



Die COVID-19-Pandemie: Ein mehrdimensionaler und toxischer Stressfaktor bei Studierenden?

Sefik Tagay

Prof. Dr. habil. Sefik Tagay

Professur für Psychologie mit dem Schwerpunkt Public Health

Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften / IFG

TH Köln

Überblick

1. COVID-19-Pandemie: Einige Stimmen von Studierenden
2. COVID-19-Pandemie: Ein multidimensionaler und toxischer Stressor
3. Grundbedürfnisse, Stress und Gesundheit
4. Etwas Empirie zur psychischen Belastung von Studierenden
5. Kölner COVID-19-Pandemiestudie (KCP)
6. Drei Fragen für die Diskussion
7. Fazit

Die Pandemie aus Sicht von Studierenden...

Frankfurter Allgemeine

ZEITUNG FAZ.NET

Politik Wirtschaft Finanzen Feuilleton Karriere Sport **Gesellschaft** Stil Rhein-Main Technik Wissen Reise

Abo

STUDIERENDE UND CORONA

Die Vergessenen der Pandemie

VON JULIA SCHAAF - AKTUALISIERT AM 11.10.2021 - 20:32



Endlich: Zum Wintersemester kehren die Studierenden an die Universitäten zurück. Aber die Last aus drei Semestern Online-Lehre wirkt nach. Viele fühlen sich nicht gesehen.

Besa et al. (2021). Universität Hildesheim

Stu.diCo II – Die Corona Pandemie aus der Perspektive von Studierenden

S. 23: „Ich bin gespannt, ob das kommende Wintersemester nun in Präsenz stattfinden kann oder ob doch noch ein Weiteres online stattfinden wird. Da sich die Maßnahmen ständig ändern, ist keine Sicherheit gegeben und man kann kaum vorausplanen oder sich mental auf bestimmte Situationen einstellen. Dies ist sehr schade, da wir nun seit einem Jahr online studieren und sich der Arbeitsalltag komplett geändert hat. Sollte das Studium „plötzlich“ wieder vor Ort aufgenommen werden, muss unbedingt berücksichtigt werden, dass sich die Studierenden wieder einen neuen Alltag aufbauen und sich auch mental daran gewöhnen müssen. Jeder geht mit der Situation anders um und daher ist es wichtig, Ängste, Probleme, Schwierigkeiten etc. ernst zu nehmen.“

S.22: „Ich kenne nur Corona-Semester (komme in das 4. Corona-Semester). Es gab nie eine Einführungswoche und nie die Vorstellung von der Hochschule, wie diese funktioniert und aufgebaut ist. Alles was man mal gehört hat, ist ASTA aber auch nur, weil es auf dem Student:innenausweis steht. Es gab nie eine Aufklärung über Hochschulstrukturen oder Anlaufstellen für Unterstützung, Beschwerden oder Fachschaft. Ich kenne also quasi nur den Laptop und Online-Seminare.“

Besa et al. (2021). Universität Hildesheim

Stu.diCo II – Die Corona Pandemie aus der Perspektive von Studierenden

S. 21 & 22: „Zu viel Stress, zu viele „Selbstlernarbeiten“, ... Studium fühlt sich an wie Schule 2.0 und es geht nur um institutionalisiertes „Abarbeiten“, so wie es einige Doz. zynisch nennen... Das macht den Spaß, die Motivation und die eigentliche Begeisterung für das Studium komplett zunichte. Finanzielle Lage hat sich ENORM verschlechtert, keine Info wo und wie man da Abhilfe bekommen könnte. Seit einem Jahr lebt der Durchschnitts(studierende) vor dem Computer und sklavt seine Adoleszenz weg, ohne Rücksicht oder Einfühlvermögen von Politik, Gesellschaft oder irgendjemand. Es macht einfach nur traurig und wütend nicht in seinen Bedürfnissen und seiner Existenz wahrgenommen zu werden. Alles was Halt gab oder geben könnte bricht weg. Dazu kommt, dass viele Studis so überfordert sind, dass die sozialen Kontakte untereinander wegbrechen und nur auf das Nötigste reduziert werden.“

Die COVID-19-Pandemie:

Ein multidimensionaler und toxischer Stressor?

COVID-19-Pandemie: Ein multidimensionaler und toxischer Stressor für die psychische Gesundheit (Gruber et al., 2020; Brakemeier et al., 2020)

Fünf Charakteristika

**1. Globale
Verbreitung von
unvorhersehbarer
Dauer**

**2. Individuelle
Auswirkungen auf
verschiedene
Lebensbereiche**

**3. Subjektiv erlebter
Kontrollverlust**

**4. Systemische
Auswirkungen auf die
Gesellschaft**

**5. Einschränkungen des
Zugangs zu Einrichtungen
und Hilfssystemen**

Psychische Grundbedürfnisse

Universelle psychische Grundbedürfnisse

(Grawe, 2004; Epstein 1973, 1980, 1991)

Lustgewinn & Unlustvermeidung

- Bedürfnis nach lustvollen Erfahrungen
- Bedürfnis nach Freude, Lust, Genuss...
- Vermeidung von Schmerz
- Vermeidung unangenehmer Erfahrungen

Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung/-schutz

- Bedürfnis, sich selber als gut, kompetent, wertvoll und von anderen geliebt zu fühlen
- Wertschätzende unterstützende Umgebung!

Die COVID-19-Pandemie: Ein chronischer Stressor...

Bindungsbedürfnis

- Angewiesensein des Menschen auf Mitmenschen
- Bedürfnis nach Nähe zu einer Bezugsperson
- Streben nach Schutz, Sicherheit, Trost

Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung

- Voraussehbarkeit und Kontrollierbarkeit
- Befriedigung durch Handlungsalternativen
- Grundüberzeugungen darüber, inwieweit das Leben Sinn macht

Die „Stress-Ampel“

(Kaluza, 2015)



COVID-19 Stressoren & individuelle Anpassungsleistung

(Brakemeier et al., 2020)

COVID-19 Stressoren: längere Quarantänedauer, Infektionsängste, Frustration, Langeweile, unzureichende Informationen, finanzielle Einbußen und wahrgenommene Stigmatisierung (Brooks et al., 2020).

Dieser besondere Stressfaktor erfordert eine **individuelle Anpassungsleistung** an die kurz- und langfristigen Folgen, weshalb psychische Flexibilität hier im besonderen Maße gefordert ist (Hayes et al., 2020; Presti et al., 2020). Wenn die **tatsächlichen oder wahrgenommenen Ressourcen** jedoch nicht ausreichen, um auf diese Stressfaktoren flexibel zu reagieren und die belastende Situation erfolgreich zu bewältigen, steigt das **Risiko für negative psychische Folgen** (Lazarus & Folkman, 1984).

Aus der neurobiologischen Stressforschung ist bekannt, dass die psychische Gesundheit insbesondere bei zu häufiger, zu langer oder massiver Aktivierung der biologischen Stresssysteme und einem gleichzeitigem Erleben von Unkontrollierbarkeit bedroht wird (McEwen & Stellar, 1993), so wie es aktuell im Rahmen der Corona-Pandemie vorliegt (Gruber et al., 2020).

Studierende...

Forschung & Lehre (09.10.2020)



Forschung & Lehre

STATISTISCHES BUNDESAMT

Studierende im Schnitt 23,4 Jahre alt

Seit dem verkürzten Abitur sind mehr minderjährige Studierende an den Unis. Auch wächst das Interesse bei den über 60-Jährigen.

06.10.2020



STUDIENKREDITE

Fast eine Milliarde Euro Schulden in Corona-



DIGITALES SEMESTER

Wie bleibt das digitale Semester in

2021
2,9 Mio. Studierende in D.
423 Hochschulen

CORONA-KRISE

Nothilfe für Studenten nicht ausgeschöpft

100 Millionen Euro hat der Bund für pandemiebedingt in Not geratene Studenten bereitgestellt. Nur 60 Millionen Euro wurden bislang ausgezahlt.

HOCHSCHULMEDIZIN

Wer bezahlt die Studienreform?

university students & covid-19

6515 results (24.11.2021)

university students covid-19

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=university+students+covid-19

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed.gov

university students covid-19

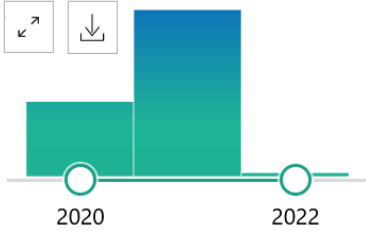
Search

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sorted by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

RESULTS BY YEAR



2020 2022

TEXT AVAILABILITY

6,515 results

Page 1 of 652

Use COVID-19 filters from PubMed Clinical Queries to refine your search
Treatment Mechanism Transmission More filters
See more SARS-CoV-2 literature, sequence, and clinical content from NCBI

☐ Physical Activity and Sedentary Lifestyle in **University Students**: Changes during Confinement Due to the **COVID-19** Pandemic.
1
Cite Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC,

Universität Würzburg, 25.05.2020

→ ↺ 🏠 🔒 https://www.wuerzburgerleben.de/2020/05/25/studieren-in-coronazeiten-eine-umfrage-unter-stud ... 📄 ⋮ 📌 ⭐ ⚡ 📱 📺



WÜRZBURG ERLEBEN



CAMPUS

Studieren in Coronazeiten: Eine Umfrage unter Studierenden

Katharina Kraus

25. Mai 2020

Teilen

Das Coronavirus verschont auch Studierende nicht. Viele von ihnen erleben oder befürchten negative Konsequenzen für Studium und Alltag. Das zeigt eine neue Studie von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universität Würzburg.

Welche Auswirkungen hat die aktuelle Corona-Pandemie auf das Alltagsleben von Studierenden der drei Würzburger Hochschulen? Wie erleben sie Maßnahmen wie Ausgangsbeschränkung, soziale Distanzierung und Quarantäne? Wie kommen sie mit den Veränderungen zurecht? Mit welchen Gefühlen blicken sie in die Zukunft?

Sorgen, Ängste, Empfindungen

Diese und viele weitere Fragen haben Forscherinnen und Forscher vom Lehrstuhl für Psychologie I und dem Zentrum für Psychische Gesundheit der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU) in einem Forschungsprojekt untersucht. Ziel des Projekts ist es unter anderem, Informationen über die aktuellen Sorgen, Ängste und Empfindungen, die momentane berufliche und persönliche Lebenssituation und die Mediennutzung zu sammeln, um auf diese Weise herauszufinden, wie die psychische Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Zeiten wie diesen gefördert werden kann.

Mehr als 3.900 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

print: void(0):

shz.de, 13.08.2020

→ ↻ 🏠 <https://www.shz.de/deutschland-welt/panorama/Wie-Studierende-unter-der-Corona-Krise-leiden-id2926> 📄 ⋮ 🛡️ ☆

IMMO.SH | AUTO | JOBS.SH | AUSBILDUNG | TRAUER | ANZEIGEN

📍 Nachrichten aus Ihrem Ort

shz.de ANMELDEN / REGISTRIEREN ▾

🏠 LOKALES REGIONALES WELT SPORT TIPPS & TRENDS PODCAST ANZEIGEN ABO SERVICE EPAPER 🔍

Home > Deutschland & Welt > Panorama > Psychische Belastung und Einsamkeit: Wie Studierende unter der Pandemie leiden

CORONA-STUDIE

Psychische Belastung und Einsamkeit: Wie Studierende unter der Pandemie leiden

von **Ankea Janßen** 13. August 2020, 07:50 Uhr



shz+

COVID-19-Studien: Psychische Gesundheit [\(Brakemeier et al., 2020\)](#)

In einer längsschnittlich angelegten Untersuchung mit **Studierenden** der Ruhr-Universität Bochum erwies sich das **Ausmaß psychischer Gesundheit vor der Pandemie als Prädiktor** für eine geringere Belastung während des partiellen Lockdowns. Der protektive Effekt positiver Gesundheit und die negativen Auswirkungen der Stresssymptome wurden durch das wahrgenommene **Gefühl von Kontrolle** vermittelt ([Brailovskaia & Margraf, 2020](#)).

In der Zusammenschau legen diese ersten nationalen und internationalen Untersuchungen sowie die Befunde früherer Krisen und Epidemien nahe, dass die Pandemie vermutlich auch in Deutschland zu einer Zunahme psychischer Belastungen und Erkrankungen in der Bevölkerung führen wird. Es ist mit einem Anstieg der **Prävalenz und Inzidenzraten psychischer Störungen** zu rechnen ([Zielasek & Gouzoulis-Mayfrank, 2020](#)).

Kölner COVID-19-Pandemiestudie (KCP)

- Online-Umfrage: 04.08.-30.11.2020 -

Sefik Tagay, Nora Steinbach, Melek Elicora, Marlon Jasper Henke, Dominik Reißart, Iris Strauch, Elisabeth Fröhlich, Beatrix Busse, Nicole Stollenwerk, Martin Klein, Jens Kleinert & Stefan Herzig

Kölner COVID-19-Pandemiestudie (KCP)

Stichprobe (Total: N=4036) (Tagay et al., 2020)

Datenerhebung:
04.08.2020 - 30.11.2020

<u>Studie 1</u> Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften/TH Köln Datenerhebung, Beginn: 04.08.2020	<u>Studie 2</u> TH Köln (Fakultäten 2-11) Datenerhebung, Beginn: 02.09.2020	<u>Studie 3</u> CBS, International Business School DSHS, Deutsche Sporthochschule EUFH, Europäische Fachhochschule FHM, Fachhochschule des Mittelstandes HfMT, Hochschule für Musik und Tanz KatHO NRW, Katholische Hochschule NRW UzK, Universität zu Köln Datenerhebung, Beginn: 22.09.2020
N=618	N=2546	N=871
Geschlecht — 84,89% Weiblich — 13,01% Männlich — 2,11% Divers/Inter	Geschlecht — 48,39% Weiblich — 50,77% Männlich — 0,84% Divers/Inter	Geschlecht — 77,27% Weiblich — 22,62% Männlich — 0,17% Divers/Inter

Stichprobe I

**Gesamt
(N=4036)**

Alter in Jahren

M (SD) 24,46 (5,94)

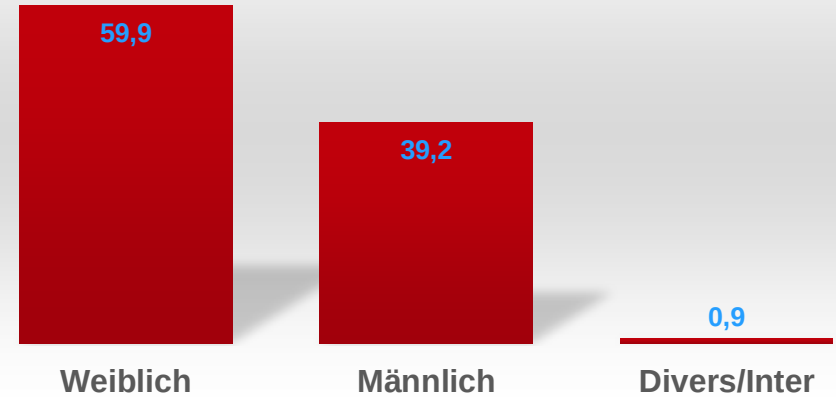
Range 17-65

Semesterzahl

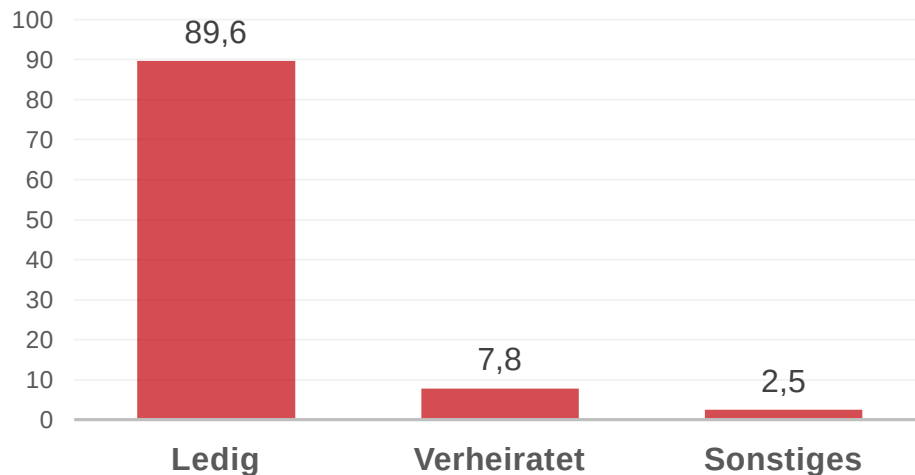
M (SD) 4,77

Range 1-25

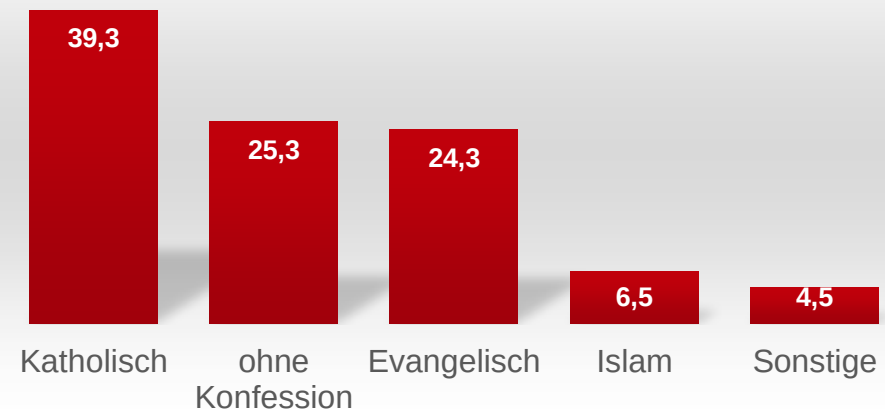
Geschlecht in Prozent



Familienstand in Prozent

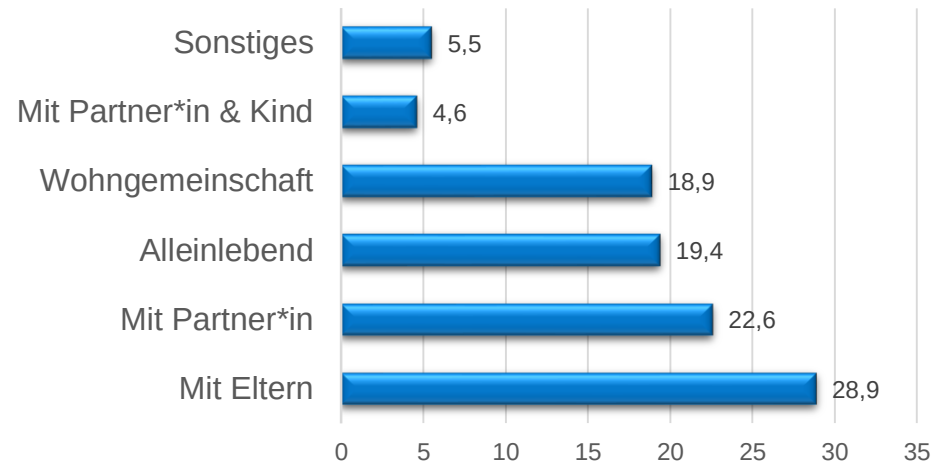


Konfession in Prozent

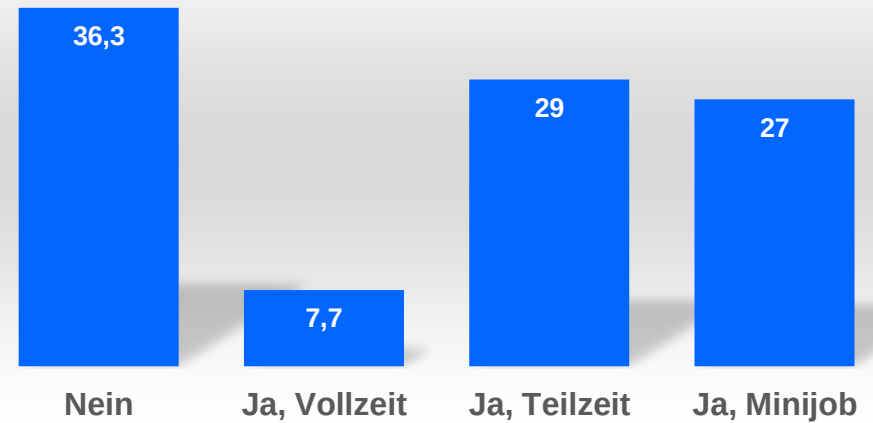


Stichprobe II

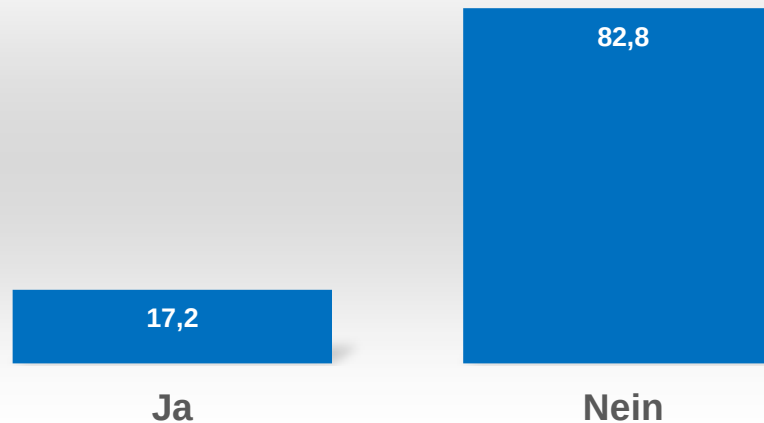
Wohnsituation in Prozent



Berufstätigkeit in Prozent

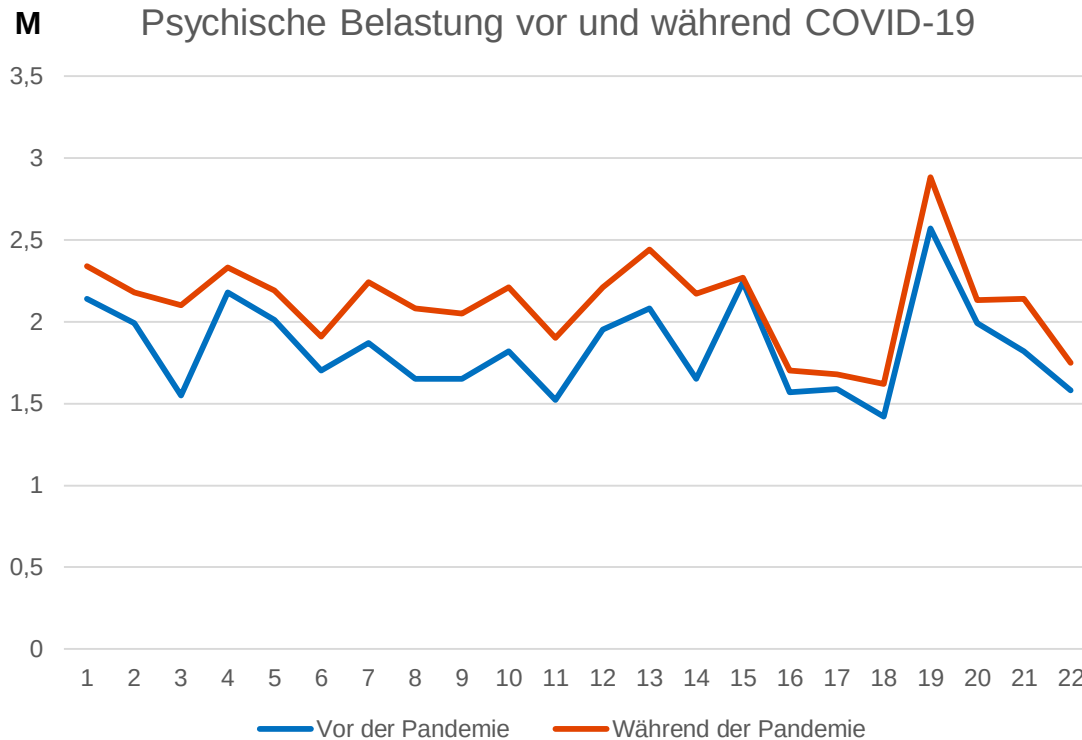


BAFöG in Prozent



Psychische Belastung vor und während der COVID-19-Pandemie...

Psychische Belastung vor und während der COVID-19 Pandemie (22 Items)

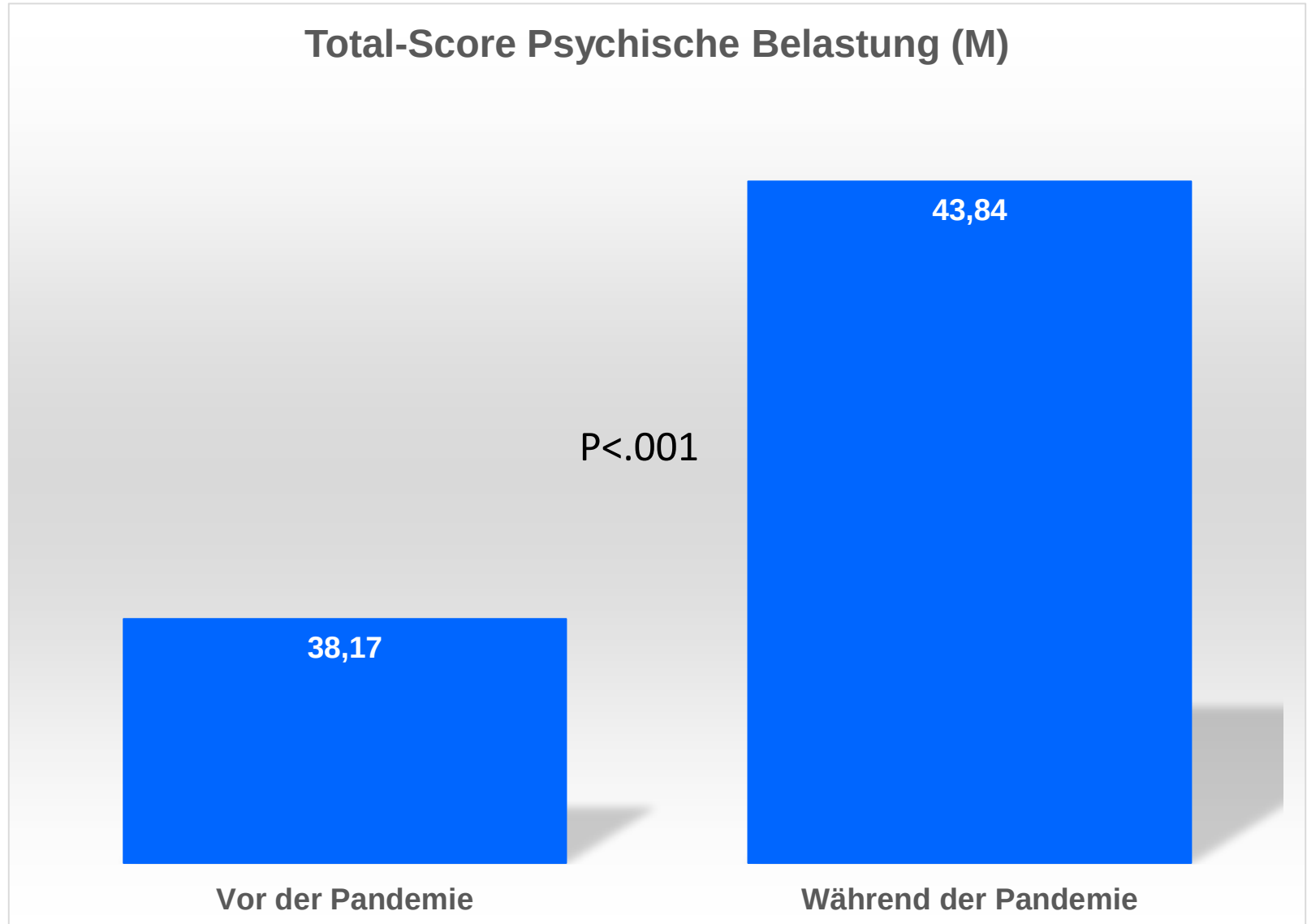


Alle Gruppenvergleiche hochsignifikant ($p < .001$), bis auf Item 15 („Sorgen über eigenes Gewicht oder Aussehen“).

- Item-Inhalte**
1. Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung
 2. Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren
 3. **Übermäßige Sorgen bezüglich der eigenen Gesundheit**
 4. Schwierigkeiten zu entspannen
 5. Konzentrationsschwierigkeiten beim Lesen
 6. Aufmerksamkeitsprobleme, Gesprächen konzentriert zu folgen
 7. **Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit**
 8. **Gefühl der Angst, so als würde etwas Schlimmes passieren**
 9. **Wenig Interesse oder Freude an Tätigkeiten**
 10. **Niedergeschlagenheit oder Schwermut**
 11. **Hoffnungslosigkeit**
 12. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen
 13. Vermehrtes Schlafbedürfnis
 14. **Sorgen über eigene Gesundheit**
 15. Sorgen über eigenes Gewicht oder Aussehen
 16. Schwierigkeiten mit der Partnerschaft
 17. Wenig oder kein sexuelles Verlangen
 18. Belastung durch die Versorgung von Kindern, Eltern oder anderen Familienangehörigen
 19. **Belastung durch Studium**
 20. Belastung durch Arbeit
 21. **Finanzielle Probleme**
 22. Niemanden zu haben, mit dem man Probleme besprechen kann

Total-Score Psychische Belastung (22 Items)

-Je höher der Mittelwert, desto höher die psychische Belastung-



Prädiktoren für psychische Belastung (Regressionsanalyse)

Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Belastung während der COVID-19 Pandemie (Tagay et al., 2020)

Signifikante Prädiktoren

1. Belastung durch Studium
2. Finanzielle Probleme
3. Höheres Alter
4. Dreifachbelastung (Studium, Arbeit, Familie)
5. Arbeit, um Studium zu finanzieren
6. Weibliches Geschlecht
7. Wohnsituation „alleinlebend“
8. Belastungsreaktion „kritisches Lebensereignisse“ (KABI)
9. Beschwerden aufgrund Begrenzung soz. Kontakte (KCPI)
10. Sorgen (Persönlich, Gesellschaft, Welt) (KCPI)
11. Selbstwirksamkeit (SWE)
12. Hilferhalt/Soziale Unterstützung (KCPI)

Outcome

Psychische Belastung während der COVID-19-Pandemie (KCPI)

Modellzusammenfassung der schrittweisen linearen Regression für alle 12 Prädiktoren
Varianzaufklärung: 62,7% (R^2)

SWE = Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartungen (Jerusalem & Schwarzer, 2003)

KCPI = Kölner COVID-19 Pandemie-Inventar (Tagay et al., 2020)

KABI = Kölner Anpassungs-Belastungs-Inventar (Tagay, 2020)

„Was macht aus Ihrer Sicht eine qualitativ gute Lehre aus?“

-die 10 häufigsten Nennungen- (Tagay et al., 2020)

Nr.	Studie 1 (N=618) Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften	Studie 2 (N=2546) TH Köln (Fakultäten 2-11)	Studie 3 (N=871) CBS, DSHS, EUFH, FHM, HfMK, KatHO NRW, UzK
1.	Austausch/Kommunikation mit Studierenden und Lehrenden	Austausch/Kommunikation mit Studierenden und Lehrenden	Austausch/Kommunikation mit Studierenden und Lehrenden
2.	Fragenstellen und klären	Struktur und Transparenz	Struktur und Transparenz
3.	Struktur und Transparenz	Fragenstellen und klären	Fragenstellen und klären
4.	Wissensvermittlung	Verständlichkeit der Lehrinhalte	Verständlichkeit der Lehrinhalte
5.	Diskussion in Kursen	Praxisbezug	Diskussion in Kursen
6.	Präsenzangebote	Präsenzangebote	Praxisbezug
7.	Praxisbezug	Wissensvermittlung	Wissensvermittlung
8.	Verständlichkeit der Lehrinhalte	Kontakt mit Lehrenden	Kontakt mit Lehrenden
9.	Kontakt mit Lehrenden	Diskussion in Kursen	Präsenzangebote
10.	Erreichbarkeit von Lehrenden	Erreichbarkeit von Lehrenden	Erreichbarkeit von Lehrenden

Fragen für die Diskussion

1. Was können **Hochschulen als öffentliche Bildungseinrichtung** tun, um die Bedarfe (Anforderungen, Belastungen, soziale und ökonomische Ungleichheit, Teilhabe etc.) von Studierenden besser aufzufangen?
2. Was ist auf der **Ebene der Lehrenden** zu beachten?
3. Was kann/sollte die **Politik** anders/besser machen?

FAZIT

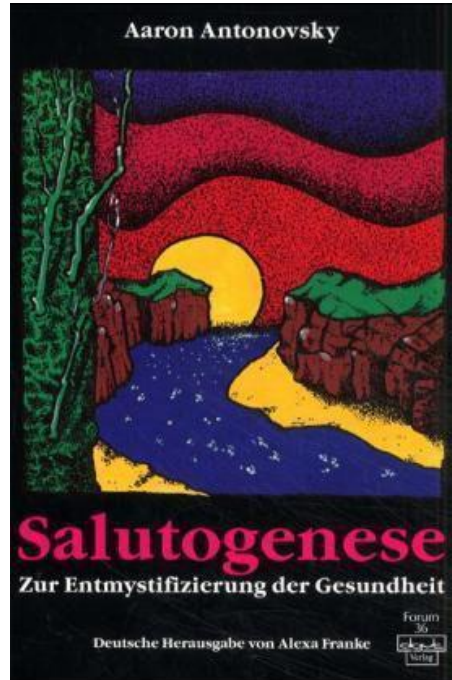
Lösungsansätze / Ideen...

FAZIT: COVID-19-Sozial-Politik (Besa et al., 2021, S.27)

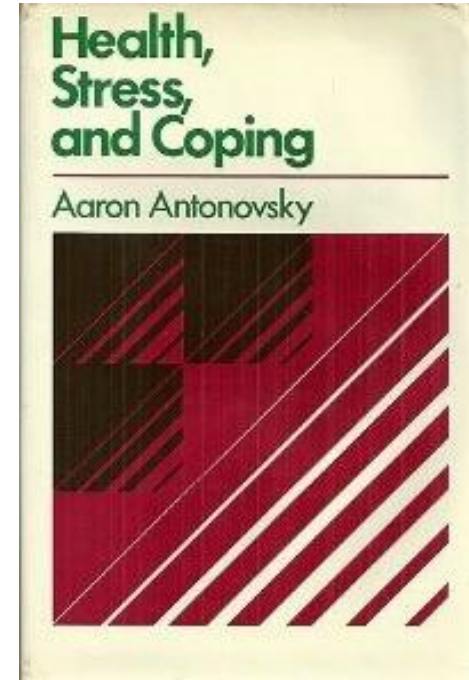
- ✓ Studierenden sollen an einer **Strategieentwicklung** nachhaltig beteiligt werden.
- ✓ Das **soziale Campus-Leben** muss so weit wie möglich geöffnet werden: Mensen, Bibliotheken, Studierendenräume, Hochschulsport, Kulturangebote etc.
- ✓ Es gilt gerade jetzt in der sensiblen Phase der Wiederaufnahme des Hochschullebens in Präsenz das Beratungsangebot für Studierende auf allen Ebenen zu intensivieren und gerade die psychosozialen Unterstützungsleistungen auszubauen sowie aber auch Angeboten zur sozialen Sicherung und Wohnungsvermittlung zu stärken.
- ✓ Es gilt die **Sofortprogramme** zur sozialen Sicherung von Studierenden auszubauen und neu über die BAföG-Sätze und Regelungen zu beraten, da die Zeit der Covid-19-Pandemie auch hier gezeigt hat, dass sie eine gleichberechtigte soziale Sicherung der Studierenden nicht gewährleisten.
- ✓ Es ist letztlich eine **langfristige Strategie** aufzulegen, wie ausgefallene Angebote, Praktika etc. nachgeholt oder ausgeglichen werden können. Zudem sind die psychosozialen und sozialen Folgen nachhaltig zu bearbeiten.
- ✓ Letztlich gilt es **inklusive Hochschulinfrastrukturen** zu gestalten, in denen alle Studierende selbstbestimmt studieren und teilhaben können und gerade Studierende mit unterschiedlichen sozialen Belastungen oder Beeinträchtigungen gefördert werden.

Sense of Coherence (Kohärenzgefühl)

Kohärenzgefühl – das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, eine stressvolle und unerwartete Situation bewältigen zu können ([Antonovsky, 1979](#))



Antonovsky, 1987



Antonovsky, 1993

Die Arbeiten des **Medizinsoziologen Aaron Antonovsky** haben für einen Paradigmenwechsel von der pathogenetischen und statischen Betrachtung der Krankheitsursachen zur salutogenetischen und dynamischen Betrachtung der Gesundheitsursachen beigetragen. Antonovsky definierte **Gesundheit und Krankheit als Eckpunkte eines Kontinuums**, auf dem sich Menschen im Verlauf ihres Lebens hin und her bewegen und forderte den Ursachen der Gesundheit genauso viel Beachtung zu schenken wie denen der Krankheit.

Sense of Coherence (Kohärenzgefühl) nach Antonovsky (1987)

Verstehbarkeit:

Die Überzeugung, dass ein Großteil der Erfahrungen und Ereignisse des Lebens verstehbar ist (Bindung, Zugehörigkeit, innere und äußere Sicherheit...)

Kontrollierbarkeit / Handhabbarkeit:

Die Erfahrung, dass das eigene Leben kontrollierbar und handhabbar ist (Handlungsmöglichkeiten...)

Bedeutsamkeit / Sinnhaftigkeit:

Das Gefühl, dass das eigene Leben einen Sinn hat und bedeutsam ist (Akzeptanz, Sinn, Teilhabe an Entscheidungen, Achtung...)

Empirische Nachweise auch in eigenen Studien:

- Trauma und Traumfolgestörungen (Tagay et al., 2005, 2016)
- Essstörungen (Tagay et al., 2009, 2011, 2014)
- Somatoforme Störungen (Tagay et al., 2006)
- Onkologische Patient*innen (Tagay et al., 2007)
- Geriatrische Patient*innen (Tagay et al., 2013)

Sense of Coherence Scale (Antonovsky, 1987)

- SOC-29
- SOC-13

FAZIT: Bewältigung von Belastungen und Stress [\(Limarutti et al., 2021\)](#)

Ein gut ausgeprägtes Kohärenzgefühl lässt Situationen als verstehbar, sinnhaft und bewältigbar erscheinen und trägt zu einer effizienteren Erholung von stressvollen Situationen bei ([Lundberg & Toivanen, 2019](#); [Tagay, 2017](#); [Tagay et al., 2014](#)).

Die erfolgreiche Bewältigung von Belastungen und Stress geht mit einer positiven Kompetenzerfahrung einher und wirkt gesundheitsfördernd ([Franke & Witte, 2009](#)).

Eine klare einheitliche Kommunikation über aktuelle COVID-19-Maßnahmen an der Hochschule, eine klare und strukturierte Einteilung der Prüfungstermine und des Prüfungsablaufes, gepaart mit einer frühzeitigen Kommunikation darüber, fördern die Verstehbarkeit und Bewältigbarkeit der Studierenden. Derartige strukturelle Maßnahmen schaffen transparente Vorgaben als Ausgangspunkt für die individuelle Erstellung von Zielen und Handlungsplänen und stärken das Kohärenzgefühl ([Limarutti et al., 2021](#)).

FAZIT: Bewältigung von Belastungen und Stress

(Limarutti et al., 2021)

Als Lehrende präsent und ansprechbar zu sein, ist in Zeiten digitaler Lehre wichtiger denn je. Der Einsatz von Foren oder auch die Etablierung von Onlinesprechstunden stellen hier wichtige Werkzeuge dar. Neben der Präsenz der Lehrenden gilt es auch, die studentische Partizipation bei der Lehrveranstaltungsdurchführung zu stärken. Teilhabe kann Verbundenheit fördern und so wesentlich zum Lernerfolg der Studierenden beitragen.

Um die **Vorhersagbarkeit und Bewältigbarkeit von Lehrveranstaltungen** zu erhöhen, bedarf es von Anbeginn an einer klaren Kommunikation über das Programm –Zieldefinition, strukturierter Vorstellung der synchronen und asynchronen Anteile sowie transparenter Darlegung der Prüfungsbedingungen ist dabei unerlässlich (Limarutti et al., 2021).

Was können etwa Hochschulen als Institution tun?

Ein **Gesundheitsbeirat**, bestehend aus einer heterogenen Gruppe an Studierenden. Dieser innovative partizipative Ansatz bietet die Möglichkeit, studentische Entscheidungsfindung und Selbstorganisation in Bezug auf Studierendengesundheit zu stärken. Dieser Gesundheitsbeirat treibt gesundheitsfördernde und COVID-19-relevante Themen an der FHK voran, indem Interventionen geplant, pilotiert und evaluiert werden und somit handlungsleitende Elemente für eine nachhaltige Implementierung entwickelt werden können (Limarutti et al., 2021).

Kontakt/Anfragen

Prof. Dr. habil. Sefik Tagay

Professur für Psychologie mit dem Schwerpunkt Public Health

Fakultät für Angewandte Sozialwissenschaften / IFG

TH Köln

Email: sefik.tagay@th-koeln.de

Telefon: 0221-8275-3357