

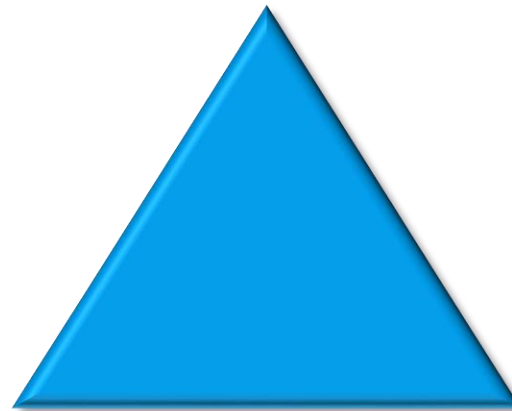
Gute Gründe für ein Studentisches Gesundheitsmanagement



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

Studierende sind Alleinstellungsmerkmal

Hochschulverwaltung
(nicht-wissenschaftliches Personal)



Bildung (Studierende)

**Wissenschaft/
Lehre**
(wissenschaftliches
Personal)

Studierende machen Hochschulen zu dem, was sie sind!

Hochschulen sind Lernräume...



Hochschulen sind Lebensräume...



Studierende sind künftige Führungspersonen!



Hochschulen in Deutschland

Eckdaten

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

Studierendengesundheit

Warum tut sich da so viel?

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

Typische Belastungsanforderungen in der Studienzeit

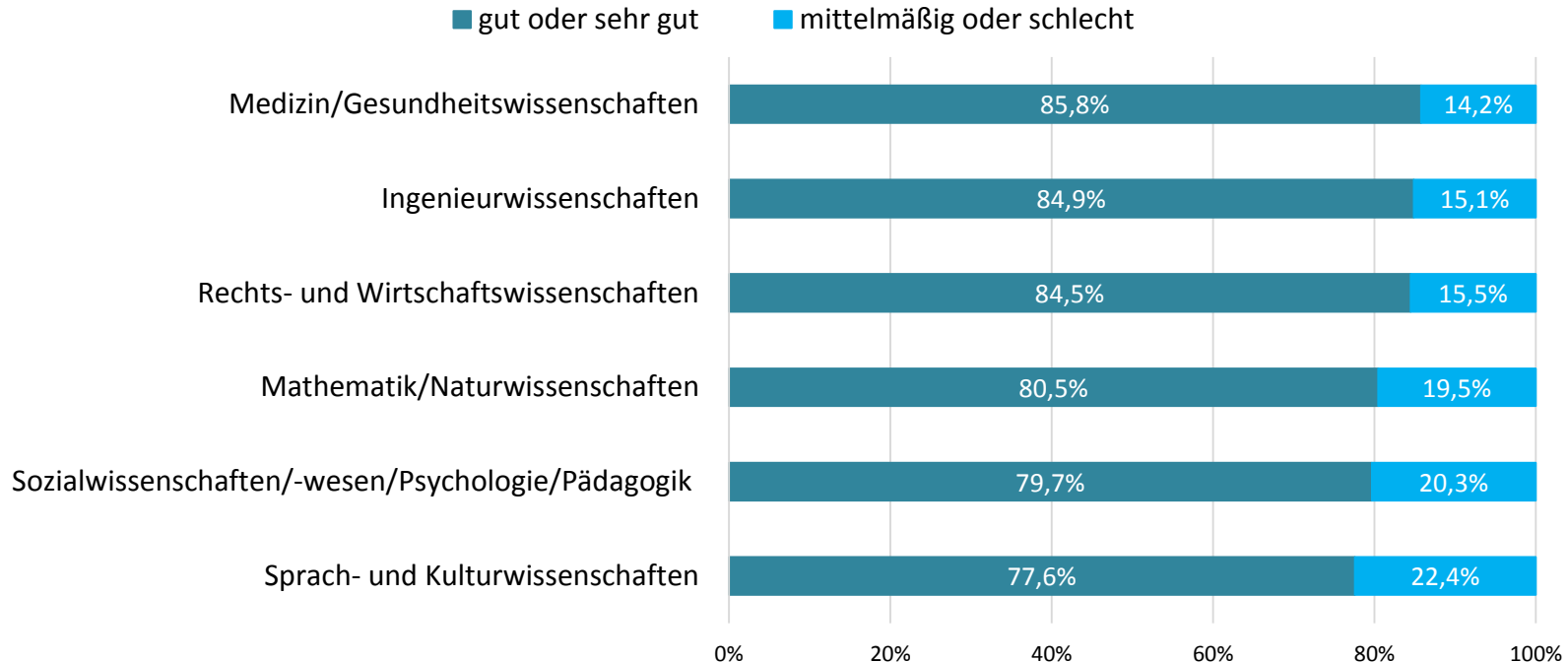
- Leistungsanforderungen, Zeitdruck
- quantitative und qualitative Überforderung
- Verdichtung und Verschulung der Studienabläufe durch die Bologna-Reform
- Unzureichende Rückzugs- und/oder Entspannungsmöglichkeiten
- Doppel- und Dreifachbelastung z.B. durch Nebenjob, Familie
- Finanzielle Belastungen

Quelle | TK-CampusKompass 2015

Gesundheit Studierender in Deutschland 2017

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

Wie geht's Deutschlands Studierenden?



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

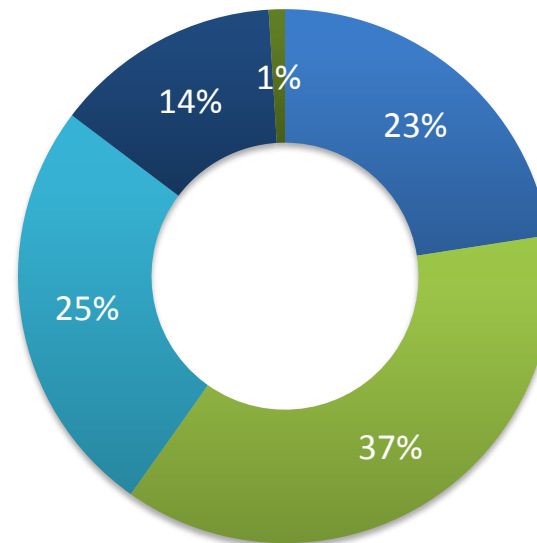
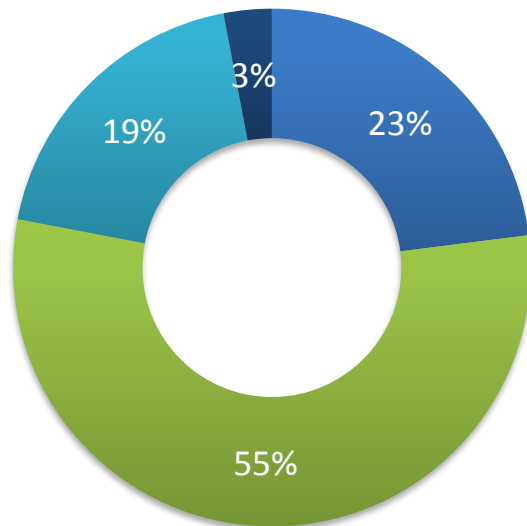
Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

Drei von vier Studierenden unter Druck

Ich bin gestresst...

Studierende¹

Gesamtbevölkerung²

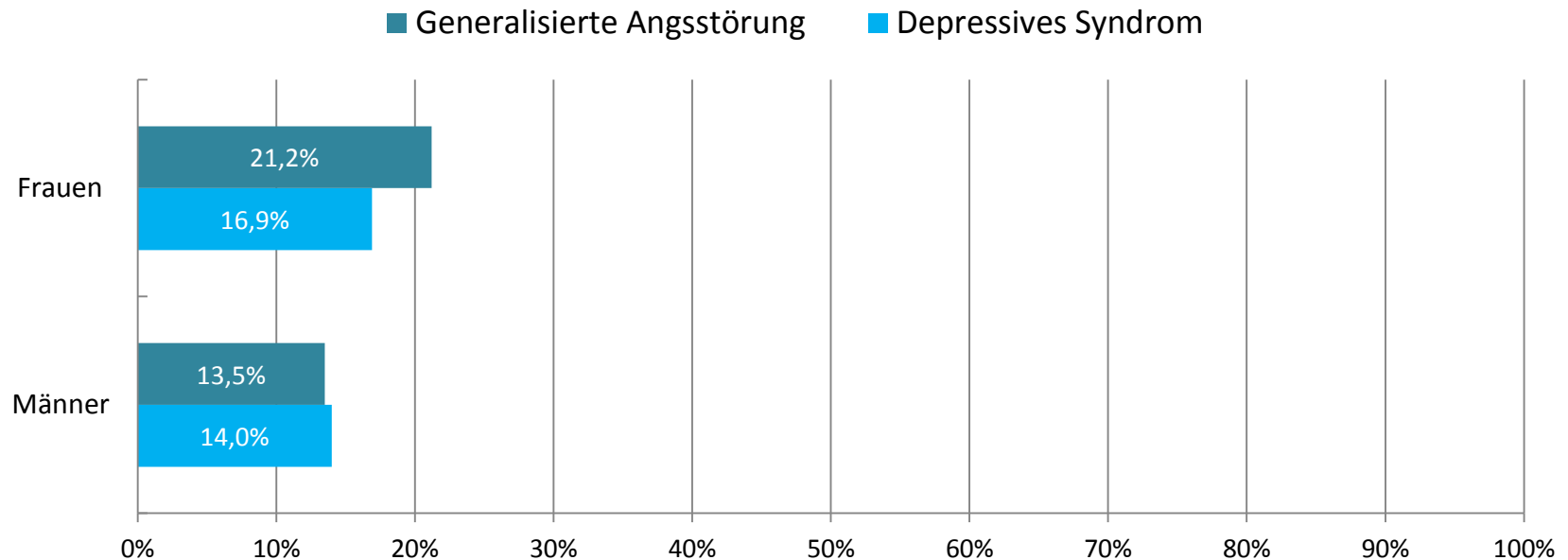


- häufig
- manchmal
- selten
- nie
- weiß nicht

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

Psychische Gesundheit

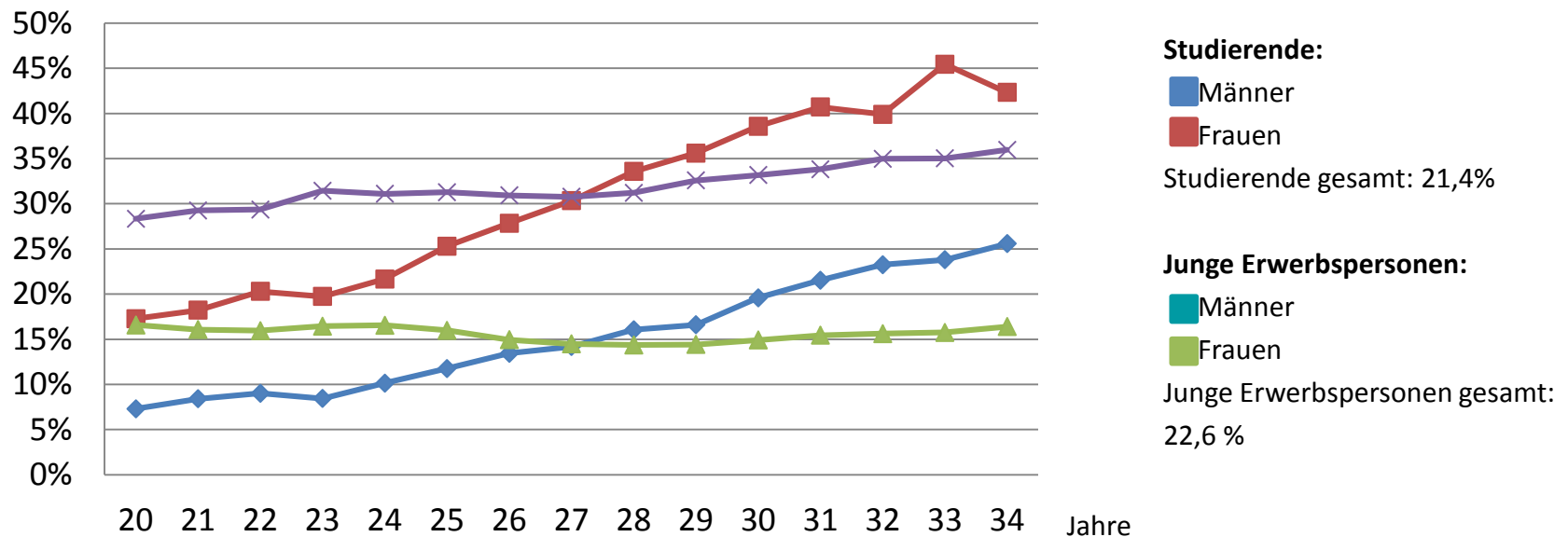
Anteil der Studierenden, die zwei Symptome des depressiven Syndroms bzw. der generalisierten Angststörung an mindestens der Hälfte der letzten 14 Tage erleben.



Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

Jeder Fünfte bekommt eine psychische Diagnose

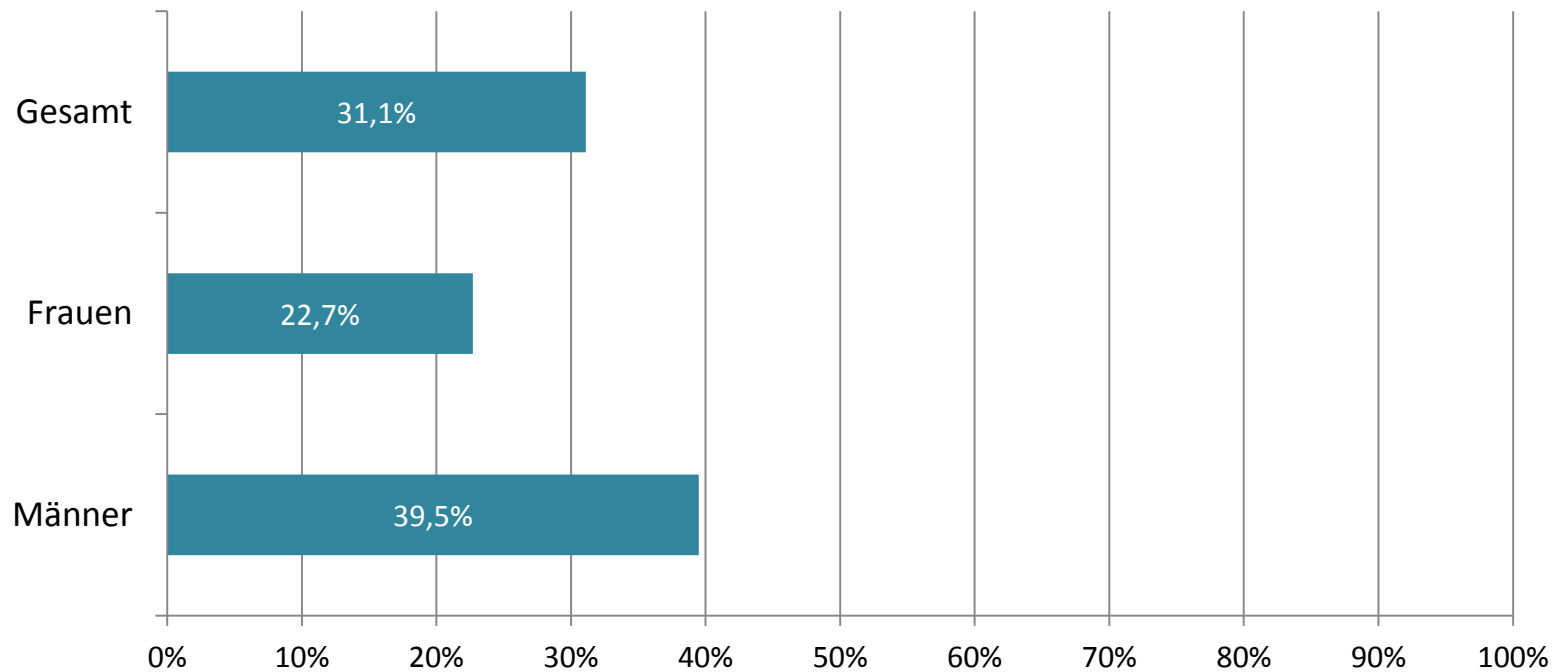
Psychische Störungen nach Alter und Geschlecht 2013



Quelle | TK-Gesundheitsreport 2015

Alkoholkonsum

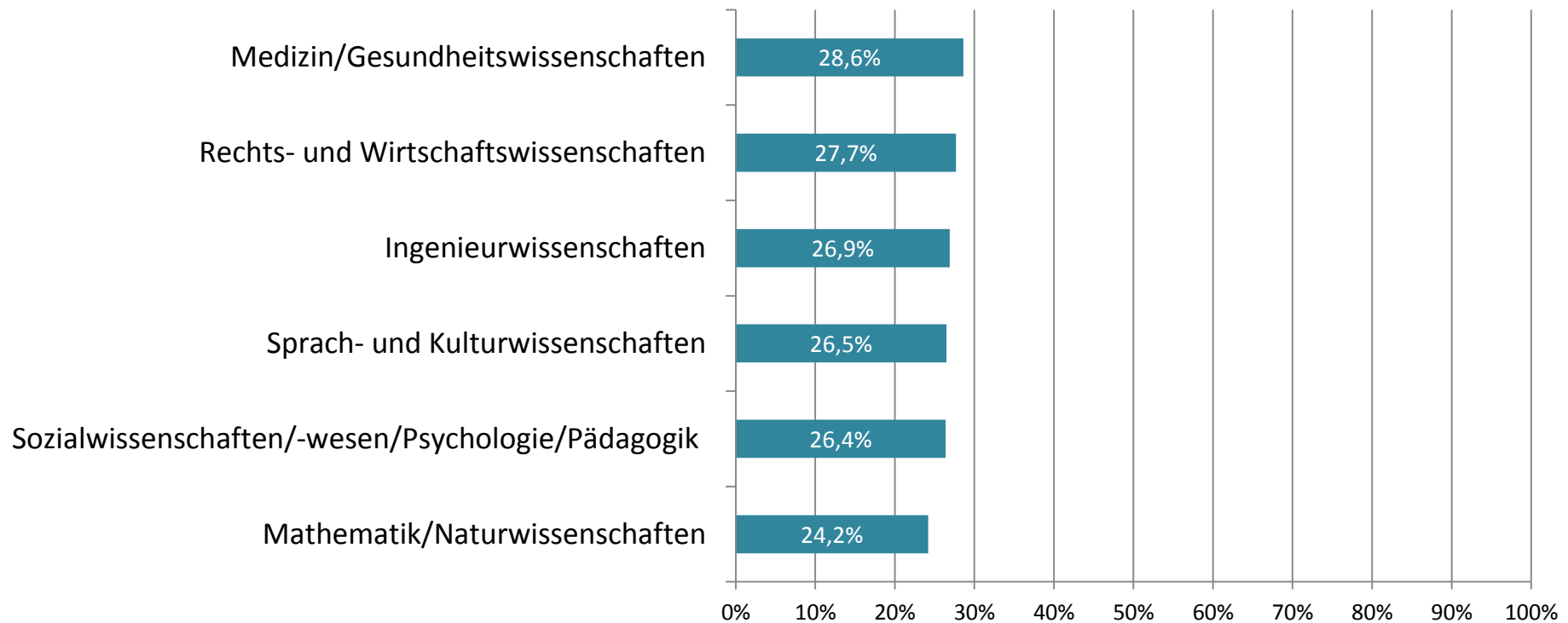
Anteil der Studierenden, die mindestens einmal im Monat 6 oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit zu sich nehmen.



Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

Körperliche Aktivität

Anteil der Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden die Woche körperlich aktiv sind.



Quelle | Befragung „Gesundheit Studierender in Deutschland 2017“

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

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

Quelle | Barmer Arztreport 2018, Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse

Vorteile eines SGM für die Hochschule als Organisation

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

Was könnte der Gewinn für Studierende sein?

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

Studentisches Gesundheitsmanagement

Ein Entwicklungsprojekt

Ziele:

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

Projektstruktur:

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

Zeitraumen: 2015 – 2019

Steuerungsgruppe und begleitendes Gremium

Steuerungsgruppe

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

Begleitendes Gremium

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

Studentisches Gesundheitsmanagement

Ein Entwicklungsprojekt

Methodik:

- Fokusgruppen
- Forschungsworkshops
- Feedbackschleifen und Partizipation:

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

Erste Best-Practice und Konzept:

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

Kontakt

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



DR. BRIGITTE STEINKE
SABINE KÖNIG

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

Unter Mitwirkung von Ines Niemeyer

DR. UTE SONNTAG
STEPHANIE SCHLUCK

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