

Katrin Allmendinger, Joana Julie Scheppe & Klara Ehrmann

Das Gesundheitsangebot „ReMind“

Ein Reminder für mehr Resilienz und Mindfulness im Studium



*Katrin
Allmendinger*



*Joana Julie
Scheppe*



Klara Ehrmann

Even after the decline of the Covid-19 pandemic and thus of online teaching, the need for psychosocial support among students in Germany remains high. For example, students are confronted with a variety of challenges, especially at the beginning of their studies and during exam periods, which can also have an impact on their mental health. The ReMind project has created a holistic, cross-university and low-threshold health service for students in Baden-Württemberg. The project, which was launched at the Stuttgart University of Applied Sciences, aims to strengthen resilience and mindfulness among students. Experiences and results of the project are described. They encourage to tackle these topics across universities also in the future.

Auch nach dem Rückgang der Covid-19-Pandemie und der Online-Lehre ist der Bedarf an psychosozialer Unterstützung bei den Studierenden in Deutschland nach wie vor groß. So sehen sich Studierende insbesondere zu Beginn des Studiums und in Prüfungszeiten mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert, die sich auch auf die psychische Gesundheit auswirken können.

Durch das Projekt ReMind ist ein ganzheitliches, hochschulübergreifendes und niederschwelliges Gesundheitsangebot für Studierende in Baden-Württemberg geschaffen worden. Das an der Hochschule für Technik Stuttgart ins Leben gerufene Projekt hat das Ziel, Resilienz und Achtsamkeit von Studierenden zu stärken. Es werden Erfahrungen und Ergebnisse des Projekts beschrieben. Sie ermutigen dazu, auch in Zukunft diese Themen hochschulübergreifend anzugehen.

1. Wie alles begann – die Entstehungsgeschichte von ReMind

Wissenschaftlicher Hintergrund des Projekts

Bereits vor dem Beginn der Covid-19-Pandemie waren Studierende in Deutschland hohem Stress und Druck ausgesetzt (Grützmaier et al. 2017, S. 49). So stehen Studierende vor allem mit Studienbeginn vor vielen neuen Herausforderungen: Denn neben den Leistungen im Studium kommt oft auch das Führen eines eigenen Haushalts und das Schließen neuer sozialer Kontakte hinzu (Hernández-Torrano et al. 2020, S. 1). Verfügen die Studierenden nicht über ausreichend Ressourcen und Bewältigungsstrategien, wirken sich die vielseitigen Anforderungen

auch auf die psychische Gesundheit aus (Hofmann et al. 2017, S. 396). So zeigen einige Studien, dass das Stressempfinden im Studium das Auftreten von psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen sowie Studiengangabbrüche und -wechsel erhöht (Grützmaier et al. 2017, S. 42; Heublein et al. 2020, S. 4). Der Ausbruch der Covid-19-Pandemie und die damit einhergehende Online-Lehre stellte die Studierenden vor weitere Herausforderungen (Traus et al. 2020, S. 5). Die „International Covid-19 Student Well-being Study“ zeigte, dass sich die negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und Stresserleben von Studierenden noch einmal verschärften (Matos Fialho et al. 2021, S. 4). Dies spiegelt sich auch in der Überlastung psychosozialer Beratungsstellen seit Pandemie-Beginn wider. Das Deutsche Studierendenwerk betont die finanzielle und psychische Belastung für die Studierenden nach vier Pandemie-Semestern und fordert mehr psychosoziale Beratungsangebote (Deutsches Studierendenwerk 2023, S. 1).

Für die mentale Gesundheit von Studierenden besteht demzufolge auch nach der Pandemie noch ein hoher Bedarf an psychosozialen (Beratungs-)Angeboten (Hofmann et al. 2021, S. 8). So sind besonders niederschwellige Angebote relevant, die die Wartezeiten zu Beratungsterminen überbrücken und eine wertvolle Präventionsmaßnahme für mentale Gesundheit bieten können. Eine wesentliche Ressource für die Prävention und Unterstützung der psychischen Gesundheit von Studierenden ist die Stärkung der Resilienz. Studierende sind dadurch in der Lage, besser mit Belastungen und Stress umzugehen, was sich positiv auf ihre Studienleistungen

auswirkt (Chue/Cheung 2023, S. 525; De la Fuente et al. 2021, S. 12; Hofmann et al. 2021, S. 8). Auch die Erkenntnisse des ReSt@MINT-Projekts im Zeitraum von 2017 bis 2021 unterstützten bereits diese Annahme und hoben die Bedeutung der Resilienz als grundlegende Fähigkeit für ein erfolgreiches Studium hervor (Hofmann et al. 2021, S. 8).

Je nach finanziellen, zeitlichen und personellen Ressourcen sind die gesundheitsfördernden Angebote im Bereich Resilienz an den Hochschulen in Deutschland jedoch sehr verschieden. So bestehen keine ganzheitlich etablierten Angebote, die von Hochschulen für ihre Studierenden zur Verfügung gestellt werden können, sondern jede Hochschule steht vor denselben Herausforderungen. Vor dem Hintergrund der psychischen Belastungssituation der Studierenden sowie dem Fehlen wissenschaftlich fundierter und etablierter Angebote zur Gesundheitsförderung, entstand schließlich unsere Vision, ein ganzheitliches und hochschulübergreifendes Gesundheitsangebot für Studierende in Baden-Württemberg zu schaffen.

Ergebnisse der Vorstudie

Um den Bedarf und die Anforderungen an Unterstützungsangeboten im Studium zu überprüfen, implementierten wir im Rahmen einer Vorstudie im Wintersemester 2022/2023 zwei Lehrangebote zu den Themen Resilienz und Achtsamkeit. Mittels Online-Interviews sprachen wir zudem mit verschiedenen Vertreter*innen von Studienberatungen und Hochschulangeboten in Baden-Württemberg und tauschten uns zu bestehenden Angeboten und Erfahrungen aus. Weiterhin befragten wir die Studierenden im Raum Stuttgart mittels eines Online-Fragebogens zu ihren Wünschen und Erfahrungen mit Hochschulangeboten im Bereich der mentalen Gesundheit.

Aus den soeben genannten Aktivitäten konnten wir folgende Erkenntnisse ableiten, die die Entstehung unseres Projekts maßgeblich beeinflussten:

1. Viele Studierende wünschen sich kurzweilige und niederschwellige Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit, welche sie eigenständig nutzen und leicht in ihren Studienalltag integrieren können.
2. Viele Studierende begrüßen es, sich unabhängig vom eigenen Hochschul- und Studiengangkontext mit den Themen auseinanderzusetzen und schätzen einen hochschulübergreifenden und anonymen Austausch.
3. Die meisten Angebote werden von Studierenden in Anspruch genommen, die schon über gute Ressourcen verfügen. Studierende mit einem höheren Beratungsbedarf sind eher schwieriger zu erreichen.

2. Ein neues Angebot zur Förderung von mentaler Gesundheit für Studierende in Baden-Württemberg

Vorstellung des Projekts

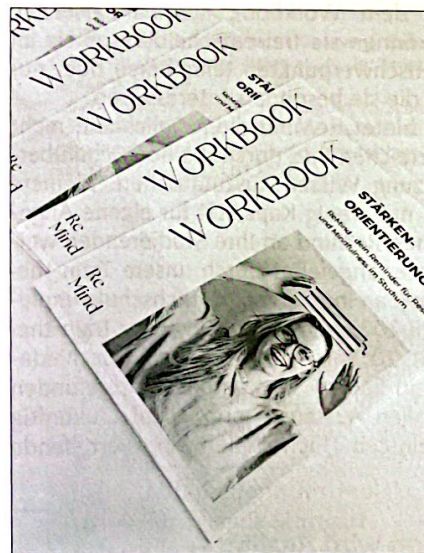
Aus den gewonnenen Erkenntnissen entstand schließlich das Projekt ReMind¹ – gefördert vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

(MWK) und dem Stifterverband² – mit dem Ziel einen geschützten Raum für Studierende zu schaffen, der es ihnen ermöglicht, sich mit der Stärkung ihrer eigenen Resilienz und Achtsamkeit im Studienalltag auseinanderzusetzen. Das Projekt wurde an der Hochschule für Technik Stuttgart (HfT) von Prof. Dr. Katrin Allmendinger (Professorin für Wirtschaftspsychologie, HfT Stuttgart) und Anke Pfeiffer (Leitung Skill/Lernen und Lehren, HfT Stuttgart) ins Leben gerufen. Denn für sie und ihre weiteren fünf Teammitglieder ist die Stärkung der mentalen Gesundheit im Studium ein großes Anliegen.

ReMind – ein Wortspiel aus Resilienz und Mindfulness – ist eine Online-Plattform mit Lernmaterial (bestehend aus Website³ und Instagram-Kanal⁴) und fokussiert fünf Themenschwerpunkte: Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung, Stärkenorientierung und Zukunftsperspektive.

Auf der Website [resilienz-im-studium.de](https://www.resilienz-im-studium.de) und dem Instagram-Kanal [@resilienz-im-studium](https://www.instagram.com/resilienz-im-studium/) können die Studierenden jeden Themenschwerpunkt durch Blog- und Videobeiträge sowie einem Workbook mit Übungen eigenständig vertiefen. Parallel dazu findet pro Themenschwerpunkt ein vier- bis sechsstündiger Präsenz- oder Hybrid-Workshop statt, um das Thema gemeinsam zu erarbeiten, zu reflektieren und zu verankern. Die Workshops werden meist von zwei Trainer*innen des ReMind-Teams geleitet und beinhalten viele praktische Übungen und vielfältige Methoden. So befüllen die Studierenden beispielsweise am Ende jedes Workshops das sogenannte „ReMind-Glas“ mit Übungen, Inhalten und Erkenntnissen, die sie in der Zukunft gerne beibehalten möchten. Das „ReMind-Glas“ kann den Teilnehmenden im stressigen Studierendenalltag ein Anker für mehr Resilienz und Achtsamkeit im Studium sein. Insgesamt wird besonders viel Wert auf eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre gelegt und viel Freiraum für einen offenen Austausch zwischen den Teilnehmenden. Zusätzlich haben die Studierenden zwei Wochen nach den jeweiligen Workshops die Möglichkeit, an einer halbstündigen Reflexionssession über Zoom teilzu-

Abb. 1



¹ https://www.stifterverband.org/bwdigifellows/2023_allmendinger_pfeiffer

² <https://www.stifterverband.org/bwdigifellows>

³ <https://www.resilienz-im-studium.de/>

⁴ https://www.instagram.com/resilienz_im_studium/

nehmen und sich zu dem Gelernten auszutauschen. Für Studierende, die im Laufe der Workshops merken, dass sie an einem persönlichen Thema intensiver arbeiten möchten oder falls sich persönliche Belastungen verstärken sollten, steht über ReMind ein Kontingent an kostenlosen Coachingstunden zur Verfügung.

Ziele des Projekts

Durch ReMind sollen die Studierenden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung in ihrer Resilienz und Achtsamkeit unterstützt werden. Sie lernen, wie sie ihre persönliche Balance finden und stressfreier und mit mehr Gelassenheit ihren Studierendenalltag erfolgreich bewältigen. Zu dem Programm können sich alle Studierende in Baden-Württemberg kostenlos und freiwillig anmelden. Bei ReMind kommen somit Studierende von verschiedenen Hochschulen zusammen und können sich unabhängig von ihrem eigenen Hochschulkontext austauschen. Dadurch fällt es ihnen leichter, sich zu öffnen und über Probleme zu sprechen, die ihre Hochschule oder ihren Studiengang betreffen. Durch den hochschulübergreifenden Ansatz steigt auch die Möglichkeit, Studierende zu erreichen, die einen Bedarf an Unterstützung haben, den Anschluss an der eigenen Hochschule jedoch verloren haben.

Zudem können die Studierenden die Angebote durch das hybride Format leicht in ihren Studierendenalltag integrieren. Falls Studierende keine Zeit haben, an den Workshops teilzunehmen, können sie sich mit den Themen auch eigenständig mittels der Blog- und Videobeiträge sowie dem Workbook auseinandersetzen. Darüber hinaus können sie frei entscheiden, ob sie an allen fünf Themenschwerpunkten teilnehmen oder nur einzelne wählen, die sie besonders interessieren.

Für Hochschulen bietet ReMind die Möglichkeit, mehr Studierende zu erreichen und durch die hochschulübergreifende Vernetzung Wissen auszutauschen. Kleinere Hochschulen, die nur wenig Kapazität für eigene Angebote haben, können ReMind an ihre Studierenden weiterleiten oder diese, angeleitet durch unsere Train-the-Trainer Workshops⁵, an ihrer eigenen Hochschule implementieren. Im Juni 2023 hat bereits ein erster Train-the-Trainer-Termin mit 20 Vertreter*innen von verschiedenen Hochschulen in Baden-Württemberg stattgefunden und einen wertvollen Austausch ermöglicht. Zukünftig planen wir mit einigen Hochschulen eine vertiefende Zusammenarbeit.

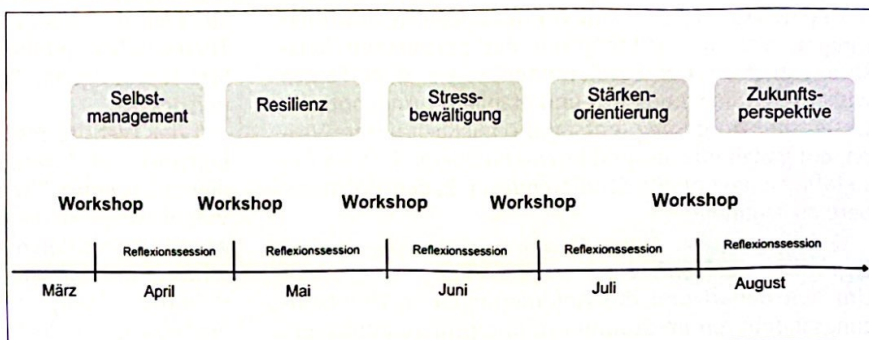
3. Aus der Vision wird Realität – Die Pilotphase im Sommersemester 2023

Ablauf der Pilotphase

Im Sommersemester 2023 fand das ReMind-Programm erstmalig statt. Wie auf der nachfolgenden Abbildung zu sehen, ist das ReMind-Programm semesterbegleitend

gestaltet. Das Angebot startet mit dem Themenschwerpunkt „Selbstmanagement“, um, passend zum Semesterstart, besonders das Zeit- und Lernmanagement der Studierenden zu unterstützen. In der Mitte des Semesters, bevor die Prüfungsphase beginnt, wird das Thema „Resilienz“ behandelt und danach das Thema „Umgang mit Prüfungsstress“. In der vorlesungsfreien Zeit nach Abschluss des Semesters haben die Studierenden bei dem nächsten Thema Gelegenheit, sich ihrer Stärken bewusst zu werden, und darauf aufbauend sich mit ihren Visionen bzw. ihrer Zukunft zu beschäftigen.

Abb. 2: Ablauf im Sommersemester 2023



Die Vorstudie hat gezeigt, dass besonders der Mittwoch bei vielen Studierenden für extracurriculare Veranstaltungen geeignet ist, weshalb wir uns bei den ersten drei Themenschwerpunkten für Präsenz-Workshops an einem Mittwochnachmittag entschieden haben. Beim vierten und fünften Workshop wurde aufgrund der Prüfungsphase und der Semesterferien ein Samstag und ein hybrides Format gewählt, welches sehr positives Feedback erhalten hat. Somit konnten auch Studierende teilnehmen, die aufgrund von Prüfungen oder einem Aufenthalt in der Heimat nicht die Möglichkeit hatten, an die Hochschule zu kommen. Insgesamt nahmen pro Workshop in der Regel zwischen acht und 15 Studierende teil.

Erfahrungen und Ziele für die Zukunft

Nach dem dritten Termin zum Thema „Stressbewältigung“ wurde eine Zwischenevaluation der Workshops in Form eines anonymen Online-Fragebogens durchgeführt, diesen haben neun Teilnehmende ausgefüllt. Die nachfolgenden Abbildungen zeigen die Mittelwerte zu verschiedenen Aussagen auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = „stimme überhaupt nicht zu“, 5 = „stimme voll und ganz zu“) sowie eine Auswahl des schriftlichen Feedbacks, welches in ein freies Textfeld geschrieben werden konnte. Wie auf den Abbildungen 3 und 4 zu sehen ist, sind die Ergebnisse sehr positiv und zeigen, dass unter anderem die schöne Atmosphäre in den Workshops geschätzt wurde.

Herausforderungen, denen wir begegnet sind, sind das Erreichen von Teilnehmenden und kurzfristige Absagen. Es gilt für uns noch weiter zu untersuchen, wann der richtige Zeitpunkt ist, um die Workshops bei den Stu-

⁵ <https://eveeno.com/remind-trainthetrainer>

dierenden zu bewerben. So sollte Werbung weder zu früh (z.B. drei Wochen vorher) erfolgen, wenn die Studierenden sich noch nicht verbindlich anmelden wollen, noch zu kurzfristig sein (z.B. zwei Tage vorher).

Nach einem gelungenen ersten Durchlauf ist es unser Ziel, zukünftig noch mehr Studierende und Hochschulen in Baden-Württemberg zu erreichen und uns zu vernetzen. Wir versuchen über die Studiendekanate, Studienberatungen sowie Didaktikzentren besonders belastete Studierende durch gezielte Ansprache zu erreichen. Das Angebot wird nach einer Abschlussevaluation inhaltlich weiterentwickelt und angepasst. Darüber hinaus streben wir nach Ende des Förderzeitraums durch das MWK und den Stifterverband eine finanzielle Unterstützung und Verstärkung des Projekts an – zum Beispiel in Form von einer Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse.

In jedem Fall steht fest: ReMind wird auch im Wintersemester 2023/2024 für die Studierenden in Baden-Württemberg zur Verfügung stehen!

Abb. 3: Online-Befragung der Teilnehmenden

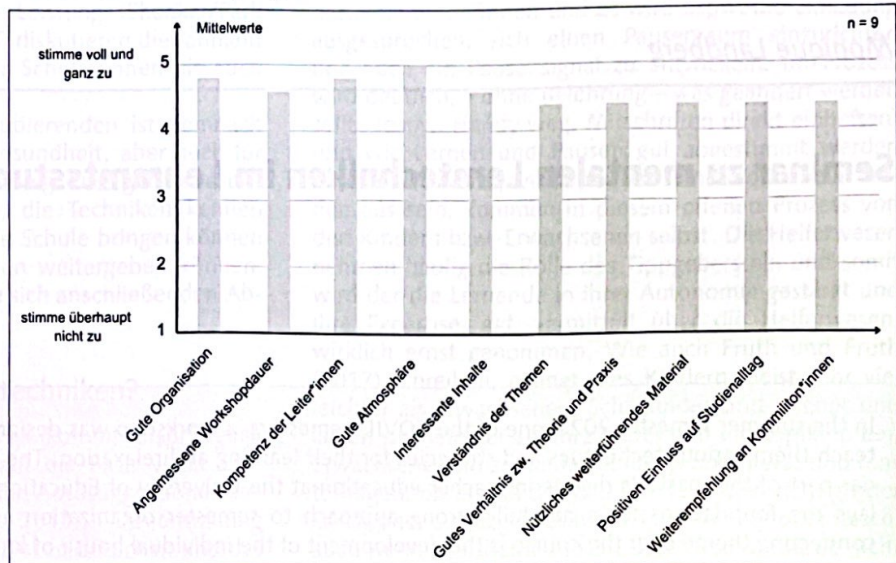


Abb. 4: Online-Befragung der Teilnehmenden

Die Atmosphäre war sehr angenehm und der Austausch mit den anderen hat viel gebracht.

Eine gute Vernetzung untereinander wäre super. Das individuelle Coaching-Angebot ist sehr gut.

Habt ihr super gemacht, werde es weiterempfehlen. Bleibt so wie ihr seid!

Ich fand es richtig schön, was für ein Safe Space im Workshop war. Auch die Gruppengröße hat für mich gut gepasst.

Es hat jedes Mal viel Spaß gemacht und der Austausch mit anderen war sehr gut! Leider fällt es mir persönlich oft schwer, dann dranzubleiben.

Literaturverzeichnis

Chue, J. S. X./Cheung, H. S. (2023): Mental resilience enhances the well-being of Singaporean college students through reducing burnout. In: *Current Psychology*, 42, pp. 519-528.

De la Fuente, J./Santos, F. H./Garzón-Umerenkova, A./Fadda, S./Solinas, G./Pignata, S. (2021): Cross-Sectional Study of Resilience, Positivity and Coping Strategies as Predictors of Engagement-Burnout in Undergraduate Students: Implications for Prevention and Treatment in Mental Well-Being. In: *Frontiers in Psychiatry*, 12 (596453), pp. 1-12.

Deutsches Studierendenwerk. (2023, März 14): Beate Schücking: „Die Krisen setzen den Studierenden zu“. Deutsches Studierendenwerk. <https://www.studierendenwerke.de/beitrag/beate-schuecking-die-krisen-setzen-den-studierenden-zu> (21.07.2023).

Grützmacher, J./Gusy, B./Lesener, T./Sudheimer, S./Willige, J. (2018): Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf> (21.07.2023).

Hernandez-Torrano, D./Brayeva, L./Sparks, J./Lim, N./Clementi, A./Almukham-betova, A./Nurtayev, Y./Muratkyzy, A. (2020): Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. In: *Frontiers in Psychology*, 11 (1226), pp.1-16.

Heublein, U./Richter, J./Schmelzer, R. (2020): Die Entwicklung der Studienabbruchquoten in Deutschland (DZHW Brief 3|2020). DZHW. https://www.dzhw.eu/pdf/pub_brief/dzhw_brief_03_2020.pdf (21.07.2023).

Hofmann, Y. E./Müller-Hotop, R./Högl, M./Datzer, D./Razinskas, S. (2021): Resilienz gezielt stärken. Interventionsmöglichkeiten für Hochschulen zur Förderung der akademischen Resilienz ihrer Studierenden. Ein Leitfaden. Bayerisches Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung. https://www.ihf.bayern.de/fileadmin/user_upload/IHF/Projektseiten/REST%40MINT/Interventionskonzept-Resilienz-final.pdf (21.07.2023).

Matos Fialho, P. M./Spatafora, F./Kühne, L./Busse, H./Helmer, S. M./Zeeb, H./Stock, C./Wendt, C./Pischke, C. R. (2021): Perceptions of study conditions and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic

among university students in Germany: Results of the international COVID-19 student well-being study. In: *Frontiers in Public Health*, 9 (674665), pp. 1-9.

Traus, A./Höffken, K./Thomas, S./Mangold, K./Schröder, W. (2020): Stu.di.Co. – Studieren digital in Zeiten von Corona. Hildesheim. https://forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de/wp-content/uploads/2021/02/Thomas_Stu.di.Co_.pdf (21.07.2023).

- **Katrin Allmendinger**, Prof. Dr., Professorin für Wirtschaftspsychologie, Leiterin des Projekts Re-Mind, Hochschule für Technik Stuttgart, E-Mail: Katrin.allmendinger@hft-stuttgart.de
- **Joana Julie Scheppe**, M.Sc. Wirtschaftspsychologin, Mitarbeiterin im Projekt ReMind, Hochschule für Technik Stuttgart, E-Mail: Joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de
- **Klara Ehrmann**, M.Sc. Wirtschaftspsychologin, Mitarbeiterin im Projekt ReMind, Hochschule für Technik Stuttgart, E-Mail: Klara.ehrmann@hft-stuttgart.de