

MEDIENINFORMATION

Bye bye Herbstblues. FH Burgenland nimmt mentale Gesundheit der Studierenden in den Fokus.

Über das Projekt Studo-Fit unterstützt die FH Burgenland ihre Studierenden dabei, mental gesund durch Herbst und Winter zu kommen. Expertinnen aus dem Department Gesundheit geben Tipps und bieten Entspannungseinheiten an. Studierende können sich zum Peer-Coach qualifizieren. Die Resonanz ist äußerst positiv.

Eisenstadt/Pinkafeld, 07. November 2023 – Grauer Himmel, kurze Tage. Schätzungen zufolge sind etwa 15 Prozent der Bevölkerung von saisonaler Depression betroffen. Den sogenannten Herbstblues, also eine Herbstverstimmung, kennen wohl sehr viel mehr Menschen. Grundsätzlich sind saisonale Stimmungstiefs ganz normal und in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge. Dennoch gibt es Möglichkeiten, die Symptome wie Lustlosigkeit, Müdigkeit und gedrückte Stimmung zu lindern. Das versucht die FH Burgenland aktuell über das Projekt Studo-Fit, das vom Fonds Gesundes Österreich gefördert wird. Projektpartnerin ist die Österreichische Hochschüler*innenschaft. Die Projektergebnisse sollen in die Gesamtstrategie der FH Burgenland eingebettet und als nachhaltiges Gesundheitsförderungsangebot für Studierende weiterentwickelt werden.

Mentales Wohlbefinden nachhaltig fördern

In einem ersten Schritt wurde im Projekt erhoben, wo die Bedürfnisse der rund 7.700 ordentlichen und außerordentlichen Studierenden der FH Burgenland liegen. „Da wir besonderen Wert auf eine aktive Einbindung von Studierenden legen, wirken auch Studentinnen und Studenten des Bachelorstudiengangs Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung aktiv am Projekt mit“, erklärt Projektleiterin Katharina Koch. Außerdem können sich Studierende freiwillig zu Studo-Fit Coaches qualifizieren. 21 Studierende nahmen dieses Angebot bisher an. Sie sollen in weiterer Folge niederschwellige und nachhaltige Unterstützung für ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen sichern.

Interessierte Studierende erhalten im November wissenschaftlich fundierte Tipps und Tricks, um dem Herbstblues zu entfliehen und mental stark durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Das Programm bietet neben Bewegungstipps auch Inhalte zur optimalen Pausengestaltung und Entspannungseinheiten. Im Vordergrund steht bei allen Maßnahmen das Ziel, die mentale Gesundheit durch Selbstfürsorge zu stärken.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes Österreich**

Mehr Informationen zu den Studiengängen der FH Burgenland finden Sie unter www.fh-burgenland.at. Eine Anmeldung ist aktuell möglich.

Rückfragehinweise:

Mag.^a Christiane Staab

Marketing & Kommunikation

Fachhochschule Burgenland GmbH

Tel: +43 (0)5 7705 3537 E-Mail: christiane.staab@fh-burgenland.at