

Stressmanagement an der DHBW Stuttgart

Ein studentisches Forschungsprojekt im Rahmen des Integrationsseminars zum Thema Gesundheits- und Stressmanagement WS 15/16 unter Studierenden und Beschäftigten

Prof. Dr. Sieger-Hanus, Kerstin Kron
Studierende BWL-Dienstleistungsmanagement

Projektbeschreibung

Projektziel ist die Prüfung von vier verschiedenen Pausen-Interventionen („Pausenexpress“) im Rahmen der aufsuchenden Gesundheitsförderung als Ansätze für ein Stressmanagement unter Studierenden und Beschäftigten an einer dualen Hochschule.



© Pixabay 2016



Eigene Darstellung



© Pixabay 2016, brainlight®

Stressauslöser für dual Studierende und Beschäftigte und angewandte Pausen-Interventionen

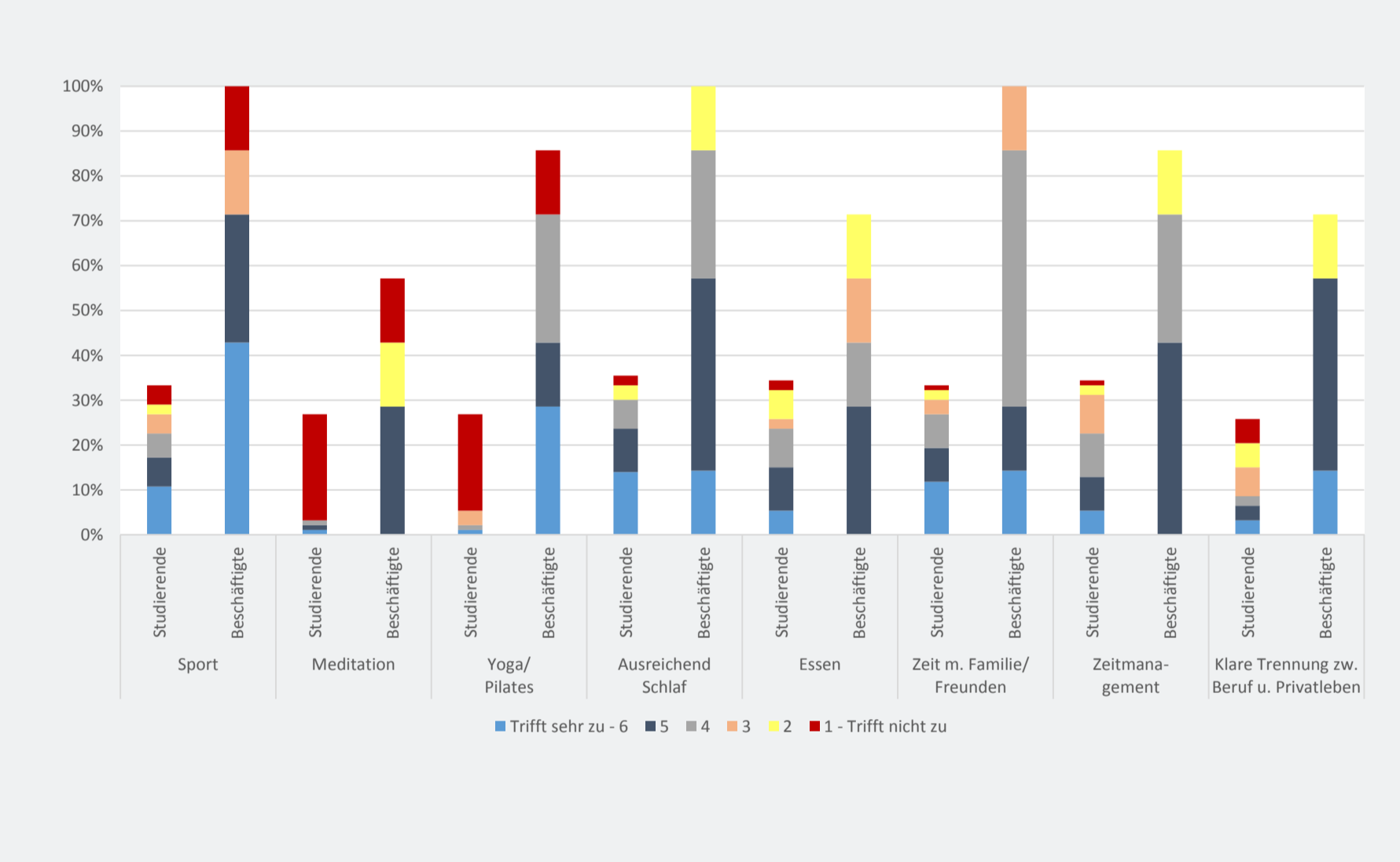
Studiendesign und Ergebnisse

» Stichproben- und Pausen-Interventionsübersicht

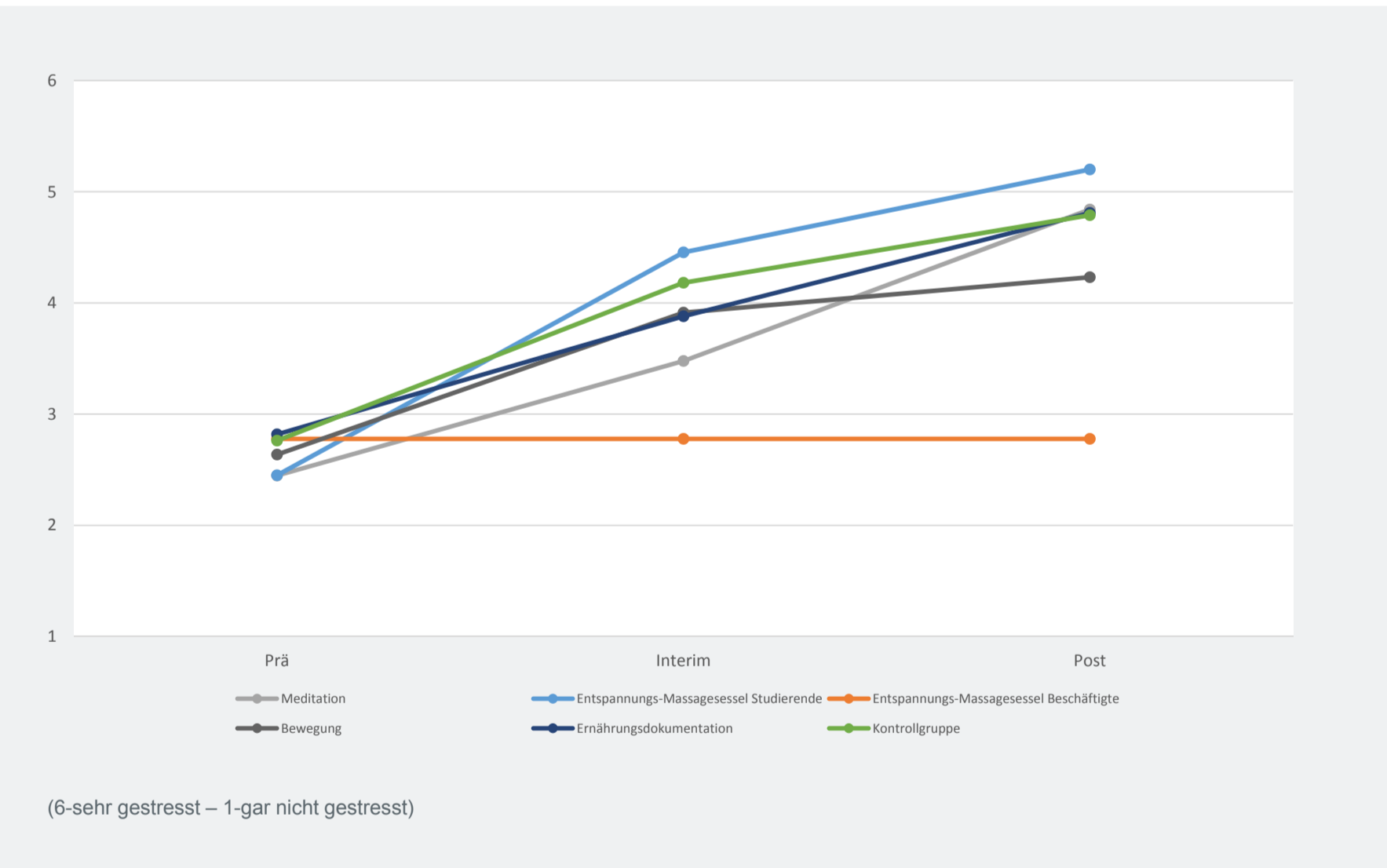
| Stichprobe | Studierende | Studierende | Studierende | Studierende | Studierende | Beschäftigte |
|------------------|-------------|--|------------------|-----------------------------------|----------------|--|
| Intervention | Meditation | brainLight® Entspannungs-Massagesessel | Bewegungsübungen | Dokumentation Ernährungsverhalten | Kontrollgruppe | brainLight® Entspannungs-Massagesessel |
| Messungen | | | | | | |
| Prä-Messung | 13 | 10 | 10 | 10 | 8 | 11 |
| Interims-Messung | 10 | 9 | 10 | 10 | 11 | |
| Post-Messung | 13 | 10 | 7 | 10 | 10 | 7 |
| Dauer | 4 Wochen | 4 Wochen | 4 Wochen | 4 Wochen | 4 Wochen | 6/ 12 Wochen |

| Erhebungsinstrumente: | Alle | Teil |
|--|------|------|
| • Kognitiv: Fragebogen (Alle) | 13 | 11 |
| • Physiologisch: Stresspilot/ RSA-Messung (Teilstichprobe) | 10 | 8 |

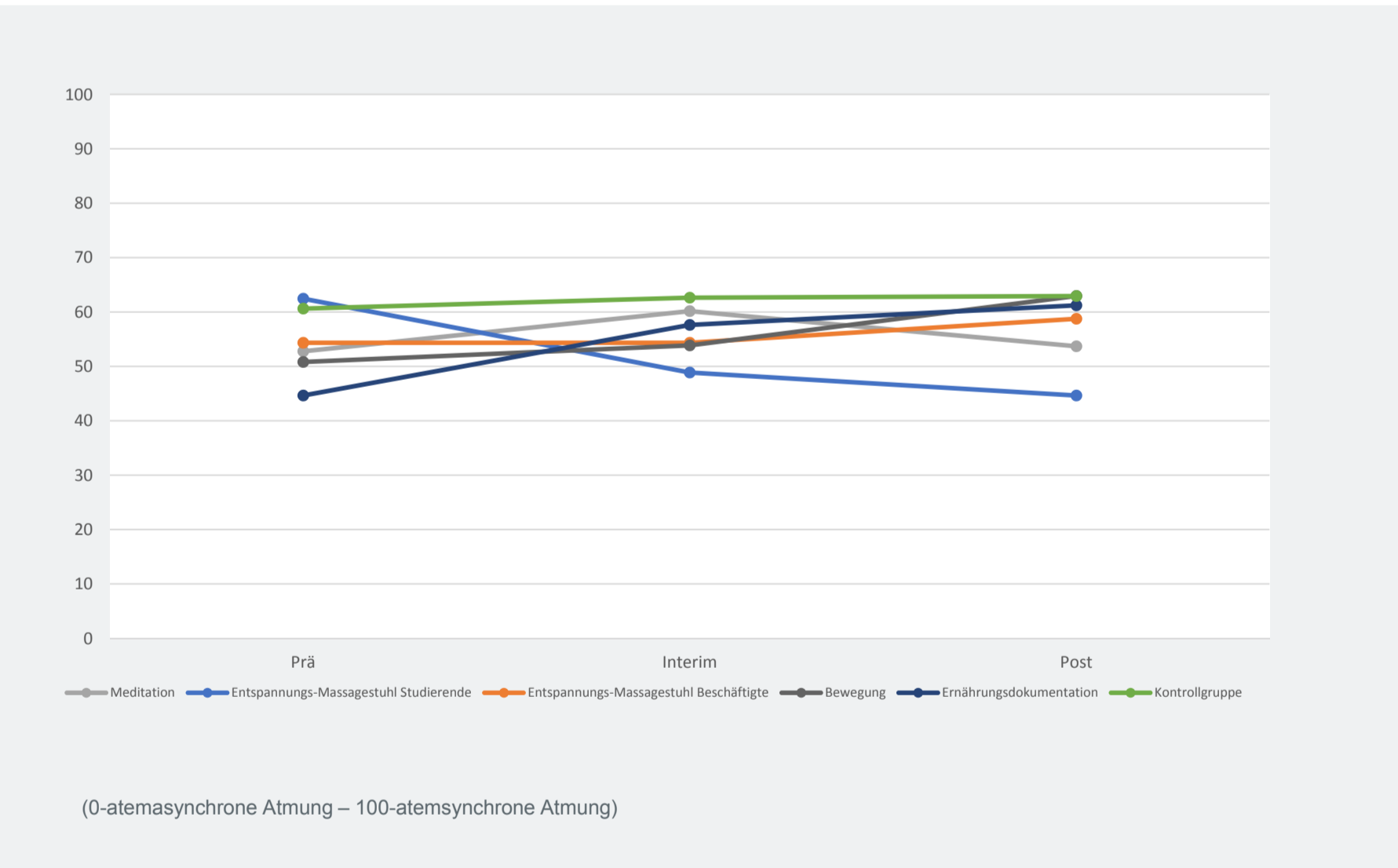
» Bewertung von geeigneten Stressmanagement-Maßnahmen



» Kognitiver, subjektiv gefühlter Stresslevel



» Physiologischer Stresslevel (RSA-Wert)



Fazit der Pausen-Interventionen

- » 3/4 der Studierenden/ alle Beschäftigte nehmen an den Interventionen teil. Im Zeitverlauf sinkt Teilnahmebereitschaft Studierenden auf ca. 30% (mehr als 3x die Woche) gegenüber mehr als 70% Beschäftigten.
- » Bewegungsangebote und Ernährungsdokumentation sind für Studierende am effektivsten als Pausen-Intervention. Beschäftigte profitieren vom Entspannungs-Massagesessel.

Zielsetzung

- Erstmaliger Einsatz von Pausen-Interventionen in einer dualen Hochschule
- » Anspruchsgruppen: Studierende und Beschäftigte.
- » Bewusstsein schaffen für Gesundheitsförderung und Stressmanagement.
- » Geeignete Pausen-Interventionen für Kursräume und Aufenthaltsbereiche der dualen Hochschule.

Ausblick

- » Veröffentlichung ausgewählter Ergebnisse in einem Gesundheitsblog; Übergabe des Ergebnisberichts an Kooperationspartner.
- » Mögliche Neuaufgabe der Studie, Langzeitbeobachtung von Studierenden über B.A.-Studienzeitraum.

Kooperative Partner



Quellen

- » Franke-Gricksch, N./ Heimann, J.-F. (2015). Der Puls des Lebens. Die Signale des Herzens verstehen. Staufen.
- » Gusy, B. u. a. (2014). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/12. Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung, Nr. 03/P14. Berlin.
- » Göring, A./ Möllenbeck, D. (Hrsg.) (2015). Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen. Hochschul-sport: Bildung und Wissenschaft, Bd. 3. Universitätsverlag Göttingen. Göttingen.

Kontakt

Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart

BWL-Dienstleistungsmanagement
Paulinenstr. 50, 70178 Stuttgart
+49 711 1849 4585
beate.sieger-hanus@dhbw-stuttgart.de