unter 25 Jahren und 12 Studierende (22,64 %) 25 Jahre oder älter sind. In Hennef haben von 54 Teilnehmenden 37 (68,52 %) unter 25-jährige und 17 (31,48 %) 25-jährige oder ältere den Fragebogen ausgefüllt (eine Person hat diese Frage übersprungen). Gemeinsamkeiten fallen außerdem noch bei den Unterbringungsarten während und außerhalb der Vorlesungszeiten, dem Beziehungsstatus und der für das Studium

aufgebrachten Zeit auf. Anders verhält es sich mit der Distanz der Studierenden zu den Hochschulstandorten. 18 (33,33 %) von 54 Teilnehmenden aus Hennef haben nur bis zu 100 km von Zuhause bis zur Hochschule zurückzulegen und 10 Personen (18,52 %) 100 bis 200 km. Im Vergleich dazu sind es in Bad Hersfeld nur 7 (13,21 %) Studierende, die 100 bis 200 km zwischen Wohnort und Campus pendeln und keine Person, die weniger als 100 km zurücklegt. 23 (43,40 %) von 53 Teilnehmenden haben stattdessen einen Weg von 200 bis 300 km und 14 (26,42 %) von 300 bis 400 km. In Hennef sind es nur 6 (11,11 %) Studierende, die 200 bis 300 km zurücklegen müssen und 7 (12,96 %), bei denen der Heimweg 300 bis 400 km beträgt. Daraus könnte schlussgefolgert werden, dass die Zahl der durchschnittlichen Monatsheimfahrten in Hennef aufgrund geringerer Entfernungen deutlich höher liegt als die in Bad Hersfeld. Dies konnte jedoch nicht bestätigt werden. Über die Hälfte der Teilnehmenden an beiden Campus fährt jedes Wochenende nach Hause: In Hennef sind es 34 Personen (62,96 %) und in Bad Hersfeld 27 Personen (50,94 %). Es wird deutlich, dass die Teilhabe am Leben zuhause für die dual Studierenden eine große Rolle spielt und somit auch als Aspekt aufzugreifen ist, wenn über psychische Belastungen am Hochschulstandort diskutiert wird.

In der Kategorie B „wahrgenommener Stress“ fühlen sich unabhängig vom Standort alle teilgenommenen Studierenden mindestens etwas mehr, wenn nicht sogar deutlich mehr gestresst im Vergleich zu den vorherigen Semestern. Das Ergebnis zeigt, dass die Anforderungen des aktuellen Semesters stressauslösend wirken. Dies kann möglicherweise auf die Semestergestaltung generell zurückzuführen sein und nicht etwa auf standortabhängige Faktoren. Auch bei den Fragen 12 und 13 sind sich die Studierenden im Großen und Ganzen sowohl in Bad Hersfeld und Hennef einig und fühlen sich durch gleiche oder ähnliche Faktoren psychisch belastet oder sogar gestresst. Häufig werden die Stichwörter (Frage 13) „Gruppenarbeiten“, „Klausuren Phase“ oder „Bachelorarbeit“ genannt. In Bad Hersfeld fällt auf, dass auch der Faktor „Sport-/Sportmöglichkeiten“ als belastend bzw. als Stressor bezeichnet wird. In Hennef ist dies kein gewichtiges Thema. Dies lässt die Vermutung zu, dass der kleine

Fitnessraum in Bad Hersfeld nicht zum vollständigen sportlichen Ausgleich ausreicht. Es werden seit diesem Semester Sportkurse angeboten, aber zum Zeitpunkt der Umfrage fanden diese aufgrund organisatorischer Komplikationen nur unregelmäßig statt. Außerdem werden diese Kurse ausschließlich von weiblichen Studierenden besucht. Möglicherweise ist das Angebot nicht auf die Interessen der männlichen Studierenden ausgerichtet. In Hennef gibt es dagegen ein breiteres Sportangebot. Zum Umgang mit Belastungssituationen ist zu sagen, dass zwar jeder Mensch individuell damit umgeht, aber an beiden Standorten ähnliche oder sich deckende Methoden gefunden wurden.

Die Auswertung der letzten Kategorie des Fragebogens „Beratungs- und Betreuungsangebote“ gestaltet sich besonders spannend. Bei Frage 16, welche Beratungs- und Betreuungsangebote den Studierenden an den Hochschulen bekannt sind, wird deutlich, dass in Hennef viel mehr Personen von Beratungs- und Betreuungsangeboten wissen und es dort mehr Angebote gibt als in Bad Hersfeld. Am Standort Bad Hersfeld wissen zwar 45 Personen (91,84 %) von einem Gesundheits-/Aktionstag, aber direkte Beratungen oder Vertrauenspersonen sind sehr vielen unbekannt oder gelten als nicht vorhanden bzw. nicht wahrgenommen. Am Campus Hennef sind es 47 (87,04 %) die von einer Vertrauensperson wissen. Bad Hersfeld liegt hier bei 8 Personen (16,33 %), denen eine Vertrauensperson bekannt ist. Dafür sind Gesundheitstage in Hennef weniger bekannt: lediglich 13 (24,07 %) wissen davon. Ursache hierfür kann sein, dass der letzte Gesundheitstag am Standort Hennef fünf Jahre zurückliegt, wohingegen der letzte Gesundheitstag in Bad Hersfeld im Jahr 2020 stattfand. Die Durchführung von Seminaren oder Workshops ist am Campus Hennef populärer, 40 Studierende (74,07 %) wissen davon. Der Campus Bad Hersfeld liegt mit 7 Personen (14,29 %) deutlich dahinter. Aus dieser Frage lässt sich durch den Vergleich der beiden Campus schließen, dass in Hennef mehr Beratungs- und Betreuungsangebote existieren und diese auch unter den Studierenden bekannt sind. Am hessischen Standort wurde deutlich häufiger „Nein“ oder „ist mir nicht bekannt“ angekreuzt.

Bei der Frage, welche Angebote der Beratung außerhalb der Hochschule wahrgenommen werden, unterscheiden sich die Ergebnisse beider Standorte nicht. Ob man Beratungs- und Betreuungsangebote lieber an der Hochschule oder außerhalb wahrnehmen würde, sind es in Bad Hersfeld 19 (38,78 %) Personen und in Hennef 7 Personen (12,96 %), die diese an der Hochschule in Anspruch nehmen würden. Die Zahlen der Personen, die lieber außerhalb Beratung- oder Betreuung suchen oder denen es egal ist, sind bei beiden Hochschulen jeweils gleich besetzt. Da es bisher kaum Beratungs- und Betreuungsangebote gibt, könnte ein Grund sein, dass die Ergebnisse entsprechend ausfallen. Auch der Anonymisierungsgedanke wird von Bedeutung sein, wenn es um diese Entscheidung geht. Dass es einer großen Zahl egal ist, könnte auf Unsicherheit zurückzuführen sein, da die Personen noch keine Vorstellung bzw. Erfahrung haben, wie es mit entsprechender Beratung-/Betreuung abläuft. In Hennef besteht zwar bereits ein breiteres Band an Angeboten, jedoch wird an den folgenden Fragen deutlich, dass auch deren Angebote noch ausbaufähig sind und sich auch gewünscht wird. Am Campus Bad Hersfeld zeigt sich somit mehr Interesse an Angeboten, die von der Hochschule durchgeführt werden. Ein Grund, weshalb sich Bad Hersfeld überwiegend für Angebote an der Hochschule ausgesprochen hat, kann sein, dass aktuell kaum Angebote bestehen oder im Vergleich zu Hennef wenig Wissen über Angebote vorhanden ist. An beiden Standorten würden die Teilnehmenden am ehesten einen Vertrauensdozenten, eine persönliche Beratung durch eine externe Person, Seminarangebote oder Aktionstage beanspruchen. Vorreiter an beiden Standorten sind eine persönliche Beratung durch eine externe Person vor Ort und Seminare. Mit 36 (20,69 %) Personen gibt Hennef den erst genannten Bedarf an und von 20 Personen (17,24 %) wird dies am Campus Bad Hersfeld genannt. Für Seminare melden sich dort 24 Personen (20,69 %) und in Hennef 23 Personen (13,22 %). Im Gegensatz zum Campus Hennef, wo sich nur 16 Personen (9,20 %) Aktionstage wünschen, stehen diese in Bad Hersfeld bei 25 (21,55 %) Personen mit ganz vorne. Das könnte daran liegen, dass Aktionstage in Bad Hersfeld fast allen bekannt waren und in Hennef nur die Minderheit davon wusste.

Beide Standorte sind sich einig, dass die Beratungs- und Betreuungsangebote ausgebaut werden sollten. 45 (83,33 %) von 54 Studierenden aus Hennef und 46 (93,88 %) von 49 Teilnehmenden aus Bad Hersfeld sind dieser Meinung.

Dass Bedarf an Angeboten vorliegt, geht somit aus beiden Umfragen an den jeweiligen Standorten der HGU hervor. Es wurde zudem deutlich, welche Situationen im Studium Auslöser für wahrgenommenen Stress sein können. Aufgrund der teils unterschiedlichen Ausgangslage der Standorte bzgl. des Vorhandenseins von Beratungs- und Betreuungsangeboten muss jeder Campus anhand der Antworten für sich auswerten, inwieweit diese verbessert und ausgebaut werden müssen.

5.3 Umsetzung der Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU

Derzeit (Stand Februar 2020) gibt es an der HGU am Standort Bad Hersfeld keine Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende zur Unterstützung bei der Bewältigung von psychischen Belastungen. Nach genauer Betrachtung der Ergebnisse der Online-Befragung des Jahrgangs 2017 ließ sich ein relativ hoher Bedarf bei den dual Studierenden der HGU an Beratungs- und Betreuungsangeboten ermitteln. Von insgesamt 53 Befragten stimmten 46 Personen (93,88 %) dafür, dass Beratungs- und Betreuungsangebote an der HGU ausgebaut werden müssten. Am häufigsten wurden sich dabei Angebote für Studienorganisation, Maßnahmen zur Stressbewältigung in akuten Fällen und die Vorbereitung auf Prüfungen gewünscht. Die Ergebnisse dieser Befragung können den Verantwortlichen der HGU als Hilfestellung dienen, ein geeignetes Beratungs- und Betreuungsangebot für Studierende mit psychischen Belastungen am Campus Bad Hersfeld zu implementieren.

6 Fazit

Zuvor sind die Ergebnisse kritisch reflektiert worden. Nun erfolgt die Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse und Aussagen mit Bezug auf die Fragestellung, verbunden mit Schlussfolgerungen und einem Ausblick hinsichtlich einer konkreten Verwendung der Ergebnisse. Insgesamt zeigen die Ergebnisse des studentischen Forschungsprojektes, dass die Studierenden an beiden Standorten einen Bedarf an Beratungs- und Betreuungsangeboten in psychischen Belastungssituationen haben und Stress empfinden. Folgende Stressoren im Studium wurden durch das Forschungsprojekt ermittelt: ständige Änderungen des Stundenplans, Gruppenarbeiten, verpflichtende Nebenprojekte, die Arbeitsbelastung insgesamt, Hausarbeiten, schriftliche Prüfungen und Vorträge. Das Leben am Campus nimmt Einfluss auf die wahrgenommenen Stressoren der Studierenden sowie die damit verbundenen Probleme im privaten Bereich. Als belastend wurden die Heimfahrten, die Entfernung zum sozialen Umfeld am Heimatort, mangelnde Zeit für den Haushalt, fehlende Möglichkeiten der Freizeitgestaltung am Campus, zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten, fehlende Sportmöglichkeiten und die technische Ausstattung an der Hochschule genannt. Die genannten Stressoren drücken sich bei den meisten Studierenden in psychosomatischen Problemen wie Magenbeschwerden, Schlafproblemen etc. aus. Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass die Studierenden sich wünschen, dass das Angebot der Unterstützungsmaßnahmen an der HGU ausgebaut wird. Dadurch sollen sie für die Bewältigung von Stressoren im Studienalltag befähigt werden. Im besten Fall soll es ihnen gelingen, der Entstehung von Stress vorzubeugen.

Am Standort Bad Hersfeld sind außer einem Dekan, der jederzeit gesprächsbereit ist, und einem überschaubaren, erst kurz erprobten Sportangebot, keine weiteren Angebote für die Studierenden geschaffen worden. Ebenfalls wurden die bereits existierenden Aushänge im Eingangsbereich, für eine interne „sozialpsychologische Betreuung“ und externe Beratungsangebote, bisher nicht wahrgenommen. Dadurch, dass

die Studierenden im hinteren Bereich des Campus wohnen und auf dem Weg zur Vorlesung nicht durch die Eingangshalle gehen, kann und werden Informationen von den Studierenden nicht wahrgenommen. Somit sollte sich die HGU aufgefordert sehen die Informationswand besser und zentraler zu gestalten bzw. einen Informationspunkt über den Campus, Sportangebote und Unterstützungsangebote bei psychischer Belastung bei Illias einzurichten.

Besonders im Vergleich zum Standort Hennef wird deutlich, dass der Campus Bad Hersfeld in Rückstand bezüglich der Beratungs- und Betreuungsangebote geraten ist. Der Campus Hennef bietet ein deutlich umfangreicheres Angebot an Sportmöglichkeiten, Beratung, etc. Zur Bewältigung von Stress haben die Studierenden am häufigsten Sport genannt. Somit sollte die HGU schnellst möglichst das Sportangebot des Campus Bad Hersfeld erweitern, um einen Ausgleich für die Studierenden zu schaffen. Folgende, von den Studierenden gewünschten Angebote, könnten eingerichtet werden:

Eine schnell umzusetzende Maßnahme wäre, einen Vertrauensdozierenden oder eine Vertrauensperson aus dem Verwaltungsbereich der HGU zu benennen, welche auch regelmäßig vor Ort ist. Die durchgeführte Befragung hat gezeigt, dass eine Vielzahl von Studierenden dieses Angebot in Anspruch nehmen würden. Optimal wäre es, wenn eine weibliche und eine männliche Ansprechperson existieren würde, damit mögliche geschlechterspezifische Hemmungen aus dem Weg geschaffen werden können.

Des Weiteren sollten klare Sprechzeiten von Lehrenden angeboten werden sowie die Kontaktaufnahme zu Lehrenden auch durch die E-Mail-Kontakt oder per Telefon möglich sein. Dazu ist die Veröffentlichung von Kontaktdaten notwendig, sodass Studierende bei Bedarf darauf zurückgreifen können. Denn die Befragung hat gezeigt, dass Online-Beratung, schriftliche Beratung und E-Mail Beratung ebenfalls von den Studierenden in Anspruch genommen werden würde.

Fast die Hälfte der befragten Studierenden würden an Seminare mit den nachfolgend aufgeführten Themen teilnehmen: Stressbewältigung, Prokrastination, Entspannungstechniken, Tipps zur Prüfungsvorbereitung sowie zur Studienorganisation und Prüfungsangst. Infolgedessen muss die Hochschule entscheiden, welche Gewichtung sie den unterschiedlichen Themen zu den Seminaren zukommen lassen will und in welcher Frequenz diese durchgeführt werden sollen. Hierbei ist es relevant die Seminare zum richtigen Zeitpunkt in die Semester einzubetten. Das heißt, dass z. B. ein Seminar zur Prüfungsvorbereitung oder Prüfungsangst in unmittelbarer Nähe zur Prüfungsphase stattfinden sollte. Ebenfalls muss von der Hochschule erörtert werden, von wem diese Seminare durchgeführt werden können und welches Budget für Beratungsangebote zur Verfügung gestellt werden soll. Möglicherweise gibt es an der HGU qualifizierte Personen, die entsprechende Seminar durchführen können. Andernfalls kommen auch externe Trainer in Frage.

Die HGU sollte auch zukünftig den Gesundheitstag am Campus in Bad Hersfeld durchführen, denn fast die Hälfte der befragten Studierenden würde auch weiterhin Aktionstage in Anspruch nehmen. Die Aktionstage können zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten gestaltet werden und von der Häufigkeit so stattfinden, dass jedes Semester mindestens ein Aktionstag im Jahr stattfindet.

Die Implementierung eines Beratungsangebotes und die Zufriedenheit der Studierenden mit weiteren Angeboten der HGU ist regelmäßig zu evaluieren. Hierzu bietet es sich an die Lernplattform Illias zu verwenden. Dort könnte regelmäßig mittels einer geeigneten anonymen Umfrage die Zufriedenheit der Studierenden zu den Beratungs- und Betreuungsangeboten evaluiert werden.

In Anlehnung an die eingangs genannten Forschungsfragen, lässt sich abschließend zusammenfassen, dass bereits ein schmales Beratungs- und Betreuungsangebot für die Studierenden der HGU am Campus Bad Hersfeld existiert. Dieses muss aber in Zukunft weiter ausgebaut werden, damit die HGU die Studierenden bei der Bewältigung von Herausforderungen in den einzelnen Studienphasen unterstützen kann. Dies wirkt

sich auf die Motivation der Studierenden aus und führt schlussendlich auch zu einem erfolgreichen Studienabschluss der Studierenden.

Es sollte zukünftig von Interesse der Hochschule sein, den Ausbau der Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende in psychischen Belastungssituationen am Hochschulstandort Bad Hersfeld zu verfolgen. Die Ergebnisse dieses Forschungsprojektes sollten an die nächsten Semester weitergetragen werden. In einem nachfolgenden Forschungsprojekt könnten Möglichkeiten zur Realisierung der gewünschten Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende in psychischen Belastungssituationen am Hochschulstandort Bad Hersfeld diskutiert und erarbeitet werden. Dabei sollte auf die hier ermittelten Ergebnisse eingegangen werden.

Die bisher aufgeführten Vorschläge zur Umsetzung von Beratungs- und Betreuungsangeboten für Studierende könnten in ein Konzept fließen, welches von beiden Standorten genutzt werden kann. Somit ließe sich eine standortübergreifende Zusammenarbeit längerfristig sichern. Darüber hinaus erscheint es sinnvoll, die Beratungs- und Betreuungsangebote in psychischen Belastungssituationen in ein Gesamtkonzept für eine gesundheitsfördernde Hochschule am Campus Bad Hersfeld einzubetten.

Anhang

Anhang 1: Leitfragen Kurzinterviews

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?
2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?
 - a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?
 - b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?
2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?
3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?
 - a. Falls ja, welche?
2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?
3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?
 - a. Wenn ja, welcher Art?

Anhang 2: Einleitungstext

Wir führen ein Forschungsprojekt zum Thema „Beratungs- und Betreuungsangebote für Studierende in psychischen Belastungssituationen an den Hochschulstandorten Bad Hersfeld und Hennef“ durch.

Um die aktuelle Situation an unserer Hochschule ermitteln zu können und passende Beratungs- und Betreuungsangebote entwickeln zu können, benötigen wir deine Unterstützung.

Ich würde dir gerne ein paar Fragen stellen, wie es dir im Studium in Bad Hersfeld bisher erging und noch ergeht und wie du evtl. bereits mit psychischen Belastungen umgegangen bist oder auch, ob du dir Betreuung gewünscht hättest.

Du kannst dir sicher sein, dass deine Daten nicht anderweitig verwendet werden und ein Rückschluss der Antworten auf dich nicht möglich sein wird. Deine Anonymität ist in jedem Fall gewahrt.

Anhang 3: Kurzinterviews

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Janina Fleischer

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Ja, vor allem in der Prüfungsphase. Vor allem der Lerndruck, die Schwierigkeit die Work-Life Balance aufrechtzuerhalten, und die Trennung von zu Hause belasten mich während der Zeit in Bad Hersfeld sehr. Den Lagerkoller während einer langen Hersfeld-Phase empfinde ich auch als sehr stressig.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Der Lerndruck stresst mich im beruflichen und privaten Bereich sehr. Auch die soziale Distanz zu Daheim ist ein Stressor für mich.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Ja, bei Freunden und Familie.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

Aufgrund des o.g. Stress.

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?

Ja, gibt es. Gereiztheit, Müdigkeit, Gedankenkreisen und schlechter Schlaf sind bei mir in Belastungssituationen typisch.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Ich mache regelmäßig Sport zum Stressabbau. Um Stress zu vermeiden habe ich bislang leider keine Strategie gefunden.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Nein, ist mir nichts bekannt

Falls ja, welche?

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Ja, allgemeine Informationsveranstaltung zum Umgang mit Stress und psychischen Belastungen fände ich ein großartiges Angebot.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Anika Hille

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Ja. Immer vor den Klausuren, so ein bis zwei Tage vorher, wenn man Zweifel hat, ob man es packt. Wenn man keine Zeit mehr hat, dann gerate ich schon in Stress. Und wenn man in Vorlesungen Kurzpräsentationen machen muss, aber nicht genug Vorbereitungszeit bekommt. Man muss da ja vor vielen Leuten präsentieren und man will es gut machen.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Im sozialen Bereich habe ich keinen Stress. Privat stresst mich die Zugfahrt, da muss ich immer umsteigen und den großen Koffer schleppen und Verspätungen und so. Und beruflich eigentlich nur, wenn man neue Aufgaben vom Betreuer bekommt und wenn man's dann vorzeigen muss, Zweifel hat, ob's richtig ist.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Nein.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Weil der Stress bzw. die psychischen Belastungen aushaltbar waren. Und ich hätte auch keine Ahnung, was ich da machen soll.

2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?

Abends im Bett mach ich mir Gedanken vor der Klausur. Sonst fällt mir nichts ein.

3. *Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?*

Ich lenke mich mit Freunden und Kollegen ab. Ja, Ablenkung ist wichtig, was unternehmen, um auf andere Gedanken zu kommen.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. *Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?*

Da gibt's doch dieses Fürstenberg Institut. Das wurde am Anfang gesagt. Da war jemand von dem Institut vor Ort.

Falls ja, welche?

2. *Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?*

Nein.

3. *Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?*

Wenn ja, welcher Art?

Für mich persönlich nicht, aber so für andere wäre eine Vertrauensperson vielleicht nicht schlecht.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Sandra Höglinger

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Ja habe ich, vor allem in Bezug auf den ständigen Ortswechsel zwischen meiner Arbeit und Bad Hersfeld. Viele von uns stammen ja nicht direkt aus Hessen und pendeln viele Stunden, um unsere Freunde zu Hause oder aus der Arbeit zu sehen. Man baut sich zwar hier in Hersfeld auch einen Freundeskreis auf, welcher aber nicht vergleichbar ist mit dem von Zuhause.

Es ist auch belastend zu hören, wenn bei den Freunden Zuhause Treffen stattfinden und man selbst nicht dabei sein kann, da man in Hersfeld ist. Deshalb lebt man von Woche zu Woche und plant nur von Wochenende zu Wochenende und kommt dabei gar nicht zur Ruhe, da am Ende des Wochenendes die 4 – 5 stündige Fahrt nach Hersfeld ansteht. Vor allem auch diese lange Fahrt belastet sehr.

Die Entfernung macht ein spontanes Treffen unter der Woche unmöglich. Am Wochenende muss man auch oft etwas für die Hochschule machen und hat kaum Zeit, worunter die sozialen Kontakte am Heimatort leiden.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Mich stressen vor allem die langen Phasen hier in Bad Hersfeld. Ich habe danach jedes Mal Angst wieder in die Arbeit zu kommen und aufgrund der langen Unterbrechung und des fehlenden Bezuges im Studium wieder alles vergessen zu haben, was man zuvor gelernt hat. Im sozialen Umfeld finde ich es schwierig während der Hochschulphase so eine große Entfernung zu meinen privaten Bezugspersonen, wie Freunde und Familie, zu haben.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Keine professionelle. Natürlich spreche ich mit Freunden oder Familie über meine Probleme und die aktuelle Situation.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Zum einen besteht eine große Hemmung durch die Vorurteile, die damit verankert sind, wie beispielsweise, dass man danach eventuell als psychisch krank abgestempelt wird. Andererseits glaube ich, dass ich im Moment mit dem Stress gut alleine klarkomme. Es besteht zwar eine Belastung, jedoch kann ich sie zurzeit gut selbst händeln. Es ist zwar schwierig zu sagen, wie es in Zukunft sein wird aber es ist auch gut zu wissen, dass die Zeit des Studiums begrenzt ist, woran ich mich gut festhalten und darauf hinarbeiten kann.

2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?

Ja, gibt es. Ein großes Thema bei mir sind Schlafprobleme, vor allem wenn ich gestresst bin oder Probleme habe. Ein weiteres Symptom ist Kopfschmerzen. Jedoch bestehen diese auch durch ein Zusammenspiel von vielen verschiedenen Faktoren aber ein großer Punkt sind die bestehenden Belastungen.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Keine konkrete Strategie aber ich halte mich daran fest, dass das Studium bald vorbei ist und mache zum Ausgleich Sport. Außerdem finde ich es sehr entspannend und beruhigend Yoga zu machen und auf meine Atmung zu achten, vor allem bei meinen Einschlaf-Schwierigkeiten.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Nein, noch nie etwas davon gehört.

Falls ja, welche?

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein, da ich dachte hier gibt es so etwas nicht und ich habe auch keinen Anhaltspunkt, wie Flyer oder Aushänge, dafür gefunden, die mich dazu animiert hätten nachzufragen.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Es wäre sinnvoll, wenn wenigstens ein kleines Angebot da wäre. Gut wäre ein Ansprechpartner für Studierende, die im Moment mit einer Situation überfordert sind. Es gibt bestimmt auch Personen, die mit manchen Problemen nicht alleine klarkommen. Da wäre es hilfreich, wenn einmal in der Woche eine Möglichkeit für eine Beratung oder Gespräch angeboten wird. Der Betreuer könnte dann bei kleinen Problemen kurz helfen und Tipps zur Beruhigung oder zur Bewältigung der Situation liefern. Ich selber würde das Angebot in Anspruch nehmen, falls ich das Gefühl habe, dass es mir schlecht geht und ich alleine da nicht mehr rauskomme.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Rebekka Kretschmann

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Ja, Belastungssituationen in Form von Gruppenverhalten, also mehr das Soziale betreffend. Ich empfinde es teilweise als belastend, täglich mit der Menge an Studierenden, also circa hundert Personen, die Vorlesung zu besuchen.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Der soziale Bereich, da ich im privaten, familiären Bereich sehr gefestigt bin.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Ja, habe ich.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

Bezüglich der psychischen Belastung war es einfach zu viel, das Fass ist übergelaufen. Das Studium hat dabei mitgewirkt, war aber nicht der Hauptauslöser. Es handelte sich dabei um eine Panikstörung und Angstatacke.

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Ich habe auch schon von Kollegen gehört, die sich nicht getraut haben, solche Hilfe anzunehmen, weil die Angst um ihren Dienstordnungsangestellten-Status hatten. Dahingehend als „krank“ zu gelten, könnte die Übernahme in das DOA-Verhältnis deren Ansicht nach gefährden.

*2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)?
Gibt es konkrete Symptome?*

Morgens nach dem Aufstehen tritt eine Art Hyperventilieren auf und Durchfall und Erbrechen.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Ja: darüber sprechen, mehr spazieren gehen, tief durchatmen, eher so etwas.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Nein, ich kenne keine.

Falls ja, welche?

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein, auch nicht.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Nein, da ich privat schon die Erfahrung gemacht habe, wüsste ich nicht, ob ich mir zutrauen würde, hier über solche intimen Themen zu sprechen.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Alissa Kovarski

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

An sich nein, natürlich hat man während der Prüfungsphase einen gewissen Stress und Druck da, aber ohne den Stress und Druck würde man vermutlich auch nicht für die Klausuren lernen, sonst merke ich da keine schlimmen Auswirkungen. Dass man vor der Klausur mal nicht essen kann, weil man nervös ist, ist ja denke ich normal.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Was ich persönlich schwierig durch Bad Hersfeld sehe was die Stressoren anbelangt, es ist schwieriger zum Arzt zu gehen. Natürlich gibt es auch hier Ärzte, aber die kennen ja nicht die Krankheitsgeschichte, d.h. Man muss den Arzt immer dann hinschieben, wenn man die Praktikums-phase hat, wo man auch eine 41-Stunden-Woche hat, was natürlich auch nicht so ganz einfach ist.

Man sieht seine Familie, Freunde oder Beziehung nicht ganz so oft, obwohl ich das nicht unbedingt als Stressfaktor für mich sehen würde, kann mir aber vorstellen, dass es bei anderen Leuten komplizierter ist.

Und, klar, wenn ich mal drei Wochen hier war in der Klausuren Phase, bin ich auch mal wieder froh daheim in meinem eigenen Bett schlafen zu können.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Nein, ich habe mir noch keine Betreuung während des Studiums wegen psychischer Belastung geholt. Ich denke, ich sehe hier auch nicht eine zu große psychische Belastung. Wie gesagt, man hat psychische Belastungen während der Klausuren Phase, das hätte ich aber in jedem anderen Studium auch, gehört ja auch irgendwie dazu. Ich sehe es auch vielleicht nicht als wichtig genug. Kann sein, dass es vielleicht notwendig wäre, aber meiner Meinung nach nicht.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Wenn ich welche gehabt hätte, wäre auch etwas Scham vermutlich dabei gewesen, ich weiß es nicht ob ich mich getraut hätte darüber zu reden.

2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?

Wie gesagt, direkt vor der Prüfung kann ich z.B. nicht wirklich was essen, ich schlafe am Tag vor der Prüfung nicht so gut, aber sonst nicht wirklich viel, dass ich jetzt sagen kann, dass ich wirkliche Probleme habe.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Ich habe schon mal während der Klausuren Phase Meditation ausprobiert, fand ich eine interessante Weise und sie hat mir definitiv schon weitergeholfen. Man ist aber auch nicht immer motiviert es zu machen. Normalerweise verfolge ich einfach die Strategie davor nicht so viel am Handy zu sein, das soziale Leben ein bisschen auszublenden, damit ich bei den Gedanken voll und ganz bei den Prüfungen bin und dann passt das auch.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

*1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?
Falls ja, welche?*

Nein, ich denke ich kenne kein Beratungsangebot an der HGU.

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein, ich habe mich nicht darüber informiert.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Eigentlich bin ich tendenziell eher dagegen. Klar, es gibt vielleicht Leute, die das brauchen, aber, wie gesagt, man hat in jedem Studium Stress und ich denke nicht, dass wenn man Stress hat, dass das nur ein Problem des Studiums ist, sondern dass das auch aus dem sozialen Umfeld kommt und das man sich dort sonst eine ganz zeitliche Betreuung holen sollte, bevor man sich einen speziellen Betreuer für das Studium holt.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Lynn Mielsch

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Grundsätzlich nein, so viele Belastungssituationen hatte ich jetzt hier noch nicht. Das einzige

was bisher ein bisschen stressiger war die Themenfindung für die Bachelorarbeit.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Das lange hin- und herpendeln am Wochenende und dass man nicht immer bei seiner

Familie und seinen Freunden ist.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Nein

Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Ich hatte bisher noch keinen Bedarf.

2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?

Ich habe noch keine Symptome feststellen können.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Ich habe gemerkt, dass wenn man sehr gut organisiert ist und Sachen im Voraus plant und

die früh genug angeht, man auf jeden Fall Stress vermeiden kann.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Das ist mir bisher nichts bekannt.

Falls ja, welche?

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein, habe ich nicht.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Für mich persönlich sehe ich keinen Bedarf, aber ich denke, wenn man das anbieten kann, sollte man das auch anbieten.

Wenn ja, welcher Art?

Vielleicht dass man einen Ansprechpartner hat und man sich bei Workshops zu

Stressmanagement informieren kann.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld

Interviewerin: Sophia-Paulin Schulze

A Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studiums in Bad Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Ich bin hauptsächlich gestresst und überfordert in den Klausurphasen. Dadurch, dass wir so oft kurz vor den Klausuren immer noch einen vollen Stundenplan haben, findet man kaum Zeit sich richtig vorbereiten zu können. Zudem stresst der Lagerkoller in der Prüfungsphase sowie die teilweise echt schlechte Organisation hier an der Hochschule.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer und beruflicher Bereich)?

Privat: Mein Freund ist so oft allein in unserer Wohnung- dabei bleibt das ganze Organisatorische an ihm hängen. Neben dem Vermissen habe ich somit auch noch die ganze Zeit ein schlechtes Gewissen ihm gegenüber.

Sozial: Es ist schwierig alle Freunde am Wochenende unter einen Hut zu bekommen. Dadurch ist sogar schon die ein oder andere Freundschaft zerbrochen.

Beruflich: Es ist schwierig für mich nach einer langen Präsenzphase wieder in die Sachbearbeitung hineinzukommen. Zudem ist es unterschiedlich geregelt, wie viele Fernlertage man hat. Einige haben komplette Wochen frei- ich jedoch gar nicht. Außerdem spüre ich sehr den Leistungsdruck auf Arbeit durch Äußerungen der Ausbilder zu den Modulnoten und die bestehende direkte Konkurrenz zwischen den anderen Studenten und mir.

B Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastung während des Studiums Betreuung/ Beratung gesucht?

Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

Professionell nein- dafür aber bei Freunden oder bei YouTube. Dort habe ich mal ein autogenes Training getestet. Ich war gestresst durch die Klausuren Phase und dann kamen noch familiäre Dinge dazu.

*2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch/physisch)?
Gibt es konkrete Symptome?*

Ich kann gerade zum Ende der Prüfungsphase schlecht schlafen. Zudem bekomme ich sehr schlechte Kopfhaut und Darmbeschwerden.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Nicht so wirklich. Ich versuche mir mehr Zeit zu nehmen und mal spazieren zu gehen. Es hilft allerdings nur bedingt- manchmal kann man einfach nicht abschalten.

C Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Nein

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/ Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein- aber das Bedürfnis war jetzt auch noch nicht so schlimm.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Nein, ich würde mir wahrscheinlich eh woanders Hilfe suchen.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Saskia Wedderien

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Nicht direkt aber mich belastet, dass man nur noch wenig von seinem Wochenende hat, da durch das Heim fahren viel Freizeit verloren geht.

Die Essenssituation stört mich auch, da ich nicht frei wählen kann was ich zu mir nehmen möchte und wann. Man isst das was da ist, zu den vorgegebenen Zeiten.

Hinzu kommt natürlich, dass man durch solche Themen wie die anstehende Bachelorarbeit und anderen Projektarbeiten gestresst ist.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Beruflich stresst mich, dass ich die gelernten Inhalte nicht zeitnah anwenden kann beziehungsweise muss. Auch das durch fehlende Qualität in den Vorlesungen einem die Zeit als vergeudet vorkommt in der man etwas Besseres hätte machen können wie zum Beispiel Recherche für die Bachelor-Arbeit. Auch das viele Vorlesungen nicht relevant sind für das spätere Berufsleben. Privat ist durch das fehlende Wochenende, also die fehlende Zeit unter der Woche, großer Zeitdruck am Wochenende da. Man schiebt alle Aktivitäten auf den Samstag und muss dennoch Einkaufen, Putzen et cetera in der eigenen Wohnung. Auch das der Sonntag durch die Anreise nicht mehr als richtiger Wochenendtag zählt.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Nein.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Ich habe mich noch nicht in der Lage gefühlt das ich das brauche.

*2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)?
Gibt es konkrete Symptome?*

Ich bemerke bei mir selbst das ich hier am Standort Magenschmerzen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen habe. Auch das ich hier vermehrt Pickel bekomme und ich hier schlechter schlafe. Man merkt auch nach einem langen Wochenende das es sofort besser wird.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Mir hilft Sport viel und regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, dass man mal rauskommt. Der Fußball- und Volleyballplatz war super und die neuen Sportangebote sind gut.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Falls ja, welche?

Nein. Prof. Dr. Weiß hatte zwar jede Vorlesung gefragt ob man was auf dem Herzen hat, aber da ist die Hürde für mich zu groß um vor dem Plenum Probleme zu äußern.

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Ja würde ich mir wünschen. Eine Art offene Tür. Eventuell einen Vertrauensdozenten oder sogar jemanden aus dem Verwaltungsbereich mit dem man keinen Kontakt durch die Vorlesung hat. Gut wäre es auch wenn es vielleicht eine männliche und eine weibliche Kontaktperson gibt.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Selina Wirsching

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Hmm. Ich weiß nicht, ob ich es direkt als psychische Belastung bezeichnen würde, aber ich fühle mich manchmal gestresst durch das Pendeln und das eine Leben hier und das andere Zuhause.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Vor allem finde ich, dass es stressig ist, Zuhause und an der Hochschule alles unter einen Hut zu bekommen, da man in Bad Hersfeld zwar öfter mal Freizeit hat, aber man seine Freunde und Familie und Hobbys zu Hause hat. Aber es ist jetzt in Ordnung, da es nur auf begrenzte Zeit so ist.

(Pause) Den Stress mache ich mir auch ehr selbst, meine Freunde und Familie sehen es recht entspannt – glaube ich.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Nee.

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Ich habe nicht so empfunden, dass ich direkt Beratung oder Betreuung gebraucht habe.

2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)? Gibt es konkrete Symptome?

Ähm. Ich werde hektisch unter Stress oder habe Kopfwegh.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Joggen oder generell an die frische Luft gehen find ich gut. Also sich bewegen.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Nee, zumindest hat sich bei uns niemand vorgestellt oder uns explizit informiert... (Pause) zumindest soweit ich mich erinnern kann.

Falls ja, welche?

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Naja, es wäre bestimmt sinnvoll, wenn es generell Angebote geben würde.

In Bad Hersfeld ist bis auf dieses Semester mit den Kursen keine richtige Möglichkeit gewesen, um Sport zu machen. In dieser Richtung fände ich es gut.

Bestimmt wäre aber auch für die Jüngeren hier, die zum ersten Mal länger von zuhause weg sind, ein persönlicher Ansprechpartner/Vertrauensperson gut.

Interview zum Thema psychische Belastungen in der Hochschule Bad Hersfeld:

Interviewerin: Michelle Wolf

A. Problemlagen identifizieren

1. Hast du das Gefühl, durch das Studium in Hersfeld in psychische Belastungssituationen zu geraten? Falls ja, ggf. welche?

Ja ich denke schon! Ich vermisse meinen Freund sehr und Klausuren bereiten mir Stress. Auch die langen Vorlesungszeiten nerven total teilweise gehe ich damit mega Kopfschmerzen raus und kann mich nur noch ins Bett legen. Auch die langen An- und Abreisewege sind nervig. Mit 2 h bin ich ja noch gut dabei aber allein das ist auch für mich sehr belastend.

2. Welche Art von Stressoren würdest du während des Studiums sehen (privater, sozialer, beruflicher Bereich)?

Ja wie ich schon oben gesagt habe privat eben meine Familie und meine Freunde. Ich vermisse sie einfach und würde sie gerne öfter sehen. Das stimmt mich oft traurig. Beruflich macht mir meine BG immer ziemlich Stress. Ich bin weder schlecht noch besonders gut aber die wollen natürlich, dass man abgeliefert. Ich würde viel lieber meine Ziele für mich erreichen wollen. Hier steht eher der AG dahinter. Das macht mich oft nervös denn ich muss immer bereit sein alles zu geben. Und mein AG beobachtet mich quasi ständig.

B. Psychische Belastungssituationen

1. Hast du dir bereits wegen psychischer Belastungen während des Studiums Betreuung/Beratung gesucht?

Nein

a. Wenn ja, welche und aufgrund welcher psychischen Belastung?

b. Wenn nein, was hat dich davon abgehalten/gehemmt?

Meine Eltern und Freunde würden mich für bekloppt erklären. Und was würde nur passieren, wenn das mein AG mitbekommt. Die würden mich ja

glatt rauswerfen, da ich ja nicht belastbar bin, was eine Voraussetzung beim Bewerbergespräch war.

*2. Wie äußern sich psychische Belastungen bei dir (psychisch, physisch)?
Gibt es konkrete Symptome?*

Ja, Kopfschmerzen oder ich esse einfach sehr sehr viel um meinen Stress zu verarbeiten.

3. Hast du bereits eine Strategie entwickelt, Stress bzw. Belastungen zu vermeiden bzw. zu neutralisieren?

Sport! Fällt aber leider flach während Prüfungsvorbereitung. Dann eskaliert es meistens. Hierfür habe ich noch keine Lösung.

C. Soll-/Ist-Situation an der HGU (Beratungsangebote)

1. Kennst du bereits bestehende Beratungs-/Hilfsangebote an der HGU?

Nein, noch nie etwas davon gehört.

Falls ja, welche?

2. Hast du dich schon einmal über Betreuungs-/Beratungsangebote an der HGU informiert?

Nein, da ich dachte hier gibt es so etwas nicht.

3. Würdest du dir Beratungsangebote an der HGU wünschen?

Wenn ja, welcher Art?

Schon ja! Aber wenn er von außerhalb auf jeden Fall. Hier haben bestimmte Dozenten einfach viel zu viele Machenschaften mit anderen Studenten. Da habe ich einfach kein Vertrauen mehr. Eine neutrale Person wäre daher perfekt. Vielleicht eine Art Life-Coach.

Anhang 4: Fragebogen

A. Sozialdemografika

- 1) Bitte gib dein Geschlecht an: weiblich männlich divers
- 2) Bitte gib dein Alter an: unter 25 25 oder älter
- 3) Wie sieht deine aktuelle Wohnsituation während der Vorlesungszeit unter der Woche aus?

- Wohnhaft bei den Eltern
 In einer Wohngemeinschaft
 Alleine lebend
 Zusammen mit Partner
 Unterbringung auf dem Campus
 teilweise auf dem Campus und teilweise Andernorts
 Anderes: _____

- 3b) Wie sieht deine aktuelle Wohnsituation außerhalb der Vorlesungszeit aus?

- Wohnhaft bei den Eltern
 In einer Wohngemeinschaft
 Alleine lebend
 Zusammen mit Partner
 Anderes: _____

- 4) Welcher Beziehungsstatus beschreibt deine aktuelle Situation?

- vergeben alleinstehend anderes: _____

- 5) Wie viel Zeit hast du in den letzten vier Wochen durchschnittlich pro Woche für dein Studium (Veranstaltungsbesuch, Vor-/Nachbereitung, Literaturstudium, Prüfungsvorbereitung, Hausarbeiten, etc.) investiert:

- < 10 Std.
 10 – 20 Std.
 20 – 30 Std.
 30 – 40 Std.
 40 – 50 Std.
 > 50 Std.

- 6) Übst du neben dem Studium noch eine weitere Tätigkeit aus:

- ja nein

(Wenn ja, aus welchem Grund?

- Engagement finanzielle Notwendigkeit
 Zusatzverdienst ohne finanzielle Notwendigkeit

Spaß anderer Grund: _____)

7) Wie weit ist die Hochschule von deinem regelmäßigen Wohnort entfernt?

- < 100km
- 100 – 200km
- 200 – 300km
- 300 – 400km
- 400 – 500km
- > 500km

8) Wie häufig fährst du durchschnittlich im Monat von der HGU nach Hause?

- jedes Wochenende
- jedes zweite Wochenende
- einmal pro Monat
- seltener

9) Mit welchem Verkehrsmittel legst du den Heimweg regelmäßig zurück? (Mehrfachnennung möglich)

- Auto (als Fahrer) Auto (als Mitfahrer)
- Zug
- anderes: _____

B. Wahrgenommene psychische Belastung

10) Bitte denke an die letzten 4 vier Wochen zurück. Wie gestresst fühltest du dich im Vergleich zum letzten Jahr?

- deutlich weniger gestresst etwas weniger gestresst
- normal/ durchschnittlich gestresst
- etwas mehr gestresst deutlich mehr gestresst

11) Bitte kreuze im Folgenden an, inwiefern die Aussagen auf dich zutreffen, d. h. wie sehr dein Denken und Fühlen in den letzten Monaten, durch diese Aussagen beschrieben wird.

(Skala: 1 = Trifft auf mich überhaupt nicht zu, 2 = Trifft auf mich selten zu, 3 = Trifft auf mich häufig zu, 4 = Trifft auf mich voll zu)

- a. In den letzten vier Wochen habe ich mich darüber aufgeregt, dass etwas völlig Unerwartetes eingetreten ist.
- b. Ich hatte in den letzten vier Wochen das Gefühl, wichtige Dinge in meinem Leben nicht beeinflussen zu können.
- c. In den letzten vier Wochen habe ich mich nervös gefühlt.
- d. In den letzten vier Wochen hatte ich das Gefühl, mit meinen anstehenden Aufgaben nicht richtig umgehen zu können.

-
- e. In den letzten vier Wochen habe ich alles im Griff gehabt.
 - f. In meinem Leben haben sich die Probleme in den letzten Monaten so sehr angestaut, dass ich das Gefühl hatte, diese nicht mehr bewältigen zu können.

12) Bitte kreuze im Folgenden an, wie belastend die beschriebenen Situationen für dich waren. Es handelt sich hierbei um Situationen, die sich auf das Studium an sich, aber auch auf das Campusleben und die allgemeinen Umstände beziehen.

(Skala: 0 = Kann ich nicht beurteilen, 1 = Überhaupt nicht belastend, 2 = wenig belastend, 3 = belastend, 4 = sehr belastend; bitte wähle 0 nur dann, wenn dich die beschriebene Situation nicht betrifft)

1) Studien bzw. Semesterorganisation

- a. Hohe Veranstaltungsdichte
- b. Wahl der Profile, Forschungsprojekte etc.
- c. Arbeitsbelastung durch das Studium insgesamt
- d. Organisation der Praxisphase (Praktikum, Wohnsituation etc.)
- e. Unzureichender Zugriff auf Literatur (z.B. Bibliothek, elektronische Datenbanken)
- f. unausgeglichene Anforderungen im Verlauf des Studiums
- g. Gruppenarbeiten (z.B. Organisation, Abstimmung mit Kommilitonen)
- h. Kontakt mit Lehrenden (z.B. Erreichbarkeit, Dauer der Rückmeldung)
- i. Art der Stoffvermittlung (z.B. didaktische Aufbereitung)
- j. Thematische Ausgestaltung des Studiums (ggf. fehlender Praxisbezug, Über-/ Unterforderung)
- k. verpflichtenden Nebenprojekte im Studium
- l. Vorträge
- m. Entfernung zum sozialen Umfeld am Heimatort

2) Vorbereitung etc. für die Bachelorarbeit

- n) Hausarbeiten
- o) mündliche Prüfungen
- p) schriftliche Prüfung
- q) Vorträge
- r) Erwartungshaltung durch den Arbeitgeber/ von zuhause

3) Persönliche und soziale Bedingungen im Studium

- s) Heimfahrten (Auto- bzw. Zugfahrt, Dauer, Infrastruktur etc.)
- t) Entfernung zum sozialen Umfeld am Heimatort
- u) Haushalt und andere Aufgaben, die am Wochenende zuhause anstehen
- v) Nebenbeschäftigung und finanzielle Situation
- w) Wohnungssuche

4) Campusleben

- x) Essenssituation am Campus (Buffet, Mensa, Lautstärke, Gesellschaft etc.)
- y) Möglichkeiten der Freizeitgestaltung an der HGU (in der Stadt und am Campus)
- z) Zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten

@) Vorgaben zu Verhaltensregeln (z. B. Essenszeiten, Hausordnung etc.)

- ä) Schutz der Privatsphäre (z. B. auf den Zimmern)
- ö) Gebäude und Räumlichkeiten am Campus
- ü) technische Ausstattung (z. B. W-LAN)
- ß) Verkehrsanbindung

13) Denke nun bitte an den Umgang mit Menschen in deinem Studiumfeld und bewerte, inwiefern durch die folgenden Punkte Belastungssituationen entstanden sind.

(Skala: 0 = Kann ich nicht beurteilen, 1 = Überhaupt nicht belastend, 2 = wenig belastend, 3 = belastend, 4 = sehr belastend; bitte wähle 0 nur dann, wenn dich die beschriebene Situation nicht betrifft)

- a. Konkurrenzkampf unter Kommilitonen (Noten, Übernahme nach dem Studium etc.)
- b. Mobbing durch Kommilitonen
- c. Verpflichtung gegenüber Eltern/Familie/Freunden
- d. Ständige Erreichbarkeit durch Smartphone, Internet und neue Medien
- e. Ärger/Streitigkeiten mit Bezugspersonen (z. B. mit Partner/Freunden/in der WG)
- f. Pflege von sozialen Kontakten
- g. Pflege von sozialen Netzwerken (Facebook, WhatsApp, etc.)

Bitte beschreibe in einem Wort eine Situation von hoher psychischer Belastung, die für dich von Relevanz ist. _____

C. Umgang mit Belastungssituationen

14) Welche Auswirkungen von psychischer Belastung nimmst du bei dir wahr?

(Skala: 1 = nie, 2 = selten, 3 = häufig, 4 = sehr häufig)

Wenn ich gestresst bin,

- a. schlafe ich schlecht
- b. habe ich zu nichts mehr Lust
- c. leide ich unter Verdauungs- und/oder Magenproblemen
- d. leide ich unter Kopfschmerzen
- e. vergeht mir der Appetit und/oder ich esse auffallend wenig

-
- f. esse ich auffallend mehr/ unkontrolliert/ wenn ich eigentlich gar keinen Hunger habe
 - g. leide ich unter anderen körperlichen Reaktionen
 - h. kann ich mich schlecht Konzentrieren
 - i. vernachlässige ich meine sozialen Kontakte
 - j. suche ich das Gespräch zu mir nahestehenden Personen
 - k. ziehe ich mich zurück und möchte alleine sein
 - l. kann ich körperliche Nähe nicht ertragen
 - m. brauche ich körperliche Nähe
 - n. vernachlässige ich mich (Duschen, Schlafen, Essen, etc.)
 - o. entwickle ich Ticks oder Zwänge (z.B. Nägelkauen etc.)
 - p. Ich leide unter Prüfungsangst
 - q. Ich leide unter Versagensangst
 - r. nehme ich folgende andere Symptome bei mir (optional):
-

15) Wie häufig wendest du die folgenden Strategien zur Bewältigung von Stress an?

(Skala: 1 = nie, 2 = selten, 3 = häufig, 4 = sehr häufig)

- a. Ich suche Rückhalt bei meinem/r Partner-/in, guten Freunden und Familie
 - b. Ich priorisiere meine Aufgaben
 - c. Ich lege ungeplante Nachtschichten ein
 - d. Ich meditiere/ mache Yoga
 - e. Ich lege bewusst (kurze) Pausen zur Erholung ein
 - f. Ich versuche, meinen Stress zu verdrängen
 - g. Ich mache Sport zum Ausgleich
 - h. Ich gehe an die frische Luft um den Kopf freizubekommen
 - i. Ich reduziere meine eigenen Bedürfnisse und fokussiere mich auf die an mich gestellten Anforderungen
 - j. Ich konzentriere mich einfach auf etwas Anderes/lenke mich ab
 - k. Ich sage auch mal „Nein“
 - l. Ich ernähre mich bewusst gesund
 - m. Ich verspreche mir eine Belohnung für die Zeit danach
 - n. Ich habe folgende andere Bewältigungsstrategien (optional):
-

D. Beratungs- und Unterstützungsangebote an der Hochschule

16) Welche Beratungs- und Unterstützungsangebote bietet deine Hochschule deines Wissens nach an? (Skala: ja, nein, ist mir nicht bekannt) (Mehrfachnennungen möglich)

- a) Zentrale Studienberatung
- b) psychologische/psychosoziale/psychotherapeutische Beratung für Studierende
- c) Beratungsstellen für Studierende mit Kind
- d) Aktionstage/Gesundheitstage
- e) Seminare und Workshops zum Umgang mit Stress, Prüfungsangst und Achtsamkeit
- f) Einzelberatung im Umgang mit Stress und Überforderung
- g) Spezielle Hochschulsportangebote wie Yoga, Entspannungstechniken, Meditation, Fitness, etc.
- h) Orientierungsveranstaltungen zu Beginn des Studiums
- i) Vertrauensperson

Wenn ja: Hast du eines der dir bekannten Angebote schon einmal in Anspruch genommen?

ja, einmal ja, mehrfach nein

War dieses Angebot hilfreich? ja nein

17b) Welche Beratungs- und Unterstützungsangebote nimmst du außerhalb der Hochschule wahr? (Mehrfachnennung möglich)

- persönliche Beratung (Einzelangebote)
- Telefonberatung
- Informationen über Homepages
- E-Mail-Beratung
- Online-/Chat-Beratung
- Persönliche Beratung (Gruppenangebote)
- Schriftliche Beratung (Broschüren, Literatur, etc.)
- Foren/Blogs
- keine
- sonstige: _____

18) Wenn du bisher angegeben hast, bisher keine Beratungs- und Unterstützungsangebote in Anspruch genommen zu haben: Warum nicht?

- Ich hatte bisher keinen Bedarf
- Ich hatte keine Zeit
- Meine Probleme erschienen mir nicht gravierend genug
- Ich habe meine Probleme alleine oder mit einer Bezugsperson gelöst
- Ich konnte mich nicht überwinden, die Angebote in Anspruch zu nehmen
- Die Angebote waren nicht passend für mich
- Mir wurde davon abgeraten

-
- Ich hatte Angst, als „krank“ bezeichnet zu werden
 - Es war mir peinlich
 - Ich glaube nicht, dass mir solche Angebote helfen könnten
 - Ich habe Angst vor den Auswirkungen auf mein DO-Verhältnis
 - anderes: _____)

19) Würdest du Beratungs- und Unterstützungsangebote lieber an oder außerhalb der Hochschule in Anspruch nehmen?

- Angebote an der Hochschule
- Angebote außerhalb der Hochschule
- Ist mir egal

20) Welche Formen der Beratung und Unterstützung würdest du generell an deiner Hochschule in Anspruch nehmen? (Mehrfachnennung möglich)

- Vertrauensdozent (Einzelangebote)
- Persönliche Beratung durch eine externe Person
- Persönliche Beratung (Gruppenangebote)
- Telefonberatung Schriftliche Beratung (Broschüren, Literatur, etc.)
- Information über Homepages Foren/Blogs
- E-Mail-Beratung
- Online-/Chat-Beratung
- Seminarangebote
- Aktionstage
- keine
- anderes: _____

21) Meinst du, dass das Angebot deiner Hochschule diesbezüglich ausgebaut werden sollte?

- ja nein

Zu welcher Problematik sollte das Beratungs- und Unterstützungsangebot an deiner Hochschule ausgebaut werden? (Mehrfachnennung möglich)

- Studienorganisation
- (Notfall-)Maßnahmen zur Stressbewältigung in akuten Fällen
- Soziale Kontaktprobleme (z. B. Probleme in Gruppen, Anschluss zu finden)
- private Versicherung (Haftpflicht etc.)
- Vorbereitung auf Prüfungen
- Krankenversicherung
- Vereinbarkeit von Praxisphase und Studium
- Vereinbarkeit von Studium und Nebenbeschäftigung
- Angstbewältigung (z. B. in Bezug auf Zukunft, Prüfungen)
- Vereinbarkeit von Familie/Freunden und Studium
- Probleme im persönlichen Umfeld
- Wohnungssuche/Mietrecht

O Sonstige, und zwar: _____
(Versicherung → private Versicherungen)

22) Zu welchen Themen (Rahmen: psychische Belastung) und in welcher Frequenz würdest du Seminare und Vorträge besuchen?

23) Gibt es etwas, was du uns zum Thema Beratungsangebote an der HGU noch mitteilen möchtest?

Anhang 5: Ergebnisse Fragebogen Bad Hersfeld

Anfragen bitte an caroline.lueder@dguv.de richten.

Anhang 6: Ergebnisse Fragebogen Hennef

Anfragen bitte an caroline.lueder@dguv.de richten.