

## Einfacher Zugang zu mentaler Stärke: Niedrigschwellige Selbstlernangebote

*Tuesday 5 November 2024 13:30 (30 minutes)*

Viele Studierende kämpfen mit Ängsten, Unsicherheit, Stress und Erschöpfung (siehe u.a. der Gesundheitsreport 2023 der Techniker Krankenkasse). Hilfsangebote wie z.B. psychosoziale Beratung werden allerdings oft erst in Anspruch genommen, wenn der Leidensdruck hoch ist. Wie können wir früher ansetzen, um mentale Gesundheitskompetenz allgemein zu fördern und auch diejenigen Studierenden abzuholen, die ihre Probleme (noch) nicht als schwerwiegend genug einschätzen, um sich an entsprechende Einrichtungen zu wenden? Dafür braucht es möglichst niedrigschwellige, flexible Angebote, die phasenweisen Stress und Ängste einerseits als Teil des Studiums anerkennen und andererseits einen gesunden und reflektierten Umgang damit an die Hand geben. Ein möglicher Baustein sind fachübergreifende digitale Selbstlernangebote, wie sie bei den Schlüsselkompetenzen im Studium an der Goethe-Universität Frankfurt am Main entwickelt werden. Seit Anfang 2024 steht beispielsweise der Onlinekurs „Nervosität, Lampenfieber, Prüfungsangst?“ (<https://tinygu.de/LernbarPruefungsangst>) allen Studierenden zur Verfügung.

Im Impulsvortrag werden die Selbstlernangebote der Schlüsselkompetenzen der Universität Frankfurt im Bereich „Mentale Gesundheit“ vorgestellt. Bei der anschließenden Diskussion soll es darum gehen, wie solche Angebote für andere Hochschulen nutzbar gemacht werden können: Welche Bedarfe bestehen? Welche Formate sind geeignet? Wie sieht die lokale Unterstützungslandschaft aus und was ist für eine hochschul-spezifische Anpassung nötig? Über welche Kanäle lassen sich Materialien hochschulübergreifend teilen und verbreiten?

**Primary author:** HARNISCHMACHER, Tabea (Goethe-Universität Frankfurt am Main)

**Presenter:** HARNISCHMACHER, Tabea (Goethe-Universität Frankfurt am Main)

**Session Classification:** Impulssession #3

**Track Classification:** Lernplattformen und digitale Tools