



# Gesundheitsmanagement für Studierende

Konzepte und Praxis

## Editorial

- 3 Gesundheitsförderliche Studienbedingungen als Wettbewerbsfaktor**  
 | Thomas Holm, Leiter Gesundheitsförderung der Techniker Krankenkasse

## Hintergrund & Konzepte

- 4 Gesundheitsmanagement ermöglicht Studierenden, ihre Lebenswelt mitzugestalten**  
 Studierende, die auf ihre Gesundheit achten, kommen besser durchs Studium. Die Hochschulen können sie darin unterstützen, indem sie neben einem betrieblichen (BGM) nun auch ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) etablieren. Dazu ein Gespräch mit Dr. Ute Sonntag und Dr. Brigitte Steinke  
 | Interview: Veronika Renkes
- 7 Gütekriterien für studentische Gesundheit entwickeln**  
 Der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) beschäftigt sich seit 2014 mit der Frage, wie Hochschulen die Gesundheit von Studierenden besser berücksichtigen können und entsprechende Maßnahmen verankert werden können. Ein Zwischenstand.
- 11 Gesundheit von Studierenden – (k)ein Thema für die Hochschulen?**  
 Hochschulen sind gut beraten, die Gesundheit ihrer Studierenden im Blick zu haben. Bewährt hat sich im studentischen Gesundheitsmanagement ein vierstufiges Vorgehen.  
 | Von Dr. Dr. Burkhard Gusy, Tino Lesener und Christine Wolter
- 13 Chancen durch das Präventionsgesetz**  
 Hochschulen sind ein idealer Ort für die Sozialversicherungsträger, um mit Studierenden, Beschäftigten und vielen weiteren Partnern Gesundheitsförderung zu entwickeln.  
 | Von Regina Kraushaar
- Die Studentenwerke bieten ein breites Leistungsspektrum für die mehr als 2,8 Millionen Studierenden. Diese Angebote haben eine maßgebliche Bedeutung auch für die Gesundheit Studierender. | Von Astrid Schäfer
- 14 Prozesshafte und partizipative Arbeitsweise**  
 Das Instrument „Forschungsworkshop“ im SGM-Projekt kurz vorgestellt

## Best Practice

- 17 Studentisches Gesundheitsmanagement: Aus der Praxis von Hochschulen**
- 18 Studierende begeistern und partizipative Strukturen aufbauen!**  
 Wie schafft man es, Studierende aktiv in die Gestaltung des studentischen Gesundheitsmanagements einzubeziehen, sie für das Thema zu begeistern und eine möglichst große Akzeptanz in der Hochschule zu erreichen? Erfahrungen aus dem Projekt „CampusPlus“ an der TU Kaiserslautern  
 | Von Max Sprenger
- 20 Mit Netzwerken die Gesundheitsförderung stärken**  
 Vor acht Jahren hat sich die Universität Paderborn der systematischen Gesundheitsförderung ihrer Studierenden verschrieben. In zwei Projektphasen wurden seitdem entsprechende Maßnahmen erprobt, evaluiert und nachhaltig verankert.  
 | Von Sandra Bischof, Dennis Fergland und Jun.-Prof. Dr. Miriam Kehne
- 22 Gesundheitsbotschafterinnen und -botschafter als Peer-to-Peer-Ansatz**  
 Unter dem Leitmotto „Hochschule in Hochform“ arbeitet die Technische Hochschule Wildau gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse in einem Pilotprojekt daran, eine ganzheitliche Gesundheitskultur zu entwickeln.  
 | Von Bernd Schlütter
- 24 BUWbewegt! Service- und Beratungsstelle für alle**  
 In den vergangenen Jahren richtete die Bergische Universität Wuppertal ihren Fokus bei der Gesundheitsförderung vor allem auf ihre Beschäftigten. Inzwischen ist die studentische Gesundheitsförderung ein zweiter Schwerpunkt geworden.  
 | Von Katrin Bührmann und Dr. Anja Steinbacher
- 26 Individuelle Kompetenzen für die Gesundheit fördern**  
 Studieren gefährdet die Gesundheit. Studierende brauchen daher neben gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen auch individuelle Kompetenzen, um gesund durchs Studium zu kommen. An der Universität Lübeck richtet sich das gleichnamige Wahlfach vor allem an Erstsemester.  
 | Von Dr. Thomas Kötter, Katrin U. Obst, Dr. Imke Weyers und Juliana Wiechert

- 28 Mit Bewegung und Entspannung Stress reduzieren, die Gesundheit stärken**  
 Die Partizipation Studierender an der Entwicklung und Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Arbeits-, Lern- und Lebensraums hat an der Hochschule Fulda eine besondere Bedeutung und wurde von Beginn an verfolgt.  
 | Von Prof. Dr. Anja Kroke, Judith Obermayer, Anita Schleicher und Prof. Dr. Klaus Stegmüller
- 30 Beteiligung stärkt die Gesundheit**  
 An der Hochschule Coburg arbeiten auch die Studierenden an Konzepten für das Gesundheitsmanagement mit. Der partizipative Ansatz stellt sicher, dass die neuen Angebote angenommen werden.  
 | Von Barbara Zimmer, Prof. Dr. Nicole Hegel und Franziska Blechschmidt
- 32 Willkommen, Erstsemester!**  
 Mit einem umfassenden Maßnahmenpaket erleichtert die Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart ihren Studienanfängerinnen und -anfängern die Einstiegsphase.  
 | Von Jaqueline Metken und Prof. Dr. med. Eva Hungerland

## In eigener Sache

- 34 Der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen – Wissensnetzwerk und Vernetzungsplattform**  
 Hochschulen sind Organisationen mit Alleinstellungsmerkmalen. Daraus resultieren besondere Anforderungen an ein Gesundheitsmanagement. Der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) ist seit 1995 bundesweite Plattform für Vernetzung und Wissensaustausch von Hochschulen.  
 | Von Dr. Ute Sonntag und Stephanie Schluck
- 35 Das Engagement der TK in Hochschulen**  
 Die Techniker Krankenkasse (TK) engagiert sich bereits seit über 15 Jahren für den nachhaltigen Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen in der Lebenswelt Hochschule.  
 | Von Dr. Brigitte Steinke und Sabine König

## Gut zu wissen

- 36 Literatur und weiterführende Links**
- 38 Impressum**

# Gesundheitsförderliche Studienbedingungen als Wettbewerbsfaktor

Seit mehr als 15 Jahren engagiert sich die Techniker Krankenkasse (TK) mit einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheitsförderung an Hochschulen. Mit dem Bundesweiten „Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen“ und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. entwickelt die TK nun auch ein umfassendes Konzept für ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM). Dieses basiert auf langjährigen Erfahrungen mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) für Unternehmen und Hochschulen.

In der Vergangenheit lag der Fokus in Hochschulen darauf, das BGM für die Beschäftigten auf- und auszubauen. Die Gesundheit von Studierenden in Deutschland ist jedoch erst in den letzten Jahren stärker in den Fokus des Interesses gerückt. Das Präventionsgesetz von 2015 hat dies noch befördert. Mittlerweile wird aktiv wahrgenommen, dass gesundheitsförderliche Studienbedingungen ein Wettbewerbsfaktor sind und dass eine Hochschule sich mit dem Thema zusätzlich profilieren kann. Untersuchungen zeigen zudem, dass Studierende zwar überwiegend gesund sind, sich jedoch zunehmend psychisch beansprucht fühlen (TK, 2015).

Wer heute ein Studium aufnimmt, entscheidet sich bewusst auch für Rahmenbedingungen und spezifische Leistungen, die die Hochschule zusätzlich zur klassischen Lehre und Wissenschaft anzubieten hat.

Mit dem duz SPECIAL „Gesundheitsfördernde Hochschulen – Modelle aus der Praxis“ als Beilage zur duz – Deutsche Universitätszeitung haben wir schon 2013 gute BGM-Praxisbeispiele aus der Arbeit in Hochschulen aufbereitet. Inzwischen sind auch im SGM gute Ansätze und fundierte Praxiserfahrungen entwickelt worden. Vor allem die Partizipation der Studierenden, die einen maßgeblichen Anteil an diesen Veränderungsprozessen hat, wurde in den letzten Jahren deutlich verbessert.

Die hier vorliegende aktuelle Ausgabe des duz SPECIALS spiegelt den aktuellen Stand der Praxis im SGM in Deutschland wider. Allen Akteurinnen und Akteuren in den Hochschulen wünschen wir, dass sie hieraus viele nützliche Anregungen, hin zu einem eigenen profilierten SGM ziehen können!



**Thomas Holm**, Leiter Gesundheitsförderung,  
Techniker Krankenkasse

A handwritten signature in black ink that reads "Thomas Holm". The script is fluid and cursive.

Thomas Holm

# Gesundheitsmanagement ermöglicht Studierenden, ihre Lebenswelt mitzugestalten

Studierende, die auf ihre Gesundheit achten, kommen besser durchs Studium. Die Hochschulen können sie darin unterstützen, indem sie neben einem betrieblichen (BGM) nun auch ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) etablieren. Dazu ein Gespräch mit Dr. Ute Sonntag und Dr. Brigitte Steinke | Interview: Veronika Renkes



**Dr. Ute Sonntag** ist Koordinatorin des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen und stellvertretende Geschäftsführerin der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG und AFS)



**Dr. Brigitte Steinke** ist Referentin im Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse (TK) und dort unter anderem für das Thema „Gesunde Hochschule“ tätig. Seit vielen Jahren begleitet und berät sie den bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen.

## Warum beschäftigen sich Hochschulen mit einem Gesundheitsmanagement für Studierende?

**Ute Sonntag:** Studierende sind eine zentrale, weil besonders identitätsstiftende Statusgruppe für Hochschulen – ohne Studierende keine Hochschule.

Immer mehr junge Leute eines Altersjahrgangs beginnen heute ein Studium. Umso wichtiger ist es, die vorhandenen Ressourcen so zu gestalten, dass ein zugleich leistungs- und gesundheitsförderndes Umfeld geschaffen wird. In diesem Kontext hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Gesundheitsförderung einen wichtigen Beitrag zum Erfolg der Bildungsinstitution Hochschule leisten kann.

## Wie kommt diese Idee bei den Hochschulen an?

**Brigitte Steinke:** Unser gemeinsames Projekt zum SGM hat in Hochschulen starke Impulse gesetzt und große Resonanz erfahren. In letzter Zeit sind zahlreiche Projekte zur Studierendengesundheit entstanden. Studierendenvertretungen bringen sich als aktive Mitgestalter in die Projekte ein, was für die Partizipation besonders wichtig ist. Durch die Hochschulen selbst werden auch Finanzmittel und personelle Ressourcen zur Verfügung gestellt. Kanzlerinnen und Kanzler oder studentische Prorektorinnen und Prorektoren interessieren sich zunehmend für das Thema und setzen sich damit auseinander.

## Was haben Studierende davon?

**Sonntag:** Studierende durchlaufen in ihrem Studium verschiedene Phasen. So ist der Studienbeginn mit vielen Veränderungen eine kritische Lebensphase. Beispielsweise bedeutet er eine Loslösung vom Elternhaus, der Freundeskreis ändert sich, Gewohnheiten stellen sich neu ein. Studierende müssen sich in dem hochkomplexen System Hochschule orientieren. Insbesondere Prüfungszeiten verlangen eine besondere Kompetenz im Zeitmanagement und der Stressbewältigung.



**Steinke:** SGM ermöglicht es Studierenden, ihre Lebenswelt an der Hochschule mitzugestalten und Selbstwirksamkeit zu erleben. Zusätzlich kann Gesundheit als Querschnittsthema in der Lehre wichtige Kompetenzen auch für den späteren Berufsalltag vermitteln. Durch die Beratung von Unternehmen im BGM wissen wir, dass Gesundheitskompetenz insbesondere für potenzielle Entscheiderinnen und Entscheider und Führungskräfte in der Organisation einen hohen Stellenwert hat.

#### Was kann eine Hochschule als Gesamtheit davon haben, wenn sie sich neben dem BGM für ihre Beschäftigten auch noch für SGM engagiert?

**Sonntag:** Viele Beschäftigte haben Kontakt zu den Studierenden. Sie gestalten als Mensa- oder Bibliotheksangestellte, als Dozentin und Dozent oder Sekretärin und Sekretär im Prüfungsamt ein gesundheitsförderndes Studium mit. Im Projektverlauf eines SGM können Beschäftigte sich ihrer Rolle z. B. in einer Willkommenskultur für Studierende bewusst werden und Empfehlungen an die Hand bekommen, was wichtig im Umgang mit Studierenden ist, die Orientierung brauchen oder besonders belastet und gestresst sind.

#### Wie passen die Systeme BGM und SGM an einer Hochschule zusammen?

**Steinke:** Im Setting Hochschule sind natürlicherweise alle Statusgruppen mit einzubeziehen. Nur so bekommt man eine übergreifende Einsicht in die Gesundheits- und Leistungssituation sowie die Kultur einer Hochschule.

**Sonntag:** BGM und SGM sind zwei gleichwertige Säulen eines ganzheitlichen hochschulischen Gesundheitsmanagements, die sich gleichwohl positiv beeinflussen können. Sie unterscheiden sich außer durch die Zielgruppe in Zielaspekten, in der Verantwortung der Akteurinnen und Akteure sowie Struktur und Zusammensetzung von Gremien.

#### Warum haben Sie gemeinsam das Projekt SGM initiiert?

**Sonntag:** Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. hat mit der Koordination des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen einen direkten Zugang zu Akteurinnen und Akteuren an Hochschulen, um Impulse für neue Themen geben zu können. Im Arbeitskreis sind regelmäßig Fragestellungen zum breiten Spektrum der Studierenden-gesundheit bearbeitet worden. Die TK ist seit vielen Jahren mit dem Arbeitskreis verbunden und unterstützt die inhaltliche Arbeit.

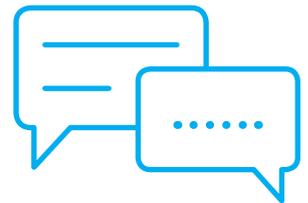
**Steinke:** Zudem berät die TK einzelne Hochschulen prozessual und konzeptionell und fördert ganz konkret Projekte in Hochschulen. Die Vielfalt der Erfahrungen können so ideal in diesem Projekt gebündelt werden.

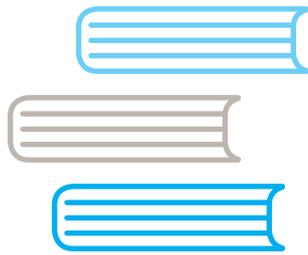
Erstmals wurde 2015 im neuen Präventionsgesetz die Lebenswelt der Studierenden explizit benannt. Die Krankenkassen sind darin aufgefordert, Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention (in diesem Handlungsfeld) einzubringen.

#### Wie sehen die ersten Ergebnisse aus dem Projekt aus?

**Steinke:** SGM kann sehr unterschiedlich angebunden und initiiert sein.

Damit es bei der Zielgruppe auch wirklich ankommt und wirkt, benötigt es Partizipation von Studierenden von Anfang an. Beispielsweise auch durch die Mitwirkung von ASten, Fachschaften oder Studierendenwerken. Fokusgruppen sind ein praktikables Instrument der Beteiligung. Die ersten Erfahrungen haben gezeigt, dass zur erfolgreichen Umsetzung der Ergebnisse die Hochschulleitung eine Mitverantwortung trägt, indem sie auch bereit ist, den Rahmen dafür zu schaffen.





**Sonntag:** Wir haben im Projekt gemeinsam mit Studierendenvertretungen einen Leitfaden für Fokusgruppen entwickelt und diesen an einer Vielzahl von Hochschulen erprobt. Dieser Leitfaden steht den Hochschulen bereits jetzt zur Verfügung.

Im Projekt zeigt sich, dass eine Willkommenskultur an den Hochschulen ein zentrales Element sein muss. Damit können Studienanfängerinnen und Studienanfänger gezielt angesprochen werden. Eine Willkommenskultur beeinflusst in besonderer Weise die soziale Gesundheit.

#### Was haben Sie sich im Projekt noch vorgenommen?

**Steinke:** Nachdem eine Reihe von Hochschulen Erfahrungen über mehrere Jahre gesammelt haben, wollen wir diese systematisieren und gemeinsam einen Leitfaden für die Umsetzung von SGM an Hochschulen entwickeln.

Wir arbeiten daran, Standards für SGM auszugestalten, ähnlich den zehn Gütekriterien für Gesundheitsfördernde Hochschulen, die der Arbeitskreis 2010 verabschiedet hat. In 2018 bieten wir im Projekt Seminare zur Theorie und Praxis im SGM an. Beispielsweise geht es darum, die aktuelle bundesweite Analyse der Gesundheitssituation Studierender in Deutschland in den Blick zu nehmen. Ein weiteres Thema sind erfolgreiche Strukturen und Instrumente des SGM. Eine Abschlussstagung für das Projekt ist Anfang 2019 geplant.

#### Wo erhalten Hochschulen, die SGM aufbauen möchten, Unterstützung?

**Sonntag:** Die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. vermittelt Kontakte zu schon aktiven Hochschulen, besonders durch die Treffen des Arbeitskreises, auf denen Erfahrungsaustausch großgeschrieben wird. Dort wird regelmäßig vom SGM Projekt berichtet.

**Steinke:** Die TK berät und unterstützt umfassend sowohl die Umsetzung von BGM als auch SGM an Hochschulen. 

Das Interview führte **Veronika Renkes**,  
duz SPECIAL-Redakteurin.

## Das Projekt „Studentisches Gesundheitsmanagement“

### Laufzeit

vier Jahre (Anfang 2015 bis Ende 2018)

### Projektgruppe

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

### Das begleitende Gremium

Fachliche Beratung und Begleitung des Projektes  
Mitglieder:

- Projektgruppe, Leiter Gesundheitsförderung TK
- Studentische Vertretungen (fzs, AStA)
- Deutsches Studentenwerk (DSW)
- Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)
- Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, Projektverantwortliche aus Hochschulen:
  - Technische Universität Kaiserslautern
  - Universität Göttingen
  - Freie Universität Berlin
  - Duale Hochschule Baden-Württemberg
  - Karlsruher Institut für Technologie

Eine Übersicht zu weiteren Hochschulen mit SGM-Projekten finden Sie auf der Website.

[www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de)

## Meilensteine

- Workshops, Werkstätten und Tagungen im Projektverlauf
- Fokusgruppen mit Studierenden
- Austauschtreffen mit den beteiligten Studierenden und Moderatorinnen und Moderatoren zu Ergebnissen der Fokusgruppen
- Forschungsworkshops u. a. zu den Themen Organisationsentwicklung, Bewegung und psychische Gesundheit

# Gütekriterien für studentische Gesundheit entwickeln

Der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) beschäftigt sich seit 2014 mit der Frage, wie Hochschulen die Gesundheit von Studierenden besser berücksichtigen können und entsprechende Maßnahmen verankert werden können. Ein Zwischenstand.



Was ist eine gesundheitsfördernde beziehungsweise gesunde Hochschule? Seit über 20 Jahren beschäftigen sich die Mitglieder des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen mit dieser Frage. Als Ergebnis wurden zehn Gütekriterien entwickelt (siehe Kasten S. 9, weitere Informationen zum AGH siehe Seite 33). Diese wurden genutzt, um darauf aufbauend spezifische Aspekte für ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) zu entwickeln. Die Techniker Krankenkasse (TK), die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG und AFS) in Kooperation mit dem AGH haben im Jahr 2014 ein Projekt für die Statusgruppe der Studierenden initiiert. Im Mittelpunkt des Projektes steht die Frage, wie ein SGM analog zum etablierten betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) an Hochschulen entwickelt werden kann. Die Projektgruppe der Techniker Krankenkasse, der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. und des AGH wird von einem begleitenden Expertinnen- und Expertengremium beraten, das bisher sechs Mal zusammengetreten ist. In diesem Beitrag wird der Stand zur Entwicklung eines SGM nach drei Jahren Projektlaufzeit zusammengefasst. Es handelt sich hierbei um eine vorläufige Standortbestimmung. Sie soll eine kontinuierliche Diskussion unter Beteiligung der Studierenden sowie mit allen relevanten Akteurinnen und Akteuren in der Lebenswelt Hochschule ermöglichen. Die Partizipation der Studierenden ist von Anfang an zum Beispiel mit 13 durchgeführten Fokusgruppen ein wichtiger Bestandteil des Gesamtprozesses.

## Welche Besonderheiten von Studierenden sind relevant für ein SGM?

### *Diversität/Heterogenität*

Studierende unterscheiden sich in Lebensalter, Familiensituationen, Belastungsprofilen und Erfahrungsschätzen aus vorangegangenen Bildungswegen. Studierende mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen haben andere Bedarfe und Bedürfnisse als Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, minderjährige oder ältere Studierende. Einige Studierende sind zudem mehrfach beansprucht und bedürfen besonderer Unterstützung. Ein SGM sollte dieser Diversität und Komplexität der Lebenswelten der Studierenden sensibel begegnen und diese in allen Aktivitäten berücksichtigen.

### *Studienrhythmen*

Das SGM an Hochschulen sollte berücksichtigen, dass die Studierenden sich in bestimmten Zyklen (Semesterzeiten, Prüfungsphasen) und für eine begrenzte Dauer an der Hochschule befinden.

Die Heterogenität der Hochschulen als auch der Studierenden erfordert unterschiedliche Wege für die Implementierung eines SGM. Jede Hochschule muss deshalb mit den jeweiligen Akteurinnen und Akteuren ihr eigenes Konzept entwickeln, damit sich der Prozess des Gesundheitsmanagements für und mit Studierenden in die spezifischen Strukturen einer Hochschule integrieren lässt. Im besten Fall setzen diese Prozesse einen Kulturwandel bei allen Mitgliedern der Hochschule in allen Bereichen (Lehre, Forschung, Verwaltung) in Gang.

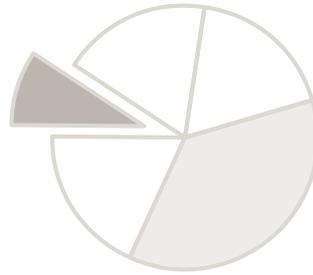


## Zehn Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule

1. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule arbeitet nach dem Settingansatz.
2. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule orientiert sich am Konzept der Salutogenese und nimmt Bedingungen und Ressourcen für Gesundheit in den Blick.
3. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule integriert das Konzept der Gesundheitsförderung in ihre Hochschulpolitik (z. B. Leitbild, Führungsleitlinien, Zielvereinbarungen, Dienstvereinbarungen oder andere Vereinbarungen).
4. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule berücksichtigt Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe bei allen hochschulinternen Prozessen und Entscheidungen sowie in Lehre und Forschung.
5. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule beauftragt eine hochschulweit zuständige Steuerungsgruppe mit der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen, in der die relevanten Bereiche der Hochschule vertreten sind.
6. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule betreibt ein transparentes Informationsmanagement und formuliert Ziele und Maßnahmen auf der Grundlage einer regelmäßigen Gesundheitsberichterstattung in Form von verständlichen, transparenten und zugänglichen Informationen und Daten. Die gesundheitsfördernden Maßnahmen werden während und nach der Umsetzung im Sinne einer Qualitätssicherung evaluiert.
7. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule führt gesundheitsfördernde Maßnahmen durch, die sich sowohl an einer Verhaltens- als auch Verhältnisdimension orientieren und partizipativ ausgerichtet sind.
8. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule verpflichtet sich dem Prinzip der Nachhaltigkeit. Dies bedeutet, dass bei der Gesundheitsförderung gleichermaßen soziale, ökologische, ökonomische und kulturelle Aspekte einschließlich der globalen Perspektive zu berücksichtigen sind.
9. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule integriert Gender Mainstreaming, Cultural Mainstreaming sowie die Gleichbehandlung von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Menschen mit Behinderungen als wesentliche Teile in das gesundheitsfördernde Konzept.
10. Eine Gesundheitsfördernde Hochschule vernetzt sich sowohl mit anderen Hochschulen als auch mit der Kommune/Region.

Erläuterungen zu den zehn Gütekriterien für Gesundheitsfördernde Hochschulen finden Sie unter:

[http://gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/AS\\_ArbeitskreisS/AS\\_Wer\\_sind\\_wir1.html](http://gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/AS_ArbeitskreisS/AS_Wer_sind_wir1.html)



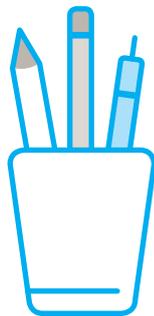
Die Datenerhebung kann periodisch erfolgen, sodass sie kohortenbezogen ausgewertet werden kann und Trends sichtbar werden. Hierbei sollten salutogene und verhältnisbezogene Aspekte berücksichtigt werden: Was ermöglicht ein gesundes Studium? Welche Ressourcen haben Studierende? Wie können diese gestärkt werden? Erste Erfahrungen aus Hochschulen zeigen, wie bedeutsam es ist, unterschiedliche Fächerkulturen und Phasen des Studiums (wie Prüfungsphasen) angemessen bei der Auswertung und Interpretation der Ergebnisse zu berücksichtigen. Ergebnisse sollten zeitnah und adäquat aufbereitet sein und öffentlich präsentiert werden.

### Partizipation

Um SGM erfolgreich umzusetzen und Studierende wirklich für das Thema zu begeistern, sollten Studierende in alle Prozesse und Gremien, die SGM betreffen, einbezogen und mit Entscheidungsmacht ausgestattet werden. Echte Partizipation kann eine Identifikation mit dem SGM unterstützen und positive Effekte wahrscheinlicher machen.

### Zugangswege

Eine Ansprache der Studierenden und Aktivitäten im Rahmen von SGM sollte in unterschiedlichen Phasen (zu Beginn, in Prüfungsphasen, zum Übergang in die Arbeitswelt) mit jeweils passenden Themen (Wohnungssuche, Orientierung im Studium, Prüfungsvorbereitung, Stressbewältigung, Berufswahl ...) und auf unterschiedlichen Kanälen (Face to Face, Internet, Social Media, Plakate, Flyer ...) erfolgen.



### Sensibilisierung

Eine Hochschule, die SGM umsetzt, sollte alle Statusgruppen, die in Entscheidungspositionen oder Gremien sitzen, für dieses Thema sensibilisieren. Gesundheitsfördernde Lehre und die Fortbildung des Lehrpersonals in diesem Bereich haben einen besonderen Stellenwert.

### Welche besonderen Schnittstellen sind zu beachten?

#### Organisations- und Personalentwicklung

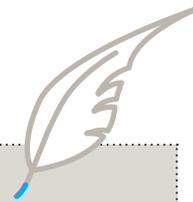
Personen, die neben den Lehrenden mit Studierenden in Kontakt sind, wie Mitarbeitende der Studienberatung, des Prüfungsamtes und in Sekretariaten, sollten in ein SGM einbezogen sein. Sie spielen eine wichtige Rolle als unterstützende Personen, wenn Prüfungen nicht bestanden werden. Schulungen, Fortbildung, Supervision und kollegiale Beratung zum Umgang mit krisenhaften oder konfliktträchtigen Situationen können Mitarbeitende hier unterstützen.

#### Soziale Nachhaltigkeit

Soziale Nachhaltigkeit schließt Gesundheit ein. Kontakte zu knüpfen und Netzwerke aufzubauen, können ein erhebliches gesundheitsförderndes Potenzial für Studierende darstellen. Patenschaften unter Studierenden und Mentoring-Programme können dieses Vorhaben unterstützen. In diesem Rahmen kann zum Beispiel eine strukturell verankerte und gesundheitsfördernde Willkommenskultur einen wichtigen Beitrag für Studierende leisten.

#### Gender-, Cultural-Mainstreaming und Inklusion

Hochschulen, die ein SGM umsetzen, berücksichtigen Gender-Mainstreaming, Cultural-Mainstreaming und die Inklusion von Studierenden mit chronischen Erkrankungen, Studierenden mit Behinderungen sowie mit multiplen Belastungen in allen Bereichen des Hochschullebens (vgl. auch UN-Behindertenkonvention). Alle Statusgruppen



Die Mitglieder des begleitenden Gremiums sind die Autorinnen und Autoren dieses Textes:

**Philip Bachert**, Karlsruher Institut für Technologie

**Henning Blumenroth**,  
Technische Universität Kaiserslautern

**Dr. Dr. Burkhard Gusy**, Freie Universität Berlin

**Prof. Dr. Thomas Hartmann**,  
Hochschule Magdeburg-Stendal

**Janek Hefß**,  
freier Zusammenschluss von studentInnenschaften

**Thomas Holm**, Techniker Krankenkasse

**Prof. Dr. Eva Hungerland**,  
Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart

**Sabine König**, Techniker Krankenkasse

**Martin Krüssel**, Georg-August-Universität Göttingen

**Astrid Schäfer**, Deutsches Studentenwerk

**Stephanie Schluck**, Landesvereinigung  
für Gesundheit und Akademie für  
Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

**Dr. Ute Sonntag**, Landesvereinigung  
für Gesundheit und Akademie für  
Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

**Max Sprenger**, Technische Universität Kaiserslautern

**Dr. Brigitte Steinke**, Techniker Krankenkasse

**Christine Wolter**, Freie Universität Berlin

sollten diesbezüglich sensibilisiert werden. Eine Hochschule, die SGM umsetzt, sieht die Ressourcen und Potenziale aller Studierenden (salutogene Perspektive). ■

# Gesundheit von Studierenden – (k)ein Thema für die Hochschulen?

Hochschulen sind gut beraten, die Gesundheit ihrer Studierenden im Blick zu haben. Bewährt hat sich im studentischen Gesundheitsmanagement ein vierstufiges Vorgehen.

| Von Dr. Dr. Burkhard Gusy, Tino Lesener und Christine Wolter

Studierende sind, auch aufgrund ihres Lebensalters, eine vorwiegend gesunde Bevölkerungsgruppe. Dies zeigt unter anderem die Befragung zum subjektiven Gesundheitszustand im bevölkerungsrepräsentativen Gesundheitsbericht für Deutschland 2015. In einer nach Altersgruppen differenzierten Auswertung beurteilten 89 Prozent der 18- bis 29-Jährigen ihre subjektive Gesundheit als „gut“ beziehungsweise „sehr gut“. Bei allen anderen Altersgruppen lagen die Werte deutlich darunter. Da Studierende überwiegend aus sozial höher gestellten Haushalten kommen, die einen vergleichsweise guten subjektiven Gesundheitszustand aufweisen, wäre anzunehmen, dass Studierende gesünder sind als altersgleiche junge Erwachsene, die nicht studieren. Eine Befragung an der Freien Universität Berlin bestätigt dies jedoch nicht. Hier berichten lediglich 69 Prozent der befragten Studierenden zwischen 18 und 29 Jahren von einer „guten“ oder „sehr guten“ subjektiven Gesundheit. Auch der Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2015 führt aus, dass Studierende häufiger als altersgleiche Erwerbspersonen Angst- oder affektive Störungen, z. B. depressive Episoden, aufweisen. Insgesamt 11 Prozent der Studierenden haben eine oder mehrere studienerschwerende Beeinträchtigungen (etwa eine chronische somatische Krankheit oder Mobilitätsbeeinträchtigung).

## Warum sollten Hochschulen die Gesundheit ihrer Studierenden in den Blick nehmen?

Hochschulen sind in den letzten Jahren stark damit beschäftigt, sich den wandelnden Herausforderungen des Wettbewerbs wie dem Studienstrukturwechsel, der Profilbildung und der Drittmittelakquise zu stellen. Sie konkurrieren in Exzellenzinitiativen um zusätzliche (befristete) Mittel für die Forschung und wetteifern im Qualitätspakt Lehre um das qualitativ hochwertigste Lehrangebot. So soll zum einen zur Spitzenforschung aufgeschlossen und

zum anderen das Qualifikationsniveau mit dem Ziel ausgebaut werden, den Wirtschaftsstandort Deutschland zu stärken. Motivierte, leistungsbereite und -fähige sowie gut ausgebildete Beschäftigte in Hochschulen ermöglichen ein bedarfsgerechtes Qualifikationsangebot, das die Potenziale ihrer Studierenden bestmöglich fördert. Die Gesundheit der Beschäftigten wird durch den betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie durch ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement erhalten bzw. gefördert. Für Studierende etablieren sich an verschiedenen Standorten Projekte zum studentischen Gesundheitsmanagement. Diese Angebote haben zum Ziel, die Gesundheit von Studierenden im Verlauf des Studiums zu erhalten, die vorhandenen Ressourcen zu stärken und Potenziale auszubauen. Gleichzeitig gilt es, Studierende auf die wachsenden Anforderungen der Arbeitswelt vorzubereiten.

## Was können Hochschulen tun?

Nach dem Hochschulrahmengesetz sind Hochschulen zur „sozialen“ Förderung ihrer Studierenden verpflichtet. Darüber hinaus sind sie gut beraten, gesundheitliche Fehlentwicklungen ihrer Studierenden zu vermeiden, da diese die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität herabsetzen. Maßnahmen der Hochschule sollten darauf gerichtet sein, erstens die verschiedenen Studienangebote unter gesundheitlichen Aspekten (Arbeitsaufwand, Leistungsanforderungen) zu bewerten und anzupassen, um Überforderungen und Burn-out-Risiken zu mindern. Sie können zweitens das Gesundheitsverhalten ihrer Studierenden durch bedarfsgerechte und ausgleichende Bewegungsangebote, gesunde Ernährung in Mensen und Cafeterien, aktivierende Pausengestaltung und interaktive Begegnungsräume fördern. Gesundheitsschädliches Verhalten, wie Substanzkonsum und Präsentismus, kann minimiert und ein gesunder, aktiver Lebensstil initiiert und gefestigt werden. Und drittens können die Informations- und Beratungsangebote



**Dr. Dr. Burkhard Gusy** ist Koordinator des Arbeitsbereichs Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung an der Freien Universität Berlin.



**Tino Lesener** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung an der Freien Universität Berlin.



**Christine Wolter** ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung an der Freien Universität Berlin.



für Studierende so weiterentwickelt werden, dass Stress vorgebeugt oder besser bewältigt werden kann, beispielsweise mithilfe von Coaching, Mentoring und Stressbewältigungstrainings.

Dabei hilft es, auch die institutionell verankerten Beratungs- und Interventionsangebote besser zu vernetzen und schrittweise um bedarfsgerechte zusätzliche Angebote zu ergänzen. So können z. B. der Hochschulsport, die psychosoziale Beratung und der Studierendenservice in Bezug auf ihre Angebote zur Stressbewältigung besser verzahnt werden.

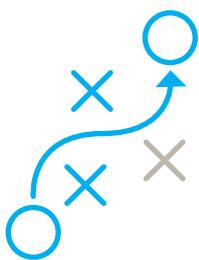
### Was sind erfolgreiche Strategien für ein studentisches Gesundheitsmanagement?

Bewährt hat sich ein Vorgehen in vier Schritten, das eine Bestandsaufnahme (1), eine darauf basierende Maßnahmenplanung (2), eine Implementierung der Maßnahmen (3) sowie eine Evaluation des Prozesses und der Wirksamkeit der Maßnahmen (4) vorsieht. Dieser Prozess sollte von einem Steuerungsgremium, bestehend aus verschiedenen Akteurinnen und Akteuren an der Hochschule, begleitet werden. Dabei ist die Partizipation von Studierenden und Studierendenvertretungen ein wichtiger Erfolgsfaktor.

In der Bestandsaufnahme (1) werden Daten zur objektiven oder subjektiven Gesundheit sowie der Studiensituation zusammengetragen und aufeinander bezogen. Damit werden Antworten auf Fragen gesucht wie: Besteht an unserer Hochschule ein besonderes Burn-out-Risiko für die Studierenden? Wie wohl fühlen sich die Studierenden an unserer Hochschule? Die Ergebnisse dazu werden mit wahrgenommenen Faktoren der Studiensituation

verknüpft, um Hinweise auf Optimierungsmöglichkeiten zu erhalten. Da in der Regel in Bestandsaufnahmen Probleme auf unterschiedlichen Ebenen sichtbar werden, ist eine Priorisierung und Gewichtung notwendig. Zur Verbesserung der Situation werden dann Interventionen ausgewählt (2) und dort implementiert (3), wo die Probleme sichtbar wurden. So kann bei erhöhtem Stresslevel zum einen auf die Situation eingewirkt werden, indem beispielsweise die Prüfungsdichte verringert wird. Die Interventionen können zusätzlich an der Person ansetzen und ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöhen oder ihre Stressbewältigungskompetenzen verbessern. Eine Kombination aus verhaltensorientierten Maßnahmen und strukturellen Veränderungen ist am effektivsten. Zum Schluss erfolgt die Evaluation der Maßnahmen (4), bevor weitere Probleme, die in der Bestandsaufnahme sichtbar wurden, angegangen werden.

Bislang fehlt es an repräsentativen Daten zur Gesundheit Studierender. Diese Lücke wird durch eine Befragung geschlossen, die die Freie Universität Berlin in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung und der Techniker Krankenkasse durchführt. Eine Veröffentlichung der Daten ist für das erste Quartal 2018 geplant. An einzelnen Hochschulen wurden auf der Grundlage hochschulspezifischer Daten bereits Maßnahmen und Interventionen initiiert und implementiert, von denen einige in den Folgebeiträgen in dieser Publikation dargestellt werden. ■



# Chancen durch das Präventionsgesetz

Hochschulen sind ein idealer Ort für die Sozialversicherungsträger, um mit Studierenden, Beschäftigten und vielen weiteren Partnern Gesundheitsförderung zu entwickeln. | Von Regina Kraushaar



**Regina Kraushaar** ist  
Abteilungsleiterin  
Pflegeversicherung/Prävention  
im Bundesministerium  
für Gesundheit.

Mit dem Präventionsgesetz will der Gesetzgeber Impulse für eine Stärkung von Gesundheitsförderung in den Lebenswelten setzen – an jenen Orten, an denen Menschen leben, lernen und arbeiten. Mit ca. 3,5 Millionen Studierenden und Beschäftigten bilden Hochschulen gleich zwei bedeutende Lebenswelten ab: die Lebenswelt „Bildungseinrichtung“ und die Lebenswelt „Betrieb“. § 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch (SGB V) benennt erstmals die Lebenswelt „des Studierens“. Damit erhält der GKV-Spitzenverband den Auftrag, den „Leitfaden Prävention“ so weiterzuentwickeln, dass die Lebenswelt Hochschule darin Eingang findet.

Als Betrieb ist die Hochschule schon heute ein idealer Ort für die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Die Bedingungen für eine Zusammenarbeit von Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung sind vergleichsweise optimal. Unterstützung leisten auch die neu gegründeten BGF-Koordinierungsstellen. Sie bieten unter anderem Informationen über den BGF-Prozess, beraten Unternehmen über den Nutzen von BGF und vermitteln Ansprechpartner, die Betriebe dabei unterstützen, die nächsten Schritte für ein eigenes BGF-Vorhaben zu wagen.

Gemeinsam mit den Studierenden und Beschäftigten, den Betriebsärztinnen und -ärzten, den Fachkräften für Arbeitssicherheit und vielen weiteren Partnern können die Sozialversicherungsträger an Hochschulen ein Konzept für eine umfassende Gesundheitsförderung und Prävention entwickeln. Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung bietet auch der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen gute Anknüpfungspunkte, um noch mehr Hochschulen auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule zu unterstützen. ■

Die Studentenwerke bieten ein breites Leistungsspektrum für die mehr als 2,8 Millionen Studierenden. Diese Angebote haben eine maßgebliche Bedeutung auch für die Gesundheit Studierender.

| Von Astrid Schäfer

Zum Angebotsspektrum der Studentenwerke gehören unter anderem die Sicherung des Lebensunterhaltes, preisgünstiges, abwechslungsreiches Essen, ein preisgünstiges Dach über dem Kopf sowie Beratungsangebote für psychosoziale Fragen und zur Vermittlung von Studienkompetenzen. Die Studentenwerke fördern darüber hinaus das kulturelle Engagement, die soziale Vernetzung und die Vielfalt Studierender – alles Angebote, die auch einen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Studierenden leisten.

Gesundheitsförderung kann natürlich noch mehr. Die Bedeutung von Gesundheit rückt zu Recht in den Fokus von Politik und verantwortlichen Akteurinnen und Akteuren – diese Entwicklung darf nicht am Studium vorbeigehen. Ein studentisches Gesundheitsmanagement ist ein wichtiger Schritt, um das Thema „Gesundheit“ im Studium zukünftig stärker zu berücksichtigen. Soziale und Leistungsanforderungen ringen Studierenden hohe Bewältigungsleistungen ab. Hinzu kommt die finanzielle Unsicherheit in dieser Lebensphase. Besondere individuelle Lebenslagen beanspruchen noch mehr. Das Studium mit seinen spezifischen Herausforderungen und Möglichkeiten kann zu einer Lebensphase werden, in der gesunde Arbeits-, Leistungs- und Lebensstile erprobt und entwickelt werden.

Um ein Studium gesundheitsfördernd zu gestalten, müssen viele Akteurinnen und Akteure zusammenwirken – Hochschulen, Studentenwerke und Studierende sowie Kranken- und Unfallkassen, die Hochschulstädte und die Wirtschaft. Auch die Politik ist gefragt: Das neu geschaffene Präventionsgesetz erstreckt sich explizit auch auf das Studium. Dies ist eine gute Entwicklung. Es bedarf jedoch mehr. Wir fordern von Bund und Ländern ergänzend zu den Hochschulpakten für die Hochschulen einen gemeinsamen Hochschulsozialpakt zur Förderung der sozialen Infrastruktur – sie ist eine wichtige Grundlage für die Gesundheit Studierender. ■



**Astrid Schäfer** leitet beim  
Deutschen Studentenwerk das  
Referat Beratungsangebote  
und Studium mit Kind.

# Prozesshafte und partizipative Arbeitsweise

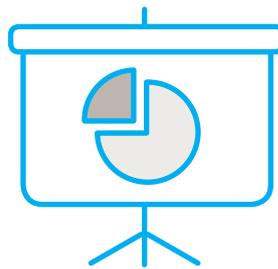
Das Instrument „Forschungsworkshop“ im SGM-Projekt kurz vorgestellt

Ein Konzept zu studentischem Gesundheitsmanagement (SGM) sollte unter anderem auch Forschung zu Studierendengesundheit zur Kenntnis nehmen, reflektieren, aufnehmen und kreativ nutzen. Im Rahmen des vierjährigen Projektes zum studentischen Gesundheitsmanagement (Projekt SGM) der Techniker Krankenkasse und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. in Kooperation mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen fanden am 27. Mai 2016 und 7. November 2016 in Berlin zwei Forschungswshops statt. Expertinnen und Experten wurden eingeladen, die für das SGM relevante Ergebnisse aus ausgewählten Forschungsfeldern und ihre daraus resultierenden Empfehlungen für ein SGM vorstellten. Unter den Leitfragen „Liefert das Forschungsthema Hinweise auf Strukturfragen für SGM?“ und „Welche Ideen und Impulse liefert der Forschungsgegenstand für spezielle Projektinhalte bei SGM?“ stellten die Expertinnen und Experten den aktuellen Wissensstand und ggf. die aktuelle Datenlage ihres Themenschwerpunktes dar und führten so in eine fachliche Diskussion zu Empfehlungen für ein SGM ein.

Im anschließenden Dialog mit weiteren Fachleuten wurden die Ergebnisse und Empfehlungen diskutiert und mit Erfahrungswissen angereichert. So wurden die Ergebnisse, Erfahrungen und relevantes Wissen aus unterschiedlichen Handlungs- und Themenfeldern in einem dialogorientierten Austausch für das SGM-Projekt nutzbar gemacht. Folgende Themen wurden in dieser Weise bearbeitet:

- Gesundheitsberichterstattung
- Psychische Gesundheit
- Bewegung
- Stressbewältigung/Achtsamkeit
- Ernährung
- Organisationsentwicklung
- Netzwerke
- Gesundheitskompetenzen

Die Ergebnisse wurden detailliert protokolliert und die wichtigsten Aussagen und Empfehlungen zusammengefasst. Diese Erkenntnisse sind zum Teil in dieses duz SPECIAL eingeflossen, wurden auf Veranstaltungen aufgegriffen und in weiteren Gremien diskutiert. Sie werden zudem in einem geplanten Leitfaden für Hochschulen, die sich auf den Weg machen wollen, ein SGM systematisch einzuführen, aufgegriffen.



Das Format der Forschungswshops steht für die prozesshafte und partizipative Arbeitsweise des Projektes SGM. Aktuelle Entwicklungen und Trends der Forschung konnten aufgegriffen werden und direkt in praxisrelevante Überlegungen einfließen. Akteurinnen und Akteure

aller Statusgruppen als Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Workshops und der Sitzungen des begleitenden Gremiums konnten direkt mit den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern diskutieren. Empfehlungen für ein SGM konnten so gemeinsam entwickelt werden und den Anstoß für weitere Kompetenzentwicklung geben. Die Forschungswshops waren ein wichtiger Meilenstein im Projektverlauf.

Auch für einzelne Hochschulen eignet sich dieses Format, um interne Prozesse hin zu einem SGM anzustoßen. So können nach einer Befragung der Studierenden bestimmte Themen wie Bewegung, psychische Gesundheit oder Prüfungsdruck als Handlungsfelder identifiziert worden sein. Sich zunächst über die aktuelle Forschungslage auszutauschen und das Feld an der Hochschule und darüber hinaus zu sondieren, entspricht einem qualitätsorientierten Vorgehen in der Gesundheitsförderung. Dies sollte geschehen, bevor Maßnahmen geplant und umgesetzt werden. Häufig ist die Fachexpertise zu einzelnen Themen schon im Haus vorhanden und es gilt, die unterschiedlichen Disziplinen zusammenzubringen. Externe Expertinnen und Experten können ebenfalls eingeladen werden und so den Blick über die eigene Hochschule hinaus ermöglichen. Wichtig ist, alle Statusgruppen und vor allem Studierende in diese Formate einzubeziehen, sie ernst zu nehmen und ihnen konkrete, aktive Ausgestaltungsspielräume zu ermöglichen. ■



**Dr. Dr. Burkhard Gusy,**  
Freie Universität Berlin (FB  
Erziehungswissenschaft und  
Psychologie), AB Public Health:  
Prävention und psychosoziale  
Gesundheitsforschung

## Gesundheitsberichterstattung und Erhebungen

*„Hochschulen, die eine periodische Gesundheitsberichterstattung für Studierende aufbauen, sollten neben der Gesundheit das Gesundheitsverhalten und die Studiensituation erheben, um Bezüge zwischen diesen Merkmalsbereichen herstellen und in Interventionen bearbeiten zu können.“*



**Jonas Poskowsky,** wissenschaftlicher Mitarbeiter am Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH (DZHW)



**Wilfried Schumann,**  
Psychologischer Beratungs-  
Service von Universität und  
Studentenwerk Oldenburg

## Psychische Gesundheit

*„Beratungsstellen sollten mit Strukturen im SGM vernetzt werden. Zentrale Themen hierbei können Stressregulation, soziale Kompetenz und Persönlichkeitsentwicklung sein, die als Schlüsselqualifikationen und Kernkompetenzen nicht nur für das Gelingen des Studiums, sondern auch anschließend für die Arbeitswelt besondere Bedeutung haben. Die Beratungsstellen können durch ihr Wissen wichtige Hinweise für SGM-Aktivitäten geben.“*

## Sport und Bewegung

*„Der Hochschulsport bietet einen überaus authentischen Zugang zu Studierenden für das Thema SGM. Auch wenn das SGM über den sportlichen Fokus des Hochschulsports hinausgeht und andere relevante Akteurinnen und Akteure (wie Beratungsstellen, Studierendenvertretungen, Studentenwerk ...) und zentrale Problemstellungen wie Unterstützung in Prüfungszeiten mit einbezieht, bietet gerade der Hochschulsport eine gute Möglichkeit, Studierende für das Thema ‚Gesundheit‘ zu sensibilisieren.“*



**Dr. Arne Göring,** stellvertretender Leiter Zentrum für Hochschulsport, Universität Göttingen



## Stressbewältigung und Achtsamkeit

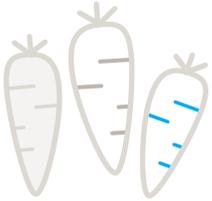
*„Achtsamkeit für Hochschulen birgt in erster Linie das Potenzial, die Resilienz der Studierenden für belastende Situationen im Studium zu steigern und durch verbesserte Aufmerksamkeit und Reduzierung von ‚MindWandering‘ (Geistesabwesenheit) die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Achtsamkeit für Hochschulen bedeutet aber auch gleichzeitig eine Chance, nicht nur das individuelle Verhalten zu berücksichtigen, sondern auch durch die Fähigkeit, neue Perspektiven einzunehmen, eine achtsame Veränderung der Verhältnisse, der Organisation zu erreichen.“*



**Prof. Dr. med Yong-Seun Chang-Gusko,** Professur für Gesundheits- und Sozialmanagement, FOM Hochschule für Ökonomie und Management

## Ernährung, neue Ernährungstrends unter Studierenden

„Ein regelmäßiger Austausch im Sinne eines „runden Tisch Mensa“ unter Einbindung aller Akteurinnen und Akteure, also Vertreterinnen und Vertreter der Mensanutzerinnen und Mensanutzer ebenso wie Vertreterinnen und Vertreter der Mensaküche, der Mensa-, Studierendenwerk- und Hochschulleitung ermöglichen einen konstruktiven Austausch über Wünsche und Anforderungen auf Augenhöhe. Auf einer solchen Basis können Möglichkeiten, Essen bzw. Ernährung als Ansatzpunkt für gesundheitsförderliche Angebote und die Prägung einer nachhaltigen Lebensmittelauswahl genutzt werden.“



Prof. habil. Dr. med. Anja Kroke,  
Fachbereich Oecotrophologie,  
Hochschule Fulda



Prof. Dr. Gabriele Elke,  
Fakultät für Psychologie,  
RuhrUniversität Bochum

## Organisationsentwicklung

„Eine gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung zielt auf eine positive Gesundheitskultur, die ein gemeinsames Ziel verfolgt. Austausch, Beteiligung und Commitment der Führung (ABC-Strategie) sind dabei handlungsleitend. Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklungs-Prozesse für ein SGM lassen Studierende in politischen Gremien mitwirken und institutionalisieren dies (z. B.: AStA-Referat/ Studierendenreferat Gesundheit, studentischer Prorektorin und studentischer Prorektor . . .).“



## Gesundheitskompetenzen

„Für eine optimale Förderung der Gesundheitskompetenz von Studierenden bedarf es neben Maßnahmen auf Ebene des Individuums (z. B. Schlüsselqualifikationsangebote) struktureller Lösungsansätze, wie bspw. einen leichten Zugang zu Gesundheitsinformationen und -leistungen für alle Studierende sowie die Möglichkeit, diese Informationen und Leistungen mitzugestalten. Eine Hochschulleitung, die die Förderung der Gesundheitskompetenz von Studierenden zu einem integralen Teil ihres Auftrages macht, und eine zielgruppenadäquate Gesundheitskommunikation komplettieren das Idealbild.“



Philip Bachert, Institut für  
Sport und Sportwissenschaft,  
Karlsruher Institut für Technologie

## Partizipation

„Wirkungsvolle und erfolgreiche Partizipation erfordert ein Zusammenspiel von Rahmenbedingungen, Methoden- und Anwendungskompetenz sowie eine dialogische, offene Haltung. Ernst gemeinte Partizipation an Hochschulen bietet Studierenden die Teilhabe und Teilnahme bei sie betreffenden Ereignissen und Entscheidungsprozessen. Dies setzt eine Qualifikation aller Akteurinnen und Akteure in Hochschulen sowie kontinuierliche Selbstreflexion voraus. Partizipation darf dabei nicht folgenlos bleiben. Ressourcen und Handlungsspielräume müssen organisiert und für alle Beteiligten transparent gemacht werden. Partizipativ geplante und umgesetzte Maßnahmen erhöhen die Akzeptanz und Wirkung bei Studierenden.“



Gabriele Rohmann,  
Leiterin des Archiv der  
Jugendkulturen e. V. Berlin



# Studierende begeistern und partizipative Strukturen aufbauen!

Wie schafft man es, Studierende aktiv in die Gestaltung des studentischen Gesundheitsmanagements einzubeziehen, sie für das Thema zu begeistern und eine möglichst große Akzeptanz in der Hochschule zu erreichen? Erfahrungen aus dem Projekt „CampusPlus“ an der TU Kaiserslautern | Von Max Sprenger

Im Rahmen eines breit angelegten Projektes zur Förderung und Erhaltung der biopsychosozialen Gesundheit, das von der Techniker Krankenkasse gefördert wird, beschäftigt sich die Technische Universität Kaiserslautern (TUK) seit drei Jahren mit dem Thema „Studierendengesundheit“. Sie hat sich dabei an folgendem Leitbild orientiert: „Studierende sollen neben bester wissenschaftlicher Ausbildung und Qualifikation auch gesund aus der universitären Ausbildung auf den Arbeitsmarkt gebracht werden. Die TUK kümmert sich um den Studenten als Ganzes, nicht einzig um seine wissenschaftliche Qualifikation.“ Um diesen Auftrag zu erfüllen, wurde das Projekt „CampusPlus“ ins Leben gerufen. Unter diesem Titel laufen alle Aktivitäten zum studentischen Gesundheitsmanagement an der TUK zusammen. Im Folgenden werden zwei Kernthemen aus einem fein orchestrierten System von vielfältigen Konzepten und Maßnahmen zur studentischen Gesundheitsförderung an der TUK vorgestellt.

## Struktur partizipativer Gesundheitsförderung

In der dem Projekt vorausgegangenen Analyse von Aktivitäten in der deutschen Hochschullandschaft zum betrieblichen und studentischen Gesundheitsmanagement wurde eine große Lücke im Bereich der Studierendengesundheit identifiziert. Damit war evident, dass das Projekt in Kaiserslautern Konzepte für die Zielgruppe der Studierenden erst neu entwickeln und dann effektiv umsetzen musste.

Im Laufe des Projekts wurden an der TUK drei Gremien geschaffen (s. Abb. rechte Seite, außen), welche ausschließlich die Studierendengesundheit adressieren: ein *Lenkungskreis*, ein *Steuerkreis* sowie das Gremium *Studierendengesundheit*.

Im Lenkungskreis, der auf der Leitungsebene der TUK angesiedelt ist (Mitglieder sind unter anderem Kanzler und Präsident), wird der Fortschritt des Projekts kontinuierlich überprüft und es werden wichtige strategische und operative Weichenstellungen vorgenommen. Es findet eine regelmäßige Adaption der Projektziele statt. Die Strategie im Projekt wird bedarfsgerecht angepasst. Der Steuerkreis reflektiert und plant, was auf dem Campus umgesetzt wird.

Wir haben von Anfang an der Partizipation der Studierenden einen hohen Stellenwert eingeräumt. Sie ist entscheidend dafür, ob das studentische Gesundheitsmanagement auf Akzeptanz stößt. Im Gremium *Studierendengesundheit* treffen sich daher besonders engagierter Studierende, die sich direkt an der Entwicklung im studentischen

Gesundheitsmanagement beteiligen und ihre Interessen und Bedarfe einbringen. Das Gremium hat sich als Diskussionsforum entwickelt, in dem Aktivitäten und Prozesse bewertet, mitgestaltet und initiiert werden. Die Interessen der Studierenden werden durch jeweils eine Vertreterin bzw. einen Vertreter der Fachschaften der TUK, des Studierendenparlaments, des Hochschulsenats, des AStA und durch ein studentisches Verwaltungsratsmitglied des Studierendenwerks vertreten. Hinzu kommen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hochschulsports, die für die operative Umsetzung der Maßnahmen zuständig sind. Zu dem Kreis gehören noch weitere Personen, z. B. eine Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement der TK, die Leiterin des betrieblichen Gesundheitsmanagements an der TUK, die Referatsleitung Qualität in Studium und Lehre, eine Vertretung der psychologischen Beratungsstelle des Studierendenwerks sowie ein Vertreter von „Campus Kultur“. Die Breite der Besetzung des Gremiums hat dazu geführt, dass die Einschätzungen und Bewertungen besonders gut angenommen werden. Alle Aktivitäten werden in einem „CampusPlus“-Team geplant und durchgeführt. Dieses Team wird von einer studentischen Ressortleiterin geführt und besteht aus mehr als 20 Studierenden. Für die TUK ist dies ein weiterer Meilenstein der partizipativen studentischen Gesundheitsförderung.

## Datenanalyse und Ergebniskommunikation

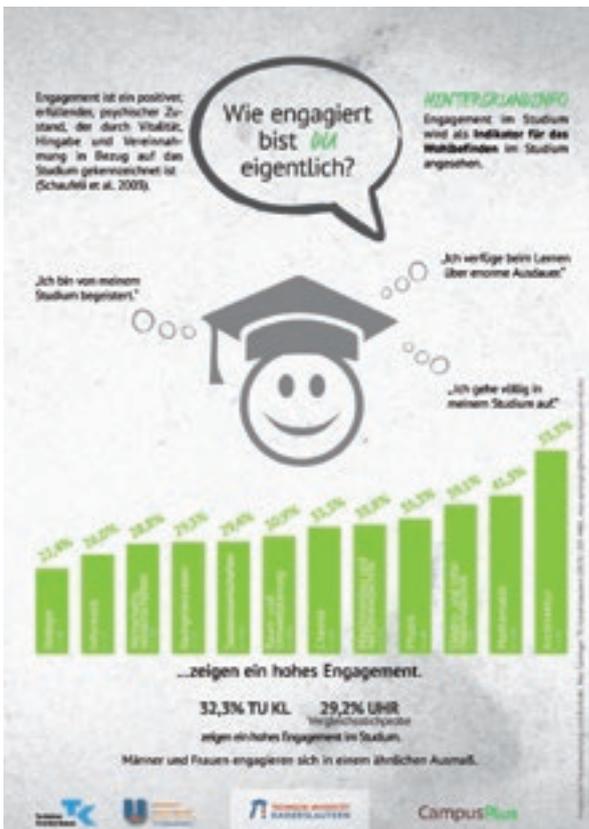
Eine der ersten Maßnahmen im Rahmen des studentischen Gesundheitsmanagements war eine Datenerhebung, die gemeinsam mit der Freien Universität Berlin im Rahmen eines University Health Reports durchgeführt wurde. An dieser Befragung haben 1.414 deutschsprachige Präsenzstudierende der TUK teilgenommen. Es wurden dabei 30 gesundheitsrelevante Faktoren adressiert. Der Report analysiert und bewertet anhand der Befragungsergebnisse ausführlich die aktuelle Situation der Studierenden im Gesundheitskontext. Die Ergebnisse wurden in der TUK breit und marketingwirksam publiziert.

Die Ergebnispräsentationen selbst wurden in einem mehrstufigen Verfahren allen relevanten Akteurinnen und Akteuren der TUK vorgestellt:

**Stufe 1:** Präsentation der Ergebnisse im Lenkungskreis studentisches Gesundheitsmanagement an der TUK

**Stufe 2:** Veröffentlichung des University Health Reports auf der Internetseite der TUK ([www.uni-kl.de/sgm/](http://www.uni-kl.de/sgm/)) und Verteilung von Flyern zum Publikationstermin des Reports in der TUK

**Stufe 3:** Präsentation der Ergebnisse im Hochschulsenat



Ein Beispiel aus der auf die Studierenden zugeschnittenen Posterpräsentation

**Stufe 4:** Präsentation eines individuell für jeden Fachbereich ausgearbeiteten Factsheets mit Informationen für die jeweiligen Entscheidungsträger des Fachbereichs

**Stufe 5:** Posterpräsentationen (s. Abb. oben) zu allen Themenkomplexen des University Health Reports im Rahmen einer Wanderausstellung im Wintersemester 2016/2017 in der gesamten TUK. Das Design dieser Poster war auf Studierende zugeschnitten (Nutzung von Icons, visuell ansprechende Grafiken). Die Poster sind zu finden unter [www.uni-kl.de/sgm/](http://www.uni-kl.de/sgm/)

Mit dieser Vorgehensweise haben wir eine hohe Durchdringungstiefe der Ergebnisse erreicht. Viele Studierende und Mitarbeitende haben sich mit den Ergebnissen auseinandergesetzt und sind für das Thema sensibilisiert. Insbesondere der persönliche Kontakt in die Fachbereiche, hier im Speziellen zu den Dekaninnen und Dekanen, öffnete die Türen für die Umsetzung diverser Projekte, da diese Entscheiderinnen und Entscheider nun offen für den Themenkomplex sind und sich problembewusst für die Gesundheit der Studierenden und die Herausforderungen des studentischen Gesundheitsmanagements zeigen. So sagte z.B. der Leiter des Hochschulsports der TU Kaiserslautern Thomas Woll: „Innerhalb der letzten drei Jahre hat sich meine Perspektive auf das Gesundheitsmanagement an der TUK durch die diversen Maßnahmen von „CampusPlus“ und die darin integrierten Aktivitäten zur Gesundheitsförderung und -prävention unserer Studierenden grundlegend geändert. Die Ausrichtung des Sportprogramms und unserer Aktivitäten außerhalb des Sports auf diese Ziele ist zu einer Selbstverständlichkeit und einem der wichtigsten Ziele unserer Organisationseinheit geworden.“

Max Sprenger ist stellvertretender Leiter UNISPORT und leitet das Projekt „CampusPlus“.



Drei Gremien für die studentische Gesundheitsförderung

## Unsere Quintessenz

- Binde möglichst alle relevanten Stakeholder im Setting ein, um SGM möglichst weitreichend an der Hochschule zu verankern!
- Nutze adäquate und eingängige Kommunikation, um die Zielgruppe der Studierenden zu erreichen!
- Ermögliche Mitgestaltung und fördere eigene Umsetzungs Kompetenzen, um Studierende zu begeistern!

## Auf einen Blick

### Technische Universität Kaiserslautern

Studierendengesundheit: Partizipative Gesundheitsförderung, Datenanalyse und Kommunikation innerhalb der Hochschule  
Projekt „CampusPlus“

#### Kontakt

Max Sprenger  
Stv. Leiter UNISPORT und Projektleiter „CampusPlus“  
Paul-Ehrlich-Straße 28 | 67663 Kaiserslautern  
max.sprenger@hochschulsport.uni-kl.de  
[www.unisport.uni-kl.de](http://www.unisport.uni-kl.de)

#### Projektpartner

FU Berlin Arbeitsbereich Public Health,  
Techniker Krankenkasse

#### Anzahl der Hochschulmitglieder

Studierende: rund 14.500 (davon etwa 4.000 Fernstudierende)  
Mitarbeitende: rund 2.200

# Mit Netzwerken die Gesundheitsförderung stärken

Vor acht Jahren hat sich die Universität Paderborn der systematischen Gesundheitsförderung ihrer Studierenden verschrieben. In zwei Projektphasen wurden seitdem entsprechende Maßnahmen erprobt, evaluiert und nachhaltig verankert.

| Von Sandra Bischof, Dennis Fergland und Jun.-Prof. Dr. Miriam Kehne

In den letzten Jahren berichtete die mediale Öffentlichkeit zunehmend von psychischen Belastungen Studierender an deutschen Hochschulen. Headlines wie „Uniland ausgebrannt“ oder „Studieren bis zur Erschöpfung“ sind keine Seltenheit. Seit 2009 widmet sich die Universität Paderborn daher einer systematischen Gesundheitsförderung ihrer Studierenden. Im Rahmen von zwei Projektphasen wurden entsprechende Maßnahmen erprobt, prozessbegleitend evaluiert und nachhaltig verankert.

2009 wurde die Pilotstudie „Studium heute – gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend? Eine Lebensstilanalyse“ unter dem Motto „Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren (GriPs)“ durchgeführt. Auf Grundlage der Daten und der abgeleiteten Strategien folgte das Projekt „mein beneFIT@upb.de“ zum studentischen Gesundheitsmanagement. Initiiert wurde dies vom Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie, von der AG Didaktik des Sports, vom Hochschulsport und von der Gesunden Hochschule an der Universität Paderborn sowie von der Techniker Krankenkasse als externem Partner. Starke Unterstützung erfährt das Team von der Hochschulleitung.

Das Gesamtprojekt orientiert sich mit seinem stufenweisen Aufbau am Public Health Action Cycle und entwickelt vor diesem theoretischen Hintergrund ein gesundheitsförderndes Setting, das fest in den Strukturen der Hochschule verankert wird. Ziel ist es, alle relevanten Ebenen in den Prozess der systematischen Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Settings einzubeziehen. Akteurinnen und Akteure aus den Fakultäten, aus der Studierendenvertretung sowie aus den Dezernaten und dem Präsidium sind an dem Projekt beteiligt und verstehen die Studierendengesundheit als gemeinsames Ziel.

Es wurden Netzwerke auf zwei Ebenen gebildet. Auf der Ebene der Verhaltensprävention arbeiten alle Partnerinnen und Partner zusammen, die direkte Maßnahmen im Bereich Gesundheit für Studierende anbieten. Das LehramtsNavi, das Angebote zur Selbstorganisation und zum Umgang mit Belastungen durchführt, ist eine der Maßnahmen. Ein zweites Netzwerk widmet sich der Verhältnisprävention, die im Gegensatz zur Verhaltensprävention bei den Arbeitsbedingungen ansetzt. Auf dieser Ebene geht es vor allem um die Gestaltung der psychischen und sozialen Rahmenbedingungen. Beide Netzwerke arbeiten eng zusammen. Die Studierenden sind durch den Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) in den Prozess eingebunden. Darüber hinaus verankert eine studentische Arbeitsgruppe das Thema im Studierendenparlament (StuPa) und im AStA, indem sie gesundheitsrelevante Fragestellungen auch in

diesen Strukturen einbringt. Durch beide Netzwerke wurden Synergieeffekte geschaffen, die zu neuen Angeboten im studentischen Gesundheitsmanagement geführt haben. Bereits bestehende Angebote bekamen über die Vernetzung mehr Zulauf.

## Praktische Arbeit des Gesundheitsnetzwerks

Das verhaltenspräventive Netzwerk besteht aus insgesamt 18 Partnern der Hochschule (s. Abb. rechts) und bündelt alle wesentlichen Angebote zur Unterstützung eines gesunden und erfolgreichen Studiums. Die Partner sind zum einen universitätsinterne Einrichtungen wie z.B. die Zentrale Studienberatung (ZSB) oder die Stabsstelle für Bildungsinnovationen und Hochschuldidaktik. So greift die Stabsstelle für Bildungsinnovationen und Hochschuldidaktik beispielsweise in den Fortbildungen für Lehrende das Thema „Gesunde Lehre“ auf. Zum anderen sind in das Netzwerk auch wichtige externe Partnerorganisationen wie das Studierendenwerk Paderborn-Hamm oder die Techniker Krankenkasse aktiv eingebunden. Mit dem Studierendenwerk und dem Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit wird an einer ausgewogenen Ernährung gearbeitet. Darüber hinaus nimmt das Studierendenwerk auch die Wohnungssituation der jungen Akademikerinnen und Akademiker in den Blick. In Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse wird z.B. das Seminar „Mentalstrategien – stressfrei durch das Studium“ im Studium Generale angeboten.

Diese und eine Vielzahl weiterer Angebote werden je nach Themenschwerpunkt im Rahmen des Gesundheitspasses von „mein beneFIT@upb.de“ in vier Bausteine unterteilt: Baustein 1, *meine Gesundheitsinspektion*, beinhaltet alle Aktionen im Bereich der (körperlichen) Checks und Messungen. Baustein 2, *Entspannt und fit – mach mit*, fasst alle Maßnahmen im Bereich Bewegung, Entspannung und Ernährung zusammen. Baustein 3, *Studium leicht gemacht*, gibt organisatorische Hilfestellung und vermittelt grundlegende Basistechniken für erfolgreiches Studieren. Baustein 4, *Stress vermeiden – dran bleiben*, beinhaltet Maßnahmen zum Thema „Mit der richtigen Struktur und Einstellung durchs Studium“. Werden die vier Bausteine des Gesundheitspasses vollständig bearbeitet, erhalten die Studierenden ein Zertifikat über den Erwerb berufsrelevanter Gesundheitskompetenzen. Dieses Zertifikat kann als Nachweis einer Schlüsselqualifikation in Bewerbungsunterlagen ein zusätzlicher Pluspunkt sein.

Darüber hinaus befasst sich das verhaltenspräventive Netzwerk mit Blick auf eine nachhaltige Etablierung des Themas in der Hochschule mit der Überführung und Implementierung der Angebote in die



studienrelevanten Strukturen (z. B. Studium Generale). Ein wichtiger Schritt war die Aufnahme der Studierendengesundheit in das neu aufgelegte Leitbild der Lehre der Universität. Hier wird explizit auf das Potenzial und die Relevanz der individuellen Gesundheit hingewiesen und die spezielle Umsetzung beschrieben. An dieser Stelle greifen die verhaltenspräventive und verhältnispräventive Ebene ineinander.

Auf verhältnispräventiver Ebene besteht das Netzwerk aus 14 Partnern, darunter das Präsidium, die fünf Fakultäten der Universität, der AStA, das Studierendenwerk und das Baudezernat (s. Abb. rechts). Es befasst sich im Kern mit dem Aufbau bzw. der Etablierung gesundheitsrelevanter Strukturen an der Universität Paderborn. Hierzu gehört unter anderem die partizipative Gestaltung von Rückzugsorten und Lernräumen in neuen Gebäudekomplexen der Universität sowie die strukturelle Verankerung des studentischen Gesundheitsmanagements in möglichst allen universitären Bereichen (z. B. Studierendenschaft, Fakultäten, Dezentate). Die Hochschule erfreut sich in den letzten Jahren eines stetigen Wachstums und hatte im Sommersemester 2017 mehr als 20.000 Studierende. Die Herausforderung besteht darin, alle Studierenden zu erreichen und ihnen einen einfachen und niederschweligen Zugang zu den Angeboten und Maßnahmen zu ermöglichen. ■

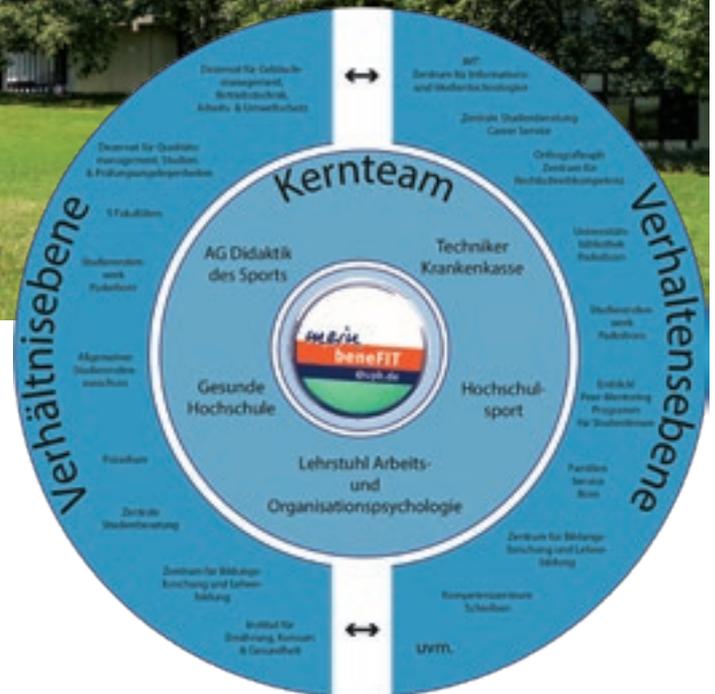
**Sandra Bischof** ist Koordinatorin für das Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn.

**Dennis Fergland** ist Koordinator für das studentische Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn.

**Juniorprofessorin Dr. Miriam Kehne** ist Leiterin der Arbeitsgruppe „Didaktik des Sports“ im Department Sport und Gesundheit der Universität Paderborn.

## Unsere Quintessenz

- Baue Netzwerke auf, um SGM flächendeckend und nachhaltig zu implementieren!
- Nutze die dabei entstehenden Synergieeffekte für alle Beteiligten!
- Motiviere die Netzwerkpartner als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, um in die Studierendenschaft hineinzuwirken!
- Vergiss die Verhältnisebene nicht!



Projektstruktur des studentischen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn

## Auf einen Blick

**Universität Paderborn**

mein [benefIT@upb.de](mailto:benefIT@upb.de)

### Kontakt

Dennis Fergland

Koordinator für das studentische Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Warburger Straße 100 | 33098 Paderborn

[fergland@zv.upb.de](mailto:fergland@zv.upb.de)

[www.upb.de/benefit](http://www.upb.de/benefit)

Sandra Bischof

Koordinatorin für Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Warburger Straße 100 | 33098 Paderborn

[bischof@zv.upb.de](mailto:bischof@zv.upb.de)

[www.upb.de/gesundheit](http://www.upb.de/gesundheit)

### Projektpartner

Über 20 hochschulinterne und externe Partner der Universität Paderborn (s. Abb. oben), Techniker Krankenkasse

### Anzahl der Hochschulmitglieder

Studierende: 20.308 (Stand: Wintersemester 2016/2017)

Mitarbeitende: 2.353 (Stand: Januar 2017)

# Gesundheitsbotschafterinnen und -botschafter als Peer-to-Peer-Ansatz

Unter dem Leitmotto „Hochschule in Hochform“ arbeitet die Technische Hochschule Wildau gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse in einem Pilotprojekt daran, eine ganzheitliche Gesundheitskultur zu entwickeln. | Von Bernd Schlütter

Ein Studium ist bekanntlich kein Spaziergang, sondern erfordert viel Zielstrebigkeit, Disziplin und Ausdauer. Aber ein Studium besteht nicht nur aus Vorlesungen, Selbststudium und Projektarbeiten. Es bedeutet auch studentisches Leben, Freude und Wohlfühlen. Hier die erforderliche Balance zu finden, gelingt nicht allen gleich gut. Selbstzweifel oder Prüfungsängste, aber auch Depressionen können die Folge sein.

Die Technische Hochschule Wildau sieht ihre gesellschaftliche Verantwortung unter anderem darin, gesundheitsfördernde Bedingungen für eine erfolgreiche akademische Lehre und Forschung zu schaffen. Dazu gibt es seit 2013 das gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse initiierte Projekt „Hochschule in Hochform“. Kernanliegen ist es, bei allen Hochschulmitgliedern ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, gesunde Studien- und Arbeitsbedingungen zu schaffen und gesundheitsgerechtes Verhalten in allen Fachbereichen, Einrichtungen und Sachgebieten zu fördern. Damit entstehen auch neue Spielräume in der Ausbildung der Studierenden. Ihnen wird nicht nur aktuelles Fachwissen vermittelt, sie werden auch mit Gesundheitskompetenzen für ihr Studium und die zukünftige Arbeitswelt ausgestattet.

Im Mittelpunkt steht die Prävention. Dazu wurde auf dem Campus eine Beratungsstelle eingerichtet, in der einmal wöchentlich Einzel- oder Gruppengespräche für Hochschulangehörige zu Fragen des allgemeinen Gesundheitsschutzes, zum Leistungs- und Beitragsrecht oder zum Versicherungsschutz bei Auslandsaufenthalten stattfinden. Zum Programm gehören auch kostenlose Trainings und Kurse zum Verhalten bei Unfällen, zur Bewältigung von Stresssituationen oder Prüfungsangst sowie zum Zeit- und Lernmanagement.

## Die Gesundheitsbotschafter sollen das Interesse der Studierenden wecken

Um über das Projekt „Hochschule in Hochform“ und dessen Umsetzung – mit thematischen Gesundheits- und Aktionstagen, Bewegungstrainings zur Mittagspause oder beim Hochschulsport – auf



dem Campus zu informieren, sind studentische Gesundheitsbotschafterinnen und -botschafter fester Bestandteil des Projektes mit partizipativem Anspruch. Ihre Aufgaben sind, Interesse zu wecken, das Anliegen des Projektes immer wieder neu zu vermitteln und ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen für die Gesundheitsangebote im Projekt zu gewinnen. Um sich darauf vorzubereiten, durchlaufen sie im Vorfeld eine Basisschulung zu allen präventiven Handlungsfeldern. Nur über die direkte Ansprache durch die Gesundheitsbotschafterinnen und -botschafter auf Augenhöhe können die niedrigschwelligen Angebote ihre Zielgruppe erreichen und dauerhaft bei ihr verankert werden. Angesichts des ständigen Wechsels der Studierenden und der Tatsache, dass ein Großteil nicht permanent auf dem Campus ist, sondern – entsprechend dem Studium an einer Fachhochschule – regelmäßig Praktika im In- und Ausland absolviert, ist dies eine große Herausforderung.

Studienerfolg hat viele Facetten. Die Technische Hochschule Wildau stellt sich auf die Herausforderungen der Zukunft ein. Im Blick sind dabei sich wandelnde Bedürfnisse junger Menschen und vielfältigere Bildungswege, aber eben auch Gesundheit und eine gesunde Lebensweise. Die Hochschule verspricht sich davon natürlich auch Standortvorteile im zunehmenden Wettbewerb der akademischen Bildungseinrichtungen und einen positiven Einfluss auf das gesamte Arbeitsklima. ■

Bernd Schlütter ist Pressesprecher der Technischen Hochschule Wildau.



## Unsere Quintessenz

- Nutze Studierende als Botschafterinnen und Botschafter für Gesundheitsthemen. Sie sprechen die Sprache ihrer Mitstudierenden!
- Entwickle auf diese Weise niedrigschwellige Zugangswege!
- Studentische Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschafter kommunizieren auf Augenhöhe mit ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen!
- Setz dich dafür ein, dass Unternehmen und Einrichtungen die Sinnhaftigkeit einer Zusatzqualifikation Gesundheitskompetenz bei Absolventinnen und Absolventen sehen!

## Auf einen Blick

### Technische Hochschule Wildau

Hochschule in Hochform

#### Kontakt

Juliane Bönisch

Leiterin Hochschulmarketing

marketing@th-wildau.de

[www.th-wildau.de/hochschule-in-hochform](http://www.th-wildau.de/hochschule-in-hochform)

Oliver Schierz

Projektleiter „Hochschule in Hochform“

oliver.schierz@th-wildau.de

Arne Sippel

Leiter Hochschulsport

arne.sippel@th-wildau.de

[www.th-wildau.de/hochschulsport](http://www.th-wildau.de/hochschulsport)

Hochschulring 1 | 15745 Wildau

#### Projektpartner

Techniker Krankenkasse

Michael Fratz

Leiter Kundenservice Berlin/Brandenburg

Michael.Fratz@tk.de

#### Anzahl der Hochschulmitglieder

*Studierende:* rund 4.000

*Mitarbeitende:* rund 350 (davon 92 Professorinnen und Professoren)

# BUWbewegt!

## Service- und Beratungsstelle für alle

In den vergangenen Jahren richtete die Bergische Universität Wuppertal ihren Fokus bei der Gesundheitsförderung vor allem auf ihre Beschäftigten. Inzwischen ist die studentische Gesundheitsförderung ein zweiter Schwerpunkt geworden.

| Von Katrin Bührmann und Dr. Anja Steinbacher

2012 wurde die Service- und Beratungsstelle für Gesundheit „BUWbewegt! Angebote, Aktionen, Beratung für Gesundheit und Familie“ an der Bergischen Universität Wuppertal (BUW) eröffnet. Durch die dauerhafte Bereitstellung räumlicher, personeller und finanzieller Ressourcen hat die Universitätsleitung dem Arbeitskreis „Gesunde Hochschule“ ermöglicht, eine zentrale, arbeits- und studienplatznahe Anlaufstelle für alle Studierenden und Beschäftigten an der BUW zu institutionalisieren. Der Arbeitskreis „Gesunde Hochschule“ selbst fungiert an der BUW als interdisziplinäres Steuer- und Beratungsgremium; die operative Umsetzung obliegt in vielen Bereichen der Koordinationsstelle. Der Kanzler hat die Leitung des Arbeitskreises übernommen und gibt so dem Thema „Gesundheit“ an der BUW einen hohen Stellenwert. Das Interesse der Universität, die gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen zu verbessern, wird auch durch die Verankerung des Themas „Gesundheitsförderung“ im Leitbild der Universität untermauert.

Die Geschäftsstelle BUWbewegt! – zentral auf dem Hauptcampus gelegen und mit angrenzenden Multifunktionsflächen ausgestattet – wird von einer hauptamtlichen Koordinatorin geleitet, die dem Hochschulsport als Funktionsstelle zugeordnet wurde. Die Arbeit der Geschäftsstelle basiert auf dem Settingansatz mit einem bewegungsorientierten Profil. Sie nimmt dabei besonders die Aufgabe wahr, an der BUW gesundheitsfördernde Studien- und Arbeitsbedingungen zu initiieren und an deren nachhaltiger Entwicklung mitzuwirken, insbesondere durch die Weiterentwicklung entsprechender Konzepte und Instrumente.

Auf Grundlage einer Interessenabfrage bei den Mitarbeitenden der BUW und der Auswertung von verschiedenen Studienarbeiten zum Thema „Studierendengesundheit“ an der BUW wurden die bereits vorhandenen gesundheitsbezogenen Aktivitäten und Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressprävention in den letzten Jahren systematisch gebündelt und weiterentwickelt. Hierbei wurden die Themen „Guter Start an der BUW“ und „Gesunde Ernährung“ als Handlungsfelder identifiziert.

Nachdem in den vergangenen Jahren der Fokus der gesundheitsfördernden Maßnahmen und Aktionen, z. B. der Pausenexpress und der Be Active-Gesundheitspass, speziell auf die Universitätsbeschäftigten gerichtet war, etablierte sich die Studierendengesundheit als weiterer Schwerpunkt im Aufgabenbereich der Geschäftsstelle. So wurden in den letzten Jahren etwa neue Entspannungs- und Rückzugsareale im Studien- und Arbeitsumfeld geschaffen, z. B. ein Hängemattenpark und ein Snoozle-Raum. Außerdem richtete die Hochschule eine Lehrküche ein, in der insbesondere Studierenden ernährungsspezifisches Wissen in Theorie und Praxis vermittelt wird. Hinzu kamen Bewegungsprogramme speziell für den Studienalltag. Hier ist insbesondere der Pausenexpress für Studierende, der bereits seit Jahren Bewegung in den Seminar- und Vorlesungsalltag bringt, hervorzuheben.

Die Geschäftsstelle bietet neben klassischen Gesundheitskursen und Veranstaltungsformaten wie Gesundheitstagen, Aktivwochen und Gripeschutzimpfungen mehrmals im Semester die Vortrags- und Workshopreihe „Info, die bewegt!“ an. Hochschulinterne Expertinnen und Experten referieren zu Themen wie „Stress und Essverhalten“ oder „Energydrinks und ihre Folgen“.

Im Handlungsfeld „Guter Start an der BUW“ bündelt die Hochschule Maßnahmen, die einen gelingenden Studienstart ermöglichen. Ziel ist es, den Studierenden den Wechsel von der Schule an die Universität zu erleichtern und ihnen frühzeitig Perspektiven für die berufliche Entwicklung aufzuzeigen. Im Rahmen der Orientierungswoche bieten der Hochschulsport und die Geschäftsstelle „BUWbewegt!“ diverse Aktivitäten und Infoveranstaltungen zum Hochschulsportangebot, den oben benannten gesundheitsfördernden Maßnahmen und zu den Beratungsmöglichkeiten zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen an.



## Fazit

Die BUW setzt sich bereits seit über einem Jahrzehnt für gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitsbedingungen ihrer Hochschulangehörigen ein. Durch eine gute Verzahnung des Arbeitskreises und der Einrichtung der Geschäftsstelle „BUWbewegt!“ sind nachhaltige Strukturen geschaffen worden. So kann eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Gesundheitsförderung aller Hochschulangehörigen gelingen. Die stetige Weiterentwicklung eines bedarfs- und bedürfnisgerechten, serviceorientierten Beratungs-, Informations-, Bewegungs- und Entspannungsangebots erfolgt in enger Absprache mit den Mitgliedern des Arbeitskreises, die ihre fachliche Kompetenz aus dem Blickwinkel ihrer jeweiligen Tätigkeit und Funktion mit einbringen.

Indem die Universitätsleitung die Gesundheitsförderung unterstützt und diese im Leitbild der Universität verankert wurde, wird sie zu einem Teil der Hochschulkultur für alle Statusgruppen. ■

**Katrin Bührmann** leitet den Hochschulsport an der Bergischen Universität Wuppertal.

**Dr. Anja Steinbacher** ist für die Koordination der Gesunden Hochschule verantwortlich und leitet die Geschäftsstelle „BUWbewegt!“ an der Bergischen Universität Wuppertal.

## Unsere Quintessenz

- Bündele Informationen und Aktivitäten rund um Studierendengesundheit in einer zentralen Anlaufstelle!
- Benutze bestehende Strukturen wie den Hochschulsport und vernetze dich mit anderen Partnerinnen und Partnern, um einen niedrigschwelligen Zugang zu Studierenden zu bekommen.
- Schaffe Erlebnisse und mache Gesundheit(sförderung) erfahrbar nach dem Motto „vom Erlebnis zum Ergebnis“!

## Auf einen Blick

### **Bergische Universität Wuppertal**

BUWbewegt! – Gesundheitsförderung an der BUW

#### **Kontakt**

Dr. Anja Steinbacher  
Leiterin der Geschäftsstelle Gesunde Hochschule  
Fuhlrottstraße 10 | 42119 Wuppertal  
hochschulsport@uni-wuppertal.de

#### **Projektpartner**

Techniker Krankenkasse

#### **Anzahl der Hochschulmitglieder**

*Studierende:* rund 22.000

*Mitarbeitende:* rund 3.400

# Individuelle Kompetenzen für die Gesundheit fördern

Studieren gefährdet die Gesundheit. Studierende brauchen daher neben gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen auch individuelle Kompetenzen, um gesund durchs Studium zu kommen. An der Universität Lübeck richtet sich das gleichnamige Wahlfach vor allem an Erstsemester.

| Von Dr. Thomas Kötter, Katrin U. Obst, Dr. Imke Weyers und Juliana Wiechert

Studieren stellt ein Gesundheitsrisiko dar. Das ist das (Zwischen-) Ergebnis der Lübecker Längsschnittstudie „LUST“ (Lübeck University Students Trial). Der Anteil von Studierenden mit einem gesunden studiumsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster sinkt beispielsweise in den ersten zwei Jahren des Studiums um ca. 40 Prozent. Im gleichen Zeitraum steigt der Anteil derjenigen, die ihre Gesundheit als weniger gut oder schlecht bezeichnen, um den Faktor 2,5 an. Frauen scheinen stärker als Männer, Medizinstudierende stärker als Studierende in MINT-Studiengängen betroffen zu sein.

Neben Veränderungen potenziell gesundheitsgefährdender Rahmenbedingungen schien es daher als Teil des studentischen Gesundheitsmanagements in Lübeck geboten, ein interdisziplinäres Lehrangebot zu schaffen. Dieses sollte erstens niederschwellig sein, zweitens zu einem frühen Zeitpunkt im Studium genutzt werden, drittens möglichst selbst keinen zusätzlichen Stress erzeugen und viertens den Studierenden im Sinne des Empowerments Werkzeuge und Fähigkeiten aufzeigen, wie sie ihr Studium gesund absolvieren können. So wurde 2014 das Wahlfach „Gesund durchs Studium“ ins Leben gerufen.

Es ist niederschwellig, weil es allen Studierenden offensteht, zu einem Termin angeboten wird, an dem keine Pflichtveranstaltungen mit dem Angebot konkurrieren und weil durch eine Gruppengröße von deutlich über 50 Studierenden eine Stigmatisierung Einzelner als „schwach“ vermieden wird.

Das Wahlfach wird zum frühestmöglichen Zeitpunkt im Studium angeboten, um der in der LUST-Studie gezeigten frühen Verschlechterung des Gesundheitszustandes entgegenzuwirken. Teufelskreise (z. B. bestehend aus Prüfungsangst und schlecht bzw. nicht bestanden Prüfungen) sollen gar nicht erst entstehen. So lautet der Titel der allerersten Veranstaltung „Fit für die Prüfung – die erste Klausur kommt schneller als man glaubt“.

Um möglichst keinen zusätzlichen Stress zu erzeugen und damit eventuell kontraproduktiv zu wirken, wurde bei der Planung darauf geachtet, dass das Wahlfach bereits vor der Klausurenphase am

Ende des ersten Semesters vollständig absolviert werden kann. In vielen Studiengängen ist die Teilnahme anrechenbar, unter anderem in Form von zwei ECTS-Punkten.

Unmittelbares Ziel von „Gesund durchs Studium“, in dem sowohl Dozentinnen und Dozenten der Uni Lübeck als auch externe Dozentinnen und Dozenten unterrichten, ist die Sensibilisierung der Studierenden, eine achtsame und ressourcenorientierte Haltung für sich und ihr Gegenüber zu entwickeln. Thematisiert werden unter anderem das Erkennen sowohl von persönlichen Stärken als auch von Leistungsgrenzen, adäquate Bewältigungsstrategien, Hilfe zur Selbsthilfe und weiterführende Unterstützungsangebote. So sollen Studierende lernen, im Ernstfall bei sich und anderen mögliche Defizite früher zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Die Hemmschwelle, bestehende weiterführende Angebote zu nutzen, soll gesenkt werden.

Langfristige Ziele sind die Prävention stressbedingter Erkrankungen und die Steigerung der Resilienz. Hierfür ist „Gesund durchs Studium“ in ein umfassendes studentisches Gesundheitsmanagement an der Uni Lübeck eingebettet, das auch Maßnahmen auf der Settingebene, wie beispielsweise den Einbezug von gesundheitsförderlichen Aspekten in die Weiterentwicklung der Pflichtcurricula, umfasst. Das Projekt „Auf dem Weg zur gesunden Hochschule“, das unter anderem eine Zusammenführung von studentischem und betrieblichem Gesundheitsmanagement und die Ausschreibung einer W3-Professur „Gesundheitsförderung in Studium und Beruf“ umfasst, legt an der Uni Lübeck hierfür seit 2015 die wesentlichen Grundsteine. Im Rahmen der LUST-Studie wird die Wirksamkeit des studentischen Gesundheitsmanagements in Lübeck hinsichtlich der kurz- und langfristigen Ziele wissenschaftlich überprüft. ■

**Dr. Thomas Kötter** ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Master of Public Health und Leiter der Arbeitsgruppe Studierendengesundheit am Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Universität zu Lübeck.

**Dipl.-Psych. Katrin U. Obst** ist Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe Studierendengesundheit am Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Universität zu Lübeck.

**Dr. Imke Weyers** ist Fachärztin für Pathologie und Dozentin am Institut für Anatomie der Universität zu Lübeck.

**Dipl.-Psych. Juliana Wiechert** ist Leiterin des Dozierenden-Service-Centers (DSC) an der Universität zu Lübeck.



## Auf einen Blick

### Universität zu Lübeck

„Gesund durchs Studium“ (zuletzt rund 160 Teilnehmende, Verdreifachung innerhalb von drei Jahren)

### Kontakt

Dr. med. habil. Thomas Kötter, MPH  
Arbeitsgruppe Studierendengesundheit  
Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie  
Universität zu Lübeck  
Ratzeburger Allee 160 | 23562 Lübeck  
thomas.koetter@uni-luebeck.de  
[www.lust.uni-luebeck.de](http://www.lust.uni-luebeck.de)

### Projektpartner

Alumni Lübeck (finanzielle Unterstützung von „Gesund durchs Studium“)  
Techniker Krankenkasse (finanzielle und ideelle Unterstützung „auf dem Weg zur gesunden Hochschule“)

### Anzahl der Hochschulmitglieder

*Studierende:* rund 4.200  
*Mitarbeitende:* rund 2.000 (inkl. wissenschaftlichen Personals am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck)



## Unsere Quintessenz

- Gib Studierenden Kompetenzen an die Hand, ihre Lebenswelt Hochschule gestalten zu können und schaffe Rahmendbedingungen dafür!
- Sensibilisiere Studierende für das Thema „Gesundheit“ während des gesamten Studiums!
- Vermittle Studierenden Gesundheitskompetenzen durch Lehrangebote, damit sie die Anforderungen des Studiums und des Berufslebens besser meistern können!

# Mit Bewegung und Entspannung Stress reduzieren, die Gesundheit stärken

Die Partizipation Studierender an der Entwicklung und Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Arbeits-, Lern- und Lebensraums hat an der Hochschule Fulda eine besondere Bedeutung und wurde von Beginn an verfolgt.

| Von Prof. Dr. Anja Kroke, Judith Obermayer, Anita Schleicher und Prof. Dr. Klaus Stegmüller



FiduS® – Fit durchs Studium – bringt seit 2011 Bewegung in die Lehre der Hochschule Fulda. Aus einer Erhebung im Rahmen einer Masterarbeit ging hervor: Bei vielen Studierenden – und auch Lehrenden – besteht das Bedürfnis nach Bewegungspausen während ihrer Lehrveranstaltungen. Nicht verwunderlich, denn ausgleichende Bewegung kommt in Studium und Lehre meist viel zu kurz, was weder gesundheits- noch lernfördernd ist! Grund genug, das Projekt FiduS® zur Umsetzung bewegter Pausen in (Lehr-)Veranstaltungen ins Leben zu rufen. Im Rahmen der Gesundheitsfördernden Hochschule Fulda wurde es zunächst mit finanzieller Unterstützung der Techniker Krankenkasse als Projekt von Studierenden für Studierende entwickelt.

Seit Anfang 2013 ist FiduS® beim Hochschulsport dauerhaft verankert, der seit Projektbeginn jedes Semester neue FiduS®-Übungsleiterinnen und -leiter ausbildet. Im hochschulgrünen FiduS®-T-Shirt erscheinen diese in Lehrveranstaltungen. Für ihre Vorbereitung steht das anschaulich bebilderte FiduS®-Handbuch mit einer reichen Auswahl an einfach nachvollziehbaren, thematisch gegliederten Übungen zur Verfügung.

Seit der Programmierung des Online-Buchungssystems in Zusammenarbeit mit Studierenden des Studiengangs Allgemeine Informatik registrieren sich die Lehrenden schnell und unkompliziert im System und buchen per Mausclick. Sollte einmal keine FiduS®-Übungsleiterin bzw. kein FiduS®-Übungsleiter zur gewünschten Zeit zur Verfügung stehen, gibt es die Möglichkeit, FiduS®-Videoclips zu nutzen, die in Kooperation mit unserem E-Learning-Labor aufgenommen wurden.





Eine weitere Möglichkeit der Stressreduktion, die auch im Studienalltag unter geeigneten Bedingungen durchgeführt werden kann, ist das sogenannte Power-Napping – eine kurze Ruhepause oder ein „Kraftnickerchen“. Ein solches kann durch die erzielte Entspannung und mögliche Steigerung der Gedächtnisleistung substantziell zur Stressreduktion bei Studierenden beitragen. Im Rahmen eines Gesundheitszirkels wurde auf das Fehlen eines dafür geeigneten Ruheraums hingewiesen. In einem weiteren Fokusgruppengespräch von Studierenden mit Studierenden wurden die Anforderungen an einen solchen Ruheraum identifiziert. Das daraus erarbeitete Konzept sah Einzelnischen mit Sitz- oder Liegegelegenheiten vor. Heute kennzeichnen mobile Trennwände zur Gestaltung der Einzelnischen mit Liegen oder Hängemattensitzen, eine ruhige Atmosphäre mit gedämpftem Licht und leise, entspannende Hintergrundmusik den Ruheraum (siehe Foto). Dieser ist seit 2015 ohne Anmeldung nutzbar und wird von den Studierenden rege in Anspruch genommen und sehr geschätzt, wie entsprechende Evaluationen zeigten.

Auch in Zukunft werden wir unter Einbindung der Studierenden Bedarfe ermitteln und partizipativ Lösungen erarbeiten, um die Gesundheitsförderung voranzutreiben. Hierzu werden intensivere Kooperationen mit den studentischen Vertretungsorganen wie dem AStA und den Fachschaften angestrebt. ▶

**Prof. Dr. Anja Kroke** ist Professorin für Präventionsstrategien, Ernährungsepidemiologie & Public Health Nutrition und wissenschaftliche Leitung der Gesundheitsfördernde Hochschule (GFH) an der Hochschule Fulda.

**Judith Obermayer** ist Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Koordinatorin der Gesundheitsfördernde Hochschule (GFH) an der Hochschule Fulda.

**Anita Schleicher** ist Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin BYV, Hochschulsportassistentin und Koordinatorin des FiduS – Fit durchs Studium Programms an der Hochschule Fulda.

**Prof. Dr. Klaus Stegmüller** ist Professor für Gesundheits- und Pflegepolitik, Gesundheitsförderung in Settings und wissenschaftliche Leitung Gesundheitsfördernde Hochschule (GFH) an der Hochschule Fulda.

## Auf einen Blick

### Hochschule Fulda

#### Kontakt

GesundheitsFördernde Hochschule Fulda  
Judith Obermayer, Prof. Dr. Anja Kroke,  
Prof. Dr. Klaus Stegmüller  
GFH@hs-fulda.de

[www.hs-fulda.de/GFH](http://www.hs-fulda.de/GFH)

FiduS® – Fit durchs Studium

Anita Schleicher

Hochschulsport der Hochschule Fulda

[anita.schleicher@hs-fulda.de](mailto:anita.schleicher@hs-fulda.de)

[www.hs-fulda.de/fidus](http://www.hs-fulda.de/fidus)

#### Projektpartner

AStA, Techniker Krankenkasse

#### Anzahl der Hochschulmitglieder

Rund 9.000

## Unsere Quintessenz

- Integrieren Sie Bewegung in den Studienalltag und entwickeln Sie Konzepte für Vorlesungen und Seminare!
- Schaffen Sie geeignete Rahmenbedingungen wie Räumlichkeiten zum Rückzug, Zeitfenster für Bewegung und Personal für die Umsetzung!
- Binden Sie Studierende und ihre Vertretungen in alle Schritte der Planung, Umsetzung und Auswertung mit ein und holen Sie die volle Unterstützung der Hochschulleitung ein!

# Beteiligung stärkt die Gesundheit

An der Hochschule Coburg arbeiten auch die Studierenden an Konzepten für das Gesundheitsmanagement mit. Der partizipative Ansatz stellt sicher, dass die neuen Angebote angenommen werden.

| Von Barbara Zimmer, Prof. Dr. Nicole Hegel und Franziska Blechschmidt



Eine Hochschule kann die Gesundheit ihrer Studierenden und Mitarbeitenden nur fördern, wenn die Angebote des Gesundheitsmanagements auch angenommen werden. Dies gelingt selten durch Anordnungen oder Verbote – es gilt, auf die Menschen zuzugehen und darauf zu hören, was sie brauchen. Ein partizipativer Ansatz ist dabei besonders erfolgreich. Die Studierenden nach ihren Bedürfnissen zu fragen und sie darüber hinaus bei der Umsetzung aktiv zu beteiligen, ist deshalb ein zentrales Ziel des studentischen Gesundheitsmanagements an der Hochschule Coburg.

Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekts beteiligt die Hochschule ihre Studierenden am Gesundheitsmanagement. Der Coburger Weg verbessert die Studienbedingungen und erhöht die Studierfähigkeit, indem er Studierende individuell fördert und die Studiengänge interdisziplinär ausrichtet. Dies gelingt unter anderem über einzelne Projekte, an denen Studierende mehrerer Fachbereiche zusammenarbeiten.

Auf diesem Weg entwickeln jeweils acht bis zehn Studierende unterschiedlicher Studiengänge (unter anderem der Integrativen Gesundheitsförderung, der Versicherungswirtschaft und der Sozialen Arbeit) eigene Konzepte zur Gesundheitsförderung im Setting Hochschule. Das Referat Gesunde Hochschule übernimmt dabei die Rolle des Auftraggebers, mit dem das Projekt in den einzelnen Phasen jeweils abgestimmt wird. Die Lehrenden agieren als Beratende und coachen die Studierenden in allen Fragen des Projektmanagements.

Die Studierenden können so lernen, ein Projekt von der ersten Idee bis zur Durchführungsreife zu managen. Gleichzeitig tun sie aber auch etwas für ihre Gesundheit und die ihrer Kommilitoninnen und Kommilitonen. Denn das Referat Gesunde Hochschule greift Konzepte der Studierenden auf und setzt ihre Projektideen um. So wurden beispielsweise bereits einige bewegungsfördernde Angebote auf dem Campus für die Pausen zwischen den Seminaren verwirklicht, die von den Studierenden gerne angenommen werden.



Für die Hochschule liegt der Reiz des partizipativen Modells darin, dass das Gesundheitsmanagement so den Zugang zur Lebenswelt der Studierenden erhält und regelmäßig erfährt, was sie selbst für ihre Gesundheit tun wollen. Zudem erschließt sich das Referat Gesunde Hochschule dadurch einen ungemein kreativen Ideenpool, auf den es gerne zurückgreift, weil diese Angebote gut angenommen werden. Auf das Know-how der Studierenden zu setzen, nützt daher allen Beteiligten – Partizipation wird in Coburg somit zum Schlüssel eines erfolgreichen studentischen Gesundheitsmanagements. ■

**Dipl.-Soz.-Wiss. Barbara Zimmer** leitet das Referat Gesunde Hochschule der Hochschule Coburg und koordiniert das studentische und betriebliche Gesundheitsmanagement.

**Prof. Dr. Nicole Hegel** ist Professorin im Studiengang der Integrativen Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg und wissenschaftliche Leiterin des Referats Gesunde Hochschule.

**Franziska Blechschmidt, B.Sc.**, ist Verantwortliche für den Hochschulsport.

## Unsere Quintessenz

- Lass die Studierenden (mit)entscheiden! Das ist der Schlüssel zum Erfolg!
- Lass die Studierenden studentisches Gesundheitsmanagement als vollständigen Projektzyklus erleben!
- Nutze Förderprogramme auf Bundes- und Landesebene oder die Unterstützung durch Krankenkassen, um ein studentisches Gesundheitsmanagement aufzubauen!

## Auf einen Blick

### Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Referat Gesunde Hochschule  
Partizipative Gesundheitsförderung

#### Kontakt

Dipl.-Soz.-Wiss. Barbara Zimmer  
Leiterin Referat Gesunde Hochschule  
Friedrich-Streib-Straße 2 | 96450 Coburg  
barbara.zimmer@hs-coburg.de  
[www.hs-coburg.de/gesund](http://www.hs-coburg.de/gesund)

#### Partner

Referat Gesunde Hochschule, Projekt Coburger Weg und  
Fakultät für Soziale Arbeit und Gesundheit

#### Anzahl der Hochschulmitglieder

Studierende: 5.275  
Mitarbeitende: 403

# Willkommen, Erstsemester!

Mit einem umfassenden Maßnahmenpaket erleichtert die Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart ihren Studienanfängerinnen und -anfängern die Einstiegsphase. | Von Jaqueline Metken und Prof. Dr. med. Eva Hungerland

Die Aufnahme eines Studiums ist für junge Menschen grundsätzlich ein neuer Lebensabschnitt, der zahlreiche neue Eindrücke und Anforderungen mit sich bringt. Die Besonderheiten der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW) fügen dem zusätzliche spezifische Anforderungen hinzu: Die vergleichsweise kurze, sehr kompakte Studierendauer, das Kurssystem mitsamt Anwesenheitspflicht, der rhythmische Dreimonatswechsel zwischen Hochschulstudium und betrieblicher Berufspraxis (und damit auch für viele der Eintritt ins Arbeitsleben) sowie das Fehlen von Semesterferien sind nur einige zentrale Herausforderungen, die beim Einstieg in die Lebenswelt der DHBW erfolgreich bewältigt werden müssen. Eine gute Willkommenskultur erleichtert den Erstsemestern diesen Übergang und bietet Orientierung und Hilfe in der neuen Lebenswelt Hochschule.

Der für die DHBW charakteristische Wechsel zwischen den Präsenzphasen an der Hochschule und den Praxisphasen am Arbeitsplatz macht eine längere Eingewöhnungsphase unmöglich. So haben die Erstsemester nur wenige Wochen Zeit, um sich zurechtzufinden und ihren Lern- und Arbeitsstil mit den formalen und inhaltlichen Hochschulanforderungen in Einklang zu bringen. Da sich die DHBW mit ihren verschiedenen Fakultäten auf 21 Standorte in Stuttgart erstreckt, existieren wenig zentrale Orte und Gelegenheiten der Kommunikation unter den Studierenden. Hierdurch wird ein Erfahrungsaustausch und damit die Orientierung erschwert. Ein „Campusfeeling“ kommt dabei schwer auf.

Dem soll die von der Hochschule initiierte breit gefächerte Willkommenskultur entgegenwirken, die in der „Ersti-Week“ kulminiert, welche vom Veranstaltungsreferat der Studierendenvertretung für die Erstsemester getragen und umgesetzt wird. In deren Rahmen stellt die Studierendenvertretung Kontakte zu Ansprechpersonen her, die die Studierenden beraten und begleiten, und organisiert Veranstaltungen, bei denen sie sich vernetzen und persönliche Kontakte knüpfen können.

Seit dem Wintersemester 2017/2018 steht den Erstsemestern auch der „DHBW Manager“ des Veranstaltungsreferats der Studierendenvertretung zur Verfügung. Diese 200-seitige Broschüre enthält Informationen zur Orientierung sowie detaillierte Fakten und Angaben über alle studienrelevanten Themen und Fragestellungen. Um den verschiedenen Standorten und den besonderen Bedürfnissen der jeweiligen Studierenden und Studienrichtungen gerecht zu werden, enthält der DHBW Manager neben den standortübergreifenden



auch standortspezifische Inhalte. Um beide Bereiche optimal abzudecken, haben sich Arbeitsgemeinschaften zusammengeschlossen. Die Leitung dieser Projektinitiative kümmert sich federführend um die Gesamtorganisation.

Neben all diesen vor allem für den Studienbeginn relevanten Hilfen zum Einstieg und zur gelungenen Eingliederung in die neue Lebenswelt, werden ausgewählte Erstsemesterkurse von einem Paten oder einer Patin aus einem höheren Semester begleitend unterstützt. Diese stehen den Einsteigerinnen und Einsteigern bei studienbezogenen Fragen zur Seite und fördern den jahrgangsübergreifenden Austausch, der vor allem den Erstsemestern Sicherheit gibt. Komplettiert werden diese Aktivitäten durch Angebote des Hochschulsports und des Zentrums für interkulturelle Kompetenzen und Sprachen, das gerade für Erstsemester niederschwellige Angebote anbietet.

Erste Erhebungen der Studierendenvertretung zeigen, dass die Initiativen und Aktionen der Willkommenskultur auf großes Interesse stoßen. Eine geplante umfassende systematische Evaluation der Maßnahmen wird detaillierte Schlussfolgerungen ermöglichen. Damit kann eine optimierte Fortschreibung der Willkommenskultur, unter Umständen mit Einbeziehung der dualen Partnerbetriebe, umgesetzt werden. So gelingt der Neueinstieg in die duale Lebenswelt in der Hochschule und am Arbeitsplatz. ■

**Prof. Dr. med. Eva Hungerland** ist Professorin für Sozialmedizin und Gesundheitswissenschaften und wissenschaftliche Leitung des Gesundheitsmanagements/Gesundheitsförderung an der DHBW Stuttgart.

**Jaqueline Metken** ist Masterstudentin der Berlin School of Public Health und war bis Oktober 2017 Koordinatorin des Hochschulsports an der DHBW Stuttgart.



## Unsere Quintessenz

- Gib den Studienanfängerinnen und Studienanfängern das Gefühl, dass sie willkommen sind – sowohl von der Hochschulleitung und Fakultät als auch von älteren Jahrgängen!
- Biete mit der Willkommenskultur Erstsemestern Sicherheit und Orientierung durch persönliche Bindungen, Ansprechpersonen und verständliche, gut aufbereitete Informationen!
- Organisiere einen Erfahrungsaustausch zwischen verschiedenen Jahrgängen und fördere so das Ankommen!
- Beziehe Studierende in die Gestaltung ihrer Willkommenskultur mit ein!
- Integriere dabei auch die Kultur der Hochschule und der Fakultät!

## Auf einen Blick

### Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart

Die „Willkommenskultur“

#### Kontakt

Prof. Dr. med. Eva Hungerland  
 Wissenschaftliche Leiterin Gesundheitsfördernde  
 DHBW Stuttgart  
 Professorin für Sozialmedizin und  
 Gesundheitswissenschaften  
 Rotebühlstraße 131 | 70197 Stuttgart  
 eva.hungerland@dhbw-stuttgart.de

#### Projektpartner

Studierendenvertretung der DHBW Stuttgart

#### Anzahl der Hochschulmitglieder

*Studierende:* rund 8.300 (inklusive Campus Horb)  
*Mitarbeitende:* rund 420  
*Standorte:* 21 in Stuttgart



# Der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen – Wissensnetzwerk und Vernetzungsplattform

Hochschulen sind Organisationen mit Alleinstellungsmerkmalen. Daraus resultieren besondere Anforderungen an ein Gesundheitsmanagement. Der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) ist seit 1995 bundesweite Plattform für Vernetzung und Wissensaustausch von Hochschulen.

| Von Dr. Ute Sonntag und Stephanie Schluck

## Die Autorinnen

**Dr. Ute Sonntag** ist Koordinatorin des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen und stellvertretende Geschäftsführerin der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

**Stephanie Schluck** ist Koordinatorin des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen und Fachreferentin in der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.



Der AGH wurde 1995 von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG und AFS) und dem Forschungsverein Gesundheitswissenschaften Niedersachsen gegründet. Die Geschäftsstelle und Koordination ist seitdem in der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. angesiedelt und wird seit 16 Jahren von der TK gefördert und unterstützt. Der AGH kooperiert mit nationalen und internationalen Institutionen, Netzwerken und Zusammenschlüssen wie dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband, dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH u. a. Er ist ein offener Zusammenschluss für alle Hochschulformen sowie Institutionen, die im Hochschulbereich sowie der

Gesundheitsförderung tätig sind. Derzeit (1/2018) sind über 440 Personen von mehr als 140 Hochschulen und hochschulnahen Institutionen im AGH organisiert.

## Von Mitgliedern für Mitglieder: Ziele und Arbeitsweisen des AGH

Der AGH orientiert sich an der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation (1986) und dem Konzept des Settingansatzes. Auf dieser Grundlage verfolgt er das Ziel, an Hochschulen gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen zu initiieren und zu unterstützen. Hochschulen können sich durch den Arbeitskreis austauschen, miteinander vernetzen und voneinander lernen. Dies gelingt u. a. durch die sechsmal im Jahr stattfindenden Arbeitskreissitzungen im gesamten Bundesgebiet. Themenspezifische Fachtage dienen dem wissenschaftlichen und praxisnahen Austausch zu Themen gesundheitsfördernder Hochschulen. Der AGH begleitet und fördert bestehende Projekte und unterstützt neue innovative Vorhaben (wie das Projekt zum studentischen Gesundheitsmanagement der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und der Techniker Krankenkasse). Das zentrale Kommunikationsorgan des AGH stellt ein E-Mail-Verteiler dar, über den Informationen der Mitglieder und der Geschäftsstelle (wie Tagungsankündigungen, Stellenausschreibungen) weitergegeben werden. Auf der Website [www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de) werden Aktivitäten dokumentiert und über Veranstaltungen, Themen und aktuelle Entwicklungen rund um gesundheitsfördernde Hochschulen informiert. ■

## Regionale Netzwerke:

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest  
Kontakt: Dr. Claudia Hildebrand, [claudia.hildebrand@kit.edu](mailto:claudia.hildebrand@kit.edu)

Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention und Gesundheitsförderung an bayrischen Hochschulen (AGSG)  
Kontakt: Katja Beck-Dossler, [katja.beck-dossler@uni-wuerzburg.de](mailto:katja.beck-dossler@uni-wuerzburg.de)

Thüringer Netzwerk „Gesunde Hochschulen Thüringen“,  
Kontakt: Andrea Krieg, [andrea.krieg@tu-ilmeneau.de](mailto:andrea.krieg@tu-ilmeneau.de)

Die regionalen Netzwerke werden von der TK bei der Umsetzung vor Ort unterstützt und gefördert.

# Das Engagement der TK in Hochschulen

Die Techniker (TK) engagiert sich bereits seit über 15 Jahren für den nachhaltigen Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen in der Lebenswelt Hochschule.

| Von Dr. Brigitte Steinke und Sabine König

Das Setting Hochschule umfasst mehr als 3,4 Millionen Menschen, davon sind 2,8 Millionen Studierende. Als bildungspolitische Einrichtung kommt den Hochschulen eine besondere Verantwortung zu. Die Studienzeit ist eine zeitlich begrenzte Entwicklungsphase von besonderer Qualität, die mitunter maßgeblich zur Kompetenzentwicklung zukünftiger Führungskräfte und Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger in der Gesellschaft beiträgt. Wer hier erfährt, dass sich gesundheitsförderliches Studieren nicht nur positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt, sondern auf die gesamte Hochschule ausstrahlt, wird sich mit einem ganz anderen Verständnis den Zusammenhängen von Arbeit und Gesundheit stellen und diese Erfahrungen in den späteren Arbeitsalltag transferieren.

Die TK engagiert sich bereits seit über 15 Jahren in diesem Setting. Neben der aktiven Mitwirkung im bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen haben wir zahlreiche Hochschulprojekte zum betrieblichen und studentischen Gesundheitsmanagement prozessorientiert mit dem Ziel begleitet und beraten, integrierte Strukturen zum Gesundheitsmanagement an Hochschulen nachhaltig aufzubauen. In einer Kooperation mit dem HIS Institut für Hochschulentwicklung und sechs Hochschulen haben wir in 2012 erstmals ein dialogorientiertes „Benchmarking“ für das Aufgabenfeld Gesundheitsförderung an Hochschulen durchgeführt. Im Ergebnis ist ein strukturiert aufgebautes Reflexions- und Entwicklungsinstrument für eine Standortbestimmung im Bereich „Gesundheitsförderung an Hochschulen“ entstanden, das für die „Beratung aus Hochschulen für Hochschulen“ genutzt wird.

Darüber hinaus hat die TK in Kooperation mit dem EuPD Research seit 2013 den Sonderpreis „Gesunde Hochschule“ initiiert, an dem sich immer mehr Hochschulen beteiligen.

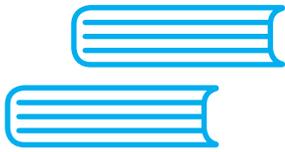
Rückenwind bekommt das Engagement der TK seit 2015 auch vom Gesetzgeber, der mit dem „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ die Krankenkassen beauftragt hat, in der Lebenswelt Hochschule den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen zu stärken, die gesundheitliche Situation Studierender zu erheben und geeignete Maßnahmen zu unterstützen.

Die Basis Erfolg versprechender und bedarfsorientierter Maßnahmen sind spezifische Analysen, aus denen sich die gesundheitlichen Ressourcen und konkrete Belastungen ableiten.

Bereits Routinedaten zur Arbeitsunfähigkeit und zu den Arzneimittelverordnungen TK-versicherter Studierender (TK-Gesundheitsreport 2011, 2015) sowie Sonderbefragungen der Zielgruppe (TK-Campus-Kompass 2015) haben gezeigt, dass die gesundheitliche Situation von Studierenden ein Thema ist. 2017 wurde ergänzend in einer Kooperation mit dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) und der Freien Universität Berlin eine bundesweite Befragung Studierender über das HISBUS-Online-Panel durchgeführt. Die Ergebnisse werden uns Aufschlüsse darüber geben, welche Interventionen für die Gesundheit der Studierenden förderlich sind. ■



# Literatur und weiterführende Links



- Ackermann, E.; Schumann, W. (2010):** Die Uni ist kein Ponyhof. Zur psychosozialen Situation von Studierenden. Prävention und Gesundheitsförderung, 5, 231–237.
- Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (2017):** Website des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen. [www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de): Zugriff am 17.4.2017
- Bailer, J.; Schwarz, D.; Witthöft, M.; Stübinger, C.; Rist, F. (2008):** Prävalenz psychischer Syndrome bei Studierenden einer deutschen Universität. Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie 58. 423–429, Stuttgart: Thieme.
- Braun, M.; Wichmann, F.; Ganz, T.; Heidenreich, T.; Pischke, C.; Muellmann, S.; Helmer, S.; Leuschner, F.; Laging, M. (2017):** Prävention von missbräuchlichem Substanzmittelkonsum bei Studierenden. Handbuch zur Implementierung von (Online-)Präventionsangeboten an Hochschulen. Hochschule Esslingen.
- Brunner, E. (Hrsg.) (2011):** Lässig statt stressig durchs Studium. Ein Antistress-Manual von Studierenden für Studierende (Teil 1 und 2). Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd: Schwäbisch Gmünd. Download: [www.ph-gmuend.de/fileadmin/redakteure/ph-hauptseite/redakteure/daten/download/studium/Laessigstatt\\_stressig\\_durchs\\_Studium\\_Allgemeiner\\_Teil.pdf](http://www.ph-gmuend.de/fileadmin/redakteure/ph-hauptseite/redakteure/daten/download/studium/Laessigstatt_stressig_durchs_Studium_Allgemeiner_Teil.pdf) (Teil 1); [www.ph-gmuend.de/fileadmin/redakteure/ph-hauptseite/redakteure/daten/download/studium/Laessigstatt\\_stressig\\_durchs\\_Studium\\_Lehramtsspezifischer\\_Teil\\_final.pdf](http://www.ph-gmuend.de/fileadmin/redakteure/ph-hauptseite/redakteure/daten/download/studium/Laessigstatt_stressig_durchs_Studium_Lehramtsspezifischer_Teil_final.pdf) (Teil 2)
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.) (2017):** Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2016. 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Berlin: Zugriff am 2.11.2017. Download: [www.studentenwerke.de/sites/default/files/se21\\_hauptbericht.pdf](http://www.studentenwerke.de/sites/default/files/se21_hauptbericht.pdf)
- Duriska, M.; Ebner-Priemer, U.; Stolle, M. (Hrsg.) (2011):** Rückenwind: Was Studis gegen Stress tun können. Karlsruher Institut für Technologie.
- Gusy, B.; Lohmann, K.; Drewes, J. (2010):** Burnout bei Studierenden, die einen Bachelor-Abschluss anstreben. Prävention und Gesundheitsförderung, 5(3), 271–275, Berlin: Springer.
- Gusy, B.; Lohmann, K.; Wörfel, F. (2015):** Gesundheitsmanagement für Studierende – eine Herausforderung für Hochschulen. In: Badura, B.; Ducki, A.; Schröder, H.; Klose, J.; Meyer, M. (Hrsg.): Fehlzeitenreport 2015: Neue Wege für mehr Gesundheit – Qualitätsstandards für ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsmanagement, S. 249–258, Berlin: Springer.
- Hartmann, T.; Seidl, J. (2014):** Gesundheitsförderung an Hochschulen. (2. Aufl.). Hamburg: Techniker Krankenkasse.
- Hartmann, T.; Sonntag, U. (2015):** Gesundheitsförderung und Hochschule. Leitbegriffe der Gesundheitsförderung: Zugriff am 15.1.2017. Download: [www.leitbegriffe.bzga.de/bot\\_angebote\\_idx-163.html](http://www.leitbegriffe.bzga.de/bot_angebote_idx-163.html)
- Laging, M.; Heidenreich, T.; Braun, M.; Ganz, T. (2016):** Prävention von riskantem Alkoholkonsum bei Studierenden im Setting Hochschule durch eCHECKUP TO GO und Peer-Beratung. Zeitschrift für Beratung und Studium (ZBS), 01, 8–10, Bielefeld: UniversitätsVerlagWebler.
- Meier, S.; Tuschinske, S.; Faller, G.; Steinke, B.; Krämer, A. (2007):** Gesundheitssurvey für Studierende in NRW. Bielefeld. Website des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen: Zugriff am 2.11.2017. Download: [www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/F\\_Gesundheitssurvey\\_NRW/FO\\_Gesundheitssurvey\\_NRW1.html](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/F_Gesundheitssurvey_NRW/FO_Gesundheitssurvey_NRW1.html)
- Okanagan Charter (2015):** An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges. An outcome of the 2015 International Conference on Health Promoting Universities and Colleges / VII International Congress: Zugriff am 10.2.2017. Download: <http://internationalhealthycampuses2015.sites.olt.ubc.ca/files/2016/01/Okanagan-Charter-January13v2.pdf>
- Techniker Krankenkasse; Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (Hrsg.) (2013):** Gesundheitsfördernde Hochschulen. Modelle aus der Praxis. Unabhängige Deutsche Universitätszeitung – duz SPECIAL, 3 (2013), Berlin.
- Techniker Krankenkasse (2015a):** TK-CampusKompass – Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Hamburg: Techniker Krankenkasse: Zugriff am 10.02.2018. Download: <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724592/Datei/143829/TK-CampusKompass.pdf>
- Techniker Krankenkasse (2015b):** Gesundheitsreport 2015. Hamburg: Techniker Krankenkasse.
- Techniker Krankenkasse; HIS Institut für Hochschulentwicklung e. V. (Hrsg.) (2017):** Auf dem Weg zur „Gesunden Hochschule“ – Reflexions- und Entwicklungsinstrument. Hamburg: Techniker Krankenkasse.
- Tschupke, S.; Hartmann, T. (2016):** Unfallversicherungsträger und Gesundheitsförderung an Hochschulen. Potenziale und Perspektiven für Studierende im Fokus des Präventionsgesetzes. Gesundheits- und Sozialpolitik, 70 (6), 51–59, Baden-Baden: Nomos.

# Übung macht den Master

## **Die Techniker bringt Hochschulen in Bewegung**

Gesunde Arbeits- und Studienbedingungen steigern das Wohlbefinden von Hochschulmitarbeitern und Studierenden – und damit die Qualität der Hochschule.

Die Techniker unterstützt dabei aktiv. Dies sind nur drei Beispiele der vielen TK-Angebote für die Hochschulen:

**Gesundheitsmanagement** Profitieren Sie von Beratungskompetenz und Experten-Know-how!

**Gesundheitsaktionen** Veranstalten Sie mit uns Gesundheitstage und Fitness-Events!

**Gesundheitsprogramm** Verlassen Sie sich auf unseren Support rund um Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Entspannung!

**Wir beraten Sie gern ausführlich**

Tel. 0800 - 422 55 85  
[www.tk.de](http://www.tk.de)

Beilage zur duz – DEUTSCHE UNIVERSITÄTSZEITUNG, 23. März 2018  
und zur DNH – Die Neue Hochschule, 27. April 2018.  
Das duz SPECIAL erscheint in der DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH.

**Herausgeberin dieser Ausgabe:**

Techniker Krankenkasse  
Unternehmenszentrale  
Gesundheitsmanagement  
Bramfelder Str. 140 | 22305 Hamburg  
www.tk.de

Landesvereinigung für Gesundheit  
und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Fenskeweg 2 | 30165 Hannover  
www.gesundheit-nds.de

**Konzeption und Redaktion dieser Ausgabe:**

Dr. Brigitte Steinke, Techniker Krankenkasse  
Brigitte.Steinke@tk.de

Dr. Ute Sonntag, Landesvereinigung für Gesundheit  
und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
ute.sonntag@gesundheit-nds.de

in Zusammenarbeit mit  
Sabine König, Techniker Krankenkasse  
Stephanie Schluck, Landesvereinigung für Gesundheit  
und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

**Verantwortliche duz SPECIAL-Redaktion:**

DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH, Berlin

Koordination und Marketing:  
Stefanie Kollenberg, s.kollenberg@duz-medienhaus.de

Konzeption, Text und Redaktion:  
Veronika Renkes, v.renkes@duz-medienhaus.de  
Johannes Fritsche, j.fritsche@duz-medienhaus.de

**Gestaltung und Satz:**

axeptDESIGN, Berlin, www.axeptdesign.de

**Fotos:**

Titelbild: Tyler Olson - stock.adobe.com | S. 3: Techniker Krankenkasse |  
S. 4: privat (oben); Techniker Krankenkasse (unten) | S. 11-16: privat |  
S. 17: TU Kaiserslautern und Techniker Krankenkasse | S. 18-33: sämtliche  
Fotos wurden von den jeweils auf den Seiten genannten Hochschulen  
zur Verfügung gestellt | Icons: axeptDESIGN

**Druck:**

SDL Digitaler Buchdruck, Berlin

**Verlag:**

DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH  
Kaiser-Friedrich-Straße 90 10585 Berlin  
Tel.: 030 2129 87-0  
info@duz-medienhaus.de  
www.duz-medienhaus.de

Dr. Wolfgang Heuser (Geschäftsführer)  
w.heuser@duz-medienhaus.de

**Redaktionsschluss:**

Februar 2018