SELBSTFÜRSORGE
ACHTSAMKEIT
MITGEFÜHL

MIND FULL OR MINDFUL?

SAM - Ein Gesundheitsförderungsprojekt für Studierende

UNIVERSITÄT KLAGENFURT

EINLEITUNG

SAM – Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Mitgefühl ist ein Gesundheitsförderungsprogramm, das Ansätze der dritten Welle der Verhaltenstherapie aufgreift. Mithilfe von mitgefühls- und achtsamkeitsbasierten Übungen sollen Studierende ermutigt werden, sich selbstfürsorglich zu begegnen, d.h., für die eigene Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden aktiv zu werden. Der zentrale Wirkfaktor von Achtsamkeitsübungen ist der Wechsel vom doing zum being (Michalak et al., 2017), wodurch der Fokus von der Vergangenheit und Zukunft auf die Akzeptanz, Emotions- und Aufmerksamkeitsregulation im Hier und Jetzt gelenkt wird (Gruber et al., 2020). (Selbst-)Mitgefühl - als dritte Säule von SAM - bedeutet, dem eigenen Leiden wertschätzend und annehmend zu begegnen (z.B.: Germer, 2015; Gilbert, 2010; Neff, 2003). Gezielte Übungen ermöglichen einen Zugang zum eigenen Besänftigungs- und Affiliationssystem, um Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst und mit anderen aufzubauen (Gilbert, 2010). SAM wurde in einem mehrstufigen Prozess nicht für, sondern mit Studierenden entwickelt, die als vulnerable Gruppe für Distress und mentale Probleme (Sun et al., 2021) gelten. Mithilfe der partizipativen Forschung und mehreren Rückmelde- und Überarbeitungsschleifen kann die reale Lebenswelt der Studierenden optimal abgebildet werden.

STICHPROBE & METHODE

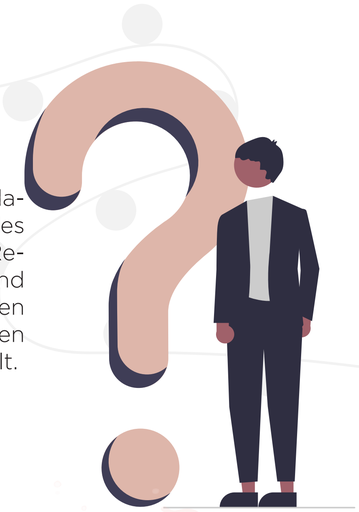
Design: Randomisiert-kontrollierte Studie
- Versuchsgruppe: 21tägiges SAM-Programm (n = 50)
- Kontrollgruppe: Drei Informationsblätter zu Ernährung,
- Bewegung und Stress (n = 64)

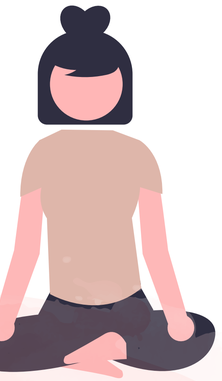
Quantitative Erhebungen
- Wohlbefinden: WHO-5 (Brähler et al., 2007)
- (Selbst-)Mitgefühl: Self-Compassion Scale (SCS; Hupfeld & Ruffieux, 2011)
- Achtsamkeit: Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS; Michalak et al., 2008)
- Depressions-Angst-Stress Skalen (DASS-21; Nilges & Essau, 2015)

Qualitative Programmevaluation
Stichprobe
- N = 114, w = 81.6%, m = 17.5%, d = 0.9%
- Alter: M = 25.95 (SD = 7.399), Range: 18 - 61
- Vorerfahrungen mit Selbstfürsorge, Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl: 87%

FRAGESTELLUNGEN

Die Fragestellungen dieses Projekts beschäftigten sich damit, ob SAM 1) zu einer Verbesserung des Wohlbefindens, des (Selbst-)Mitgefühls und der Achtsamkeit sowie 2) zu einer Reduktion von Stressempfinden, depressiven Verstimmungen und Angstgefühlen bei Studierenden beiträgt. Um Rückmeldungen und Modifizierungshinweise zu SAM zu erhalten, werden 3) den Studierenden offene Fragen zur Programmevaluation gestellt.





ERGEBNISSE

Fragestellung 1 & 2
- Das Ergebnis der MANOVA ist signifikant mit $F(4, 108) = 13.76$, $p < .001$. Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen den Zeitpunkten in beiden Gruppen.
- Es zeigt sich kein signifikanter Gruppeneffekt mit $F(4, 108) = 1.60$, $p = .179$.

Fragestellung 3
- Die qualitativen Daten zeigen eine hohe Programmzufriedenheit und -akzeptanz (92%) auf. Die Programmdauer wurde von 87% als passend rückgemeldet, in der die Übungen gut umsetzbar waren.
- Als Modifizierungsansätze werden die Länge der Übungsanleitungen und der Wunsch nach einer flexiblen Handhabung genannt.
- Die Studierenden bewerteten die Übungen zu Achtsamkeit, das Fokussieren auf Positives und Stärkendes und die Reflektion ihrer Gewohnheiten und Werte als am meisten geeignet in Hinsicht auf den Nutzen und die Integrierbarkeit in den Alltag.

DISKUSSION

- Studierende beider Gruppen konnten die gewünschten Veränderungen erzielen. Die Ergebnisse zeigen, dass schon kleine Interventionen zu einer großen Wirkung führen.
- Die Rückmeldungen zu SAM sind sehr positiv und das Programm wurde gerne und gut angenommen. Dies verweist auf die Relevanz und auch die Notwendigkeit von Interventionen im studentischen Setting.
- Die qualitativen Daten zeigen, dass ein flexibler handhabbares Übungsangebot gewünscht wird, das leichter in den oftmals stressigen Alltag von Studierenden integrierbar wäre. Dadurch könnte sowohl die ökonomische als auch zeitliche Effizienz des Programms optimiert werden.

LIMITATION & AUSBLICK

- Hoher Drop-out (74%)
- Ungleichverteilung der Geschlechter
- Die qualitativen Daten der Studierenden fließen in die bereits laufende Modifikation von SAM mit ein. Besonders die Intensität von SAM könnte zukünftig variiert werden und eine höhere zeitliche Flexibilität des Programms ermöglichen.
- Eine Adaption an weitere Zielgruppen ist in Vorbereitung.

Autor:innen
Brigitte Jenull, Anna Piskernik, Janik Wiedenhöfer, Katharina Prandstetter

Kontakt
brigitte.jenull@aau.at

Literatur