



Gesund in die Zukunft – Gesundheitszirkel gegen Stress von Studierenden für Studierende

Ein Beispiel für
Partizipation und Empowerment
von Betroffenen



Angela Reichelt

M.Sc.PHN, Dipl.oec.troph. (FH)

Projektkoordinatorin „Gesundheitsfördernde
Hochschule Fulda“

Johanna Parthey

Studentin Oecotrophologie Hochschule Fulda

z.Zt. BPS-Praktikantin im Projekt GFH



Gliederung

1. Hintergrund

- Stress
- Partizipation und Empowerment
- Gesundheitszirkel

2. Praktisches Beispiel „Gesund in die Zukunft“

- Ausgangslage
- Themenfindung
- Zielformulierung
- Methodisches Vorgehen
- Durchführung
- Ergebnisse
- Nachhaltigkeit
- Evaluation

3. Zusammenfassung



Stress im Studium und seine Folgen

52% der Studierenden fühlen sich gelegentlich gestresst
40% der Studierenden fühlen sich häufig gestresst [1]

Ursachen:

64% Prüfungsstress
55% Zeitdruck und Hektik [1]

Folgen:

75% Nervosität und Unruhe
64% Erschöpfung [2]

aber auch:

- erhöhte Infektanfälligkeit
- Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen, Aggressivität [3]



Stressbewältigung

Ca. 25% der Bevölkerung greift zum Genussmitteln wie

- Alkohol
- Zigaretten

aber auch zu

- Medikamenten [3]

Genderspezifische Stressbewältigungsstrategien:

Männer → 19% Alkohol (Frauen 9%)

Frauen → 33% Entspannungstechniken (Männer 14%) [1]



?Partizipation und Empowerment?

**Partizipation + Empowerment =
Grundlage für Konzept und Praxis der Gesundheitsförderung**

Partizipation = Einbeziehung der Betroffenen (Zielgruppe)
in alle Schritte der Maßnahmenentwicklung

Ziel:

- an Hand der Ermittlung von Problemerkennen
- Bedarfe und Bedürfnisse formulieren
- Entwicklung zielgruppenadäquater Maßnahmen

Empowerment = Ermächtigung des Einzelnen zur
Verantwortungsübernahme und
Handlungskompetenz



Warum Partizipation und Empowerment?

- professionelles Engagement im Gesundheitsbereich
- Kompetenz- und Kapazitätsentwicklung (Capacity Building)
- Aufbau von Wissen, Fähigkeiten, Engagement, Strukturen in setting- bzw. lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsansätzen
- Weiterentwicklung von Wissen und Fähigkeiten
- Betonung vorhandener Stärken und Ressourcen der Beteiligten
- Lebenskompetenzförderung
- Ausdehnung von Unterstützung und Infrastruktur
- Entwicklung von Kooperationen der Gesundheitsförderung in entsprechenden Settings ^[4]



?Gesundheitszirkel?

Klassisches Instrument der Gesundheitsförderung

- Initiierung von Empowermentprozessen
- Realisierung von Partizipation ^[5]
- Problemanalyse
- zusammentragen von Bedarfen und Bedürfnissen
- entwickeln von Lösungsvorschlägen
- Evaluation der Interventionen



Struktur von Gesundheitszirkeln

- Kleingruppe
- begrenzter Zeitraum
- externer Moderator
- Ermittlung von und Austausch zu sämtlichen Arbeitsbedingungen, die die Gesundheit beeinträchtigen
- Entwicklung von Verbesserungsvorschlägen und Bewältigungsstrategien

Berliner Modell

Angehörige der gleichen
Hierarchiestufe

Düsseldorfer Modell

gemischte Gruppe von
Beschäftigten



Themen für Gesundheitszirkel an der Hochschule Fulda

- Tonerstaubbelastung → Zielformulierungen, Maßnahmen
- Mensa → Zielformulierungen, Maßnahmen
- Bewegte Vorlesung → Spin-off Projekt „FiduS – fit durchs Studium“
- Sommerfest „Gesunder Sommer – gesundes Jahr“
→ gut besuchtes, erfolgreiches, aktives Sommerfest
- Hochschultage ₂₀₁₂ – gesund → hohe Akzeptanz der Angebote, positive, dauerhafte Zusammenarbeit mit externen Partnern
- „Gesund in die Zukunft“ → studentische AG STARK



„Gesund in die Zukunft“ – ein studentischer Gesundheitszirkel zum Thema Stress

Ausgangslage:

- Masterstudiengänge Public Health/ Public Health Nutrition der Fachbereiche Oecotrophologie und Pflege&Gesundheit
- Durchführung eines 2-semesteriges Studienprojekts, z.B. in Zusammenarbeit mit dem Projekt Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda
- Selbständige Themenfindung



Themenfindung

- Eigene Betroffenheit
→ Stress im Studium wird sehr stark empfunden
- Wissenschaftliche Aufarbeitung der Thematik
→ Hintergründe, Gesundheitssurveys
- Formulierung wissenschaftlicher Fragestellungen
→ Welche Stressoren beeinflussen das gesundheitliche Wohlbefinden von Studierenden am Setting Hochschule?
→ Welche potentiellen Verbesserungsvorschläge werden von den Studierenden genannt?



Zielformulierung

Ziele der Studienprojektgruppe:

- Arbeit im eigenen Setting
- Identifizierung von Stressoren an der HS Fulda, die das Wohlbefinden und das psychische Befinden Studierender negativ beeinflussen
- Ermittlung diesbezüglicher Bedürfnisse von Studierenden
- Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen unter Beteiligung Studierender
- Prozess- und Ergebnisevaluation des Gesundheitszirkels

Langfristige Ziele:

- Umsetzung der erarbeiteten Verbesserungsvorschläge
- Evaluation der Maßnahmen



Methodisches Vorgehen

- Suche nach einem geeigneten Erhebungsinstrument
 - Theorie und Praxis
 - Gesundheitszirkel
- Konzeptentwicklung
 - Festlegung und Rekrutierung der Teilnehmer
 - Anzahl und Dauer der Treffen
 - Benennen eines Moderators
 - Moderationstechniken
 - Ergebnissicherung
 - Evaluation des GZ



Durchführung

- Instrument** → Gesundheitszirkel in Anlehnung an Sabine Meier, Uni Bielefeld [4]
- Teilnehmer** → Studierende aller Fachbereiche, AStA-Vertreter, Vertreter der Hochschulleitung (stimmberechtigt nur Studierende)
Rekrutierung über die üblichen Kommunikationskanäle
(system2teach, Fachschaften, [Flyer](#), Plakate, persönliche Ansprache)
Anreiz durch Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung
- Sitzungen** → 5 Sitzungen zu je 90 Minuten im 2 Wochen-Rhythmus
- Moderator** → Hochschulpfarrerin/Koordinatorin GFH
- Moderationstechniken** → ☺ ↗ ◻ ◆ ♁ ⚡ ♀ ◼ ◯ ♁ ◆ ⚡ ◻ ☼ ♁, Moderationskoffer
- Ergebnissicherung** → Inhalts- und Beobachtungsprotokolle durch Studienprojektmitglieder
- Evaluation** → Beobachtungsprotokolle, Fragebogen



Inhaltliche Ergebnisse

3 Themenbereiche:

- **Studienbedingungen**
 - Prüfungsbedingungen, Räumlichkeiten, Druck-/Kopiermöglichkeiten, Sprechzeiten, Informationsmängel
- **Ernährung**
 - Mensaangebot, mangelhafte Kennzeichnung der Inhaltsstoffe der Speisen, zu wenig Kaffeeautomaten, Raumproblematik der Mensa
- **Raumproblematik**
 - Mangel an Ruhe-/Arbeits-/Aufenthaltsräumen, intransparente Raumplanung, Gestaltung des Außengeländes, Raucherproblematik



Strukturelle Ergebnisse

- Fortführung des Projektes in Kleingruppen durch engagierte Teilnehmer/innen des Gesundheitszirkels
- Gründung eines **Studentischer ARbeitsKreises - AG STARK**
 - Vorschlagsliste zur Verbesserung der Prüfungsbedingungen, mit Unterstützung des Vizepräsidenten
 - Positionspapier für die Einrichtung eines Ruheraumes - „Power Lab“
 - Positionspapier für die Aufstellung weiterer Trinkwasserspender auf dem Campus



Nachhaltigkeit

- Dauerhafte Partizipation und Empowerment der Betroffenen
- Ableitung von Interventionen und Maßnahmen aus den im Gesundheitszirkel formulierten Bedarfen
- Good practice-Modell durch Teilnahme an Wettbewerb UniGestalten



Evaluation des Gesundheitszirkels - aus Sicht der Teilnehmer/innen

Positive Aspekte +	Negative Aspekte -
+ Mitgestaltung des Lern- und Arbeitsumfeldes Hochschule + Bewirken von Veränderungen	- Zeit- und Arbeitsaufwand der Projektarbeit
+ Kompetenzerweiterung + Soft-Skills + Fachkompetenz	- Zeitlicher Rahmen - für Umsetzung der Maßnahmen zu knapp
	- Lange Zeitdauer für die Umsetzung
+ Teilnahmebescheinigung	- Kein persönlicher Profit durch Verbesserungen



Gesundheitszirkel aus Sicht Studierender

Positive Aspekte +	Probleme -
<p>Gutes Instrument der Partizipation + potenziell werden viele Studierenden erreicht</p>	<p>- Hohe Fluktationsrate → Aktivitäten werden durch Mitgliederschwund gefährdet</p>
<p>+ Sicht der Studierenden kann Ausdruck verliehen werden → Wahrnehmung</p>	<p>- Einbeziehen der älteren Semester oftmals schwierig</p>
<p>+ Vernetzung studentischer Akteure → Nutzen von Synergien</p>	<p>- Semesterstruktur/ Individueller Verlauf des Studiums</p>
<p>+ Individuum: Gewinn von Kompetenzen</p>	



Zusammenfassung

- **Gesundheitszirkel sind auch für Studierende ein optimales Instrument im Rahmen der Gesundheitsförderung**
- **Über Partizipation werden die tatsächlichen Probleme der Betroffenen aufgegriffen**
- **Durch Empowerment werden realitätsnahe Lösungswege aufgezeigt**
- **Empowerment stärkt das Gefühl durch Eigeninitiative positive Veränderungen möglich zu machen**
- **Positive Erfahrungen machen Mut und lassen sich auf andere Lebensbereiche übertragen**
- **Trotz hoher Fluktuationsraten und struktureller Probleme studentischer Arbeitskreise überwiegen die positiven Aspekte bei studentischen Gesundheitszirkeln**



Verwendete Literatur

- 1 TK-Stress-Studie 2012. Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Umfrage,
<http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/456454/Datei/60355/Forsa-Studie%20Studentenalltag%20in%20NRW.pdf>,
abgerufen am 14.12.2012
- 2 WHO (2004): Soziale Determinanten von Gesundheit, Die Fakten,
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/98441/e81384g.pdf, abgerufen am 14.12.2012
- 3 Gangl K, Birkner G (2009) Kundenkompass Stress: Aktuelle Bevölkerungsbefragung:
Ausmass, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland. FAZ-Inst. für Management-, Markt- und Medieninformation,
Frankfurt, M
- 1 Meier S (2008) Gesundheitsfördernde Hochschulen. Neue Wege der Gesundheitsförderung im Setting Hochschule am
Beispiel des Modellprojektes „Gesundheitszirkel für Studierende“. Dissertation an der Fakultät für Gesundheitswissenschaften
der Universität Bielefeld. http://bieson.ub.uni-bielefeld.de/volltexte/2009/1498/pdf/Endversion_Publikation.pdf abgerufen am
14.12.2011
- 2 Projektbericht „Gesund in die Zukunft“, Fulda 18.01.2012
- 3 UniGestalten – Ideen für die Hochschule von morgen, Stifterverband für die deutsche Wissenschaft, 2012



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda



Studieren - Arbeiten - Wohlbefinden

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences



Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda



Studieren - Arbeiten - Wohlbefinden

Hochschule Fulda
University of Applied Sciences





