



# Studium: Gesunde Ausbildung

"Gesund durchs Studium" - Internationale Studie mit Fokus auf Gesundheitsförderung und aktiver Prävention.

## Gesund studieren: Internationales Netzwerk für das gesunde Studium

### Prävention und Gesundheitsförderung im Fokus

Nicht nur für die Gesundheit anderer sorgen, sondern auch auf die eigene Gesundheit achten. Mit der Initiative „Gesund durchs Medizinstudium“ fördert die Deutsche Forschungsgemeinschaft ein Netzwerk von WissenschaftlerInnen aus Deutschland und Österreich, das sich mit der Gesundheit von Medizinstudierenden auseinandersetzt. Dr. Christian Vajda, Med Uni Graz, vertritt die österreichischen Medizinischen Universitäten in diesem Netzwerk.

#### Gesund(heit) studieren: „Gesundes Studium“ für Medizinstudierende

Wie nationale und internationale Studien zeigen, kann sich die Gesundheit angehender Ärztinnen und Ärzte bereits während des Studiums verschlechtern. Dieser Situation möchte ein neues Netzwerk von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftern aus Deutschland und Österreich entgegenwirken, indem die Einflussfaktoren auf die studentische Gesundheit und die Gründe für physische und psychische Belastungen gefunden werden sollen. Desweiteren sollen aber auch vor allem jene Faktoren entschlüsselt werden, die die Gesundheit fördern und den gesundheitlichen Zustand Studierender schützen. Ziel soll es außerdem sein, gesundheitsfördernde Interventionen, sowohl auf Individual- als auch auf Settingebene, zu etablieren, wovon schließlich auch Studierende anderer Studienrichtungen profitieren sollen. Dazu implementiert das Projektteam unter Mitarbeit von Dr. Christian Vajda, Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie der Med Uni Graz, eine insgesamt zwei-jährige Studie, die sich vor allem mit einer Bestandsanalyse der derzeitigen Situation beschäftigt, um daraus Empfehlungen für die Zukunft abzuleiten. Gefördert wird das Projekt von der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

#### Beratungsstelle Peer2Peer: Ein offenes Ohr für StudienkollegInnen

Ein wichtiger Beitrag für das Wohlbefinden von Studierenden wird bereits jetzt an der Med Uni Graz geleistet. Die fest verankerte Servicestelle Peer2Peer, eine Beratungsstelle für Studierende an der Med Uni Graz, hilft in schwierigen Lebenslagen. Ein engagiertes Team von TutorInnen hat dabei ein offenes Ohr für Probleme verschiedenster Art und bietet Bewältigungsmaßnahmen mittels sozialer Unterstützung und psychologischer Hilfe. Denn gerade während der Studienzeit können Prüfungen Stress und Ängste

auslösen, aber auch andere Lebenslagen die Bewältigung des Alltags erschweren und zur Verzweiflung führen. „Je früher, desto besser“ lautet das Motto von Peer2Peer, wenn es um die Lösung dieser Schwierigkeiten geht, so Christian Vajda, Leiter von Peer2Peer der Med Uni Graz.



Christian Vajda, Medizinische Universität Graz

Weitere Informationen:

Dr. Christian Vajda

Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie

Univ.-Klinik für Neurologie

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 84862

[christian.vajda\(at\)medunigraz.at](mailto:christian.vajda@medunigraz.at)

Presse-Information

*Tuesday, 05. January 2016*