

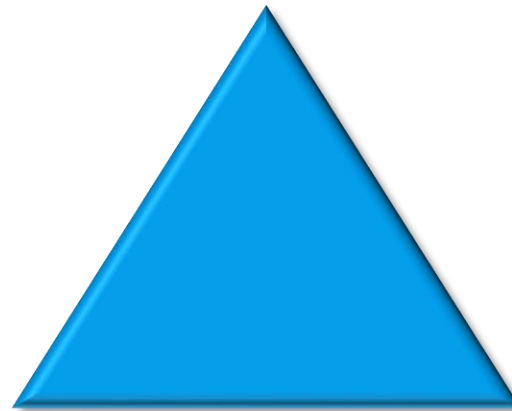
Gute Gründe für ein Studentisches Gesundheitsmanagement



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

Studierende sind Alleinstellungsmerkmal

Hochschulverwaltung
(nicht-wissenschaftliches Personal)



Bildung (Studierende)

**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

- zurzeit lernen und lehren 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 Distance-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

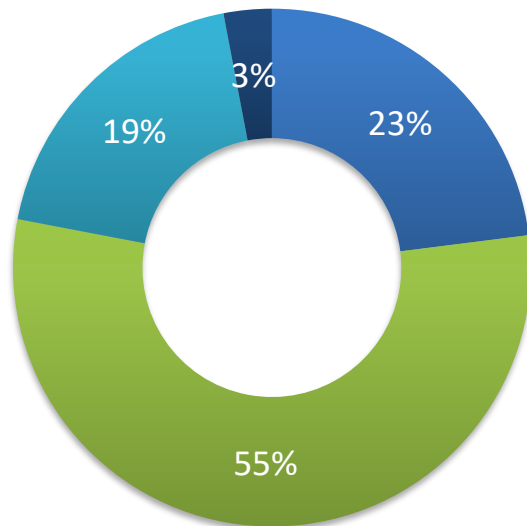
- Leistungsanforderungen, Zeitdruck
- quantitative und qualitative Überforderung
- Verdichtung und Verschulung der Studienabläufe durch die Bologna-Reform
- Unzureichende Rückzugs- und/oder Entspannungsmöglichkeiten
- Doppel- und Dreifachbelastung z.B. durch Nebenjob, Familie
- Finanzielle Belastungen

Quelle | TK-CampusKompass 2015

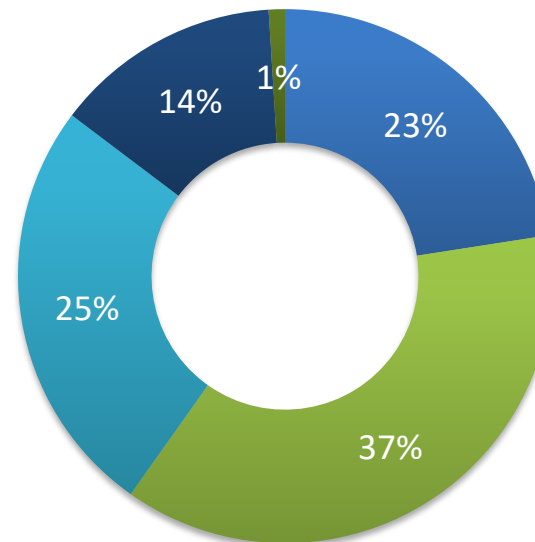
Drei von vier Studierenden unter Druck

Ich bin gestresst...

Studierende¹



Gesamtbevölkerung²

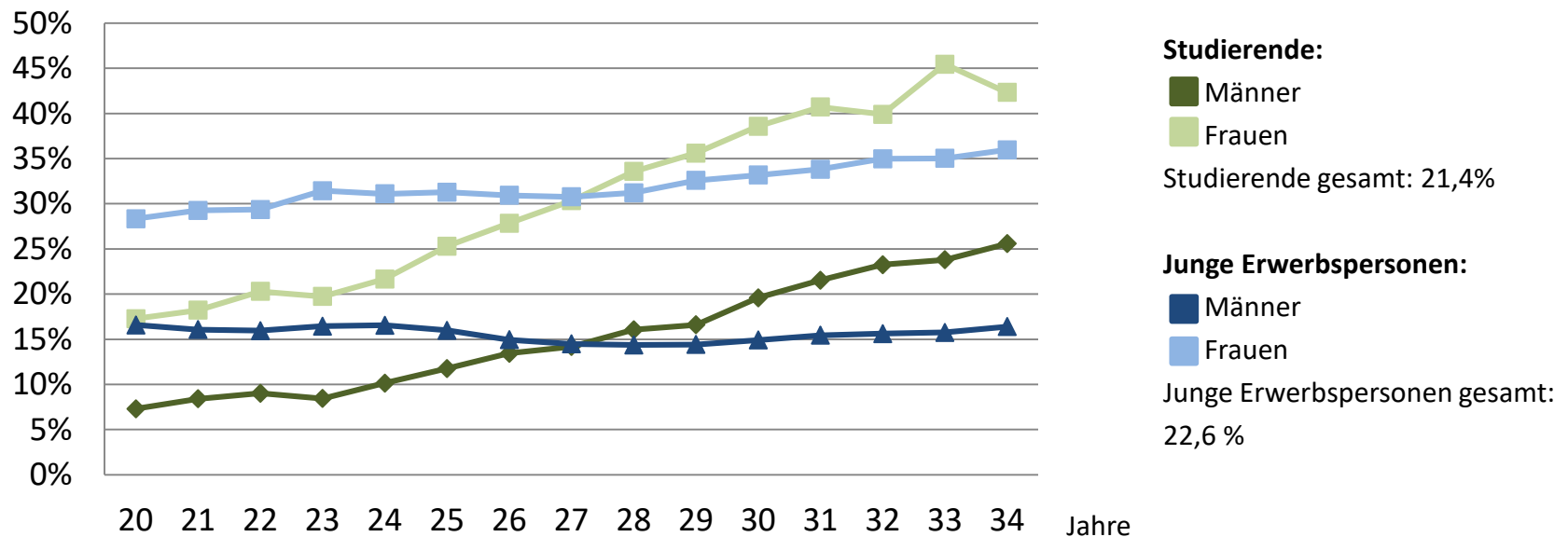


- häufig
- manchmal
- selten
- nie
- weiß nicht

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

Jede*r Fünfte bekommt eine psychische Diagnose

Psychische Störungen nach Alter und Geschlecht 2013



Quelle | TK-Gesundheitsreport 2015

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

- Mehr als jede*r sechste (17%) Studierende ist von einer psychischen Diagnose betroffen (TK-Gesundheitsreport 2015: jede*r 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

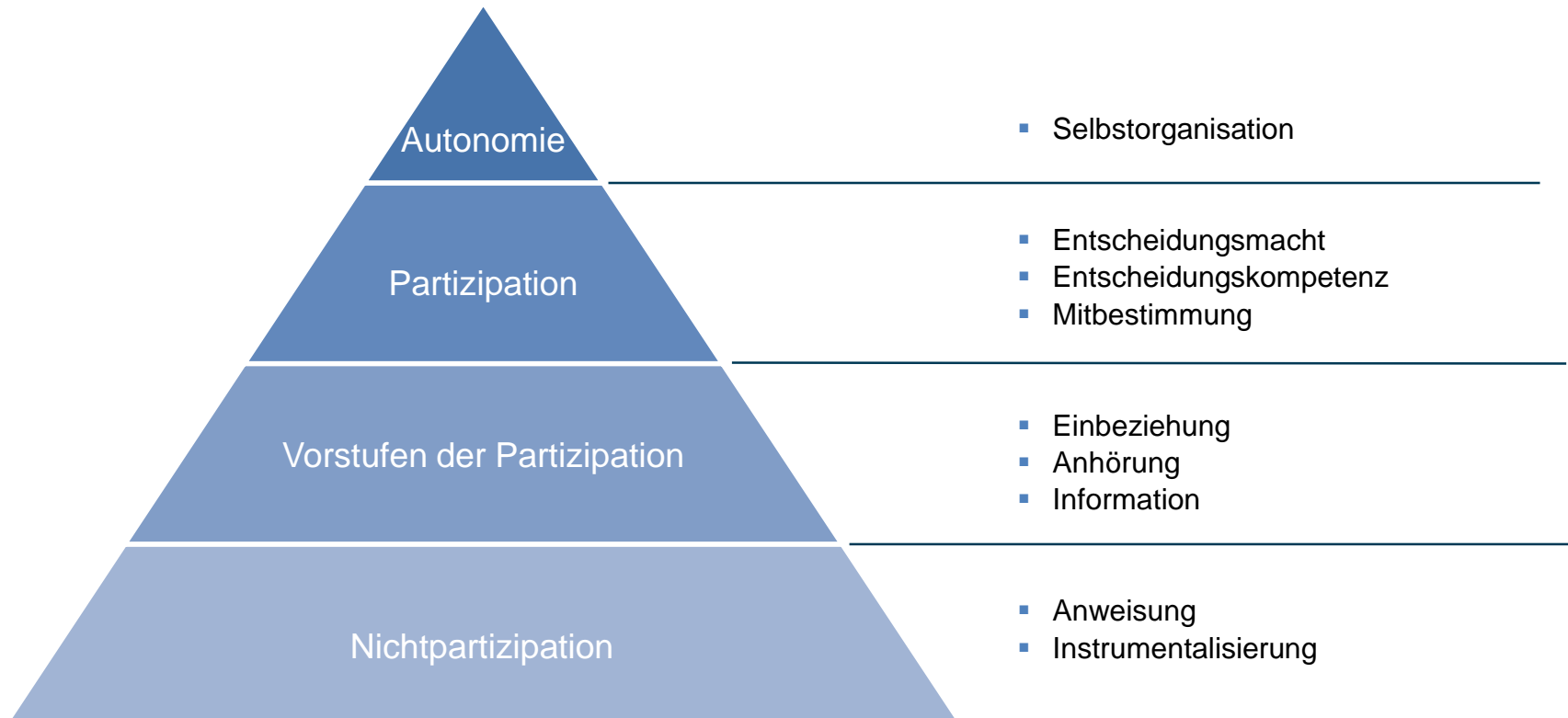
Vorteile eines SGM für die Hochschule als Organisation

- 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, das 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.

Hierarchieebenen der Partizipation



Quelle | GGW 2018 Cassens und Dengler: Was Gesundheitspädagogik zur Gesundheitskompetenz beitragen kann - Jg. 18. Heft 2 (April) 15-22

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

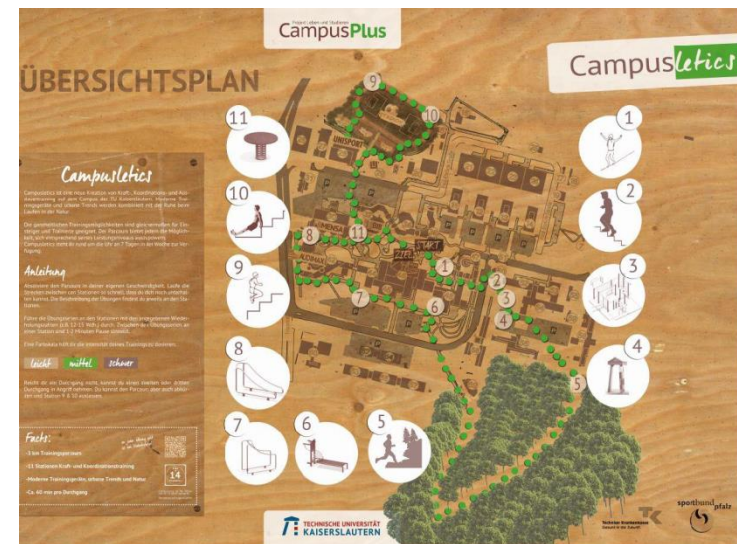
Methodik:

- Fokusgruppen
- Forschungsworkshops
- Feedbackschleifen und Partizipation:

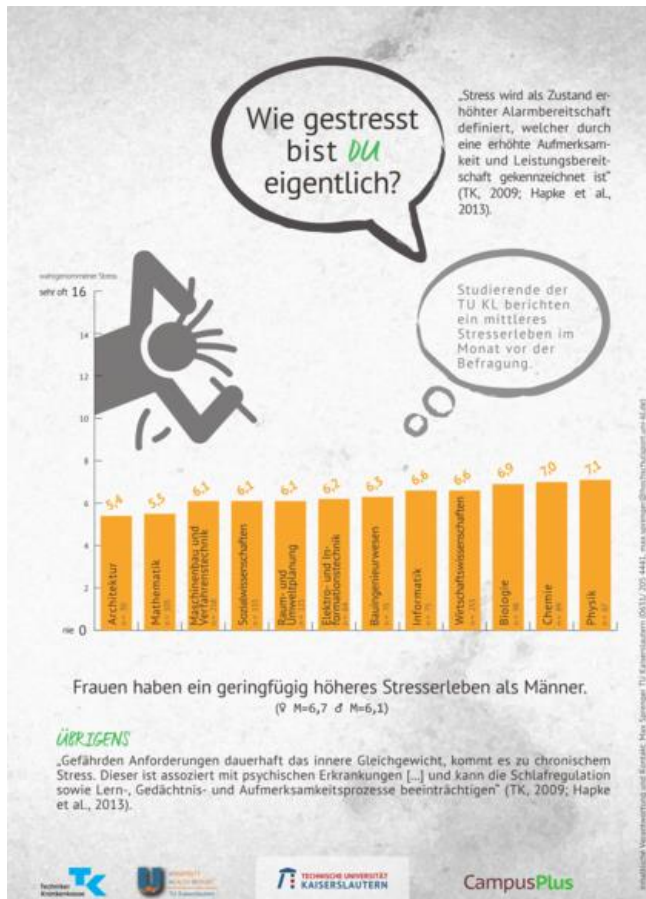
Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen, Fachtagungen und Werkstattgespräche z.B. TU Kaiserslautern und KIT

Beispiel: TU Kaiserslautern

- **Ziel:** Verbesserung und Unterstützung der „Bio- Psycho- Sozialen Gesundheit der Studierenden“
- **Projektschritte:**
 1. Strukturaufbau, Sensibilisierung, Wordingkonzept
 2. UHR Befragung der Studierenden
 3. Maßnahmen
 4. Evaluation und Weiterentwicklung
- **Besonderheiten:** Auftrag vom Kanzler, studentisches begleitendes Gremium, Anbindung an den Hochschulsport
- **Projektlaufzeit:** 2014 - 2020



Best-Practice: Aufbereitung des UHR an der TU Kaiserslautern



Factsheets

CampusPlus

Studierendengesundheit an der TU KL

Im Sommer 2015 wurde an der Technischen Universität (TU) eine Befragung zur Gesundheit der Studierenden durchgeführt. Im Folgenden werden acht von dreißig ausgewählten Thematiken des „University Health Report“ (UHR) in Kürze dargestellt. Hierbei werden jeweils die Ergebnisse der Studierenden des Fachbereichs Architektur beschrieben und in Relation zu den anderen Fachbereichen der TU gesetzt. Daneben werden die Daten mit repräsentativem Stichproben aus DEGS, GEDA* und Studierenden anderer Universitäten (UHR*) verglichen.

Die überwiegende Mehrheit (86,7%) schätzt ihren allgemeinen Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“ ein. Sie liegen damit an der Rangspitze der Fachbereiche der TU, allerdings hinter dem Ergebnis einer internationalen Vergleichsstudie (DEGS) (90,9%).

Von den Studierenden der Architektur befolgen 23,5% die WHO-Empfehlung, mindestens 2,5 Stunden pro Woche aktiv zu sein. Mit diesem Ergebnis bewegen sie sich weniger als die DEGS* (Teilstichprobe [2017]) und fast alle anderen (fast alle anderen) Fachbereiche der TU.

Mit 36,6% gibt es ähnlich viele „regelmäßig“ oder „gelegentlich“ Raucher wie in der internationalen Vergleichsstudie aus GEDA* (34,4%). An der TU sind die Fachbereiche Architektur der höchste Anteil der regelmäßig rauchenden Studierenden und belegen den letzten Platz.

Engagement im Studium wird als Indikator für Hochschulen im Studium angesehen. Studierende des Fachbereichs Architektur sind weniger engagiert als Studierende anderer Universitäten (UHR*). An der TU zeigen sie das stärkste Engagement im Fachbereichsvergleich und liegen auf dem ersten Platz.

Studierende der Architektur erhalten „sehr“ soziale Unterstützung durch andere Studierende. Dabei liegt sie knapp über den Werten der Studierenden anderer Universitäten (UHR*).

Soziale Unterstützung durch Lehrende nehmen Architekturstudierende eher „oft“ wahr. Mit dieser Angabe erhalten sie diese eher als Studierende anderer Universitäten (UHR*) und erreichen den zweiten Platz im internationalen Vergleich.

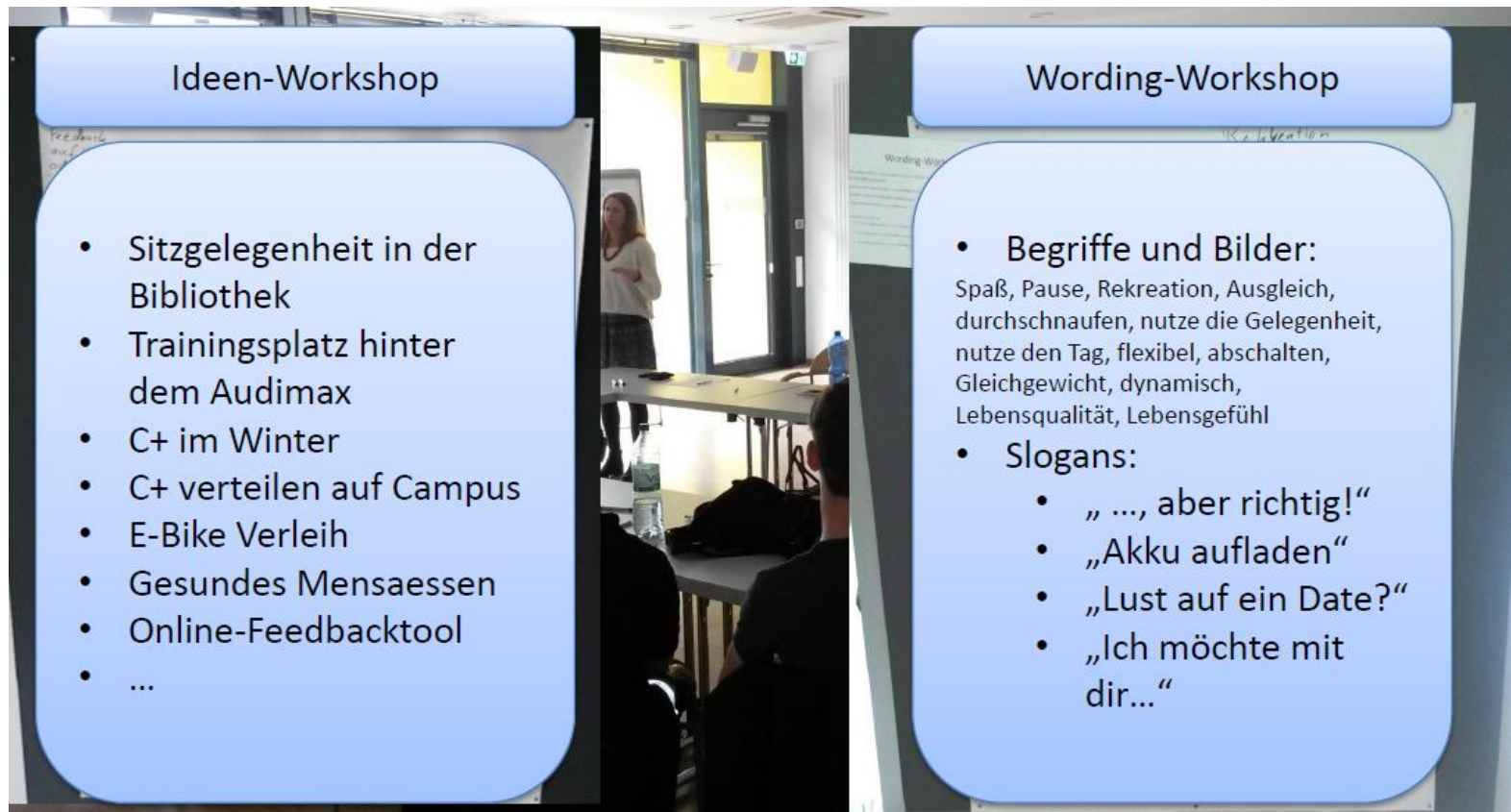
Der Anteil der Studierende mit depressivem Syndrom ist bei den Architekten höher (3,5%) als bei Gleichaltrigen aus der DEGS* (Erhebung 9/10).

Mehr als ein Drittel (er) hat anschließend (48,0%). Dabei weisen die eine höhere Ausprägung des niedrigwertigen Lebens als die UHR* Vergleichsstudie (30,8%) auf und bewegen in dieser Kategorie beim Ranking der TU den letzten Platz.

HINWEISE: Aus dem Fachbereich Architektur haben 50 Studierende an der Gesundheitsbefragung teilgenommen. Diese verteilten 93% aller Architekturstudierenden über die Bereiche „psychische Gesundheit“ (UHR* 5,3) und „Qualifikation“ (potenziell des Studiums) (UHR* 5,3). Beim Thema „Bewusstsein“ der Architekten darauf hinzuweisen, dass trotz der hohen Einschätzung der wahrgenommenen Stress im geringeren bis hohen UHR* 5,3). Handlungsbefragte befragt hingegen unter anderem bei der Themen und anderer Zeitpunkte im Sommer (UHR* 5,3). Auswertungsstudie (UHR* 5,3) oder „subjektive Beschwerden“ (UHR* 5,3).

ANHANG: Felderliche: University Health Report (UHR)

Beispiel: TU Kaiserslautern Studentisches Gremium



Ideen-Workshop

- Sitzgelegenheit in der Bibliothek
- Trainingsplatz hinter dem Audimax
- C+ im Winter
- C+ verteilen auf Campus
- E-Bike Verleih
- Gesundes Mensaessen
- Online-Feedbacktool
- ...

Wording-Workshop

- **Begriffe und Bilder:**
Spaß, Pause, Rekreation, Ausgleich, durchschnaufen, nutze die Gelegenheit, nutze den Tag, flexibel, abschalten, Gleichgewicht, dynamisch, Lebensqualität, Lebensgefühl
- **Slogans:**
 - „ ..., aber richtig!“
 - „Akku aufladen“
 - „Lust auf ein Date?“
 - „Ich möchte mit dir...“

Sonderpreis Corporate Health Award (CHA)

- Initiiert von der Techniker Krankenkasse (seit 8 Jahren Partner des CHA)
- Weitere Verstetigung des gesundheitsfördernden Gedanken ausgezeichnet:

2013 | Universität Bielefeld

2014 | Universität Paderborn

2015 | Universität Stuttgart

2016 | Universität Paderborn

2017 | Universität Paderborn

2018 | BGM: Universität Stuttgart

| SGM: Technische Universität Kaiserslautern



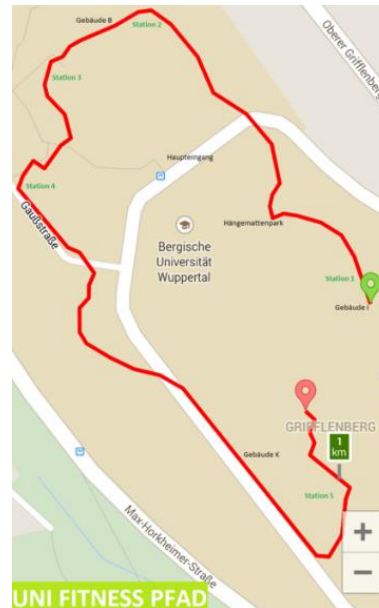
„BUWbewegt“ an der Bergischen Universität Wuppertal

Zentrale Service- und Beratungsstelle BUWbewegt!

Gesundheitsförderung für Beschäftigte und Studierende an der Bergischen Universität Wuppertal

Mehr Infos hier:

BUWbewegt!
Angebote, Aktionen, Beratung für Gesundheit und Familie



Fitnesspfad mit Dehn- und Mobilisationsübungen an fünf unterschiedlichen Stationen

1 km – 15-20 min
Bewegungszeit

Entspannen an der Bergischen Universität Wuppertal

Hang up ...im Hängemattenpark

- seit dem SoSe 2010
- grüne Hängematten, Strandkörbe & Liegestuhlverleih zum Relaxen oder Lernen im Grünen



Akku aufladen im Snoozle-Raum

- Entspannungsinsel im universitären Alltag für Studierende und Beschäftigte



Soziale Netzwerke aufbauen mit dem Runningdinner: Rudi rockt ...Aachen

Mischung aus Kochen, Essen und Laufen

1. 2er Teams kochen entweder Vor-, Haupt- oder Nachspeise in der eigenen Küche.
2. zwei weitere Gast-Teams kommen zum Essen
3. Zu einer festgelegten Uhrzeit geht anschließend jedes Team zum nächsten Gang zu jeweils einem anderen Koch-Team.
4. Im Anschluss gibt es eine After-Dinner-Party

Und so sieht das aus in Aachen...

<https://www.rudirockt.de/de/home>

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

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