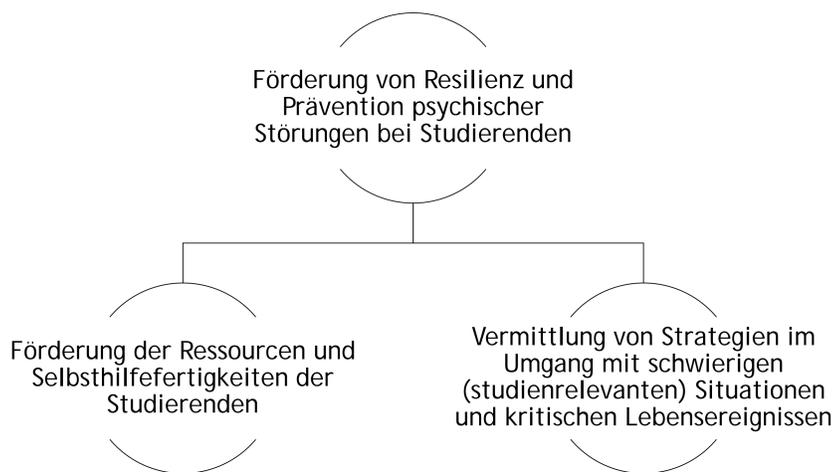


Hintergrund

- Bei etwa 17-22% der Studierenden in Deutschland liegt eine psychische Störung vor (TK, 2015 & Barmer, 2018).
- Studierende in Deutschland erleben sich überdurchschnittlich gestresst (AOK, 2016).
- Auch in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) steigen die Klientenzahlen kontinuierlich (2007: 548, 2018: 905).
- Die Wirksamkeit von Online-Interventionen zur Behandlung verschiedener psychischer Probleme gilt als belegt (z.B. Berger, 2011).
- Internetbasierte präventive Maßnahmen zu verschiedenen Problembereichen sind erfolgreich evaluiert (Sander et al., 2016).

Ziel des Projekts

1. Bedarfsanalyse: Umfrage unter Studierenden der JGU zu Stressoren im Studium und gewünschten Beratungsthemen.
2. Entwicklung eines offenen und niedrigschwiligen Online-Angebots zur Stärkung der mentalen Gesundheit.



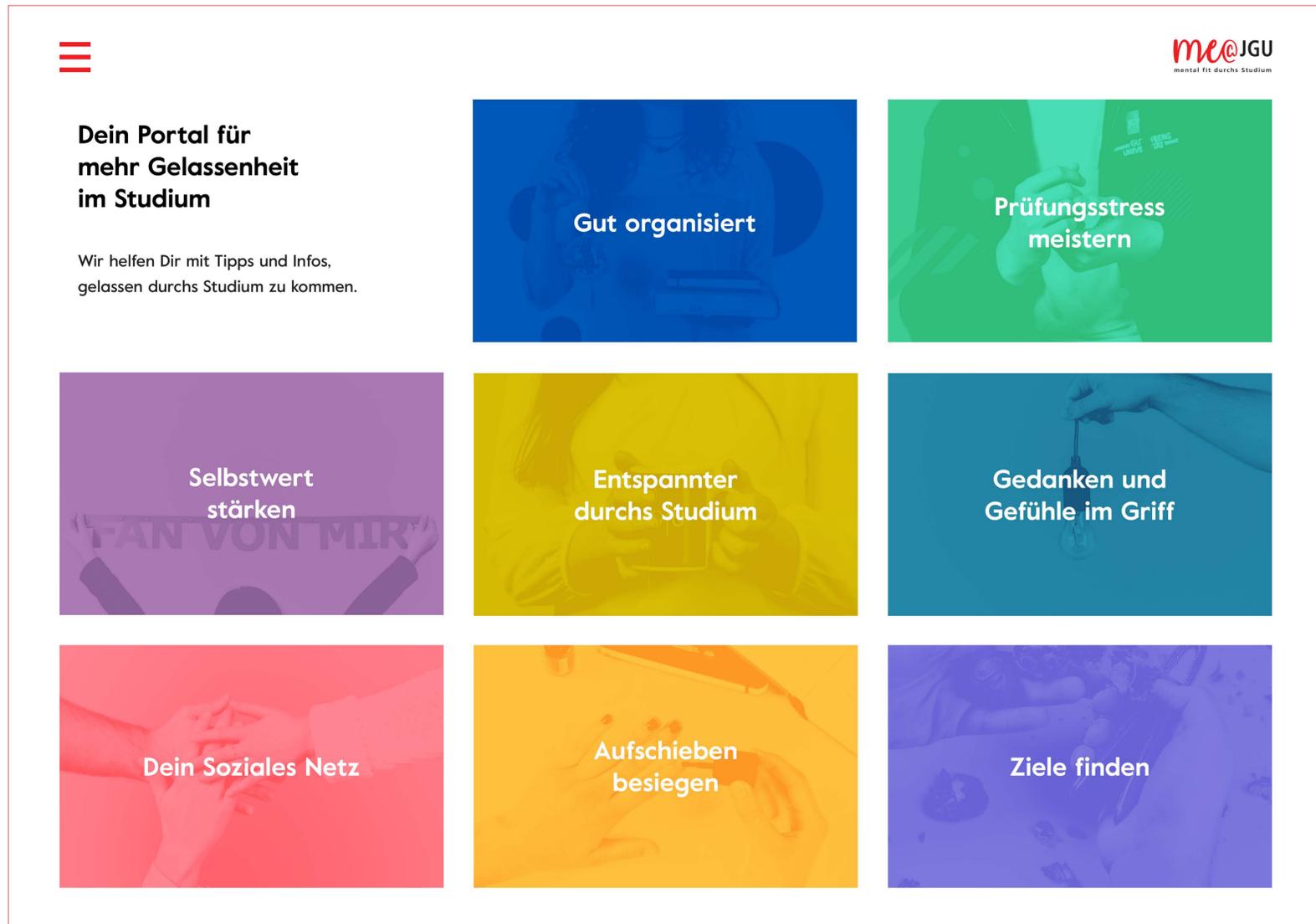
Ergebnisse Bedarfsanalyse

- $N = 2436$
- ♀ = 74% ♂ = 26%
- Ø Alter = 24 ($SD=4$, Min.: 17, Max.: 56)
- 1. Studienfach: Ø 5. Fachsemester, 7. Hochschulsesemester
- 24% gaben eine starke Erschöpfung an
- 55% hatten ein auffällig niedriges Wohlbefinden
- 58% berichteten von einer geringen Stressresilienz (Lutz-Kopp et al., 2019)

Medien



Inhalte und Layout der Website



Referenzen: AOK (2016). *Studierendenstress in Deutschland - eine empirische Untersuchung*. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638, Berger, T. (2011). *Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe, TK (2015). *Gesundheitsreport 2015. Gesundheit von Studierenden*. Lutz-Kopp, C., Meinhardt-Injac, B. & Luka-Krausgrill, U. (2019). Psychische Belastung Studierender. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 3(14), 256-263, Sander, L., Rausch, L. & Baumeister, H. (2016). Effectiveness of Internet-Based Interventions for the Prevention of Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 3(3), e38.