

# Zeitschrift für Beratung und Studium

Handlungsfelder, Praxisbeispiele und Lösungskonzepte

## Gesund studieren: (Wie) geht das? Studentisches Gesundheitsmanagement im Fokus

- Implementierung eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements
- So geht SGM – Entwicklung eines Gesundheitsmanagements für Studierende
  - Komm doch einfach mal vorbei! Das Projekt Mental Wellbeing zur Förderung der psychischen Gesundheit
- Unterstützungsgespräche als Teil des Studentischen Gesundheitsmanagements
  - ‚Davon habe ich nichts gewusst‘ – Kommunikation und Partizipation als zentrale Herausforderungen im Kontext von Studierendengesundheit
- Die Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende an der TH Köln
  - Zufrieden und gesund studieren durch mediengestützte Resilienzbildung
- Die Zusammenarbeit von Hochschulischem Gesundheitsmanagement und Beratung
  - Das Gesundheitsangebot „ReMind“. Ein Reminder für mehr Resilienz und Mindfulness im Studium
  - Seminar zu mentalen Lerntechniken im Lehramtsstudium
- Engagement für Mentale Gesundheit am Beispiel der Hochschulgruppe LiLiGoesMental
  - Aufbau, Entwicklung und Scheitern einer „Akademischen Auskunftsstelle“ an der Universität Gießen (1918-1933)

**2+3 | 2023**

# Zeitschrift für Beratung und Studium

Handlungsfelder, Praxisbeispiele und Lösungskonzepte

## Einführung der geschäftsführenden Herausgeber\*innen

von Sophie Bartholome, Peter Schott & Daniel Wilhelm **29**

## Schwerpunktthema

Katharina Hums & Michael Reiher  
Implementierung eines Hochschulischen Gesundheits-  
managements. Erfahrungen aus der Praxis **31**

Hannah Ehlert & Cona Ehresmann  
So geht SGM – Entwicklung eines Gesundheits-  
managements für Studierende an der FH Münster **36**

Brigitte Reysen-Kostudis, Jonathan Bär & Johanna Lubig  
Komm doch einfach mal vorbei! Das Projekt Mental  
Wellbeing zur Förderung der psychischen Gesundheit  
an der Freien Universität Berlin **41**

Roxana Schweighart, Lisa Demar & Jessica Thätz  
Unterstützungsgespräche als Teil des Studentischen  
Gesundheitsmanagements. Erfahrungen an der  
Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt **48**

Julia Burian, Zita Deptolla & Mats Huwendiek  
'Davon habe ich nichts gewusst' – Kommunikation und  
Partizipation als zentrale Herausforderungen im Kontext  
von Studierendengesundheit **53**

Nadine Fischer, Anna Gähl, Diana Lukschanderl-Gimus &  
Bastian Reinhard  
Die Gesundheitsförderung für Studierende und  
Promovierende an der TH Köln **59**

Attila Kornel-Markula & Christian H. Meyer  
Zufrieden und gesund studieren durch mediengestützte  
Resilienzbildung **64**

Jeannine Kahlweiß & Jochen O. Ley  
Damit es noch besser geht: Die Zusammenarbeit von  
Hochschulischem Gesundheitsmanagement und Beratung  
an der Humboldt-Universität zu Berlin **70**

Katrin Allmendinger, Joana Julie Scheppe & Klara Ehrmann  
Das Gesundheitsangebot „ReMind“. Ein Reminder für  
mehr Resilienz und Mindfulness im Studium **74**

Monique Landberg  
Seminar zu mentalen Lerntechniken im Lehramtsstudium **78**

Lea Hildermeier & Lena Rosenfeld  
Von Student\*innen für Student\*innen:  
Engagement für Mentale Gesundheit am Beispiel der  
Hochschulgruppe LiLiGoesMental **83**

## Beratungsentwicklung/-politik

Franz Rudolf Menne  
Aufbau, Entwicklung und Scheitern einer „Akademischen  
Auskunftsstelle“ an der Universität Gießen (1918-1933) **87**

## Tagungsbericht

Sören Stephan  
Bericht zu der Arbeitskreis- und Weiterbildungstagung  
der GIBeT an der Westfälischen Hochschule in  
Gelsenkirchen im März 2023 **93**

## Seitenblick auf die Schwesterzeitschriften

Hauptbeiträge der aktuellen Hefte  
Fo, HSW, HM, P-OE und QiW **IV**

2+3 | 2023

Liebe Leserin, lieber Leser, seit geraumer Zeit sind deutsche Hochschulen im Gesundheitsmanagement unterwegs. Waren zunächst nur die Beschäftigten die Zielgruppe, so stehen spätestens seit der seit 2013 im Arbeitsschutzgesetz verankerten Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen auch Lern- und Studienbedingungen hinsichtlich möglicher Gefährdungen im Fokus der gesundheitsfördernden Bemühungen der Hochschulen – und damit die Studierenden selber. Inzwischen gibt es in Deutschland mindestens 56 Hochschulen, die ein Studentisches Gesundheitsmanagement betreiben. Auch Beratungseinrichtungen sind da mit einbezogen, und sei es im Einzelfall auch nur mittelbar. Grund genug für die ZBS, dem Thema "Gesund studieren: (Wie) geht das? Studentisches Gesundheitsmanagement im Fokus" einen Heftschwerpunkt zu widmen.

*Katharina Hums & Michael Reiher*, beide tätig an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, berichten nicht nur über „Erfahrungen aus der Praxis“, sie leiten ihren Beitrag auch mit grundsätzlichen Informationen zum Stand des Studentischen Gesundheitsmanagements an deutschen Hochschulen ein. Deshalb starten wir mit ihrem Aufsatz **Implementierung eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements**. **Seite 31**

Ein weiteres konkretes Beispiel für den Aufbau eines „SGM“ (Studentischen Gesundheitsmanagements) liefern *Hannah Ehlert & Cona Ehresmann*. In ihrem Beitrag **So geht SGM – Entwicklung eines Gesundheitsmanagements für Studierende an der FH Münster** beschreiben sie Strukturen, Erfolge und Herausforderungen ihres Projekts von der Konzeption bis zur praktischen Umsetzung. **Seite 36**

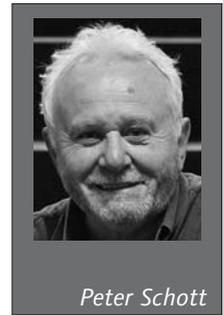
Auch von den großen Universitäten sind gesundheitsbezogene Aktivitäten zu berichten. An der FU Berlin hat man sich auf psychosoziale Aspekte fokussiert und psychologische Beratung direkt in den Fachbereichen implementiert. **Komm doch einfach mal vorbei! – Das Projekt Mental Wellbeing zur Förderung der psychischen Gesundheit an der Freien Universität Berlin** lautet der Titel des Beitrags, den *Brigitte Reysen-Kostudis, Jonathan Bär & Johanna Lubig* verfasst haben. **Seite 41**

*Roxana Schweighart, Lisa Demar & Jessica Thätz* gehen in ihrem Artikel darauf ein, welchen Beitrag **Unterstützungsgespräche als Teil des Studentischen Gesundheitsmanagements** leisten können. Diese finden an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt (THWS) im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements statt, welches im Februar 2022 unter dem Namen ‚Gesund Studieren an der THWS‘ an den Start ging. Das Projekt wird fortlaufend evaluiert und die erhobenen Ergebnisse werden am Ende des Artikels diskutiert. **Seite 48**

In ihrem Beitrag **Kommunikation und Partizipation als zentrale Herausforderung im Kontext von Studierenden-gesundheit** beschreiben *Julia Burian, Zita Deptolla & Mats Huwendiek* zwei Projekte zur Studierenden-gesundheit, aus deren Praxis sich vielfältige Erkenntnisse



Sophie  
Bartholome



Peter Schott



Daniel Wilhelm

zu gelingender Kommunikation und Partizipation als zentrale Erfolgsfaktoren für ein wirksames Studentisches Gesundheitsmanagement ableiten lassen. Zum einen den ‚Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit‘ sowie das Praxisprojekt ‚Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit‘. **Seite 53**

**Die Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende an der TH Köln** ist das Thema, mit dem sich *Nadine Fischer, Anna Gähl, Diana Lukschanderl-Girnius & Bastian Reinhard* befassen. Sie orientieren sich – wie andere Hochschulen auch – an der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung sowie den Zehn Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule. In Köln setzt man in erster Linie bei der Analyse der Gesundheitsressourcen der Zielgruppe an, um deren individuellen Lebens- und Handlungskompetenzen für eine gesunde Lebensgestaltung zu fördern und auszubauen. **Seite 59**

Wie können Zentrale Studienberatungen darüber hinaus die studentische Resilienz mediengestützt fördern? Dieser Frage widmen sich *Attila Kornel-Markula & Christian H. Meyer* im Beitrag **Zufrieden und gesund studieren durch mediengestützte Resilienzbildung**. Dabei berichten die beiden Autoren von der Universität Vechta von Chancen und Herausforderungen, um Impulse zu liefern, wie andere Studienberatungen diese für sich übersetzen und möglicherweise weitertragen können. **Seite 64**

Im November 2020 wurde auch an der Humboldt-Universität zu Berlin (HU) ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement (HGM) installiert. Leitgedanke ist, eine gesunde Arbeits- und Lernumgebung zu gestalten, die das physische und psychische Wohlbefinden aller Beteiligten fördert. In diesem Artikel mit dem Titel **Damit es noch besser geht: Die Zusammenarbeit von Hochschullichem Gesundheitsmanagement und Beratung an**

der Humboldt-Universität zu Berlin von *Jeannine Kahl-weiß & Jochen O. Ley* wird der Prozess von der Idee bis zur Umsetzung eines HGMs aufgezeigt. **Seite 70**

Im folgenden Artikel steht die Stärkung der Resilienz von Studierenden zur Förderung der psychischen Gesundheit im Vordergrund. In ihrem Artikel **Das Gesundheitsangebot ‚ReMind‘ Ein Reminder für mehr Resilienz und Mindfulness im Studium** beschreiben *Katrin Allmendinger, Joana Julie Scheppe & Klara Ehrmann* ein ganzheitliches, hochschulübergreifendes und niederschwelliges Gesundheitsangebot für Studierende in Baden-Württemberg und werben dafür, diese Themen auch in Zukunft hochschulübergreifend anzugehen. **Seite 74**

An der Pädagogischen Hochschule Weingarten wurde während eines Corona-Semesters ein Workshop konzipiert, um Studierenden verschiedene Techniken und Strategien für ihr Lernen und Entspannen an die Hand zu geben. Daraus ist ein Seminar entstanden, welches sich im Masterstudiengang Lehramt etabliert hat. *Monique Landberg* berichtet im Aufsatz **Seminar zu mentalen Lerntechniken im Lehramtsstudium** zu den Inhalten des Seminars und erklärt im Detail, wie das sogenannte „Haus des Wissens“ als mentale Lerntechnik angewandt werden kann. **Seite 78**

*Lea Hildermeier & Lena Rosenfeld* schildern, welchen Stellenwert studentische Initiativen für studentische Gesundheitsmanagements haben. Im Beitrag **Von Student\*innen für Student\*innen: Engagement für Mentale Gesundheit am Beispiel der Hochschulgruppe LiLi-GoesMental** wird das Engagement der ehrenamtlichen Hochschulgruppe an der Universität Bielefeld vorgestellt, um zu zeigen, wie Veränderungsprozesse angestoßen werden können. **Seite 83**

Wussten Sie, dass schon vor über hundert Jahren von „Studierenden“ gesprochen wurde – zumindest an der Universität Gießen? *Franz Rudolf Menne*, Mitherausgeber dieser Zeitschrift, hat sich ins Archiv gesetzt und zu **Aufbau, Entwicklung und Scheitern einer ‚Akademischen Auskunftsstelle‘ an der Universität Gießen (1918-1933)** recherchiert – die teilweise überraschenden Ergebnisse lesen Sie in seinem Bericht ab **Seite 87**

Zum Abschluss dieser Ausgabe finden Sie noch einen von *Sören Stephan* verfassten Bericht über die Tagung der Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen (GIBeT) im März 2023 an der Westfälischen Hochschule in Gelsenkirchen. **Seite 93**

*Sophie Bartholome, Peter Schott & Daniel Wilhelm*

## Stefan von Strahlow Wissenschaft und Wahnsinn

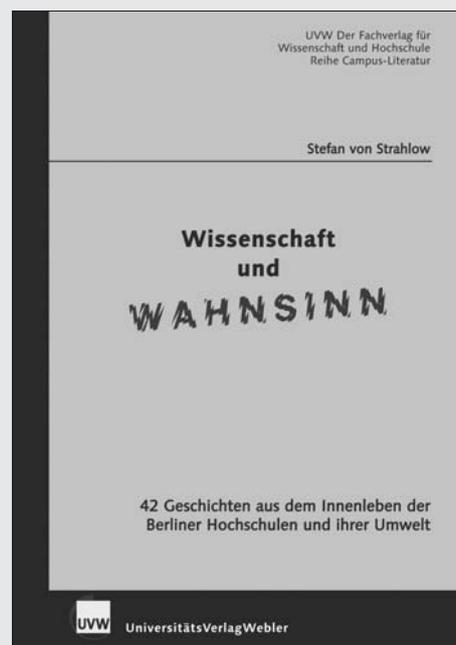
### 42 Geschichten aus dem Innenleben der Berliner Hochschulen und ihrer Umwelt

Wie heißt es so schön auf der Homepage der Senatskanzlei: „Berlin verfügt über eine einzigartige Wissenschaftslandschaft, die sich durch eine große Vielfalt an leistungsstarken Hochschulen und durch ein einmalig breites Spektrum an herausragender Forschung auszeichnet.“ Und das stimmt ja auch. Aber es gibt auch eine „dunkle“ Seite, nämlich die der Fehlritte, des Versagens und der Abwegigkeiten.

Stefan von Strahlow berichtet in 42 Geschichten von 30 Dienstjahren als Ministerialaufsicht über die Berliner Hochschulen. Zwischen Komik und Tragödie oder Verbrechen und Klamauk wird dabei nicht unterschieden.



Hier geht's zur Rezension  
des Buches in der FAZ vom  
22.12.2021



Bielefeld 2021, ISBN 978-3-946017-25-7, 95 Seiten, 18.90 Euro zzgl. Versand

Bestellung – E-Mail: [info@universitaetsverlagwebler.de](mailto:info@universitaetsverlagwebler.de)