

LISTEN! Ein interprofessioneller Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden

Petra Paukowitsch¹, Eva Robl¹

¹ Hochschule Campus Wien, peer-beratung@hcw.ac.at

Abstract. Bereits vor der Covid-19-Pandemie litten viele Studierende in Österreich unter erhöhtem Stress und psychischen Belastungen. Das Pilotprojekt „LISTEN! Living Interconnected Student Engagement“ wurde 2022 an der Hochschule Campus Wien (HCW) ins Leben gerufen, um Resilienz und psychische Gesundheit der Studierenden durch Peer-Beratung, soziale Vernetzungsangebote und Schulungen für Mitarbeitende zu fördern. In zwei Jahren wurden über 70 Mitarbeitende geschult, etwa 60 Peer-Berater:innen ausgebildet und rund 150 Studierende nahmen an verschiedenen Vernetzungsangeboten teil. Das Pilotprojekt LISTEN! dient als Grundlage für die aktuell laufende Entwicklung eines Studentischen Gesundheitsmanagements an der Hochschule Campus Wien.

Keywords: psychische Gesundheit, Gesundheitsförderung, Studierende

Einleitung

Vor der Covid-19-Pandemie zeigten Studien einen Anstieg der Stresslevel und psychischen Probleme bei Studierenden (Unger et al., 2020). Dies verstärkte sich während der Pandemie und war ausschlaggebend für die Initiierung des zweijährigen Projekts „LISTEN! Living Interconnected Student Engagement“ an der Hochschule Campus Wien im Jahr 2022. Ziel war es, Maßnahmen zur Förderung der psychischen Studiendengundheit mit der Vision eines nachhaltigen studentischen Gesundheitsmanagements nach der Okanagan Charter (International Conference on Health Promoting Universities & Colleges, 2015) zu implementieren. Im Sommer 2024 schloss das Pilotprojekt erfolgreich ab und ging für drei Jahre in die interne Projektfinanzierung über.

Methoden

LISTEN! wurde von österreichischen Ergotherapeut:innen und Sozialarbeiter:innen aus den Bereichen der psychischen Gesundheit und betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt. Die theoretische Basis des Projekts liegt in der Okanagan Charta (2015) sowie im Modell zum Beziehungsgeflecht von sozialen Netzwerken und sozialer Unterstützung mit Gesundheit (Glanz et al., 2008). Der Ansatz von LISTEN! ist interprofessionell, partizipativ und auf die Gemeinschaft der Studierenden und Mitarbeitenden der Hochschule ausgerichtet.

Das Projekt baut auf drei Säulen auf: (1) Die Implementierung eines Peer-Beratungsangebots für Studierende, (2) die Schaffung sozialer Vernetzungsmöglichkeiten, um das Gefühl der Zugehörigkeit zur Hochschule und soziale Resilienz zu stärken, und (3) die Entwicklung eines Schulungsangebots für Mitarbeiter:innen, welches sowohl das Bewusstsein für die Bedeutung studentischer Gesundheit schärft als auch Handlungsoptionen für den Umgang mit Studierenden in Belastungssituationen aufzeigt.

Vorbereitend auf das Pilotprojekt wurden breite Literaturrecherchen im Sinne von Scoping-Reviews durchgeführt. Anschließend wurde in Online-Befragungen unter allen Studierenden der HCW erhoben, welche Maßnahmen für Studierende in herausfordernden Situationen hilfreich sein können. Der Rücklauf lag mit $n=98$ bei rund 1,2%. Projektbegleitend wurden Zahlen im Rahmen der Studierenden- und der Mitarbeitendenbefragung (2021, 2022 und 2023) an der Hochschule Campus Wien erhoben, die Ausbildung zum Peer-Berater bzw. zur Peer-Beraterin evaluiert, die Peer-Beratungen selbst evaluiert und eine Studie dazu gemacht, welche Bedeutung Zugehörigkeit und soziale Unterstützung als Resilienzfaktoren in der studentischen Peer-Beratung haben.

Auf Basis dieser Ergebnisse findet aktuell – unter Weiterführung der Maßnahmen, die in der Pilotphase schon in den drei Säulen etabliert wurden – die Weiterentwicklung von LISTEN! zu einem studentischen Gesundheitsmanagement statt.

Ergebnisse

Die drei Säulen des LISTEN!-Pilotprojekts wurden erfolgreich implementiert und evaluiert und es konnten bereits Maßnahmen zur (Weiter-)Entwicklung abgeleitet werden.

Auf einer übergeordneten Ebene stellte sich heraus, dass mehr Ressourcen in die Bewerbung der Angebote fließen müssen. Workshopanmeldungen und Beratungsanfragen waren vor allem nach konkreten Werbemaßnahmen wie Newsletter oder Projektpräsentationen besonders hoch. Das neu entwickelte Konzept der „Roadshow“, in dem LISTEN! direkt in Lehrveranstaltungen vorgestellt wird, zeigt gute Erfolge und macht deutlich, wie wichtig der persönliche Kontakt ist.

Für die **Peer-Beratung** entwickelten zwei Fachpersonen gemeinsam mit der Projektleitung ein Curriculum für eine offene Lehrveranstaltung mit Inhalten wie Gesprächsführung, Selbstfürsorge und Verweisungswissen. Rund 60 Studierende besuchten die drei Ausbildungsdurchgänge in den Sommersemestern 2023, 2024 und 2025 und etwa die Hälfte wurde anschließend als Peer-Berater:innen tätig. Die Beratung erfolgt in Teams von zwei Personen und die Peer-Berater:innen erhalten regelmäßige Supervision, enge Begleitung durch das Projektteam und finanzielle Anerkennung.

In semistrukturierten Interviews mit vier Peer-Berater:innen im Jahr 2024 kristallisierten sich das Zugehörigkeitsgefühl zur LISTEN!-Community und die darin wahrgenommene soziale Unterstützung als wichtigste Faktoren heraus, um die Resilienz der Peer-Berater:innen und damit ihre psychische Gesundheit zu festigen. Weitere relevante Aspekte waren der Zuwachs an Wissen zu (psychischer) Gesundheit, die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Lebensrealitäten und das Handwerkszeug zur Gesprächsführung, von welchem die Berater:innen besonders profitierten. Um das Zugehörigkeitsgefühl noch weiter zu stärken, können sich Peers nun noch intensiver am Projekt beteiligen. Möglichkeiten dafür sind die Erstellung von Instagram-Content und die Mitarbeit in der „Roadshow“ sowie beim Willkommenstag für neue Studierende. Für diese Tätigkeiten werden die Peers finanziell entlohnt.

Die zweite Säule von LISTEN! zielt auf die Resilienzstärkung von Studierenden durch **soziale Vernetzung** ab. Auf Basis von Online-Fragebogenerhebungen und Interviews mit Studierenden entwickelte das Projektteam partizipative Angebote, welche jedoch nur wenig in Anspruch genommen wurden. Ein Design Thinking Workshop brachte neue Impulse, darunter das Format „Focus Friday“, in welchem moderierte Gruppengespräche zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung stattfanden. Auch dieses Format entsprach nicht den Bedürfnissen der Studierenden und wurde durch das Angebot „Stressfrei Studieren“ ersetzt, welches jeden Dienstag am späten Nachmittag online stattfindet. Die Teilnehmendenzahlen stiegen durch die niederschwellige Ausrichtung drastisch an. Ein Angebot, das von Anfang an sehr gut den Bedürfnissen der Studierenden entsprach, waren die offenen Lehrveranstaltungen zu den Themen Stress- und Zeitmanagement und Lerntechniken.

Es stellte sich heraus, dass vor allem jene Angebote von Studierenden besucht werden,

- ▶ die Themen wie Stress, Zeitmanagement und Persönlichkeitsentwicklung behandeln;
- ▶ für die ECTS eingetragen werden können;
- ▶ die geblockt an einem Tag stattfinden oder in kurzen Onlineterminen von max. 30 Minuten;
- ▶ die eine niederschwellige Voranmeldung benötigen.

In einer dritten Säule entwickelte das Projektteam mit einer externen Expertin ein **Workshopangebot für Mitarbeitende**, welches positiv angenommen wird und nach

wie vor stattfindet. Aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden entstand das Angebot von Gruppensupervisionen, in welchen Mitarbeitende die Möglichkeit haben, Fälle mit belasteten Studierenden zu diskutieren und voneinander zu lernen.

Diskussion

Da sowohl Studierende in Belastungssituationen als auch Peer-Berater:innen, die belastete Studierende unterstützen, als (potenziell) vulnerable Gruppe zu betrachten sind, galt und gilt es, ethische Aspekte der Maßnahmen zu diskutieren. Bereits im Pilotprojekt LISTEN! genehmigte die Ethikkommission der FH Campus Wien das Konzept der Peer-Beratung (EK Nr. 123/2023). Des Weiteren betont LISTEN! regelmäßig, dass die Peer-Berater:innen keine Therapie anbieten, sondern als Wegbegleiter:innen zu passenden Unterstützungsleistungen fungieren. Unterstützend ist für Berater:innen die Teilnahme an einer Gruppensupervision einmal im Semester verpflichtend vorgegeben.

Die aktuelle Studienlage spricht von rund 80 % der Studierenden, die Stress im Studium erleben. Die belastendsten Faktoren sind dabei Überforderung und hoher Arbeitsaufwand im Studium, Prüfungen, psychische Probleme sowie die eigene finanzielle Situation und Teuerungen (Studo & Instahelp, 2024). Trotzdem ist die Teilnahme an Unterstützungsangeboten im Rahmen von LISTEN! gering. Daher ist weiterführend die Hypothese zu überprüfen, ob die Studiengänge die primäre Anlaufstelle für Probleme der Studierenden sind und/oder ob Studierende im komplexen System der Hochschule sprichwörtlich „verloren gehen“ – also nicht zu dem Angebot finden, das sie wirksam unterstützt. Weitere Faktoren, die es auf Basis des Überforderungsempfindens der Studierenden zu beleuchten gilt, sind die organisationale Seite des Studiums und die Komplexität und Höhe der Anforderungen.

Limitierend ist zu erwähnen, dass in der Konzeptionsphase nur eine kleine Anzahl Studierender eingebunden werden konnte. Außerdem besteht die Gruppe der Peer-Berater:innen zu einem überwiegenden Teil aus Studierenden der Gesundheitsstudiengänge, aus Studiengängen der Pflegewissenschaften und der Sozialen Arbeit. Personen aus technischen Studiengängen sind unterrepräsentiert.

Weiterführende Links

<https://www.fh-campuswien.ac.at/lehre/projekte/listen-living-interconnected-student-engagement.html> (abgerufen am 01.12.2025)

<https://www.fh-campuswien.ac.at/studium-weiterbildung/aktuell/news-und-events/von-studierenden-fuer-studierende-listen-peer-beratung.html> (abgerufen am 01.12.2025)

<https://www.fh-campuswien.ac.at/listen-peer-beratung.html> (abgerufen am 01.12.2025)

Referenzen

- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. V. (2008). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4. Aufl.). San Francisco: Jossey-Bass.
- International Conference on Health Promoting Universities & Colleges (2015). *Okanagan Charter. An international charter for health promoting universities & colleges*. <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/53926/items/1.0132754> (abgerufen am 01.12.2025)
- Studo & Instahelp. (2024). Mental-Health-Barometer 2024: Belastung weiterhin groß. <https://studo.com/de/blog/mental-health-barometer-2024> (abgerufen am 01.12.2025)
- Unger, M., Binder, D., Dibiasi, A., Engleder, J., Schubert, N., Terzieva, B., Thaler B., Zaussinger, S., & Zucha, V. (2020). *Studierenden-Sozialerhebung 2019 – Kernbericht*. Wien: Institut für Höhere Studien – Institute for Advanced Studies (IHS). http://ww2.sozialerhebung.at/images/Berichte/Studierenden-Sozialerhebung_2019_Kernbericht.pdf (abgerufen am 01.12.2025)