

# KURZBERICHT

## Thema

*Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung*

**Schlüsselbegriffe:** Gesundheitsförderung, Prävention, Hochschule, Bewegung, niedrigschwelliges Angebot, Pausenexpress

**Ressort, Institut:** Bundesministerium für Gesundheit

**Auftragnehmer(in):** RWTH Aachen, Hochschulsportzentrum

**Projektleitung:** Peter Lynen

**Autor(en):** Peter Lynen, Uwe Bollmann, Boris Gutmann, Dieter Thiele, Ulli Kussin, Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Robert Deparade, Katrin Bührmann, Gabriele Maas,

Beginn: 10.02..2009

Ende: 28.02.2011

## Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele

Die Hochschulen in Deutschland sind Lebens,- Studien- und Arbeitswelt für rund zwei Millionen Studierende und über 500.000 Bedienstete in Deutschland. Als wichtigste bildungspolitische Institution übernehmen Hochschulen die Ausbildung von zukünftigen potentiellen Führungskräften und Entscheidungsträgern. Hochschulen, die Gesundheitsförderung auf allen Ebenen als Querschnittsaufgabe als zentrales Ziel ansehen und größtenteils bereits implementieren, erfüllen mit der Ausbildung von Multiplikatoren/innen für die Gesundheitsförderung eine bedeutende gesellschaftliche Aufgabe.

Die Universitäten sind die Orte, an denen sich oftmals für Studierende letztmalig institutionell die Möglichkeit ergibt, eigenverantwortlich gesundheitliche Prävention ein- und auszuüben. Verhaltensdeterminierende Prozesse wie Entwicklung und Schulung von Bewusstsein, Vorsorgetreffen sowie Handlungsalternativen erkennen, erfahren und aufnehmen sind immanente Bestandteile dieses Projekts.

Wesentliches Augenmerk lag bei der Projektdurchführung auf denjenigen Interventionsmaßnahmen, die einen Zugang zu bisher sportabstinenten Menschen oder Sportabrechern eröffnen. Diese können am meisten von gesundheitsfördernden Maßnahmen profitieren, partizipieren bislang jedoch eher selten daran. Mit niedrighschwelligem und aufsuchendem settingbezogenen gesundheitsfördernden Interventionen sollen insbesondere diese Zielgruppe erreicht werden.

In der Entwicklung, Implementierung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen und Programmen ist es das Ziel des Projektes, nachhaltig als Modell für die ca. 170 Mitgliedshochschulen des adh (Allgemeiner Deutscher Hochschulverband) zu wirken.

### **Durchführung, Methodik, Gender Mainstreaming**

Um der Vielfältigkeit der Hochschulen im Hinblick auf die Übertragbarkeit Rechnung zu tragen, sind neben der RWTH Aachen weitere Hochschulen nach folgenden Kriterien als Projektpartner vertraglich in das Projekt eingebunden:

- Unterschiede in Größe / Anzahl der Studierenden und Bediensteten
- regionale Differenzierung Ost - West
- Ausbreitung / Fläche
- Profil der Hochschulen

Nach umfangreicher Recherche und Identifizierung der konzeptionellen Kernelemente wurden in enger Abstimmung mit den beteiligten Partnerhochschulen die durchzuführenden Inhalte festgelegt:

- spezielle Kursangebote
- ein interaktives und zeitgemäßes Kommunikationssystem
- eine räumliche Verbindung von Arbeiten/Studieren und Bewegen/Sport
- zielgruppenspezifische PR
- wissenschaftliche Begleitung und
- interdisziplinäre Zusammenarbeit
- eine prozessbegleitende Dokumentation zur Erfahrungssicherung
- eine nachhaltige Weiterführung und dauerhafte Sicherung der „Projekt-Highlights“

Die gemeinsam mit den beteiligten Partnerhochschulen entwickelten Kurskonzepte wurden mittels Fragebögen evaluiert. Als Instrument der Datenerhebung wurde ein standardisierter papiergebundener Fragebogen entwickelt.

Ergänzend wurden an der RWTH Interviews geführt, um eine gesundheitsbezogene Selbsteinschätzung und eine Bedarfsanalyse aus Sicht der Projektteilnehmerinnen und Projektteilnehmern zu ermitteln.

Die durchgeführten Kurse und Veranstaltungen wurden auf Hinweise zu Gender-Aspekten hinterfragt, mit den allgemeinen Programmen der beteiligten Hochschulsporteinrichtungen abgeglichen und in Bezug gesetzt zu den weiterführenden Themenbereichen

- bedürfnisadäquate Angebotsstruktur
- zielgruppengerechte Inhalte
- angemessene Sportstättengestaltung

sowohl für männliche als auch für weibliche Studierende und Bedienstete.

### **Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung**

Wenn auch aus dem Projekt heraus viele Erfahrungen vorliegen, die einen nachhaltigen Einfluss auf die Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils bei Studierenden und Bediensteten haben können, wird dennoch deutlich, dass eine auf die Zielgruppe der sportabstinenten Studierenden und Bediensteten bezogene Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Hochschule nicht im Selbstlauf erfolgt, sondern initiiert, organisiert und nachhaltig gesichert werden muss.

Insbesondere durch die Initiierung des „Hochschulsport Pausen-Express“ - ein arbeitsplatznahes niedrighschwelliges Serviceangebot mit qualifizierten Übungsleiter/innen und alltagstauglichen Übungsformen - ist es an allen beteiligten Standorten gelungen, ein speziell auf die Bedürfnisse der Hochschulbeschäftigten ausgerichtete Angebotsform in die Hochschule zu tragen. Dies ist ein wesentlicher Bestandteil des Projektes, der eine hohe Akzeptanz bei der Zielgruppe findet.

Darüber hinaus wurden zahlreiche standortspezifische Kursangebote *für Studierende und Bedienstete geschaffen, die aufgrund ihrer hohen Akzeptanz, in ein permanentes Angebot übergeleitet werden.*

Die aufgebaute Netzwerkstruktur zwischen den teilnehmenden Hochschulen führte zum beabsichtigten Wissenstransfer der Projektergebnisse über den adh an weitere Hochschulsportstandorte.

Insgesamt zeigt sich, dass die Realisierung der Projektziele unter Berücksichtigung der Settingstrukturen und der Zielgruppe prinzipiell möglich, jedoch eine extrinsische Initiierung und eine dichte Begleitung notwendig sind und personelle wie finanzielle und strukturelle Ressourcen benötigen. Zielgruppengerechte Zugangswege, bedürfnisgerechte Angebotsstrukturen und eine laufende Prozessbegleitung sowie geschlechtsbedingte Unterschiede sind dabei zu beachten.

### Abbildungen / Tabellen

Abbildung 1: „Waren Sie schon vor der Teilnahme am Pausenexpress sportlich aktiv?“

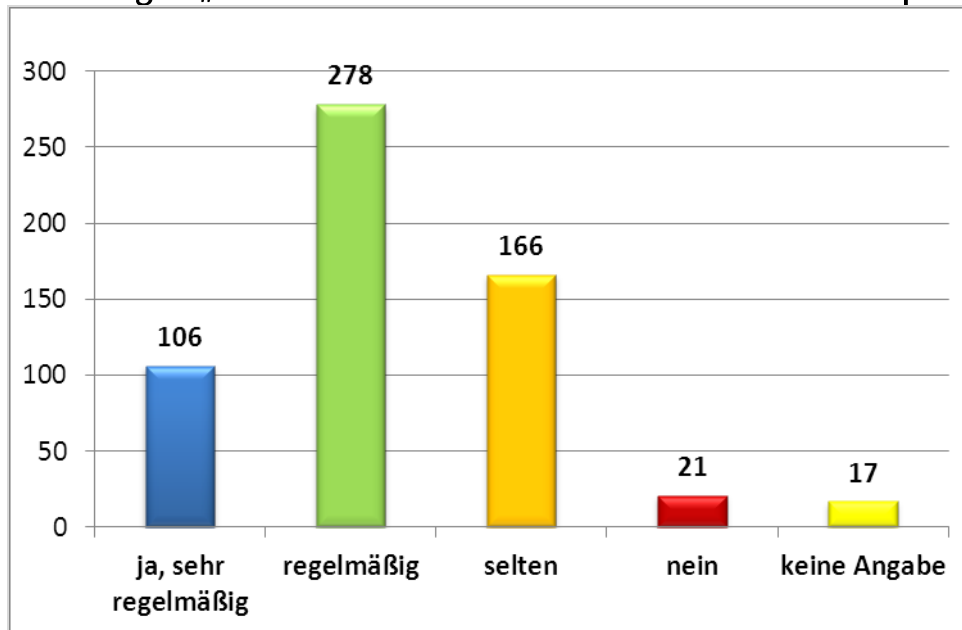
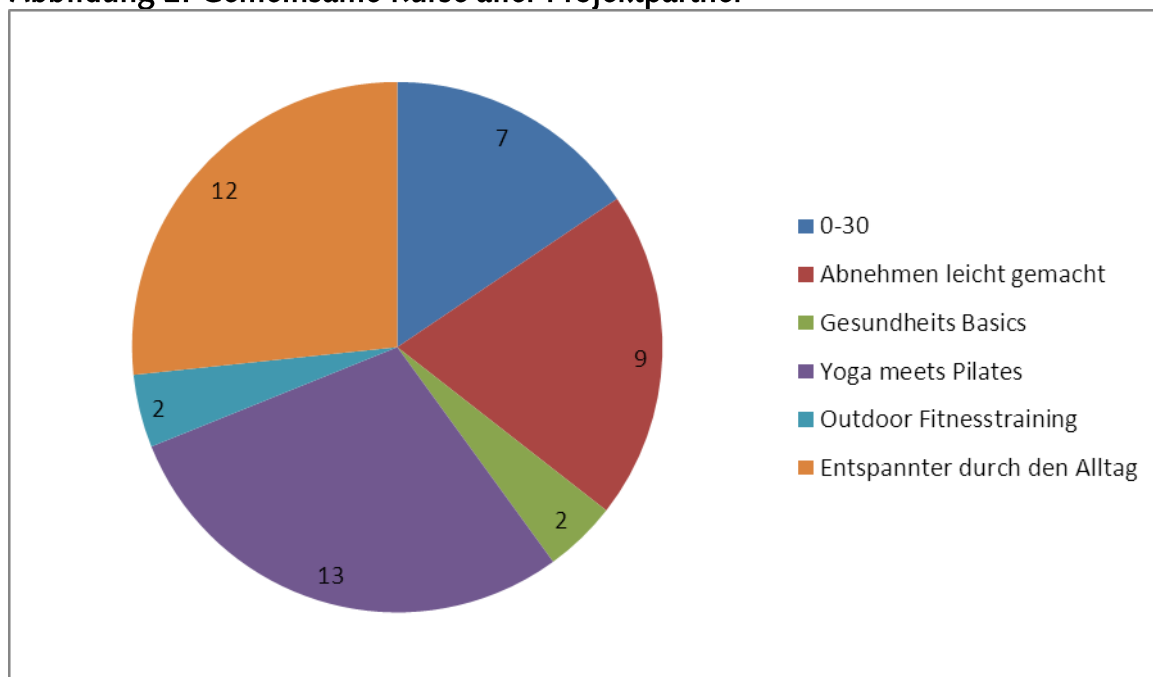


Abbildung 2: Gemeinsame Kurse aller Projektpartner



## Literatur

Eine umfangreiche Literaturliste liegt dem Endbericht bei.