

Peer-Support-Intervention

Ziel

Ziel der verhaltensbezogenen Intervention ist es, das psychische Wohlbefinden von Studierenden mit Depressivitäts- und Ängstlichkeitssymptomen zu steigern. Dies soll durch einen Ausbau des sozialen Netzwerks, eine Verbesserung der Schlafqualität sowie durch Unterstützung bei der Strukturierung des Alltags geschehen (Byrom, 2018).

Theoretischer Hintergrund

Peer Support bezeichnet ein soziales System gegenseitiger Hilfeleistungen (Mead et al., 2001). Peer Support wird gemeinhin als wichtige Ressource gegen das Aufkommen von Depressivität angesehen (Byrom, 2018). Entsprechend den Annahmen des Study-Demands-Resources(SD-R)-Modells führt der Ausbau sozialer Ressourcen zu einer Minderung des psychischen Missbefindens und fördert das Wohlbefinden (Gusy et al., 2016).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich insbesondere an Personen, die Ängstlichkeit oder Depressivität empfinden oder sich häufig Sorgen machen.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Der Kurs besteht aus sechs Treffen, die jeweils im Abstand von einer Woche stattfinden sollen (Byrom, 2018).

- In Sitzung 1 werden Strategien zum Aufbau eines sozialen Netzwerks identifiziert.
- In Sitzung 2 werden Strategien des aktiven Stressmanagements thematisiert.
- Sitzung 3 behandelt die Entwicklung einer positiveren Abend- und Morgenroutine sowie Strategien zur Verbesserung der Schlafqualität.
- Sitzung 4 dient der Reflektion des bisherigen sowie der Sicherung des weiteren Fortschritts.
- Sitzung 5 dient der Identifikation von Strategien, um diverse Aktivitäten in die tägliche Routine zu integrieren.
- Die letzte Sitzung dient der Identifikation von Herausforderungen, die die Sozialisierung im universitären Kontext erschweren, und von Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen.

Häufigkeit

Die Intervention dauert sechs Wochen. Während dieser Zeit finden wöchentliche Gruppentreffen von je 90 Minuten statt (Byrom, 2018).

Zitiervorschlag: Lesener, T., Blaszyk, W., Dastan, B., Gusy, B., Jochmann, A., Juchem, C., Pleiss, L. S., & Wolter, C. (2022). Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/P22). Berlin: Freie Universität Berlin.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Für die Umsetzung der Intervention werden freiwillige Studierende zur Leitung der Treffen benötigt. Weiterhin ist ein Training der Gruppenleiter:innen durch Supervisor:innen erforderlich. Im späteren Verlauf der Intervention sind einem:einer Supervisor:in mehrere Gruppenleiter:innen zugeordnet. Die Intervention benötigt also eine kontrollierende Instanz und gegebenenfalls finanzielle Mittel zur Entlohnung der Supervisor:innen.

Erforderliche Qualifikationen

Die Sitzungen werden von freiwilligen Studierenden durchgeführt. Insbesondere Studierende, die Depressivität oder Ängstlichkeit bereits selbst erlebt haben, werden dazu angehalten, die Sitzungsleitung zu übernehmen. Alle Gruppenleiter:innen durchlaufen ein zweitägiges Trainingsprogramm, in welchem unter anderem Informationen zu psychischem Missbefinden sowie Techniken des *Motivational Interviewing* und des aktiven Zuhörens vermittelt werden (Byrom, 2018).

Jeder Gruppe wird neben der Gruppenleitung ein:e Supervisor:in zugewiesen, welche:r im Idealfall Vorerfahrung mit dem Leiten einer Peer-Support-Gruppe haben sollte. Die Führung durch die einzelnen Sitzungen übernimmt der: die Gruppenleiter:in. Den Supervisor:innen kommt eine begleitende und während der Gruppentreffen unterstützende Funktion zu; weiterhin sind sie für den Kontakt zwischen den Gruppen und der Institution verantwortlich (Byrom, 2018).

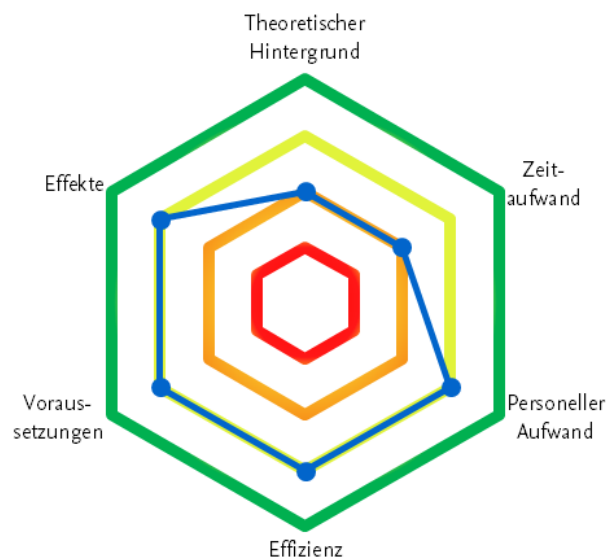
Effektivität und Evaluation

Byrom (2018) evaluierte die Intervention im Hochschulkontext. Hierzu wurden drei Messungen durchgeführt: zu Beginn, während und zum Abschluss (d. h. in der letzten Sitzung) der Intervention. Die Intervention führte zwischen Messzeitpunkt 1 und 2 zu einer signifikanten Steigerung des psychischen Wohlbefindens. Zwischen Messzeitpunkt 2 und 3 wurde jedoch kein signifikanter Zusammenhang gefunden. Je regelmäßiger die Studierenden an den Sitzungen teilnahmen, desto positiver bewerteten sie ihr psychisches Wohlbefinden.

Bewertung

Die Intervention lässt sich, wie oben beschrieben, mit dem Study-Demands-Resources-Modell begründen. Die Intervention erfordert einen moderaten zeitlichen Aufwand verschiedener Personen in einem Zeitraum von sechs Wochen. Da es darüber hinaus kaum struktureller Voraussetzungen bedarf, lässt sich die Intervention leicht in den Hochschulkontext integrieren. Erste Evaluationsergebnisse deuten auf eine kurzfristige Verbesserung des psychischen Befindens hin, es fehlen jedoch bisher Daten für valide Langzeiteffekte. Positiv hervorzuheben ist, dass diese Intervention als eine der wenigen (auch) die sozialen Ressourcen der Studierenden adressiert.

Die Intervention stellt eine gute Möglichkeit zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens dar. Die Gesamtbewertung fällt mit 2,6 von 4 Punkten positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Ein Handbuch zur beschriebenen Intervention kann bei *Student Minds* angefragt werden (info@studentminds.org.uk).
- Zusätzliche Informationen zum theoretischen Hintergrund, Aufbau sowie Ablauf der Peer-Support-Intervention sind auf der Website der University of Nottingham unter nachstehendem Link verfügbar: <https://www.su.nottingham.ac.uk/volunteering/volunteering-opportunities/student-led-projects/mentalwealth/positivemindspeersupport/>.

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Byrom, N. (2018). An evaluation of a peer support intervention for student mental health. *Journal of mental health (Abingdon, England)*, 27(3), 240–246. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437605>
- Gusy, B., Wörfel, F. & Lohmann, K. (2016). Erschöpfung und Engagement im Studium: Eine Anwendung des Job Demands-Resources Modells [Exhaustion and engagement in university students: An application of the Job Demands–Resources Model]. *European Journal of Health Psychology*, 24(1), 41–53. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000153>
- Mead, S., Hilton, D. & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>