

Zu viel gleichzeitig, wenig Kontrolle: Das Informatikstudium im High-Strain-Quadranten

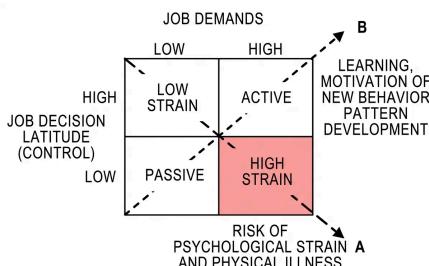
Gefährdungsbeurteilung B.Sc. Informatik | RWTH Aachen | Januar 2026

Hintergrund

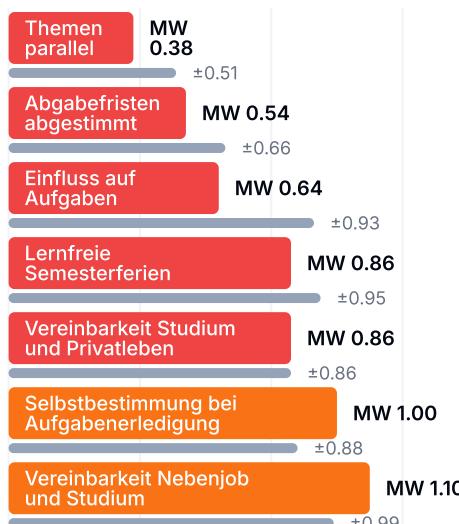
Über ein Drittel (34,8%) der RWTH-Studierenden ist **psychisch auffällig**. 61% berichten **schlechte psychische Gesundheit**, 41,9% erreichen **kritische Depressionswerte** [5]. Hohe Studienanforderungen bei geringer Kontrolle führen zu **chronischem Stress** und erhöhen das **Burnout-Risiko** [3, 4].

Theoretischer Rahmen

- Gefährdungsbeurteilung** nach DIN EN ISO 10075-1 [1]
- Rechtlich verankert** in DGUV Vorschrift 1 [2]
- Demand-Control-Modell**
High Demand + Low Control → **High Strain** [3]



Top 7 Belastungsfaktoren



Durchschnitt pro Merkmalsbereich (Skala 0-3)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ● Studieninhalt: 1.39 | ● Umgebung: 2.04 |
| ● Organisation: 1.68 | ● Belästigung: 2.75 |
| ● Soziale Bez.: 1.79 | |

0.38/3.0 für Parallelbelastung

→ nur 13% haben nicht dauerhaft Parallelbelastung

0.64/3.0 für Aufgaben-Einfluss

→ nur 21% haben Kontrolle über den Inhalt

5 von 7 Top-Faktoren aus **Studienorganisation**

→ strukturelles Problem

Methodik

Online-Befragung mit PsyGesund Grundmodul [6] bei B.Sc. Informatik (RWTH, Dez. 2025, N=14). „Keine Angabe“ ausgeschlossen. Limitationen umfassen die kleine Stichprobe, mögliche Selbstselektion und dass nur Belastung erfasst wurde (keine Beanspruchung).

Maßnahmen

Verhältnisprävention

- Fristenkoordination** zwischen Modulen *Studiengangsmanagement, Prüfungsausschuss*
- Entzerrung** der Parallelbelastung *Dozierende, Studiendekan*
- Lernfreie Phasen** in Semesterferien *Prüfungsausschuss*
- Altklausurenveröffentlichung** & transparente Prüfungsanforderungen *Dozierende, Prüfungsausschuss*

Verhaltensprävention

- Zeitmanagement**-Workshops *Hochschulsport, Studentisches Gesundheitsmanagement*
- Stressbewältigung** (Mindfulness-Based Stress Reduction, Progressive Muskelrelaxation) *Universitäres Gesundheitsmanagement, Psychologische Beratung*
- Pausenexpress** (5-7 min.) Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen *Hochschulsport*

