



UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

„mein beneFIT@upb.de“

Kick-Off – Studentisches Gesundheitsmanagement
02. Juni 2015



 „beneFIT“

 Überblick

- Idee
- Projekt
 - Projektstruktur
 - Ziele
- Gesundheitspass
- Evaluation
- Austausch und offene Fragen

Förderer



Kooperationspartner



„beneFIT“

Idee

Was wissen wir über die Zielgruppe der Studierenden und über das Setting Universität?

Fakten:

- Die Anzahl der Studierenden nimmt rapide zu >> Deutschland / Universität Paderborn
- Studierende stellen sich wandelnden Herausforderungen (Lebensstil) (neue Umgebungen mit dem Ziel zum Aufbau neuer Sozialkontakte, Identitätsfindung, Verlassen des Elternhauses, etc.) >> Prozess des Erwachsenwerdens/Aufwachsens
- Studieren hat sich generell verändert (Bologna Prozess) >> Verhältnisse und Strukturen

aber:

- Studierende werden die Führungskräfte von morgen (Multiplikatoren)
- Letzte Möglichkeit sie in einem institutionellen Setting zu „erziehen“ und ihnen gezielt zu helfen, Wissen aufzubauen

Studierende / Universitäten ~~≠~~ Gesunder Lebensstil / Campus!

„beneFIT“

Idee

1



2

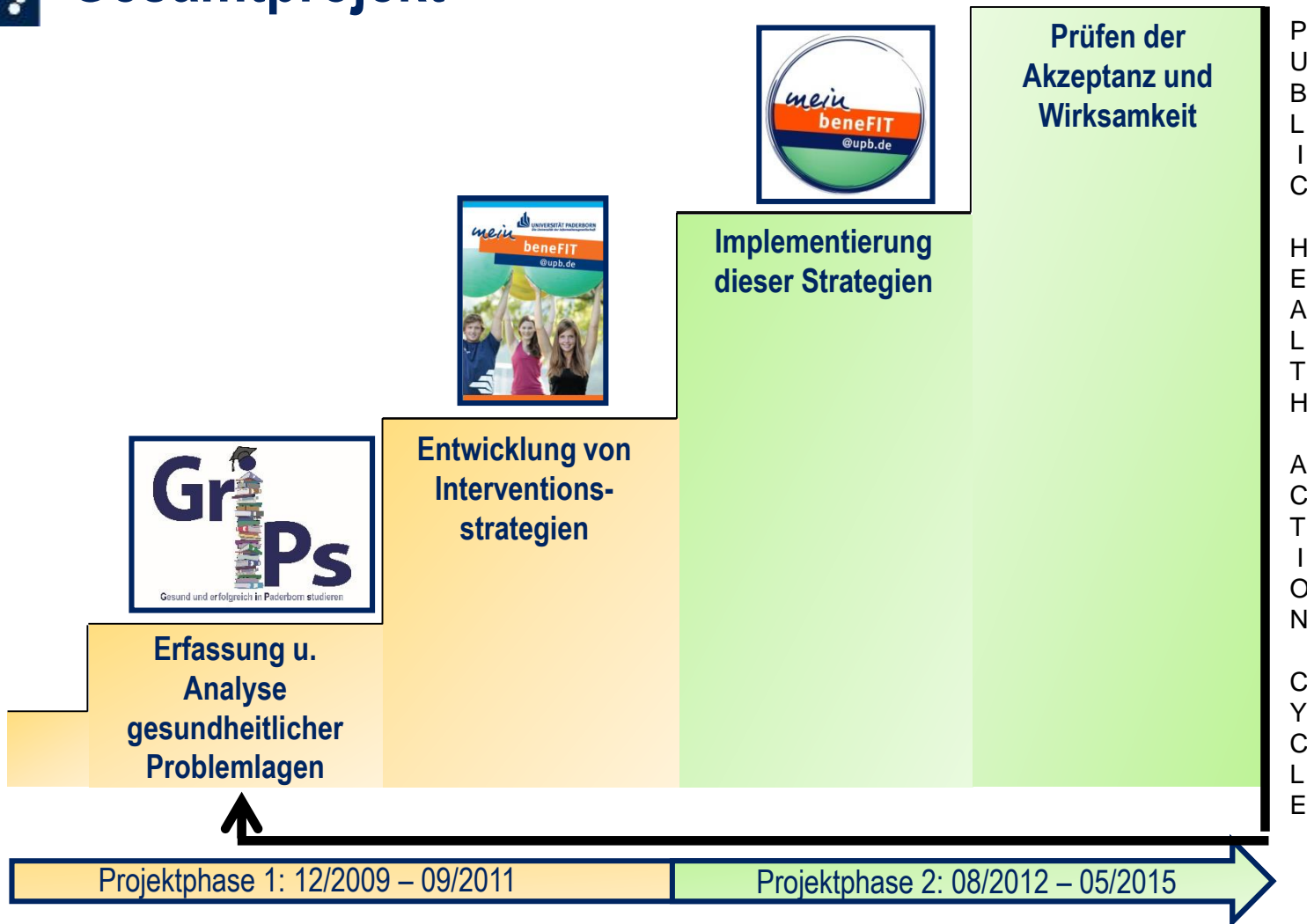


Primärziel: wissenschaftlich nachgewiesener Einblick & praktische Implementation von Maßnahmen um den Lebensalltag der Studierenden sowie die Herausforderung des Studiums zu verbessern

- (1) Analyse der studentischen Lebensstile und Identifikation ihrer Problembereiche
- (2) Entwicklung gezielter, zielgruppenspezifischer Maßnahmen zur Verbesserung gesundheitsrelevanter Lebensstilbereiche

 „beneFIT“

 **Gesamtprojekt**





„beneFIT“



Ziele

Studierende	Universität Paderborn
Dauerhafte und langfristige Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit, Stress und Studium	sensibilisierte, „gesunde“ Studierende (weniger Studienabbrecher; Studienerfolg verbessern)
Steigerung des persönlichen Wohlbefindens	Verbesserung der internen Vernetzung
Aufbau personaler und sozialer Ressourcen	Bündelung gesundheitsförderlicher Maßnahmen in einem Gesundheitspass
Identifikation mit dem Studienstandort	Alleinstellungsmerkmal
„stressfreieres Studium“	Verbesserung der weichen Standortfaktoren, positive Außendarstellung (Imageverbesserung)
Erwerb eines Zertifikats „beneFIT@upb.de“	Durchführung eines Pilotprojekts zur Förderung der Studierendengesundheit

 „beneFIT“

 **Projektstruktur**

- Initiatoren
 - Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie
 - Hochschulsport
 - Gesunde Hochschule
 - Techniker Krankenkasse
 - Präsidium
- Beirat
- Kooperationspartner
- Projektteam

„beneFIT“

Gesundheitspass



Studienjahr 1: _____		Studienjahr 1: _____	
Studium leicht gemacht: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Fragen? Servicebüro: Raum SP2 1.223 E-Mail: meinbeneFIT@upb.de Internet: upb.de/beneFIT		Meine Gesundheitsinspektion: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____
Stress vermeiden – dran bleiben: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Name: _____ Studiengang: _____ Geburtsdatum: _____ E-Mail: _____ <small>Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte!</small>		Entspannt & fit – mach mit: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____
Studienjahr 2: _____		Studienjahr 3: _____	
Meine Gesundheitsinspektion: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Studium leicht gemacht: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Meine Gesundheitsinspektion: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Studium leicht gemacht: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____
Entspannt & fit – mach mit: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Stress vermeiden – dran bleiben: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Entspannt & fit – mach mit: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____	Stress vermeiden – dran bleiben: ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____ ○○ _____



Kooperationspartner

- Career Service
- Ernährung, Konsum und Gesundheit (EKG)
 - Gleichstellungsbeauftragte
 - Gesunde Hochschule
 - Hochschuldidaktik
 - Hochschulsport
- Kompetenzzentrum Schreiben
 - Studentenwerk Paderborn
- Studentische Fachschaften und AStA
 - Universitätsbibliothek
 - Techniker Krankenkasse
- Zentrale Studienberatung (ZSB)
- Zentrum f. Bildungsforschung u. Lehrerbildung (PLAZ)
- Zentrum f. Informations- u. Medientechnologien (IMT)
 - Zentrum f. Sprachlehre (ZfS)
- Zentrum für Rechtschreibkompetenz (Orthographie@upb.de)

Gesundheitspass

Kategorien:

- **Meine Gesundheitsinspektion**
- **Entspannt & fit – mach mit**
 - Bewegung
 - Entspannung
 - Ernährung
- **Studium leicht gemacht**
 - Diese Basics helfen weiter
 - Einstieg in den Beruf, der Job darf kommen
- **Stress vermeiden – dran bleiben**
 - Mit der richtigen Struktur und Einstellung durchs Studium
 - Beratungen mit präventivem Charakter / Beratungen zur Problembewältigung



Evaluation

- Längsschnittstudie mit drei Erhebungswellen
 - Methodenmix aus quantitativer und qualitativer Erhebung
 - quantitativ: **Verhaltensebene** (Studierende)
 - t0 bereits im WiSe 13/14 durchgeführt
 - t1 im WiSe 14/15 durchgeführt
 - qualitativ: **Verhältnisebene** (Kooperationspartner, Lehrende, Hochschulleitung)
 - Interviews der Kooperationspartner bereits im SoSe 14 durchgeführt
- Rolle der Kooperationspartner als Multiplikatoren: Transparenz und Modifikation der Angebote / Vernetzung untereinander

 „beneFIT“

Zusammenfassung und Ausblick im Kontext der Gesundheitsförderung

- „beneFIT“ = Projekt zur Gesundheitsförderung von Studierenden im Setting Hochschule
- Einführung eines *Gesundheitspasses für Studierende* am Standort Paderborn auf Basis empirisch fundierter Daten
 - Bündelung aller bereits vorhandenen Maßnahmen
 - Ausbau der verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen sowie der uniinternen Transparenz und Vernetzung
- beneFIT als Anlass „Gesundheit“ ins Leitbild der Universität aufzunehmen
- Übertragung des beneFIT's auf andere Hochschulstandorte ?

Austausch und offene Fragen



Vorteile und Nachteile des vorgestellten Ansatzes ?

Universitäten im Vergleich (Übertragbarkeit, weitere Ansätze, etc.) ?

Weiteres ...?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

