

StudiMeter-Newsletter Nr. 2, März 2023

Amanda Voss

Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin

Hintergrund

Das Projekt StudiMeter zielt darauf ab, eine Datenbasis über Belastungen, Stressoren und Ressourcen von Medizinstudierenden an der FAU zu erstellen. Aus den Ergebnissen sollen Problemlagen und *Unterstützungsbedarfe* identifiziert werden und in einem weiteren Schritt *Maßnahmen* abgeleitet werden, um die *Studierbarkeit* an der FAU zu fördern. In der zweiten Erhebungswelle zum SoSe2022 im Herbst 2022 standen die Ressourcen und Strategien im Vordergrund. Da die erste Erhebungswelle eine hohe Prävalenz an Schlafschwierigkeiten ergeben hatte, wurden in dieser Befragung u.a. Gründe und Umgangsstrategien für Schlafschwierigkeiten erfragt, um wirksame Strategien der Befragten direkt an diese zurückzugeben.

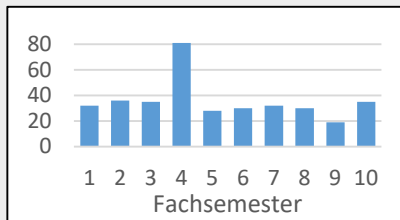
Ergebnisse

Stichprobe

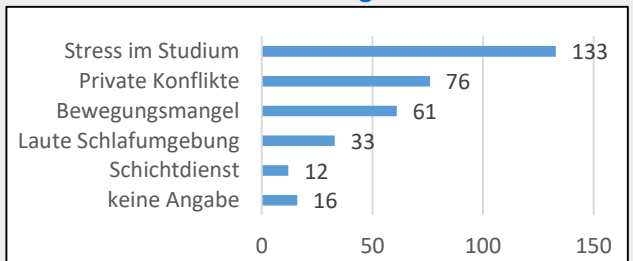
N = 364 Studierende der Humanmedizin

- 69%
- 29%
- 1%

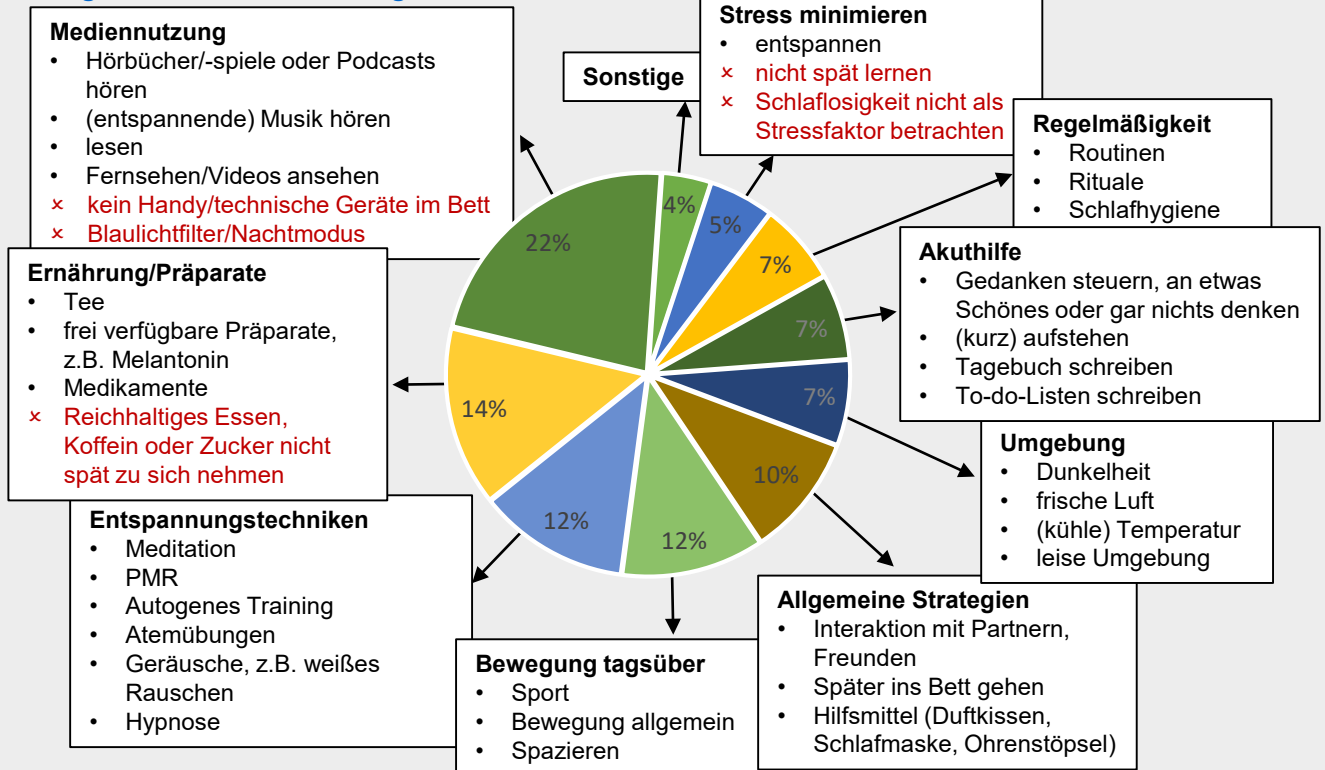
M = 23 Jahre
SD = 3.5 Jahre



Gründe für Schlafschwierigkeiten



Strategien bei Schlafschwierigkeiten*



*Dies sind die Ergebnisse Ihrer zusammengefassten Antworten, nicht unbedingt unsere Empfehlungen.

Fazit & Ausblick

Die meisten Schlafschwierigkeiten entstehen im Zusammenhang mit Stress im Studium. Hinsichtlich der Gegenstrategien spielt die Mediennutzung in der akuten Situation die wichtigste Rolle. Präventiv helfen Bewegung und Gewohnheiten bzw. Rituale. In der nächsten Befragungswelle von StudiMeter werden wir uns wieder verstärkt den Belastungen im Studium zuwenden. Wir bedanken uns bei allen Teilnehmer*innen für die Unterstützung!