



Mentale Gesundheit gemeinsam stärken: Gesund im Studium und Job

Dr. Valentina Vylobkova 1, Dr. Anja Lehmann 2, Dr. Lisa Wagner 1, Prof. Dr. med. DrPH Georg Bauer 2, Prof. Dr. Moritz Daum 1
1 Psychologisches Institut, Universität Zürich, 2 Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich



Ein Bild von [Freepik](#)

Innovativ weil...

... das Thema mentale Gesundheit inter- und transdisziplinär vermittelt wird
... Studierende die Möglichkeit der intellektuellen Auseinandersetzung und der Selbsterfahrung zugleich haben

Modellhaft weil...

... die Förderung der eigenen mentalen Gesundheit eine nachhaltige Kompetenzentwicklung für berufliche und private Herausforderungen ist

Idee

Studierende sind während ihres Studiums und beim Übergang ins Berufsleben vielfältig gefordert. In diesem interaktiven Modul lernen die Studierenden individuell und in der Gruppe Grundlagen der mentalen Gesundheit kennen sowie zentrale, positive Ressourcen zur Stärkung der eigenen mentalen Gesundheit. Die fachlichen Grundlagen werden inter- und transdisziplinär wissenschaftlich fundiert auf Basis von Erkenntnissen aus Psychologie, Medizin, Theologie und Sportwissenschaften vermittelt. Das Modul besteht aus Vorlesungen und zwei ganztägigen Workshops.

Ziele

Die Studierenden lernen die theoretischen Grundlagen kennen und können diese praktisch durch Übungen, Eigenanwendung und Austausch in der Gruppe anwenden und praktische Kompetenzen für die Stärkung der mentalen Gesundheit im Studium und Beruf aufbauen. Im Speziellen zielt das Modul darauf ab, die mentale Gesundheitskompetenz sowie die Selbstreflexion und damit eingehend die Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu fördern.

Erfolgsfaktoren / Ergebnisse

- Grosse Relevanz des Themas und Interesse seitens Studierenden
- Aneignung der theoretischen Grundlagen, die Selbsterfahrung und der Kompetenzaufbau zum Umgang mit Belastungen und Förderung der mentalen Gesundheit im Studium und Beruf
- Beleuchtung des Themas aus einer inter- und transdisziplinären Perspektive. Der Fokus liegt dabei auf Ressourcen für die Bewältigung der Herausforderungen im Studium
- Evidenzbasierte Aktivitäten zur Stärkung dieser Ressourcen und zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens während des Studiums werden als interaktive Elemente in die Vorlesungen eingebaut. In den Workshops liegt der Hauptfokus auf Selbsterfahrung und Reflexion.
- Nachhaltiger Kompetenzerwerb für künftige berufliche Herausforderungen durch ein besseres Verständnis und konkrete Handlungsstrategien im Umgang mit den Belastungen sowie Strategien zur Förderung der Ressourcen im Studium



Projektteam: Dr. Valentina Vylobkova, Dr. Anja Lehmann, Prof. Dr. Moritz Daum, Dr. Lisa Wagner, Prof. Dr. med. DrPH Georg Bauer



Ein Projekt unterstützt durch die
Förderlinie transdisciplinary_innovation

Kontakt:

Dr. Valentina Vylobkova
v.vylobkova@psychologie.uzh.ch

Dr. Anja Lehmann
Anja.Lehmann@uzh.ch