



Studentisches Gesundheitsmanagement: Wie geht denn das?



Berlin, 15. & 16. März 2018



Evaluationsdesign - „mein beneFIT@upb.de“

Dipl.-Sportwiss. Sandra Bischof
Kordinatorin für Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Agenda

- **mein beneFIT@upb.de - Studentisches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn**
 - Kurzer Blick auf das Projekt
- **Evaluationsstruktur**
- **Erkenntnisse aus der begleitenden Datenerhebung**
 - Quantitativ
 - Qualitativ
- **Ausblick zum SGM an der Universität Paderborn**





Spezielle Projekte

- Sportmedizinisches Institut
- Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit
- Studentenwerk Paderborn
- AStA
- Präsidium






AB Didaktik des Sports

Lehrstuhl Arbeits- und Organisations-psychologie

Beirat

- 5 Fakultäten
- Präsidium
- Dezernat 3 & 5
- Studentenwerk Paderborn
- AStA
- Zentrale Studienberatung
- PLAZ
- Institut für Ernährung, Konsum & Gesundheit

Kooperationspartner


ASTN PADERBORN


 Orthographe@upb
Zentrum für Rechtschreibkompetenz


 Anstalt des öffentlichen Rechts
STUDENTENWERK Paderborn


 ZENTRUM FÜR BILDUNGSFORSCHUNG UND LEHRERBILDUNG


 LehramtsNavi


 KOMPETENZZENTRUM Schreiben


 ZENTRALE STUDIENBERATUNG CAREER SERVICE


 UNIVERSITÄTS-BIBLIOTHEK PADERBORN


 Einblick!
Peer-Mentoring Programm für Studentinnen


 Stabsstelle Bildungsinnovationen & Hochschuldidaktik


IMT:
Zentrum für Informations- und Medientechnologien


 ZENTRALE STUDIENBERATUNG


 Familien Service Büro


 Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit


ZfS
Zentrum für Sprachlehre



Der Gesundheitspass für Studierende

3 Abstufungen

- Basis (1 Jahr)
- Aufbau (2 Jahre)
- Abschluss (3 Jahre)

4 Bausteine

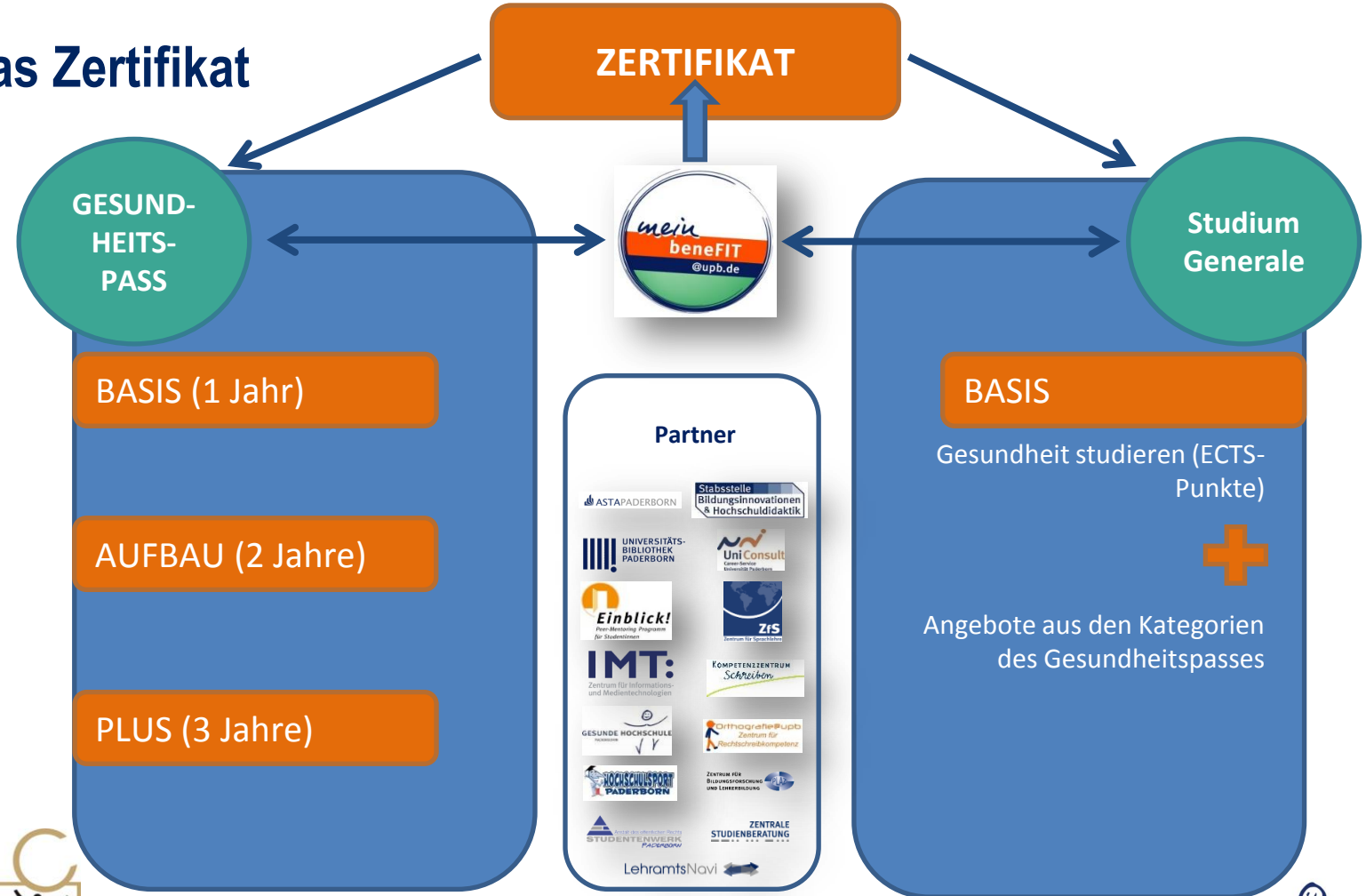
- Gesundheitsinspektion
- Entspannt & fit – mach mit
- Studium leicht gemacht
- Stress vermeiden – dran bleiben

3 unterschiedliche Schwerpunkte

- Basis: deckt alle Bausteine ab
- Aufbau: Schwerpunkt auf „Studium leicht gemacht“
- Plus: Schwerpunkt auf „Stress vermeiden – dran bleiben“



Das Zertifikat

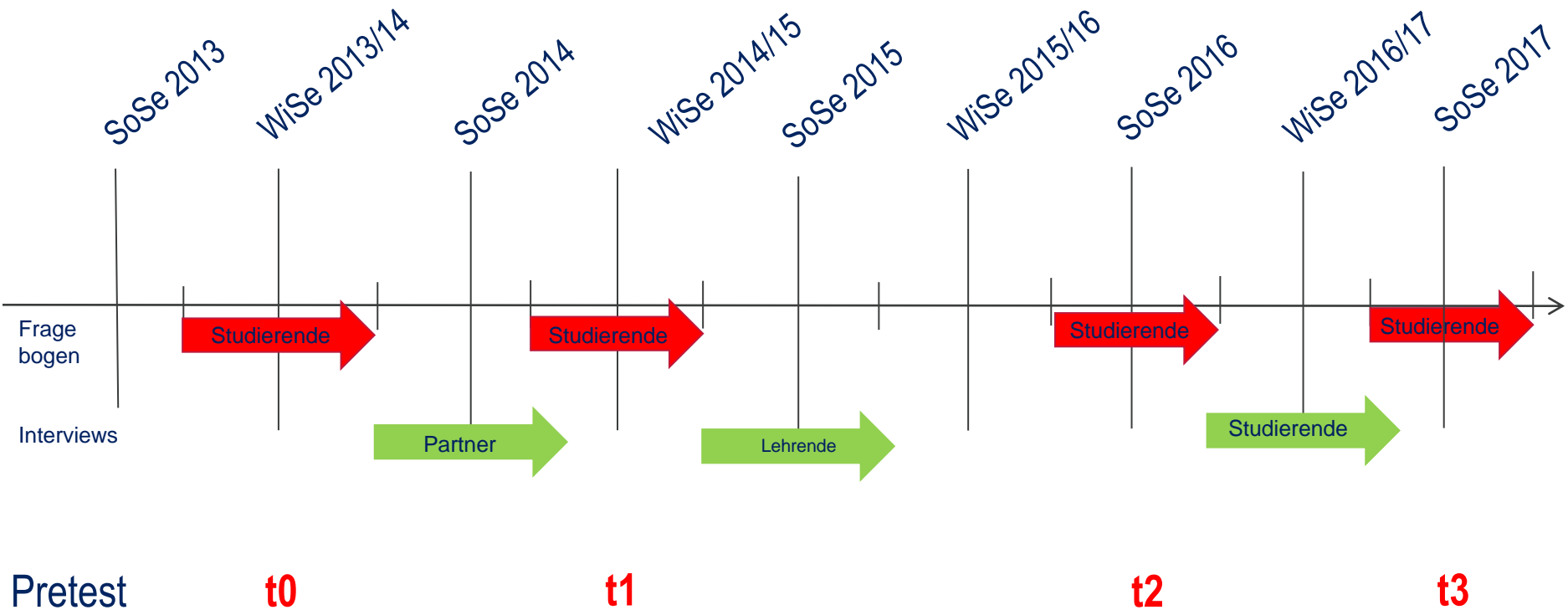


Evaluationdesign

- Über einen Zeitraum von 5 Jahren wurden insgesamt 5524 Studierende befragt.
- Erste Erhebung zur Studierendengesundheit deutschlandweit, die Erkenntnisse über einen längeren Zeitraum (3 Jahre) liefert.
- Es wurden 40 qualitative Interviews mit verschiedenen Zielgruppen geführt.
- Begleitend wurden Fokusgruppen für Studierende durchgeführt.



Evaluationdesign



Pretest



Evaluation – wichtige Themenbereiche, die abgefragt wurden...

- Subjektives Gesundheitsempfinden (psych.)
- Einstellungen zum Thema Gesundheitsförderung
- Strukturelle Gegebenheiten an der UPB
- Soziale Unterstützung
- Coping
- Stress
- Ernährung
- Bewegung



Evaluation – wichtige Themenbereiche, die abgefragt wurden...

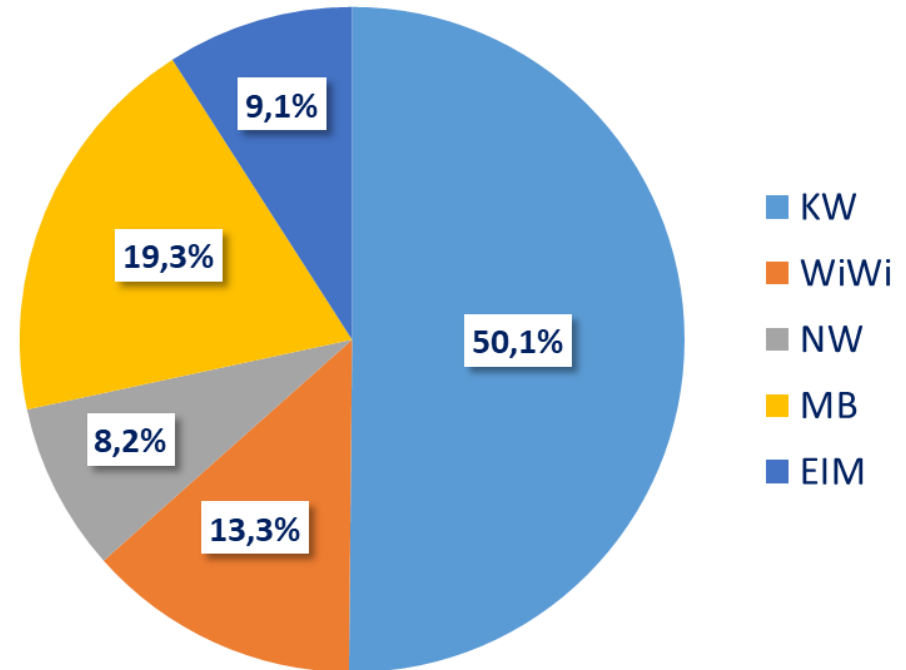
- **Subjektives Gesundheitsempfinden (psych.)**
- **Einstellungen zum Thema Gesundheitsförderung**
 - Strukturelle Gegebenheiten an der UPB
 - Soziale Unterstützung
 - Coping
- **Stress**
 - Ernährung
 - Bewegung



Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

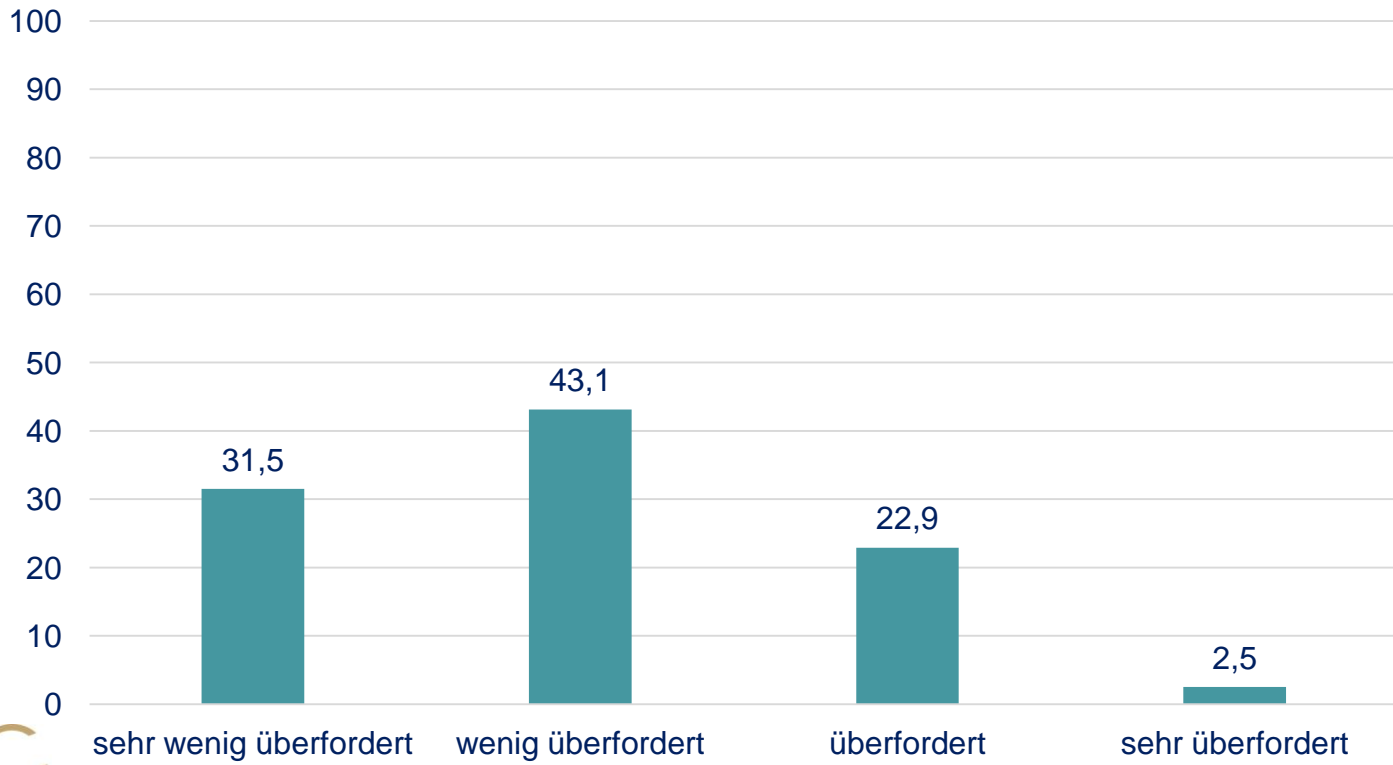
- Insgesamt N=3207 Befragte im WiSe14/15 (t1)
- **BA & MA: 43,8% / Lehramt: 56,2%** (n=3104)
- **w: 58,2% / m: 41,8%** (n=2689)
- **Semesterverteilung (n=3099):**
 - 1.-2.: 48,0%
 - 3.-6.: 32,7%
 - 7.-10.: 14,5%
 - 11.-14.: 4,8%

Verteilung Fakultäten (n=2917)



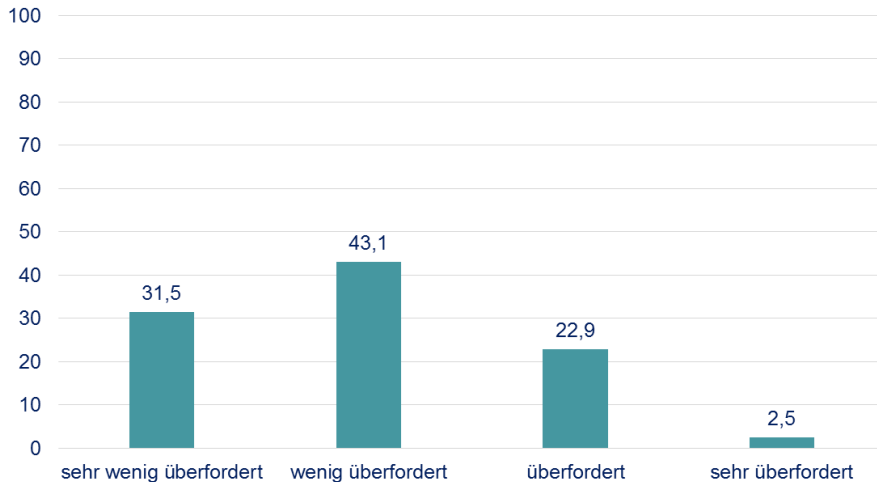
Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

Stress durch Überforderung (in %)



Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

Stress d. Überforderung (in %)

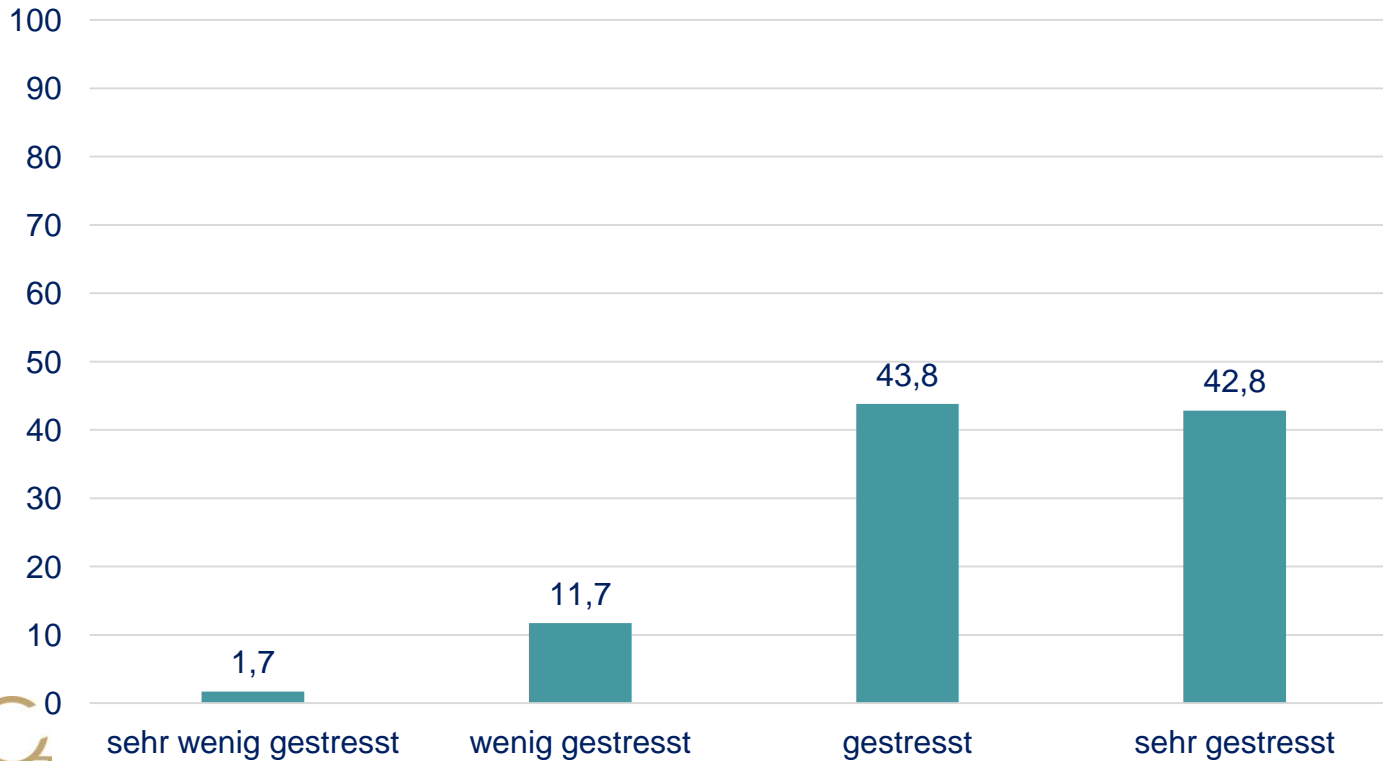


- Studentinnen geben häufiger an, dass sie aufgrund von Überforderung gestresst sind
- Studierende der Fakultät Kulturwissenschaften geben höhere Stresswerte durch Überforderung an als Studierende der Fakultäten Naturwissenschaften, Maschinenbau und Elektrotechnik, Informatik & Maschinenbau
- der Stress durch Überforderung steigt mit der Höhe des angegebenen Semesters
- je höher das Arbeitsvolumen der Studierenden außerhalb der Universität, desto höher ist der Stress durch Überforderung

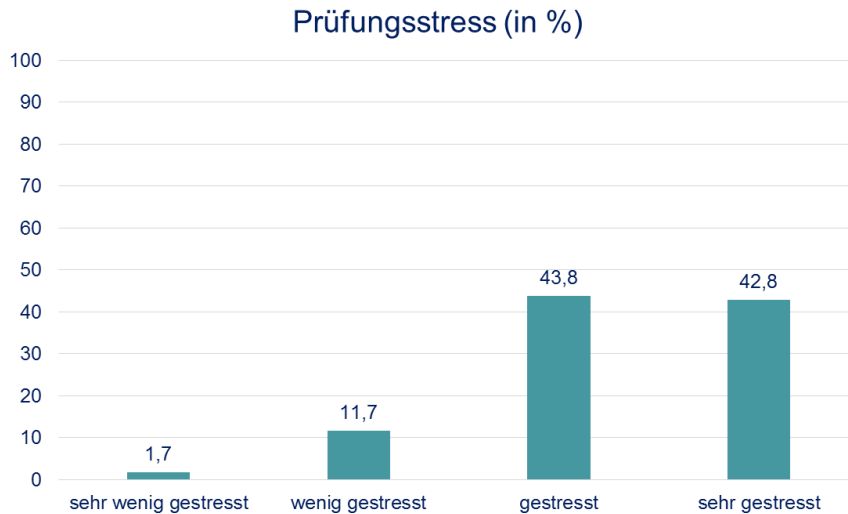


Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

Prüfungsstress (in %)



Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

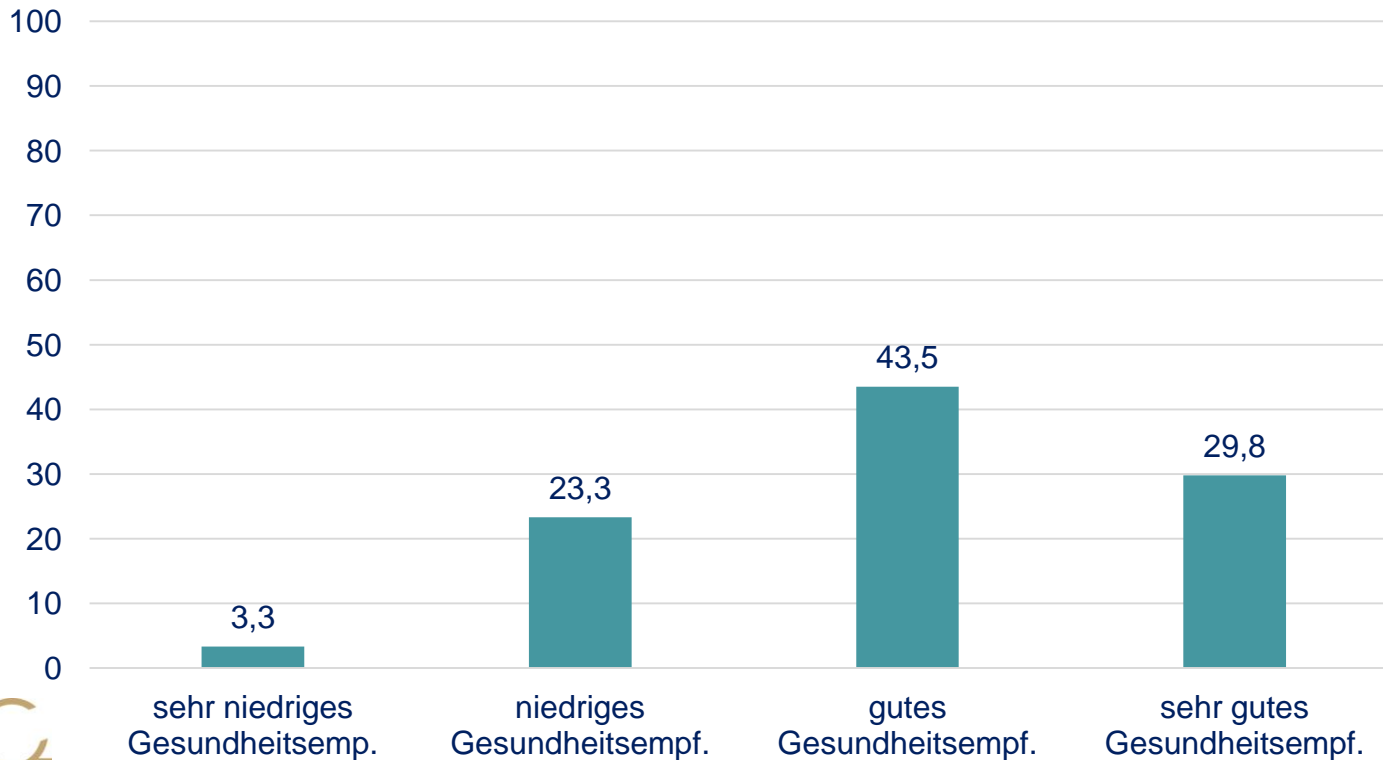


- der Prüfungsstress ist vor allem im 3.-6. Semester erhöht
- Lehramtsstudierende geben einen höheren Prüfungsstress an



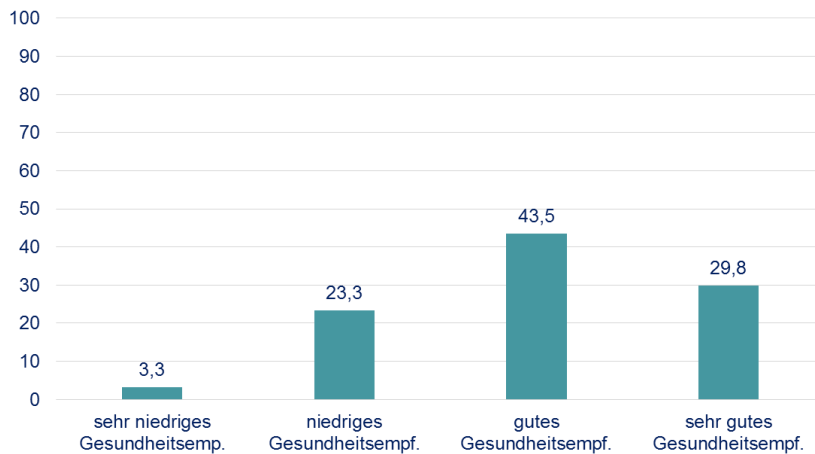
Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

Subjektives psych. Gesundheitsempfinden (in %)



Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

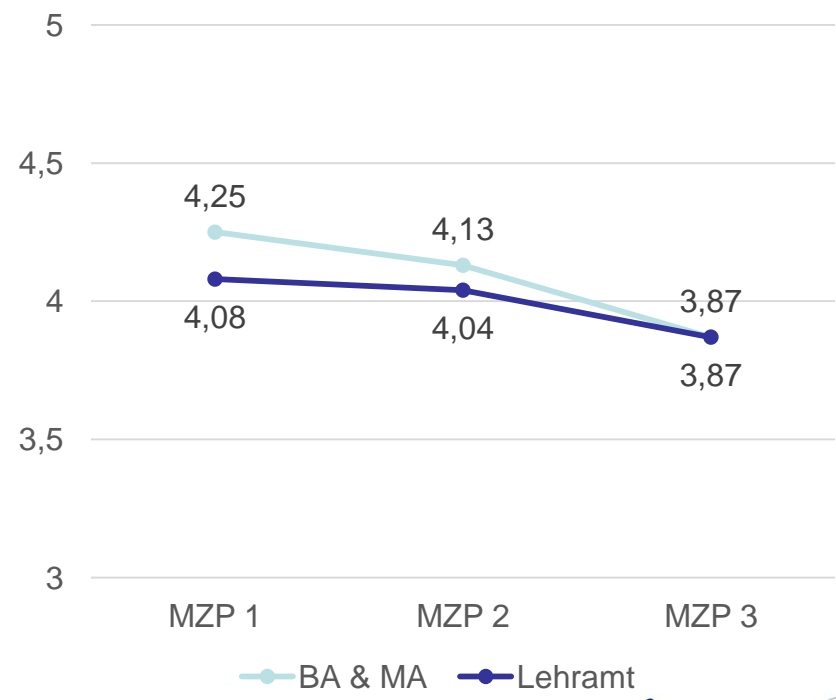
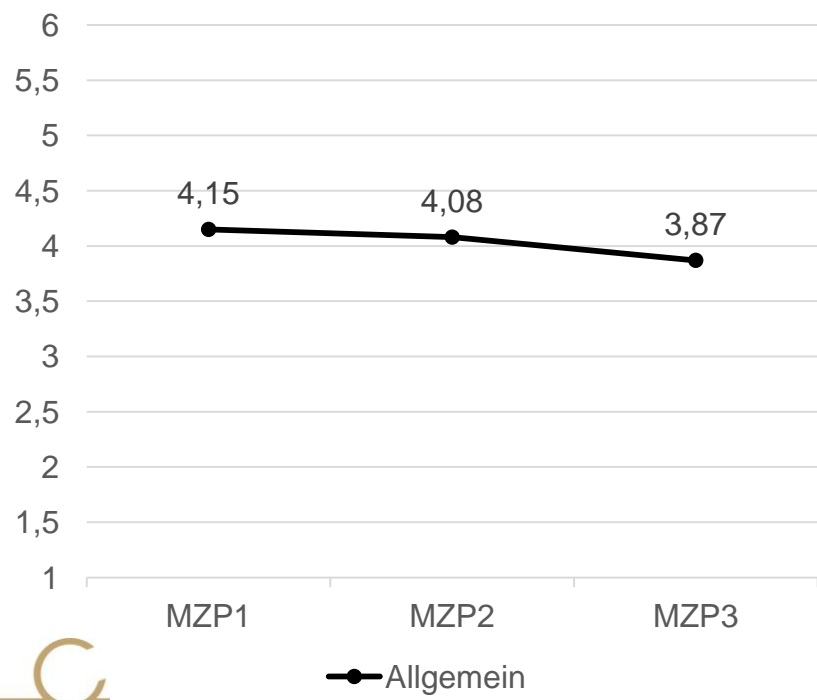
Subjektives psych. Gesundheitsempfinden (in %)



- Sporttreibende besitzen ein höheres psych. Gesundheitsempfinden
- mit zunehmender Anzahl der Semester nimmt die Einschätzung des eigenen psych. Gesundheitsempfindens ab

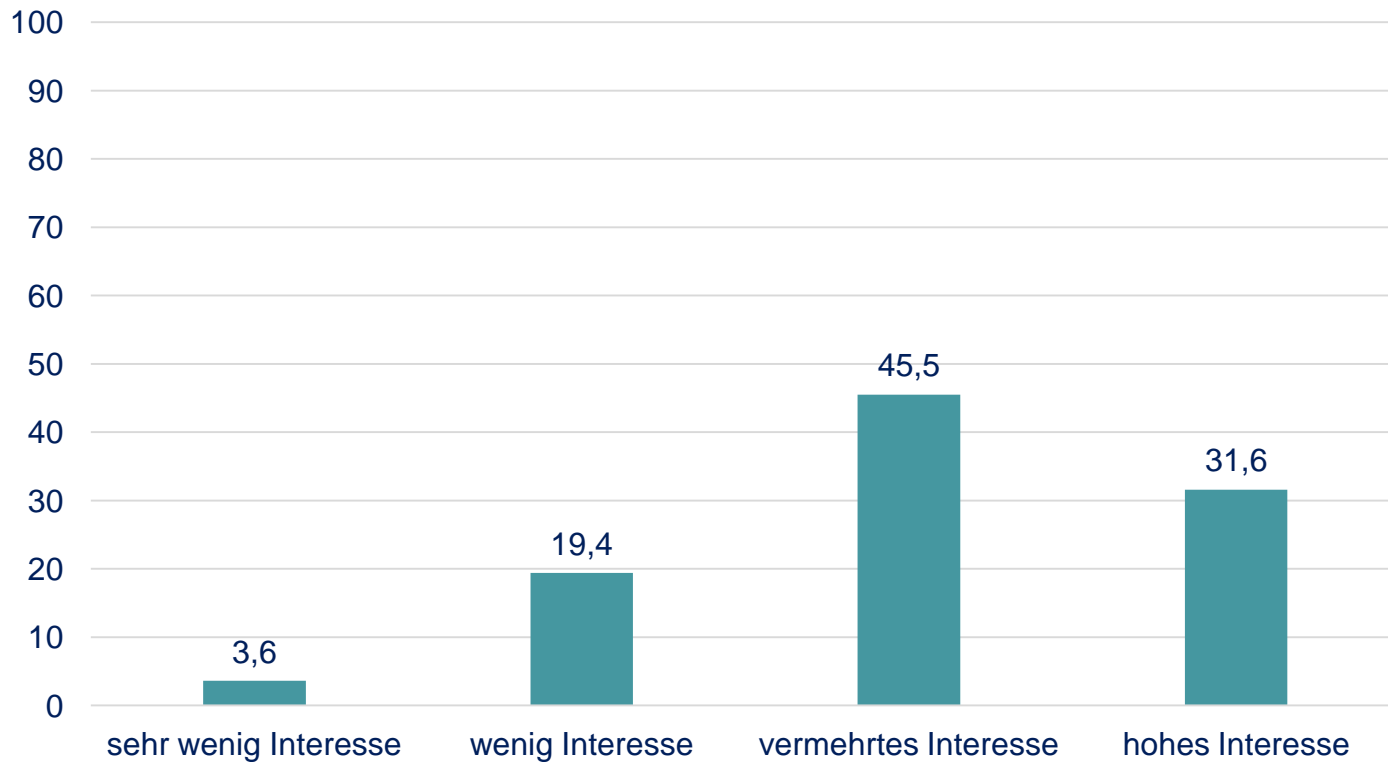


Subj. psych. Gesundheitsempf.



Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

Interesse an Gesundheitsförderung (in %)



Erkenntnisse Fragebogenuntersuchung

- Weibliche Studierende schätzen ihr subjektives psychisches Gesundheitsempfinden schlechter ein als männliche Studierende
- Weibliche Studierende fühlen sich stressbelasteter als männliche Studierende (Überforderung & Prüfung)
- Im Hinblick auf Coping und soziale Unterstützung schätzen sich weibliche Studierenden allerdings besser ein
- Unterschiede aufgrund der Fakultät ergeben sich in fast allen Fällen im Zusammenhang mit den Fakultäten der Kulturwissenschaft und der Wirtschaftswissenschaft
- Studierende im BA-Lehramt fühlen sich stressbelasteter (Überforderung & Prüfung)
- Sporttreibende schneiden in allen abgefragten Bereichen positiver ab als Nicht-Sporttreibende



Erkenntnisse für die Praxis

Aus der Befragung ergeben sich zwei wesentliche Handlungsfelder

- Die Zielgruppe der Studentinnen muss gezielt betrachtet werden und spezifische Angebote sollten generiert werden
 - Durchführung Fokusgruppen mit partizipativen Ansatz zur Umsetzung von Angeboten
- Die Fakultäten sollen näher beleuchtet werden (etwa in Bezug auf Größe und Betreuungsschlüssel), um mehr Erkenntnisse zu den Gründen des unterschiedlichen Abschneidens zu erlangen
 - Absprache mit den Dekanaten
 - Spez. Angebote generieren
 - Lehrende als Multiplikatoren nutzen



Eckdaten der qualitativen Interviews

- Insgesamt wurden 40 Interviews mit verschiedenen Zielgruppen durchgeführt
 - Kooperationspartner
 - Studierende
 - Lehrende
 - Unternehmen
- Ein Fokus liegt auf Studierenden, die Erfahrungen mit den Gesundheitsangeboten der Universität haben und ein Gesundheitszertifikat erworben haben.
- Vertiefende Analyse zu den Fragebogenerhebungen



Erkenntnisse der qualitativen Interviews

„... ja klar also ich würde das **weiterempfehlen**, weil man von diesen vier Kategorien viel lernt um sein **Studium besser bewältigen** zu können und ja man **erwirbt auch andere Kompetenzen** die man vielleicht nicht gerade sieht aber man setzt sich mit anderen Themen auseinander, die einen auf Dauer weiterbringen und das ist jetzt **nicht nur das man mehr Sport macht sondern auch das man sich persönlich weiterentwickelt**“

„... und äh ja das ist ja auch wichtig im **Studium** es geht ja **nicht nur um die fachliche Seite** sondern auch das man **eine Persönlichkeit wird** und wie man den **Alltag durch die vier Bereiche bewältigen kann**“



Erkenntnisse der qualitativen Interviews

„Also ich hab halt die Erfahrung gemacht das ich dadurch halt neue Sportaktivitäten kennengelernt habe ehm das ich auch nicht nur wo man sich physisch sozusagen damit auseinandersetzt mit Gesundheit sondern auch die psychische Seite sozusagen. **Zeitmanagement** und sowas was ich gelernt habe durch Workshops oder **Kommunikation** und so also auch ganz viel was sonst auch zur Gesundheit beiträgt was viele glaub ich nicht beachten also **viele denken immer so das ist nur ne körperliche Fitness, die Gesundheit ausmacht und ich find aber auch diese psychische Seite eigentlich auch ganz interessant** und genau die hab ich dann halt auch ein bisschen für mich entdecken können genau“



Erkenntnisse der qualitativen Interviews

- **Rückmeldung**
 - beneFIT hilft bei der Organisation des Studiums
 - Erwerb von wesentlichen Soft Skills für das Studium und darüber hinaus
 - Gute Übersicht zum Angebot an der Universität
 - Aus den Bausteinen können schnell interessante Angebote herausgesucht werden
 - Zertifikat als Nachweis von Schlüsselqualifikationen sinnvoll...
 - ...als allgemeiner Anreiz
 - ...für spätere Bewerbungen
 - ...weil die erworbenen Kompetenzen einen persönlich weiterbringen
- **Herausforderungen**
 - Erreichbarkeit bei Studierenden / Kommunikation / Öffentlichkeitsarbeit



So geht es weiter ...

- Weiterführung und Ausbau der bisher aufgebauten Strukturen
- Optimierung & Erweiterung der gesundheitsförderlichen Angebote (zielgruppenspezifisch)
- Optimierung der Kommunikationswege
- Stärkere Einbindung in die Lehre (Dozierende als Multiplikatoren)
- Optimierung der Vernetzung unter Studierenden (AStA, Fachschaften)
- Ausbildung von Multiplikatoren



Projekt „bewegt studieren – studieren bewegt“

- Projekt zur Bewegungsförderung von Studierenden im Studierendenalltag mit dem „Allgemeinen deutschen Hochschulsportverband“ (adh)
- Ziel: Studierenden mehr Bewegungsmöglichkeiten in einem doch eher sitzenden Studium zu ermöglichen
- Start WiSe 17/18 – Ende WiSe 18/19
- Mögl. Ablauf:
 - SoSe 18 Konzeptentwicklung & 1. Pilotphase
 - WiSe 18/19 Weiterentwicklung & 1. Umsetzung des Konzeptes
 - SoSe 19 Verankerung des Konzeptes



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

