



„mein beneFIT@upb.de“

Fachtagung „mehrfachbelastete Studierende“
Paderborn, 30. September 2016





Überblick

- Idee
- Projekt
 - Projektstruktur
 - Gesundheitspass
- Familiengerechte Hochschule
- Austausch und offene Fragen

Förderer



Kooperationspartner





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!



Idee

1



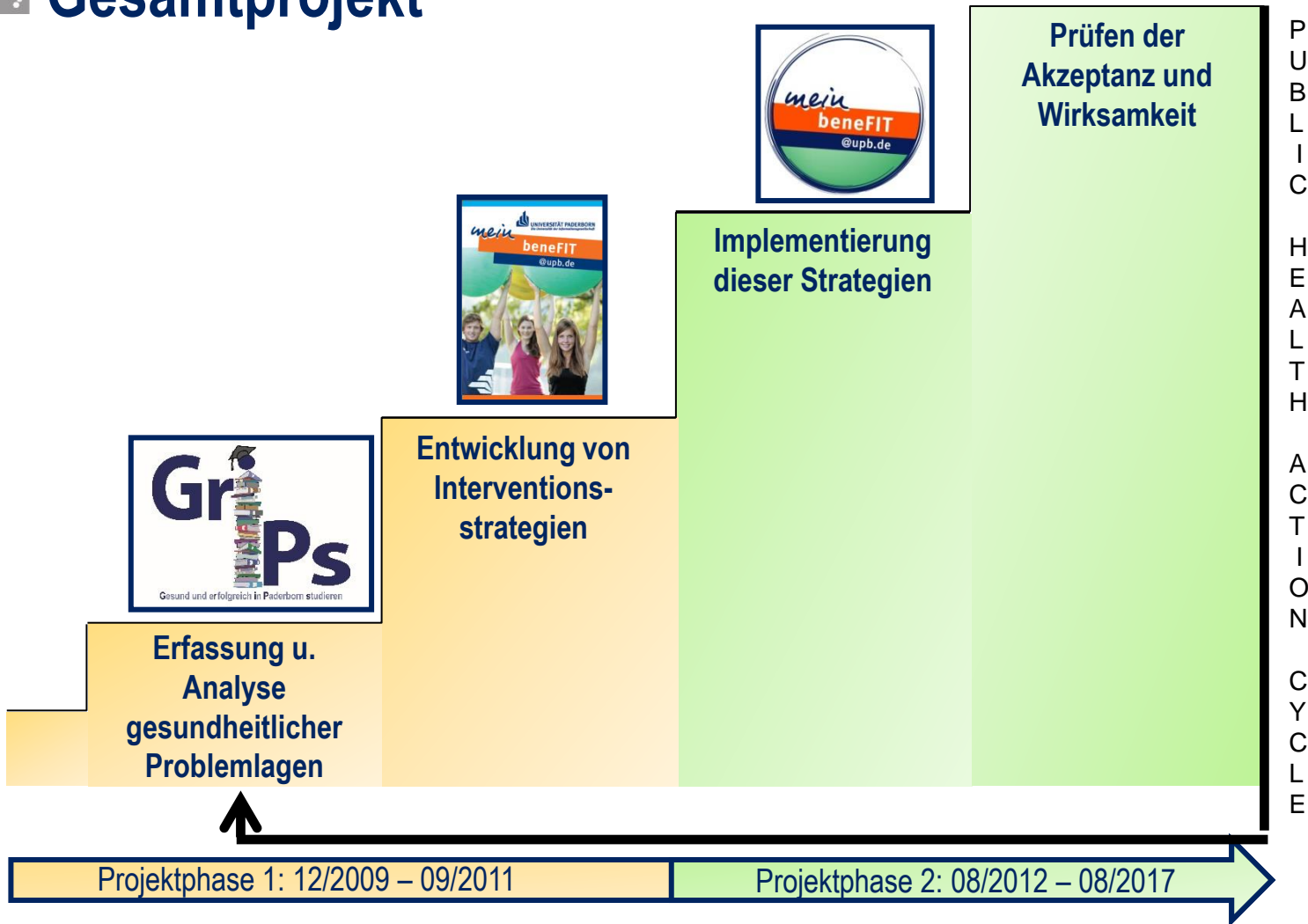
2



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 Problem-bereiche
- (2) Entwicklung gezielter, zielgruppen-spezifischer Maßnahmen zur Ver-besserung gesundheitsrelevanter Lebensstilbereiche

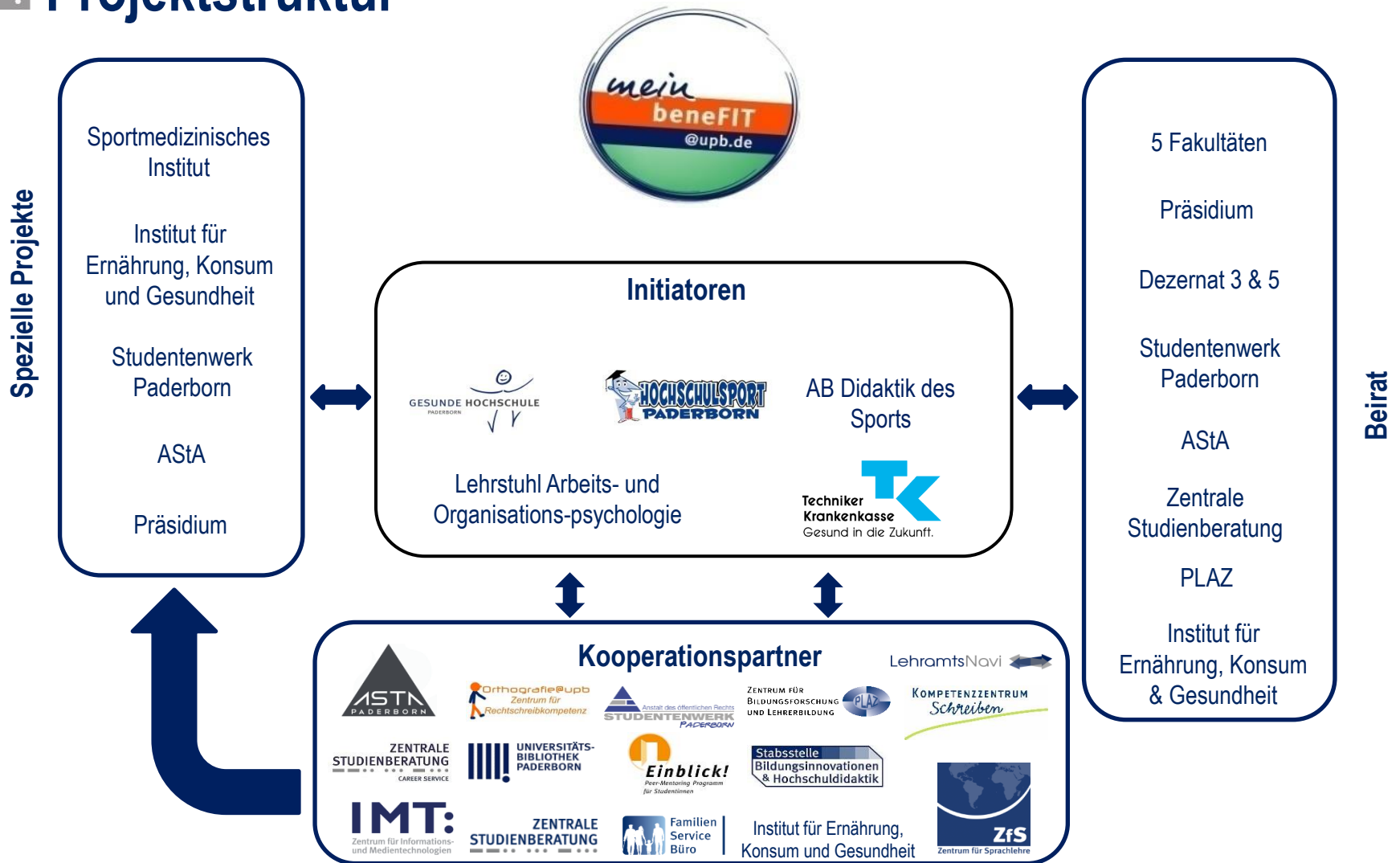
Gesamtprojekt



Zusammenfassung ausgewählter Ergebnisse

- Psychische Gesundheit – ein Problembereich der studentischen Population
 - ➔ Daten stützen die Vermutung, dass die Aufnahme eines Studiums mit einem hohen Gefährdungspotenzial vor allem hinsichtlich der psychischen Gesundheit einhergeht.
- Gruppenunterschiede – Geschlechts- und Aktivitätsspezifik
 - ➔ Schlechtere Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes, stärkeres Belastungsempfinden im Studienalltag und größere Schlafprobleme bei Studentinnen sowie bei sportabstinenten Studierenden
- Hohe Streuungen in den Ergebnissen – Individualität der Lebensstilfacetten
 - ➔ Notwendigkeit einer sehr differenzierten Datenanalyse unter Rückgriff auf Clusterverfahren etc.
- Clusteranalyse – Sportaktivität, Ernährungsverhalten, Medienkonsum
 - ➔ Vier-Cluster-Lösung; deutliche Unterschiede in der Gesundheitseinschätzung; keine Differenzierungskraft hinsichtlich des Stressempfindens; Notwendigkeit weiterer Prädiktorvariablen

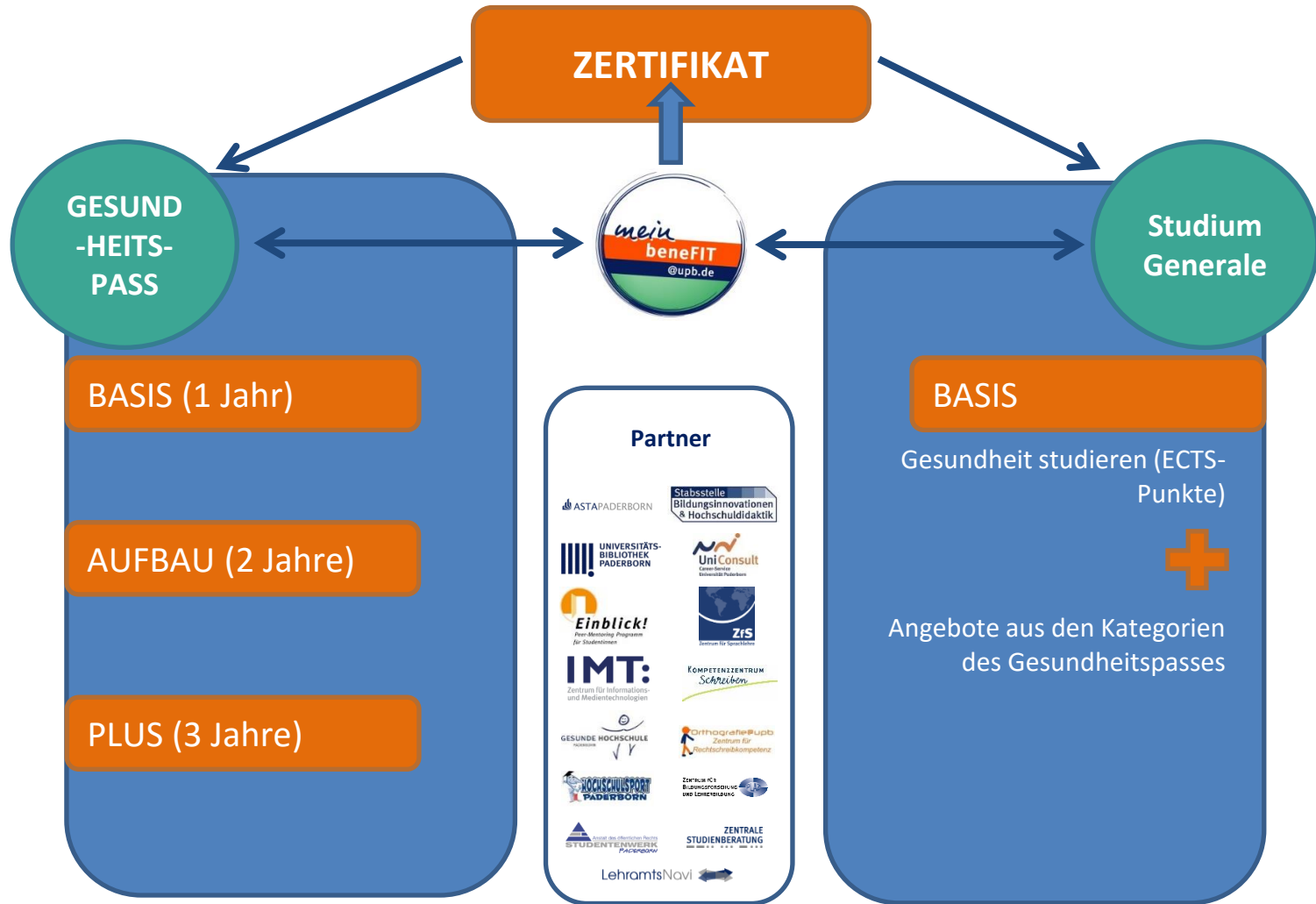
Projektstruktur



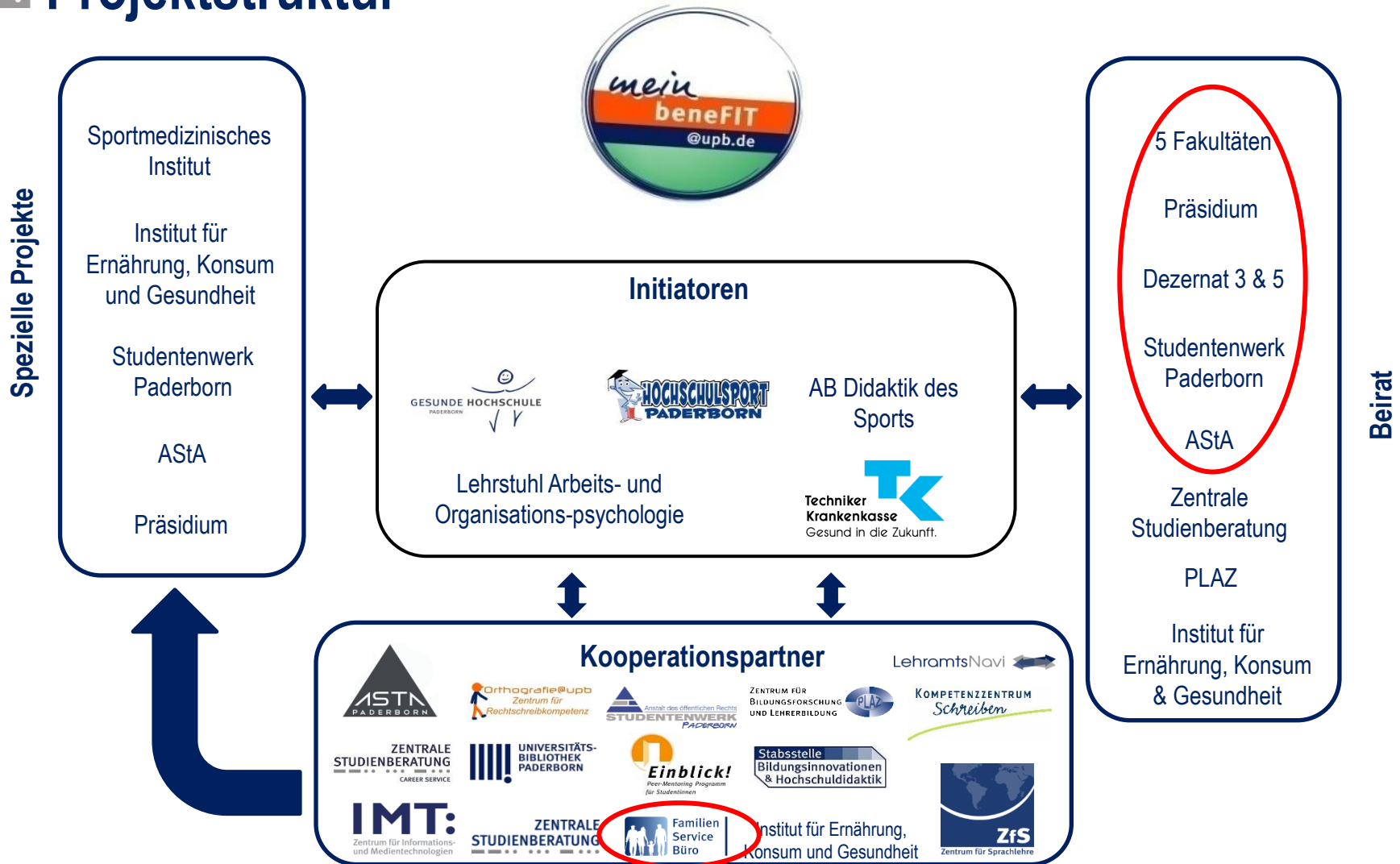


Gesundheitspass

- **3 Abstufungen**
 - Basis (1 Jahr)
 - Aufbau (2 Jahre)
 - Abschluss (3 Jahre)
- **4 Bausteine**
 - Gesundheitsinspektion
 - Entspannt & fit – mach mit
 - Studium leicht gemacht
 - Stress vermeiden – dran bleiben
- **3 unterschiedliche Schwerpunkte**
 - Basis: deckt alle Bausteine ab
 - Aufbau: Schwerpunkt auf „Studium leicht gemacht“
 - Plus: Schwerpunkt auf „Stress vermeiden – dran bleiben“
- **Digitalisierung des Gesundheitspass**



Projektstruktur





Gleichstellung / familiengerechte Hochschule



- Seit 2005 das Zertifikat audit familiengerechte Hochschule
 - Vereinbarkeit von Elternschaft und Studium / Beruf
 - Vereinbarkeit von Pflegeverantwortung und Studium / Beruf
 - Familiengerechte Infrastruktur



Vereinbarkeit von Elternschaft und Studium

- Beratungs- & Vermittlungsstelle (Familien-Service Büro)
- Kinderbetreuungsangebote
 - Kinderferienfreizeit
 - Kinderkurzzeitbetreuung „PUKi“
 - Projekt „Ersatzgroßeltern“
 - Kindertagesstätten
 - Vermittlung von Tagesmüttern
 - usw.
- Informationen für Studierende
 - Organisation des Studiums
 - Finanzierung des Studiums
 - Wohnen für Studierende mit Kindern
 - Rechtliche Regelungen
- Informationen für Lehrende
 - Lehrende bekommen über das Präsidium Informationen zum Studierenden mit Kind

Vereinbarkeit von Pflegeverantwortung und Studium



- Beratungsstelle (Familien-Service Büro)
- Informationen für Studierende
 - Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag
 - Finanzierung von Pflege
 - Angebote und Leistungen für demenziell erkrankte Menschen



Familiengerechte Infrastruktur

- Still- & Wickelräume
- Projektbereich Studieren mit Kind(ern)
 - Treffpunkt für (werdende) Eltern zum Austausch und lösen von Problemen
- Eltern-Kind-Bereich in der Mensa
- Eltern-Kind-Parkplätze



Zusammenfassung

- Seit 2005 Zertifikat „audit familiengerechte Hochschule“
- Unterstützung von „mehrfachbelasteten Studierenden“
 - ...bei der Vereinbarkeit von Elternschaft und Studium
 - ...bei der Vereinbarkeit von Pflegeverantwortung und Studium
 - ...durch eine familiengerechte Infrastruktur

Austausch und offene Fragen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

