



Technische
Universität
Braunschweig



Gesund und erfolgreich
studieren

Gemeinsam statt einsam: Peer-to-Peer- Unterstützung zur Bewältigung von Studienherausforderungen

M.Sc. Hannes Schilling

Workshopziele



<https://images.unsplash.com/photo-1629721671030-a83edbb11211?q=80&w=1936&auto=format&fit=crop&ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlHx8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D>

- Impulse für die Entwicklung von Maßnahmen auf Hochschulebene gewinnen
- Ansätze identifizieren, die präventiv eingesetzt oder empfohlen werden können

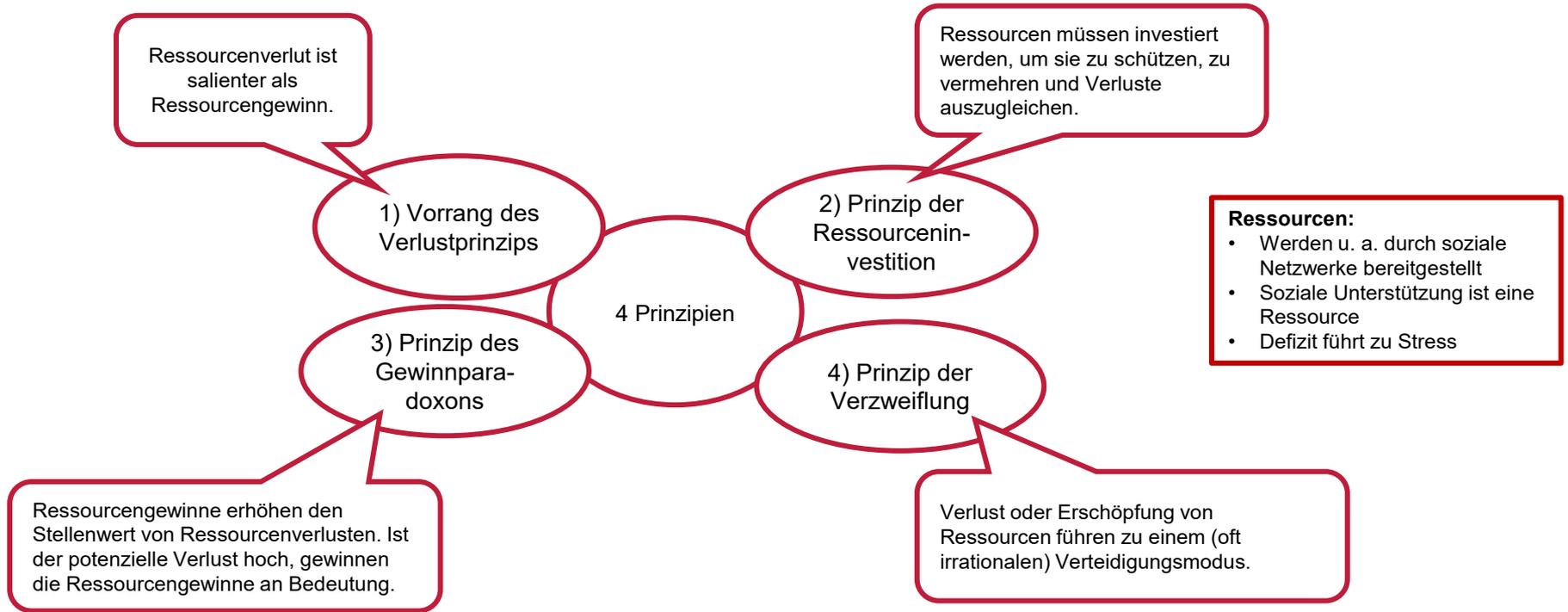
Agenda

- Thematischer Einstieg
- Arbeitsphase:
 - Pair & Think
 - Share & Discuss
- Zusammenfassung & Abschluss

Agenda

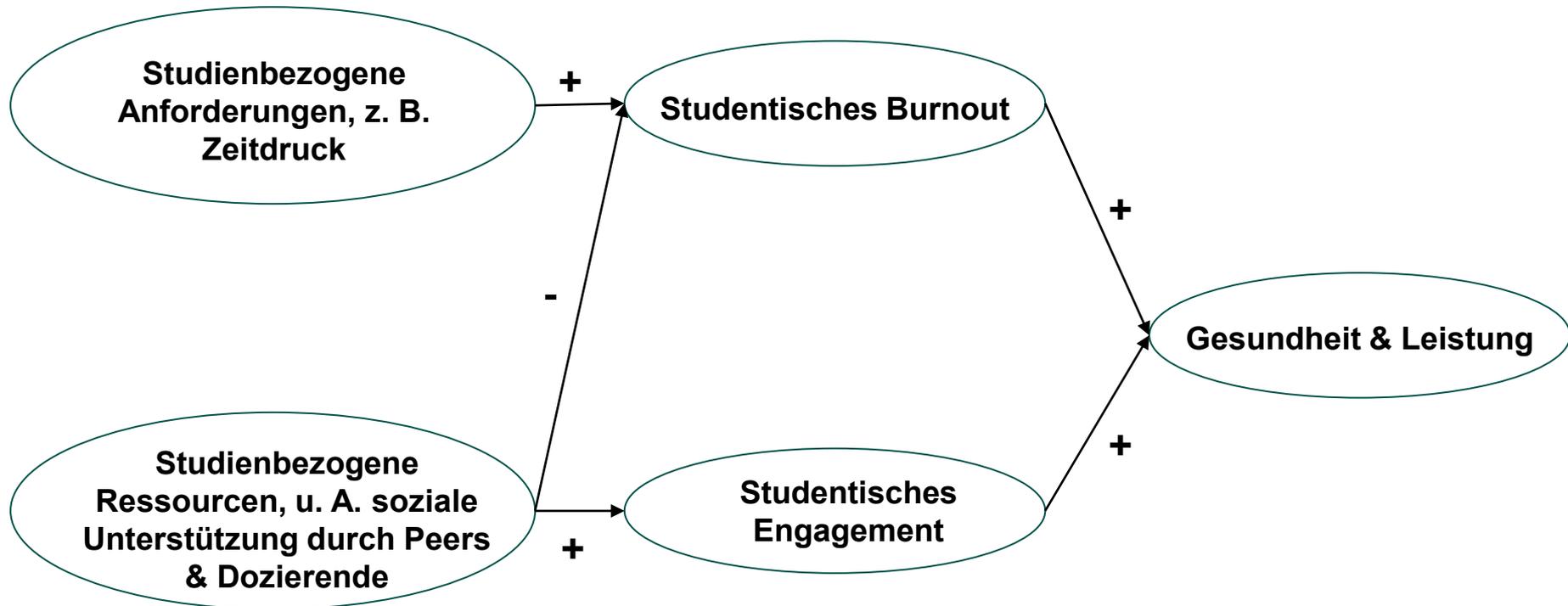
- Thematischer Einstieg
- Arbeitsphase:
 - Pair & Think
 - Share & Discuss
- Zusammenfassung & Abschluss

Ressourcen und Stress: Conservation of Resources Theory



(Hobfoll et al., 2018)

Study Demands Ressources Model (SD-R)



Lesener et al., 2020

Was ist Peer Support und was bringt es für Studierende

Peer Support ist ein **System des Gebens und Empfangens von Hilfe**, das auf **Respekt, geteilter Verantwortung** und **gegenseitiger Vereinbarung** basiert. Es fördert empathisches Verständnis und Verbindung ohne die Einschränkungen traditioneller (Expert*in/Patient*in) Beziehungen. Die Verbindung entsteht durch die **Identifikation mit anderen**, die als „**ähnlich**“ empfunden werden.

(Mead et al., 2001)

Beispiel für Peer Support Interventionen: Mentoring

Peer Mentoring ist eine Interventionsstrategie: **Weniger erfahrene Studierende** (Mentees) werden mit einer **erfahreneren Studierenden** (Peer Mentor*in) in Kontakt gebracht. Peer Mentor*innen bieten den Mentees sowohl **praktische Unterstützung** als auch **soziale Begleitung**, um ihnen zu helfen, sich im **Studienalltag zurechtzufinden** und **Herausforderungen zu bewältigen**.

(Yomtov et al., 2017; Gehreke et al., 2024)

Agenda

- Thematischer Einstieg
- Arbeitsphase:
 - Pair & Think
 - Share & Discuss
- Zusammenfassung & Abschluss

Arbeitsphase

1. Welche konkreten Maßnahmen würden Sie als Beratende vorschlagen, um bestmöglich zu unterstützen?
2. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und wie lassen sie sich gemeinsam bewältigen?
3. Wie können Beratende aktiv dazu beitragen, dass diese Maßnahmen erfolgreich eingebunden werden?

Pair & Think

Entwickeln Sie gemeinsam in Zweierteams praxisnahe Ansätze zur Gestaltung und Förderung von Peer-Support im Studium. Halten Sie Ihre Ideen auf Mod.-Karten fest!

Share & Discuss

Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt, gemeinsam besprochen und bei Bedarf ergänzt.

Zusammenfassung

Die Ergebnisse werden zusammengefasst und gemeinsam werden die nächsten Schritte besprochen.

Arbeitsphase

1. Welche konkreten Maßnahmen würden Sie als Beratende vorschlagen, um bestmöglich zu unterstützen?
2. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und wie lassen sie sich gemeinsam bewältigen?
3. Wie können Beratende aktiv dazu beitragen, dass diese Maßnahmen erfolgreich eingebunden werden?

Pair & Think

Entwickeln Sie gemeinsam in Zweierteams praxisnahe Ansätze zur Gestaltung und Förderung von Peer-Support im Studium. Halten Sie Ihre Ideen auf Mod.-Karten fest!

Share & Discuss

Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt, gemeinsam besprochen und bei Bedarf ergänzt.

Zusammenfassung

Die Ergebnisse werden zusammengefasst und gemeinsam werden die nächsten Schritte besprochen.

Arbeitsphase

1. Welche konkreten Maßnahmen würden Sie als Beratende vorschlagen, um bestmöglich zu unterstützen?
2. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und wie lassen sie sich gemeinsam bewältigen?
3. Wie können Beratende aktiv dazu beitragen, dass diese Maßnahmen erfolgreich eingebunden werden?

Pair & Think

Entwickeln Sie gemeinsam in Zweierteams praxisnahe Ansätze zur Gestaltung und Förderung von Peer-Support im Studium. Halten Sie Ihre Ideen auf Mod.-Karten fest!

Share & Discuss

Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt, gemeinsam besprochen und bei Bedarf ergänzt.

Zusammenfassung

Die Ergebnisse werden zusammengefasst und gemeinsam werden die nächsten Schritte besprochen.

Arbeitsphase

1. Welche konkreten Maßnahmen würden Sie als Beratende vorschlagen, um bestmöglich zu unterstützen?
2. Welche Herausforderungen könnten auftreten, und wie lassen sie sich gemeinsam bewältigen?
3. Wie können Beratende aktiv dazu beitragen, dass diese Maßnahmen erfolgreich eingebunden werden?

Pair & Think

Entwickeln Sie gemeinsam in Zweierteams praxisnahe Ansätze zur Gestaltung und Förderung von Peer-Support im Studium. Halten Sie Ihre Ideen auf Mod.-Karten fest!

Share & Discuss

Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt, gemeinsam besprochen und bei Bedarf ergänzt.

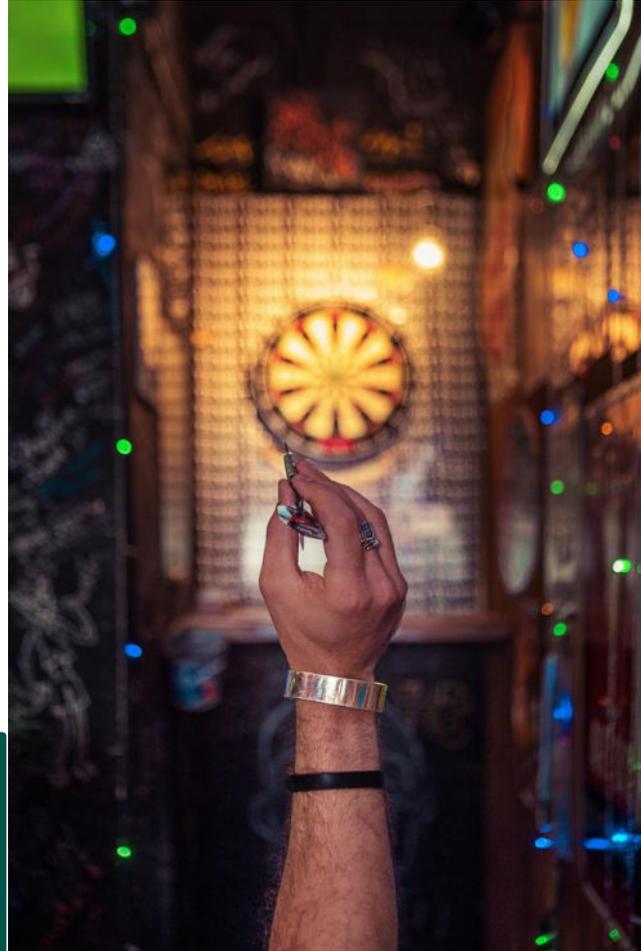
Zusammenfassung

Die Ergebnisse werden zusammengefasst und gemeinsam werden die nächsten Schritte besprochen.

Abschluss & Ausblick

Heute:

- Impulse für die Entwicklung von Maßnahmen auf Hochschulebene gewinnen
- Ansätze identifizieren, die präventiv eingesetzt oder empfohlen werden können



<https://images.unsplash.com/photo-1565073624497-7144969d0a07?q=80&w=1974&auto=format&fit=crop&ixlib=rb-4.0.3&ixid=M3wxMjA3fDB8MHxwaG90by1wYWdlf-h8fGVufDB8fHx8fA%3D%3D>

Next Steps:

- Deutschlandweite Interventionsstudie zu Anforderungen und Ressourcen Studierender (Start: 2. Quartal 2025)
- Auswertung auch in aggregierte Form auf Hochschulebene für kooperierende Hochschulen
- Maßnahmenempfehlungen zur Verbesserung der Situation an diesen Hochschulen werden entwickelt

Literaturverzeichnis

- Gehreke, L., Schilling, H., & Kauffeld, S. (2024). Effectiveness of peer mentoring in the study entry phase: A systematic review. *Review of Education*, 12, e3462. <https://doi.org/10.1002/rev3.3462>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5(1), 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph17145183>
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.2975/25.2001.134.141>
- Yomtov, D., Plunkett, S. W., Efrat, R., & Marin, A. G. (2017). Can peer mentors improve first-year experiences of university students? *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 19(1), 25–44. <https://doi.org/10.1177/1521025115611398>

Semesterübergreifender Kontakt
• 0-Phase
• Tutorien...

• ältere Studis → keine Zeit o. Motivation
• Was hat ich davon?*

• ältere Studis = Info f. Praktikum...
• Abteilungswechsel... Austausch

↳ wie lässt sich das über die Erst-Phase institutionalisieren?
- Fachschaft
- WS's / Wohnkern

bezahlte Tutorienstellen?
mit w. Behörde/Lehrstuhl

Fachspezif. Rahmenbedingungen
→ Anreiz Zertifikate

Professoren gewinnen
ü

Queraufstieg
Newsletter
für GesA-Stud

CREDITS als Anreiz?

Ersti-Frühstück
soziale Aktivitäten

Studentische Beratung
f. Studieninteressierte

Herausforderung
fehlende Nachfrage

Erfolgsfaktor:
proaktives Handeln
Sichtbarkeit

StudiCotsen
Studiscouts
Studienpaten
→ Bewerbung + Ansprechpartner: innen für...
Studienpaten

Evaluierung

Erfolgsfaktor:
HiWi-Vertrag/Bezahlung

Mentor:innenprogramm

Variante der
Festzuordnung
- festgelegt
- selbst gefunden

Erfolgsrate
von Maßnahmen

Peer-Support
zu Folusthema
Betreuungsaufgaben

Variante:
- Kl. Gruppen
- Trios
- Duo
- überleitende Angebote

Umsetzung in
großen Studiengängen /
gr. Kohorten !!

Peer-Support
zu Folusthema
Gesundheit

Begleitung des
Peer-Supports bei
Problemen, z. B.
'Gemein' stimmt nicht

personelle /
zeitliche Ressource
mit Dauerhaftigkeit
(nicht befristet!) Kontinuität

Peer-Support
zu Folusthemen
z. B. Studienzweifel

Einführungsin-
nergestaltung
- Infos - Struktur
- Prozess ...
zum Peer-Support
*hilfreich +
vorbild*

vers. Affinität
je nach
Studienfach

Buddy-System
für erste soziale
Integration

"Role-Models"
→ Erfolgsgeschichten

Timing → unbes.
Bedarfslage / Studien-
situation der Peers

nicht genug
Zeit &
Geld

durch Austausch -
formale
"Awareness"
schaffen

Memorabilität:
wie wird "festgehalten"
Was im Peer-Support-
Stellungsstudium hat?

Anreiz:
Schlüsselkompetenz
Credits

Herausforderung
Zugänglich machen &
dass viele Zugang
hätten (viele
Einflussfaktoren)

begrenzte
f. Peer-Support
nur 1. bzw. 1.+2.
Semester

Unterstützung-
system "dramen-
heraum", z. B. auf
f. Supervision

Anreiz
für beide Seiten
"Peer-Support-Gebäude" &
"Peer-Support-Abkürzung"

"Baukasten-System"
mit vers. Tools, Methoden,
Selbstreferenzen ...
↳ Anstellungsmuster!

Ausdehnungsangebote
der Hochschulen
Wenn ... dann ...
(Prokrastination, Selbstm. ...)

Netzwerke
mit Beratern
f. "Eipersonal" +
Spezial-Infos



Technische
Universität
Braunschweig

AΨS
Arbeits-,
Organisations- und
Sozialpsychologie



gefördert vom

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Gesund und erfolgreich studieren (GesA Stud) Informationen für Studierende

Was ist GesA Stud?

GesA Stud ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Projekt mit dem Ziel stigmatisierungsfreie und niedrigschwellige Interventionen zur Förderung der Studierendengesundheit und des Studienerfolgs zu entwickeln. Teilnehmende Studierende durchlaufen in dem Projekt ein diagnostisches Verfahren und erhalten neben eines individuellen Anforderungs-Ressourcen-Profiles individuelle direkt umsetzbare Maßnahmen. Die Erkenntnisse dienen der Entwicklung und Anpassung präventiver digitaler Unterstützungsangebote.

Hast du das gewusst?

- Mehr als 70% aller Studierenden berichten Stresserleben.
- Das Risiko eines Studienabbruchs liegt bei 28% bzw. 50% in Studiengängen mit hohen mathematischen Anteilen.
- Nicht bewältigter anhaltender Stress hat Folgen für die Gesundheit.
- Stress gefährdet den Studienerfolg.

Mach mit...

- um deine individuellen Ressourcen und Anforderungen im Studium kennenzulernen
- wenn du wissen möchtest, wie du besser mit Stress im Studium umgehen kannst
- um zusätzliche Unterstützung bei der Umsetzung deiner individuell empfohlenen Maßnahmen zu erhalten
 - Wenn du an allen Befragungen teilnimmst, kannst du bis zu **30 Euro** bekommen!

So läuft die Teilnahme ab:

- Das Projekt läuft von **November 2024** bis **Oktober 2027**. Bis zum **Oktober 2026** hast du jeweils zum Semesteranfang die Möglichkeit dich über unsere Webseite (Link s. unten) anzumelden.
- Du wirst über die Dauer von ca. **1 Semester mehrfach von uns Befragungen erhalten**.
- **Deine Teilnahme kann** deutschlandweit und auch virtuell stattfinden!

Lege jetzt schon einen Baustein für **deine Gesundheit** im späteren Berufsleben – und inspiriere auch andere!

**Mit GesA Stud wollen wir Studierende dabei unterstützen,
gesund und erfolgreich zu studieren!**



Design: freepik.com

Weitere Informationen zu GesA Stud findet ihr auf unserer Website.

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir euch auch gerne per E-Mail zur Verfügung:

✉ GesA-Stud@tu-braunschweig.de

Projektleitung: Univ.-Prof. Simone Kauffeld | **Projektkoordination:** Dr. Anja Isabel Morstatt

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie,
Spielmannstraße 19, 38106 Braunschweig

<https://www.tubraunschweig.de/psychologie/aos/forschung/projekte/gesa-stud>





Gesund und erfolgreich studieren (GesA Stud)

Informationen für Hochschulen und Universitäten

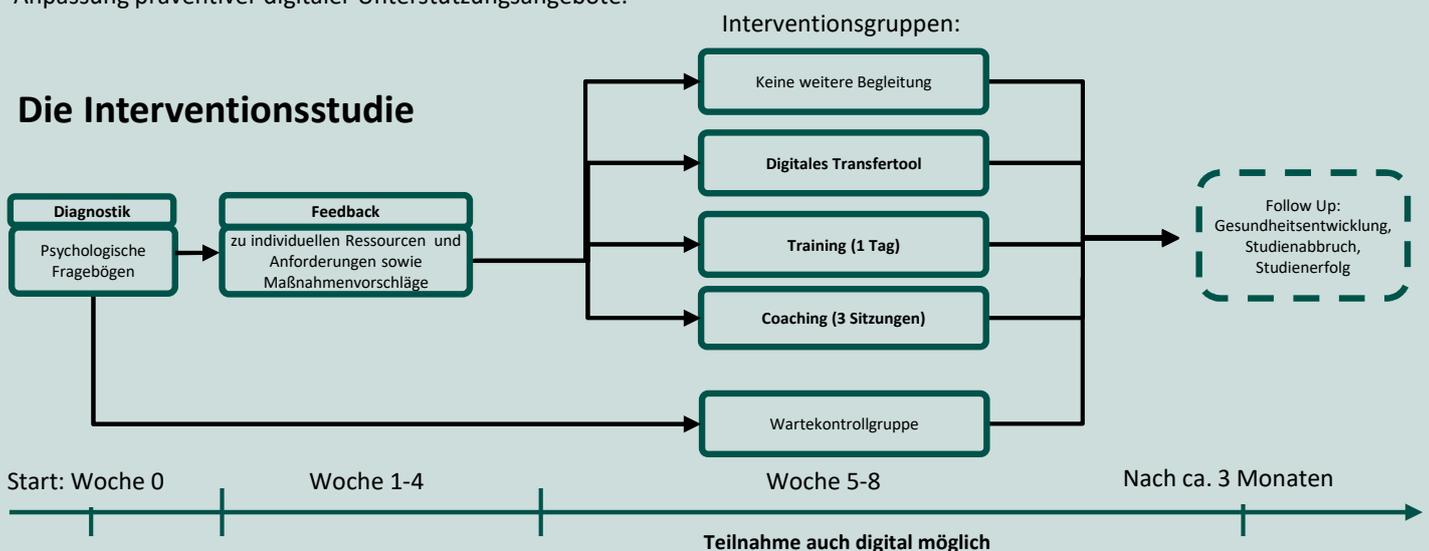
Was ist GesA Stud?

GesA Stud ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Projekt mit dem Ziel stigmatisierungsfreie und niedrigschwellige Interventionen zur Förderung der Studierendengesundheit und des Studienerfolgs zu entwickeln. Teilnehmende Studierende durchlaufen in dem Projekt ein diagnostisches Verfahren und erhalten neben eines individuellen Anforderungs-Ressourcen-Profiles individuelle direkt umsetzbare Maßnahmen. Die Erkenntnisse dienen der Entwicklung und Anpassung präventiver digitaler Unterstützungsangebote.

Haben Sie das gewusst?

- Mehr als 70% aller Studierenden berichten Stresserleben.
- Das Risiko eines Studienabbruchs liegt bei 28% bzw. 50% in Studiengängen mit hohen mathematischen Anteilen.
- Nicht bewältigter anhaltender Stress hat Folgen für die Gesundheit.
- Stress gefährdet den Studienerfolg.

Die Interventionsstudie



Ihre Vorteile

- Fördern sie die Gesundheit ihrer Studierenden durch Teilnahme an unserem Projekt.
- **Verhältnisprävention:** Nutzen sie eine Rückmeldung aggregierter Daten von uns, um gesundheitsförderliche Studienverhältnisse an Ihrer Hochschule zu etablieren.

Das können Sie tun!

Nutzen Sie unsere Akquisematerialien und unterstützen Sie die Teilnehmenden-gewinnung!

- Legen Sie den Flyer für Studierende an belebten Orten (z.B. Bibliotheken, ..) aus
- Verteilen Sie den digitalen Flyer über Mailingslisten und stellen Sie das Banner auf Hochschulportale, um Ihre Studierenden auf das Projekt aufmerksam zu machen

Unterstützen Sie Ihre Studierenden, schon jetzt einen Baustein für ein gesundes Berufsleben zu legen!

Für mehr Informationen über GesA-Stud besuchen Sie unsere Webseite.

Für Fragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen auch gerne per E-Mail zur Verfügung:

✉ GesA-Stud@tu-braunschweig.de

Projektleitung: Univ.-Prof. Simone Kauffeld | **Projektkoordination:** Dr. Anja Isabel Morstatt

Technische Universität Braunschweig, Institut für Psychologie Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie, Spielmannstraße 19, 38106 Braunschweig

<https://www.tubraunschweig.de/psychologie/aos/forschung/projekte/gesa-stud>

