

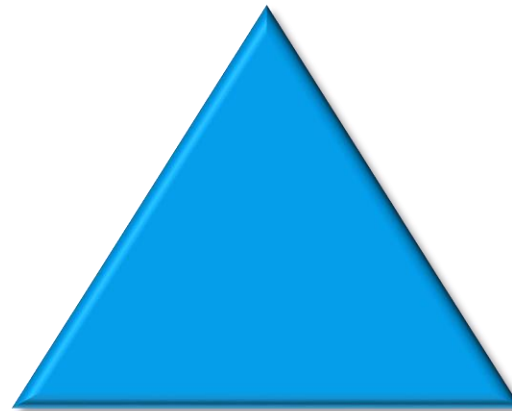
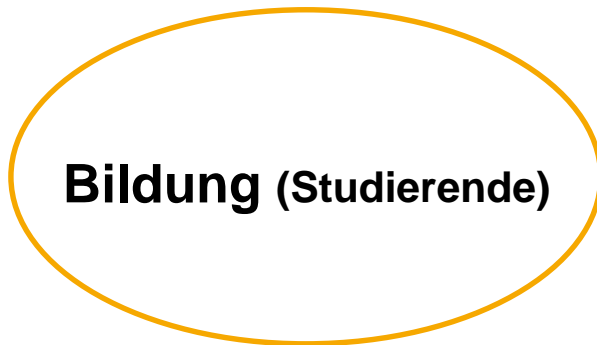
Gute Gründe für ein Studentisches Gesundheitsmanagement



Dr. Brigitte Steinke, Dr. Ute Sonntag, Sabine König, Stephanie Schluck

Studierende sind Alleinstellungsmerkmal

Hochschulverwaltung und -technik
(nicht-wissenschaftliches Personal)



**Wissenschaft/
Lehre**
(wissenschaftliches
Personal)

Studierende machen Hochschulen zu dem, was sie sind!

Hochschulen sind Lernräume...



Hochschulen sind Lebensräume...



Studierende sind künftige Führungspersonen!



Hochschulen in Deutschland

Eckdaten

Zur Zeit lernen und leben in Deutschland

- ca. 2,8 Millionen Studierende
 - rund 1,4 Millionen Studentinnen & 1,4 Millionen Studenten (destatis.de WS 2017/18)
- 18.467 Studiengänge im WS 16/17
- 1.592 Duale Studiengänge (ca. 100.739) (BiBB, 2016)
- 3.498 Fernstudiengänge (ca. 400.000 Studierende) (Forum DistanzE-Learning, 2013)

Studierendengesundheit

Warum tut sich da so viel?

- Analysen und Projekte nehmen die Gesundheit von Studierenden in den Fokus
- Studienbeginn als kritische Lebensphase (Chance für Veränderung)
- Gesundheitsförderung als Attraktivitätsmerkmal der Hochschule
- Gesundheitskompetenz als wichtige Ressource für den Berufseinstieg
- Studierende sind zukünftige Führungskräfte
- das neue Präventionsgesetz §20a SGB V

Typische Belastungsanforderungen in der Studienzeit

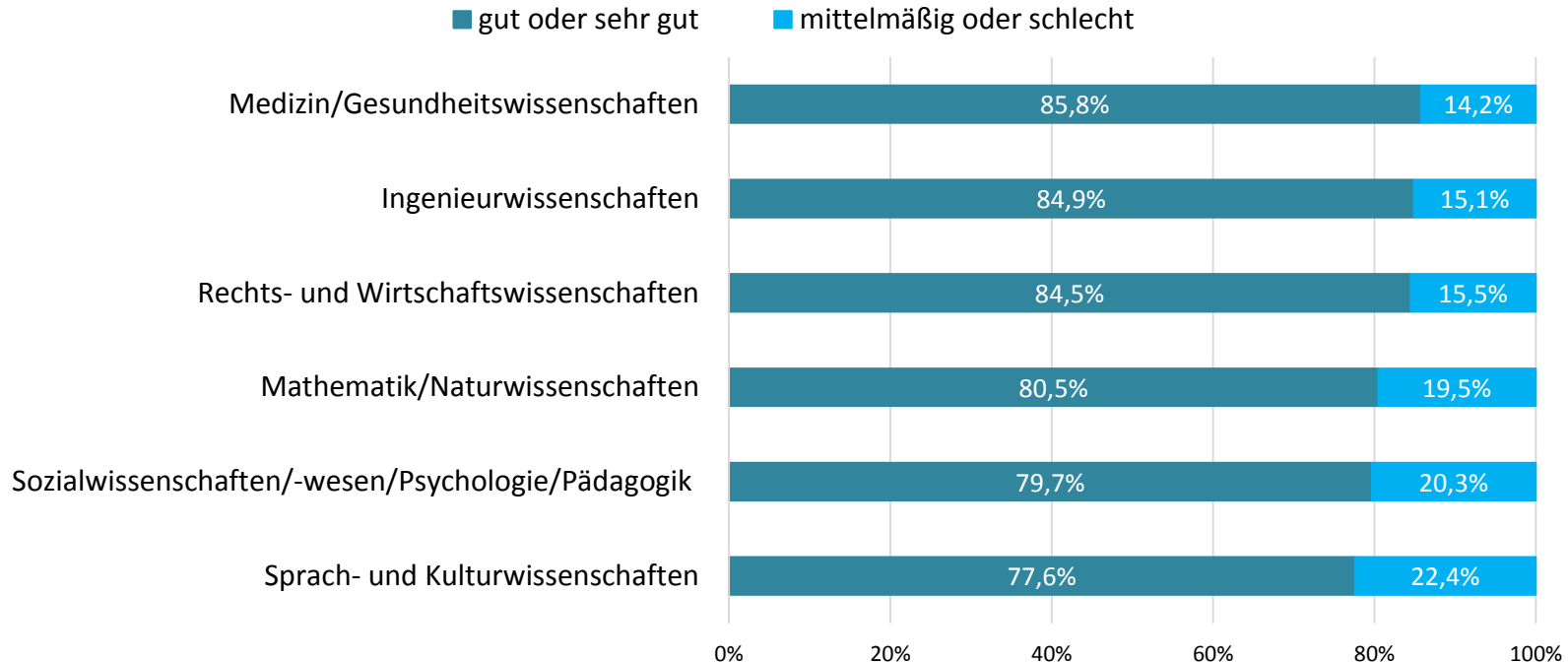
- Leistungsanforderungen, Zeitdruck
- quantitative und qualitative Überforderung
- Verdichtung und Verschulung der Studienabläufe durch die Bologna-Reform
- Unzureichende Rückzugs- und/oder Entspannungsmöglichkeiten
- Doppel- und Dreifachbelastung z.B. durch Nebenjob, Familie
- Finanzielle Belastungen

Quelle | TK-CampusKompass 2015

Gesundheit Studierender in Deutschland 2017

- Ein Kooperationsprojekt mit dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung und der Freien Universität
- Deutschlandweite Befragung zur Gesundheit Studierender anhand des HISBUS-Panels
- Inhalt: Fragen zur Gesundheit, zum Gesundheitsverhalten und zu wahrgenommenen Anforderungen und Ressourcen im Studium

Wie geht's Deutschlands Studierenden?



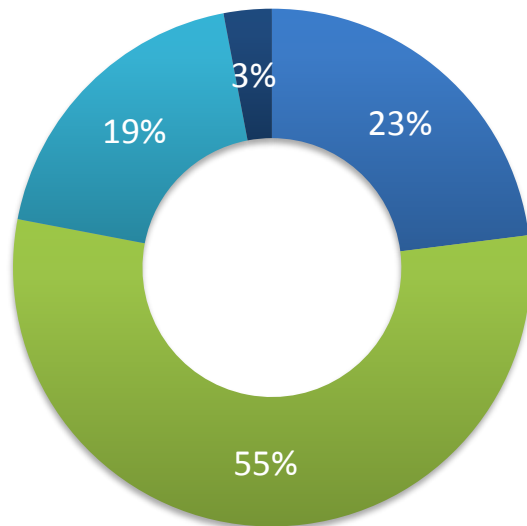
Die gute Nachricht: Im Gesamtdurchschnitt bezeichnen 81,8 Prozent ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut.

Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

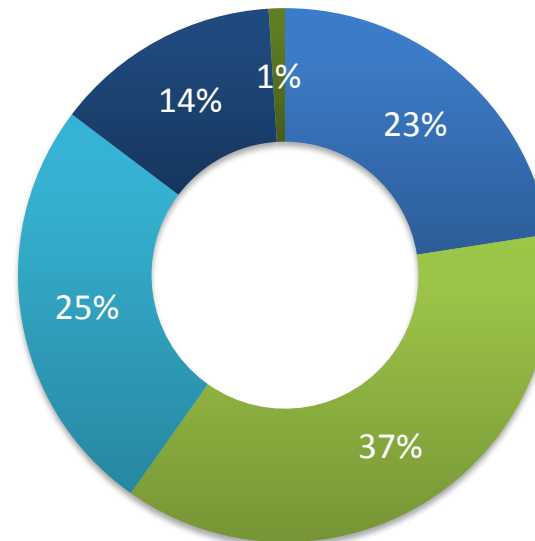
Drei von vier Studierenden unter Druck

Ich bin gestresst...

Studierende¹



Gesamtbevölkerung²

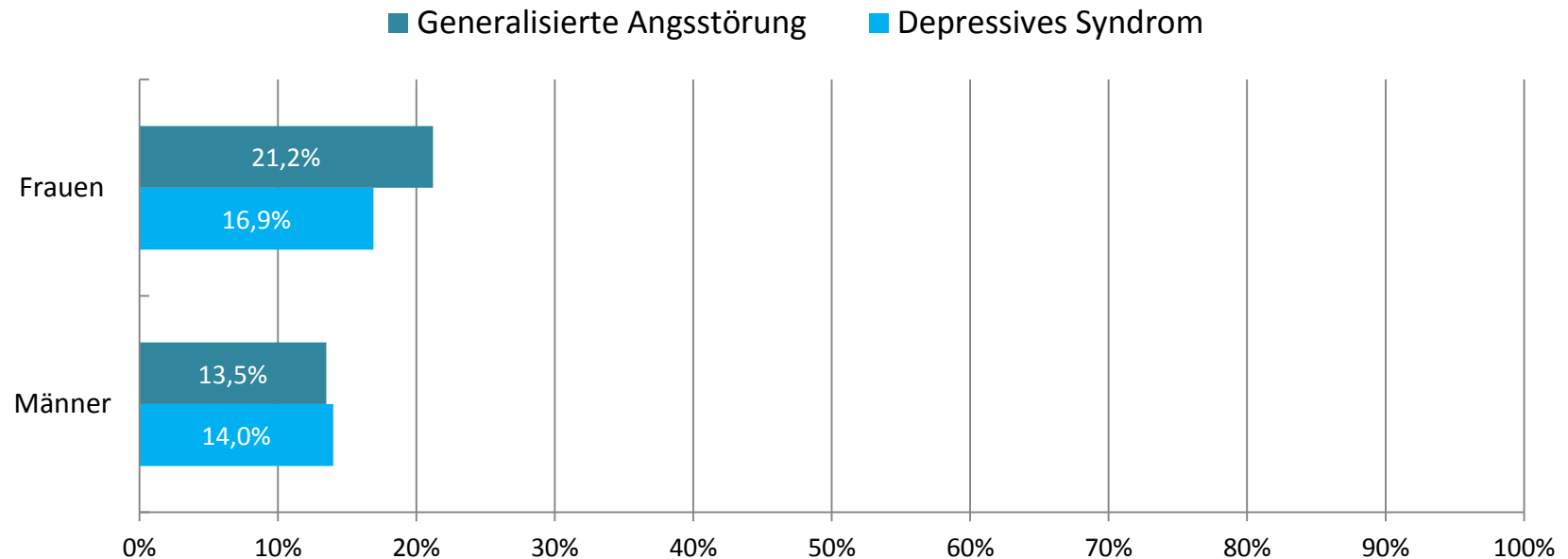


- häufig
- manchmal
- selten
- nie
- weiß nicht

Quelle | ¹TK-CampusKompass 2015, ²TK-Stress-Studie 2016

Psychische Gesundheit

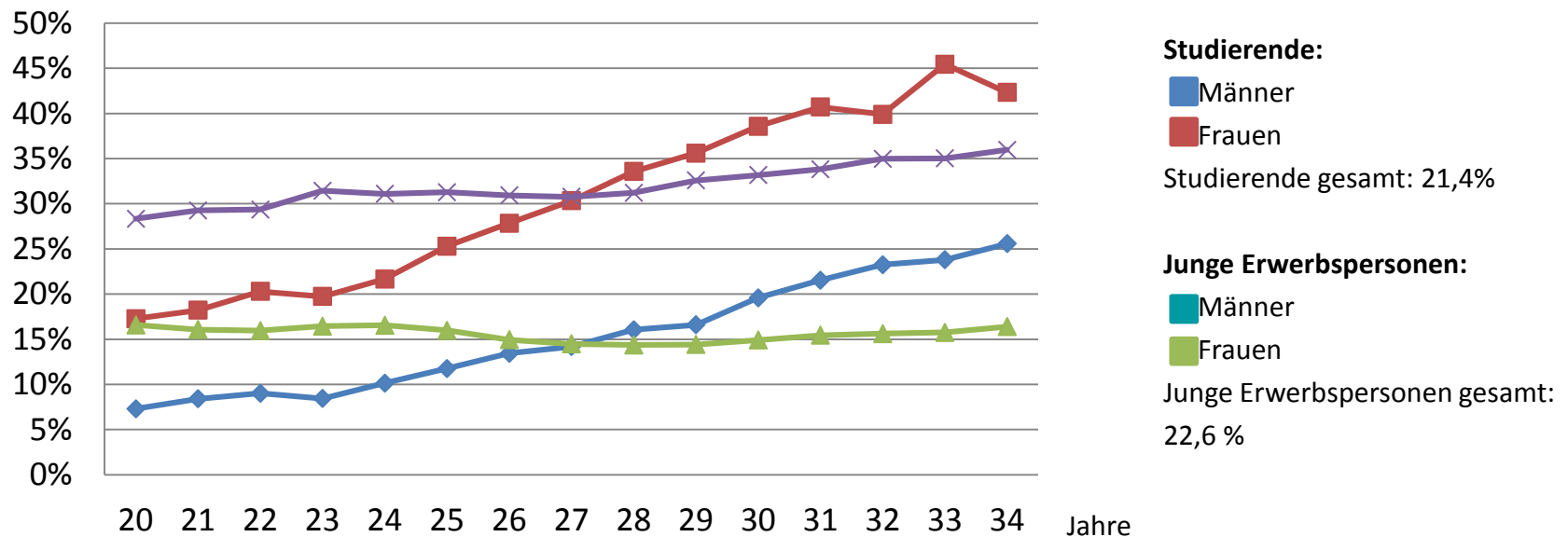
Ich habe an mindestens der Hälfte der letzten 14 Tage an Symptomen des depressiven Syndroms oder der generalisierten Angststörung gelitten.



Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

Jeder Fünfte bekommt eine psychische Diagnose

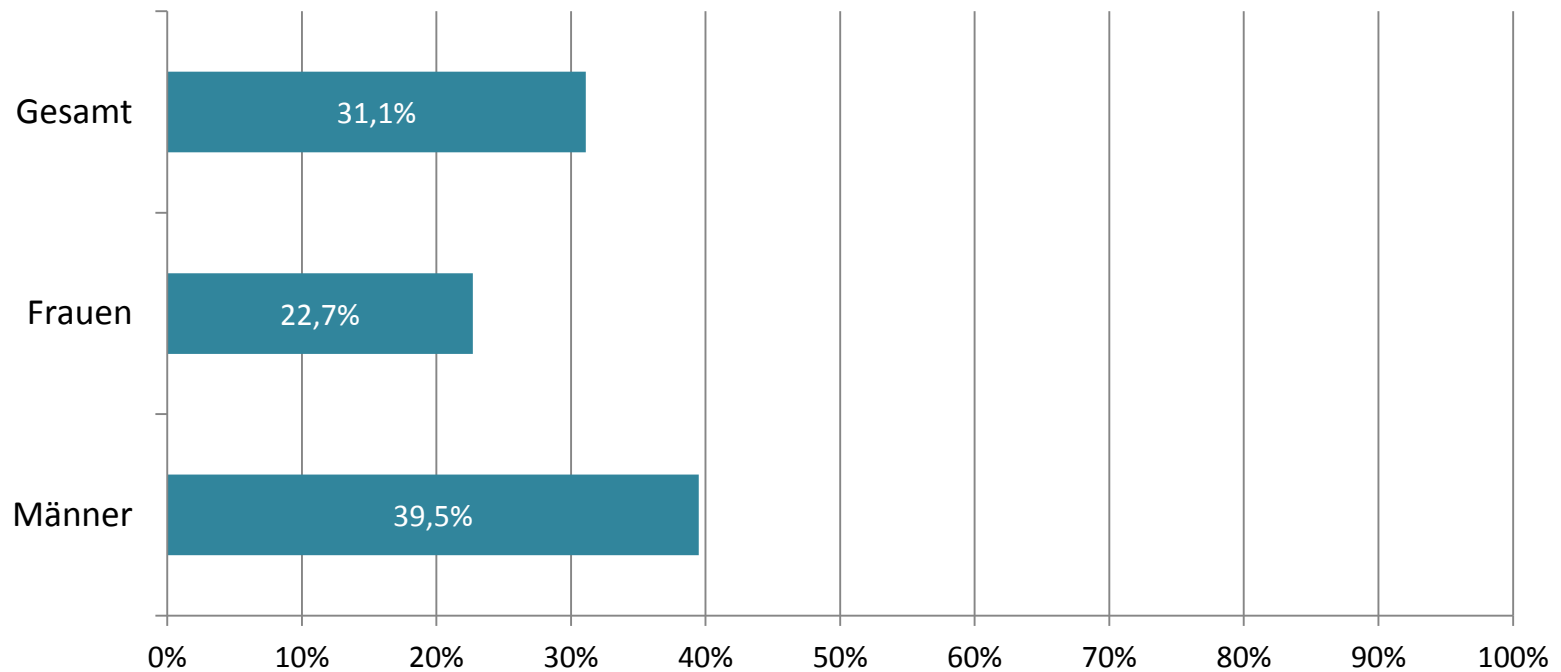
Psychische Störungen nach Alter und Geschlecht 2013



Quelle | TK-Gesundheitsreport 2015

Alkoholkonsum

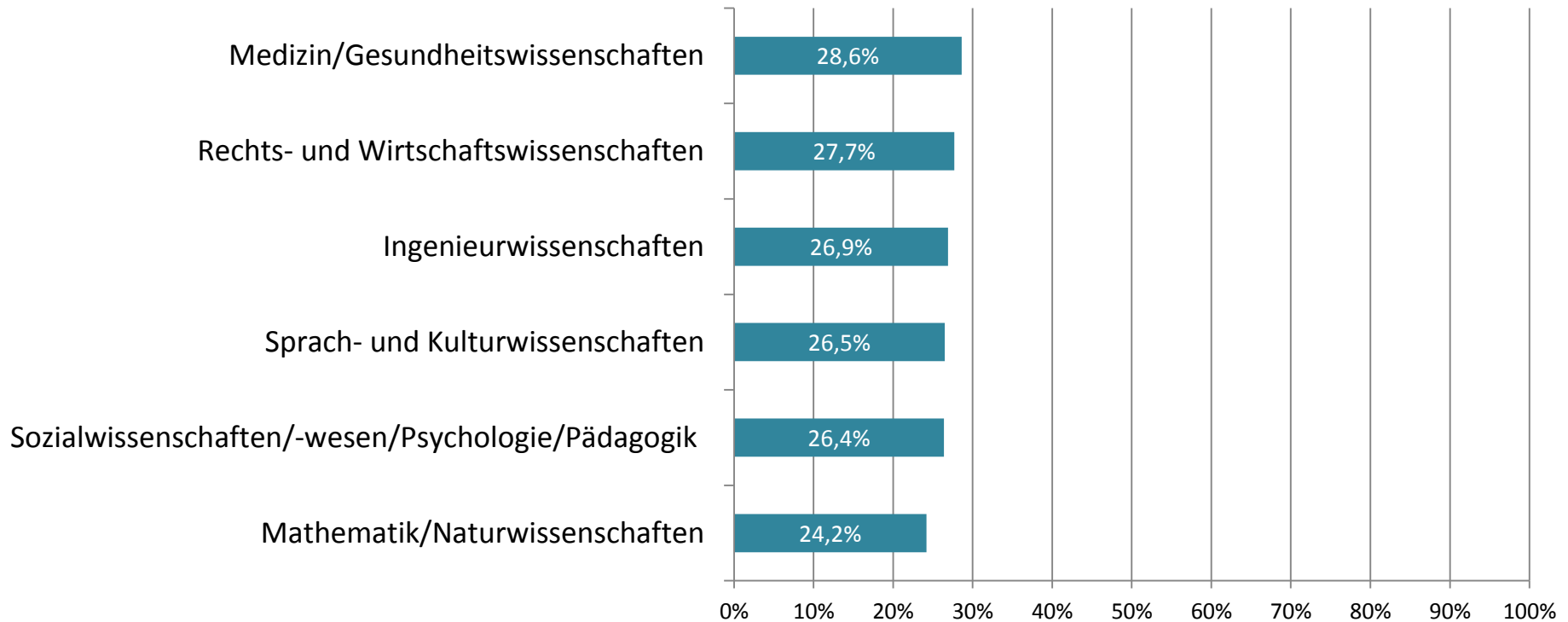
Ich habe mindestens einmal im letzten Monat 6 oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit zu mir genommen.



Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

Körperliche Aktivität

Ich bin mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv.



Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

Arztreport 2018 der Barmer zeigt ähnliche Tendenzen wie TK Analysen (2011, 2015)

- Mehr als jeder sechste (17%) Studierende ist von einer psychischen Diagnose betroffen (TK-Gesundheitsreport 2015: jeder fünfte (21%))
- Mit zunehmendem Alter steigt bei Studierenden das Risiko für eine erstmals diagnostizierte Depression deutlich. Bei denjenigen, die nicht studieren, sinkt es in derselben Zeitspanne eher.

Quelle | Barmer Arztreport 2018, Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse

Vorteile eines SGM für die Hochschule als Organisation

- Zwei Lebenswelten treffen aufeinander: Ort des Studierens und Ort des Betriebs Hochschule.
- Win-Win-Situation: leistungsfähige, gut ausgebildete und motivierte Beschäftigte ermöglichen ein Studium und ein Umfeld, dass das Potential der Studierenden fördert und entwickelt.
- Ergebnisse und Angebote des Gesundheitsmanagements an Hochschulen können ein Gewinn für Studierenden und Mitarbeitenden gleichermaßen darstellen.

Was könnte der Gewinn für Studierende sein?

- Studierende können an Veränderungen mitwirken und stärken ihr Selbstwirksamkeitserleben.
- Sie erwerben oder vertiefen praktische Erfahrungen im Projektmanagement.
- Sie erweitern ihre individuellen Gesundheitskompetenzen für das Studium und die Arbeitswelt.

Studentisches Gesundheitsmanagement

Ein Entwicklungsprojekt

Ziele:

- Entwicklung eines Gesamtkonzeptes analog zum BGM
- Partizipation der Studierenden bei der Konzeptentwicklung
- Dissemination des Konzepts in den Hochschulen Deutschlands

Projektstruktur:

- Kernteam: Inhaltliche und organisatorische Koordination, Planung und Umsetzung von Maßnahmen und Projektsteuerung
- Begleitendes Gremium: Wissenschaftliche, fachliche Beratung und Begleitung des Projekts

Zeitraumen: 2015 – 2019

Steuerungsgruppe und begleitendes Gremium

Steuerungsgruppe

- Dr. Brigitte Steinke (TK)
- Sabine König (TK)
- Dr. Ute Sonntag (LVG)
- Stephanie Schluck (LVG)
- Prof. Thomas Hartmann (HS Magdeburg-Stendal)

Begleitendes Gremium

- Thomas Holm (TK)
- Dr. Dr. Burkhard Gusy (FU Berlin)
- Prof. Dr. Eva Hungerland (DHBW)
- Martin Krüssel (Universität Göttingen)
- Astrid Schäfer (Deutsches Studentenwerk)
- Vertreter/-innen KIT, TU Kaiserslautern, Folkwang Universität der Künste, adh, Studierendenwerk, freier Zusammenschluss von Studenten/-innen, Praktikanten/-innen

Studentisches Gesundheitsmanagement

Ein Entwicklungsprojekt

Methodik:

- Fokusgruppen
- Forschungsworkshops
- Feedbackschleifen und Partizipation:

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen, Fachtagungen und Werkstattgespräche z.B. TU Kaiserslautern und Karlsruher Institut für Technologie

Erste Best-Practice und Konzept:

- Duz SPECIAL „Gesundheitsmanagement für Studierenden – Konzepte und Praxis“ (März 2018)
- Systematische Handreichung in 2019

Kontakt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



DR. BRIGITTE STEINKE
SABINE KÖNIG

Techniker Krankenkasse
Telefon: +49 (0) 40 / 6909 1112
E-Mail: brigitte.steinke@tk.de

Unter Mitwirkung von Ines Niemeyer

DR. UTE SONNTAG
STEPHANIE SCHLUCK

Landesvereinigung für Gesundheit
und Akademie für Sozialmedizin Nds. e. V.
Telefon: +49 (0) 511 / 388 11 89 - 5
E-Mail: ute.sonntag@gesundheit-nds.de