

Tipps für einen stressfreien Semesterstart

Stressfaktor Studium - Studierende leiden unter psychischen Belastungen

Graz/25. Februar. Ängste und Stress im Studium sind die beiden Hauptgründe für psychische Belastungen von Studierenden. Die Auslöser sind vielfältig, Behandlungsmöglichkeiten aber rar. Um die mentale Gesundheit von Österreichs Studierenden zu fördern, braucht es professionelle Beratung und Entlastung in der Organisation des Studiums. Dafür haben sich die zwei Grazer Unternehmen Studo und Instahelp zusammengetan.

Vom gemütlichen Studentenleben kann schon lange nicht mehr die Rede sein. Hohe Erwartungen von Hochschulen, Arbeitgeber*innen und den Studierenden selbst, dazu heiß umkämpfte Studienplätze, Prüfungsangst und Stress – diese und viele weitere Faktoren verursachen psychische Belastungen bei Studierenden. Das beweist eine Umfrage des Grazer Educational-Technology-Unternehmens Studo, an der rund 450 österreichische Studierende teilgenommen haben.

Warum ist mentale Gesundheit im Studium wichtig?

Studierende fühlen sich den Anforderungen von Lehrveranstaltungen und Prüfungen gewachsen, wenn sie körperlich und geistig fit sind. Die mentale Gesundheit steht im direkten Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit und Aktivität der Studierenden. Die Teilnehmer*innen der Umfrage wünschen sich gerade im Umgang mit Ängsten (z.B. Prüfungsangst), Stress und Depressionen professionelle Hilfe.

“Mehr Bewusstsein, Finanzierung und flächendeckende Betreuung”

Der Wunsch nach psychologischer Beratung ist groß: 80,2 % der Teilnehmer*innen geben an, dass sie schon mindestens einmal das explizite Bedürfnis verspürt haben, psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen. Allerdings haben sich nur 40,5 % der teilnehmenden Personen tatsächlich beraten lassen. Woran liegt dieser große Unterschied? **Dr. Bernadette Frech**, Geschäftsführerin des Grazer Unternehmens Instahelp, dem österreichischen Marktführer für psychologische Online-Beratung, sagt dazu: *“Um diese Lücke zu schließen braucht es drei Dinge: mehr Aufklärung für das rechtzeitige Erkennen psychischer Überlastungen, einen flächendeckenden und einfachen Zugang zu professioneller Begleitung und Unterstützung bei der Finanzierung. Diese drei Probleme wollen wir gemeinsam mit Studo lösen.”*

Student Helpchat als Unterstützer für Studierende

Wie aus der Umfrage hervorgeht, herrscht bei vielen Studierenden bereits großes Bewusstsein für die eigene mentale Gesundheit. Auch die flächendeckende Betreuung ist mit einer Kombination der Hochschul-eigenen psychologischen Beratungsstellen und dem Service von Instahelp gesichert. Bei der Finanzierung kommt die Kooperation mit Studo ins Spiel. *“Ich persönlich habe mir im Studium nicht immer leicht getan. Oft kam es während der stressigen Prüfungsphasen zu vermehrter Prüfungsangst und großer Unsicherheit und hier war ich als Studierender keinesfalls alleine. Daher wollen wir mit der Kooperation mit Instahelp den nächsten Schritt gehen und zukünftig die Studierenden nicht nur in der Organisation ihres Studienalltags, sondern auch mental unterstützen”*, erklärt **Lorenz Schmoly**, Kooperationsmanager von Studo.

Möglich wird diese Unterstützung mit dem neuen Feature der Studo App, dem **Student Helpchat**, und mit der Unterstützung von Hochschulen. Studo ist eine Organisationsapp für Studierende, die von über der Hälfte der aktiven Studierenden in Österreich genutzt wird. In der App wird nun neben Kalender, Kursübersicht, Mails und Co. auch der Student Helpchat angeboten. Im Student Helpchat, der ab März 2020 in der Studo App verfügbar ist, können Studierende eine Psychologin oder einen Psychologen aus über 100 zertifizierten Klinischen und Gesundheitspsycholog*innen für ihre Beratung wählen. Die Psycholog*innen beraten online im Chat, per Anruf oder Videocall zu ihren Problemen – auch abends und am Wochenende. Hochschulen können ihren Studierenden diesen Service zur Verfügung stellen und somit die hochschulinterne psychologische Beratungsstelle unterstützen und entlasten.

Tipps für einen stressfreien Semesterstart

1. Zeitmanagement und Organisation

Der Semesterstart ist der perfekte Zeitpunkt, um das eigene Zeitmanagement und die Organisation neu zu strukturieren. Ein guter Zeitplan, in dem Prioritäten und Zeitlimits festgelegt sind, beugt Prüfungsstress vor und hilft, bewusst Freiräume für Freizeit und Pausen zu schaffen. Um den täglichen Überblick über das Studium zu bewahren sind außerdem Organisationsapps wie Studo ein tolle Hilfe.

2. Realistische Erwartungen

Im Studium kommen hohe Erwartungen von vielen Seiten zusammen. Hier hilft es, sich auf sich selbst und den eigenen Umgang mit Stress im Studium und Privatleben zu konzentrieren. In der Prüfungsvorbereitung sollte man sich realistische Ziele setzen – und auch Hilfe annehmen, wenn man sich gestresst fühlt oder nicht mehr weiter weiß.

3. Eigene Probleme erkennen und Hilfe in Anspruch nehmen

Herauszufinden, welche Faktoren Prüfungsangst oder Stress auslösen, ist unumgänglich, um die eigenen Probleme zu kennen und Lösungen zu finden. Es hilft, sich mit Problemen im Studium, Beruf oder Privatleben Freunden anzuvertrauen oder professionelle Hilfe zu suchen. Die psychologischen Beratungsstellen an den Hochschulen und die Online-Psycholog*innen im Student Helpchat der Studo App sind bei allen Fragen für die Studierenden da.

Über Instahelp:

Die Plattform für psychologische Online-Beratung [Instahelp](#) startete 2015 in Österreich und wenig später kamen Deutschland und die Schweiz sowie Frankreich und England hinzu. Instahelp ergänzt das bestehende Angebot in Praxen und Gesundheitseinrichtungen mit dem Ziel, die mentale Gesundheit durch den einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Die Beratungs-Sessions sind anonym sowie orts- und zeitunabhängig nutzbar. Seit dem Start wurden mehr als 45.000 Privatpersonen über die Plattform beraten. Zudem steht die Online-Plattform 22.000 Mitarbeitern im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung in zahlreichen Unternehmen kostenlos und anonym zur Verfügung. Dazu zählen Unternehmen wie trivago, Lidl oder Renault. Zur Sicherung der Beratungsqualität verfügt Instahelp über einen wissenschaftlichen Beirat, der die Entwicklung der Plattform begleitet. Zudem arbeitet Instahelp eng mit der psychologischen Fakultät der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien (SFU) zusammen.

Über Studo:

[Studo](#) ist ein EdTech-Unternehmen aus Graz und beschäftigt sich mit Digitalisierungslösungen für Studierende und Hochschulen. Seit 2016 bietet Studo eine Organisations-App für Studierende an. Die App wird derzeit in Österreich und Deutschland von über 180.000 aktiven Usern, die großteils Studierende, mittlerweile aber auch Hochschul-Bedienstete sind, genutzt. 18 Hochschulen sind bereits Kooperationspartner. Die App organisiert Kurse, Stundenplan und Mails und bietet mit dem integrierten Chat und Newsfeed eine Plattform für Studierende an den jeweiligen Hochschulen. Mit Projekten wie einer Workload-Erhebung für Studierende oder Evaluierungen der Kurse geht Studo den Weg Richtung Software-Anbieter und Digitalisierungspartner für Hochschulen weiter.

[In diesem Ordner](#) finden Sie Fotos und Logos von Studo und Instahelp zum Download.

Bei weiteren Fragen, Interview- oder Fotowünschen an Studo oder Instahelp, können Sie sich gerne an mich oder Diane Riedel wenden. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Liebe Grüße

Isabella Zick

Studo – Digitale Lösungen für Hochschulen
isabella.zick@studo.com
Mobil: +43 664 4400086
isabella.zick@studo.com
Joanneumring 3
8010 Graz, Austria

Diane Riedel

Insta Communications GmbH
c/o redlich kommunikation
diane.riedel@instahelp.me
Tel.: +49 89 12 50 30 39-0
Mobil: +49 173 376 78 58