

Wie gesund sind Studierende eigentlich?

2,7 Millionen Studierende gibt es in Deutschland. Insgesamt ist ihr Gesundheitszustand gut - das zeigen Untersuchungen. Aber: Es gibt auch eine Vielzahl von Belastungen, mit denen Studierende im Laufe ihres Studiums konfrontiert sein können.

© Techniker Krankenkasse

Beispiele hierfür sind hohe Leistungsanforderungen und Zeitaufwand, Verdichtung der Studienabläufe, häufige Orientierungs- und Perspektivlosigkeit, Doppelt- und Dreifachbelastung durch Nebentätigkeiten und/ oder Familiengründung und mangelnde Rückzugs- und Entspannungsmöglichkeiten. Hinzu kommen Verhaltensweisen, die Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Studierenden haben, wie Alkoholkonsum, Rauchverhalten, Missbrauch von illegalen Substanzen (z.B. zur Leistungssteigerung).

Immer mehr Hochschulen finden es wichtig, dass Studierende sich im Studium wohl fühlen und der Campus ein gesundheitsförderlicher Arbeits-, Lern- und Lebensraum wird. Dies ist auch Voraussetzung für einen Erfolg im Studium.

Bisher fehlt es jedoch an einem Gesamtkonzept, das zeigt, wie Gesundheitsmanagement für Studierende wirksam werden kann. Die Techniker Krankenkasse und die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. haben zusammen mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen 2014 ein Projekt zu diesem Thema ins Leben gerufen.

Ziel ist es, ein Gesamtkonzept zum Gesundheitsmanagement für Studierende zu entwickeln.

Für Hochschulen hat die Umsetzung eines solchen Konzeptes sowohl organisationale als auch individuelle und gesamtgesellschaftliche Vorteile. Im Zuge des Wettbewerbs um kluge Köpfe und Hochschulstandorte stellen gesundheitsförderliche Studienbedingungen Standortvorteile dar. Ist das Thema in der Hochschulkultur und Lehre verankert, ist die Chance sehr hoch, dass Studierende mit gesundheitsbezogenen Kompetenzen in die Arbeitswelt eintreten und die verschiedenen Aufgaben bis hin zu Führungsverhalten entsprechend ausgestalten können.

Bisher haben Workshops und Tagungen zu diesem Thema stattgefunden, bei denen Studierende sowie Expertinnen und Experten über das Thema diskutieren.

Sie sind interessiert an diesem Projekt? Beteiligen Sie sich gern an den Sitzungen des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen oder schreiben Sie uns: **gesundheitsmanagement@tk.de** - Stichwort "Studierendengesundheit"

Mehr über den Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen erfahren Sie hier!

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/campus/angebote/100-tage/gesundheitsmanagement/index>