

## Pressemitteilung

### SRH Hochschule für Gesundheit SRH Hochschule für Gesundheit

13.01.2022

<http://idw-online.de/de/news786660>

Schule und Wissenschaft, Studium und Lehre  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Pädagogik / Bildung, Psychologie  
überregional



## (K)Ein Stress mit dem Stress!

SRH Hochschule für Gesundheit bietet Online-Schnuppervorlesung zum Thema „Stress“ mit Prof. Dr. Katharina Wick an.

Der „Stressreport Deutschland 2019“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BMAS) hat gezeigt, dass etwa die Hälfte aller Beschäftigten über Multitasking, Termin- und Leistungsdruck sowie weitere Stressoren klagt. In der Folge steigen gesundheitliche Beschwerden durch psychische Belastungen stark an. Diese Entwicklung betrifft jedoch nicht nur Arbeitnehmer:innen: Eine Befragung an Hochschulen würde ein ähnliches Bild ergeben.

„In einer Studie mit 18.000 Studierenden äußerten 53 %, dass sie ein erhöhtes Stresslevel haben. Dabei waren Frauen mehr als Männer betroffen, Bachelor-Studierende mehr als Master-Studierende, Fachhochschul-Studierende mehr als Studierende an einer Uni, aber Studierende an einer privaten Hochschule waren weniger gestresst als Studierende einer staatlichen Hochschule“, erläutert Prof. Dr. Katharina Wick, Departmentleiterin Psychologie und Studiengangsleiterin des Master-Studiengangs Psychische Gesundheit und Psychotherapie an der SRH Hochschule für Gesundheit.

Am 7. Februar 2022 um 17 Uhr widmet sich Prof. Dr. Katharina Wick diesem Thema ausführlich in einer kostenfreien 90-minütigen Online-Schnuppervorlesung mit dem Titel „(K)Ein Stress mit dem Stress“. Gemeinsam mit den Teilnehmenden wird sie in der interaktiven Veranstaltung besprechen, wie Stress definiert werden kann, wie er entsteht und wann er sogar positiv genutzt werden kann. Außerdem soll es um persönliche Stressfaktoren gehen und darum, was jede:r Einzelne gegen Stress tun kann. Dafür hält Prof. Dr. Katharina Wick einige Tipps bereit, die sie den Teilnehmenden mit auf den Weg geben möchte.

„Da Stress ein weit verbreitetes Phänomen ist, ist es uns ein wichtiges Anliegen, unsere Studierenden in den Psychologie-Studiengängen an der SRH Gesundheitshochschule frühzeitig für das Thema zu sensibilisieren. Dies geschieht zum einen aus der wissenschaftlichen Perspektive, zum anderen aber auch ganz praxisnah, um Studierende optimal auf eine mögliche Karriere in der Beratung und Therapie vorzubereiten“, betont Prof. Dr. Katharina Wick, die am Campus Gera sowohl im NC-freien Bachelor-Studiengang Psychologie als auch in den Master-Studiengängen Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Psychische Gesundheit und Psychotherapie lehrt.

Prof. Dr. Katharina Wick studierte an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena Psychologie und promovierte zum Thema Essstörungen. Neben ihrer akademischen Tätigkeit an der SRH Hochschule für Gesundheit arbeitet sie freiberuflich als Entspannungstherapeutin in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung.

Interessierte können sich für die kostenfreie Online-Schnuppervorlesung am 07.02.2022 um 17:00 Uhr ab sofort unter [events.hsge@srh.de](mailto:events.hsge@srh.de) anmelden.

wissenschaftliche Ansprechpartner:

<https://www.srh-gesundheitshochschule.de/unsere-hochschule/hochschulteam/katharina-wick/>

