

# StudiCare Mindfulness

Interkulturelle Version einer Online-Intervention zur Achtsamkeit für internationale Studierende

## Kurzbeschreibung

Das Stressniveau Studierender wirkt sich nicht nur auf das Studium aus, sondern verringert auch ihre Lebensqualität. Darüber hinaus wird Stress bei internationalen Studierenden durch das Leben im und die Anpassung an ein fremdes Land, Sprachbarrieren und Diskriminierung beeinflusst. Dies erschwert Zugang zu Unterstützungsdiensten im Gastland zu erhalten. Während Stress unter den Studierenden unvermeidlich erscheint, hat sich in einer Meta-Analyse der Abbau von Stress durch Online-Achtsamkeitsmaßnahmen als effektiv erwiesen (Jayewardene, Lohrmann, Erbe, & Torabi, 2017). Online-Interventionen haben den Vorteil, dass sie unabhängig von Zeit und Ort sind. Ihre Anonymität könnte mehr Studierende zur Teilnahme anregen. Um internationalen Studierenden eine Intervention zum Stressabbau zu bieten, wurde eine Online-basierte Achtsamkeitsintervention ins Englische übersetzt und auf den Kontext internationaler Studierender angepasst: StudiCare-Mindfulness.

StudiCare-Mindfulness besteht aus 7 Modulen und 2 Boostersitzungen. Jedes Modul zielt darauf ab, eine andere Fähigkeit zur Achtsamkeit oder zum Stressmanagement zu vermitteln. Die Online-Plattform ist rund um die Uhr erreichbar und die Teilnehmer erhalten je nach Interventionsform (therapeutisch begleitet/ unbeeilert) nach Abschluss jedes Moduls ein maßgeschneidertes Feedback.

StudiCare-Mindfulness ist eingebettet in das StudiCare-Projekt (Projektleitung Ebert & Baumeister) und wird im Rahmen klinischer Studien auf Adaptionsbedarf, Durchführbarkeit und Machbarkeit sowie Effektivität untersucht. Zudem liegt ein Fokus auf der Entwicklung eines vertieften Verständnisses zum Adaptionsbedarf deutschsprachiger Interventionen für Menschen in Deutschland mit Migrationshintergrund sowie für Menschen mit anderem Sprach- und Kulturhintergrund aus anderen Ländern. Für weitere Details zum StudiCare-Projekt siehe [www.studicare.com](http://www.studicare.com).

## Projektteam

Sümeyye Balci, MA,  
Prof. Dr. Harald Baumeister,  
Ann-Marie Küchler, MSc

## Projektpartner

Prof. (Assoc.) Dr. David Daniel Ebert

<sup>1</sup>Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Erlangen-Nürnberg

## Förderung

BARMER, Stipendium

## Laufzeit StudiCare

Laufzeit: 60 Monate, 2016 – 2021

## Publikationen

Abteilungspublikationen finden Sie unter <https://www.uni-ulm.de/in/psy-klips/publikationen/publikationen/>

Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Ulm