

Gesundheitsförderung wirkt!

Wiederholungsbefragung der Studierenden der ASH Berlin zeigt nachhaltige Erfolge

Prof. Dr. Theda Borde
Kathleen Schübler

 **alice gesund** Steuerkreis
Gesundheitsfördernde Hochschule

Seminar „Gesundheitsförderung Interdisziplinär“

Betriebliche Gesundheitsförderung zur Entwicklung der ASH Berlin zu einer gesundheitsfördernden Hochschule

Kooperationspartner

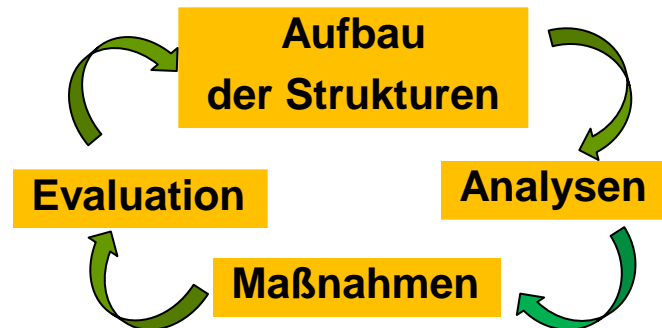


2 geförderte Projektphasen

2 Kooperationsverträge
mit TK seit 2008
jeweils 2,5 Jahre Laufzeit

ab April 2015 im QM der ASH
Koordination: Berthe Khayat

2 Projektzyklen



Setting Ansatz

**Partizipation
aller
Statusgruppen
der Hochschule**

**Gesundheits-
verhältnisse**

**Gesundheits-
verhalten**

Analysen

Wie gesund ist Alice?

Befragung

- **Mitarbeiter/-innen**
- **Studierende**

Fragebögen

im Steuerkreis alice gesund
entwickelt

Fokusgruppen / Workshops

mit allen Statusgruppen
der Hochschule

- Professoren/-innen
- Lehrbeauftragte
- Verwaltungsmitarbeit.
- Wissensch. Mitarbeit.
- Studierende
- ASTA

★ am **09.04** von **10 -12 Uhr** im **Audimax**
Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse
der Studierendenbefragung
für Studierende der ASH

★ am **19.04** von **11-13 Uhr** in **Raum 007**
Vorstellung und Diskussion der Ergebnisse
der Studierendenbefragung
für alle Hochschulangehörigen

- *Wo liegen die Belastungen?*
- *Wo liegen die Ressourcen?*
- *Wie sieht es aus mit*
 - *dem Gesundheitsverhalten?*
 - *den Gesundheitsverhältnissen?*
- *Wie gesund oder krank sind die
Strukturen und Abläufe in der
Organisation?*



Quelle: Alice Salomon Hochschule Berlin

Themenschwerpunkte

- Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung
- Beziehungen zu DozentInnen
- Rahmenbedingungen des Studiums
- Belastungen durch das Studium
- Beschwerden
- Gesundheitsverhalten und -einstellungen
- Bewertung der Mensa
- Konsum von Alkohol, Medikamenten und Drogen

Erstbefragung **2009**



Auswertung, Entwicklung und Umsetzung von **Maßnahmen**

Wiederholungsbefragung **2013** „Unechter Längsschnitt“



Evaluation, Entwicklung und weiterer Maßnahmen

Erfolgte *Maßnahmen (nicht nur)* für Studierende nach der ersten Studierendenbefragung

- ✓ Regelmäßige Sportfeste der ASH
 - ✓ „alice bewegt“, „alice läuft“ ...
 - ✓ weitere Bewegungs- und Entspannungsangebote

 - ✓ Anbau eines Bewegungsraums
 - ✓ Ruhe/ Aufenthaltsraum für Studierende „Aktion Ruhe“
 - ✓ Sportgeräteverleih in der Bibliothek
 - ✓ Aufstockung der Angebote der Mensa (verlängerte Öffnungszeiten, Frischkochcenter, Salate)
 - ✓ Feste Zeitschienen für Lehrveranstaltungen (c.t)
 - ✓ Erstsemestereinführungen, Mentoring, Schreibcoaching
 - ✓ Qualifizierung von Studierenden und Mitarbeiter/-innen für Gesundheitsförderung
- u.v.m.

Gesundheitsverhalten & Gesundheitsverhältnisse

Stichproben der Studierendenbefragung 2009 und 2013 im Vergleich

	2009	2013
Grundgesamtheit Studierende der ASH	2075	3258
Befragungsteilnehmer/-innen	924	1025
Rücklauf	44,5%	31,5%

Altersdurchschnitt 26,9 Jahre
73% weiblich

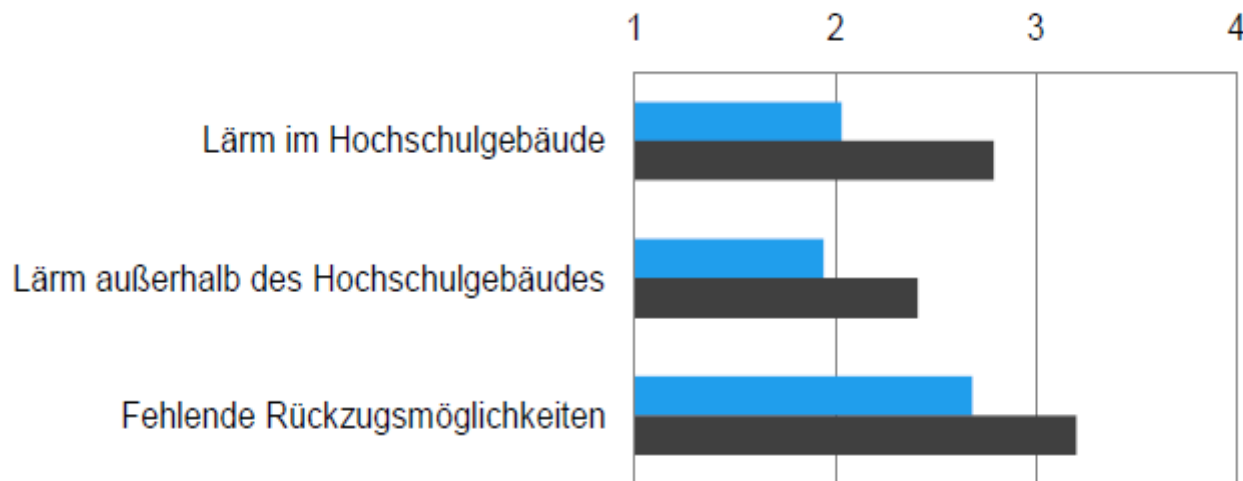
Bei den Studierenden 2013 etwas höhere Zufriedenheit als 2009



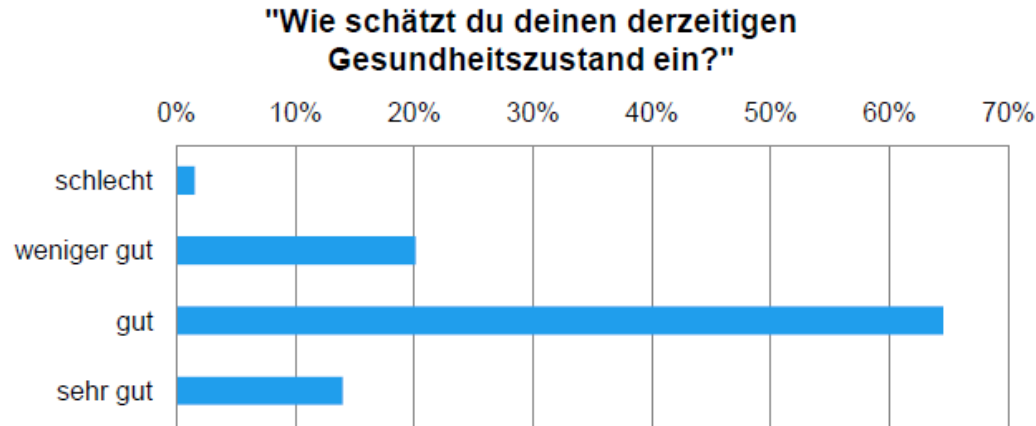
2013 vs. 2009:
Verbesserung der Einschätzung effizienten Studierens

2013 vs. 2009: Verbesserung der Bedingungen im Gebäude

Mein Wohlbefinden wird beeinflusst durch



■ Einschätzung der eigenen Gesundheit



■ Verbesserung d. Einschätzung d. eigenen Gesundheit

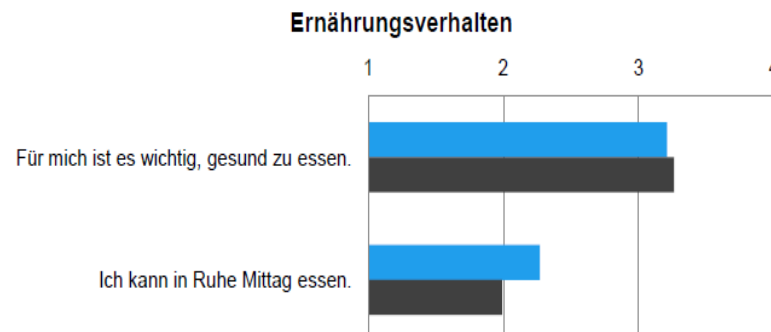
2013: 1,5% „schlechte Gesundheit“ (**2009: 2,7%**)

Mittelwerte auf Skala von 1-4: **2013: 2,91** vs. 2009: 2,55

■ Beschwerdenspektrum 2013 ähnlich wie 2009

geschlechtsspezifische Verteilung

- Weiterhin hoher Stellenwert gesunder Ernährung
- Deutliche Verbesserung „in Ruhe Mittag essen“:
2013: 38,7% (2009: 24,8%)



- Stellenwert gesunder Ernährung für Studentinnen deutlich höher
- **Doppelt so viele Studierende sind 2013 mit dem Mensaessen zufrieden !**
2013: 39,3% vs. 2009: 18,9%

Fragenkomplex wurde von 98% der Befragten beantwortet !

- **Raucherquote** ist mit **40%** außergewöhnlich hoch (Gesundheitssurvey NRW: Raucherquote von 22,3%)

Regelmäßiger Konsum von

- **Alkohol** (häufig 34,9%, täglich 9,5%)
 - < Männer
- **Schmerzmittel** < Frauen
- **Cannabis**
 - < Männer
 - < Studiengang Soziale Arbeit

Kaum Veränderungen gegenüber 2009 !

weiterhin bestehender Handlungsbedarf !

- Ungünstige Bewertung: Stühle in den Seminarräumen u. Hörsälen
- Größte Gesundheitsrisiken: Tabak und Alkohol
- Spezifische Belastungen: für berufstätige Studierende:
Vereinbarkeit Studium, Beruf & Familie

**=> Kontinuität und Verstetigung
nach zwei erfolgreichen Projektphasen**

Qualifizierung Studierender für Gesundheitsförderung Projekte von und mit Studierenden für Studierende

Studierende

- entwickeln Konzepte
- führen in Seminaren weitere Analysen durch
- präsentieren ihre Ergebnisse öffentlich
- erschließen Kooperationen und Netzwerke
- setzen ihre Maßnahmen an ASH und im Umfeld um

Bachelorarbeit

Nina Braunger (2015)
Hochschule Emden/Leer
**Bestimmungsgründe und
Formen des Konsums von
Studierenden:**
Handlungsempfehlungen für
gesundheitsbezogene
Maßnahmen am Beispiel der
Alice Salomon Hochschule Berlin

2014/15 Seminar

Gesundheitsförderung interdisziplinär

**Gesundheitsförderung mit
Flüchtlingen**

**Liebe, Partnerschaft &
Gesundheit**

Bewegung und Tanz

**Mehrsprachige
Gesundheitsinformat.**

**Gesundheitsförderung
mit Studierenden**

**Vereinbarkeit von
Studium, Beruf &
Familie**

Fragestellung:

Welche Maßnahmen sind notwendig, um die Studienbedingungen an der Alice Salomon Hochschule **gesundheitsgerecht** zu gestalten und diese in Bezug auf die **Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie** zu fördern?

Ziel:

Um die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie an der Alice Salomon Hochschule nachhaltig zu fördern, wird aus den aktuellen Umfragen ein neuer **Maßnahmenkatalog** erstellt.

Studentische Projektgruppe

Kathleen Schübler
Jasmin Borrmann
Anna Hornschuh
Sebastian Hoyer
Ha Giang Ngyuyen
Ricardo Rösler
Roman Vogel
René Fischer
Anne Tegge
Anna Lukowski
Susanne Röder
Marina Meussling
Anne Hübgen

Metaplanmethode:

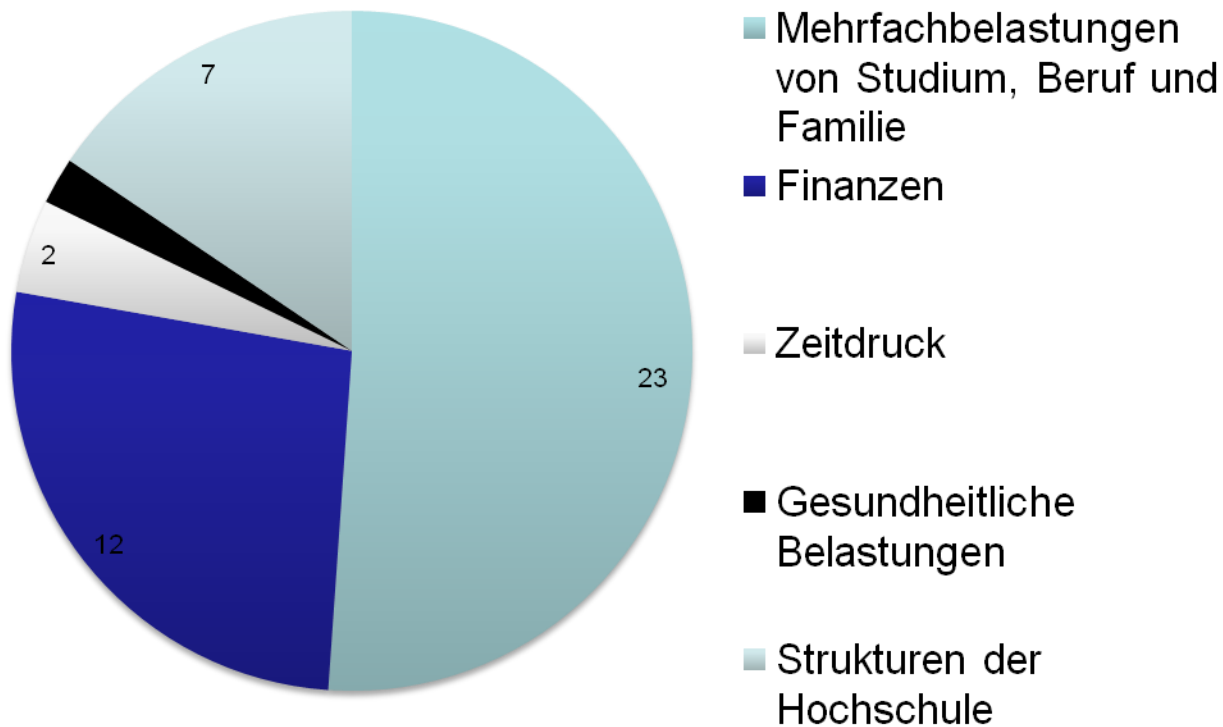
- rasche und klare Ergebnisfindung
- aktive Beteiligung aller Teilnehmer/-innen
- gemeinsame Entwicklung von Maßnahmen

Zielgruppe:

(berufsbegleitende) Bachelorstudiengänge

- Physio-/ Ergotherapie
 - Gesundheits- und Pflegemanagement, Erziehung & Bildung im Kindesalter
 - Soziale Arbeit
-

Belastungen



- gezielte Kursangebote
 - keine Wochenendseminare
 - politisch: mehr finanzielle Unterstützung + leichter Zugang
Bildungsprämie für AG einführen
 - längere Kinderbetreuungszeiten
 - Verlängerung der Öffnungszeiten der Mensa, Bibliothek
 - größere Auswahl der Prüfungsleistungen
 - Anerkennung von Modulen durch Zertifikate
 - Studieninhalte flexibler gestalten
 - ➔ E-learning, Skripte
-

alice gesund
Gesundheitsfördernde Hochschule

<http://www.ash-berlin.eu/profil/alice-gesund>
