

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

Herausgeber*innenkreis

Sophie Bartholome, M.A., Studienberaterin und Projektmitarbeiterin, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Eva Fischer, ehem. Leiterin der Zentralen Studienberatung der Ruhr-Universität Bochum

Frank Hofmann, Dr., Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks Heidelberg

Franz Rudolf Menne, M.A., bis 2019 Zentrale Studienberatung der Universität zu Köln

Melanie Rambeck, Dipl.-Päd., Leiterin der Zentralen Studienberatung der Hochschule Hamm-Lippstadt

Gerhart Rott, Dr., Akad. Direktor, bis 2009 Zentrale Studienberatung, Bergische Universität Wuppertal, ehem.

Präsident des FEDORA – Forum Européen de l’Orientation Académique

Martin Scholz, M.A., Leiter der Zentralen Studienberatung der Leibniz Universität Hannover

Peter Schott, Dipl.-Psych., selbständiger Studienberater, Münster; bis 2015 Leiter der Zentralen Studienberatung der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Wolff-Dietrich Webler, Prof., Dr., Leiter des IWBB – Institut für Wissenschafts- und Bildungsforschung, Bielefeld

Daniel Wilhelm, Dipl.-Psych, Studienberater an der Zentralen Studienberatung der Universität Bielefeld

Hinweise für die Autor*innen

In dieser Zeitschrift werden i.d.R. nur Originalbeiträge publiziert. Sie werden doppelt begutachtet. Die Autor*innen versichern, den Beitrag nicht zu gleicher Zeit an anderer Stelle zur Publikation angeboten zu haben. Beiträge werden nur dann angenommen, wenn die Autor*innen den Gegenstand nicht in vergleichbarer Weise in einem anderen Medium behandeln. Senden Sie bitte das Manuskript als Word-Datei und Abbildungen als JPG- oder EPS-Dateien per E-Mail an die Redaktion (Adresse siehe Impressum).

Wichtige Vorgaben zu Textformatierungen und beigefügten Fotos, Zeichnungen sowie Abbildungen finden Sie in den „Autorenhinweisen“ auf unserer Website:
www.universitaetsverlagwebler.de

Ausführliche Informationen zu den in diesem Heft aufgeführten Verlagsprodukten erhalten Sie ebenfalls auf der zuvor genannten Website.

Impressum

Verlag, Redaktion, Abonnementsverwaltung:

UVW UniversitätsVerlagWebler
Der Fachverlag für Wissenschaft & Hochschule
Reepeweg 5, 33617 Bielefeld
Tel.: 0521 - 92 36 10-12
E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

Geschäftsführende Herausgeber*innen:

Sophie Bartholome, E-Mail: sophie.bartholome@uni-jena.de
Peter Schott, E-Mail: studienberater.schott@gmail.com
Daniel Wilhelm, E-Mail: daniel.wilhelm@uni-bielefeld.de

Anzeigen: Die ZBS veröffentlicht Verlagsanzeigen, Ausschreibungen und Stellenanzeigen. Aufträge sind an den Verlag zu richten. Die jeweils gültigen Anzeigenpreise sind auf Anfrage im Verlag erhältlich.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 01.09.2023

Erscheinungsweise: 4mal jährlich

Grafik: Ute Weber Grafik Design, München. Gesetzt in der Linotype Syntax Regular.

Satz: UVW, E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

Druck: Sievert Druck & Service GmbH

Abonnement/Bezugspreis: (zzgl. Versandkosten; ab 2023)

Jahresabonnement: 97 Euro
Einzelheft: 25.50 Euro, Doppelheft: 50 Euro
Abo-Bestellungen und die Bestellungen von Einzelheften sind unterschrieben per Post oder Fax bzw. per E-Mail an den Verlag zu richten.

Das Jahresabonnement verlängert sich automatisch um ein Jahr, wenn es nicht 6 Wochen vor Jahresende gekündigt wird.

Copyright: CC-BY-SA 4.0

Publiziert unter der Creative Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen (CC BY-SA) 4.0 International.

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



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-Girnus &
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**

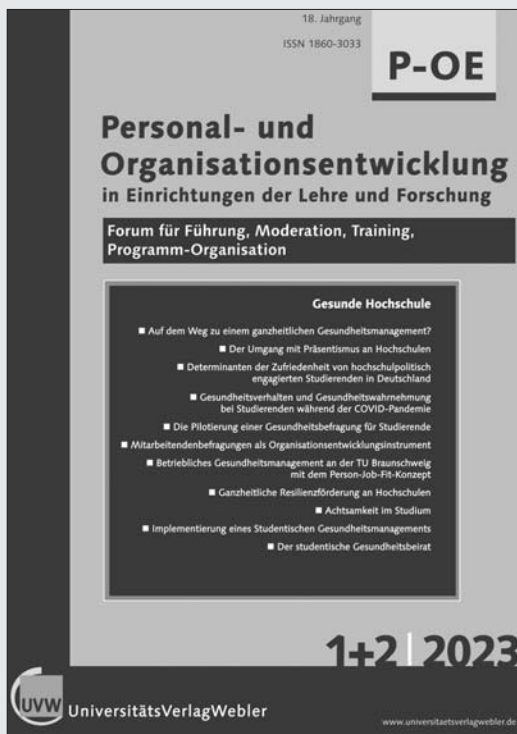
Seitenblick auf die Schwesterzeitschriften

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

2+3 | 2023

Zur ergänzenden Lektüre empfohlen:

POE 1+2/2023 Gesunde Hochschule



Bielefeld 2023, ISSN 1860-3033,
64 Seiten, 50 Euro zzgl. Versand

Ina von Zelewski, Beate Muschalla, Anke Formaniak & Dieter Smyrek
Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Technischen Universität Braunschweig mit dem Person-Job-Fit-Konzept

Vivien Busch & Birgit Michel-Dittgen
Ganzheitliche Resilienzförderung an Hochschulen. Der Dreiebenen-Ansatz der Resilienzförderung und seine Umsetzung an der Universität des Saarlandes.

Antje Miksch & Hubert Ostermaier
Achtsamkeit im Studium. Gesundheitsfördernde Persönlichkeitsentwicklung durch Wohlbefinden und Gestaltungskompetenz

Jessica Scharf, Friederike Meßler & Meike Ziehm
Implementierung eines Studentischen Gesundheitsmanagements an der Fliehdner Fachhochschule: Eine Herausforderung für Studierende und Hochschule.

Andrea Limarutti & Eva Mir
Der studentische Gesundheitsbeirat – wie die Förderung der Studierendengesundheit an der Fachhochschule Kärnten gelingt

Personal- und Organisationsentwicklung/-politik

Anna Pawellek, Sandra Pape & Brigitte Steinke
Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement an Hochschulen?

Personal- und Organisationsforschung

Rebecca Komp, Simone Kauffeld & Patrizia Ianiro-Dahm
Der Umgang mit Präsentismus an Hochschulen – Literaturreview und erste Handlungsempfehlungen

Christian Seipel, Per Holderberg & Stephan Buchberger

Determinanten der Zufriedenheit von hochschulpolitisch engagierten Studierenden in Deutschland

Lena Schmitz, Jana Kampe & Rüdiger Trimpop

Gesundheitsverhalten und Gesundheitswahrnehmung bei Studierenden während der COVID-Pandemie – empirische Ergebnisse der ersten Gesundheitsbefragung in Jena

Anregungen für die Praxis und Erfahrungsberichte

Jana Kampe, Lena Schmitz & Rüdiger Trimpop
Die Pilotierung einer Gesundheitsbefragung für Studierende an der Uni Jena: Erfahrungsbericht zu Chancen und Herausforderungen

Zita Deptolla, Julia Burian & Jana Giesemann

Mitarbeitendenbefragungen als Organisationsentwicklungsinstrument an Hochschulen. Erfahrungen aus 10 Jahren „Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit“

Bestellung – E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

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.

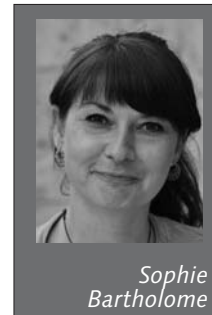
Katharina Hums & Michael Reiher, beide tätig an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, berichten nicht nur über „Erfahrungen aus der Praxis“, sie leiten ihren Beitrag auch mit grundsätzlichen Informationen zum Stand des Studentischen Gesundheitsmanagements an deutschen Hochschulen 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**

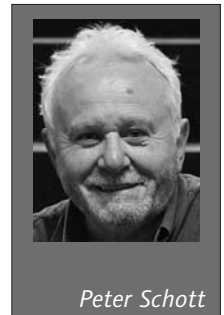
Auch von den großen Universitäten sind gesundheitsbezogene Aktivitäten zu berichten. An der FU Berlin hat man sich auf psychosoziale Aspekte fokussiert und psychologische Beratung direkt in den Fachbereichen implementiert. **Komm doch einfach mal vorbei! – Das Projekt Mental Wellbeing zur Förderung der 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 Hochschulischem 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

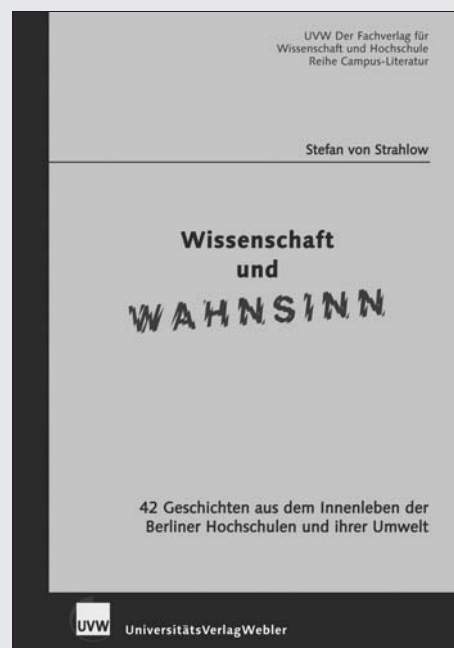
42 Geschichten aus dem Innenleben der Berliner Hochschulen und ihrer Umwelt

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 Fehltritte, 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



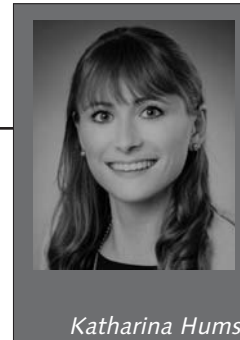
Bielefeld 2021, ISBN 978-3-946017-25-7, 95 Seiten, 18.90 Euro zzgl. Versand

Bestellung – E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

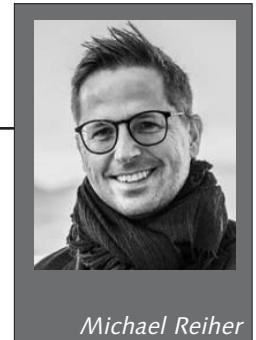
Katharina Hums & Michael Reiher

Implementierung eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements

Erfahrungen aus der Praxis



Katharina Hums



Michael Reiher

Health management at universities has been an important topic in Germany for about 28 years. Since the Prevention Act came into force in 2015, statutory health insurers are to support organizations in creating health-promoting living environments. Universities play an important role as they serve as multiplicative settings. Furthermore, recent studies underline the importance, as findings point toward increasingly deteriorating health among students due to high levels of stress. In addition to theoretical references, this article describes how the "Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen/Geislingen", supported by "Techniker Krankenkasse", implements a holistic health management for students and employees alike.

1. Warum Gesundheitsmanagement an Hochschulen?

Gesundheitsmanagement in Lebenswelten ist schon seit geraumer Zeit von Bedeutung.

Lebenswelten wie zum Beispiel Hochschulen sind soziale Systeme aus unterschiedlichen Bereichen, die sich „meist durch formelle Zugehörigkeits- und Mitgliedschaftsregelungen“ (GKV-SV 2021, S. 20) von anderen Umwelten abgrenzen lassen (GKV-SV 2021).

Im Zuge der Ottawa-Charta im Jahr 1986, der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, wurden globale Programme zur Gesundheitsförderung ins Leben gerufen. Die Inhalte wurden seither vielfach in der internationalen Gesetzgebung aufgenommen (Techniker Krankenkasse 2020) und auf nachfolgenden Konferenzen (z.B. Okanagan Charta 2015) immer weiter in den Fokus gerückt (vgl. Kelowna 2015).

In Deutschland wurde die Thematik in Bezug auf Hochschulen etwas später näher verfolgt. Der 1995 gegründete Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschule (AGH) ist das größte nationale Netzwerk. Dieser orientiert sich an der Ottawa-Charta der WHO und hat zum Ziel, gesundheitsfördernde Settings für alle Beteiligten der Hochschule zu schaffen sowie den Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen zu unterstützen. Hochschulen erfüllen gute Voraussetzungen, um solche Strukturen zu schaffen. In diesem Setting können sowohl Beschäftigte als auch Studierende erreicht werden (Techniker Krankenkasse 2020).

Seit dem Inkrafttreten des Präventionsgesetzes (PrävG) im Juli 2015 wird die gesundheitsfördernde Entwicklung von Lebenswelten weiter vorangetrieben. Es verpflichtet gesetzliche Krankenkassen dazu, unter anderem Hochschulen beim Aufbau und der Stärkung ge-

sundheitsförderlicher Strukturen zu unterstützen. Im Idealfall stärken gesundheitsfördernde Hochschulen die Gesundheitskompetenz von Studierenden durch verschiedene Maßnahmen (Verhaltensprävention) und sorgen für den notwendigen Rahmen in Form von Strukturen (Verhältnisprävention). Gesundheitsförderung soll dabei sektorenübergreifend als Querschnittsaufgabe implementiert werden und von vielen Akteuren (z.B. Steuerkreisen und Arbeitsgruppen mit Professoren, Lehrbeauftragten, Studierenden, Leitung, Studienberatung, Gleichstellungsbeauftragte etc.) gestaltet werden. Durch die finanzielle Förderung von Gesundheitsförderung und Prävention gewinnt das Thema auch an Hochschulen zunehmend an Bedeutung (GKV-SV 2021).

Der aktuelle Gesundheitsreport „Wie geht es Deutschlands Studierenden“ untermauert die Wichtigkeit zur Förderung der Gesundheit, insbesondere die der Studierenden. Deren psychische Gesundheit zeigt hierbei alarmierende Ergebnisse. Erschöpfung durch Stress und Ängste/Sorgen standen an erster Stelle der gesundheitlichen Probleme. Darüber hinaus hat sich der allgemeine Gesundheitszustand im Vergleich zum letzten Gesundheitsreport deutlich verschlechtert (Techniker Krankenkasse 2023). Die Wichtigkeit der Thematik ist an vielen Stellen klar formuliert, trotzdem herrscht in Deutschland noch Handlungsbedarf bezüglich Gesundheitsförderung an Hochschulen.

2. Status Quo (Gesundheitsmanagement an deutschen Hochschulen)

Aus dem AGH ist mittlerweile ein bundesweites Netzwerk mit 150 Hochschulen und mehreren hundert Mitgliedern entstanden. Zusätzlich wurde im Jahr 2018 das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hoch-

schulen (KGH) ins Leben gerufen, um mit Wissen und Kompetenzentwicklung zu unterstützen (Fischer/Timmann 2022, S. 4).

Die Entwicklung eines **Hochschulischen Gesundheitsmanagements** (HGM) in Form einer Organisationskultur von Hochschulen geht etwa 28 Jahre zurück (Techniker Krankenkasse, 2020). Zunächst etablierte sich an Hochschulen ein **betriebliches Gesundheitsmanagement** (BGM). Für die Koordination des BGM ist an vielen Hochschulen mindestens eine Person in hauptamtlicher Beschäftigung verantwortlich (Schluck/Sonntag 2018, S. 540).

Einen Überblick zum Aufbau der betrieblichen Gesundheitsförderung an Hochschulen wurde im Jahr 2010 von Seibold, Loss und Nagel im „Praxishandbuch für den Weg zur Gesunden Hochschule“ konzipiert (Seibold et al. 2010). Im Rahmen einer Kooperation mit dem HIS-Institut für Hochschulentwicklung e.V. und der Techniker Krankenkasse sowie Vertreter/innen aus sechs Hochschulen wurde zudem ein „Reflexions- und Entwicklungsinstrument“ erprobt und veröffentlicht. Dieses digitale Benchmarking-Verfahren ermöglicht es Hochschulen, mittels eines Selbsttests einen Ist-Zustand zu erfassen und darauf aufbauend die strategische Weiterentwicklung auszuloten. In den Jahren 2020 bis 2022 wurde dieses Instrument um das studentische Gesundheitsmanagement weiterentwickelt (HIS-HE 2022).

Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) ist erst seit 2015 mit den Vorgaben des Lebensweltansatzes (§20a SGB V) in den Fokus gerückt. Ein SGM setzt sich aus Studierenden und deren Gremien, weiteren Akteuren mit gesetzlich vorgegebenen Aufgaben (z.B. Studierendenwerke) sowie dem Hochschulsport (HS-Sport) zusammen. Das SGM wurde mit dem Projekt „Studentisches Gesundheitsmanagement“ der LVG&AFS (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V.) in Kooperation mit dem AGH, gefördert von der TK, weiter ausgebaut und bereits an einigen Hochschulen und Universitäten umgesetzt (Hartmann 2020, S. 645). Die ersten Handlungsempfehlungen zum SGM wurden 2019 in dem Handbuch „SGM-Studentisches Gesundheitsmanagement – Handlungsempfehlungen zu Theorie und Praxis“ veröffentlicht (Techniker Krankenkasse 2019). Sehr erfolgreich in der Umsetzung ist zum Beispiel die Technische Universität Kaiserslautern mit dem Projekt „CampusPlus“ (vgl. campusplus.de).

Das Zielbild der bisherigen Ansätze aus BGM und SGM ist es, zukünftig ein HGM zu schaffen. Hierfür sollten neue Strukturen, inklusive Gremien und Verwaltung, aufgebaut werden. Als Vorreiter gilt hier der „Healthy Campus“ der Universität Bonn (vgl. healthy-campus.uni-bonn.de) (Hartmann 2020, S. 645).

Diese Universität setzt die Impulse der Ottawa-Charta der WHO sowie die Praxisanleitungen der TK bereits in Teilen um. Beim Aufbau neuer Strukturen gilt es, aktuelle Entwicklungstrends sowie Veränderungen in der Gesellschaft bzw. der Arbeitswelt miteinfließen zu lassen. Die Corona-Pandemie beispielsweise hat innerhalb der Arbeitswelt ein Umdenken hin zu einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein bewirkt (Mühlhausen 2020). Folglich sollten die Angebote beim Aufbau eines HGMs,

Punkte wie digitale Gesundheitsförderung, mobiles Arbeiten und Lehre 2.0 immer berücksichtigen (König et al. 2021).

3. Was wird an der HfWU gemacht?

Die Hochschule für Wirtschaft und Umwelt (HfWU) ist mit ca. 6.000 Studierenden und Beschäftigten in 32 verschiedenen Studiengängen an zwei Standorten Nürtingen und Geislingen an der Steige vertreten.

Seit ungefähr zehn Jahren werden an der HfWU Maßnahmen im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** angeboten. So wurden beispielsweise Gesundheitstage, Sport für Beschäftigte oder verschiedene Gesundheitskampagnen auf den Weg gebracht. Zielgruppe waren in dieser frühen Phase des HGMs die Beschäftigten. In 2018 konstituierte sich ein Steuerungsgremium „Gesundheit“, dessen Auftrag es unter anderem seither ist, die Gesundheit der gesamten Lebenswelt Hochschule zu fördern.

Bezüglich der **Studierendengesundheit** gab es bisher lediglich einzelne Maßnahmen, die von den Studierenden selbst ausgearbeitet und umgesetzt wurden. Es entstanden unter anderem im Rahmen des adh-Projektes (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband) „Bewegt studieren, Studieren bewegt! 2.0“ Videos für eine „Bewegte Pause“, ein Instagram-Kanal sowie ein digitales Gesundheitsmagazin. Es stellt sich jedoch als große Herausforderung dar, die Projekte semesterübergreifend fortzuführen, da eine große Fluktuation und Volatilität unter den ohnehin zu knappen verantwortungsübernehmenden Studierenden vorherrscht. Darüber hinaus war eine fortlaufende Implementierung der Projekte nicht vorgesehen.

Um eine nachhaltige Vernetzung der einzelnen Maßnahmen sicherzustellen, entstand die Idee, eine gesundheitsfördernde **Lebenswelt Hochschule** zu initiieren. Als langjährige Partnerin der HfWU unterstützt die Techniker Krankenkasse die Hochschule im Aufbau eines hochschulischen Gesundheitsmanagements („Gesunde Hochschule“ nach §20 SGB V) ressourcenseitig und mit Prozess-Know-How. Das gemeinsam vereinbarte HGM-Implementierungsprojekt ist zunächst auf drei Jahre begrenzt und orientiert sich wissenschaftlich an den Schritten des lebensweltbezogenen Gesundheitsförderungsprozesses (siehe Tabelle 1). In der **Vorbereitungsphase** wurden zunächst der Projektantrag sowie die Teilprojekte (siehe Abbildung 1) formuliert, der Ist-Zustand festgestellt und alle Beteiligten informiert bzw. sensibilisiert.

In der zweiten Phase wurden die **vorhandenen Strukturen genutzt** und weiter ausgebaut. Es wurden verschiedene Arbeitsgruppen gebildet, die sich unabhängig von dem Steuerungsgremium miteinander austauschen. Das bisherige Steuerungsgremium wurde mittels einer Stakeholderanalyse um das studentische Gesundheitsmanagement erweitert. In der ersten Auftaktveranstaltung wurden die Mission/Vision sowie die Handlungsfelder, die sich in drei Teilprojekte gliedern und sich aus dem Projektantrag ergeben, für das bevorstehende Projekt ausgearbeitet. Auf dieser Grundlage wurde ein gemeinsames Grundverständnis von Gesundheitsförderung geschaffen und ein Einvernehmen über das weitere Vorge-

hen entwickelt (vgl. GKV-SV 2021). Im nächsten Schritt der **Analyse** soll der Handlungsbedarf durch die Erhebung der gesundheitlichen Situation inklusive Risiken und Potenziale ermittelt werden (vgl. GKV-SV 2021). Mittels des Reflexions- und Entwicklungsinstrument (vgl. HIS-HE 2022) durch eine Arbeitsgruppe soll der aktuelle Status im Gesundheitsförderungsprozess der Hochschule ganz systematisch bestimmt werden. In einer weiteren Arbeitsgruppe werden die Kennzahlen auf Grundlage der Mission/Vision ausgearbeitet. Im Sommersemester 2024 soll eine Studierendenbefragung mit Hilfe einer Kurzversion des Bielefelder Fragebogens (Universität Bielefeld 2023) als Analyseinstrument erfolgen. Der Fragebogen setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Im ersten Teil werden die Studienbedingungen, wie beispielsweise die räumlichen Rahmenbedingungen oder die Unterstützung durch Lehrende, erfragt. Im zweiten Teil wird die Wirkung erfragt. Dabei geht es um die Studienleistung oder die (psychische) Gesundheit der Studierenden (Universität Bielefeld 2023). Die Befragung der Mitarbeitenden soll durch die psychische Gefährdungsbeurteilung abgedeckt werden. In der **Maßnahmenplanung** werden auf Grundlage der Analyse innerhalb des Steuerungsgremiums Interventionsziele abgeleitet. Diese Ziele fließen in einen Maßnahmenplan für die einzelnen Handlungsbereiche und Personengruppen ein. Der Maßnahmenplan beinhaltet verhaltens- als auch verhältnisbezogene Interventionen, die sowohl Ressourcen der Zielgruppe stärken als auch Risiken minimieren. Anhand des Maßnahmenplans werden Verantwortlichkeiten sowie Prioritäten auf Grundlage der Ziele, Dringlichkeit und Ressourcen festgelegt (vgl. SV-GKV 2021). In der **Umsetzungsphase** werden die Maßnahmen entsprechend Schritt für Schritt durchgeführt. Im Projektantrag der HfWU wurden bereits vorab Maßnahmen festgelegt, die umgesetzt werden sollen. So wird im Rahmen der Verhältnisprävention eine Gesundheitsplattform geschaffen, die einzelne Maßnahmen koordiniert, Kennzahlen liefert, sowie eine digitale Zugänglichkeit ermöglicht. Darüber hinaus soll auf Verhaltensebene das Thema „Gesunde Führung“ aufgegriffen werden. Bedarf zeigte sich hier in Vorarbeiten des Steuerungsgremiums. In der **Evaluationsphase** werden die Ergebnisse anhand von Instrumenten (beispielsweise mit dem Reflexions- und Entwicklungsinstrument) systematisch bewertet. Innerhalb der Prozessevaluation wird mittels regelmäßiger Dokumentation und Reflexion der Umsetzung von Interventionen das Projekt kontinuierlich bewertet. Die Ergebnisevaluation soll vor allem für die Bestimmung weiterer Handlungsbedarfe genutzt werden (vgl. SV-GKV 2021).

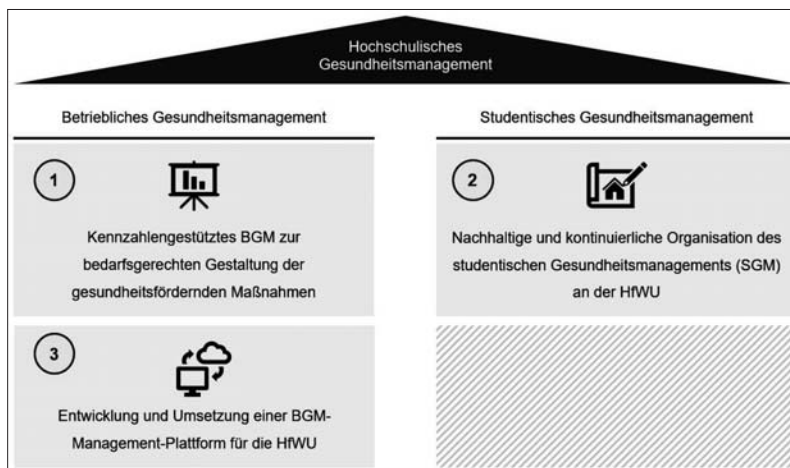
Tab. 1 : Schritte im Projekt

Schritte im Projekt	
<i>Vorbereitungsphase</i>	• Projektantrag/Projektskizze entwerfen • Ist-Zustand klären • Sensibilisierung und Motivierung der Beteiligten
<i>Nutzung von Strukturen</i>	• Projektmanagement inkl. Projektplan entwerfen • Bisherige Strukturen nutzen • Netzwerk aufbauen • Stakeholderanalyse durchführen • Gründung Steuerungsgremium • Auftaktveranstaltung • Mission/Vision festlegen
<i>Analyse</i>	• Statusbestimmung mit dem Reflexions- und Entwicklungsinstrument: Auf dem Weg zur „Gesunden“ Hochschule • Ableitung von Kennzahlen • Instrumente zur Mitarbeiter- und Studierendenbefragung ◦ Psychische Gefährdungsbeurteilung ◦ Bielefelder Fragebogen
<i>Maßnahmenplanung</i>	• Zielkonkretisierung (Priorisierung von Zielen) • Systematische Ableitung von Maßnahmen (Zielsetzung, Dringlichkeit, Ressourcen) • Aufgabenverteilung • Zeitplanung
<i>Umsetzung</i>	• Verhältnisbezogene Maßnahmen ◦ z.B. Plattform (WorkLifePortal der Techniker Krankenkasse) • Verhaltensbezogene Maßnahmen ◦ z.B. Gesunde Führung
<i>Evaluation</i>	• Prozess- und Ergebnisevaluation • Systematischer Einsatz von Instrumenten zur Bewertung (erneute Statusbestimmung mit dem Reflexions- und Entwicklungsinstrument)

Quelle: nach GKV Spitzenverband GKV-SV – Gesetzliche Krankenkassen Spitzenverband Bund 2021, S. 26ff.

Im Projektantrag wurden verschiedene Teilprojekte benannt. Einerseits wurde transparent, dass sich die bisherigen gesundheitsfördernden Maßnahmen zu wenig am tatsächlichen Bedarf der Beschäftigten und Studierenden orientieren. Aus diesem Grund soll ein Kennzahlengestütztes BGM zur bedarfsgerechten Gestaltung der gesundheitsfördernden Maßnahmen entwickelt werden (Teilprojekt 1). Darüber hinaus ist eine nachhaltige und kontinuierliche Organisation des SGMs angedacht (Teilprojekt 2). Die bisher individuell im Semester organisierten gesundheitsfördernden Maßnahmen für Studierende sollen besser koordiniert werden. Zudem soll eine Plattform (zunächst für das BGM) entwickelt werden, um den Zugang zu Maßnahmen zu erleichtern und den Informationsfluss zu digitalisieren und zu optimieren. Diese soll später auch Studierenden zur Verfügung stehen (Teilprojekt 3) (siehe Abbildung 1). Das bisherige Steuerungsgremium hat sich seit dem Projekt „Gesunde Hochschule“ §20 nach SGB V um das Studentische Gesundheitsmanagement erweitert (siehe Abbildung 2). Hochschulinterne Mitglieder sind der HGM-Projektleiter, die HGM-Projektkoordinatorin, Vertreter*innen der Personalabteilung inklusive dem BGM-Team, der Personalrat, Vertreter*innen des Hochschulsports, die Schwerbehindertenvertretung, die Umweltbeauftragte sowie die Fachkraft für Arbeitssicherheit. Verantwortliche für das SGM sind aktuell der allgemeine Studierendenausschuss (ASTa), die Studierendenberatung (IBIS) sowie Studierende selbst. Extern unterstützt

Abb. 1: Teilprojekte des Hochschulischen Gesundheitsmanagements der HfWU



wird das Gremium durch Vertreter*innen der Techniker Krankenkasse und einer BGM-Beratungsunternehmung. Ziel ist es, das hochschulische Gesundheitsmanagement nachhaltig zu implementieren, dauerhaft Angebote zur Verfügung zu stellen und an den aktuellen Bedarf anzupassen. Sowohl Studierende als auch Beschäftigte sollen die Plattform nutzen, die alle bisherigen Maßnahmen bündelt und weitere Angebote bereitstellt. In regelmäßigen Abständen finden Gremien sowohl im studentischen, im betrieblichen als auch im hochschulischen Gesundheitsmanagement statt, um die Ziele inklusive der festgelegten Kennzahlen zu analysieren, auszuwerten und gegebenenfalls anzupassen.

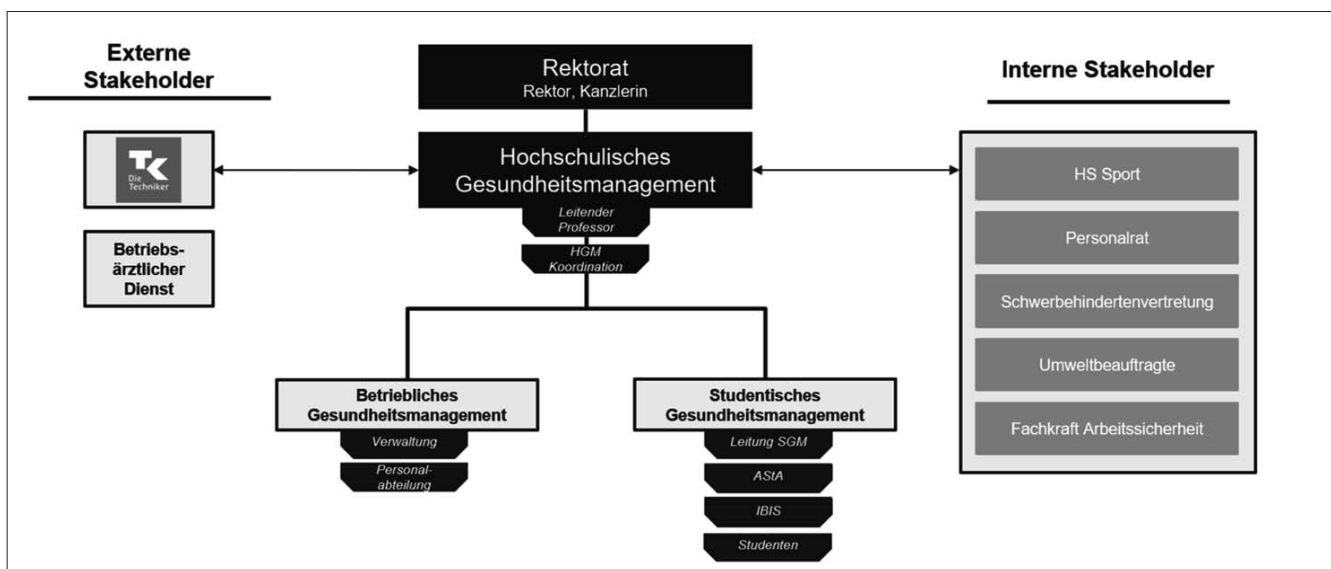
4. Ausblick

Die HfWU befindet sich aktuell in der Analysephase, d.h. perspektivisch werden nächstes Jahr Befragungen anhand der ausgewählten Analyseinstrumente (wie beispielsweise der Bielefelder Fragebogen und die psychische Gefähr-

dungsbeurteilung) durchgeführt. Auf dieser Grundlage werden folglich Maßnahmen geplant und systematisch durchgeführt. Abschließend wird ein Evaluationskonzept erstellt, um das HGM nachhaltig zu verstetigen. Die vorgestellten Ansätze sollen Hochschulen zukünftig darin bestärken, sich strukturiert und konzertiert des Themas Gesundheit anzunehmen und ein hochschulisches Gesundheitsmanagement zu schaffen. Gleichzeitig sollen die Erfahrungen an der HfWU dazu ermuntern, kritische Erfolgsfaktoren zu beachten: So ist es von Beginn an wichtig, die Hochschulleitung für das Thema HGM zu sensibilisieren. Die Hochschulleitung muss vor diesem Hintergrund stets in den Steuerungsgremien vertreten sein. Diese aufbauorganisatorische Grundvoraussetzung schafft Entscheidungsfähigkeit und Motivation zur aktiven Mitarbeit der Gremienteilnehmer*innen. Vernet-

zung ist ein ebenso wichtiger Erfolgsfaktor für den Aufbau eines HGM. Die Interaktion mit unterschiedlichen Netzwerken und Organisationen (z.B. Netzwerk gesundheitsfördernde Hochschulen: www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de, Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschulen: www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/) fördert Feedback und Expertise aus bereits laufenden Projekten. Die Arbeit im Netzwerk kann auch dabei unterstützen, geeignete Analyseinstrumente und sonstige Werkzeuge zu identifizieren. Durch den Austausch mit Expert*innen und anderen Hochschulen mit ähnlichen Projekten können Entscheidungen auf Grundlage bisheriger Erfahrungen getroffen werden. Es zeigte sich, dass die Studierenden, vor allem aus fachfremden Gebieten wie zum Beispiel der Betriebswirtschaftslehre, schwer zur Teilnahme an gesundheitsassoziierten Projekten zu motivieren sind. Die Einbeziehung von „gesundheitsnahen“, also thematisch verwandten Studiengängen, kann gleichzeitig sinnvoll sein, um motivierte Studierende zur Kampagnensteuerung zu finden.

Abb. 2: Steuerungsgremium HGM HfWU



Eine Möglichkeit zur Motivierung ist die Ausbildung von Studierenden zu Multiplikatoren, die durch eine Zertifizierung einen professionellen Charakter erhält. In der Maßnahmenplanung ist es unabdingbar, dass alle Beteiligten insbesondere Studierende einbezogen werden und von Beginn an Mitbestimmungsrecht haben. Nur so lassen sich Maßnahmen ableiten, die für alle attraktiv sind.

Literaturverzeichnis

- Fischer, J./Timmann, M. (2022): Stimmen zum Studentischen Gesundheitsmanagement an Hochschulen. In: Timmann, M./Paack, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M. (Hg.) (2022): Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke. Heidelberg, S. 3-15.
- GKV-SV – Gesetzliche Krankenkassen Spitzenverband Bund (Hg.) (2021): Leitfaden Prävention Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. September 2021. Zugriff am 02.03.22 unter: Leitfaden Prävention nach § 20 Abs. 2 SGB V und Leitfaden Prävention nach § 5 SGB XI (gkv-spitzenverband.de).
- Hartmann, T. (2020): Prävention und Gesundheitsförderung in Hochschulen. In: Tiemann, M./Mohokum, M. (Hg.) (2020): Prävention und Gesundheitsförderung. Heidelberg, S. 635-652.
- HIS-HE – HIS-Institut für Hochschulentwicklung (2022): Auf dem Weg zur Gesunden Hochschule – Mentorinnenprogramm mit Reflexionsinstrument. <https://medien.his-he.de/projekte/detail/auf-dem-weg-zur-gesunden-hochschule-mentorinnenprogramm-mit-reflexionsinstrument> (13.07.2023).
- Kelowna, B.C. (2015): Okanagan Charta: eine internationale Charta für gesundheitsfördernde Universitäten und Hochschulen. Internationale Konferenz zu gesundheitsfördernden Hochschulen und Universitäten. <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/53926/items/1.0428837> (13.07.2023).
- König, S./Steinke, B./Duchêne, K. (2021): Digitalisierung und Gesundheit an Hochschulen. In: Bundesweiter Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (Hg.) (2021): Digitale Transformation an Hochschulen. Statusbericht und Handlungsorientierung zur Gesundheitsförderung. http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Downloads/Handlungsorientierung_gesamt_Stand-2021-09-15.pdf, S. 4-11 (02.03.2022).
- Mühlhausen, C. (2020): Gesundheit in Zeiten von Corona. Frankfurt am Main. <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/gesundheitsmanagement-in-zeiten-von-corona/> (11.07.2023).
- Schluck, S./Sonntag, U. (2018): Gesundheitsfördernde Hochschule. In: Kohlmann, C.-W./Salewski, C./Wirtz, M. A. (Hg.) (2018): Psychologie in der Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe, S. 535-548.
- Seibold, C./Loss, J./Nagel, E. (2010): Gesunde Lebenswelt Hochschule. Ein Praxishandbuch für den Weg zur Gesunden Hochschule. In: Techniker Krankenkasse (Hg): Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK, Bd. 23. Hamburg.
- TK – Techniker Krankenkasse (Hg.) (2019): SGM – Studentisches Gesundheitsmanagement. Handlungsempfehlungen für Theorie und Praxis, Hamburg. <http://www.tk.de/resource/blob/2066932/0b63cceb20d775c244d57ed267a322d/handlungsempfehlung-zumstudentischen-gesundheitsmanagement-data.pdf>. (25.07.2023).
- Techniker Krankenkasse (2020): Gesundheitsförderung an Hochschulen. <https://www.tk.de/resource/blob/2096542/1d075e15516172ff8321c34b72d539e2/201103barrierefrei-tk-gfahs-data.pdf> (06.07.2023).
- Techniker Krankenkasse (2023): Gesundheitsreport. Wie geht es Deutschlands Studierenden? <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf> (06.07.2023).
- Universität Bielefeld (2023): Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit. <https://cmsedit.uni-bielefeld.de/verwaltung/dezernat-p-o/gesundheitsmanagement/bielefelder-fragebogen-zu-1/der-fragebogen/index.xml> (05.05.2023).

■ **Katharina Hums, M.Sc.**, Projektkoordinatorin hochschulisches Gesundheitsmanagement, Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, E-Mail: Katharina.hums@hfwu.de

■ **Michael Reiher, Prof. Dr. rer. pol.**, Professor für Gesundheits- und Tourismusmanagement, Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen, E-Mail: Michael.reiher@hfwu.de

Erhältlich im UVW:

Erhard Wiersing

Hartmut von Hentig – Ein Essay zu Leben und Werk

Hartmut von Hentig (Jg. 1925) darf als der bedeutendste und innovativste deutsche Pädagoge des letzten Drittels des 20. Jahrhunderts gelten. Zudem hat er sich durch sein bildungspolitisches und bürgerschaftliches Engagement einen Namen gemacht und wird als ein universell an Kultur interessierter Literat und sprachmächtiger Redner und Erzähler überaus geschätzt. Beeindruckend ist so die große, ihresgleichen suchende Zahl an Veröffentlichungen. Dieses Lebenswerk würdigt Erhard Wiersing, der Autor dieses Essays, in einem kritischen Durchgang durch die am meisten beachteten Schriften Hentigs.

ISBN 978-3-946017-19-6, Bielefeld 2020,
429 Seiten, 59.90 Euro zzgl. Versand

Bestellung – E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de
Fax: 0521/ 923 610-22



Hannah Ehlert & Cona Ehresmann

So geht SGM – Entwicklung eines Gesundheitsmanagements für Studierende an der FH Münster



Hannah Ehlert



Cona Ehresmann

This article examines the implementation, structures, achievements, and challenges of the Student Health Management (SGM) at FH Münster University of Applied Sciences. It provides a detailed exploration of the development process, essential elements, specific measures, and innovative initiatives undertaken within the project. Additionally, the article highlights the key success factors identified through the SGM's journey, shedding light on valuable insights gained from practical experience. By analyzing the project's accomplishments and obstacles, this article provides valuable insights on the functioning of a successful SGM promoting student well-being and creating a healthy university environment.

In einer Zeit, in der das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Studierenden immer mehr in den Fokus rücken, gewinnen Prävention und Gesundheitsmanagement für Studierende an Hochschulen – parallel zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement – zunehmend an Bedeutung. Der vorliegende Artikel bietet Einblicke in das Gesundheitsmanagement für Studierende an der FH Münster. Von der Konzeption bis zur praktischen Umsetzung werden Strukturen, Erfolge und Herausforderungen dieses Projekts beleuchtet.

1. Historische Entwicklung des SGM an der FH Münster

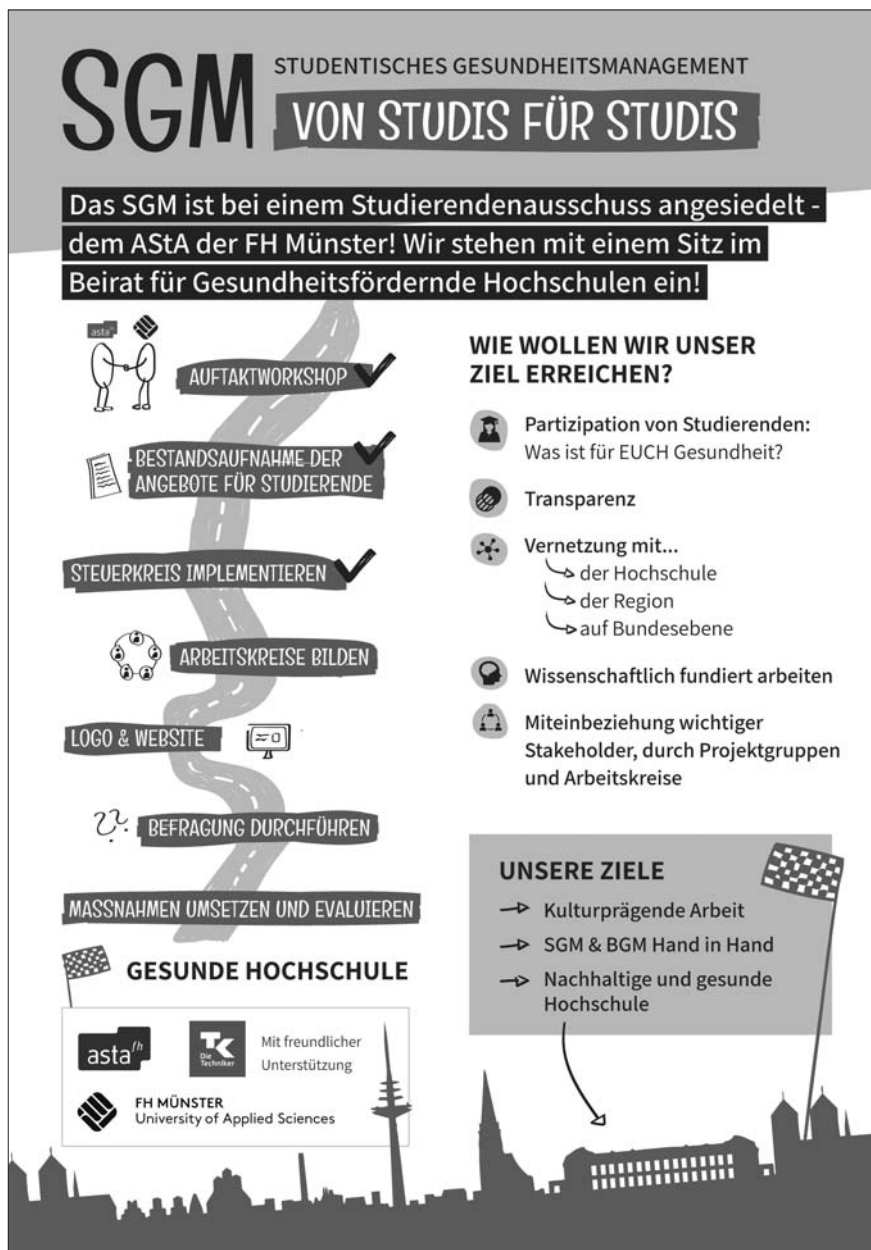
Mehr als 14.000 Studierende zählt die FH Münster im Sommersemester 2023. Sie studieren an verschiedenen Standorten an insgesamt 13 Fachbereichen und in über 100 Studiengängen. Sie verbringen einen Großteil ihres Alltags hier an unserer Hochschule – und seit diesem Jahr verstärkt auch wieder in Präsenz. Hierbei sind sie vielfältigen gesundheitsrelevanten Einflüssen ausgesetzt, und umgekehrt bieten sich hier ideale Anknüpfungspunkte, um unsere Studierenden zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu befähigen – so unsere Ansatzpunkte für das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM), orientiert an der Ottawa-Charta (WHO 1986). Ausgangspunkt für den Aufbau eines SGM an der FH Münster war die Überzeugung, dass unsere Studierenden unsere wichtigste Zielgruppe sind. Vor diesem Hintergrund war bereits lange Zeit vor dem eigentlichen Aufbau des SGM an der FH Münster klar, dass neben dem bereits seit 2015 erfolgreich implementierten Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) auch ein SGM an unserer Hochschule etabliert werden sollte. Der

entscheidende Grundstein wurde in einem BGM-Strategieworkshop im Jahr 2017 gelegt, indem das Ziel des Aufbaus eines SGM von den beteiligten Akteuren (u.a. BGM, Kanzler, Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Gleichstellungsbeauftragte, Schwerbehindertenvertretung, Personalräte sowie AStA (Allgemeiner Studierendenausschuss)), getragen wurde. Eine führende Rolle nahm dabei der damalige AStA-Vorsitzende, Eugen Dyck, ein, indem er zeitnah für den ersten wichtigen Schritt sorgte: eine Projektstelle für ein SGM beim AStA zu schaffen. Gemeinsam mit den Fachschaftsräten erfolgte noch 2017 zunächst eine allgemeine Bedarfsanalyse in Form eines Workshops; dabei brachten die Studierenden bereits konkrete Verbesserungsvorschläge vor. Unsere erste Gesundheitsmanagerin für Studierende setzte kurze Zeit später erste kleine Aktionen um, z. B. eine Wanderausstellung zum Thema Medikamentenmissbrauch. Ihre Nachfolgerin nahm eine aufschlussreiche Bestandsaufnahme bereits bestehender gesundheitsbezogener Angebote für Studierende an unserer Hochschule vor. Dies diente dazu, dem Aufbau von Parallelstrukturen entgegenzuwirken. Es war für alle Beteiligte überraschend zu sehen, wie zahlreich und vielfältig die Angebote waren, die unsere Hochschule bereits vorhielt (z.B. Angebote der Zentralen Studienberatung, des Hochschulsports, der Gleichstellungsbeauftragten). Der AStA, die FH Münster und die Techniker Krankenkasse bauten schließlich im Jahr 2019 eine offizielle Kooperation auf, sodass die notwendigen finanziellen und organisatorischen Voraussetzungen für eine längerfristige Zusammenarbeit geschaffen wurden. Die Idee war, dass der AStA aufgrund seines unmittelbaren Zugangs zu den Studierenden das „Gesicht des SGM“ nach außen sein sollte. Die FH Münster sollte dagegen die (Neu-)

Gestaltung der Studienbedingungen unterstützen und generell Unterstützung seitens der Organisationseinheiten der FH Münster bieten. Die Techniker Krankenkasse unterstützt das Projekt im Rahmen ihrer Präventionsarbeit bis heute finanziell und mit fachlicher Expertise. Im Zuge dieser Entwicklungen wurden Meilensteine für das „Projekt SGM“ definiert und im Weiteren schrittweise realisiert (vgl. Abb. 1, Projektstand 2019). Neben der bereits genannten Bestandsaufnahme wurden:

1. ein Steuerkreis für das SGM ins Leben gerufen,
2. in Zusammenarbeit mit dem AStA Arbeitskreise gebildet,
3. ein Logo und die Website gestaltet,
4. eine Gesundheitsbefragung der Studierenden geplant und
5. die Erkenntnisse mit stetig evaluierten Maßnahmen beantwortet.

Abb. 1: Studentisches Gesundheitsmanagement



Parallel zu diesem Vorgehen wurde eine regionale und überregionale Vernetzung angestrebt: So ist die Gesundheitsmanagerin für Studierende der FH Münster seit 2019 Mitglied im Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) sowie Mitglied im ehemaligen Beirat des Kompetenzzentrums Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH). Seit 2020 leitet Hannah Ehlert das Gesundheitsmanagement für Studierende und hat bereits zwei große Studierendenbefragungen umgesetzt und viele weitere Aktionen und Events ins Leben gerufen, von denen einige im Weiteren noch näher erläutert werden. Mittlerweile ist das SGM nicht mehr beim AStA, sondern direkt an der FH Münster angesiedelt: im Dezernat Studium und Akademisches. Diese Verankerung hat sich als sehr hilfreich erwiesen, gerade durch die enge Vernetzung mit der Zentralen Studienberatung, aber auch durch den niedrigschwelligen Austausch mit anderen Bereichen der Hochschule.

2. Zentrale Elemente des SGM an der FH Münster

Das SGM an der FH Münster folgt grundsätzlich den Standards eines BGM nach Dr. Uta Walter (vgl. Badura et al. 2010, S. 155) sowie den Gütekriterien Gesundheitsfördernder Hochschulen des Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen (AGH). Die wichtigsten Elemente unseres SGM werden im Folgenden kurz skizziert:

1. SGM-Steuerkreis

Der SGM-Steuerkreis tagt zweimal im Jahr und setzt sich aus den folgenden Mitgliedern zusammen: Leitung der Zentralen Studienberatung, Vorsitz, Geschäftsleitung und Finanzreferat des AStA, Experten der Techniker Krankenkasse, Leitung des BGM und die Leitung des SGM. Bewährt hat sich – analog zum BGM-Steuerkreis – eine Zusammensetzung aus fachlichen Expert*innen (z.B. BGM, Zentrale Studienberatung) und strategischen Entscheidungsträger*innen (z.B. Finanzreferat AStA). Im SGM-Steuerkreis berichtet die Gesundheitsmanagerin von bereits durchgeführten und anstehenden Aktionen und Projekten im SGM, es erfolgen Abstimmungen über finanzielle Mittelausgaben, und zukünftige Schritte werden gemeinsam festgelegt. Die Steuerkreissitzung dauert ca. ein bis zwei Stunden.

2. Leitpapier Gesunde Hochschule

An der FH Münster haben wir das Bekenntnis der Hochschule zur Gesundheitsförderung mit Blick auf unsere Beschäftigten und Studierenden schriftlich verankert. Hier ist einerseits

unser Verständnis von einer Gesunden Hochschule definiert, andererseits sind hier auch die Gründe für die Umsetzung und die angestrebten Ziele aufgeführt. Das Leitpapier ist verfügbar unter: www.fh-muenster.de/gesund-hochschule. Es sorgt nicht nur für Transparenz, sondern auch für Verbindlichkeit gegenüber unseren Zielgruppen.

3. Lernzyklus im SGM

Das zentrale Fundament unseres SGM stellt der Lernzyklus dar. Wir orientieren uns demgemäß an den Phasen: Bedarfsanalyse, Maßnahmenplanung, Maßnahmenumsetzung und Evaluation. Diesen Zyklus haben wir bereits einmal vollständig durchlaufen und befinden uns mittlerweile in einem zweiten Durchlauf. Ausgangspunkt bildete die erste Befragung im Jahr 2020, die sich an alle Studierenden an der FH Münster richtete. Hierbei wurden Fragen und Skalen zur Erfassung der Zufriedenheit mit den Studienbedingungen, zum Gesundheitsverhalten und der Gesundheit sowie zu den persönlichen Studienrahmenbedingungen eingesetzt. Anschließend wurden die Ergebnisse mit Studierenden in Workshops diskutiert und konkrete Verbesserungsvorschläge erarbeitet. Die zweite Studierendenbefragung im Dezember 2022 stellte zugleich die Evaluation für den ersten Zyklus dar.

4. Marketing

SGM-Maßnahmen können noch so attraktiv und sinnvoll sein – werden sie von den Studierenden nicht wahrgenommen, so nützen sie wenig, es sei denn, es handelt sich um verhältnisbezogene Maßnahmen, die allen Studierenden pauschal zugutekommen. Gerade in der Aufbauphase ist das Marketing jedoch zentral und sollte nicht unterschätzt werden. Wir haben im Rahmen unseres SGM zunächst eine Website eingerichtet, es wurde ein Logo entwickelt und es wurden bspw. Merchandising-Produkte in die „Ersttaschen“ der Studierenden gelegt. Über Rundmails und Social-Media-Kanäle der FH Münster und des AstA können Events und Aktionen niedrigschwellig kommuniziert werden.

3. Konkrete Maßnahmen

Im Laufe der Jahre hat das SGM zahlreiche zeitlich befristete und dauerhafte Maßnahmen umgesetzt. Aus Gründen der Übersichtlichkeit werden diese im Folgenden kurz zusammengefasst:

Workshops und Vorträge zu den Themen:

- Selbstfürsorge
- Mental Health Awareness
- Studienstress, Motivation & Überforderung
- eigene Finanzen managen
- Alltagsmanagement, Selbstorganisation
- Ruhe in Krisenzeiten

Projekte/Aktionen/Events:

- Durchführung von zwei standardisierten Studienbefragungen
- „study'n'health day“: studierendenadressierter Gesundheitstag mit Eventcharakter, Workshops und Partizipationsmöglichkeiten

- Nutzung einer vorhandenen Onlineplattform für wöchentliche Treffen: Um trotz des Onlinestudiums soziale Kontakt zu ermöglichen, wurden unter anderem Spieleabende, Poetry Slams und Friendship Speed-Datings veranstaltet.
- Mental Health Challenge: In 31 Tagen wurden die Studierenden täglich auf verschiedenen Medienplattformen dazu herausgefordert, sich selbst etwas Gutes zu tun.
- Studentische Selbsthilfegruppen: Durch eine Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband erhalten die Studierenden die Möglichkeit, Selbsthilfegruppen in ihrer Peer-Group zu bilden und sich vor Ort an der Hochschule zu treffen. Außerdem werden sie auf bereits bestehende, lokale Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht.
- Alkoholfreie Bar: In diesem Format werden in Zusammenarbeit mit Fachschaftsräten alkoholfreie Cocktails kostengünstig an die Studierenden verkauft. Die Bar kann als einzelne Aktion oder auf einem bestehenden Event ergänzend angeboten werden. Als Grundlage der Kooperation werden die Lebensmittelkosten vom Projekt übernommen und die Gewinne verbleiben bei den Fachschaftsräten.
- Rezeptkarten – gesund, günstig, nachhaltig: In Zusammenarbeit mit Studierenden des Fachbereichs Oecotrophologie wurden vielfältige, niedrigschwellige Rezeptkarten entwickelt. Die Studierenden erhielten für die Ausarbeitung dieser Karten Credit Points im Rahmen von Projektarbeiten.
- Angebote für die Verbesserung der Schlafqualität: In individuellen Beratungsgesprächen konnten Studierende ihre persönliche Situation schildern. Ergänzt wurden diese Interviews durch eine Onlineplattform, auf der die Studierenden in ihrem eigenen Tempo an einem Videolernkurs zum Thema teilnehmen konnten.
- Meditations-Challenge: In diesem ein- bis dreiwöchigen Angebot mit täglichen, morgendlichen angeleiteten Live-Meditationen (10-15 Minuten, über Zoom) lernten die Studierenden die positiven Effekte von Meditationen kennen. Diese Challenge eignet sich besonders gut für die Zeit der Klausurvorbereitung.
- Prototyp Rückzugsraum: Das Bedürfnis nach Lern- und Rückzugsräumen ist groß. Obwohl viele kleinere Räume oft frei sind, sind sie i.d.R. abgeschlossen und ungemütlich. Das SGM-Büro wird aufgrund der Campusstruktur der Hochschule nur selten genutzt und soll daher ein Beispiel für einen hybriden Raum sein. Der Schreibtisch verschwindet optisch hinter einer Trennwand, und Projektmaterialien werden in einem abschließbaren Schrank gelagert. Der andere Teil des Raumes wird mit modernen Dekorationen und gemütlichen Sitzgelegenheiten ausgestattet. So kann der Raum den Studierenden einen Rückzugsort bieten. Die Dekoration im Corporate Design soll außerdem die Identifikation mit der Hochschule und dem Studium fördern.
- Wiedereröffnung eines Gemeinschaftsraums: Aufgrund von COVID-19 wurde der Gemeinschaftsraum eines Studierendenwohnheims geschlossen. Zuvor wurde er von einem eingetragenen Verein von Studierenden betrieben, der nun nicht mehr existiert. Da-

durch blieb der Raum bisher geschlossen. Die Wiedereröffnung schaffte ein soziales Angebot am kleinen Studienstandort, das abseits von übermäßigem Alkoholkonsum Gelegenheit für neue Kontakte und Erholung bieten kann. Eine Kooperation zwischen dem SGM, dem AStA und den lokalen Wohnheimtutor*innen ermöglicht die Organisation und Betreuung des Raums abseits des ehemaligen Vereins.

4. Erfolge

Durch die Ergebnisse unserer Befragungen kennen wir die Belastungen unserer Studierenden genau. Hauptthemen sind vor allem finanzielle Sicherheit, Stress und die mentale Gesundheit. Zu den ersten Angeboten für diese Themen zählte der „study'n'health day“, den wir an zwei Tagen und zwei Campus veranstaltet haben. Der Tag zeichnete sich vor allem durch den Event-Charakter aus: Eine Live-Bühne mit Musik- und Poetry Slam-Programm ergänzte verschiedene Workshops zu den Themen Stress und Selbstfürsorge. Auf der Fläche gab es außerdem Themenstände zu den Schwerpunkten. Hier konnten geschulte Studierende in qualitativen Gruppendiskussionen herausfinden, worin die Belastungen konkret bestehen und welche Unterstützung sich die Studierenden seitens der Hochschule wünschen. Die Ergebnisse dieser Diskussionen dienen als wichtige Grundlage für unsere Arbeit.

Aus diesen und weiteren Inputs wurden in steter Zusammenarbeit mit dem AStA viele verschiedene Maßnahmen umgesetzt.

Wertschätzung

Besonders positive Rückmeldungen erhalten wir zu denjenigen Formaten, in denen die Studierenden sich als Individuen entfalten, erleben oder gar selbst kennenlernen können. Eine wertschätzende Haltung ist die Grundlage für all unsere Formate. Die wirkungsvollsten Erfahrungen machen die Teilnehmenden unseres Selbstfürsorge-Workshops, die danach teilweise richtungsweisende Entscheidungen treffen. In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden und finden heraus, was ihnen außerhalb gesellschaftlicher Gesundheitsideale guttut.

Abendliche Onlineangebote

Nicht obwohl, sondern gerade weil die Studierenden im Studienalltag bereits belastet sind, nehmen viele von ihnen besonders gerne abendliche Onlineangebote wahr. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, die dafür sprechen:

- Sie erhalten die Möglichkeit, parallel andere Vorhaben und Aufgaben (z.B. Kochen, Essen, Fürsorge für Angehörige) zu erledigen.
- Die Veranstaltung kann, ohne Aufsehen zu erregen, verlassen werden.
- Eine anonyme oder anonymere Teilnahme ist möglich, insbesondere bei tabuisierten Themen wie der mentalen Gesundheit.
- Nach dem Verlassen der Veranstaltung kann direkt in die Entspannung gewechselt werden, ohne zunächst einen Heimweg antreten zu müssen.

- Eine spontane Teilnahme oder Absage wird erleichtert und kommt dem Bedürfnis nach Flexibilität entgegen.

Aktives Zugehen

Partizipation muss die Grundlage eines jeden Gesundheitsmanagements sein. Angesichts der weitreichenden Belastungen und Fluktuation der Studierenden ist es allerdings nicht mehr realistisch, sich vollständig auf das studentische Engagement zu verlassen. Aufrufe zur Partizipation und Fragen nach Anregungen erzielen nur wenig Erfolg. In unserem Rahmen hat sich stattdessen das aktive Zugehen auf die Studierendenvertretungen bewährt. Durch den Besuch der ohnehin stattfindenden Sitzungen des AStA und der Fachschaftsräte war es möglich, einen interaktiven Kontakt herzustellen. Die Studierenden haben enthusiastisch darauf reagiert, in unsere Entscheidungen miteinbezogen zu werden und die Gelegenheit genutzt, um eigene Ideen zu generieren und Anliegen mitzuteilen.

5. Herausforderungen

Die oben genannten Erkenntnisse ermöglichen die Planung von Maßnahmen, die wirken und von den Studierenden angenommen werden. Insbesondere die studentische Partizipation ermöglicht es uns, weitere Angebote fachbereichs- oder campusspezifisch umzusetzen und auf die jeweiligen Bedarfe einzugehen. Dies ist ein großer Erfolg, denn in einem Projekt mit begrenztem Stundenumfang ist es sonst kaum möglich, auf 13 verschiedene Fachbereiche einzugehen.

Zusammen stark

Die breite Diversität der FH Münster macht sie stark. Allerdings stellt die Größe der Organisation manchmal auch eine Herausforderung dar: Gesundheitsthemen können beispielsweise an verschiedenen Stellen in der Hochschule verfolgt werden, ohne dass das SGM von der Arbeit der Anderen weiß, oder die Zuständigkeit ist unklar oder ungünstig. Zum Beispiel erfolgt die Auswahl des Speisenangebots in den Mensen durch das Studierendenwerk und nicht durch die Hochschule. So kann sie nicht direkt beeinflusst werden.

In der dezentralen Struktur besteht eine weitere Herausforderung: Gesundheit und Wertschätzung sollen in den Köpfen und Herzen aller Hochschulangehörigen verankert sein. Dafür müssen sie aber auch einzeln erreicht werden, denn eine zentrale Kampagne würde vermutlich nicht wirksam in den Köpfen aller Hochschulangehörigen ankommen. Aber genau das ist wichtig, denn ein bewegter Lernraum ist nur bedingt wirksam, wenn andererseits eine bewegungsfreie Pflichtveranstaltung 4-6 Stunden dauert.

Gut geplant

Die Frage, wo das SGM überhaupt ansetzen soll, bedarf weiterer Aufmerksamkeit. Immerhin kann Gesundheit durch vielfältige Prozesse in einer Hochschule beeinflusst werden. Das SGM kann und soll jedoch nicht alle Serviceeinrichtungen ersetzen. Es gilt, hochschulindividuele Lösungen zu finden und im Projektstart abzu-

klären, welche Anwendungsbereiche gewählt werden sollen. Das Reflexions- und Entwicklungsinstrument, das aus einer Kooperation des Instituts für Hochschulentwicklung und der Techniker Krankenkasse hervorgegangen ist, liefert hier eine wichtige Grundlage, auf der auch unser Projekt aufbaut (Techniker Krankenkasse, HIS-Institut für Hochschulentwicklung 2022). Auf diese Weise war es möglich, einen eindeutigen Weg einzuschlagen.

6. Fazit: den Wandel begleiten

Die Gesundheit von Studierenden zu schützen und zu fördern, das ist nicht erst seit der Covid-19-Pandemie ein relevantes Thema geworden; der Stellenwert ist dadurch aber noch einmal mehr in den Vordergrund gerückt. Über das Setting Hochschule lässt sich diese Zielgruppe besonders gut erreichen – und zeigt sich immer wieder, trotz aller Herausforderungen, als eine sinnhafte Aufgabe für uns Gesundheitsmanagerinnen. Wir hoffen, dass unsere Studierenden nicht nur während ihres Studiums, sondern auch in ihren späteren Positionen gesundheitsbewusst und gesundheitsförderlich handeln werden und so als Multiplikator*innen auch in die Gesellschaft hineinwirken. An der FH Münster möchten wir das Thema Gesunde Hochschule zukünftig durch einen stetigen Austausch zwischen SGM und BGM weiterentwickeln. Mit einer Gesunden Hochschule lässt sich zweifelsohne ein wichtiger gesellschaftlicher Beitrag leisten – und wir sind dankbar und froh, unseren Teil dazu beizutragen.

Literaturverzeichnis

- Badura, B./Walter, U./Hehlmann, T. (2006) (Hg.): Betriebliche Gesundheitspolitik: der Weg zur gesunden Organisation. Berlin/Heidelberg.
 Weltgesundheitsorganisation (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Kopenhagen.
<https://www.tk.de/lebenswelten/gesundheit-foerdern/gesunde-hochschule/angebote-fuer-smg-bgm-und-hgm-projekte/reflexions-und-entwicklungsinstrument-hochschule-2072328> (14.07.2023).

■ **Hannah Ehlert** leitet das Studentische Gesundheitsmanagement an der FH Münster seit 2020 operativ und gemeinsam mit Dr. Cona Ehresmann strategisch. Sie engagiert sich darüber hinaus in unterschiedlichen Projekten und Aufgaben kreativer, technischer und mathematischer Natur.

E-Mail: sgm@fh-muenster.de

■ **Dr. Cona Ehresmann** leitet seit 2016 das Betriebliche Gesundheitsmanagement an der FH Münster und ist Vertretungsprofessorin für Public Health am Fachbereich Gesundheit; gemeinsam mit Hannah Ehlert hat sie die strategische Leitung des Studentischen Gesundheitsmanagements inne.

E-Mail: bgm@fh-muenster.de

Karsten König

Macht und Verständigung in der externen Hochschulsteuerung Verhandlungsmodi in Zielvereinbarungen zwischen Staat und Hochschule

Zielvereinbarungen und Verträge zwischen Staat und Hochschulen sind ein zentrales Element der politischen Hochschulentwicklung. Dabei können Verhandlungen zwischen beiden Akteuren ebenso positionsbezogen geführt wie auch auf eine gemeinsame Verständigung ausgerichtet sein. Auf der Basis einer qualitativen Erhebung in 10 Bundesländern wird in dieser Studie gezeigt, wie nah positionsbezogenes Beharrungsvermögen und innovative Verständigung in der Vergangenheit lagen und wie zukünftig gezielt innovative Räume für eine gemeinsame Verständigung zwischen Staat und Hochschule geschaffen werden können.

Dr. Karsten König ist Dozent für Empirische Sozialforschung und Qualitätsmanagement an der Fachhochschule Dresden und Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Hochschulforschung. Als Mitarbeiter im Institut für Hochschulforschung hat er die Entwicklung von externen Zielvereinbarungen zwischen Staat und Hochschule seit 2002 wissenschaftliche begleitet und in zahlreichen Veröffentlichungen zur Analyse der Beziehung zwischen Staat und Hochschule beigetragen.



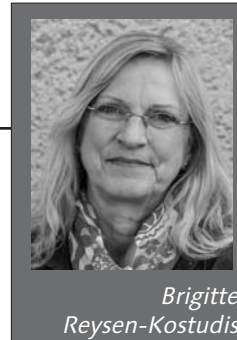
Bielefeld 2021, ISBN 978-3-946017-22-6, 207 Seiten, 36.60 Euro zzgl. Versand

Bestellung: info@universitaetsverlagwebler.de

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



Brigitte
Reysen-Kostudis



Jonathan Bär



Johanna Lubig

Covid-19 has substantially affected the lives of many young adults. Surveys demonstrate an alarming increase of mental illnesses in this population, reinforced by social restrictions over the last years. In higher education more and more students suffer from psychological or mental impairments. This is why the Freie Universität Berlin initiated the project Mental Wellbeing: Across campus we offer easily and fast accessible psychological counselling in ten support points open to students and employees. In this article we introduce the project and report first experiences gained in its implementation. Furthermore, we discuss advantages and disadvantages of locally based counselling closely linked to faculties, compared to psychological counselling at central advisory services.

1. Standortbestimmung: Back to normal?

Die Annahme, nach überstandener Pandemie und Rückkehr zur Präsenzlehre in Bildungseinrichtungen sei alles wieder so wie zuvor, hat sich nicht bestätigt. Corona hat das Leben vieler Menschen, auch das von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, in hohem Maße ausgebremst. Was zuvor in dieser Lebensphase selbstverständlich war, der soziale Austausch mit Gleichaltrigen, das gemeinsame Feiern nach bestandenen Prüfungen, Auslandsaufenthalte und so vieles mehr, war in den letzten Jahren nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich. Beim Beginn eines Studiums unter Pandemiebedingungen war es wesentlich schwieriger, sich als Teil der Universität zu erleben. Andere Studierende und Dozierende wurden nur als Kacheln auf Bildschirmen wahrgenommen, es gab kein gemeinsames Mittagessen in der Mensa, keine Gespräche auf dem Flur nach Seminaren. All dies ist nicht spurlos an den Studierenden vorbeigegangen. Auch außerhalb der Universitäten ist diese Problemlage angekommen. So zog am 21. April 2023 Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach im Bundestag ein kritisches Fazit über die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie in den letzten Jahren: Besonders Kinder und Jugendliche hätten unter den aus heutiger Sicht zu strengen Auflagen gelitten und damit im Vergleich mit anderen Bevölkerungsgruppen vielleicht die meisten Opfer in diesen schwierigen Zeiten erbracht. Jetzt bräuchten sie daher unsere besondere Unterstützung (Deutscher Bundestag 2023).

Welche Auswirkungen hat all dies auf die psychische Gesundheit der Studierenden gehabt? Psychotherapeut*innen diagnostizieren bei dieser Personengruppe deutlich mehr Depressionen, Ängste und Stress. Viele berichten von Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsverlust und Beschwerden aufgrund früherer oder noch bestehender sozialer Isolation (BKK 2023). In der 22. Sozialerhebung des Deutschen Studierendenwerks zur wirtschaftlichen und sozialen Lage der Studierenden gaben etwa 48 Prozent der Befragten an, sich in den letzten vier Wochen sehr häufig oder häufig überlastet gefühlt zu haben (BMBF 2023). Da über einen längeren Zeitraum andauernder Stress zur Ausbildung starker körperlicher und psychischer Beeinträchtigungen führen kann, sind diese Ergebnisse besorgniserregend. Es gibt keine Anzeichen dafür, dass diese Zahlen seit der Wiedereinführung der Präsenzlehre rückläufig sind. Das belegt der im Juni 2023 veröffentlichte Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse: Hier wird deutlich, dass sich der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden weiterhin verschlechtert. So gaben 68% der Befragten an, aktuell oder in den letzten 12 Monaten durch Stress erschöpft zu sein (2015: 44%), 59% klagen über Kopfschmerzen (2015: 47%), 53% leiden unter Konzentrationsstörungen (2015: 21%) und 43% haben Schlafprobleme (2015: 27%) (TK 2023). Befragungen an der Freien Universität Berlin kamen zu ähnlichen Ergebnissen: Im Jahr 2021 gaben mehr als ein Drittel der Studierenden an, unter einer depressiven

Problematik (35,1%) oder Symptomen einer Angststörung (38%) zu leiden. Das Stresserleben wurde mit 48,1% als sehr hoch und signifikant größer als vor der Pandemie angegeben (Blaszcyk et al. 2021). In der aktuell noch nicht abschließend ausgewerteten Umfrage aus dem Jahr 2023 zeichnet sich schon jetzt ein Anstieg dieser Werte ab.

Das ist auch in der Psychologischen Beratung der Freien Universität spürbar: Die Nachfrage nach Gesprächen stieg in den letzten Jahren stetig an. Die Gründe für das Aufsuchen dieser Einrichtung sind nun jedoch nicht mehr vorrangig Lern- und Arbeitsprobleme, wie es in den Vor-Corona-Jahren üblich war. Jetzt dominieren psychische Belastungen wie Depressionen und Ängste. Immer mehr Studierende wünschen sich kontinuierliche Unterstützung oder denken darüber nach, eine Psychotherapie zu beginnen. Sie sind dann enttäuscht, wenn sie erfahren, dass dies die Beratungsstelle selbst nicht anbieten kann, sondern sie dort lediglich Informationen zur Therapieplatzsuche bekommen. Die Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz sind allerdings lang. Gerade für diese jungen Erwachsenen, die sich in den vergangenen Jahren von vielen Möglichkeiten ausgeschlossen fühlten und sich dabei schon so lange in einem Wartestand erleben, ist dies oft schwer zu verkraften.

All diese Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Beratungsalltag machen deutlich, wie stark die Studierenden nach dem Ende der pandemiebedingten Einschränkungen weiterhin unter deren Auswirkungen leiden. Daher braucht es zeitnah Angebote an den Universitäten und den anderen Hochschulen, um sie zu unterstützen und damit einer Chronifizierung psychischen Leidens entgegenzuwirken.

2. Projekt Mental Wellbeing an der Freien Universität Berlin

Erste Überlegungen über Maßnahmen zur Unterstützung der Studierenden in der Post-Corona-Zeit entstanden an der Freien Universität im Austausch zwischen der Psychologischen Beratung und dem Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften. In einer dort von der Corona-Studierenden-Initiative (FUCSI) im März 2022 durchgeführten Umfrage gaben gut ein Drittel der Befragten an, sich entweder „nicht so gut“ oder sogar „richtig miserabel“ zu fühlen (Fucsi 2022). Das Dekanat des Fachbereichs nahm diese Ergebnisse besorgt zur Kenntnis und suchte nach einer Lösung. Das war der Beginn zahlreicher Gespräche über Möglichkeiten der Unterstützung. Neben der Psychologischen Beratung und Lehrenden verschiedener Fachbereiche waren stets die Studierenden in die Diskussion mit eingebunden, denn geplante Maßnahmen sollten sich eng an deren Bedarfen orientieren. Im Laufe der Zeit kristallisierte sich so immer mehr die Idee dezentraler Anlaufstellen heraus, wo Ratsuchende unbürokratisch und schnell erste Orientierung bei psychischen Belastungen finden. Explizit sollte dies keine Erweiterung bestehender universitärer Einrichtungen sein, sondern etwas Neues, das die spezifischen Probleme der Post-Corona-Zeit aufgreift. Das daraufhin entwickelte Konzept zur Unterstützung von Studierenden und Mitarbeitenden mündete schließlich

in einen Projektantrag, der im Sommersemester 2022 vom Präsidium der Freien Universität genehmigt wurde. Die Dauer des Projekts wurde auf zwei Jahre begrenzt.

Konzept für ein dezentrales niedrigschwelliges Angebot

Bei der inhaltlichen Gestaltung des Projekts orientierten wir uns an Ansätzen zur Förderung der Psychischen Gesundheit, wie sie beispielsweise die WHO definiert hat. Laut deren Definition ist Psychische Gesundheit ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen und die normalen Lebensbelastungen bewältigen kann. Maßnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit werden dabei weniger als Behandlung individueller Störungen gesehen, sondern berücksichtigen den Kontext des gesellschaftlichen Umfelds (WHO 2021).

Dieses Konzept passt zu unseren Überlegungen, präventive Maßnahmen zu entwickeln, die eng an das Leben und Arbeiten in den Fachbereichen angebunden sind. Von Seiten der Studierenden wurde im Vorfeld immer wieder betont, wie wichtig eine schnelle Unterstützung vor Ort sei. Durch frühzeitige Interventionen und niedrigschwellige Angebote sollen Probleme im Anfangsstadium aufgefangen und die Entwicklung langandauernder, chronischer Beschwerden aufgehalten werden.

Bei der Recherche nach Projekten mit ähnlicher Ausrichtung stießen wir auf die Universität Aalto in Finnland. Kolleg*innen des an dieser Hochschule angesiedelten „Starting Point of Wellbeing“¹ waren im Sommer 2022 bei uns zu Gast, und wir konnten mit ihnen unsere Ideen mit deren Erfahrungen austauschen.

Am Ende vieler Überlegungen, Gespräche und Diskussionen entstand ein Projektentwurf mit konkreten Maßnahmen. Bei allen vorgeschlagenen Aktivitäten orientierten wir uns an den von der WHO vorgeschlagenen Ebenen zur Förderung der psychischen Gesundheit:

Ebene A – Informationsvermittlung zu Themen der Psychischen Gesundheit

Ebene B – Digitale Tools, leicht zugängliche Online-Trainings

Ebene C – Beratungs- und Unterstützungsangebot vor Ort (support.points)

Bei der Namensgebung des Projekts entschieden wir uns für die Übernahme englischsprachiger Begriffe, da uns dies näher an der Lebenswirklichkeit der Studierenden erschien. Der Schwerpunkt des Projekts liegt auf Ebene C, den support.points.

Beratung vor Ort: support.points

In den dezentralen Anlaufstellen in den Fachbereichen – den support.points – werden Psycholog*innen eingesetzt, die sowohl Beratungsgespräche als auch Gruppenveranstaltungen anbieten. Mit deren Präsenz vor Ort wird die von der WHO geforderte Vernetzung zwischen den Personen und deren Lebens- und Arbeitsraum auf-

¹ An der Aalto Universität finden an jedem Werktag zentral offene Sprechstunden unterschiedlicher Beratungseinrichtungen statt, unter anderem Psychologische Beratung und Career Service.
<https://www.aalto.fi/en/study-at-aalto/starting-point-of-wellbeing>

gegriffen. Schon aufgrund der räumlichen Nähe sind die dort tätigen Kolleg*innen in alltägliche Arbeitsabläufe eingebunden, können leichter mit Lehrenden kommunizieren und gemeinsame – der jeweiligen Studiensituation angepasste – Angebote entwickeln. Die vertragstechnische Anbindung an die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung sorgt für eine weitgehende Unabhängigkeit vom jeweiligen Fachbereich und ist damit die Voraussetzung für den Aufbau eines vertrauensvollen Beratungssettings. Nur so werden die support.points von den Ratsuchenden als neutrale Anlaufstellen wahrgenommen. Natürlich sind alle dort geführten Gespräche vertraulich, die Beratenden unterliegen der Schweigepflicht.

Die Psychologische Beratung an der Freien Universität erhofft sich von der Etablierung dieses Angebots eine Entlastung. Die Nachfrage von Studierenden nach Einzelgesprächen nahm hier in den letzten Jahren massiv zu, was zu immer längeren Wartezeiten führte. Manche Anliegen, die schnell zu klären sind, wie beispielsweise die Informationsvermittlung zur Therapieplatzsuche, können in den support.points abschließend bearbeitet werden. Bei anderen Anliegen kann ein Gespräch vor Ort eine Thematik fokussieren, die dann in weiteren Gesprächen in der Psychologischen Beratung vertieft wird. Beide Stellen haben damit einen anderen Beratungsauftrag: In den support.points geht es eher um die Sondierung einer Problemlage. Lässt sich die in einem Gespräch nicht lösen, wird an andere Stellen verwiesen. Längere, vertiefte Gespräche finden nach wie vor in der Psychologischen Beratung statt. Die folgende Tabelle stellt noch einmal die Unterschiede zwischen beiden Beratungsangeboten dar:

Tab. 1: Unterschiede zwischen Psychologischer Beratung und support.points

	Psychologische Beratung	support.points
Verortung	zentral	dezentral
Termine	nur nach Anmeldung	ohne Anmeldung (offene Sprechzeiten)
Gesprächsdauer	50 Minuten	15 bis 30 Minuten
Gesprächsfrequenz	1 bis 5 Gespräche	1 Gespräch
Auftrag	intensive Beratung zu aktuellem Anliegen, ggfs. Bearbeitung in Folgesitzungen	Sondierung des Anliegens Klärung oder Weitervermittlung
Gruppen	Workshops, fortlaufende Gruppen	Vorträge mit Erfahrungsaustausch

Personelle Ausstattung

Das Projekt Mental Wellbeing wird von der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung koordiniert und betreut. Für die Leitung sind zwei Mitarbeitende der Beratungsstelle für die Dauer des Projekts mit einem Teil ihrer wöchentlichen Arbeitszeit freigestellt, ebenso wie zwei Psychotherapeut*innen der Psychologischen Beratung, die mit zehn Wochenarbeitsstunden jeweils einen support.point übernehmen. Neu eingestellt wurden sechs Psycholog*innen (mit jeweils 50 % Stellenanteilen E13) sowie eine Verwaltungskraft. Ausgangspunkt für die Anzahl der Stellen für Psycholog*innen war die Zuordnung einer dieser Stellen für circa 5.000 Studierende. Das entspricht beispielsweise

ungefähr der Anzahl der Studierenden im Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften oder Geschichts- und Kulturwissenschaften an der Freien Universität Berlin. Andere support.points versorgen mit diesem Betreuungsschlüssel zwei oder mehr Fachbereiche.

In den insgesamt campusweit zehn Standorten bieten sechs Psycholog*innen und zwei Psychotherapeut*innen Einzelgespräche und Gruppen an.

Voraussetzung für eine Einstellung als Berater*in war ein abgeschlossenes Studium der Psychologie mit einschlägiger Zusatzqualifikation (beispielsweise Mediation, Coaching) oder einer angefangenen Ausbildung in psychologischer Psychotherapie. Die Zusammensetzung des Beratungsteams mit erfahrenen Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen in Ausbildung bietet viele Vorteile: Die für die Dauer des Projekts neu eingestellten Kolleg*innen sind aufgrund ihres Alters und aufgrund der Tatsache, dass sie selbst noch in Ausbildung sind, sehr nah mit der Lebenswelt der Studierenden verbunden. Die Psychotherapeut*innen bringen von ihrer Seite aus viele Kenntnisse und Erfahrungen ein und können dadurch die anderen Kolleg*innen unterstützen, sowohl in der Supervision als auch im persönlichen Gespräch.

3. Erste Erfahrungen

Seit Oktober 2022 wurden Schritt für Schritt an allen Fachbereichen der Freien Universität Berlin support.points eingerichtet. Anfangs stand die Bekanntmachung des Angebots in den Fachbereichen sowie die Netzwerkpflege im Vordergrund. Zahlreiche Willkommens- und Erstsemesterveranstaltungen boten zu Beginn des Wintersemesters eine gute Gelegenheit, Kon-

takte zu knüpfen und das Projekt vorzustellen. Durch Plakat- und Flyer-Aktionen sowie Kennenlernformate wie ein Couch-Café zum niedrigschwelligen Austausch bei Kaffee, Tee und Keksen an zentralen Orten auf dem Campus konnten wir auf uns aufmerksam machen.

Das Beratungsangebot richtet sich vor allem an Studierende, steht aber sämtlichen Angehörigen der Freien Universität Berlin zur Verfügung. Neben den offenen Sprechstunden können mittlerweile auch Termine gebucht werden. Bis Ende Juni 2023 kamen circa

400 Personen zu einem Gespräch vorbei. Meist besuchten sie den support.point ihres Fachbereichs, aber auch die anderen Standorte standen ihnen offen. Manchmal wurde die letztere Option gewählt, wenn die Sprechzeiten günstiger lagen oder die Ratsuchenden eine andere Stelle, weit ab vom eigenem Lebens- und Arbeitsraum bevorzugten, weil sie einen größeren Abstand zu Lehrenden und Studierenden ihres Fachs vorzogen.

Wollten wir anfänglich den zeitlichen Umfang eines Beratungsgesprächs auf 15 Minuten beschränken, hat sich dies in der Praxis als nicht praktikabel herausgestellt. Um einen Eindruck über das angesprochene Problem zu bekommen, Lösungsansätze zu formulieren und/oder an andere Stellen weiter zu verweisen, hat

sich inzwischen eine Dauer von 30 Minuten eingespielt. Häufig wiederkehrende Themen in der Beratung von Studierenden sind:

- studienbezogene Anliegen wie Prokrastination und Leistungsdruck,
- Selbstzweifel/Unsicherheit sowie
- psychosoziale Belastungen, die über den Studienalltag hinausgehen (die Suche nach einem Psychotherapieplatz, depressive und Angst-Symptome, familiäre oder partnerschaftliche Konflikte).

Ergänzend zu den individuellen Beratungen werden regelmäßig zielgruppen- und/oder fachspezifische Gruppenangebote konzipiert und umgesetzt. So haben wir im Fachbereich Veterinärmedizin einen Workshop zum Thema Prüfungsangst angeboten. Außerdem beteiligten wir uns an der vom Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften organisierten Schreibwoche in den Semesterferien mit einem Workshop zu psychischen Hintergründen für Schreibblockaden.

In den Fachbereichen Philosophie und Geisteswissenschaften sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften wurde im Wintersemester 2022/23 ein gemeinsames Mental-Health-Café angeboten, wo Studierende sich ohne thematischen Schwerpunkt über Belastungen des Studienalltags austauschen konnten.

Im Sommersemester 2023 erarbeiteten wir Gruppenformate, die Themen der Psychischen Gesundheit aufgreifen und erste Tipps zur Bewältigung von belastenden Situationen geben. Diese Veranstaltungen haben stets einen ähnlichen Aufbau: Zunächst gibt es einen kurzen Impulsvortrag, gefolgt von einer angeleiteten themenbezogenen Diskussion unter den Teilnehmenden. Campusweit luden wir Studierende im Rahmen von Mental Health Awareness Weeks zu folgenden Themen ein: Imposter-Syndrome, die Suche nach einem Psychotherapieplatz, Besser schlafen, Zeitmanagement, Grübeln durchbrechen, Angst im Uni-Kontext, Prüfungsstress und erstes Staatsexamen im Jura-Studium.

Von Dozierenden, aber auch von studentischen Mentor*innen und Tutor*innen wurde häufig der Wunsch nach Schulungen an uns gerichtet. Meist ging es dabei um Unterstützung im Umgang mit psychisch belasteten Studierenden. In Kooperation mit der KIP gGmbH² organisierten wir daher im Wintersemester ein Erste Hilfe Training für Themen der Psychischen Gesundheit (Mental Health First Aiders)³. In dieser evidenzbasierten Weiterbildung wurde gezeigt, wie jede*r Erste Hilfe bei psychischen Problemen im persönlichen Umfeld leisten kann. Vorrangig richtete sich die Veranstaltung im Wintersemester an Mentor*innen und andere Studierende, die Kommiliton*innen in manchmal schwierigen Situationen beraten.

Parallel zu der bereits beschriebenen Vernetzung innerhalb der Fachbereiche stehen die support.point-Psycholog*innen im kontinuierlichen Austausch miteinander und kooperieren bei zahlreichen Veranstaltungen und Aktionen, beispielsweise bei der Durchführung fachbereichsübergreifender Gruppenangebote, dem Besprechen von Best Practices und der freien Nutzung selbst entwickelter Arbeitsmaterialien.

4. Rückmeldungen

Der niedrigschwellige, dezentrale Ansatz des Projekts Mental Wellbeing basiert auf der engen Kooperation aller Akteur*innen. Wir sind offen für Vorschläge, passen unsere Angebote an die Bedarfe der Studierenden und Lehrenden an, achten allerdings darauf, uns von zu weitgehenden Erwartungen abzugrenzen.

Studierende

Das Beratungsangebot wird von den Studierenden sehr gut angenommen. Die Möglichkeit, ohne Wartezeiten an jedem Werktag ein Gesprächsangebot wahrnehmen zu können, stößt nicht selten zunächst auf Verwunderung. Manchmal gibt es Nachfragen, ob das denn wirklich möglich sei, so ‚einfach‘ vorbeizukommen. Wenn sich dies dann bestätigt, wird häufig große Dankbarkeit geäußert.

Manchmal kommt es vor, dass Ratsuchende sich in einem Gespräch im support.point das erste Mal jemandem anvertrauen. So berichtete eine Studentin von mehreren Versuchen, sich für einen Termin bei der Psychologischen Beratung anzumelden, mehrmals habe sie das dazu notwendige Formular aufgerufen, sich aber letztendlich nicht getraut, es abzuschicken. Nur durch ein Gespräch im support.point war es ihr möglich, diese Hürde zu überwinden.

Hinzugewonnene Klarheit, eine Reduzierung von Unsicherheiten und Ängsten durch das Aufzeigen verschiedener Optionen macht vielen Ratsuchenden deutlich, in welche Richtung sie sich als nächstes bewegen können. Ein Beispiel hierfür ist eine ratsuchende Person, die sich hilfeschend an einen support.point wandte. Bei einem Feedbackgespräch zu einer schriftlichen Ausarbeitung hatte sich die Person von der Dozentin teilweise falsch verstanden gefühlt. Nun habe sie das Bedürfnis, eigene inhaltliche Punkte noch einmal klar zu stellen, allerdings war sie sich nicht sicher, ob dies wirklich angemessen sei. Im Beratungsgespräch wurden zunächst gemeinsam die verschiedenen Entscheidungsoptionen ausgeleuchtet und danach vorbereitende Strategien für ein Gespräch mit der Dozentin besprochen.

Am Ende einer Beratungssitzung sagen die Studierenden oft Sätze wie „Danke für das Gespräch. Jetzt weiß ich erst einmal, in welche Richtung ich weiter schauen kann und fühle mich nicht mehr so verloren“ oder „Ich finde es richtig gut, dass es dieses Projekt jetzt gibt.“

Wenn jemand Unzufriedenheit äußert, ist dies in der Regel aufgrund der Enttäuschung über die zeitliche Limitierung des Angebots. Viele Ratsuchende wünschen sich mehr Gespräche, würden am liebsten regelmäßig vorbeikommen, was jedoch nicht der Aufgabenstellung der support.points entspricht.

² Die KIP gGmbH (Gesellschaft für Krisenintervention und Krisenprävention) bietet in Berlin Weiterbildungen zum Umgang mit Menschen mit psychischen Problemen an.

³ Das Mental Health First Aiders Programm ist eine Weiterbildung, in der an zwei Tagen Grundkenntnisse zum Umgang mit psychisch Kranken vermittelt werden. Die Lizenz in Deutschland hat das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim inne.

Fachbereiche

Ein wichtiger Bestandteil des Projekts Mental Wellbeing ist die enge Anbindung an die Fachbereiche. Die Psycholog*innen in den support.points sind vor Ort präsent, nehmen an Gremientreffen des Fachbereichs teil und sind dadurch recht schnell Anlaufstellen für viele Beschäftigte, die sich bei der Bewältigung schwieriger Situationen überfordert fühlen. Das kann die Sorge um eine Kollegin sein, die sich seltsam verhält, vielleicht unter einer psychischen Erkrankung leidet oder ein arbeitsplatzbezogener Konflikt in einem Team. Oft sind dann die Psycholog*innen die erste Anlaufstelle für ein Gespräch.

Wir vergeben in solchen Fällen gern – auch kurzfristig – einen Termin, um über den Sachverhalt zu reden, schränken dieses Angebot jedoch auf ein eher sondierendes Gespräch ein, das für mehr Klarheit sorgen und erste Lösungsansätze bieten kann. Den uns vorgebrachten Wunsch, auffällige Studierende zu einer Beratung bei uns zu verpflichten, lehnen wir ebenso ab wie die Anfrage, bei einem schwierigen Gesprächstermin mit einem Studierenden ohne dessen Zustimmung anwesend zu sein. Wir weisen dann immer darauf hin, dass unser Beratungsangebot freiwillig und vertraulich ist. Die Notwendigkeit einer langfristigen Unterstützung für Beschäftigte, beispielsweise regelmäßige Supervisionsgruppen, können wir zwar als sinnvoll nachvollziehen, lässt sich jedoch nicht im Rahmen unseres Auftrags bewerkstelligen. Was wir anbieten können, sind einmalige Gruppenveranstaltungen in einzelnen Arbeitsbereichen und/oder zu ausgewählten Themen. Diese Angebote stoßen auf großes Interesse und werden gern angenommen. Eine Dozentin schrieb uns nach einem Workshop zum Umgang mit psychisch belasteten Studierenden: „Tausend Dank [...] für den wirklich anregenden Workshop, aus dem wir viel mitgenommen haben.“

Das Team

Mit insgesamt 11 Mitarbeitenden haben wir ein personell sehr gut aufgestelltes Team, in dem viel Engagement zu spüren ist. Gerade in der Arbeitssituation, in der die Psycholog*innen in den Fachbereichen mehr oder weniger auf sich selbst gestellt sind, ohne direkte Kolleg*innen, ist es uns wichtig, den Zusammenhalt untereinander zu stärken. Neben der wöchentlich stattfindenden Teamsitzung und der Supervision haben sich hier Projekttag bewährt, in denen immer wieder auftretende Probleme in der Beratung thematisiert und gemeinsame Gruppenkonzepte besprochen werden. Mit Ausnahme der Analytischen Psychotherapie sind alle Richtlinienvorfahren (Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, Systemische Therapie) im Team vertreten. Von diesem vielfältigen Fachwissen profitieren einerseits die Ratsuchenden in den Beratungsgesprächen sowie die Mitarbeitenden selbst in wöchentlich stattfindenden Projektbesprechungen und Supervisionssitzungen sowie an den Teamtagen.

5. Zwischenbilanz

In den ersten Monaten hat sich das Projekt Mental Wellbeing an der Freien Universität Berlin campusweit etablieren können. Die Gespräche an den Standorten

sind innerhalb der Veranstaltungszeiten stark nachgefragt. Kontakte innerhalb der Fachbereiche konnten vertieft werden. Mit mehreren Ansprechpersonen gibt es einen regelmäßigen Austausch.

Projektziele

Bezogen auf die anfangs aufgestellten Projektziele sind wir im ersten Jahr der Laufzeit auf allen drei Ebenen ein gutes Stück vorangekommen.

Ebene A – Informationsvermittlung

Durch campusweite Aktionen konnten wir nicht nur das Projekt vorstellen, sondern auch durch Flyer und den Verweis auf unsere Webseite den Zugang zu Informationen zu Themen der Psychischen Gesundheit zugänglicher machen. Dort finden Interessierte neben Hinweisen zu den Öffnungszeiten der einzelnen support.points Tipps zu Themen, die in Beratungsgesprächen immer wieder auftauchen, beispielsweise zur Bewältigung von Lern- und Arbeitsproblemen oder zur Therapieplatzsuche. Konkrete Hilfestellungen zu vielen Themen des studentischen Lebens und Lernens finden die Studierenden auf den Seiten des Wikis „Leichter Lernen“, das von Kolleg*innen der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung im Rahmen des Projekts „Leichter Lernen“ zusammengestellt wurde. In Zusammenarbeit mit dem Social-Media-Team an der Freien Universität entwickeln und veröffentlichen wir Kurzinformationen über das Projekt und die dahinterstehende Thematik.

Ebene B – Digitale Tools

Schon vor dem Start des Projekts konnten wir eine Kooperation mit studicare initiieren. In diesem an der Universität Erlangen-Nürnberg angesiedelten Projekt werden Online-Workshops für Studierende angeboten und evaluiert⁴. Ein Online-Seminar zum Thema Achtsamkeit wurde von uns unter den Studierenden der Freien Universität beworben und fand dort großen Anklang. Links auf unserer Webseite verweisen zudem auf weitere empfehlenswerte Portale, beispielsweise Angebote der Krankenkassen, wo unterschiedliche Formate speziell für Studierende kostenlos zugänglich sind.

Ebene C – Beratungs- und Unterstützungsangebot

Die support.points stoßen insgesamt auf sehr positive Resonanz bei Akteur*innen der Fachbereiche, Studierenden und Dozierenden. Allerdings gibt es stets Anlaufzeiten zu beachten, um das Angebot bekannt zu machen. Das sind in der Regel vier bis sechs Wochen, die nötig sind, um Räume zu beziehen, Kontakte zu knüpfen und sich in Lehrveranstaltungen sowie in Gremiensitzungen vorzustellen. Darauf können wir dann im weiteren Verlauf aufbauen, da bei allen Aktivitäten vor Ort die enge Zusammenarbeit mit den jeweiligen Fachbereichen eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg der support.points ist. Die Fachbereiche stellen geeignete Beratungsräumlichkeiten zur Verfügung und die Psycho-

⁴ studicare bietet kostenlos online Workshops für Studierende an: <https://www.studicare.com>

log*innen tauschen sich regelmäßig mit den verschiedenen Akteur*innen vor Ort aus. Absprachen gibt es auch bei der Umsetzung von Gruppenangeboten. Durch die enge Anbindung kann auf Unterschiede zwischen den Studiengängen und Fachrichtungen individuell eingegangen und können maßgeschneiderte Unterstützungsangebote entwickelt werden: Während in einigen Studiengängen ein kompetitives Klima herrscht und Studierende mit hohem Leistungsdruck umgehen müssen, steht bei anderen, weniger vorstrukturierten Studiengängen eher der Druck der Eigenverantwortung im Vordergrund. Gleichzeitig erhalten wir durch unsere Arbeit einen guten Überblick über die jeweiligen Besonderheiten und Herausforderungen an den Fachbereichen, die wir gesammelt an entsprechende Verantwortliche innerhalb der Fachbereiche weitergeben können, so dass eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Arbeits- und Studienkultur unterstützt wird. Das Mental Wellbeing Projekt wird in allen Fachbereichen mit viel Sympathie aufgenommen, wobei die großen Erwartungen manchmal die Möglichkeiten unserer Arbeit übersteigen. Wir sehen das als Zeichen für die Bedarfe von Lehrenden nach Unterstützung im Umgang mit den Studierenden, aber auch als Ausdruck eigener psychischer Belastungen.

Neben dem intensiven Austausch innerhalb der Fachbereiche sind wir darüber hinaus in engem Austausch mit weiteren Beratungsstellen an der Freien Universität Berlin, laden sie beispielsweise zu unseren wöchentlichen Team-Sitzungen ein, um sie kennenzulernen und uns mit ihnen auszutauschen. So wollen wir sicherstellen, dass wir in den support.points die Ratsuchenden mit offenem Blick an vielfältige weitere Angebote verweisen können, sofern hierfür Bedarf besteht.

6. Fazit und Ausblick

Das Projekt Mental Wellbeing konnte in den ersten Monaten seiner Laufzeit mit zehn support.points flächendeckend an der Freien Universität aufgebaut werden. Sowohl Studierende als auch Beschäftigte schätzen das Angebot und erleben es als Unterstützung im Studien- und Arbeitsalltag. Besonders die schnelle Erreichbarkeit wird von allen Seiten hervorgehoben und begrüßt. Die Inanspruchnahme des Beratungs- und Unterstützungsangebots ist in den Fachbereichen unterschiedlich. Besonders stark nachgefragt ist der support.point im Fachbereich Philosophie und Geisteswissenschaften, was in Anbetracht der Rolle dieses Fachbereichs beim Zustandekommen des Projekts nicht verwundert. An anderen Standorten brauchte es mehr Zeit, das neue Angebot zu etablieren, vielleicht, weil die Thematisierung psychischer Probleme dort eine neue Erfahrung war. Inzwischen sind die support.points jedoch überall ein fester Bestandteil des dezentralen Serviceprogramms.

Die Themen, mit denen die Studierenden in die support.points kommen, unterscheiden sich intern in Bezug auf die Anforderungen eines Fachbereichs. Bestehen die geforderten Studienleistungen beispielsweise eher aus schriftlichen Arbeiten, tauchen in der Beratung viele Probleme mit Schreibblockaden auf; geht es in einem Studienfach eher um Prüfungen mit hohen

Durchfallquoten, wird mehr über Examensängste gesprochen. Mit Blick auf die Anliegen für das Aufsuchen aller support.points werden letztendlich ähnliche Angaben gemacht wie bei der Psychologischen Beratung. Die zeitliche Begrenzung des Gesprächsangebots – einmalig maximal 30 Minuten – ist für viele Berater*innen eine große Herausforderung, um die in die Breite angelegte Unterstützung für möglichst viele Studierende zu gewährleisten, jedoch eine Voraussetzung für den Erfolg des Projekts.

In der Einschätzung der Vor- und Nachteile einer dezentralen psycho-sozialen Beratung an Hochschulen schließen wir uns den Erfahrungen aus dem Projekt ‚Lerncoaching und Beratung‘ der Ostfalia Hochschule an (Quiring 2021): Positiv und sinnvoll ist die schnelle Erreichbarkeit von Beratung und der enge Bezug zum Fachbereich. Neben der räumlichen ist dabei auch die inhaltliche Nähe von Bedeutung: Durch die Fokussierung auf häufige Probleme im Fachbereich sind die Psycholog*innen mit dort vorherrschenden Diskussionen vertraut, kennen viele der Lehrenden persönlich, haben in Gesprächen deren Sicht auf typische Problemlagen erfahren. Sie werden dadurch gewissermaßen Expert*innen für Herausforderungen in diesem Bereich.

Auf der anderen Seite bringt diese Eingebundenheit in die Belange des Fachbereichs Risiken mit sich. Die in den support.points tätigen Psycholog*innen werden häufig von Vertreter*innen des Fachbereichs als ‚unsere‘ Psychologin‘, ‚unser‘ Psychologe‘ vorgestellt. Das kann positiv als ein Zeichen für die große Akzeptanz des Angebots gesehen werden, jedoch darüber hinaus zu große Erwartungen wecken, wenn dies implizit mit dem Auftrag verknüpft ist, nun für alle Konflikte im zwischenmenschlichen Bereich vor Ort zuständig zu sein.

In der Supervision wird daher das Thema Abgrenzung immer wieder bearbeitet und darauf hingewiesen, wie wichtig eine klare Rollendefinition ist, auf Grund der dann manche Anliegen abgelehnt werden müssen.

Ausblick

Das Beratungsangebot an den Fachbereichen hat sich in den ersten Monaten der Laufzeit des Projekts etabliert, die Inanspruchnahme ist steigend. Bis Ende 2023 werden wir ausreichend Daten gesammelt haben, um eine Auswertung vornehmen zu können. Die in Einzelgesprächen aber auch in Gruppenveranstaltungen angesprochenen Probleme werden wir dann zusammenfassen und an die Fachbereiche zurückmelden.

Bei der Planung weiterer Aktivitäten wollen wir uns weiterhin an den Bedarfen der Studierenden und Beschäftigten orientieren. Vortragsreihen wie die Mental Health Awareness Weeks sollen auch im Wintersemester angeboten werden, neben deutschsprachigen Vorträgen und Diskussionen wird es dann Veranstaltungen auf Englisch für internationale Studierende geben. Eine Beteiligung des Projekts an den in den Semesterferien stattfindenden Schreibwochen ist zugesagt.

Im Herbst planen wir eine Wiederholung des Mental Health First Aiders Trainings – dieses Mal für Dozierende. Uns erscheint darüber hinaus eine kürzere, mehr an der Situation an der Hochschule angepassten Version ebenfalls sinnvoll. Zu diesem Thema erarbeiten wir aktu-

ell einen Flyer mit Hinweisen zur Gestaltung eines Gesprächs mit psychisch auffälligen Studierenden. Natürlich beschäftigt uns auch die Frage, ob und wie das Projekt nach dem Ende der aktuellen Finanzierung ab Herbst 2024 weitergehen kann. Eine Bereitschaft, die support.points an den Fachbereichen zu etablieren, wird von vielen Seiten geäußert; wie dies jedoch konkret organisiert sein könnte, ist noch fraglich. Eine Lösung, wie sie an der Ostfalia Hochschule gefunden wurde, wo die Fachbereiche nach Auslaufen des Projekts die Stellen der vor Ort tätigen Berater*innen finanzierten, ist eine Option, die genau geprüft werden sollte. Möglich wäre auch eine Einbettung der support.points in Maßnahmen des studentischen Gesundheitsmanagements. In der Diskussion über diese oder andere Modelle stehen wir noch am Anfang.

Bei allen Überlegungen über eine Etablierung des Angebots ist die enge Anbindung an die Fachbereiche voller Chancen und Risiken: Die Kolleg*innen vor Ort sind in viele interne Abläufe einbezogen und können so ein jeweils passendes Angebot entwickeln. Auf der anderen Seite müssen sie sich jedoch konstant gegenüber zu weitreichenden Aufträgen abgrenzen. Aktuell gelingt dies durch die arbeitsrechtliche Zuordnung der Stellen zur Zentraleinrichtung Studienberatung. Bei einer Weiterführung oder Neu-Aufstellung des Projekts sollte dies als Voraussetzung für eine vertrauensvolle und unabhängige Beratung nicht aufgegeben werden.

Das Projekt hat eine Lücke zwischen den Fachbereichen und Unterstützungsangeboten an der Universität geschlossen. Da die Nachfrage nach Terminen bei der Psychologischen Beratung in den letzten Monaten nicht nachgelassen hat, erreichen wir nach unserer Einschätzung mit den support.points einen größeren Personenkreis, nämlich die Studierenden, die die Psychologische Beratung zuvor nicht kannten oder sich nicht trauten, dort einen Termin zu vereinbaren. Der Besuch eines support.points ist mit weniger Hürden verbunden, vor allem, wenn sich die Psycholog*in zuvor in einer Lehrveranstaltung vorgestellt und vielleicht schon eine Einladung ausgesprochen hat. Vielen Ratsuchenden konnte so schnell geholfen werden.

Der Bedarf an solch niedrigschwelliger Beratung wird in den nächsten Jahren nicht weniger werden, kommen doch in Zukunft die Jahrgänge an die Hochschulen, die während ihrer Schulzeit Einschränkungen erleben mussten, die sich negativ auf ihre Psychische Gesundheit auswirken. Und abgesehen von der überstandenen Pandemie sind neue Krisen dazu gekommen, die für Ängste unter jungen Erwachsenen sorgen. Neben der Klimakrise ist hier vor allem die kriegerische Entwicklung in der Ukraine zu nennen. Psychische Belastungen bei Studierenden möglichst schnell und unbürokratisch auffangen zu können, um so einer Manifestierung von Problemen entgegen zu wirken, bleibt daher nach wie vor ein Anliegen, das unserer Unterstützung bedarf.

Literaturverzeichnis

- BKK Pronova (2023): Psychische Gesundheit in der Krise. <https://www.pronovabkk.de/unternehmen/presse/studien/psychische-gesundheit-in-der-krise.html> (20.07.2023).
- Blaszcyk, W./Dastan, B./Diering, L.-E./Gusy, B./Jochmann, A./Juchem, C./Lesener, T./Stammkötter, K./Stauch, M./Thomas, T./Wolter, C. (2021): Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/21 Nr. 03/P21.
- BMBF (2023): Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland. https://www.bmbf.de/SharedDocs/Publikationen/de/bmbf/4/31790_22_Sozialerhebung_2021.html (20.07.2023).
- Deutscher Bundestag (2023): Protokoll der Sitzung vom 21. April 2023. <https://dserver.bundestag.de/btd/20/056/2005650.pdf>.
- FUCSI (2022): FUCSI-Umfrage. Die uniweite Umfrage zum Studium unter Pandemiebedingungen von Studierenden für Studierende. <https://box.fu-berlin.de/s/H7xYs39cTjk5P2x?dir=undefined&openfile=309111092> (20.07.2023).
- Quiring, J. (2021): Psychologische/psychosoziale Beratung an Hochschulen – eine zentrale Beratungsstelle oder Berater*innen direkt an den Fakultäten? Ein Erfahrungsbericht mit konzeptionellen Überlegungen. In: Zeitschrift für Beratung und Studium, 16 (1+2), S. 44-51.
- Techniker Krankenkasse (2023): Wie geht's Deutschlands Studierenden? https://www.tk.de/resource/blob/2146910/4e7002f31ecbb8e17cdd872afdef10b6/gesundheitsreport-2023-data.pdf?wt_zmc=nl.int.zonaudev.112331552451_425949036281.nl_ref (20.07.2023).
- WHO (2021): Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029> (20.07.2023).

■ **Brigitte Reysen-Kostudis**, Psychologin (Diplom), Psychologische Psychotherapeutin, Mitarbeiterin in der Psychologischen Beratung der ZE Studienberatung und Psychologische Beratung, Projekt Mental Wellbeing: Projektleitung,

E-Mail: reysen@zedat.fu-berlin.de

■ **Jonathan Bär**, Psychologe (M.Sc.) in psychotherapeutischer Ausbildung mit Schwerpunkt tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Projekt Mental Wellbeing: support.point Philosophie und Geisteswissenschaften,

E-Mail: j.baer@fu-berlin.de

■ **Johanna Lubig**, Psychologin (M.Sc.), Studium der Betriebswirtschaft (B.A.), Ausbildung zur Agile Coach/Scrum Master (PSM 1), Ausbildung in Wirtschaftsmediation, Projekt Mental Wellbeing: support.point Geschichts- und Kulturwissenschaften,

E-Mail: Johanna.lubig@fu-berlin.de

Roxana Schweighart, Lisa Demar & Jessica Thätz

Unterstützungsgespräche als Teil des Studentischen Gesundheitsmanagements

Erfahrungen an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt

Students very often experience stress and mental strain. For the promotion of students' mental health, the university as a primary living environment is a relevant place. To develop and establish health-promoting structures within the universities, many universities installed a student health management, including the Technical University of Applied Sciences Würzburg-Schweinfurt in the beginning of 2022. A contact point with low-threshold access was set up at each of the two – very different – university campuses. In addition to a variety of preventive and health-promoting events, we offer one-to-one conversations for students in need of support. In the following article, the questionnaires that the supported students fill out in the initial interview that record the state of health, mental stress, symptoms of depression and anxiety as well as the reasons for support are evaluated descriptively, also concerning possible differences between the university locations. It is shown that the students who take advantage of the offer have a strong mental burden and in many cases a suspicion of a depression and/or anxiety disorder. Accordingly, we identified psychological strain and stress as the primary reasons for assistance. The data illustrates the high level of need among supported students and underpins the need to promote student health in the higher education context.



Roxana
Schweighart



Lisa Demar



Jessica Thätz

1. Hintergrund

Studierende sind eine Personengruppe, die diversen Belastungen ausgesetzt ist. Eine 2016 durchgeführte Studie von Herbst et al. (2016) an 18.000 Studierenden zeigt, dass 53% der Befragten ein hohes, 42% ein mittleres und nur 5% ein niedriges Stresslevel aufweisen und sich damit stärker gestresst fühlen als der Durchschnitt der Erwerbstätigen in Deutschland. Stress im Studium geht mit Unzufriedenheit, Unruhe, Ablenkung, aber auch Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Antriebslosigkeit einher. Die hohe Stressprävalenz bestätigt der aktuelle Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) (Meyer et al. 2023), demzufolge sich 87% der Studierenden manchmal oder häufig gestresst fühlen. Weiter verzeichnet die repräsentative Studie zwischen 2017 und 2023 einen Anstieg von 48% beim Anteil der Studierenden, der sich ziemlich oder stark emotional erschöpft fühlt. Vor allem Depressions- und Angstsymptome scheinen bei Studierenden häufig vorzuliegen. Eine Studie von Eissler et al. (2020), in welcher Studierende von vier Hochschulen befragt wurden, zeigt bei 20% einen begründeten Verdacht auf eine Depression sowie je nach Hochschule bei 18% bis 21% der Studierenden einen Hinweis auf eine Angsterkrankung (erfasst mit dem PHQ-

4, Löwe et al. 2010). Die Depressions- und Angstprävalenz in der deutschen, erwachsenen Allgemeinbevölkerung (ebenfalls erfasst mit dem PHQ-4) liegt mit jeweils circa 10% deutlich darunter (Hajek & König 2020). Deswegen ungeachtet ist in den letzten Jahren ein genereller Anstieg psychischer Belastungen und Erkrankungen bei jungen Menschen zu beobachten. So erhöhte sich der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit einer Diagnose aus dem Formenkreis depressiver Erkrankungen zwischen 2005 und 2016 um 76% (Grobe & Steinmann 2018). Die COVID-19-Pandemie scheint die mentale Belastung junger Menschen und speziell Studierender weiter verstärkt zu haben. Die Diagnosen psychischer Störungen stiegen zwischen 2019 und 2021 um 6,1% bei Studierenden und um 4,3% bei gleichaltrigen Erwerbstätigen (Meyer et al. 2023). Eine regelmäßig an der Technischen Universität Kaiserslautern durchgeführte Studierendenumfrage zeigt zwischen 2018 und 2021 eine Verschlechterung für fast alle erhobenen Gesundheitsmaße (u.a. Gesundheitszustand, Burnout, Lebenszufriedenheit) (Błaszyk et al. 2022). Die Relevanz der Hochschule in Bezug auf die Förderung der Gesundheit wird durch die Okanagan Charta (2015) betont. Diese wurde im Jahr 2015 als Ergebnis der internationalen Konferenz zu gesundheitsfördernden Universitäten und Hochschulen unterzeichnet. Der

Handlungsrahmen ruft dazu auf, Gesundheit in alle Aspekte der Hochschulkultur einzubetten sowie Maßnahmen und Zusammenarbeit in der Gesundheitsförderung auf lokaler und globaler Ebene zu lenken. Basierend auf der Ottawa Charta für Gesundheitsförderung von 1986 erkennt die Okanagan Charta die Verflechtung zwischen Individuen und ihrem Umfeld an. Gesundheit wird in alltäglichen Umgebungen geschaffen und gelebt. In Bezug auf Studierende bildet die Hochschule die primäre Lebenswelt, in der Gesundheit gestaltet werden kann. In Deutschland erfolgte 2015 ein weiterer wichtiger Schritt mit Inkrafttreten des Präventionsgesetzes (PrävG; BGBl. I S. 1368, 1781), welches die Sozialversicherungsträger verpflichtet, präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen in der Lebenswelt Hochschule und dort insbesondere für Studierende finanziell zu fördern (Hungerland et al. 2022). Giesselbach et al. (2023) akzentuieren die Bedeutung der Hochschulen vor allem in Bezug auf die psychische Gesundheit Studierender. Diese treten sowohl als auslösender Faktor sowie als relevanter Ort für präventive und interventive Maßnahmen hinsichtlich psychischer Belastung auf. Um gesundheitsförderliche Strukturen innerhalb der Hochschulen aufzubauen und zu etablieren, wurde an vielen Institutionen ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) installiert. Dies geht mit entsprechenden Erwartungen der Studierenden einher, die einen deutlichen Verbesserungsbedarf bei Hochschulen in Bezug auf die Gesundheitsförderung sehen (Meyer et al. 2023).

2. Das Projekt „Gesund Studieren an der THWS“

An der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt (THWS) startete das SGM im Februar 2022 unter dem Namen „Gesund Studieren an der THWS“¹. Es handelt sich um ein von der AOK Bayern gefördertes Drittmittelprojekt mit einer Laufzeit von 24 Monaten, das die Entwicklung und Evaluation eines SGM umfasst. Das Projekt soll dazu beitragen, nachhaltige und gesundheitsfördernde Strukturen an der THWS zu etablieren, um die Student*innen niederschwellig zu unterstützen. Durch direkte Ansprechpersonen, präventive Angebote und bedarfsgerechte Vermittlung soll gesundheitlichen Problemen vorgebeugt werden. Die Belastung der Studierenden soll verringert und eine Abnahme gesundheitsbezogener Studienprobleme erreicht werden. In Bezug auf die Hochschulmitarbeitenden mit direktem Studierendenkontakt, insbesondere die Lehrenden sowie die Studienfachberatungen, soll das Projekt zu einer höheren Informiertheit und Sicherheit im Umgang mit belasteten Studierenden beitragen. Vorhandene Strukturen sollen demnach eine Stärkung und Weiterentwicklung erleben. Das SGM der THWS kümmert sich um die Belange von circa 9.300 Studierenden, die auf zwei Standorte verteilt sind. Während in Würzburg, dem Standort, an dem circa zwei Drittel der Studierenden eingeschrieben sind, eine Bandbreite an unterschiedlichen Studiengängen angeboten wird, befinden sich in Schweinfurt primär die sogenannten MINT-Studiengänge (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik), was an diesem Standort zu mehrheitlich männlichen Studierenden führt. Diverse englischsprachige Studiengänge in

Schweinfurt gehen zudem mit einem hohen Anteil an internationalen Studierenden einher.

3. Umsetzung des Studentischen Gesundheitsmanagements

Zur Gesundheitsförderung all dieser Studierender führt das SGM verschiedene Veranstaltungen an beiden Standorten durch, welche sich gleichermaßen auf die körperliche, die seelische sowie die soziale Gesundheit beziehen. Die Initiierung der Maßnahmen erfolgt jeweils anhand des „Public Health Action Cycle“, einem Vier-Phasen-Modell zur strategischen Planung, Umsetzung und Bewertung von Gesundheitsinterventionen (Hartung/Rosenbrock 2022). Das Modell umfasst die Phasen „Problembestimmung“, „Strategieformulierung“, „Umsetzung“ sowie „Bewertung“, welche zyklisch ablaufen. Um die relevanten Bedarfe der Studierenden der THWS zu erfassen und darauf aufbauend Angebote und Maßnahmen entwickeln zu können, wurde im Jahr 2022 eine hochschulweite Umfrage durchgeführt, welche nationale Daten bestätigt, da auch die Studierenden der THWS primär Stress und psychische Belastung als studienrelevante Gesundheitsprobleme benennen. Angebote und Maßnahmen werden insbesondere in den Bereichen Bewegung/Sport, psychische Belastung/Erkrankung und Stressreduktion gewünscht (Schweighart et al. 2023). Basierend auf den Ergebnissen der Umfrage sowie den Überlegungen anhand des Public Health Action Cycles wurden an beiden Hochschulstandorten bereits verschiedene Sport- und Bewegungsmaßnahmen in Form von einmaligen oder fortlaufenden Gruppenangeboten durchgeführt. Zu nennen sind hier Qigong, wöchentlich stattfindende Laufgruppen, Yoga-Veranstaltungen sowie Workshops zu den Themen Ernährung, Rückengesundheit, Progressive Muskelrelaxation, Lernmanagement und gesunder Umgang mit Stress. Die meisten Veranstaltungen werden auch in englischer Sprache beziehungsweise bilingual angeboten. Alle Angebote werden regelmäßig evaluiert (Schritt vier des Public Health Action Cycles), was neben der kontinuierlichen Weiterentwicklung auch ein qualitätsgesichertes Programm und den partizipativen Einbezug der Zielgruppe sicherstellt.

4. Individuelles Unterstützungsangebot des Studentischen Gesundheitsmanagements

Von besonderer Bedeutung ist das individuelle Gesprächsangebot des SGM, welches an beiden Standorten durch Sozialpädagoginnen und Psychologinnen² umge-

¹ Projekt zum Studentischen Gesundheitsmanagement unter der Leitung von Prof. Dr. Silke Neuderth (silke.neuderth@thws.de) und Prof. Dr. Rebecca Löbmann (rebecca.loebmann@thws.de). Website: www.thws.de/beratung-und-service/studentisches-gesundheitsmanagement/

² Eine kultur-, diversitäts- und geschlechtersensible Arbeitsweise hat im Projekt einen hohen Stellenwert. Mögliche Diskrepanzen, die daraus hervorgehen können, dass aktuell ausschließlich weibliche Mitarbeiterinnen im SGM beraten, während am Standort Schweinfurt mehrheitlich männliche und internationale Studierende verortet sind, werden regelmäßig kritisch reflektiert, so zum Beispiel in der Steuerungsgruppe des SGM. Perspektivisch soll die Beteiligung von männlichen und internationalen studentischen Hilfskräften ausgeweitet werden, um über den Peer-Ansatz weitere Hürden abzubauen.

setzt wird. Hierdurch soll jeweils eine campusnahe, niederschwellige und persönliche Unterstützung ermöglicht werden. Studierende mit gesundheitsbezogenen Anliegen oder Fragestellungen erhalten zeitnah einen Termin für ein Erstgespräch, in welchem Anlass und Anliegen der Betroffenen geklärt werden. Je nach Bedarf erfolgen weitere Einzelgespräche im Sinne einer lösungsfokussierten Kurzzeitberatung sowie eine bedarfsgerechte Weitervermittlung/Anbindung an hochschulinterne oder regionale Fachstellen. Die Unterstützung findet meist vor Ort statt, Gespräche sind jedoch auch per Telefon oder digital möglich, um auf die Bedürfnisse der Studierenden bestmöglich eingehen zu können. Zu Evaluationszwecken füllen die Studierenden beim Erstgespräch sowie nach drei Monaten einen Fragebogen aus, der mitunter den Beratungsanlass, die subjektive Gesundheit (EQ-5D-5L) (EuroQol Group 1990) sowie die mentale Belastung (Belastungsthermometer) (Mehnert et al. 2006) abfragt. Zusätzlich enthält der Fragebogen ein Kurzscreening zur Erfassung von Depressions- und Angstsymptomen (PHQ-4) (Löwe et al. 2010). Die Unterstützungsgespräche wurden im Frühjahr 2022 an beiden Standorten aufgebaut und hochschulweit beworben. Seitdem wird dieses Angebot mit zunehmendem Interesse nachgefragt, so dass sich bereits 95 Studierende mit einem Anliegen an das SGM gewandt haben (alle Daten Stand 06/2023). Während in Würzburg bisher 86 Beratungsgespräche durchgeführt wurden, liegt die Anzahl in Schweinfurt bei derzeit 158. Weshalb in Schweinfurt deutlich mehr Gespräche stattfinden, obwohl dort weniger und mehrheitlich männliche Studierende eingeschrieben sind – Frauen nehmen im Allgemeinen mehr psychosoziale Hilfe in Anspruch (Hessel et al. 2000) – kann zum aktuellen Zeitpunkt nicht mit Sicherheit beantwortet werden. Es wird davon ausgegangen, dass dies hauptsächlich mit den unterschiedlichen Versorgungslandschaften an beiden Standorten zu begründen ist. Während in Würzburg spezifische Anlaufstellen für Studierende und zudem mehr Beratungsstellen und Fachärzt*innen vor Ort sind, sind die Angebote in Schweinfurt begrenzt. Des Weiteren sprechen die internationalen Studierenden, die primär das Angebot in Schweinfurt nutzen, neben ihrer Muttersprache häufig nur Englisch. Das Fehlen von englischsprachigen, psychosozialen Angeboten am Standort Schweinfurt führt vermutlich ebenfalls dazu, dass die Studierenden mehr Gespräche in Anspruch nehmen, zumal sich eine Weitervermittlung auch wesentlich schwieriger gestaltet. Die konkreten Bedarfe aller ratsuchenden Studierenden werden im Folgenden beschrieben.

Tab. 1: Charakteristika der Studierenden

Variablen		Würzburg (n = 38)	Schweinfurt (n = 30)	p-Wert Gruppenunterschied
Alter	Min-Max	20-44	21-37	t-Test p = 0,306
	M	26,4	25,1	
	SD	5,3	4,1	
Geschlecht	Weiblich	60,5 %	26,7 %	Chi-Quadrat p = 0,005*
	Männlich	39,5 %	73,3 %	
	Divers	0,0 %	0,0 %	
Muttersprache	Deutsch	89,5 %	23,3 %	Chi-Quadrat p < 0,001*
	Andere	10,5 %	76,7 %	
Fachsemester	M	4,0	4,5	t-Test p = 0,358
	SD	2,2	2,6	

* zeigt ein signifikantes Ergebnis an

Tab. 2: Gesundheit und Belastungserleben (Erstgesprächsfragebogen)

Variablen		Würzburg	Schweinfurt	p-Wert Gruppenunterschied
Gesundheitszustand (EQ-5D-5L)	n ^a	37	28	t-Test p = 0,344
	Min-Max	0-100	10-100	
	M	55,2	61,1	
	SD	23,5	24,0	
Depression (PHQ-2)	n ^a	37	30	Chi-Quadrat p = 0,162
	Hinweis (≥ 3)	73,0 %	56,7 %	
	Kein Hinweis (< 3)	27,0 %	43,3 %	
Angst (GAD-2)	n ^a	37	30	Chi-Quadrat p = 0,575
	Hinweis (≥ 3)	73,0 %	66,7 %	
	Kein Hinweis (< 3)	27,0 %	33,3 %	
Belastung (Belastungsthermometer)	n ^a	38	30	t-Test p = 0,355
	Min-Max	4-10	4-10	
	M	7,5	7,1	
	SD	1,7	1,8	

^a = unterschiedliche Antwortanzahl aufgrund von fehlenden Werten

5. Charakteristika und Bedarfe der ratsuchenden Studierenden

Aktuell liegen 68 Erstgesprächsfragebögen vor, die Auswertung erfolgt deskriptiv. Die Fragebögen wurden aufgrund der deutlichen Unterschiede der Hochschulstandorte getrennt nach Studienort analysiert. Für den Standort Würzburg liegen 38 und für den Standort Schweinfurt 30 Fragebögen vor. Die soziodemographischen Merkmale sind in Tabelle 1 dargestellt.

Erwartungsgemäß zeigt sich, dass die Studierenden der Standorte Würzburg und Schweinfurt, die das Beratungsangebot aufsuchen, sich signifikant in Bezug auf Geschlecht und Muttersprache unterscheiden. Dies entspricht in etwa den tatsächlich vorliegenden Unterschieden der Studierendenschaften beider Standorte.

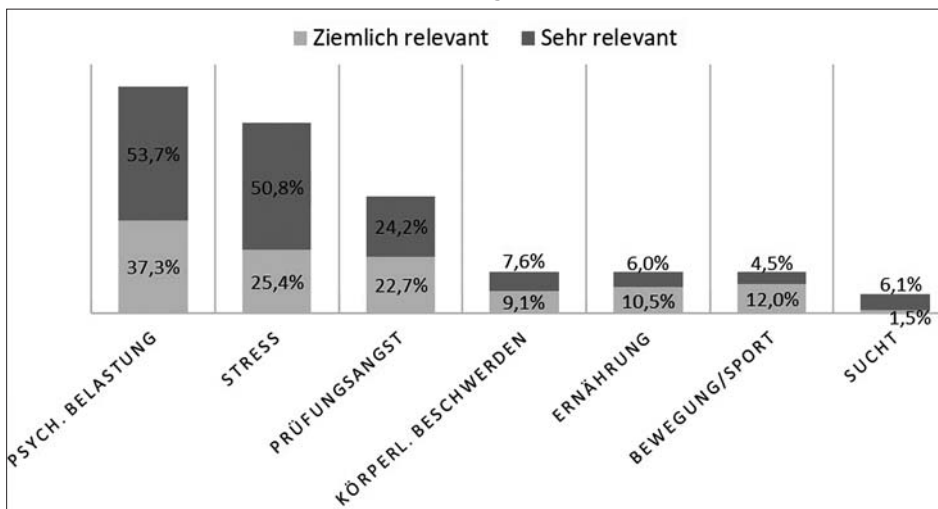
Der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden (EQ-5D-5L; höhere Werte = bessere Gesundheit) (EuroQol Group 1990), die Ergebnisse des Kurzscreenings in Bezug auf Angst und Depression (PHQ-4, bestehend aus den Subskalen PHQ-2 und GAD-2) (Löwe et al. 2010) sowie die mentale Belastung (Belastungsthermometer; höhere Werte = höhere Belastung) (Mehnert et al. 2006) sind in Tabelle 2 – ebenfalls getrennt für beide Hochschulstandorte – dargestellt.

Die Ergebnisse unterstreichen die mentale Belastung der Studierenden. So zeigen jeweils über zwei Drittel der beratenen Studierenden relevante Angstsymptome, die

einen Hinweis auf eine Erkrankung liefern. Ein Verdacht auf eine Depression liegt bei 57% der beratenen Studierenden in Schweinfurt und bei 73% in Würzburg vor. Auch die Werte des Belastungsthermometers, welche im Durchschnitt für beide Standorte über 7,0 liegen, zeigen eine hohe Belastung auf. Ein Cut-off-Wert von 5 oder höher weist auf eine relevante Belastung und einen Unterstützungsbedarf hin (Mehnert et al. 2006).

Die verschiedenen Beratungsanlässe wurden anhand einer vierstufigen Ordinalskala von „nicht relevant“ bis „sehr relevant“ erfasst. Die Relevanz der Anlässe (ziemlich und sehr relevant) wird in Abbildung 1 prozentual dargestellt.

Abb. 1: Ziemlich und sehr relevante Beratungsanlässe in Prozent



Als primäre Beratungsanlässe konnten psychische Belastung und Stress identifiziert werden. 87% der Würzburger und 97% der Schweinfurter beratenen Studierenden gaben an, dass die psychische Belastung für sie ziemlich oder sehr relevant im Hinblick auf die Unterstützungsgespräche ist. Für Stress gaben dies 76% der Würzburger und 77% der Schweinfurter Studierenden an. Prüfungsangst wurde ebenfalls von jeweils mehr als 40% als ziemlich oder sehr relevant eingestuft, während die weiteren Beratungsanlässe sich als weniger bedeutend herausstellten. Ein signifikanter Unterschied zwischen den Standorten zeigte sich nur für den Beratungsanlass „Bewegung/Sport“ ($U = 396,5$; $p = 0,026$). Im Rahmen der Beratungsgespräche, die in Würzburg stattgefunden hatten, spielte das Thema bei 5% eine ziemlich oder sehr relevante Rolle, bei den beratenen Studierenden in Schweinfurt lag diese Einschätzung hingegen bei 30%. Diese Abweichung ist möglicherweise auf die Merkmalsunterschiede zwischen den Studierendengruppen der beiden Hochschulstandorte oder aber auf die regionale Angebotslandschaft beziehungsweise fehlende Kenntnisse über diese zurückzuführen.

Die Zufriedenheit der Studierenden mit dem Unterstützungsangebot wurde in der 3-Monats-Katamnese ($n = 19$) anhand einer sechsstufigen Ratingskala von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft voll zu“ erfasst. Demnach zeigten sich 89% mit dem Angebot hoch zufrieden (höchste und zweithöchste Skalenausprägung). 95% wählten bei der Frage nach einer Weiterempfehlung des Angebots an

ihre Kommiliton*innen ebenfalls eine der beiden Antworten mit der höchsten Zustimmung.

6. Schlussfolgerung und Ausblick

Die Auswertung der Fragebögen macht die starke Belastung der Studierenden, die das individuelle Unterstützungsangebot nutzten, offensichtlich. Vor allem psychische Probleme und Stress wurden als relevante Beratungsanlässe von den Studierenden genannt. So wurde das Stresslevel unabhängig vom Hochschulstandort von 76% der Studierenden als sehr oder ziemlich relevant in Bezug auf die Unterstützungsgespräche eingestuft. Es

muss jedoch angemerkt werden, dass das Stresserleben der Studierenden generell äußerst hoch ist, wie die Zahlen des aktuellen, repräsentativen Gesundheitsreports der TK verdeutlichen (87% gaben an, manchmal oder häufig gestresst zu sein) (Meyer et al. 2023). Sehr hohe Prävalenzquoten liegen weiterhin an beiden Hochschulstandorten in Bezug auf einen begründeten Depressions- und Angstverdacht vor. Auf Basis des PHQ-4-Kurzscreenings liegt bei 66% der beratenen Studierenden ein Hinweis auf eine Depression, bei 70% ein Hinweis auf eine Angsterkrankung vor. Dem gegenüber

steht laut aktuellem TK-Gesundheitsreport ein Anteil von 34% an Studierenden mit depressiver Verstimmung (Meyer et al. 2023). Es kann angenommen werden, dass primär Studierende, die einen Leidensdruck erfahren, das Beratungsangebot aufsuchen, was erklären kann, dass die Prävalenz hier deutlich höher ausfällt. Krankheit und mentale Probleme führen häufig zu studienbezogenen Schwierigkeiten oder sogar zu einem Studienabbruch, wie eine Erhebung an baden-württembergischen Hochschulen zeigt. 11% nannten Krankheit oder psychische Probleme als entscheidenden Abbruchgrund, weitere 22% gaben an, dass diese Umstände zumindest eine entscheidende Rolle einnahmen (Heublein et al. 2017). Auch eigene Erhebungen an der THWS bestätigen dies (Wismath et al. 2020). Da mitunter die Bedingungen im Studium zu psychischer Belastung bei Studierenden führen können (Giesselbach et al. 2023), beispielsweise durch Prüfungsstress, wird diese Lebenswelt als geeignetes Setting zur Durchführung von präventiven Maßnahmen zur Förderung der mentalen Gesundheit betrachtet. Zur bedarfsgerechten und effektiven Unterstützung der (psychisch) belasteten Studierenden wird das Angebot in Form von lösungsfokussierten, ressourcenorientierten Einzelgesprächen als geeignete Möglichkeit gesehen. Eine Studie, die lösungs- und problemorientierte Gesprächsführung vergleicht, zeigt für den lösungsfokussierten Ansatz eine signifikante Steigerung des positiven Affekts sowie eine gesteigerte Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus entwickelte die lösungsfokus-

sierte Gruppe signifikant mehr Handlungsschritte, die ihnen helfen sollten, ihr Ziel zu erreichen (Grant 2012). Des Weiteren wird dies durch positive Rückmeldungen der Zielgruppe in Form einer hohen Zufriedenheit und einer deutlichen Weiterempfehlungsrates unterstrichen, auch wenn hier erst wenige Evaluationsbögen vorliegen. Eine umfassende Evaluation der Maßnahme soll im Rahmen des Projekts noch erfolgen. Aufgrund der stetigen Zunahme an mentaler Belastung, Stress und psychischen Erkrankungen der Studierenden (Meyer et al. 2023) gewinnt der Kontext Hochschule als Ort der (psychischen) Gesundheitsförderung an Wichtigkeit. Dem Beratungsangebot, welches an der THWS existiert, wird somit eine grundlegende Bedeutung zugeschrieben, welche in den nächsten Jahren vermutlich zunehmen wird. Eine Verstetigung des SGM in der Hochschule und eine damit einhergehende dauerhafte Etablierung gesundheitsförderlicher Strukturen inklusive des Gesprächsangebots und der weiteren Maßnahmen ist daher erstrebenswert und wird als gewinnbringend für die Organisation Hochschule und all ihre Beteiligten erachtet. Im Laufe des Projekts konnte an der THWS bereits eine zunehmende Aufgeschlossenheit und Sensibilisierung für das Thema Studierendengesundheit festgestellt werden. So werden über Mittel der Hochschule derzeit 45 MHFA-Fortbildungen (Mental Health First Aid) finanziert, die als Investment in die Strukturen betrachtet werden können. Zurzeit ist eine Verstetigung des Unterstützungsangebots jedoch noch nicht sichergestellt. Es bleibt zu hoffen, dass diesem Thema in Zukunft noch mehr Bedeutung beigemessen werden wird, zumal das Vorhandensein eines SGM zur Stärkung der individuellen (Gesundheits-)Ressourcen der Studierenden, zu erhöhten Erfolgs- und Abschlussquoten sowie zur Profilbildung der Hochschule beizutragen verspricht. Zur Aufrechterhaltung der bereits implementierten gesundheitsförderlichen Strukturen und zur Initiierung weiterer präventiver Maßnahmen wird derzeit eine anschließende Drittmittelförderung über die AOK Bayern angestrebt.

Literaturverzeichnis

- Blaszcyk, W./Lesener, T./Müller, J./Neben, D./Sprenger, M./Diering, L.-E. (2022): Wie gesund sind Studierende der Technischen Universität Kaiserslautern? Ergebnisse der Befragung 06/21 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 04/P21). Freie Universität Berlin.
- Eissler, C./Sailer, M./Walter, S./Jerg-Bretzke, L. (2020): Psychische Gesundheit und Belastung bei Studierenden. In: Prävention und Gesundheitsförderung, 15 (3), S. 242-249.
- EuroQol Group (1990): EuroQol – A new facility for the measurement of health-related quality of life. In: Health Policy, 16 (3), pp. 199-208.
- Giesselbach, L./Leimann, J./Bonner, C./Josupeit, J./Dieterich, S./Quilling, E. (2023): Psychische Gesundheit Studierender während des Online-Studiums im Zuge der COVID-19-Pandemie – quantitative und qualitative Befunde. In: Prävention und Gesundheitsförderung.
- Grant, A. M. (2012): Making Positive Change: A Randomized Study Comparing Solution-Focused vs. Problem-Focused Coaching Questions. In: Journal of Systemic Therapies, 31 (2), pp. 21-35.
- Grobe, T./Steinmann, S. (2018): Arztreport 2018 Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse. BARMER, <https://www.barmer.de/resource/blob/1027234/08f7b513fdb6f06703c6e9765ee9375f/barmer-arztreport-2018-schrift-enreihe-band-7-data.pdf>
- Hajek, A./König, H.-H. (2020): Prevalence and Correlates of Individuals Screening Positive for Depression and Anxiety on the PHQ-4 in the German General Population: Findings from the Nationally Representative German Socio-Economic Panel (GSOEP). In: International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (21), pp. 7865.
- Hartung, S./Rosenbrock, R. (2022): Public Health Action Cycle / Gesundheitspolitischer Aktionszyklus. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.
- Herbst, U./Voeth, M./Eidhoff, A./Müller, M./Stief, S. (2016): Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung. AOK-Bundesverband.
- Hessel, A./Geyer, M./Brähler, E. (2000): Inanspruchnahme des Gesundheitswesens und Akzeptanz psychosozialer Kompetenzen. In: Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 46 (3), S. 226-241.
- Heublein, U./Ebert, J./Huttsch, C./Isleib, S./König, R./Richter, J./Woisch, A. (2017): Motive und Ursachen des Studienabbruchs an baden-württembergischen Hochschulen und beruflicher Verbleib der Studienabbrecherinnen und Studienabbrecher. Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH.
- Hungerland, E./Sonntag, U./Polenz, W./Cusumano, V./Gläser, K./Hildebrand, C./Tesche, A./Hartmann, T. (2022): Impulse zur Stärkung der Gesundheitsförderung an Hochschulen: Vom Präventionsgesetz bis zur Hochschulgesetzgebung. In: Prävention und Gesundheitsförderung, 17 (3), S. 370-378.
- Löwe, B./Wahl, I./Rose, M./Spitzer, C./Glaesmer, H./Wingenfeld, K./Schneider, A./Brähler, E. (2010): A 4-item measure of depression and anxiety: Validation and standardization of the Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4) in the general population. In: Journal of Affective Disorders, 122 (1-2), pp. 86-95.
- Mehnert, A./Müller, D./Lehmann, C./Koch, U. (2006): Die deutsche Version des NCCN Distress-Thermometers: Empirische Prüfung eines Screening-Instruments zur Erfassung psychosozialer Belastung bei Krebspatienten. In: Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 54 (3), S. 213-223.
- Meyer, B./Grobe, T./Bessel, S. (2023): Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden? Techniker Krankenkasse, <https://www.tk.de/lebenswelten/gesundheitsreport-foerdern/gesunde-hochschule/studien-und-analysen/gesundheitsreport-2023-studierendengesundheit--2151494>
- Okanagan Charta (2015): Okanagan Charter: An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges.
- Schweighart, R./Thätz, J./Demar, L./Zehl, F./Neuderth, S./Löbmann, R. (2023): Welche Bedarfe haben Studierende hinsichtlich gesundheitsförderlicher Maßnahmen und welche sind ihnen bekannt? Eine Befragung an zwei Hochschulstandorten. In: Prävention und Gesundheitsförderung.
- Wismath, C./Reuer, C./Löbmann, R. (2020): Überfordert und verwählt – Eine Replikation von Studienabbrechertypologien. In: Empirische Pädagogik, 34 (3), S. 261-274.

■ **Roxana Schweighart**, Dr., Sozialpädagogin M.A., Wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Studentischen Gesundheitsmanagement, Technische Hochschule Würzburg-Schweinfurt, E-Mail: gesund.studieren@thws.de

■ **Lisa Demar**, Psychologin M.Sc., Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung, Wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Studentischen Gesundheitsmanagement, Technische Hochschule Würzburg-Schweinfurt, E-Mail: gesund.studieren@thws.de

■ **Jessica Thätz**, Sozialpädagogin M.A., Wissenschaftliche Mitarbeiterin beim Studentischen Gesundheitsmanagement, Technische Hochschule Würzburg-Schweinfurt, E-Mail: gesund.studieren@thws.de

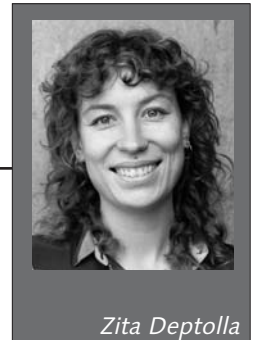
Julia Burian, Zita Deptolla & Mats Huwendiek

‚Davon habe ich nichts gewusst‘ – Kommunikation und Partizipation als zentrale Herausforderungen im Kontext von Studierendengesundheit

The promotion of student health is becoming an increasingly relevant and perceived field of work at universities. Based on many years of Student Health Management practice at Bielefeld University and the monitoring of health-promoting organizational development processes at universities nationwide, we can identify the aspects of *communication* and *participation* as decisive impact factors. In this article, experiences from two current projects are reported: The "Bielefeld Questionnaire on Study Conditions and Health" and "Campus in Balance – Your Studies, Your Health".



Julia Burian



Zita Deptolla



Mats Huwendiek

1. Angebot und Nachfrage im Studentischen Gesundheitsmanagement: Ein „Perfect Match“?

Die Strukturen und Angebote wachsen ...

Die Förderung der Studierendengesundheit ist an deutschen Hochschulen zunehmend etabliert (Timmann et al. 2022) und wird in Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) sowie in Form vielfältiger (Beratungs-)Angebote umgesetzt. Derzeit sind auf der Landkarte Gesundheitsfördernder Hochschulen 56 Hochschulen in Deutschland verzeichnet, die ein SGM betreiben (KGH). Auch auf konzeptioneller Ebene sind positive Entwicklungen zu verzeichnen, so heißt es z.B. in einem der zehn Gütekriterien für gesundheitsfördernde Hochschulen: „Eine gesundheitsfördernde Hochschule führt gesundheitsfördernde Maßnahmen für **alle Statusgruppen** durch [...]“, also auch für Studierende. Andere Kriterien schreiben die Partizipation aller Statusgruppen in einer hochschulweiten Steuerungsgruppe sowie die Berücksichtigung des Themas *Gesundheit* als Querschnittsaufgabe u.a. in Prozessen des Studiums und der Lehre fest (AGH 2020). Auch der *Corporate Health Award* (EUPD) als renommierte Auszeichnung für Gesundheitsmanagement sieht inzwischen differenzierte Zertifizierungen für den Bereich SGM vor. Studierende sind außerdem Zielgruppe der seit 2013 im Arbeitsschutzgesetz verankerten Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (DGUV 2013) im Sinne einer Beurteilung der Lern- und Studienbedingungen hinsichtlich möglicher Gefährdungen (DGUV 2022).

... und die Bedarfslage ebenfalls!

Ein Blick auf aktuelle Daten bestätigt die Notwendigkeit für die wachsende Förderung von Studierendengesundheit. Schon vor der Corona-Pandemie gaben 70% aller

Studierenden an, Konzentrationsprobleme zu haben und 50% fühlten sich niedergeschlagen (Fischer/Timmann 2022). Seither sind sowohl das allgemeine Stresserleben, als auch das allgemeine psychische Missbefinden gestiegen (Kroher et al. 2023). Im Sommersemester 2021 gab ca. die Hälfte aller Befragten an, sich in den letzten vier Wochen (sehr) überlastet gefühlt zu haben. 20% der Studierenden im ersten Studienjahr berichteten von psychischen Störungen wie Depressionen, generalisierten Angststörungen oder Substanzgebrauchsstörungen (Vollmer 2022). So ist es wenig überraschend, dass mit 85% der Großteil der befragten Studierenden Beratungsbedarf äußert – **jedoch nimmt nur knapp die Hälfte auch ein Beratungsangebot wahr** (Kroher et al. 2023).

Wirkung erzeugen

Damit Maßnahmen **wirken** können, müssen Studierende zunächst über diese Bescheid wissen (Kroher et al. 2023) und allgemeine Gesundheitsinformationen bereitgestellt bekommen, um einen kompetenten Umgang mit der eigenen Gesundheit erlangen zu können (Memenga et al. 2022). Studierenden ist oft nicht bewusst, dass ein Gesundheitsangebot für sie sinnvoll wäre, da die Folgen einer Nicht-Wahrnehmung in der Zukunft liegen. Somit bleibt eine gezielte Suche oft aus (Kirn et al. 2022) und entsprechend werden häufig Personen erreicht und aktiviert, die bereits für das Thema Gesundheit sensibilisiert sind: Das **klassische Präventionsdilemma** (Bauer 2005). Jedoch gehört es zu den Kernaufgaben eines SGM, insbesondere vulnerable, schwer zu erreichende und bereits belastete Studierende zu unterstützen.

Mit Blick auf die gesellschaftliche Rolle Studierender als potentielle **Führungskräfte bzw. Entscheidungsträger*innen von morgen** vervielfacht sich die Dringlichkeit, sich mit ihrer Gesundheit zu befassen. Es gilt nicht nur, die Ge-

sundheitskompetenzen der Studierenden selbst zu stärken, sondern es ist ebenfalls wichtig, ihnen als zukünftigen Multiplikator*innen eine gesunde Lebens-/Arbeitswelt vorzustellen und die Relevanz der Thematik zu vermitteln. Im Gesundheitsmanagement der Universität Bielefeld werden derzeit zwei Projekte zur Studierendengesundheit¹ durchgeführt, aus deren Praxis sich vielfältige Erkenntnisse zu gelingender Kommunikation und Partizipation als zentrale Erfolgsfaktoren für ein wirksames SGM ableiten lassen.

2. Befragungen als partizipatives Verfahren

Das Forschungsprojekt „Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit“ (StudiBiFra)

Anknüpfend an inzwischen rund zehnjährige Erfahrungen im Bereich gesundheitsbezogener Mitarbeitendenbefragungen an Hochschulen (Deptolla et al. 2023) mit dem *Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit an Hochschulen* (Burian et al. 2019), werden seit dem Sommersemester 2021 auch Studierende mit dem *Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und (psychischer) Gesundheit* (Burian et al. 2022) befragt. Der verhältnisorientierte Bielefelder Fragebogen wurde auf die Lebenswelt der Studierenden angepasst und enthält Fragen zu (gesundheitsrelevanten) Studienbedingungen und der gesundheitlichen Situation Studierender. Es wurden Studierendenbefragungen² an 13 Hochschulen bundesweit durchgeführt und in einem Datensatz zusammengeführt, der Zusammenhänge zwischen **studienbedingten Belastungen und Ressourcen** sowie dem gesundheitlichen Befinden Studierender und damit sinnvolle **Ansatzpunkte für präventive Maßnahmen** aufdecken kann.

Keine Daten für die Schublade – Befragungsergebnisse für die Praxis nutzen

Ein Ziel des StudiBiFra-Projekts ist es, Befragungen so zu gestalten, dass sie in der Praxis der befragenden Hochschulen den Anstoß für gesundheitsförderliche Organisationsentwicklungsprozesse geben. Dazu findet u.a.

eine begleitende Beratung aller Befragungsprozesse statt. Es hat sich gezeigt, dass Studierende stärker motiviert werden, an der Befragung teilzunehmen, wenn sie frühzeitig über das Vorhaben informiert und in den Prozess mit eingebunden werden, z.B. bei der inhaltlichen Gestaltung der Befragung. Auch hat es sich als erforderlich erwiesen, die Befragung hochschulintern gut zu koordinieren und Parallelbefragungen zu vermeiden, um das Problem der **Befragungsmüdigkeit** nicht zu steigern (Haus, Seyfried 2019). Studierende sind eine viel befragte Zielgruppe, daher sollten die **praktische Relevanz** und mögliche konkrete Folgen deutlich kommuniziert werden. Datenschutzbedenken gilt es ebenfalls im Rahmen einer guten Kommunikationsstrategie abzubauen, da die eigene psychische Gesundheit ein sensibles Thema ist (Theobald 2003). Besonders bewährt hat es sich in unseren Projekten, die Datenverarbeitung in (geprüfte) externe Hände zu legen, so dass die befragende Hochschule keine Zugriffsmöglichkeiten auf ihre Rohdaten hat.

Engagement und Erreichbarkeit der Zielgruppe

Eine durchschnittliche Rücklaufquote von 11,4% macht die erschwerte Erreichbarkeit der Zielgruppe deutlich. Bei den vergleichbaren Mitarbeitendenbefragungen mit dem Bielefelder Fragebogen liegt der durchschnittliche Rücklauf bei rund 50%, mit Schwankungen in Abhängigkeit von Hochschultyp und Beschäftigtengruppe. Die höchste durchschnittliche Rücklaufquote (89%) erreichten Verwaltungsmitarbeitende an Fachhochschulen. Auch im kollegialen Austausch SGM-Verantwortlicher im Rahmen des Hochschulnetzwerks³ wurde berichtet, dass die Teilnahme Studierender an Befragungen und den daraus resultierenden partizipativen Formaten zur Maßnahmenableitung zentrale Herausforderungen in diesem Prozess darstellen. Ein Blick auf vorläufige Ergebnisse zum Themenfeld *Engagement* des hochschulübergreifenden Gesamtdatensatzes ergänzt diese Erfahrungswerte. In die Ergebnisse flossen bisher Daten von zehn der 13 Hochschulen ein.

In Tabelle 1 ist zu sehen, dass das Engagement der Beschäftigten positiver ausfällt als das der Studierenden,

Tab. 1: Vergleichende Darstellung hochschulübergreifender Mittelwerte zum Thema Engagement aus Mitarbeitenden- bzw. Studierendenbefragungen mit den Bielefelder Fragebögen

Items zum Thema Engagement (Mitarbeitendenbefragung)	ZV	WV	W	P	St	Items zum Thema Engagement (Studierendenbefragung)
Ich setze mich für unsere Ziele im Arbeitsbereich ein.	4,23	4,22	4,13	4,60	2,18	Ich setze mich für Angelegenheiten meines Studiengangs ein (z. B. Fachschaft, Gremienarbeit, Lehrevaluationen).
Ich tue bei der Arbeit bewusst nur das, was wirklich von mir verlangt wird.	4,20	4,27	4,31	4,68	3,13	Ich tue beim Studium bewusst nur das, was wirklich von mir verlangt wird.
Ich engagiere mich für meine Arbeitsaufgaben.	4,36	4,31	4,41	4,74	1,88	Ich engagiere mich an der Hochschule (z. B. AStA, Hochschulgruppen).

Anmerkung: Abgebildet sind Mittelwerte der versch. Beschäftigtengruppen (ZV = Zentralverwaltung, WV = Dezentrale Verwaltung, W = Wissenschaftliche Mitarbeitende, P = Professor*innen) aus Befragungen an 19 Universitäten zwischen 2016-2022 sowie Mittelwerte korrespondierender Items der Studierenden (St) aus Befragungen an zehn Hochschulen. Die farbliche Hinterlegung der Werte entspricht dem sog. „Ampelschema“ (Burian et al. 2019) und veranschaulicht positive (grüne: hier hellgrau), mittlere (gelbe: hier grau) und negative (rote: hier dunkelgrau) Wertebereiche. Alle Werte der fünfstufigen Antwortskala wurden so rekodiert, dass ein größerer Wert stets die inhaltlich positivere Aussage darstellt.

¹ Das durch die Deutsche Gesetzliche Unfallkasse geförderte Forschungsprojekt „Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit“, welches in Kooperation mit der Charité – Universitätsmedizin Berlin durchgeführt wird (kurz: StudiBiFra) sowie das durch die Techniker Krankenkasse geförderte Praxisprojekt zum Relaunch des SGM an der Universität Bielefeld „Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit“ (kurz: CiB).

² Unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof.'in Dr.'in Christiane Stock (Charité – Universitätsmedizin Berlin).

³ Hochschulen, die den Bielefelder Fragebogen für Studienbedingungen und Gesundheit eingesetzt haben bzw. konkretes Interesse an einer Befragung haben.

die z.B. die Frage, ob sie sich an ihrer Hochschule engagieren, im Durchschnitt mit „trifft gar nicht zu“ (MW = 1,18) bewerteten. Demgegenüber steht ein „teils/teils“ (MW = 2,80) als durchschnittliche Antwort auf folgendes Item aus dem Themenbereich *Kultur der Fakultät*: „Bei wichtigen Entscheidungen in meinem Studiengang können Studierende mitreden“. Es erfordert tiefergehendere Analysen, um einen Zusammenhang zu prüfen und zu klären, ob Studierende sich wenig an ihrer Hochschule engagieren, weil sie das Gefühl haben, nicht mitreden zu können oder ob sie nicht an Entscheidungen beteiligt werden, weil ihr allgemeines Engagement und Forderungen nach mehr Mitsprache gering sind. Die Stichprobe zeigt außerdem eine Über- bzw. Unterrepräsentation bestimmter Gruppen auf. Frauen machen knapp 66% der Stichprobe aus, während sie bundesweit nur ca. 51% der Studierenden darstellen (Statista 2022). Es sollte also auf die **Rekrutierung männlicher Studierenden** geachtet werden, um ihre Perspektive bei der Maßnahmenableitung gleichermaßen berücksichtigen zu können. Ebenfalls lässt sich beobachten, dass Studierende in ihrer **Studienabschlussphase**⁴ mit 14,6% einen kleinen Teil der Stichprobe ausmachen. Angesichts der Dauer von Veränderungsprozessen an Hochschulen und der hohen Fluktuation Studierender (Kellner 2023) stellt sich die Frage: Wie motiviert man diejenigen, die von den Veränderungen an ihrer Hochschule wahrscheinlich nicht mehr selbst profitieren werden?

Kommunikationsanlässe

Nicht nur zur Erfassung des Ist-Zustandes (Bedarfe, Belastungen, Ressourcen), sondern auch zur Einbeziehung Studierender als Expert*innen für ihre eigene Lebenswelt sind Befragungen hervorragend geeignet. Rund um den Befragungsprozess bieten sich unserer Erfahrung nach vielfältige Kommunikationsanlässe zum Thema Gesundheit, bspw. bei der Abstimmung der Befragungsinhalte oder im Rahmen partizipativer Formate zur Ableitung von Maßnahmen. Wert auf die Rückmeldungen Studierender zu legen, sorgt i.d.R. für eine höhere **Passung, Akzeptanz und Relevanz abgeleiteter Maßnahmen**.

Als weiteren Erfolgsfaktor für befragende Hochschulen können wir ein passendes **Erwartungsmanagement** identifizieren. Hierzu gehört u.a. eine **Zielklärung**. Die Befragung stellt mit der Erfassung des Ist-Standes lediglich einen von vielen weiteren erforderlichen Schritten dar, um Studienbedingungen positiv zu verändern – oder kurz gesagt: Nach einer Befragung sind nicht automatisch alle Probleme gelöst. Manche Themen werden möglicherweise mehr Zeit erfordern, andere aus Ressourcengründen nicht priorisiert. Um keine falschen Erwartungen bei den Befragten zu wecken, ist wiederum eine gute Kommunikationsstrategie nötig.

3. Das leidige Thema der Erreichbarkeit

Kommunikation an Hochschulen

Hochschulen stellen erfahrungsgemäß mit ihren **dezentralen Strukturen und heterogenen Zielgruppen** eine herausfordernde Organisationsform dar, wenn es um die Erreichbarkeit und Aktivierung ihrer Mitglieder geht. Besonders in dezentral organisierten Fakultäten oder

wissenschaftlichen Einrichtungen mit eigenen (Fach-)Kulturen und Zielgruppen mit hoher Fluktuationsrate kann es schwierig sein, eine Bindung an die Hochschule herzustellen. Das im Zuge der Corona-Pandemie weggefallene soziale Campusleben hat dieses Phänomen verstärkt: Bis dato etablierte Kommunikationswege wie Flyer, Aushänge oder Informationsstände zeigen seither eine deutlich reduzierte Reichweite, während zugleich durch die Verlagerung der Kommunikation in den digitalen Raum diese digitalen Kanäle (bspw. die klassische Rundmail) geradezu „überflutet“ sind, sodass auch hier Informationen „untergehen“. Es zeichnet sich ein zunehmendes **Spannungsfeld zwischen Transparenz und Informationsflut** ab.

Eine gelingende zentrale Kommunikationsstrategie wird dadurch erschwert, dass häufig nicht ganz klar ist, **wer** die Zielgruppe eigentlich ist. Als ein zentrales Learning aus der Begleitung befragender Hochschulen können wir berichten, dass Hochschulen häufig auf **mangelhafte Datenlagen** zurückgreifen müssen und ihre eigene Grundgesamtheit nicht zuverlässig beschreiben, geschweige denn erreichen können (Deptolla et al. 2023). Oft sind gruppenspezifische Kommunikationskanäle (Verteiler) ungenau und es liegt in aller Regel kein systematisches Controlling über soziodemographische Merkmale (wie Geschlecht, Schwerbehinderung, Familienaufgaben etc.) vor – deren Verteilung zu kennen wäre allerdings u.a. bei der Entwicklung passgenauer gesundheitsförderlicher Maßnahmen hilfreich.

Aktivierung von Studierenden für das Thema Gesundheit

Auch die Besonderheiten des Lebensabschnitts *Studium* können eine Kommunikation von Gesundheitsangeboten bzw. die Partizipation daran erschweren. Studierende müssen häufig erstmals ihren Alltag selbst gestalten, was Chancen eröffnet, aber auch Belastungen mit sich bringen kann. Wir beobachten den Trend eines zunehmend **eingeschränkten Engagements** Studierender, der sich z.B. in Form eines Nachwuchsmangels in Fachschaften und Gremien manifestiert (Pfeifer 2013). Dies bestätigen auch erste Analysen des StudiBiFra-Datensatzes (Tab. 1). Die niedrige Bereitschaft zum Eigenengagement und die verhältnismäßig kurze Verbleibdauer an einer Hochschule führen dazu, dass Studierende sich auf ihre Kernaufgaben konzentrieren und andere Bereiche vernachlässigen (Reitermayer/Albrecht 2022) – hierzu zählt u.a. die Gesundheitsförderung. Problematisch ist das nicht nur für die Arbeit eines SGM, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene: Im Zuge der Corona-Pandemie wurde deutlich, dass Gesundheitskompetenzen eine **bedeutende soziale und gesellschaftliche Dimension** darstellen und eine entscheidende Voraussetzung der Krisenbewältigung sind (Memenga et al. 2022).

Wir empfehlen daher, das Gesundheitsverständnis von Studierenden zu klären. Es gilt zu prüfen, ob der Begriff *Gesundheit* für die Kommunikation eines SGM noch zutreffend, zeitgemäß und attraktiv ist. Gesundheitszustände und Vorstellungen davon sind vielfältig, dem kann ein möglichst **ganzheitlicher Gesundheitsbegriff** gerechter werden (Reitermayer/Albrecht 2022).

⁴ Studierende, die dieses oder nächstes Semester ihr Studium beenden werden.

Gesundheit – wo fängt sie an, wo hört sie auf?

An Hochschulen hat sich das Thema Gesundheit von einer Ebene der Förderung von (vorwiegend physischer) Gesundheit hin zu umfassenderen Managementansätzen entwickelt, die zum einen auch Bereiche wie die psychische und soziale Gesundheit in den Blick nehmen und die zum anderen nicht nur am Verhalten, sondern auch an den Verhältnissen ansetzt – sprich: eine **gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeits- und Studienbedingungen** verfolgt. Gesundheitsmanagement kann inzwischen im Sinne einer Kultur- bzw. Organisationsentwicklung hin zu einer gesunden Lebenswelt Hochschule verstanden werden, die mehr enthält als physische Fitness. Diese wird jedoch unserer Erfahrung nach immer noch oft als erstes damit assoziiert, während die Zielgruppe weitere zentrale Handlungsfelder aus dem Bereich der sozialen und mentalen Gesundheit nicht zuverlässig mit dem Begriff *Gesundheit* in Verbindung bringt. Wichtig für eine gelingende Kommunikation ist hier also ein Label, das dieses weite Verständnis von Gesundheit adäquat abbildet.

Der Wandel von einem Fokus auf individuellem Gesundheitsverhalten hin zu verhältnisorientierter Arbeit ist oft als **langfristiger bzw. kontinuierlicher Prozess** aufgesetzt, der für die Zielgruppe unsichtbar und schwer zu fassen ist. Weitreichende Ziele wie die *Verbesserung der Studienbedingungen* können kaum an einem konkreten Punkt als „erreicht“ bezeichnet werden. Gerade gegenüber einer Gruppe mit so kurzer Verweildauer in der Organisation ist es schwierig, ein entsprechendes Bewusstsein zu vermitteln und verhältnisbezogene Aktivitäten des SGM angemessen zu kommunizieren.

Aus diesen Erfahrungen resultiert das aktuelle SGM-Projekt „Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit“, mit dem Ziel, das Thema Gesundheit und die vorhandenen Angebote so zu kommunizieren, dass die vielfältigen Aspekte ersichtlich werden und gut bei der Zielgruppe ankommen.

4. Kommunikation von Gesundheit als breit aufgestelltes Querschnittsthema

Tradition und Weiterentwicklung des Handlungsfelds „Gesundheit“ an der Universität Bielefeld

Die Universität Bielefeld blickt im Bereich Gesundheit auf eine inzwischen rund dreißigjährige Tradition zurück. Schon früh wurden im Sinne eines Universitären Gesundheitsmanagements (UGM) auch die **Studierenden als Zielgruppe** einbezogen – im Jahr 2013 begründete der Expert*innenbeirat u.a. damit die Auszeichnung mit dem ersten Platz des Corporate Health Award in der Kategorie *Gesunde Hochschule*: „[...] Die Universität Bielefeld versteht es, nicht nur die Mitarbeiter aus dem wissenschaftlichen und dem Verwaltungsbereich, sondern auch die Studierenden einzubeziehen und damit die Grundlage für die gesunden Mitarbeiter und Führungskräfte von Morgen zu legen.“ (Auszug aus dem Expert*innen-Statement).

Agierte das UGM hier bislang ohne explizit in die Bereiche BGM und SGM differenzierte Strukturen, so ging zuletzt mit einem zunehmend ganzheitlichen Verständnis des Gesundheitsbegriffs ein erweitertes Handlungsfeld einher. Um eine erfolgreiche Kommunikation und Partizipation in

diesem komplexer werdenden Bereich zu gewährleisten, wurde eine ergänzende Managementstruktur für den Bereich SGM etabliert. Die AG SGM als Teil des übergreifenden Steuerkreises Gesundheit zielt darauf ab, die Zusammenarbeit zu stärken und gemeinsame übergeordnete Ziele zu verfolgen, wodurch u.a. die Sichtbarkeit der SGM-Angebote gesteigert wird. Die Universität Bielefeld nimmt hiermit im bundesweiten Vergleich, in dem derzeit die Entstehung von HGM⁵ /UGM-Strukturen im Trend liegt (Voermans et al. 2020), einen eher **ungewöhnlichen Entwicklungsweg** vom UGM hin zu differenzierten BGM- und SGM-Strukturen (die allerdings weiterhin in einem UGM-Dach gebündelt bleiben sollen).

Umsetzung im Praxisprojekt „Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit“ (CIB)

Der strukturelle und kommunikative Relaunch des SGM wird aktuell in einem durch die Techniker Krankenkasse drittmittelgeförderten Projekt umgesetzt. Im Fokus steht die Entwicklung einer Marke, die durch eine partizipative Namensfindung (Ideenwettbewerb unter den Studierenden) angestoßen wurde. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Implementierung eines möglichst niedrigschwelligen und barrierearmen Kommunikations- bzw. Öffentlichkeitsarbeitskonzepts, dessen Kern eine neue (interaktive) Landingpage für das SGM darstellt. Das Kommunikationskonzept umfasst auch die **systematische und regelmäßige Information der Lehrenden**, damit diese ihr Wissen an die Studierenden weitergeben und zur Sensibilisierung für das Thema *Gesundheit im Studium* beitragen können.

Die Partizipation Studierender als **Expert*innen für ihre eigene Lebenswelt** steht im Vordergrund der Maßnahmenentwicklung, auch durch die aktive Teilhabe an der AG SGM (u.a. in spezifischen Rollen, wie z.B. den Fachschaften oder dem AstA). Die Studierenden werden als Dialoggruppe mit großer Expertise für eine optimale Ausgestaltung gesundheitsbezogener Angebote aufgefasst (z.B. hybrid, anonym, barrierefrei etc.). Auch für eine gelingende Kommunikation ist die Beteiligung der Studierenden förderlich, da sie Inhalte zielgruppengerecht aufbereiten können (z.B. Social Media).

Die Aktivitäten dieses Projekts bauen auf etablierte Strukturen und vorhandene Angebote der Universität auf und stellen diese stärker heraus – hiermit greifen wir das Learning aus der Begleitung von Befragungsprozessen an Hochschulen auf, (konkurrierende) **Parallelstrukturen zu vermeiden**. In diesem Sinne werden u.a. auch Kooperationen mit den Arbeitsbereichen weiterer **Kulturthemen** wie Inklusion bzw. Barrierefreiheit, Diversität, Gleichstellung, Familienfreundlichkeit und Nachhaltigkeit hergestellt. Wie im Bereich Gesundheit wird sich auch hier querschnittlich um die Verbesserung der Arbeits- und Studienkultur an der Universität gekümmert und es ist wichtig, Möglichkeiten gemeinsamer Zielverfolgung auszutauschen, um **Synergieeffekte im Sinne der Zielgruppe** nutzen zu können. Das partizipativ entwickelte neue SGM-Label „Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit“ trägt einerseits dem brei-

⁵ Hochschulisches Gesundheitsmanagement

ten Verständnis des Gesundheitsbegriffs Rechnung und steht andererseits für eine Balance der verschiedenen Kulturthemen.

5. Ansatzpunkte für ein wirksames SGM

Aus der langen Praxis des (Studentischen) Gesundheitsmanagements an der Universität Bielefeld und damit einhergehender Begleitung bundesweiter Befragungs- und Organisationsentwicklungsprozesse an Hochschulen können wir praktische Ansatzpunkte für gelingende Kommunikation und Partizipation festhalten:

Das Rad muss nicht immer neu erfunden werden

Um Ressourcen zu schonen und zur einfacheren Auffindbarkeit von Angeboten im häufigen „Wildwuchs“ der Unterstützungsstrukturen, ist es sinnvoll, auf vorhandene Strukturen zu setzen und Synergieeffekte, wie die Chance gegenseitiger Verweise, zu nutzen. Gerade die verschiedenen Kulturthemen mit oft deutlichen Schnittmengen ihrer jeweiligen Handlungsfelder profitieren davon, wechselseitig mitgedacht zu werden.

Eine weitere wichtige Schnittstelle des SGM liegt bei den Lehrenden. Wie Mitarbeitende werden auch Studierende durch ihre professionellen Vorbilder sozialisiert (Reitermayer/Albrecht 2022), ergo kann den **Lehrenden als Multiplikator*innen** eine ähnlich bedeutsame Rolle zukommen wie den Führungskräften im Kontext des BGM. Auf einer Fachtagung wurde von den Tagungsteilnehmer*innen eine Wortwolke zur Frage „Welche Rolle nimmt die Gesundheit von Lehrenden in Bezug auf Studierende ein?“ generiert. Diese veranschaulicht den Einfluss der Lehrenden auf die Gesundheit der Studierenden.

Abb. 1: Wortwolke mit Antworten zur Wirksamkeit der Gesundheit von Lehrenden auf die Studiendengeseundheit



Quelle: Burian/Radtke 2021.

Anmerkung: Häufige Nennungen sind zentraler und größer positioniert.

Meet them where they are!

Da es schwierig ist, Studierende (über ihre Kernaufgaben hinaus) zu aktivieren, lautet eine Empfehlung, gesundheitsbezogene Informationen und Angebote direkt in die Lehre bzw. den Lernalltag zu integrieren. So ist das Thema niedrigschwellig und mitten in der Le-

benswelt der Studierenden platziert. Im Rahmen von Kooperationsseminaren zum Thema *Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Hochschule* können Studierende kooperierender Fakultäten sich u.a. in den Bereichen „Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation“, „Angebotsbündelung und -entwicklung“ oder „Erreichbarkeit und Partizipation“ in die Gestaltung des SGM an der Universität Bielefeld einbringen.

Gelingende Kommunikation und Partizipation sind insbesondere an **größeren** Hochschulen schwierig – gerade hier ist es wichtig, Botschafter*innen innerhalb der Bereiche zu finden. Oft hilft der persönliche Kontakt, z.B. mit Fachschaften oder mit besonders für das Thema Gesundheit engagierten Personen. Es bietet sich an, zunächst mit denjenigen zu arbeiten, die bereits motiviert sind und nicht mit den „dicken Brettern“ zu beginnen. Auch wenn die Beteiligung anfangs möglicherweise eher gering ausfällt, empfiehlt es sich, diese ernst zu nehmen und mit dem zu arbeiten, was da ist. Mit zunehmender Sichtbarkeit umgesetzter Maßnahmen ist eine steigende Motivation zur Partizipation zu erwarten. Ebenso wurde mit der Corona-Pandemie deutlich, wie effektiv es sein kann, aktuelle Bedarfe aufzunehmen und Angebote flexibel daran auszurichten – sich z.B. unter der Überschrift der *Sozialen Gesundheit* um eine Förderung des sozialen Campuslebens in Zeiten von zunehmender Digitalisierung zu kümmern und Formate zur Vernetzung zu schaffen.

Vorsicht vor zu viel Evaluationsdruck und keine Angst vor komplexen Verhältnissen

Prozesse und Angebote zu evaluieren, ist ein gängiges und an vielen Stellen sinnvolles Qualitätskriterium – so auch im Bereich SGM. Es zeichnet sich jedoch ein Trend ab, den wir

kritisch beobachten: vorwiegend solche Maßnahmen anzugehen, die sich gut messen lassen und deren „Wirkung“ sich somit (mit Kennzahlen) „belegen“ lässt. Hier stößt man schnell an Grenzen, wenn es um verhältnisorientierte Maßnahmen geht, vor allem wenn diese sich im komplexen Bereich einer *gesunden Studienkultur* bewegen. Es ist selten möglich, solche Prozesse mit einer einfachen „Wenn-Dann-Beziehung“ adäquat abzubilden. Hier spielen viele Faktoren eine Rolle, deren jeweilige Wirksamkeit schwer **zeitnah und quantitativ** zu belegen ist. Nichtsdestotrotz sind gerade solche Prozesse wichtig anzugehen, wenn langfristig und nachhaltig etwas verändert werden soll.

Langfristige Veränderungen sind anfangs oft schlecht sichtbar – das Gegenteil sogenannter „Quick Wins“, die im Kontext der aktuell häufig vorzufindenden Umsetzung von SGM in Form kurzlebiger Projekte gerne favorisiert werden. In komplexen Or-

ganisationen wie Hochschulen brauchen Veränderungen Zeit, um angestoßen zu werden und letztlich wirken zu können. Daher plädieren wir auf hochschulpolitischer Ebene einerseits für langfristige Prozesse im Kontext möglichst dauerhafter SGM-Ressourcen. Andererseits sprechen wir uns für Geduld, Frustrationstoleranz und ein entspre-

chendes Erwartungsmanagement seitens der handelnden Akteur*innen aus – kann es doch mitunter Jahre dauern, bis ein SGM etabliert ist und wirkt.

Systemisch denken und Mehrwert über den Tellerrand hinaus generieren

Nicht zuletzt kann erfolgreiche Partizipation an einer gesunden Lebenswelt Hochschule die Identifikation mit und das Engagement an der jeweiligen Hochschule steigern – ein derzeit dringend benötigtes Gut. Davon profitieren bspw. ehrenamtliche Hochschulgruppen und Fachschaften, die oft für Studierende mit Schwierigkeiten und Bedarfen die erste Anlaufstelle darstellen und zudem durch ihr Mitwirken in Gremien und Konferenzen maßgeblich für den laufenden Wissenschafts- und Lehrbetrieb sind. Nicht nur an dieser Stelle zeigt sich, wie entscheidend es für Hochschulen ist, für einen gesunden Lebens-, Arbeits- und Studienraum **aller** Gruppen zu sorgen, da diese in ständiger Wechselwirkung zueinander stehen und die Übergänge zwischen ihnen zuweilen fließend sind: räumlich, zeitlich und strukturell.

Die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind mittlerweile vielfach belegt. Bedenkt man zusätzlich, dass Hochschulen immer stärker im **Wettbewerb** (auch um gut ausgebildete Fachkräfte) stehen, werden stärkere Investitionen in die Studierenden-gesundheit zum Muss – zum Wohle der Studierenden wie auch der Hochschulen.

Literaturverzeichnis

- AGH – Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (2020): Zehn Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule 2020. Unter: www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/O1_Startseite/AGH-10-Guetekriterien.pdf (28.07.2023).
- Bauer, U. (2005): Das Präventionsdilemma. Wiesbaden.
- Burian, J./Giesemann, J./Neldner, S. (2019): Der Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit an Hochschulen: Entwicklung und Erprobung eines hochschulspezifischen Befragungsinstruments. In: Personal- und Organisationsentwicklung in Einrichtungen der Lehre und Forschung, 14 (1), S. 16-24.
- Burian, J./Lehnchen, J./Heumann, E./Helmer, S./Stock, C. (2022): Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit als Basis für die Gestaltung von SGM an Hochschulen. In: Timmann, M./Paeck, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M.: Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxis-einblicke. Berlin/Heidelberg, S. 77-87.
- Burian, J./Radtke, J. (2021): Pandemiebedingungen und Gesundheit von Lehrenden – Implikationen für das „New Normal“? Alles okay bei Lehrenden und Studierenden? Aktuelle Erkenntnisse zur psychischen Gesundheit an Hochschulen. Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH); Techniker Krankenkasse (TK); Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V., 07.12.2021.
- Deptolla, Z./Burian, J./Giesemann, J. (2023): Mitarbeitendenbefragungen als Organisationsentwicklungsinstrument: Erfahrungen aus 10 Jahren „Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit“. In: Personal- und Organisationsentwicklung in Einrichtungen der Lehre und Forschung, 18 (1+2), S. 34-40.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2013): DGUV Vorschrift 1. Unfallverhütungsvorschrift. Grundsätze der Prävention. Berlin.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2022): DGUV Regel 102-603. Branche Hochschule. Berlin.
- EUPD Research Sustainable Management GmbH: Der Corporate Health Award. www.corporate-health-award.de (07.07.2023).
- Fischer, J./Timmann, M. (2022): Stimmen zum Studentischen Gesundheitsmanagement an Hochschulen. In: Timmann, M./Paeck, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M.: Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxis-einblicke. Berlin/Heidelberg, S. 3-15.
- Haus, K./Seyfried, M. (2019): Hochschulen im Befragungsdilemma: Gedan-

kenexperimente und organisationale Lösungen. In: Zeitschrift für Hochschulentwicklung, 14 (1), S. 9-27.

- Kellner, M. (2023): Sind Studierende jung, fit und gesund? Analyse der Gesundheit Studierender und Entwicklung von Interventionen zur Gesundheitsförderung an der Universität Heidelberg. Heidelberg.
- Kirn, S./Müller, J./Sprenger, M. (2022): Professionelles Marketing im Gesundheitsmanagement an Hochschulen – mit 10 Punkten zum Erfolg. In: Timmann, M./Paeck, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M.: Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxis-einblicke. Berlin/Heidelberg, S. 149-159.
- Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH): Gesundheitsförderung an Hochschulen und Vernetzungsmöglichkeiten in Deutschland. Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (Hg.). www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de/landkarte (26.06.2023).
- Kroher, M./Beuße, S./Isleib, K./Becker, M. Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hg.) (2023): Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021. Berlin.
- Memenga, P./Posselt, J./Link, E./Baumann, E. (2022): Kompetent und informiert?! Der Zusammenhang von (digitaler) Gesundheitskompetenz und Gesundheitsinformationshandeln. In: Vogelgesang, J./Ströbele-Benschop, N./Schäfer, M./Reifegerste, D. (Hg.): Gesundheitskommunikation in Zeiten der COVID-19-Pandemie. Stuttgart, S. 1-11.
- Pfeifer, J. (2013): Bologna-Prozess vs. ehrenamtliches studentisches Engagement? Zwischenbilanz zum Bologna-Prozess in Hinblick auf ehrenamtliches Engagement Studierender und Zukunftsperspektiven zur Implementierung an der Hochschule. Kassel.
- Reitermayer, J./Albrecht, F. (2022): Kommunikationsstrategie für studentische Gesundheit in Hochschulen: theoretische Überlegungen und praktische Umsetzungen. In: Timmann, M./Paeck, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M.: Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxis-einblicke. Berlin/Heidelberg, S. 161-173.
- Statistisches Bundesamt (Statista) (2022): Anzahl der Studierenden an Hochschulen in Deutschland nach Geschlecht in den Wintersemestern von 2002/2003 bis 2022/2023. www.statista.com/statistik/daten/studie/1083380/umfrage/anzahl-der-studenten-an-deutschen-hochschulen-nach-geschlecht/ (05.07.2023).
- Theobald, A. (2003): Rücklaufquoten bei Online-Befragungen. In: Theobald, A./Dreyer, M./Starsetzki, T. (Hg.): Online-Marktforschung. Wiesbaden, S. 203-210.
- Timmann, M./Paeck, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M. (2022): Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxis-einblicke. Berlin/Heidelberg.
- Voermans, S./Hartmann, T./Niemeyer, I. (2020): Gesundheitsförderung an Hochschulen. Techniker Krankenkasse (TK) (Hg.). Berlin/Hamburg.
- Voltmer, E. (2022): Gesund durchs Studium – eine Illusion? In: Timmann, M./Paeck, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M.: Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement. Perspektiven, Impulse und Praxis-einblicke. Berlin/Heidelberg, S. 35-46.

■ **Julia Burian**, M.Sc. Psychologin, Geschäftsführung Gesundheitsmanagement Universität Bielefeld, Leitung „Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit an Hochschulen“, Leitung „Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit an Hochschulen“, E-Mail: julia.burian@uni-bielefeld.de

■ **Zita Deptolla**, B.Sc., Mitarbeiterin in den Projekten „Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit an Hochschulen“ und „Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit“, Gesundheitsmanagement Universität Bielefeld, E-Mail: zita.deptolla@uni-bielefeld.de

■ **Mats Huwendiek**, B.A., Stellvertretende Projektleitung „Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit“, Gesundheitsmanagement Universität Bielefeld, E-Mail: mats.huwendiek@uni-bielefeld.de

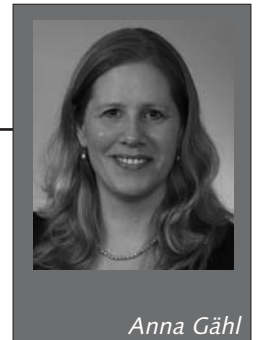
Nadine Fischer, Anna Gähl, Diana Lukschanderl-Girnius & Bastian Reinhard

Die Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende an der TH Köln

For many students and doctoral candidates, the time of their studies is characterized by stimulating experiences, great freedom and new contacts. However, this time can also entail challenges and stress, which in turn can lead to health problems and limitations. Therefore, it is a concern for TH Köln to support the health awareness of its students and doctoral candidates by setting up a health promotion program. The aim of this program is to promote and expand the individual life and action skills of the students and doctoral candidates in such a way that they have as many resources as possible for a healthy lifestyle. This should enable students and doctoral candidates to better cope with stressful situations in life and especially in their studies or doctorate.



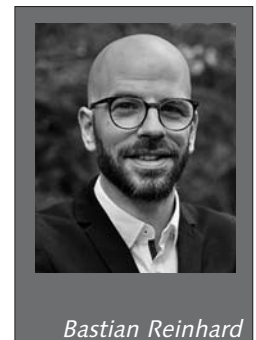
Nadine Fischer



Anna Gähl



Diana
Lukschanderl-Girnius



Bastian Reinhard

Ausgangssituation

An der TH Köln ist die Betriebliche Gesundheitsförderung bereits seit vielen Jahren erfolgreich etabliert. So gibt es eine von der Hochschulleitung beauftragte Arbeitsgruppe, das Forum Gesundheit, die für die Mitarbeitenden ein umfangreiches Gesundheitsförderprogramm und vielfältige Angebote zur Gesunderhaltung anbietet. Hierzu gehören unter anderem Gesundheitswochen, in denen verschiedene Angebote stattfinden, fortwährende Rückenschule, Qi Gong und andere Angebote. Die Betriebliche Gesundheitsförderung hat das Ziel, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen der Beschäftigten zu stärken, belastende Studien- und Arbeitsbedingungen abzubauen, Krankheiten vorzubeugen und Motivation sowie Zufriedenheit zu steigern.

Daran möchten wir, die Kompetenzwerkstatt und die Zentrale Studienberatung¹, anknüpfen und mit der Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende (GSP) ein vergleichbares Angebot schaffen. Bei der Kompetenzwerkstatt² handelt es sich um eine zentrale wissenschaftliche Einrichtung der TH Köln, die sowohl curricular verankerte Angebote, als auch außercurriculare Seminare für Studierende und Promovierende rund um das Thema Schlüsselkompetenzen anbietet.

Aufgrund der zahlreichen Erfahrungen, die die Zentrale Studienberatung in ihren Beratungen und die Kompetenzwerkstatt in ihren Seminaren gesammelt haben, hat sich die Bedeutung einer Gesundheitsförderung, die sich explizit an Studierende und Promovierende richtet, herauskristallisiert. Denn mit Beginn eines Hochschulstudiums oder einer Promotion fängt eine neue Lebensphase an. Damit verbunden sind verschiedene Stressoren, die sehr unterschiedlich ausfallen können. Häufige Stressoren

können sein: Leistungsdruck, hohe Stoffmenge, Versagensängste, mangelnde Freizeit und mehr (vgl. Turiaux/Krinner 2014).

Die Belastung von Studierenden und Promovierenden durch verschiedene Stressoren zeigt sich auch daran, dass Seminare in der Kompetenzwerkstatt zu den Themen Selbstcoaching, Resilienz-Training oder Selbstmanagement besonders stark nachgefragt werden. Im Team der Zentralen Studienberatung zeigt sich die Belastung von Studierenden und Promovierenden sowohl an dem erhöhten Beratungsaufkommen bei der Beauftragung für Studierende mit Beeinträchtigung, chronischer oder psychischer Erkrankung als auch an den gestiegenen Beratungsanfragen zu Themen der Gesundheitsförderung in der allgemeinen Studienberatung. So konnte beispielsweise allein bei dem Angebot der 360°-Beratung³, das speziell für Studierende und Promovierende mit besonderem Beratungsbedarf konzipiert wurde, ein Anstieg um rund 78% innerhalb eines Jahres festgestellt

¹ www.th-koeln.de/studienberatung

² Die Kompetenzwerkstatt bietet allen Studierenden und Promovierenden der TH Köln ein vielfältiges Angebot zur Förderung von Schlüsselkompetenzen, bspw. in den Bereichen des Selbstmanagements, der Team- und Projektarbeit oder der Kommunikation und Präsentation. www.th-koeln.de/kompetenzwerkstatt

³ Die 360°-Beratung bietet Studierenden ein persönliches, prozessorientiertes und ergebnisoffenes Beratungs- und Coachingangebot. In einem geschützten Rahmen wird die aktuelle Situation der Rat suchenden Person reflektiert und bedarfsgerecht über Orientierungs- und Informationsangebote sowie über Themen wie beispielsweise Studienzweifel, Krisenmanagement oder Möglichkeiten der Neuausrichtung gesprochen. Die Intensität und Dauer von Betreuung und Begleitung der Rat suchenden reicht dabei von einer einmaligen Beratung bis hin zu einer dauerhaften Begleitung, teilweise über mehrere Jahre hinweg. www.th-koeln.de/360Grad_Beratung

werden. Zweifelsohne hat auch die Corona-Pandemie zur erhöhten Belastung von Studierenden und Promovierenden beigetragen.

Daher ist es uns ein Anliegen, das Gesundheitsbewusstsein von Studierenden und Promovierenden zu fördern und zu unterstützen. Für uns ist Gesundheit ein wichtiges Gut, das wir fördern und erhalten wollen. Deshalb möchten wir mit unserem Vorhaben der GSP ein umfassendes, fundiertes und praxisbezogenes Angebot zugänglich machen, aus dem Interessierte entsprechend ihrer Interessen und Bedürfnisse frei wählen können. Geplant sind folgende Angebote, auch in Kooperation mit dem Allgemeinen Studierendenausschuss, dem Hochschulsport und dem bereits zuvor genannten Forum Gesundheit:

- Seminare und Workshops
- Gesundheitswochen
- Aktionstage zum Beispiel vor Prüfungen
- Aufbau eines Zertifikatsprogramms Gesundheitskompetenz

Das Angebot richtet sich explizit auch an Promovierende, da diese an der TH Köln nicht alle den Status als Mitarbeitende haben und somit nicht das gesamte Angebot der Gesundheitsförderung für Mitarbeitende in Anspruch nehmen könnten.

Ziele der Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende (GSP)

Mit unserem Programm der GSP orientieren wir uns an der *Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung*⁴ sowie den *Zehn Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule 2020*⁵ und setzen in erster Linie bei der Analyse und Befähigung der Gesundheitsressourcen unserer Zielgruppe an. Somit zielen wir darauf ab, die individuellen Lebens- und Handlungskompetenzen unserer Studierenden und Promovierenden so zu fördern und auszubauen, dass sie möglichst viele Ressourcen für eine gesunde Lebensgestaltung zur Verfügung haben (Kolip/Abel 2014, S. 138). Uns ist es wichtig, Studierende und Promovierende dafür zu sensibilisieren, sich frühzeitig darüber bewusst zu werden, was sie gesund hält. Daher verstehen wir Gesundheitskompetenz als die Befähigung, sich gesundheitsförderndes Wissen anzueignen und im eigenen Gesundheitsverhalten nachhaltig umzusetzen (Fuchs 2014, S. 142). Auf diese Weise soll es ihnen ermöglicht werden, belastenden Situationen im Leben und insbesondere im Studium oder der Promotion besser begegnen zu können. Wir wollen durch diese neuen Impulse einen Beitrag dazu leisten, dass Studierende und Promovierende ihren Herausforderungen besser begegnen können. Konkret möchten wir mit der Gesundheitsförderung die folgenden Ziele erreichen:

- das eigene Gesundheitsverhalten bezüglich mentaler Gesundheit, Bewegung und Ernährung zu reflektieren und daraus Entwicklungspotenziale ableiten,
- gesundheitliche Veränderungsprozesse durch Persönlichkeitsentwicklung einleiten,
- persönliche Ressourcen aktivieren und erweitern, um anspruchsvollen Phasen im (Studien-/Promotions-)Alltag gelassener zu begegnen.

Die Angebote der GSP werden regelmäßig evaluiert, um sicherzustellen, dass die zuvor genannten Ziele erreicht werden. Gleichzeitig dient die Evaluation dazu, die Bedürfnisse unserer Zielgruppe zu erfragen, sodass die Angebote bedarfsgerecht angepasst und weiterentwickelt werden können.

Strategien und Dimensionen der GSP

Mit der GSP verfolgen wir einen Setting-Ansatz, wollen also unter aktiver Beteiligung unserer Zielgruppe ihre Gesundheitspotenziale und -risiken ermitteln und einen Prozess individueller, aber auch organisatorischer Veränderungen anregen. Hierbei verfolgen wir die drei zentralen Aspekte *Stärkung der Kompetenzen und Ressourcen von Studierenden und Promovierenden, Entwicklung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen an der TH Köln und aktive Einbindung möglichst vieler Personengruppen* (Staats 2019, S. 187).

Zur Umsetzung des Setting-Ansatzes verfolgen wir zunächst vier von der Ottawa Charta abgeleitete Strategien, wobei zu einem späteren Zeitpunkt noch weitere Strategien hinzukommen können.

- Die *Kapazitätsentwicklung* zum Aufbau von Wissen und Strukturen mit dem Ziel der Struktur- und Kompetenzentwicklung für eine effektive Gesundheitsförderung.
- Das *Lebenskompetenztraining*, um die von unserer Zielgruppe benötigten Fähigkeiten zu trainieren, die sie für den erfolgreichen Umgang benötigt, mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen. Zu den Lebenskompetenzen gehören beispielsweise Empathie, Stressmanagement und Resilienz.
- Das *Multiplikator*innenkonzept*, mit dem wir Schlüsselpersonen in unserer Zielgruppe befähigen, die Ziele der Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende weiterzugeben und damit als Multiplikator*innen zu wirken.
- Die *Peer Education* zum adressatengerechten Teilen von Informationen und Verhaltensweisen durch Mitglieder unserer Zielgruppe (ebd., S. 188ff.)

Studierende und Promovierende sind heutzutage einer großen Vielfalt an Herausforderungen und Stressfaktoren ausgesetzt (Turiaux/Krinner 2014). Für einen besseren Überblick haben wir bei der Konzeptionierung der Angebote daher zunächst vier Dimensionen bestimmt, an denen wir uns orientieren und auf die wir uns fokussieren möchten. Diese vier Dimensionen sind:

- Persönlichkeitsentwicklung,
- Mentale Gesundheit,
- Bewegung und
- Ernährung.

⁴ Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung wurde am 21. November 1986 im kanadischen Ottawa zum Abschluss der Ersten Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung von der Weltgesundheitsorganisation veröffentlicht. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349654>

⁵ Die zehn Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule sind 2020 vom bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) veröffentlicht worden und dienen Hochschulen zur Orientierung für die Entwicklung von Strategien zur Förderung der Gesundheit. www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/O1_Startseite/AGH-10-Guetekriterien.pdf

Abb. 1

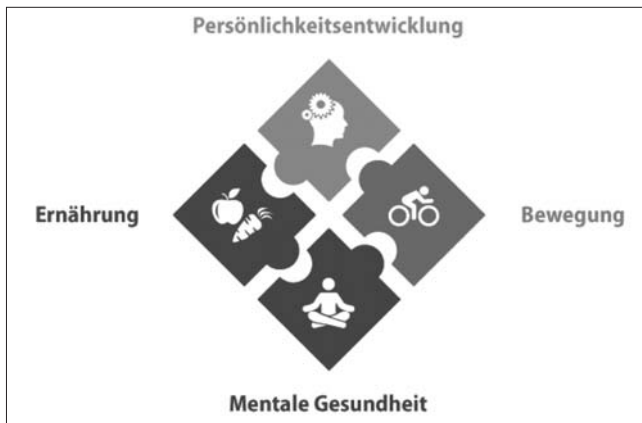


Bild: TH Köln | j-mel / yakstudio – stock.adobe.com

Durch Berücksichtigung der vier Dimensionen soll Studierenden und Promovierenden eine Orientierung gegeben werden, nachhaltig ihren Alltag umzugestalten, ihre persönlichen Handlungsspielräume zu erweitern und Möglichkeiten zur Neuausrichtung zu erarbeiten. Diese Dimensionen können und sollen entsprechend den Bedarfen und Bedürfnissen unserer Zielgruppe angepasst, weiterentwickelt und um weitere Dimensionen ergänzt werden.

Im Rahmen der Dimension **Persönlichkeitsentwicklung** möchten wir Angebote schaffen, die unsere Zielgruppe befähigen, ihre persönlichen Stressfaktoren zu analysieren und Veränderungsprozesse einzuleiten. Dabei legen wir Wert darauf, verschiedene Stressfaktoren im Blick zu haben und das Angebot explizit breit aufzustellen. So zählen für uns Angebote im Bereich Stressmanagement, Entspannungstechniken oder Resilienztraining genauso dazu wie Angebote zu den Themen Kommunikation oder Konfliktmanagement. Denn Stressauslöser können auch verschiedene Kommunikationsschwierigkeiten sein oder Konflikte innerhalb und außerhalb der Hochschule. Durch die gezielte Kompetenzentwicklung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung können Ursachen für Belastungen oder Stress, aber auch Möglichkeiten zur Entspannung schneller erkannt und verändert werden.

Das Thema psychische Gesundheit ist nach wie vor mit Vorurteilen, Verunsicherung und Ängsten behaftet. Deshalb möchten wir mit der Dimension **Mentale Gesundheit** nicht nur der Stigmatisierung begegnen, sondern auch psychische Gesundheit fördern. Hier sollen Studierende und Promovierende darin unterstützt werden, empathisch und achtsam mit sich und anderen umzugehen, angemessen zu kommunizieren, die eigenen Bedürfnisse im Studienalltag besser zu erkennen, einen konstruktiven Umgang mit Stress und unangenehmen Emotionen zu pflegen und entsprechende Lösungsansätze anzuwenden.

Der Studienalltag ist oft geprägt durch ein hohes Maß an Konzentration, Bewegungsmangel und langes Sitzen. Dies kann zu Verspannungen und Schmerzen führen. Dem wollen wir in der Dimension **Bewegung** entgegenwirken. Mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten sollen die Studierenden dazu angeregt werden, kleine Bewegungseinheiten in den eigenen Lern- und Studi-

enalltag zu integrieren. Denn schon kleine Bewegungseinheiten können ungünstige Gewohnheiten und Verhaltensweisen durchbrechen und gleichzeitig die körperliche Gesundheit fördern und zur Entspannung beitragen. Auch Denkprozesse lassen sich durch aktive Pausen positiv beeinflussen und erleichtern es, neu erlerntes Wissen mit bekanntem Wissen zu verknüpfen (Pereira Guedes/Wollesen 2015).

Ernährung kommt im hektischen Alltag oft zu kurz, obwohl sie gerade bei großer Belastung besonders wichtig ist. Eine ausgewogene Ernährung bildet eine wichtige Grundlage für die körperliche und geistige Gesundheit. Eine vitaminreiche Ernährung trägt dazu bei, die nötige Energie für den Körper bereitzustellen, die für den Alltag erforderlich ist. Die Studierenden sollen dazu angeregt werden, ihre Ernährungsweise und Essenszeiten zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen. Dabei soll ein Augenmerk darauf gelegt werden, die Ernährung nachhaltig und ressourcenschonend zu gestalten.

Das Zertifikatsprogramm Gesundheitskompetenz

Studierende und Promovierende, die sich über einen längeren Zeitpunkt mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen möchten, haben die Möglichkeit, an dem Zertifikatsprogramm Gesundheitskompetenz⁶ teilzunehmen. So wird ihnen ein Rahmen geboten, um sich intensiv mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken und so ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern. Davon können sie nicht nur persönlich profitieren, sondern auch ihre Mitmenschen im studentischen, privaten und beruflichen Umfeld. Sie nehmen damit eine Multiplikator*innenrolle ein.

Vor allem für ihre beruflichen Perspektiven können sich diese Kompetenzen positiv auswirken, da das Thema Gesundheit im Arbeitsalltag zunehmend an Bedeutung gewinnt, nicht zuletzt aufgrund einer sich stetig wandelnden Umwelt und daran anknüpfenden steigenden Anforderungen an Beschäftigte. Studierende und Promovierende, die das Zertifikatsprogramm erfolgreich durchlaufen, können somit neben ihrem Studienabschluss ihr persönliches Portfolio mit dem Zertifikat Gesundheitskompetenz abrunden.

Mit Hilfe des Zertifikatsprogramms möchten wir Studierende und Promovierende dabei unterstützen:

- Methoden und Techniken zur körperlichen, emotionalen und mentalen Selbstregulation anzuwenden,
- mit den eigenen körperlichen Ressourcen schonend umzugehen,
- auf Warnsignale zu achten und rechtzeitig angemessen darauf zu reagieren,
- bewusste Bewegung und achtsame Ernährung zur Unterstützung der körperlichen und mentalen Gesundheit in den Alltag zu integrieren und
- Methoden und Techniken anzuwenden, um Personen in psychischen Krisen zu unterstützen.

⁶ <https://www.th-koeln.de/gesundheitskompetenz>

Das Zertifikatsprogramm Gesundheitskompetenz beinhaltet:

- einen Workshop Gesundheitskompetenz,
- zwei festgelegte Seminare zum Thema "Persönliches Stressmanagement" und "Mental Health First Aid"
- frei wählbare Seminare und Workshops und
- eine Abschlussveranstaltung.

Abb. 2



Bild: TH Köln / vectorcreator – stock.adobe.com

Die einzelnen Bestandteile des Programms können sowohl inhaltlich als auch zeitlich frei gewählt werden.

Workshop Gesundheitskompetenz

Innerhalb des eintägigen Workshops

- reflektieren die Teilnehmenden, welche Veränderungen sie hinsichtlich ihrer Gesundheit erreichen möchten,
- analysieren sie ihre Stressoren und den eigenen Umgang damit,
- entwickeln sie Möglichkeiten, um gut für sich selbst zu sorgen und
- erkennen Transferhindernisse und erarbeiten entsprechende Lösungen.

Dabei dient der Workshop Gesundheitskompetenz als erster Einstieg in das Thema Gesundheit und ist als Präsenzveranstaltung geplant.

Persönliches Stressmanagement

Im Rahmen des Seminars "Persönliches Stressmanagement" haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dabei liegen die inhaltlichen Schwerpunkte auf den Themen:

- Individuelle Stressoren im Alltag identifizieren und Strategien zur Stressbewältigung kennenzulernen.
- Ein Bewusstsein für die eigenen körperlichen Grenzen zu entwickeln und praktische Übungen zur Mobilisierung anzuwenden.
- Emotionen als Signale von Reiz-Reaktionen zu erkennen und Techniken zur Selbstregulation zu nutzen.
- Verschiedene Resilienz-Techniken kennenzulernen, um entscheiden zu können, welche Techniken gut in den eigenen Alltag integriert werden können.

Mental Health First Aid

In dem Kurs Mental Health First Aid werden die Themenblöcke Depression, Suizidalität, Angststörungen, Psychosen sowie Substanzmissbrauch und -abhängigkeit behandelt. Die Teilnehmenden werden befähigt, Anzeichen für psychische Probleme zu erkennen, Betroffene anzusprechen und ihnen zu helfen, eine Krise zu bewältigen. Das Ziel dabei ist es nicht, psychische Erkrankungen zu diagnostizieren oder gar behandeln zu können! Vielmehr geht es darum, die Teilnehmenden zu befähigen, Betroffene zu unterstützen, ihnen Informationen zu geben und sie zu ermutigen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Anhand einer praktischen Handlungshilfe lernen sie, Situationen einzuschätzen und danach zu handeln. Teilnehmende, die den Kurs absolviert haben, haben dann auch die Möglichkeit, optional eine Prüfung zu absolvieren, um anschließend akkreditierte*r MHFA Ersthelfer*in⁷ zu sein.

Frei wählbare Seminare und Workshops

Hier haben die Teilnehmenden des Zertifikatsprogramms die Möglichkeit, sich einen individuellen Schwerpunkt zu setzen. Im Rahmen von mindestens 16 Stunden können die Studierenden und Promovierenden frei wählen, ob sie bspw. ein Seminar oder Workshop zum Thema Konfliktmanagement, Kommunikationstraining, Achtsamkeit, Ernährung, Rückenschule absolvieren. Das Thema wird ganz bewusst nicht vorgegeben.

Abschlussveranstaltung

Im Rahmen der Abschlussveranstaltung reflektieren die Teilnehmenden gemeinsam ihren Entwicklungsprozess und tauschen ihre Erfahrungen aus. Am Ende erhalten alle ihr Zertifikat Gesundheitskompetenz.

Entwicklungspotential (& Hürden)

Aufbau des Programms und mögliche Hürden

Das Programm der Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende sowie das dazugehörige Zertifikatsprogramm wurden im Sommersemester 2023 entwickelt und werden zum Wintersemester 2023/24 erstmals angeboten. Im Sommersemester lag der Fokus auf der detaillierten inhaltlichen Konzeptentwicklung, dem Aufbau einer eigenen Website und den damit verbundenen Absprachen, diese zentral auf den Seiten der TH Köln zu platzieren sowie der Entwicklung von Medien für ein entsprechendes Marketing.

Die größte Herausforderung für den Beginn wird es sein, Studierende und Promovierende für die einzelnen Veranstaltungen zu gewinnen. War es vor und zu Anfang der Corona-Pandemie unproblematisch, Studierende für außercurriculare Veranstaltungen zu gewinnen, hat sich dies an der TH Köln seit ca. einem Jahr sehr geändert und die Teilnahmebereitschaft hat stark abgenommen.

⁷ MHFA Ersthelferkurs in Kooperation mit dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim.

Finanzierung

Die Veranstaltungen sowie das Marketing werden über zentrale Qualitätsverbesserungsmaßnahmen finanziert. Die personellen Ressourcen werden sowohl von der Zentralen Studienberatung als auch von der Kompetenzwerkstatt gestellt. Die Finanzierung der Angebote ist bis Ende 2025 gesichert, wir hoffen jedoch aufgrund des erkennbaren Bedarfs auf eine verstetigte Finanzierung.

Umsetzung ohne Beteiligung von Krankenkassen

Während das Thema Gesundheitsförderung für Studierende und Promovierende an anderen Hochschulen mit Hilfe gesetzlicher Krankenkassen aufgebaut und umgesetzt wird, möchten wir als TH Köln bewusst einen anderen Weg gehen. Einerseits möchten wir unseren Studierenden und Promovierenden dadurch einen trägerunabhängigen Zugang zum Thema Gesundheit ermöglichen, andererseits versprechen wir uns durch diesen Weg der Umsetzung ein agileres, dynamischeres Arbeiten sowie größere Freiheit bei der inhaltlichen Programmgestaltung. Wir sind davon überzeugt, dass wir dies mit den vorhandenen personellen Kompetenzen und Kapazitäten umsetzen können. Perspektivisch ist zudem geplant, möglichst viele Kooperationspartner in das Programm der Gesundheitsförderung zu integrieren. So sehen wir uns nicht als die zuständigen Akteure in diesem Bereich, sondern möchten vielmehr eine Plattform bieten, damit sich möglichst viele Akteure an diesem Angebot beteiligen und ihre Ideen einbringen.

Literaturverzeichnis

- AGH – Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (2020): Zehn Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule 2020. www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/O1_Startseite/AGH-10-Guete-kriterien.pdf (25.07.2023).
- Fuchs, R. (2014): Modelle des Gesundheitsverhaltens. In: Egger, M./Razum, O. (Hg.): Public Health. Sozial- und Präventivmedizin kompakt, S. 142-146.

- Kolip, P./Abel, T. (2014): Gesundheitsförderung. In: Egger, M./Razum, O. (Hg.): Public Health. Sozial- und Präventivmedizin kompakt, S. 136-141.
- Pereira Guedes, N./Wollesen, B. (2015): Gesundheitliche Belastungen, Gesundheitskonzepte und Umsetzungshindernisse in der Gesundheitsförderung von Studierenden. In: Göring, A./Möllenbeck, D. (Hg.): Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen, S. 101-115.
- Staats, M. (Hg.) (2019): Die Perspektive(n) der Gesundheitsförderung. Weinheim.
- Turiaux, J./Krinner, C. (2014): Gestresst im Studium? Ein empirischer Vergleich Studierender verschiedener Hochschultypen und eine explorative Analyse potentieller Stressoren. In: Journal of Business and Media Psychology, 5 (1), S. 18-28.
- Weltgesundheitsorganisation. Regionalbüro für Europa (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. Weltgesundheitsorganisation. Regionalbüro für Europa. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349654> (25.07.2023).

- **Nadine Fischer**, Dipl.-Soz.Päd. (FH), M.A., Beauftragte für Studierende mit Beeinträchtigung, chronischer oder psychischer Erkrankung, TH Köln, E-Mail: nadine.fischer@th-koeln.de
- **Anna Gähl**, Dipl.-Soz.Wiss., Leiterin der Kompetenzwerkstatt, TH Köln, E-Mail: anna.gaehl@th-koeln.de
- **Diana Lukschanderl-Girnus**, Dipl.-Soz.Wiss., Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Kompetenzwerkstatt, TH Köln, E-Mail: diana.lukschanderl-girnus@th-koeln.de
- **Bastian Reinhard**, M.A., Leiter der Zentralen Studienberatung, TH Köln, E-Mail: bastian.reinhard@th-koeln.de

Pascale Stephanie Petri Neue Erkenntnisse zu Studienerfolg und Studienabbruch Einblicke in die Studieneingangsphase

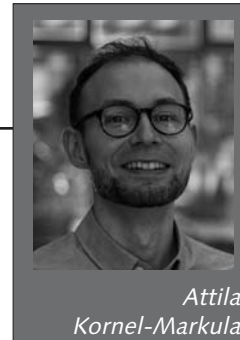
Die Studieneingangsphase gilt als besonders kritisch: Der Peak der Studienabbruchzahlen findet sich in den ersten beiden Hochschulsemestern. Die vorliegende Arbeit hat sich über den bloßen Vergleich der verschiedenen Perspektiven hinaus deren Integration zu einem Prozessmodell des Studieneinstiegs zum Ziel gemacht, welches detaillierte Einblicke auf Mikroebene bietet. Wie das empirisch bewährte Erlebens-Orientierte-Studieneinstiegs-Modell (EOS-Modell) die präventive Förderdiagnostik an Hochschulen inspirieren kann und welche praktischen Implikationen es für die Betreuung Studierender bietet, wird nicht nur diskutiert, sondern anhand einer Pilotstudie plastisch veranschaulicht.

ISBN 978-3-946017-23-3, Bielefeld 2021, 272 Seiten, 43.90 Euro zzgl. Versand

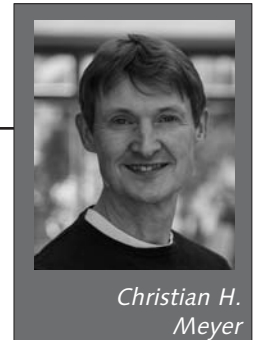
Bestellung – E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

Attila Kornel-Markula & Christian H. Meyer

Zufrieden und gesund studieren durch mediengestützte Resilienzbildung



Attila
Kornel-Markula



Christian H.
Meyer

Our paper addresses the question of how student counselling can promote student resilience by means of media-based education. Our counselling service at the University of Vechta fills the vacuum of a missing student health management by cooperating with the career service and the project ViBeS. Student workshops we offer are supported by a variety of media products (podcasts, videos, social media surveys etc.) that students actually co-develop with us. We therefore not only address here our ways of assessing student needs but also offer an outlook on how students can benefit by developing satisfying and healthy skills in their studies and consequently also in their later professional lives. We thus report on opportunities as much as challenges and offer input on how other counselling services may find own ways of translating our ideas in their own portfolios.

1. Resilienz als erlernbare Grundkompetenz

Der kontinuierliche Wandel prägt seit jeher unsere Gesellschaft. In zahlreichen Berufsfeldern wird vermehrt der Umgang mit neuen Situationen von Beschäftigten erwartet, denn Belastbarkeit und mentale Stabilität tragen durch einen stressigen Alltag. Notwendig ist dafür eine innere Widerstandskraft gegen negativen Stress, die über lange Sicht aus Rückschlägen zu Stärke führt. Resilienz ist ein Schlüssel, um auf Widrigkeiten des Lebens reagieren zu können. Sie ist eine menschliche Fähigkeit, um Gelassenheit zu kultivieren, „auf wechselnde Lebenssituationen und Anforderungen sich ändernder Situationen flexibel und angemessen zu reagieren und stressreiche, frustrierende, schwierige und belastende Situationen ohne psychische Folgeschäden zu meistern, d.h. solchen außergewöhnlichen Belastungen ohne negative Folge standzuhalten“ (Stangl 2021, zit. nach Scheuffele et al. 2022, S. 44).

In verschiedenen Studien zur Resilienz werden unterschiedliche Schutzfaktoren hervorgehoben. Diese liegen sowohl innerhalb der Person (Temperament) als auch außerhalb in der Familie oder der sozialen Umwelt. Auf dieser Unterscheidung gründeten bereits die Untersuchungen zu Teamprozessen in den 1970er-Jahren um die amerikanische Psychologin Emmy Werner (Kauai-Längsschnittstudie). Schon damals wurde die besondere Rolle von Ausbildungseinrichtungen für die Resilienz hervorgehoben (Werner 1992). Diese Institutionen haben nicht nur fördernde Einflüsse auf die Heranwachsenden, sondern tragen auch Entwicklungsaufgaben und emotionale Herausforderungen an sie heran, die sie bewältigen müssen (vgl. Masten/Coatsworth 1998). Maßgeblich sind es die Übergänge von der Schule zur Hochschule, die Herausforderungen im Ausbau neuer

Bekanntschaften oder die Fähigkeit, sich auf Prüfungen vorzubereiten. Die moderne Lebenswelt der Studierenden ist geprägt durch digitale Geräte, interaktive Lernumgebungen und rasante Veränderungsprozesse. Während es vielfach als Heraus- oder Überforderung bewertet wird, liegt in diesen Aspekten hingegen eine große Chance, diese Fähigkeit der Anpassung gewinnbringend vor Augen zu führen. Beispielsweise schulen wir die Studierenden darin, einen eigenen Standpunkt einzunehmen. Ein Ziel ist es, dadurch fokussiert eigene Lösungswege zu finden.

Erweitern wir die oben genannte Definition mit Blick auf die akademische Resilienz, wird diese bei Fullerton et al. (2021) verstanden als gesteigerte Wahrscheinlichkeit von Bildungserfolg trotz Widrigkeiten („increased likelihood of educational success despite adversity“). In diesem Zusammenhang haben Martin & Marsh (2006) das 5-C-Modell entwickelt: Confidence (Self-Efficacy), Coordination (Planning), Control, Composure (Low Anxiety) und Commitment (Persistence). Mittlerweile wird zudem eine digitale Resilienz notwendig, die wir im Hochschulkontext als Widerstands- und Anpassungsfähigkeit verstehen, „sich digitalen Entwicklungsprozessen anzupassen und digitalen Krisen widerstandsfähig entgegenzutreten, die eigene Handlungsfähigkeit zu erhalten und zu erweitern sowie das eigene Krisenmanagement daran orientiert auszurichten“ (Scheuffele 2022 et al., S. 46). Ziel des Lernprozesses ist es, die immer größeren audio-visuellen Reize zu kanalisieren und regelmäßig eine gesunde Distanz dazu einzunehmen.

Zur Förderung von digitaler Resilienz im Hochschulkontext sind Achtsamkeitsstrategien ein zentraler Faktor (Kornel-Markula 2023). Durch unsere Achtsamkeits-schulung erleben sich die Studierenden mit Körper und Geist, so dass die Gefühle und Gedanken nicht mehr

ziellos umherwandern. Das Gewahrsein im gegenwärtigen Moment schult zwei Grundkompetenzen: den eigenen Fokus zu behalten, d.h. zielorientiert zu denken, zu handeln und zugleich eine Position der Wertfreiheit einzunehmen, indem urteilsfrei beobachtet wird (objektive Analysefähigkeit). Wie die Psychologin Barbara Fredrickson in ihrer Broaden-and-build-theory nachweist, erweitern positive Emotionen unser Gedanken- und Handlungsspektrum (vgl. Fredrickson 2004). Ein positives Körpergefühl wird oft mit Weite und Flexibilität assoziiert. Neue kreative Gedanken werden möglich und die Studierenden lernen, lockerer mit Belastungen umzugehen. Dadurch verbessern sie ihre psychische Emotionskontrolle.

Zusammengefasst meint Resilienzschulung im Hochschulkontext, dass die Studierenden Verantwortung übernehmen und im Universitätsalltag bzw. im Selbststudium die eigenen Leistungsgrenzen respektieren. Sie bitten andere um Hilfe und nehmen diese an, z.B. bei der Verteilung von Aufgaben in Lerngruppen oder in unserer Studienberatung. Studentische Resilienz ist erlernbar und da sie eng mit Digitalität verknüpft zu denken ist, fördern wir sie mediengestützt. Im Folgenden stellen wir dar, inwiefern unsere Workshops die Selbstwirksamkeit als Resilienzkompetenz vermitteln, um nicht passiv dem Stress ausgeliefert zu sein.

2. Wie sind wir als ZSB aufgestellt?

Wir erleben eine Zeit der Transformationen, in denen der Student-Life-Cycle einerseits als digitale Krise und andererseits als digitale Chance gedeutet wird (vgl. Göring/Rudolph 2022; Scheuffele et al. 2022, S. 40). In unserem Verständnis ist es hilfreich, das Zusammenspiel als Chance mit Herausforderungen für alle Akteur*innen zu verstehen. Nicht erst seit der Corona-Pandemie gilt es, die Bedeutung der Resilienz für Studienalltag und Studienerfolg zu untersuchen (Felix et al. 2022). Herausfordernde Situationen liegen in nahezu allen Formen von Transformation, die Studienanfänger*innen und Studierende durchlaufen – angefangen beim Eintritt ins Studium, um mit anderen in guten Kontakt zu kommen, im Verlauf und beim Übertritt ins berufliche Leben. Je nach Organisation, Phase und Grad der damit verbundenen Belastungen sind die Zentralen Studienberatungen, die Psychosozialen Beratungsstellen aber auch die Career Services als Ansprechpartner*innen gefragt, da sie genau zu diesen Übergängen entlang des Student-Life-Cycles beraten. Insbesondere die Beratung durch die Studienberatungsstellen in ihrer Ausrichtung hin zum Aufbau der Selbstwirksamkeit profitiert im Allgemeinen von einem guten Kompetenzerwerb durch Resilienzbildung bei den Ratsuchenden. Dieser Kompetenzerwerb wird allerdings keinesfalls curricular im Rahmen des Studiums und selten extracurricular angesprochen oder vermittelt. Hier setzen wir an und schaffen Angebote, die zu Corona-Zeiten mit einfachen Vernetzungs- und Kontaktangeboten gestartet sind und sich inzwischen vor dem Hintergrund großer digitaler Veränderungen mit Schulungs- und Workshopangeboten in das größere Feld der Gesundheitsförderung im Studium eingliedern. Wir erkennen hier eine Synergie zwischen Kompetenzbildung der

Studierenden und der Intensität unserer Beratung. Einerseits haben wir die Möglichkeit, mit Studierenden auf unterschiedlichen Ebenen zu interagieren (von remote bis live vor Ort), um zu erfahren, was sie bewegt. Andererseits können medial gestützt auch weitere Beratungseinrichtungen, Expert*innen etc. hinzugezogen werden. Im Bereich der mentalen Gesundheit beispielsweise fördern wir angstfreies Agieren, wobei Erschöpfung als Stressphänomen immer im Zusammenspiel mit anderen Risikofaktoren gesehen und thematisiert werden muss. Gemeinsam mit den Studierenden suchen wir Wege, die eigene Selbstwirksamkeit im Studium zu stärken. Dazu stehen im Podcast deren Fragen, Anregungen und persönliche Erfahrungen im Fokus, von der Orientierung über die Einschreibung bis hin zum Abschluss und zum Start in den Job. Hierzu kooperieren wir eng mit der Psychosozialen Beratungsstelle, u.a. in gemeinsamen Live-Podcast-Events zur Bewältigung von Prüfungsnervosität, -angst und sozialer Ängstlichkeit.¹ Dadurch entstehen kreative Synergien mit der jeweiligen Fachexpertise und unsere Beratung kann auf die erlangten Erkenntnisse gut aufbauen. Schlussendlich glauben wir, dass die Studierfähigkeit (wie auch die Beschäftigungsbefähigung, d.h. die Employability) auf lange Sicht nur in der Summe und in der Verzahnung verschiedener Maßnahmen in unterschiedlichen Phasen im Studienverlauf gezielt gefördert werden können. Resilienzbildung kommt im Zuge dessen aber nicht nur der Beratung zugute, sondern drückt sich auch im stärkeren Bewusstsein für gesundheitsfördernde Strategien für das Studium aus. Befördert durch weitere hochschulische Angebote im Bereich Sport (Kooperation mit dem Hochschulsport) oder Ernährung (Kooperation mit der Mensa) und anderen, besteht für die Studierenden die Möglichkeit, ein tragfähiges Netz an Kompetenzen für das Studium und die spätere Berufstätigkeit aufzubauen.

2.1 Aufgaben der ZSB bezogen auf ein gesundheitsförderndes Studium

Die Frage, ob und inwieweit Angebote zum gesundheitsfördernden Studium Kernaufgabe einer Studienberatung sind, verneinen wir instinktiv. Dennoch erweitern beispielsweise Lernwerkstätten, Prüfungscoachings und Marketingmaßnahmen unser Profil orientiert an den Bedarfen unserer Studierenden und nicht zuletzt auch unserer Hochschulen. Pandemiebedingt haben dort alle Arbeitsbereiche einen Digitalisierungsschub erlebt und auch die Studienberatungsstellen haben sich hier vielfältiger aufstellen müssen. Entstanden sind neue Beratungsmodi, (Chat-)Kommunikationsformate und generell verstärkt Remoteangebote. Hierdurch ergeben sich Wege digitaler Kommunikations- und Workshopformate, um neben unserer Beratung in Präsenz vor Ort mit Studierenden in den Austausch zu kommen. Wir beschreiten diesen Weg auf

¹ Die Live-Events wurden auf dem Campus aufgenommen und thematisieren z.B. wie es gelingt, von schüchtern bis selbstsicher miteinander in Kontakt zu kommen. Alle Folgen sind nachzuhören unter: <https://www.uni-vechta.de/studium/beratung-und-service/zentrale-studienberatung/podcast-schnack-dein-podcast> (08.08.2023).

der Grundlage einer Förderung der Stiftung für Innovation in der Hochschullehre für das Projekt ViBeS (Virtuell begleitetes Selbststudium im erweiterten Bildungsraum). Ein zentraler Themenbereich ist die Gesundheitsförderung im Studium, weil Studierende insbesondere hierzu klare Bedarfe an uns herangetragen haben und Gesundheitsförderung an Universitäten im Sinne der „Health Promoting Universities“ eine wichtige Orientierung bietet, um Hochschulen offen und für alle zugänglich zu gestalten. Unter Gesundheit verstehen wir dabei mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern die subjektive Zufriedenheit. Laut der WHO ist Gesundheit ein „state of complete physical, mental, and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity“ (Dietz et al. 2022) und legt damit auch den Grundstein für die Resilienzbildung.

Dabei gibt es gesundheitlich markante Unterschiede zwischen den Studierenden, weshalb wir die Lösungen stets mit gutem Blick anpassen. Unsere Angebote „Gut ins Studium starten“ setzen beispielsweise an wichtigen Transitionen an, d.h. dem Studienbeginn als Phase der Reorganisation und Neuorientierung, während das Studienabschlusscoaching stärker den Übergang in die Arbeitswelt thematisiert. Selbstwirksamkeit ist dabei zu jedem Zeitpunkt relevant, gewinnt allerdings nochmals mehr an Bedeutung an den Übergängen vor, im und nach dem Studium.

Die Selbstwirksamkeit zum Studienstart zu fördern, bedingt, dass Erstsemester die studienbezogenen Herausforderungen des wissenschaftlichen Denkens erfolgreich bewältigen können (Brahm/Pumptow 2020, S. 237), während zum Studienübergang in den Beruf beispielsweise eine Kompetenzbilanzierung für die Selbstwirksamkeit zuträglich ist. Resilienzbildung kann die Erfahrbarkeit von Selbstwirksamkeit zu jedem Zeitpunkt positiv beeinflussen.

2.2 Partizipation durch Blitzumfragen stärken

Die Studierenden sind nicht nur mit Blick auf ihre Gesundheit keine homogene Gruppe. Um evidenzbasierte Maßnahmen zu entwickeln, befragen wir die Studierenden über diverse Kanäle. Beispielsweise fragen wir über Social-Media Wünsche und Sorgen ab und informieren über Tipps zu einem resilienten Studium. Im Rahmen unserer Gesundheitswoche haben wir im Januar 2022 verschiedene Angebote rund um das Thema „Gesundheit und Studium“ organisiert. In Kooperation mit dem Team der Hochschulplanung und Qualitätsentwicklung erfolgten vorbereitend und begleitend dazu schnell auswertbare „Blitzumfragen“, die spannende Perspektiven von Studierenden lieferten. Es sind kurze, geblockte, anonyme Studierendenbefragungen mit wenigen Items (Zeitaufwand i.d.R. unter fünf Minuten und ohne Abfrage personenbezogener Daten). Entwickelt wurden die Fragebögen unter studentischer Beteiligung im Rahmen einer aus Qualitätszirkeln entstandenen „AG Studieren 3.0“. In unserer ZSB haben wir die studentischen Rückmeldungen und Themenvorschläge unmittelbar für die Gestaltung von Videos, Podcasts und studentischen Workshops aufgegriffen. Zudem begleitet die pädagogische Psychologie unsere Angebote durch eine standortspezifische Evaluation.

3. Referenzrahmen zur Planung mediengestützter Kommunikationswege für die Resilienzbildung

Auf Grundlage des eingangs beschriebenen 5-C-Modells lassen sich bereits inhaltliche Ansätze für die Gestaltung einer medienbasierten Resilienzbildung finden. Dazu zählen Anleitungen zur Studienorganisation inkl. Zeitmanagement (Planning) ebenso wie Beiträge zur Emotionskontrolle (z.B. Meditation oder Psychoedukation zur Entstehung von Ängsten). Während das 5-C-Modell bereits Anhaltspunkte für Resilienzinterventionen gibt, müssen wir bei der mediengestützten Resilienzbildung explizit die Bereiche der Medienproduktion und der medienvermittelten Kommunikation in den Fokus nehmen.

Für die quantitative Planung und Beschreibung von Medienangeboten zur Förderung von Resilienz können Skalen zur Kategorisierung und Szenariobildung angewendet werden, wie sie auch zur Beschreibung von Blended-Learning-Angeboten eingesetzt werden. Der Referenzrahmen von Schulmeister et al. (2008) leistet dabei gute Dienste. Mit Hilfe von sechs Skalen lassen sich die Medienangebote wie folgt beschreiben:

Der Grad der Virtualität: Diese Skala reicht von der reinen Präsenzveranstaltung (z.B. Vorlesung) bis zu einem rein virtuellen Angebot (Online-Seminar, bei dem Kommunikation und Gruppenarbeit ausschließlich online stattfinden). Gerade bei der Frage nach den sozialen Ressourcen zur Unterstützung der Resilienz ist im Gesamtangebot der Resilienzbildung daher darauf zu achten, dass die sozialen Komponenten nicht vernachlässigt werden. Eine Resilienzschulung, die nur Content-basiert vermittelt wird, greift unseres Erachtens zu kurz. Ein gesunder Mix aus virtuellen und nicht-virtuellen Angeboten sollte daher angestrebt werden.

Die Gruppengröße: Hier stellt sich die Frage nach der Zahl der Menschen, die zum Lernen zusammenkommen. Diese Skala reicht von einer Person (Alleinlerner*in) bis zum gemeinsamen Lernen in Großgruppen, zum Beispiel in einer Online-Vorlesung per Videokonferenz-System. Auch hier ist darauf zu achten, dass soziale Interaktionen ermöglicht werden, da ansonsten das reine Alleinlernen zu Isolation führen kann. Zugleich kann auch das Lernen in Großgruppen für Studierende, die unter sozialen Ängsten leiden, schwierig und stressbelastet sein.

Am Beispiel des Podcast können zusätzliche Skalen aus dem technischen bzw. dem didaktischen Bereich der Medienkommunikation demonstriert werden. Ein Podcast ist eine i.d.R. vorgefertigte Audiodatei, die auf ein Abspielgerät, wie das Smartphone, geladen werden kann, um sie zu einem späteren Zeitpunkt anzuhören. Skaliert als Medienprodukt weist ein Podcast einen sehr hohen Grad an Virtualität auf, sowohl für das Alleinlernen als auch für das Lernen in Gruppen.

Der Grad der Synchronizität gibt die Zeitdifferenz an, zwischen der die Inhalte gesendet und konsumiert werden. Werden Online-Vorlesungen live gehalten und verfolgt, spricht man von synchronen Sitzungen. Werden lediglich Aufnahmen (Video oder Audio) davon zum Download bereitgestellt, handelt es sich um asynchrone

Angebote. Ein Pod- oder Videocast ist in diesem Fall ein asynchrones Angebot.

Der Grad der Medialität macht Angaben darüber, welche Ansprüche das Medienprodukt stellt. Während Texte per Kopie noch leicht verbreitet werden können, haben Audio- und Filmdateien auch Ansprüche an Speichermedien und Abspielgeräte. Bei der digitalen Übertragung kommen dazu auch Ansprüche an die Datenbandbreite und die Stabilität der Verbindungen. Gerade in ländlichen Regionen, zu denen auch unser Standort Vechta gehört, ist dies nicht immer gegeben. Großgruppenveranstaltungen haben bei uns daher in der Vergangenheit immer wieder Probleme mit der Zuverlässigkeit der Datenübertragung bereitet.

Bevor konkrete Erfahrungen aus unseren Projekten dargestellt werden, sind zwei zusätzliche Skalen hilfreich. Mit Blick auf die Lerninhalte muss die darüber geführte Kommunikation, ebenso wie die Interaktion, auch bei der medienfokussierten Lehre angeregt werden. Wie oben skizziert, gehören sie zu wesentlichen Bestandteilen und Interventionen der Resilienzbildung. Zentral stellt sich die Frage, wie die Lehr-/Lernzusammenarbeit aktivierend organisiert werden kann, damit alle Beteiligten profitieren. Welche Medien und Software unterstützen die computervermittelte Kommunikation bestmöglich?

Anteil von Content und (live-) Kommunikation: Diese Skala macht Angaben darüber, ob es sich bei den Lerninhalten auf der einen Seite um Informationen, Theorien und Hintergründe handelt oder ob auf der anderen Seite Vorwissen für den Austausch notwendig ist. Für die Resilienzbildung können theoretische Inhalte in Form von Podcasts und Erklärvideos angeboten werden. Für die Phasen des praktischen Einübens sind Austausch und synchrone Kommunikation unseres Erachtens unerlässlich.

Der Grad der Aktivität macht abschließend Aussagen darüber, ob das Lernen eher rezeptiv (aufnehmend) oder aktiv durch Austausch erfolgt. Die Skalen dienen der Szenariobildung für bestimmte Formen und Formate, müssen aber nicht notwendigerweise für jeden Fall vollständig definiert werden.

3.1 Medienkompetenzen bei Studierenden aufbauen am Beispiel ViBeS

Die zwei Projekte ViBeS und PhySaLiS,² an denen die ZSB der Uni Vechta beteiligt ist, geben anekdotische Aufschlüsse und erleichtern die Einordnung mit Hilfe des Referenzrahmens. Das Ziel von ViBeS besteht darin, den erweiterten Bildungsraum mit neuen, virtuellen und hybriden Angeboten zu bereichern. Im Projekt berücksichtigen wir neben der inhaltlichen, der medialen und der sozialen Dimension gezielt die räumlichen und methodischen Ebenen. Unter Berücksichtigung des studentischen Homeoffice sollen diese Angebote sowohl Studierende als auch Lehrende auf das kompetente, gemeinschaftliche Handeln in virtuellen und hybriden Räumen vorbereiten.

Aus der Beratungserfahrung wissen wir, dass das Selbststudium im studentischen Homeoffice zahlreiche Vorteile mit sich bringt. Es kann aber auch zur „Einsamkeitsfalle“ werden, wenn es nicht gelingt, sich nachhaltig mit

Mitmenschen (Dozierende, Mitstudierende, Freund*innen und Bekanntschaften) zu vernetzen. Die soziale Bindung, die als Resilienzfaktor in vielen Studien (vgl. Werner 1992) genannt wird, kann im dauerhaften Homeoffice-Aufenthalt verloren gehen. Ein Fokus der medienvermittelten Resilienzbildung muss daher diese Aspekte mitberücksichtigen.

Eine zentrale Notwendigkeit für die Zukunft transformativer Lehre zeigt sich für uns darin, die Selbst-, Lern- und Arbeitsstruktur der Studierenden zu stärken. Es geht nicht allein um einen berufsqualifizierenden Abschluss und das Sammeln von Fachwissen, sondern zugleich darum, Kompetenzen der gesunden Selbstfürsorge zu fördern. Dies gelingt im Bewusstsein, sich selbstbestimmt Zeit zu nehmen. Unsere Studierenden stehen für zahlreiche Lehrvideos vor der Kamera und sind eng in die konzeptuelle Gestaltung involviert. Für diese Peer-to-Peer-Formate coachen wir die Studierenden zu Recherche- und Interviewtechniken, die sie in lokalen ebenso wie bundesweiten hybriden Liveveranstaltungen anwenden. Zudem vermitteln wir das notwendige technische, audio-visuelle Know-how und schulen das kritische Reflexionsvermögen in Redaktionssitzungen. Dadurch werden O-Töne der Studierenden von ihren Peers selbst aufgenommen und in Beiträgen bzw. Sendungen integriert. Einerseits thematisieren wir die Relevanz von studentischen Gremien und Gemeinschaft, andererseits vermitteln wir Tipps für achtsames Pausenmanagement, besprechen kollaborative Lerntools für das Studium u.v.m. Gemeinsam probieren wir aus, wie solche Formate unterhaltsam und dennoch informativ gestaltet werden können, um lebendige Lehrformate zu erreichen.

Selbstbestimmt und resilient studieren, wie gelingt das? Diese Frage haben wir im Rahmen der Konferenz „Digitale Transformationen in hochschulischer Bildung gestalten“ am 23. Februar 2023 vertieft. Der hybride Workshop samt Podiumsdiskussion wurde von Studierenden aktiv geplant und sowohl inhaltlich als auch technisch betreut. Dadurch wurden studentische Erfahrungen und Schwierigkeiten mit dem digitalen Selbststudium gesammelt und mit Gästen aus dem bundesweiten Hochschulkontext kontextualisiert (Universität Vechta 2023). Durch die aktive Mediengestaltung verlassen die Studierenden die „Opferrolle“ und übernehmen Verantwortung, stärken zugleich ihre Kontaktfreude und machen sich mit interaktiven Elementen vertraut, die sie wiederum in Lehrveranstaltungen didaktisch ansprechend einbringen können.

3.2 Das PhySaLiS-Projekt

Hybride Lehr- und Lernsettings bilden eine gute Basis zur Resilienzbildung, sofern das mediale Angebot niedrigschwellig genug aufgestellt ist. Insbesondere unser Career Service hat schon lange Erfahrungen in diesem Bereich. Dabei stoßen wir, wie auch andere Bereiche der Universität, immer wieder auf Herausforderungen, die aus den speziellen Settings und den Besonderheiten der mediengestützten Kommunikation resultieren.

² Siehe Abschnitt 3.2.

Die Zentrale Studienkommission hat daher 2022 eine interne Förderung für Projekte ausgeschrieben, die dazu beitragen, mediengestützte und hybride Lernsettings zu verbessern. Gefördert wurde unser Konzept des PhySaLiS (Projekt zur Entwicklung hybrider Kommunikationsformate für das Studium und aktivierender Lernangebote im Bereich medialer Schlüsselkompetenzen). In Kooperation mit dem Medienkompetenzzentrum und der Professur für Mediendidaktik haben wir in diesem Rahmen ein Seminar zur Mediengestaltung und Kommunikation in hybriden Lern- und Lehrsettings angeboten. Ein Schwerpunkt der Lehrveranstaltung lag auf der Entwicklung von Fähigkeiten und Kompetenzen der Studierenden, um eigene Medienprodukte zu erstellen. In Anlehnung an das ViBeS-Projekt und den oben vorgestellten Referenzrahmen standen hier folgende Fragen im Fokus:

Die örtlichen und technischen Gegebenheiten: Sind die Orte und Räume, an und in denen hybrid studiert und gelehrt wird, für hybride Formate überhaupt geeignet? Das beinhaltet unter anderem die technische Ausstattung der Räume mit Kameras und Mikrofonen oder auch die Anbindung an das Internet zur Datenübertragung.

Der Grad der zeitlichen Synchronität: Die Anbindung an das Internet mit schnellen und stabilen Übertragungsraten ist eine wesentliche Voraussetzung für das synchrone Arbeiten. Hierbei stellt sich die Frage, welche Lehr- und Lernformate einen hohen Grad an Synchronität erfordern und welche asynchron durchgeführt werden können.

Didaktische und kommunikative Herausforderungen: Wie kann die Lehr-/Lernzusammenarbeit so organisiert werden, dass sie aktivierend ist und alle Beteiligten profitieren? Welche Medien und Software unterstützen die computervermittelte Kommunikation bestmöglich?

Wesentliche Ergebnisse dieses Projekts weisen in die Richtung, dass hybrides Lehren und Lernen noch nicht vollständig in der Lernkultur angekommen sind und Kompetenzen in diesem Bereich noch weiter ausgebaut und entwickelt werden müssen. Zudem werden der Ressourceneinsatz für die Medienproduktion und die didaktische Planung viel zu häufig unterschätzt. Hier Verbesserungsansätze umzusetzen, hat auch mit Fragen der Kultur von Mediennutzung und -produktion in den jeweiligen Einrichtungen zu tun.

3.3 Impulse für andere Studienberatungen

Für die Arbeit in ZSBen und Career Services werden hybride Lern- und Lehrsettings immer bedeutender. Dabei wird sicherlich auch die Resilienzbildung künftig einen breiteren Raum einnehmen, da Studium und Einstieg in die Berufswelt bedeutende Übergänge im Lebenslauf der Studierenden darstellen, die mit Anpassungswidrigkeiten verbunden sein können. Diese Übergänge zu meistern gehört zu den Entwicklungsaufgaben der jungen Menschen. Dazu beizutragen, dass diese Entwicklungsaufgaben von möglichst allen Studierenden, insbesondere auch von den vulnerablen oder bereits vorbelasteten Gruppen, sinnvoll und angemessen vollzogen werden können, gehört zu den Aufgaben unserer ZSB in

Vechta. Digitale Kompetenzen denken wir immer auch entlang sozialer Aspekte.

3.3.1 Was ist nötig, um die Medienproduktion aufzunehmen?

Digitale Medien wie Podcast oder Erklärfilme stellen dabei einen sinnvollen Weg dar, um Inhalte zu transportieren. Die Kompetenz im Umgang mit den verschiedenen Medien ist aber noch nicht ausreichend von allen Beteiligten verinnerlicht. Gerade bei der Resilienzbildung sollten wir daher auf einen „gesunden“ und vor allem kritischen Umgang achten, damit die Potentiale der Medienkommunikation nicht verschenkt werden oder der Medienkonsum gar zur Falle wird und das Gegenteil von Resilienz bewirkt, weil Studierende sich zurückziehen und Motivation verlieren. Schlimmstenfalls werden die Medien selbst zu Belastungsfaktoren für die Studierenden, z.B. durch Cybermobbing oder Vereinsamung.

Drittmittelprojekte ermöglichen es, personelle Ressourcen temporär zu verstärken, technisches Equipment anzuschaffen und die notwendigen Kompetenzen im Team aufzubauen. Während dadurch kreative Freiräume abseits des Regelbetriebs ermöglicht werden, besteht zugleich die Gefahr, dass Gesundheitsthemen zu schnell als Aufgabe dieser Add-On-Ressourcen verblissen. Systemisch formulieren wir die Hoffnung, dass die Themen der Resilienzbildung für jede Hochschule bzw. Universität individuell verhandel- und planbar sein sollten. Hochschuleinrichtungen können auf die allgemeine Resilienzkompetenz Einfluss nehmen, indem beispielsweise die Gestaltung von Lehrräumen am Lernen und Wachsen ausgerichtet wird. Die Lernumwelt wird immer diverser, daher sollten Hochschulen gut für den Wandel aufgestellt sein. Unsere weiteren Projekte wie z.B. Zwischen:Räume denken dabei in neue Richtungen, um Räumlichkeiten an der Universität Vechta für einen reibungslosen Wechsel von physischen und virtuellen Lernorten sowie hybriden Formen umzugestalten. Die dringend notwendige Kooperation in Netzwerken unterstreicht, dass die Themen überall eine Rolle spielen. Innerhalb der kooperativen Vernetzung müssen stets die Grenzen von Studienberatung und studentischem Gesundheitsmanagement ausgelotet werden. Unsere ZSB beschäftigt sich mit deutlich mehr Aspekten als nur der Arbeitsplatzgestaltung, sondern auch mentalen Themen wie der Resilienz. Zur Implementierung der Gesundheitsförderung in Hochschulstrukturen ist es nötig, an zentraler Stelle Veränderungen anzustoßen. Eine große Hürde ist die Abhängigkeit von Drittmitteln. Wünschenswert wäre, dass die Hochschulen die Verantwortung für die Resilienzbildung ihrer Studierenden durch mehr Grundfinanzierung und personelle Verstärkung übernehmen.

3.3.2 Sichtbarkeit

Die Kompetenzen der Medienproduktion sind eine Chance für die Sichtbarkeit der Zentralen Studienberatungen. Das heißt für die medienunterstützte Resilienzbildung, dass auch hier bestehende Ansätze Optimierungsbedarf haben. Durch den mediengestützten Beratungsweg, den wir an einigen Stellen schon einschlagen,

haben wir in diese Richtung schon Erfahrungen sammeln können. Ein Austausch über die Grenzen unserer Universität hinweg scheint uns nötig, wozu wir bereits den Einsatz und die Gestaltung von Podcasts im Kontext der Studienberatung auf der Fachtagung der Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen (GIBeT) diskutiert haben (Meyer/Kornel-Markula 2022). Wir blicken voller Neugier auf einen Horizont kreativer Anregungen und Möglichkeiten.

Literaturverzeichnis

- Brahm, T./Pumptow, M. (2020): Förderung von (medienbezogener) Selbstwirksamkeit an Hochschulen. In: Hofhies, S./Schiefer-Rohs, M./Aßmann S./Brahm, T. (Hg.): Studierende – Medien – Universität. Einblicke in studentische Medienwelten. Münster, S. 237-244.
- Dietz, P./Watson, E./van Poppel, M./Tibubos, A. (2022): Editorial: Public health promotion in university students. *Front. Public Health* 10:993982. Doi: 10.3389/fpubh.2022.993982.
- Felix, A./Berndt, S./Anacker, J. (2022): Corona-Pandemie-Resilienz und ihre Bedeutung für Studienalltag und Studienerfolg. In: Angenent, H./Petri, J./Zimenkova, T. (Hg.): Hochschulen in der Pandemie, Impulse für eine nachhaltige Entwicklung von Studium und Lehre. Bielefeld, S. 216-231.
- Fredrickson, B. L. (2004): The broaden-and-build theory of positive emotions. In: *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359 (1449), pp. 1367-1378. Doi:10.1098/rstb.2004.1512.
- Fullerton, D. J./Zhang, L. M./Kleitman, S. (2021): An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. In: *PLoS ONE*, 16 (2): e0246000. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000>.
- Göring, A./Rudolph, S. (2022): Digitalisierung der studentischen Gesundheitsförderung als Chance und Herausforderung: kritische Analyse am Beispiel von Sport- und Bewegungsangeboten. In: Timmann, M./Paack, T./Fischer, J./Steinke, B./Dold, C./Preuß, M./Sprenger, M. (Hg.): Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement, Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke. Berlin, S. 177-185.
- Kornel-Markula, A. (2023): Digitale Resilienz im Hochschulkontext fördern durch Achtsamkeits-Strategien, University:Future Festival 2023. Online: <https://youtu.be/QAQImuNCLW8> (26.04.2023).
- Martin, A./Marsh, H. (2006): Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. In: *Psychology in the Schools*, 43, pp. 267-281. Doi: 10.1002/pits.20149.
- Masten, A./Coatsworth, J. (1998): The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. In: *The American Psychologist*, 53, pp. 205-220. Doi: 10.1037/0003-066X.53.2.205.
- Meyer, C. H./Kornel-Markula, A. (2022): Nicht noch ein Podcast! Oder ein Podcast von Anfang an, Fachtagung der Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen (GIBeT). Berlin.
- Rau, F./Grell, P. (2022): Bildung und Lernen mit sozialen Medien. In: Schmidt, J. H./Taddicken, M. (Hg.): Handbuch Soziale Medien. Springer Reference Sozialwissenschaften. Wiesbaden, S. 145-166. Doi: https://doi.org/10.1007/978-3-658-03895-3_9-1
- Scheuffele, I./Keller, K./Kelle-Gilles, N.C./Kindt, A./Dreier, R. (2022): Mini-Handbuch Digitale Resilienz. Weinheim.
- Schulmeister, R./Mayrberger, K./Breiter, A./Fischer, A./Hofman, J./Vogel, M. (2008): Didaktik und IT-Service-Management für Hochschulen. Referenzrahmen zur Qualitätssicherung und -entwicklung von eLearning-Angeboten. KoOP-Projektpublikation (BMBF) Bremen/Hamburg.
- Universität Vechta (2023): Digitale Transformationen in hochschulischer Bildung gestalten. Online: https://youtu.be/UeFmK-WW9_Q (15.05.2023).
- Werner, E. E. (1992): The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. In: *Journal of Adolescent Health*, 13 (4), pp. 262-268.
- <https://www.uni-vechta.de/studium/beratung-und-service/zentrale-studienberatung/podschnack-dein-podcast> (08.08.2023).

■ Attila Kornel-Markula, Dr., Universität Vechta, Projekt ViBeS,
E-Mail: attila.kornel@uni-vechta.de
■ Christian H. Meyer, Dr., Universität Vechta, Zentrale Studienberatung & Career Service,
E-Mail: christian.meyer@uni-vechta.de

Reihe: Gesellschaft und Staat – Staatliche Politik und Zivilcourage

Falk Pingel (Hg.)

Das Stalag 326 in Stukenbrock/Senne – zum Fortwirken der Lagergeschichte über den Krieg hinaus: Die Repatriierung sowjetischer Kriegsgefangener und die Internierung von NS-Funktionsträgern

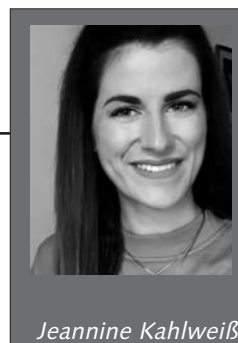
Die Regionale Arbeitsgruppe OWL „Gegen Vergessen – Für Demokratie“ sieht sich als Teil des in der Gedenkstättenkonzeption des Landes NRW verankerten zivilgesellschaftlichen Engagements. Sie setzt sich insbesondere in Zusammenarbeit mit der Universität Bielefeld sowie weiteren wissenschaftlichen Institutionen und zivilgesellschaftlichen Initiativen dafür ein, den Erinnerungsort „Stalag 326“ in Stukenbrock/Senne im historischen Bewusstsein der Öffentlichkeit zu verankern. Dank der vom Bund und vom Land NRW beschlossenen finanziellen Förderung erscheint der Ausbau der Gedenkstätte nun gesichert und die Phase konkreter Planungen kann beginnen. Der Förderungsantrag, den der Landschaftsverband formuliert hatte, fußte auf einer Machbarkeitsstudie eines privaten Ateliers, das damit Vorschläge für die Errichtung neuer Bauten und die Entwicklung von Ausstellungskonzeptionen unterbreitet hat. Deren Verwirklichung bedarf einer breiten, wissenschaftlich begründeten und pädagogisch abgesicherten Erörterung. Dazu sollen die hier dokumentierte Tagung und Denkschrift beitragen.

ISBN 978-3-946017-24-0, Bielefeld 2021, 60 Seiten, 12.95 Euro zzgl. Versand

Bestellung – E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

Jeannine Kahlweiß & Jochen O. Ley

Damit es noch besser geht: Die Zusammenarbeit von Hochschulischem Gesundheitsmanagement und Beratung an der Humboldt-Universität zu Berlin



Jeannine Kahlweiß

Copyright: privat



Jochen O. Ley

Copyright: Ben Gross

A healthy working and study environment is a precondition for satisfied and productive collaboration at the university. For this reason, the University Health Management was introduced at Humboldt-Universität zu Berlin in 2020, which not only connects and complements existing counselling services, but also creates new offers for both, employees and students. In this article, we take a look at the origins and work of the University Health Management, the cooperation with the existing counselling services, and the initial experiences and results.

I. Von der Idee zur Umsetzung: Struktur und Angebote des Hochschulischen Gesundheitsmanagements (HGM)

Das HGM ist zunächst als dreijähriges Pilotprojekt in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse sowie der AOK Nordost aufgesetzt worden. Dank deren umfassender finanzieller wie fachlicher Unterstützung stehen die benötigten Ressourcen zur Verfügung, verschiedene Gesundheitsinitiativen umzusetzen und insgesamt ein integriertes, statusübergreifendes Gesundheitsmanagement an der Humboldt-Universität zu Berlin (HU) aufzubauen. Die Aufteilung des HGMs in die Teilprojekte des Organisations- und Strukturaufbaus, derzeit verortet beim Hochschulsport, und der wissenschaftlichen Begleitforschung, dem sportwissenschaftlichen Institut zugeordnet, hat sich als sinnvoller Auftakt erwiesen. Ersteres (1,5 Vollzeitäquivalente (VZÄ), besetzt mit zwei Personen) ermöglicht es, strukturelle Elemente zu installieren, um gesundheitsfördernde Initiativen auf unterschiedlichen Ebenen zu entwickeln und umzusetzen. Gleichzeitig wird durch die wissenschaftliche Evaluation der Gesundheitsmaßnahmen (1,0 VZÄ, besetzt mit einer Person, sowie zwei studentische Mitarbeiter*innen) sichergestellt, dass diese effektiv, zielgerichtet und den Bedürfnissen der Studierenden und Mitarbeitenden entsprechend sind. Über eine Verlängerung sowie im besten Fall einer dauerhaften Verortung in den Strukturen der HU laufen aktuell die Verhandlungen mit der Universitätsleitung. Die Umsetzung findet dabei auf zwei Ebenen statt: Zum einen geht es uns darum, Einfluss auf das individuelle Verhalten und die persönlichen Entscheidungen einer Person in Bezug auf die eigene Gesundheit zu nehmen (*Verhaltensebene*), zum anderen fokussieren wir die Entwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen und Rahmenbedingungen innerhalb des Settings Hochschule (*Verhältnisebene*).

Ersteres findet unter anderem seinen Ausdruck in einer fortwährenden gesundheitsbezogenen Sensibilisierung sowie der Stärkung vielschichtiger Gesundheitskompetenzen der Studierenden und Mitarbeitenden. Dies erfolgt zum Beispiel, indem das HGM über eine gesunde Lebensführung, Förderung der eigenen Resilienz, Wege in die Achtsamkeit, den individuellen Umgang mit Angst, ein gesundheitsgerechtes Führungsverhalten und andere relevante Themen in mitunter interaktiven Seminaren oder ähnlichen Formaten informiert. Als eine konkrete Maßnahme hat sich für die Zielgruppe der Studierenden z.B. der ‚Recharge Room‘ etabliert – ein digitaler, geschützter Raum, um Themen rund um die mentale Gesundheit sowie die eigene Studierfähigkeit besprechbar zu machen. Durch die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten werden die Hochschulmitglieder befähigt, aktiv den auftretenden druck- und stressbelasteten Situationen zu begegnen und so Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

In Bezug auf Maßnahmen auf der Verhältnisebene muss festgehalten werden, dass diese ohne Frage von enormer Bedeutung sind, die Umsetzung zumeist aber aufgrund der Trägheit von Strukturen und Kulturen an einer großen Organisation wie der HU mit erheblichen Herausforderungen und langen Prozessen einhergeht. Oft sind es langjährig etablierte Praktiken sowie bestehende Traditionen, die Veränderungen und Innovationen maßgeblich erschweren können. Dennoch – und das will deutlich betont sein – handelt es sich hierbei um lohnenswerte Bemühungen in Bezug auf eine nachhaltige und ganzheitliche Förderung der Gesundheit. So konnte durch das HGM unter Beteiligung verschiedener Akteur*innen an der HU unter anderem eine Psychosoziale Beratungsstelle für Mitarbeitende implementiert, am Prozess der Neugestaltung des Leitbilds Lehre mitgewirkt, die Novellierung der Dienstvereinbarung zum Thema Sucht(-prävention) angegangen sowie den Fakul-

tätsräten unterstützend in der Anpassung von Studienbedingungen beiseite gestanden werden. In der Gesamtheit konnten in den vergangenen knapp drei Jahren etwa 85 solcher verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen durch das HGM initiiert bzw. begleitet und durchgeführt werden.

Diese sowie sämtliche hochschulweite Angebote und Beratungsstellen, die Studierende und Mitarbeitende an der HU kostenfrei zur Förderung der eigenen Gesundheit nutzen können, sind auf der Website des HGMs (www.hgm.hu-berlin.de) zu finden. Im Sinne eines niedrigschwelligen Zugangs und der Verweispraxis haben wir diese strukturiert und kategorisiert zusammengetragen, um so das mitunter wahllose Herumklicken und Verlorengehen auf verschiedensten Einzelseiten des Universitätsnetzes zu vermeiden.

Entscheidendes Kriterium für uns in der Entwicklung und Ausgestaltung von gesundheitsfördernden Maßnahmen ist es, fortwährend die Sichtweisen der Zielgruppen zu integrieren. Denn klar ist: Nur indem entsprechende Stimmen und Meinungen gehört und beachtet werden, lässt sich verhindern, dass es Angebote gibt, die letztlich nicht den Bedürfnissen und Erwartungen der Studierenden und Mitarbeitenden entsprechen. So wurde maßgeblich auf eine partizipative Projektgestaltung in Form von multidisziplinär besetzten Steuergruppen, quantitativen wie qualitativen Befragungen beider Zielgruppen – hierauf wird im weiteren Verlauf des Artikels näher eingegangen – oder interaktiven Workshopformaten Wert gelegt.

II. Und dann kam Corona: Die Task Force „Seelisch gesund studieren“

Die Gründung der Task Force „Seelisch gesund studieren“ Anfang 2021 war weniger eine gezielte Maßnahme im Rahmen des HGMs, sondern entwickelte sich vielmehr als Reaktion auf die Corona-Folgen bei den Studierenden der HU. Der große Vorteil war, dass wir dank des HGMs bereits eine Trägereinrichtung und Erfahrungswerte im Gesundheitsmanagement hatten. So entstand auf Anregung des HGMs und als Ad-hoc-Aktion die Task Force mit dem Auftrag, die Studierendenschaft während der besonderen Herausforderungen der Corona-Krise bestmöglich zu unterstützen und gesundheitsbedingten Risiken sowie einem drohenden Motivations- oder Leistungsabfall entgegenzuwirken.

Mit den neun Mitgliedern versammelten sich Expert*innen aus den Bereichen der Universität, die am meisten mit Studierenden und deren Problemlagen zu tun haben: zum einen die Allgemeine Studienberatung, die Psychologische Beratung und das HGM selbst, zum anderen zwei Studentinnen und eine Professorin der HU. Die Leitung der AG übernahmen die Projektleiterin des HGM und der Leiter der Allgemeinen Studienberatung und -information. Die Task Force traf sich alle vier bis sechs Wochen, um die Maßnahmen zu reflektieren, Anpassungen vorzunehmen und die Kommunikation nach innen und außen zu fördern. Nach einer ersten Bestandsanalyse der vorhandenen Unterstützungs- und Beratungsangebote für Studierende einerseits, der größten Probleme andererseits, wurden für die Ziel-

gruppen verschiedene Maßnahmen konzipiert. Im Fokus stand natürlich die Studierendenschaft, aber auch, um diese zu erreichen, die Gruppe der Lehrenden, die, so ein Erfahrungswert, oftmals die ersten waren, an die sich Studierende mit Problemen und Sorgen wenden. So sollte es z.B. thematische Spaziergänge (unter Corona-Bedingungen), Seminare zum Kompetenzerwerb hinsichtlich (psychischer) Gesundheit bzw. Hilfe zur Selbsthilfe, die Etablierung von Schulungsangeboten auf freiwilliger Basis für Lehrende, ein „Sorgetelefon“ für Lehrende und ein Peer-Mentoring-Programm für Studierende geben.

Umgesetzt wurde nicht alles, entweder weil es sich von selbst erledigt hatte oder nicht zustande kam oder auch von der Zielgruppe nicht angenommen wurde. Einige wenige Lehrende nutzten die Möglichkeit zum Austausch und die Fortbildungen in kleinen Gruppen, viele begrüßten zwar das Angebot, waren jedoch durch die Lehrtätigkeit und die coronabedingten Herausforderungen so stark eingebunden, dass sie nicht teilnehmen konnten. Ähnliches war von unseren Studierenden zu hören, die oftmals gerne wollten, aber nicht konnten. Das bekannte Beratungsdilemma – es werden die erreicht, die sowieso erreicht werden, und nicht die, bei denen es notwendiger wäre¹ – zeigte sich hier in vollem Umfang, was wiederum ein wichtiger Erfahrungswert für die Arbeit der Task Force und der Beratungseinrichtungen war. Bleibendes aus der Arbeit der Task Force sind digitale Campusführungen und -spaziergänge, ein Austauschangebot für Lehrende bei der Beruflichen Weiterbildung sowie – und fast am wichtigsten – ein funktionierendes Netzwerk innerhalb der HU.

Seit dem Wintersemester 2022/23 ruht die Task Force, nachdem sie ihren Auftrag – einstweilen – erfüllt hat und die Rückkehr in Präsenz und hybrides Arbeiten sowie Studieren auf der Tagesordnung standen. Was sich gezeigt hat, ist, wie gut präventive Angebote (des HGMs) und kurative Angebote (der Beratungen) sich ergänzen und im besten Sinne bereichern können. Während ein Kurs zur Stressbewältigung idealerweise vor einer Krise greifen und diese verhindern kann, wird die Psychologische Beratung in einer akuten Krise benötigt. Alle wissen voneinander, kennen sich und können im Sinne der Verweispraxis Studierende an die bestmögliche Stelle bringen. Was darüber hinaus bleibt, sind praktische Übersichten für Studierende zum gesunden Studieren sowie besser vernetzte und unterstützte Lehrende, die wiederum besser mit Problemen und Fragen ihrer Studierenden umgehen können. Keine Lösung konnten wir für das angeführte Beratungsdilemma finden, das beratende Personen und Beratungseinrichtungen weiterhin beschäftigen wird.

¹ Abgeleitet aus dem Präventionsdilemma der Gesundheitsförderung: „In der Gesundheitsförderung und Prävention gilt sie [die heterogene Gruppe von Menschen mit Migrationshintergrund, Adv] häufig als sogenannte „hard-to-reach“-Gruppe, die sich durch erhöhte Zugangsbarrieren sowie ein verringertes Inanspruchnahmeverhalten gesundheitsbezogener Vorsorgemaßnahmen definiert.“, in: Mayer, J. (2011): Migration und Gesundheit. Mögliche Wege aus dem Präventionsdilemma, ÖIF-Dossier Nr. 17, S. 5.

III. Wie gut geht es uns an der HU? Zahlen, Daten, Fakten

Wie eingangs beschrieben, wird der schon bestehende Angebotskanon an gesundheitsförderlichen Maßnahmen der HU je nach Bedarfslage durch das HGM erweitert. Dazu werden turnusmäßig unter den Studierenden und Mitarbeitenden der HU Befragungen quantitativer und – in Vertiefung dessen – qualitativer Natur durchgeführt. Ziel dabei ist es, relevante Belastungen und Ressourcen im Studien- und Arbeitsalltag zu erfassen, um auf dieser Basis passgenaue Maßnahmen zur Steigerung des individuellen und organisationalen Wohlergehens zu entwickeln. Den Auftakt dazu bildete das 2022 durchgeführte, umfassende Screening „Geht's Dir gut an der HU?“ in Form einer Fragebogenerhebung² unter der Studierendenschaft. Der Fokus lag auf den Studienbedingungen, wobei auch der Einfluss der Pandemie, die gesundheitliche Situation und das Gesundheitsverhalten berücksichtigt wurden. Mithilfe einer breit angelegten Kommunikationsstrategie sowie mit Sicherheit auch aufgrund der hohen Relevanz des Gesundheitsthemas in Pandemiezeiten konnten wir uns einer überaus zufriedenstellenden Teilnehmendenzahl erfreuen: Von den rund 36.000 immatrikulierten Studierenden nahmen 6.143 (17,1%) an der Onlinebefragung teil. In die Auswertung konnten letztlich 5.198 Bögen (14,4%) eingehen, was uns eine aussagekräftige Datenbasis bot. Die Ergebnisse zeigten eine hohe Zufriedenheit mit den Lehrenden (68,2%) und der Zusammenarbeit unter den Studierenden (57,1%). Dennoch berichteten Studierende von Zeitdruck (63,9%) und einem Mangel an praxisbezogenen Veranstaltungen (67,9%). Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie führten zu einem geringeren sozialen Kontakt (89,7%), aber auch zu flexibleren Lernmöglichkeiten (62,3%). Ein Großteil der Studierenden (65,8%) sieht sich damit konfrontiert, im Studium (zu) viele Dinge auf einmal bewältigen zu müssen. Psychische Belastungen wurden von 60,7% der Studierenden genannt (vgl. Lehnchen et al. 2022).

Wenngleich die Befragung durchaus erfreuliche Ergebnisse lieferte, zeigte sich in einigen Bereichen auch deutlicher Bedarf an gezielten Interventionen im Bereich der Prävention. Zunächst mit Fokus auf die kritischsten Daten wurden fakultätsweise Ergebnisposter erstellt, über welche wir im Anschluss mit den Studierenden in den unmittelbaren Austausch über dahinterstehende Motive gingen. Diese Gespräche lieferten zusätzliche Erkenntnisse über potenzielle Belastungsursachen sowie Wünsche, Ansichten und Vorschläge zur Lösung bestehender Probleme.

Im Ergebnis sowohl der quantitativen Erhebung als auch der qualitativen Vertiefung ist ein umfassender Maßnahmenkatalog für die Zielgruppe entstanden, der sowohl auf Verhaltens- als auch Verhältnissebene ansetzt.

IV. Teamwork: Wie HGM und Beratung sich ergänzen

Auf den Mehrwert der Zusammenarbeit sind wir bereits eingegangen, der Fokus liegt in diesem Kapitel auf den Berater*innen an der HU und allen Mitarbeiter*innen.

Um den Gewinn für alle, die Beratung anbieten, zu verstehen, ist ein Blick auf die Beratungslandschaft an der HU sinnvoll. Es gibt für Studierende zahlreiche Angebote, u.a. die Allgemeine Studienberatung, die Psychologische Beratung, die Beratung zum Studium ohne Abitur, die Beratung zum Studium mit Beeinträchtigung, die Studienabbruchsberatung, die Beratung zum Studium mit Kind/ern und Pflegeaufgaben, die Studienfachberatungen, die studentischen Studienberatungen u.v.m. Nicht zu vergessen sind die Angebote für Mitarbeiter*innen, u.a. die Schwerbehindertenberatung, die Arbeitsmedizinische Beratung, die Konfliktberatung usw. Alle, die im Feld Beratung tätig sind, ahnen bereits, wohin dies führt: Es gibt viele, sehr viele beratende Personen mit unterschiedlichen Aufgaben, Schwerpunkten und Einsatzgebieten, die sich nicht immer kennen, nicht immer voneinander wissen und auch die Aufgaben der anderen nicht im Kopf haben. An der HU haben wir ca. 250 Personen, die beratend tätig sind. Da selbst diese nicht immer bekannt sind, ist es kein Wunder, dass viele Studierende und Mitarbeitende nichts davon wissen und Beratung wünschen oder fordern, ohne sie zu finden.

Genau hier hat das HGM zusammen mit der Task Force angesetzt und für mehr Transparenz, Austausch und Kenntnis gesorgt. Neben den zuvor thematisierten Übersichtsseiten haben insbesondere die Umfragen des HGMs unter dem Motto „Geht's Dir gut an der HU?“ (Studierende) bzw. „Geht's Ihnen gut an der HU?“ (Mitarbeiter*innen) zum einen für die Beratungsangebote geworben, zum anderen eine valide Datenbasis für die künftige Arbeit geliefert. Der daraus resultierende Vorteil für Berater*innen und deren Zielgruppe liegt auf der Hand: gegenseitiges Kennen(lernen), Bekanntheitsgrad und Nutzung steigen. Auch kleine, selbstorganisierte Peer-Counselling-Kreise und Interventionsgruppen haben sich gebildet, die bei Bedarf über die Berufliche Weiterbildung der HU externe Unterstützung beantragen können. Eine schon lang gewünschte Ergänzung im Beratungsangebot für Mitarbeiter*innen ist die bereits erwähnte Psychosoziale Beratung beim Arbeitsmedizinischen Zentrum und damit der erste Schritt zu *employee health services*. Denn diese sind nicht nur aufgrund der gesetzlichen Verpflichtung notwendig, sondern steigern die Motivation, unterstützen die Leistungsfähigkeit und fördern ein gutes Arbeitsklima, was wiederum allen – also der Arbeitnehmer- und Arbeitgeberseite sowie Studierenden – zugutekommt.

Wie die Umfrage des HGM unter allen Mitarbeiter*innen ergeben hat, geht es uns an der HU nicht schlecht, doch – und so banal es ist – auch nicht immer gut.³ Die kritischsten gesundheitsbelastenden Punkte sind Arbeit

² Die Befragung wurde mithilfe des „Bielefelder Fragebogens zu Studienbedingungen und Gesundheit“ innerhalb einer Kooperation mit der Charité-Universitätsmedizin Berlin sowie der Universität Bielefeld durchgeführt. Das Forschungsprojekt ist gefördert durch die Deutsche Gesetzliche Unfallkasse.

³ Die Ergebnisse der Mitarbeiter*innen sind hier zu finden: www.hgm.hu-berlin.de/de/befragungsergebnisse/mitarbeitendenbefragung-2022, die der Studierendenbefragung hier: <https://www.hgm.hu-berlin.de/de/befragungsergebnisse/studierendenbefragung-2022>.

unter Zeitdruck, fehlende psychologische Unterstützung, das Gefühl ausgelagt zu sein, Schlafmangel und -störungen sowie Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen. In uniweiten und paritätisch besetzten Workshops wurden bereits folgende Problemfelder für Sofortmaßnahmen herausgearbeitet: Burnout bzw. emotionale Erschöpfung, Ausbau der Führungsqualitäten und Arbeitsorganisation sind die TOP 3. Das HGM kann diese nicht alle und erst recht nicht alle sofort angehen und Lösungen anbieten, doch das Bewusstsein ist geschaffen, um hieran im Sinne eines Prozesses zu arbeiten und Verbesserungen sowie Unterstützungen zu planen und zu implementieren.

V. Risiken, Nebenwirkungen und Chance: Unser Zwischenfazit

Aus unserer Sicht das Wichtigste bei der Implementierung eines HGMs ist das Zusammenspiel von präventiven Maßnahmen des HGMs sowie kurativen Angeboten der Beratungseinrichtungen, um einen bedeutsamen Beitrag im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung zu erschaffen. Durch diese synergetische Verbindung werden sowohl individuelle Gesundheitskompetenzen gestärkt als auch gezielte Unterstützung bei akuten Belastungen und Krisen geboten. Die durch das HGM initiierte strukturelle Verknüpfung zwischen den Akteur*innen hat sich vor diesem Hintergrund als äußerst wirkungsvoll erwiesen.

Um auch weitere Synergien noch tiefer auszuschöpfen, sollte perspektivisch über eine zentrale Verortung des HGMs innerhalb der universitären Verwaltung nachgedacht werden. Die inhaltliche Nähe zu anderen Querschnittsthemen der HU, wie etwa Diversität oder Nachhaltigkeit, könnte in einer gemeinsam gedachten Struktur dazu führen, dass Ressourcen besser genutzt, eine höhere Wirksamkeit erzielt sowie mögliche Parallelstrukturen vermieden oder zumindest aber reduziert werden. Wünschenswert erscheint dabei eine Anbindung in direkter Nähe der Universitätsleitung, um die Bedeutung des HGMs auch auf strategischer Ebene hervorzuheben und die Möglichkeiten zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden in der gesamten Universität zu stärken.

Darüber hinaus zeigt die Erfahrung, dass die ausschließliche Verortung im Sportbereich, also dem Hochschulsport und dem sportwissenschaftlichen Institut, eine einseitige Ausrichtung des Projektes suggerieren kann und der ganzheitliche Ansatz des HGMs (z.B. Führungskultur, Suchtprävention, Konfliktmanagement, mentale Gesundheit) so nicht direkt vermutet wird. Dies könnte in der Konsequenz dazu führen, dass sich sportlich inaktive Personen weniger durch das Projekt angesprochen fühlen. Um dem vorzubeugen sowie im Generellen den Bekanntheitsgrad eines neu eingeführten Projektes innerhalb der Hochschullandschaft zu steigern, ist es entscheidend – so haben es die vergangenen drei Jahre gezeigt – einen besonderen Fokus auf eine großflächige Kommunikation zu legen. Ob eine Posterausstellung der Befragungsergebnisse, einen ansprechenden und informativen Internetauftritt, die Nutzung unterschiedlicher Medien oder die Durchführung von bzw. Beteiligung an

universitären Veranstaltungen – jede Form der Präsenz verhilft dem HGM dabei, nicht in einer Vielzahl wichtiger und unterstützenswerter Projekte unterzugehen.

Als weiteres Learning hat sich uns gezeigt, wie wichtig es ist, von Anfang an und in alle Prozesse relevante Stakeholder und deren Expertise einzubeziehen. Durch eine frühzeitige Einbindung wird sichergestellt, dass vielfältige Perspektiven und Bedürfnisse berücksichtigt werden und das Projekt auf diese Weise eine multidisziplinäre Ausrichtung erhält, durch welche sich im besten Fall viele Personen angesprochen fühlen. Auf die Wünsche und Vorstellungen der einzelnen Akteur*innen einzugehen, kann darüber hinaus nicht nur die Motivation in deren Mitwirkung fördern, sondern auch zu einer Erhöhung der Identifikation mit dem HGM beitragen. Dadurch werden nicht nur bereits bestehende Projekte und Expertisen berücksichtigt, sondern auch wertgeschätzt. Denn – und hier dürfte die HU kein Einzelfall sein – es entsteht recht schnell ein Konkurrenzgedanke aufgrund knapper und begehrter Ressourcen, der die Einführung von Neuem erschweren kann. Auch wenn sie zeitgebunden war, möchten wir die Task Force „Seelisch gesund studieren“ als vielleicht wichtigsten Baustein zur Vernetzung und Einbindung herausstellen.

Insgesamt lässt sich schlussfolgern, dass das HGM durch seine bisherigen Aktivitäten und in Zusammenarbeit mit anderen (Beratungs-)Einrichtungen der HU einen positiven Beitrag zur Bewusstseinsklärung für die individuelle und organisationale Gesundheit leisten konnte und somit als erfolgreicher Pilot betrachtet werden kann. Die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse können als wertvolle Basis dienen, um Gesundheitsmanagement an anderen Hochschulen zu etablieren und somit eine gesunde und produktive Studien- und Arbeitsumgebung zu fördern.

Literaturverzeichnis

Lehnchen, J./Heumann, E./Wenig, V./Heinrichs, K./Deptolla, Z./Burian, J./Stock, C. (2022): Der Bielefelder Fragebogen zu Studienbedingungen und Gesundheit: Report für die Humboldt-Universität zu Berlin zu den zentralen Ergebnissen der Studierendenbefragung (nicht veröffentlichter Report). Universität Bielefeld/Charité-Universitätsmedizin Berlin.

■ **Jeannine Kahlweiß**, M. A., Wissenschaftliche Geschäftsführung des Hochschulischen Gesundheitsmanagement der Humboldt-Universität zu Berlin,

E-Mail: jeannine.kahlweiss@hu-berlin.de

■ **Jochen O. Ley**, Dr., Leiter der Allgemeinen Studienberatung und -information der Humboldt-Universität zu Berlin,

E-Mail: jochen.ley@hu-berlin.de

Katrin Allmendinger, Joana Julie Scheppe & Klara Ehrmann

Das Gesundheitsangebot „ReMind“

Ein Reminder für mehr Resilienz und Mindfulness im Studium



Katrin
Allmendinger



Joana Julie
Scheppe



Klara Ehrmann

Even after the decline of the Covid-19 pandemic and thus of online teaching, the need for psychosocial support among students in Germany remains high. For example, students are confronted with a variety of challenges, especially at the beginning of their studies and during exam periods, which can also have an impact on their mental health. The ReMind project has created a holistic, cross-university and low-threshold health service for students in Baden-Württemberg. The project, which was launched at the Stuttgart University of Applied Sciences, aims to strengthen resilience and mindfulness among students. Experiences and results of the project are described. They encourage to tackle these topics across universities also in the future.

Auch nach dem Rückgang der Covid-19-Pandemie und der Online-Lehre ist der Bedarf an psychosozialer Unterstützung bei den Studierenden in Deutschland nach wie vor groß. So sehen sich Studierende insbesondere zu Beginn des Studiums und in Prüfungszeiten mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert, die sich auch auf die psychische Gesundheit auswirken können.

Durch das Projekt ReMind ist ein ganzheitliches, hochschulübergreifendes und niederschwelliges Gesundheitsangebot für Studierende in Baden-Württemberg geschaffen worden. Das an der Hochschule für Technik Stuttgart ins Leben gerufene Projekt hat das Ziel, Resilienz und Achtsamkeit von Studierenden zu stärken. Es werden Erfahrungen und Ergebnisse des Projekts beschrieben. Sie ermutigen dazu, auch in Zukunft diese Themen hochschulübergreifend anzugehen.

1. Wie alles begann – die Entstehungsgeschichte von ReMind

Wissenschaftlicher Hintergrund des Projekts

Bereits vor dem Beginn der Covid-19-Pandemie waren Studierende in Deutschland hohem Stress und Druck ausgesetzt (Grützmaier et al. 2017, S. 49). So stehen Studierende vor allem mit Studienbeginn vor vielen neuen Herausforderungen: Denn neben den Leistungen im Studium kommt oft auch das Führen eines eigenen Haushalts und das Schließen neuer sozialer Kontakte hinzu (Hernández-Torrano et al. 2020, S. 1). Verfügen die Studierenden nicht über ausreichend Ressourcen und Bewältigungsstrategien, wirken sich die vielseitigen Anforderun-

gen auch auf die psychische Gesundheit aus (Hofmann et al. 2017, S. 396). So zeigen einige Studien, dass das Stressempfinden im Studium das Auftreten von psychischen Problemen wie Ängsten und Depressionen sowie Studiengangsabbrüche und -wechsel erhöht (Grützmaier et al. 2017, S. 42; Heublein et al. 2020, S. 4). Der Ausbruch der Covid-19-Pandemie und die damit einhergehende Online-Lehre stellte die Studierenden vor weitere Herausforderungen (Traus et al. 2020, S. 5). Die „International Covid-19 Student Well-being Study“ zeigte, dass sich die negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und Stresserleben von Studierenden noch einmal verschärften (Matos Fialho et al. 2021, S. 4). Dies spiegelt sich auch in der Überlastung psychosozialer Beratungsstellen seit Pandemie-Beginn wider. Das Deutsche Studierendenwerk betont die finanzielle und psychische Belastung für die Studierenden nach vier Pandemie-Semestern und fordert mehr psychosoziale Beratungsangebote (Deutsches Studierendenwerk 2023, S. 1).

Für die mentale Gesundheit von Studierenden besteht demzufolge auch nach der Pandemie noch ein hoher Bedarf an psychosozialen (Beratungs-)Angeboten (Hofmann et al. 2021, S. 8). So sind besonders niederschwellige Angebote relevant, die die Wartezeiten zu Beratungsterminen überbrücken und eine wertvolle Präventionsmaßnahme für mentale Gesundheit bieten können. Eine wesentliche Ressource für die Prävention und Unterstützung der psychischen Gesundheit von Studierenden ist die Stärkung der Resilienz. Studierende sind dadurch in der Lage, besser mit Belastungen und Stress umzugehen, was sich positiv auf ihre Studienleistungen

auswirkt (Chue/Cheung 2023, S. 525; De la Fuente et al. 2021, S. 12; Hofmann et al. 2021, S. 8). Auch die Erkenntnisse des ReSt@MINT-Projekts im Zeitraum von 2017 bis 2021 unterstützten bereits diese Annahme und hoben die Bedeutung der Resilienz als grundlegende Fähigkeit für ein erfolgreiches Studium hervor (Hofmann et al. 2021, S. 8).

Je nach finanziellen, zeitlichen und personellen Ressourcen sind die gesundheitsfördernden Angebote im Bereich Resilienz an den Hochschulen in Deutschland jedoch sehr verschieden. So bestehen keine ganzheitlich etablierten Angebote, die von Hochschulen für ihre Studierenden zur Verfügung gestellt werden können, sondern jede Hochschule steht vor denselben Herausforderungen. Vor dem Hintergrund der psychischen Belastungssituation der Studierenden sowie dem Fehlen wissenschaftlich fundierter und etablierter Angebote zur Gesundheitsförderung, entstand schließlich unsere Vision, ein ganzheitliches und hochschulübergreifendes Gesundheitsangebot für Studierende in Baden-Württemberg zu schaffen.

Ergebnisse der Vorstudie

Um den Bedarf und die Anforderungen an Unterstützungsangeboten im Studium zu überprüfen, implementierten wir im Rahmen einer Vorstudie im Wintersemester 2022/2023 zwei Lehrangebote zu den Themen Resilienz und Achtsamkeit. Mittels Online-Interviews sprachen wir zudem mit verschiedenen Vertreter*innen von Studienberatungen und Hochschulangeboten in Baden-Württemberg und tauschten uns zu bestehenden Angeboten und Erfahrungen aus. Weiterhin befragten wir die Studierenden im Raum Stuttgart mittels eines Online-Fragebogens zu ihren Wünschen und Erfahrungen mit Hochschulangeboten im Bereich der mentalen Gesundheit.

Aus den soeben genannten Aktivitäten konnten wir folgende Erkenntnisse ableiten, die die Entstehung unseres Projekts maßgeblich beeinflussten:

1. Viele Studierende wünschen sich kurzweilige und niederschwellige Angebote zur Förderung der mentalen Gesundheit, welche sie eigenständig nutzen und leicht in ihren Studienalltag integrieren können.
2. Viele Studierende begrüßen es, sich unabhängig vom eigenen Hochschul- und Studiengangskontext mit den Themen auseinanderzusetzen und schätzen einen hochschulübergreifenden und anonymen Austausch.
3. Die meisten Angebote werden von Studierenden in Anspruch genommen, die schon über gute Ressourcen verfügen. Studierende mit einem höheren Beratungsbedarf sind eher schwieriger zu erreichen.

2. Ein neues Angebot zur Förderung von mentaler Gesundheit für Studierende in Baden-Württemberg

Vorstellung des Projekts

Aus den gewonnenen Erkenntnissen entstand schließlich das Projekt ReMind¹ – gefördert vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst Baden-Württemberg

(MWK) und dem Stifterverband² – mit dem Ziel einen geschützten Raum für Studierende zu schaffen, der es ihnen ermöglicht, sich mit der Stärkung ihrer eigenen Resilienz und Achtsamkeit im Studienalltag auseinanderzusetzen. Das Projekt wurde an der Hochschule für Technik Stuttgart (HfT) von Prof. Dr. Katrin Allmendinger (Professorin für Wirtschaftspsychologie, HfT Stuttgart) und Anke Pfeiffer (Leitung SkiLL/Lernen und Lehren, HfT Stuttgart) ins Leben gerufen. Denn für sie und ihre weiteren fünf Teammitglieder ist die Stärkung der mentalen Gesundheit im Studium ein großes Anliegen.

ReMind – ein Wortspiel aus Resilienz und Mindfulness – ist eine Online-Plattform mit Lernmaterial (bestehend aus Website³ und Instagram-Kanal⁴) und fokussiert fünf Themenschwerpunkte: Selbstmanagement, Resilienz, Stressbewältigung, Stärkenorientierung und Zukunftsperspektive.

Auf der Website [resilienz-im-studium.de](https://www.resilienz-im-studium.de) und dem Instagram-Kanal @resilienz-im-studium können die Studierenden jeden Themenschwerpunkt durch Blog- und Videobeiträge sowie einem Workbook mit Übungen eigenständig vertiefen. Parallel dazu findet pro Themenschwerpunkt ein vier- bis sechstündiger Präsenz- oder Hybrid-Workshop statt, um das Thema gemeinsam zu erarbeiten, zu reflektieren und zu verankern. Die Workshops werden meist von zwei Trainer*innen des ReMind-Teams geleitet und beinhalten viele praktische Übungen und vielfältige Methoden. So befüllen die Studierenden beispielsweise am Ende jedes Workshops das sogenannte „ReMind-Glas“ mit Übungen, Inhalten und Erkenntnissen, die sie in der Zukunft gerne beibehalten möchten. Das „ReMind-Glas“ kann den Teilnehmenden im stressigen Studierendenalltag ein Anker für mehr Resilienz und Achtsamkeit im Studium sein. Insgesamt wird besonders viel Wert auf eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre gelegt und viel Freiraum für einen offenen Austausch zwischen den Teilnehmenden. Zusätzlich haben die Studierenden zwei Wochen nach den jeweiligen Workshops die Möglichkeit, an einer halbstündigen Reflexionssession über Zoom teilzu-

Abb. 1



schätzende Atmosphäre gelegt und viel Freiraum für einen offenen Austausch zwischen den Teilnehmenden. Zusätzlich haben die Studierenden zwei Wochen nach den jeweiligen Workshops die Möglichkeit, an einer halbstündigen Reflexionssession über Zoom teilzu-

¹ https://www.stifterverband.org/bwdigifellows/2023_allmendinger_pfeiffer

² <https://www.stifterverband.org/bwdigifellows>

³ <https://www.resilienz-im-studium.de/>

⁴ https://www.instagram.com/resilienz_im_studium/

nehmen und sich zu dem Gelernten auszutauschen. Für Studierende, die im Laufe der Workshops merken, dass sie an einem persönlichen Thema intensiver arbeiten möchten oder falls sich persönliche Belastungen verstärken sollten, steht über ReMind ein Kontingent an kostenlosen Coachingstunden zur Verfügung.

Ziele des Projekts

Durch ReMind sollen die Studierenden im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung in ihrer Resilienz und Achtsamkeit unterstützt werden. Sie lernen, wie sie ihre persönliche Balance finden und stressfreier und mit mehr Gelassenheit ihren Studierendentaltag erfolgreich bewältigen. Zu dem Programm können sich alle Studierende in Baden-Württemberg kostenlos und freiwillig anmelden. Bei ReMind kommen somit Studierende von verschiedenen Hochschulen zusammen und können sich unabhängig von ihrem eigenen Hochschulkontext austauschen. Dadurch fällt es ihnen leichter, sich zu öffnen und über Probleme zu sprechen, die ihre Hochschule oder ihren Studiengang betreffen. Durch den hochschulübergreifenden Ansatz steigt auch die Möglichkeit, Studierende zu erreichen, die einen Bedarf an Unterstützung haben, den Anschluss an der eigenen Hochschule jedoch verloren haben.

Zudem können die Studierenden die Angebote durch das hybride Format leicht in ihren Studierendentaltag integrieren. Falls Studierende keine Zeit haben, an den Workshops teilzunehmen, können sie sich mit den Themen auch eigenständig mittels der Blog- und Videobeiträge sowie dem Workbook auseinandersetzen. Darüber hinaus können sie frei entscheiden, ob sie an allen fünf Themenschwerpunkten teilnehmen oder nur einzelne wählen, die sie besonders interessieren.

Für Hochschulen bietet ReMind die Möglichkeit, mehr Studierende zu erreichen und durch die hochschulübergreifende Vernetzung Wissen auszutauschen. Kleinere Hochschulen, die nur wenig Kapazität für eigene Angebote haben, können ReMind an ihre Studierenden weiterleiten oder diese, angeleitet durch unsere Train-the-Trainer Workshops⁵, an ihrer eigenen Hochschule implementieren. Im Juni 2023 hat bereits ein erster Train-the-Trainer-Termin mit 20 Vertreter*innen von verschiedenen Hochschulen in Baden-Württemberg stattgefunden und einen wertvollen Austausch ermöglicht. Zukünftig planen wir mit einigen Hochschulen eine vertiefende Zusammenarbeit.

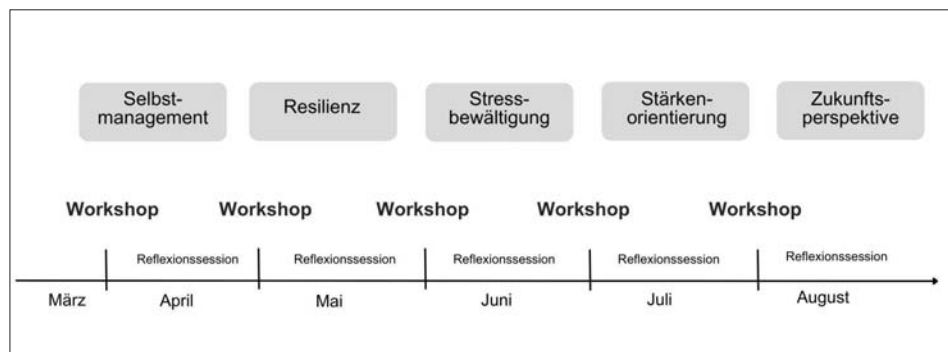
3. Aus der Vision wird Realität – Die Pilotphase im Sommersemester 2023

Ablauf der Pilotphase

Im Sommersemester 2023 fand das ReMind-Programm erstmalig statt. Wie auf der nachfolgenden Abbildung zu sehen, ist das ReMind-Programm semesterbegleitend

gestaltet. Das Angebot startet mit dem Themenschwerpunkt „Selbstmanagement“, um, passend zum Semesterstart, besonders das Zeit- und Lernmanagement der Studierenden zu unterstützen. In der Mitte des Semesters, bevor die Prüfungsphase beginnt, wird das Thema „Resilienz“ behandelt und danach das Thema „Umgang mit Prüfungsstress“. In der vorlesungsfreien Zeit nach Abschluss des Semesters haben die Studierenden bei dem nächsten Thema Gelegenheit, sich ihrer Stärken bewusst zu werden, und darauf aufbauend sich mit ihren Visionen bzw. ihrer Zukunft zu beschäftigen.

Abb. 2: Ablauf im Sommersemester 2023



Die Vorstudie hat gezeigt, dass besonders der Mittwoch bei vielen Studierenden für extracurriculare Veranstaltungen geeignet ist, weshalb wir uns bei den ersten drei Themenschwerpunkten für Präsenz-Workshops an einem Mittwochnachmittag entschieden haben. Beim vierten und fünften Workshop wurde aufgrund der Prüfungsphase und der Semesterferien ein Samstag und ein hybrides Format gewählt, welches sehr positives Feedback erhalten hat. Somit konnten auch Studierende teilnehmen, die aufgrund von Prüfungen oder einem Aufenthalt in der Heimat nicht die Möglichkeit hatten, an die Hochschule zu kommen. Insgesamt nahmen pro Workshop in der Regel zwischen acht und 15 Studierende teil.

Erfahrungen und Ziele für die Zukunft

Nach dem dritten Termin zum Thema „Stressbewältigung“ wurde eine Zwischenevaluation der Workshops in Form eines anonymen Online-Fragebogens durchgeführt, diesen haben neun Teilnehmende ausgefüllt. Die nachfolgenden Abbildungen zeigen die Mittelwerte zu verschiedenen Aussagen auf einer fünfstufigen Likert-Skala (1 = „stimme überhaupt nicht zu“, 5 = „stimme voll und ganz zu“) sowie eine Auswahl des schriftlichen Feedbacks, welches in ein freies Textfeld geschrieben werden konnte. Wie auf den Abbildungen 3 und 4 zu sehen ist, sind die Ergebnisse sehr positiv und zeigen, dass unter anderem die schöne Atmosphäre in den Workshops geschätzt wurde.

Herausforderungen, denen wir begegnet sind, sind das Erreichen von Teilnehmenden und kurzfristige Absagen. Es gilt für uns noch weiter zu untersuchen, wann der richtige Zeitpunkt ist, um die Workshops bei den Stu-

⁵ <https://eveeno.com/remind-trainthetrainer>

dierenden zu bewerben. So sollte Werbung weder zu früh (z.B. drei Wochen vorher) erfolgen, wenn die Studierenden sich noch nicht verbindlich anmelden wollen, noch zu kurzfristig sein (z.B. zwei Tage vorher).

Nach einem gelungenen ersten Durchlauf ist es unser Ziel, zukünftig noch mehr Studierende und Hochschulen in Baden-Württemberg zu erreichen und uns zu vernetzen. Wir versuchen über die Studiendekanate, Studienberatungen sowie Didaktikzentren besonders belastete Studierende durch gezielte Ansprache zu erreichen. Das Angebot wird nach einer Abschlussevaluation inhaltlich weiterentwickelt und angepasst. Darüber hinaus streben wir nach Ende des Förderzeitraums durch das MWK und den Stifterverband eine finanzielle Unterstützung und Verstärkung des Projekts an – zum Beispiel in Form von einer Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse.

In jedem Fall steht fest: ReMind wird auch im Wintersemester 2023/2024 für die Studierenden in Baden-Württemberg zur Verfügung stehen!

Literaturverzeichnis

- Chue, J. S. X./Cheung, H. S. (2023): Mental resilience enhances the well-being of Singaporean college students through reducing burnout. In: *Current Psychology*, 42, pp. 519-528.
- De la Fuente, J./Santos, F. H./Garzón-Umerenkova, A./Fadda, S./Solinas, G./Pignata, S. (2021): Cross-Sectional Study of Resilience, Positivity and Coping Strategies as Predictors of Engagement-Burnout in Undergraduate Students: Implications for Prevention and Treatment in Mental Well-Being. In: *Frontiers in Psychiatry*, 12 (596453), pp. 1-12.
- Deutsches Studierendenwerk. (2023, März 14): Beate Schücking: „Die Krisen setzen den Studierenden zu“. Deutsches Studierendenwerk. <https://www.studierendenwerke.de/beitrag/beate-schuecking-die-krisen-setzen-den-studierenden-zu> (21.07.2023).
- Grützmacher, J./Gusy, B./Lesener, T./Sudheimer, S./Willige, J. (2018): Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf> (21.07.2023).
- Hernandez-Torrano, D./Ibrayeva, L./Sparks, J./Lim, N./Clementi, A./Almukhambetova, A./Nurtayev, Y./Muratkyzy, A. (2020): Mental Health and Well-Being of University Students: A Bibliometric Mapping of the Literature. In: *Frontiers in Psychology*, 11 (1226), pp.1-16.
- Heublein, U./Richter, J./Schmelzer, R. (2020): Die Entwicklung der Studienabbruchquoten in Deutschland (DZHW Brief 3|2020). DZHW. https://www.dzhw.eu/pdf/pub_brief/dzhw_brief_03_2020.pdf (21.07.2023).
- Hofmann, Y. E./Müller-Hotop, R./Högl, M./Datzler, D./Razinkas, S. (2021): Resilienz gezielt stärken. Interventionsmöglichkeiten für Hochschulen zur Förderung der akademischen Resilienz ihrer Studierenden. Ein Leitfaden. Bayerisches Staatsinstitut für Hochschulforschung und Hochschulplanung. https://www.ihf.bayern.de/fileadmin/user_upload/IHF/Projektseiten/REST%40MINT/Interventionskonzept-Resilienz-final.pdf (21.07.2023).
- Matos Fialho, P. M./Spatafora, F./Kühne, L./Busse, H./Helmer, S. M./Zeeb, H./Stock, C./Wendt, C./Pischke, C. R. (2021): Perceptions of study conditions and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic

Abb. 3: Online-Befragung der Teilnehmenden

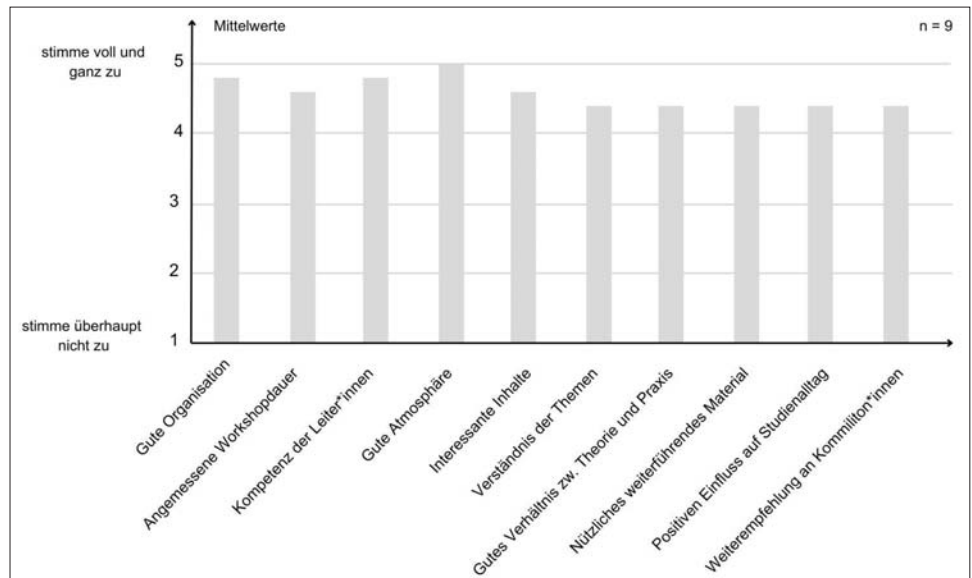
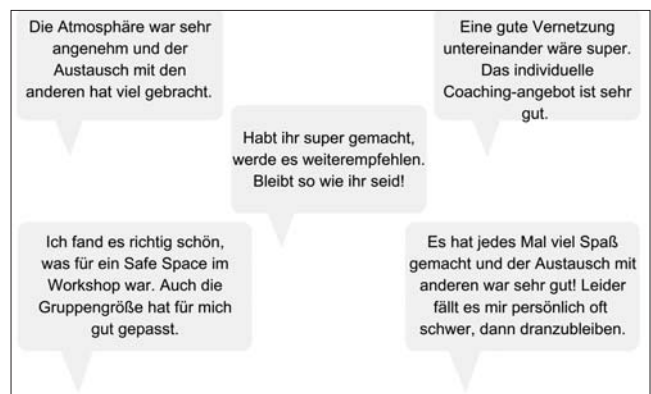


Abb. 4: Online-Befragung der Teilnehmenden



among university students in Germany: Results of the international COVID-19 student well-being study. In: *Frontiers in Public Health*, 9 (674665), pp. 1-9.

Traus, A./Höfken, K./Thomas, S./Mangold, K./Schröer, W. (2020): Stu.diCo. – Studieren digital in Zeiten von Corona. Hildesheim. https://forschungsnetzwerk-erziehungshilfen.de/wp-content/uploads/2021/02/Thomas_Stu.diCo_.pdf (21.07.2023).

- **Katrin Allmendinger**, Prof. Dr., Professorin für Wirtschaftspsychologie, Leiterin des Projekts ReMind, Hochschule für Technik Stuttgart, E-Mail: Katrin.allmendinger@hft-stuttgart.de
- **Joana Julie Scheppe**, M.Sc. Wirtschaftspsychologin, Mitarbeiterin im Projekt ReMind, Hochschule für Technik Stuttgart, E-Mail: Joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de
- **Klara Ehrmann**, M.Sc. Wirtschaftspsychologin, Mitarbeiterin im Projekt ReMind, Hochschule für Technik Stuttgart, E-Mail: Klara.ehrmann@hft-stuttgart.de

Monique Landberg

Seminar zu mentalen Lerntechniken im Lehramtsstudium

*Monique Landberg*

Copyright: Lars Lehmann

In the summer semester 2021, one of the COVID semesters, a workshop was designed for interested students to teach them various techniques and strategies for their learning and relaxation. The workshop became as a seminar part of the master's degree in teacher education at the University of Education in Weingarten. The seminar lays the foundations for a mentally strong approach to semester organization and continuous learning. The connecting theme over the course is the development of the individual house of knowledge as a mental learning technique (Fruth/Fruth 2017). We also work on supportive mental attitudes and design and test strategies to minimize exam panic and test anxiety. The theoretical part is worked on in self-study and transferred to the learning in school and in studies together in the seminar lessons when students and the lecturer meet.

1. Die Situation von Studierenden während der COVID-19-Pandemie

Studierende erleben eine Lebensphase, die ihnen viele Möglichkeiten bietet (Arnett 2015), aber gleichzeitig auch eine Phase der Vulnerabilität darstellt (Seiffge-Krenke 2017, 2019). Die Flexibilität dieser Phase ist einerseits gut, fordert aber auch heraus: bspw. die Anforderungen an Bildungsabschlüsse, die erreicht werden sollten (Settersten/Ray 2010) und die Herausforderung, Lebensentscheidungen zu treffen, wenn die Normen diesbezüglich kaum oder nicht vorhanden sind (Syed 2016). Die COVID-19-Pandemie hat junge Erwachsene besonders tangiert, da Subgruppen der Bevölkerung je nach Timing bestimmter Ereignisse mehr oder weniger davon betroffen sein können (Elder/Shanahan 2006). Die Pandemie hat bspw. den Aufbau sozialer Beziehungen im jungen Erwachsenenalter negativ beeinflusst (Elmer et al. 2020; Lippke et al. 2021).

Schon vor der Pandemie haben psychische Erkrankungen bei Studierenden zugenommen, u.a. Prokrastination, depressive Symptome und Erschöpfung (Eissler et al. 2020; Reich/Cierpka 2017). Weiterhin waren Studierende durch die COVID-19-Pandemie zusätzlich belastet, bspw. durch eine Zunahme von Gefühlen der Einsamkeit, Stress, Angst und depressiven Symptomen (Elmer et al. 2020; Lippke et al. 2021). Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es vielen Studierenden mit der Situation mental nicht gut ging. Auch nach Corona zeigt sich, dass die mentale Belastung als hoch wahrgenommen wird und Studierende über Einsamkeit klagen. Es geht ihnen aktuell schlechter als vor der Pandemie (Techniker Krankenkasse 2023). So berichten in der Untersuchung der Techniker Krankenkasse (2023) 68% der

Studierenden im Vergleich zu 44% im Jahr 2015, dass sie sich durch Stress erschöpft fühlen. 53% führen Konzentrationsstörungen auf, die sie in den letzten 12 Monaten eingeschränkt haben (2015: 21%). 29% beklagen Einsamkeit in den letzten 12 Monaten (keine Vergleichsdaten aus 2015). Als ziemlich hoch schätzen aktuell 40% der Studentinnen ihre emotionale Erschöpfung ein, bei den Studenten sind es 26%. Emotionale Erschöpfung ist wiederum auch mit dem subjektiven Gesundheitszustand assoziiert (Techniker Krankenkasse 2023). Besonders das Stressempfinden ist unter Studierenden im Vergleich zur Gesamtbevölkerung deutlich gestiegen. Häufig gestresst fühlen sich 44% im Vergleich zu 23% der Studierenden im Jahr 2015. Der Zustand der mentalen Gesundheit kann sich auch negativ auf den Studienerfolg auswirken, wie im folgenden Abschnitt genauer erläutert wird.

2. Zusammenhang von mentaler Gesundheit und Studienerfolg

Studien belegen den Zusammenhang von mentaler Gesundheit und akademischem Erfolg. So konnten Kivligan et al. (2021) zeigen, dass psychologische Beratung von Studierenden dazu führt, dass sich die durchschnittlichen Noten im Studium verbesserten. Eisenberg et al. (2009) zeigten längsschnittlich, dass psychische Probleme zu schlechteren Noten im Studium und einer erhöhten Abbruchwahrscheinlichkeit führten. Eine stabile psychische Gesundheit ist bei Studierenden mit höherer Zufriedenheit und Durchhaltevermögen assoziiert (Lipson/Eisenberg 2018). Bereits in der Schule zeigt sich der Zusammenhang von mentaler Gesundheit auf akademische Leistung und Schulerfolg (Suldo et al. 2014). Stress

beeinträchtigt die mentale und physische Gesundheit sowie auch die akademische Leistung (Shankar/Park 2016). Shankar und Park (2016) diskutieren dies anhand von verschiedenen Studien für Schüler:innen als auch für Studierende.

Die mentale Stärkung von Studierenden ist demnach wichtig für ihre individuelle Gesundheit, aber auch für die Ermöglichung von Studienerfolg. Dies gilt insbesondere für Lehramtsstudierende, die Techniken kennen sollten, die sie wiederum in die Schule bringen können und somit an ihre Schüler:innen weitergeben können. Auf mentale Techniken wird im sich anschließenden Abschnitt näher eingegangen.

3. Was sind mentale Lerntechniken?

Der Ansatz des Mentaltrainings kommt ursprünglich aus dem Sportbereich und stellt die Basis vieler Entspannungsverfahren dar, die mit Autosuggestionen arbeiten (Baisch-Zimmer/Petrig 2011). Mentaltraining zielt im Grunde darauf ab, ein Ziel zu erreichen und das eigene Potenzial zu aktivieren (Baisch-Zimmer/Petrig 2011).

Das Haus des Wissens ist als mentale Lerntechnik anzusehen und umfasst die „Arbeit mit Imaginationen und individuellen, inneren Bildern“ (Fruth/Fruth 2017, S. 8). Das Haus des Wissens kann von allen Menschen erlernt werden und hilft dabei, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und das Lernen zu verbessern. Weiterhin kann es auch gezielt eingesetzt werden, wenn ‚Probleme‘ beim Lernen vorliegen wie „Lernblockaden, Schreibblockaden, Konzentrationsprobleme, Prüfungsängste, Blackouts bei Prüfungen“ und Ängste in Bezug auf die Schule, das Studium bzw. Lernen allgemein (Fruth/Fruth 2017, S. 10). Das Haus des Wissens kann im Einzel- oder Gruppensetting durchgeführt werden. Wichtig, wie bei jedem Training, ist auch hier die regelmäßige Übung (Fruth/Fruth 2017).

Durchläuft man mit Kindern oder Studierenden das Programm das Haus des Wissens, dann unterstützt man diese darin, ihr Haus zu entdecken, zu entwickeln und einzurichten. Man startet mit einer entspannten Atmosphäre und lädt das Gegenüber dazu ein, die Augen zu schließen und sich eine Wiese vorzustellen. Von dieser Wiese aus wird das Haus des Wissens entdeckt und betreten. Dabei geht es hier wirklich um die Vorstellung eines Hauses, welches individuell ganz unterschiedlich aussehen kann und all das bereits vorhandene Wissen der Person enthält sowie in dem neues Wissen aufgenommen werden soll – von Baumhaus bis Schloss ist da alles möglich. Das alles geht im Einzelsetting völlig im Tempo des Gegenübers, im Seminarkontext wird den Teilnehmer:innen so viel Zeit wie möglich eingeräumt. Fruth und Fruth (2017) haben einen Abschnitt im Buch, in dem sie auf die Besonderheiten von Gruppen eingehen. Das Gegenüber wird im gesamten Prozess mit möglichst offenen Formulierungen dazu eingeladen, das Haus kennenzulernen und zu gestalten, bspw. Räume und Bereiche für die einzelnen Fächer einzurichten, Farben auszuwählen (bspw. Rot für Mathe) und Ordnungssysteme zu entwerfen. Dabei gibt es auch Helferwesen (meist Tiere oder menschenähnliche Personen, real existierende Personen sollten nicht gewählt werden), die

dazukommen können und es wird bspw. die Einladung ausgesprochen, sich einen Pausenraum einzurichten und auch ein Pausensignal zu entwickeln. Im Prozess wird deutlich, – ohne Belehrung – was geändert werden sollte (bspw. Handy weg, Mitschriften direkt einheften) und wie Lernen und Pausen gut abgestimmt werden können. Hinweise, wie bspw. das Handy sollte beim Lernen aus sein, kommen in diesem offenen Prozess von den Kindern bzw. Erwachsenen selbst. Die Helferwesen nehmen häufig die Rolle des Tippgebers ein und somit wird der/die Lernende in ihrer Autonomie gestärkt und ihre Expertise, ggf. vermittelt über die Helferwesen, wirklich ernst genommen. Wie auch Fruth und Fruth (2017) schreiben, gelingt dies Kindern meist sehr viel leichter als Erwachsenen. Schulkinder sind offener und lassen sich leichter auf ihre Bilder und ihr Kopfkino ein, Erwachsene sind zumindest anfangs unsicherer und hinterfragen, ob ihre Bilder und Vorstellungen richtig oder falsch sind. Dabei gibt es hierbei kein richtig oder falsch, auch wenn es sicherlich so ist, dass diese Methode nicht für alle gleichermaßen taugt. Im Seminar soll diese Methode ausprobiert werden, um dies u.a. herauszufinden.

4. Das Seminarkonzept

Das ursprüngliche Ziel des Workshops war es, Studierende zu stärken und ihnen einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem sie sich auch über ihre Sorgen und Ängste austauschen können. Dabei hat sich deutlich gezeigt (zumindest bei den Teilnehmenden des Workshops), dass Leben und Lernen eng miteinander verknüpft waren und die Belastungen durch COVID-19 einen Einfluss auf das Studium hatten. Der Workshop war ein Zusatzangebot und wurde im Rahmen des Studiums nicht als ‚Leistung‘ anerkannt. Damit deutlich wurde, dass es ein Workshop ist, und keine Lehrveranstaltung, wurden auf Folien verzichtet und stattdessen Tools wie *Padlet*¹, Mindmaps etc. eingesetzt. Da der Workshop online stattfand, war der Wunsch, dass die Kamera angeschaltet sein sollte. Bei Anleitungen zur Entspannung, Einsatz von Trancen, Anleitungen zum Haus des Wissens etc. sollte sie jedoch bewusst ausgestellt werden, um zu ermöglichen, dass die Aufmerksamkeit auf die eigene Person gerichtet wird und es weniger Ablenkungen gibt.

Die Grundhaltung der durchführenden Person war geprägt von der Positiven Psychologie und dem Fokus auf Stärken (Ruch/Proyer 2019; Seligman 2012). Das Haus des Wissens war der ‚rote Faden‘, der die einzelnen Termine verband, und zusätzlich wurden Übungen und Trancen zur Entspannung, zur Förderung des Zugangs zu Ressourcen und positive Assoziationen zum Lernen angeboten und entwickelt (Benaguid/Schramm 2016; Fruth/Fruth 2017; Schütz/Freigang 2013).

Der Workshop passte gut in eines der Module im Studiengang Lehramt und wurde daher in das reguläre Lehrangebot an der Pädagogischen Hochschule Weingarten aufgenommen. In Tabelle 1 werden die aktualisierten Inhalte der (digitalen) Präsenzsitzungen skizziert. In den Sitzungen dazwischen bearbeiten Studierende Aufgaben im Selbststudium, die thematisch die Seminarinhalte

Tab. 1: Übersicht über die Inhalte der (digitalen) Präsenzsitzungen

Sitzung	Inhalt
1	Seminarüberblick, Ankommen, Überblick Lernstrategien
2	Input zu mentalen (Lern-)Techniken und dem Haus des Wissens, Haus des Wissens aufsuchen, Haus des Wissens als mentale Lerntechnik einführen; „Arbeit mit Imaginationen und individuellen, inneren Bildern“ (Fruth/Fruth 2017, S. 8); Hinweise zu Lernen und Strukturierung im Semester (bspw. Wochenpläne, Rituale), Geschichte über erfolgreiche Bewältigung einer Herausforderung schreiben (Erfolgsgeschichte)
3	Erfolgsgeschichte in Kleingruppen besprechen und Stärken und Kompetenzen ableiten, Information zum Prüfungsformat, Haus des Wissens fortsetzen, Besprechung der Selbststudienaufgabe
4	Trance „Zum Lernen kommen“, Haus des Wissens fortsetzen, Austausch zu Übungserfahrungen zu Hause, weitere Tipps für das Lernen, die Strukturierung und die Prüfungsvorbereitung, in Kleingruppen Austausch zur Selbststudienaufgabe und Sammlung von offenen Fragen
5	Besprechung der Erfahrungen mit eigenen Audioaufnahmen der Instruktionen zum Haus des Wissens, Haus des Wissens fortsetzen, Empirie zu (Nichtvorhandensein von) Lerntypen
6	Trance zur Vorbereitung auf Prüfungszeit, Tipps gegen Blackouts in Prüfungen, Haus des Wissens-Übung
7	Abschluss mit Feedbackrunde, Postersession (Poster = Prüfungsleistung): Vorstellung der Poster in Kleingruppen

te aufgreifen (bspw. Lektüre eines Kapitels zu Prüfungsangst und dann notieren, was man ganz konkret im Unterricht machen kann, um Prüfungsangst entgegenzuwirken). Das Ziel, Studierende zu stärken und zu merken, dass man mit Ängsten und Sorgen nicht allein ist, stellt weiterhin ein zentrales Ziel der Veranstaltung dar. Dies wird bspw. durch die regelmäßige Einteilung der Studierenden in Kleingruppen umgesetzt, da hier der Austausch für gewöhnlich leichter fällt als in der kompletten Seminargruppe.

In Tabelle 1 wird deutlich, dass die Inhalte nicht nur auf Entspannung und das Haus des Wissens abzielen, sondern auch Tipps und Tricks zum Lernen sowie Psychoedukation umfassen. Hierfür werden beispielsweise die Materialien von Daniel Hunold (motiviert-studiert.de) genutzt.

5. Eine Beispielseminarsitzung

Sitzung vier beginnt mit einer von der Autorin geschriebenen Trance, also einer Art Entspannungsübung mit dem Thema „Zum Lernen kommen“ (siehe Abbildung 1). Eine Trance ist ein durch Hypnose hervorgerufener Zustand, der von Entspannung bei gleichzeitiger Konzentration auf einen Aspekt oder (inneren) Prozess geprägt ist (Benaguid/Schramm 2016). Entspannungstrancen können bspw. im Autogenen Training, in der Progressiven Muskelrelaxation und in Fantasiereisen auftreten (Benaguid/Schramm 2016).

Diese erste Trance dient dazu, in der Woche (das Seminar fand im Sommersemester 2023 montags um 8

Uhr online statt) und im Seminar anzu- kommen. Anschließend gibt es Raum, sich über die Übungs- und Anwendungserfahrungen mit dem Haus des Wissens auszutauschen. Die Übung ist Teil der Studienleistung, die zwischen den Präsenzsitzungen zu erledigen war. Hierbei sollen möglichst viele Studierende zu Wort kommen und die Dozentin gibt Ideen oder Tipps in die Runde, falls Herausforderungen geschildert werden. Bisher hat die Dozentin das Haus des Wissens angeleitet und nun sollen die Rollen getauscht werden, damit auch die Studierenden befähigt werden, andere anzuleiten. Dazu werden die Studierenden in Zweierteams eingeteilt, instruieren sich gegenseitig und geben sich anschließend dazu Feedback. Diese Erfahrungen werden wiederum im Plenum aufgegriffen. Meist zeigt sich, dass das Tempo des Sprechens entscheidend ist, ob sich jemand darauf einlassen kann. Hier wird auch oft deutlich, dass offenere Formulierungen hilfreich sind, also im Sinne von „Du gehst jetzt oder später in dein Haus des Wissens.“ statt: „Jetzt gehst du in dein Haus des Wissens.“

Anschließend werden die Studierenden weiter im Haus des Wissens angeleitet und es gibt z.B. eine Einladung, sich einen Anker zu setzen, der im Alltag an die Nutzung des Haus des Wissens erinnert. Bei Schüler:innen könnte die Stimme des Mathelehrers das Signal sein, im Haus des Wissens gedanklich auch in den Matheraum zu gehen (Fruth/Fruth 2017). Bei Studierenden könnte es wiederum das Öffnen des Ordners für das entsprechende Fach auf dem Tablet sein. Anschließend gab es noch weitere Tipps für das Lernen und die Strukturierung sowie die Prüfungsvorbereitung (u.a. Einsatz von Wochenplänen). Als letzter Punkt fand in Kleingruppen ein Austausch zur Selbststudienaufgabe für die Sitzung vier statt. Sofern sich Fragen ergeben hatten, die auf einem Padlet¹ festgehalten wurden, wurden diese im Plenum geklärt.

Abb. 1: Trancetext zum Thema „Zum Lernen kommen“

Trance „Zum Lernen kommen“ (in Auszügen wiedergegeben; die vollständige Anleitung kann bei der Autorin angefragt werden)

Wichtig: Trancen bitte nur anwenden und anhören, wenn keine Konzentration erforderlich ist (bspw. nicht bei der Teilnahme am Straßenverkehr anhören). Sollte man sich dabei nicht wohlfühlen, kann man jederzeit durch Dehnen und Strecken und tiefe, bewusste Atemzüge aus der Trance zurückkommen.

Langsam und mit vielen Pausen vorlesen

Und wenn man lernen möchte, braucht man zuerst Fokus. Und Fokus kann man selbst herstellen...wir üben das gemeinsam... [Abschnitt fehlt; Einstieg in Anlehnung an das Selbsthypnosetraining von Trenkle (2016)]

¹ Padlet: <https://padlet.com>; ist eine digitale Pinnwand und ermöglicht über einen geteilten Link die Zusammenarbeit von mehreren Personen gleichzeitig, bspw. beim Sammeln von Antworten, Fragen oder Argumenten.

Und du kannst deine schöne stärkenden Erinnerung mit allen Sinnen wahrnehmen und gleichzeitig eine Geschichte hören...

[Geschichte zum Thema Lernen einfügen, je nach Vorliebe und Gruppe
Bspw. Der Holzfäller von Casula (2017) oder eine Geschichte von Jorge Bucay]

Und mit dieser Geschichte im Ohr... überlege einmal...

Wann hast du das letzte Mal etwas Neues gelernt? Wann lernst du das nächste Mal etwas Neues? Mit welcher Haltung gehst du ans Lernen? Wie fühlst du dich dabei? Was nimmst du wahr? Was hörst du, riechst du, schmeckst du? Kannst du etwas fühlen – vielleicht Buchseiten oder wie dein Finger auf dem Tablet die Seiten weiterwischt, um noch etwas nachzulesen...

Und immer, wenn du Fokus brauchst, kannst du dir Fokus holen... den Fokus selbst finden... in dir finden... atme noch einmal bewusst ein... und aus...

Geh nochmal mit all deinen Sinnen an deinen Wohlfühl- oder Ressourcenort... genieße den Ort mit all deinen Sinnen...

...und dann zähle von 1 bis 10 oder von 10 bis 1, dehne dich und strecke dich und dann komm wieder im Hier und Jetzt an... ganz erholt, erfrischt, klar und präsent... bereit, fokussiert zu arbeiten...

6. Evaluationsergebnisse

Eine Evaluation, die unter Einbezug einer Kontrollgruppe aufzeigt, dass das Seminar zu Stressreduktion über das Semester hinweg beiträgt, steht noch aus. Allerdings findet regelmäßig eine von der Hochschule durchgeführte Lehrevaluation statt. Einige exemplarische Ergebnisse finden sich in Tabelle 2. Allerdings gibt es keine Frage zur Wirkung auf die eigene mentale Gesundheit. Bedenken muss man auch, dass im Sommersemester nur 12 Personen an der Lehrevaluation teilgenommen haben (eingeschrieben für das Seminar waren über 60 Studierende), im Wintersemester 2022/23 haben hingegen 43 Studierende an der Evaluation teilgenommen.

Gerade in den offenen Nennungen zeigt sich, dass die Intention des Seminars auch so verstanden wird, nämlich sowohl als Stärkung der Studierenden als auch als Raum für Austausch.

7. Fazit

Auch wenn eben deutlich wurde, dass es unbedingt eine Evaluation braucht, um die Wirksamkeit der Seminarteilnahme im Vergleich zu einer Kontrollgruppe einzuschätzen, so zeigen die offenen Antworten aus den Lehrevaluationen, dass das Seminar eine stärkende Wirkung hat. Gleichzeitig werden Inhalte vermittelt, die sowohl im Studium als auch im Fall der Lehramtsstudie-

renden später im Berufsalltag genutzt werden können. Studien, die die Wirksamkeit von Hypnose und Entspannungsübungen aufzeigen, gibt es viele. So konnte gezeigt werden, dass hypnotische Techniken Sicherheit signalisieren (Böhmer/Schmidt 2022) und positive emotionale Zustände befördern können (Schmidt 2022). Visualisierungen lindern Schmerzen (Nørgaard et al. 2015), werden im Sport (Meyer/Hermann 2015) und in der Schule (Knörzer et al. 2011) eingesetzt. Eine Metaanalyse ergab, dass Hypnose auch bei Folgemessungen wirksam bei der Behandlung von Angstzuständen zu sein schien (Valentine et al. 2019). Entspannungstrainings in der Schule reduzieren den Lärm in den Klassenzimmern und befördern die Konzentration (Norlander et al. 2005).

Allerdings ist das Haus des Wissens – dem Wissen der Autorin des Artikels nach – bisher nicht wissenschaftlich begleitet worden (Fruth/Fruth 2017). Die Evidenz ist demnach eher anekdotisch. Kritisch ist bei diesem Programm anzumerken, dass Lerntypen thematisiert werden und somit der Mythos Lerntypen weitergetragen und gefestigt wird. Empirisch haben sich Lerntypen bisher nicht finden lassen (Pashler et al. 2008). Dozierende an Hochschulen haben eine große Verantwortung wissenschaftlich gut begründete Methoden zu verwenden und weiterzugeben. Auch wenn Programme plausibel erscheinen, sollten diese kritisch gelesen werden.

Dozierende an Hochschulen können bereits durch kleine Anpassungen ihrer Lehre immer wieder Ansätze einbauen, um ihre Studierende in deren herausfordernder Lebensphase zu unterstützen (Arnett 2015; Seiffge-Krenke 2017, 2019). Einsamkeit scheint neben Stress ein sehr zentrales Thema der Studierenden zu sein (Elmer et al. 2020; Lippke et al. 2021; Techniker Krankenkasse 2023). Ein erster Schritt wäre hier, sich Zeit für Kennenlernrunden zu Beginn des Semesters zu nehmen und im Semesterverlauf immer wieder Kleingruppenarbeit einzubauen, um den Austausch zu befördern.

Tab. 2: Ausgewählte Bewertungen und offenen Nennungen aus den Lehrevaluationen

	Wintersemester 2022/23	Sommersemester 2023
Die Veranstaltung trägt zu meinem Kompetenzerwerb bei.	Mittelwert: 1,5 Standardabweichung: 0,7	Mittelwert: 1,5 Standardabweichung: 0,5
Kommiliton*innen würde ich den Besuch dieser Veranstaltung empfehlen.	Mittelwert: 1,2 Standardabweichung: 0,8	Mittelwert: 1,3 Standardabweichung: 0,5
Insgesamt bin ich mit dieser Lehrveranstaltung zufrieden.	Mittelwert: 1,2 Standardabweichung: 0,8	Mittelwert: 1,3 Standardabweichung: 0,5
Offene Nennungen (Auswahl)	Das Seminar ist aufgrund der Trancen sehr wohltuend, sehr relevantes Thema für das Studium aber auch später für die Arbeit in der Schule, Stressbewältigung.	Thematik sehr bedeutend und interessant, sehr angenehme Lernatmosphäre, Raum für Austausch.

Literaturverzeichnis

- Arnett, J. J. (2015): Identity development from adolescence to emerging adulthood: What we know and (especially) don't know. In: McLean, K. C./Syed, M. U. (eds.): Oxford library of psychology. The Oxford handbook of identity development. New York, NY: Oxford University Press, pp. 53-64.
- Baisch-Zimmer, S./Petrig, G. A. (2011): Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken.
- Benaguid, G./Schramm, S. (2016): Hypnotherapie.
- Böhmer, J./Schmidt, B. (2022): Safety on demand: Post-hypnotic suggestions of safety reduce neural signals of reward sensitivity with long-term beneficial effects. In: Psychophysiology. <https://doi.org/10.1111/psyp.14015>
- Casula, C. (2017): Gärtner, Prinzessinnen, Stachelschweine: Metaphern und Geschichten für die persönliche und berufliche Entwicklung.
- Eisenberg, D./Golberstein, E./Hunt, J. (2009): Mental Health and Academic Success in College. In: The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy, 9 (1). <https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191>
- Eissler, C./Sailer, M./Walter, S./Jerg-Bretzke, L. (2020): Psychische Gesundheit und Belastung bei Studierenden. In: Prävention und Gesundheitsförderung, 15 (3), S. 242-249.
- Elder, G. H./Shanahan, M. J. (2006): The life course and human development. In: Lerner, R. M./Damon, W. (eds.): Handbook of child psychology: Theoretical models of human development. John Wiley, pp. 665-715.
- Elmer, T./Mepham, K./Stadtfeld, C. (2020): Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. In: PLOS ONE, 15 (7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Fruth, S./Fruth, D. (2017): Das Haus des Wissens: Durch Imagination zum individuellen Lernerfolg.
- Kivlighan, D. M. III/Schreier, B. A./Gates, C./Hong, J. E./Corkery, J. M./Anderson, C. L./Keeton, P. M. (2021): The role of mental health counseling in college students' academic success: An interrupted time series analysis. In: Journal of Counseling Psychology, 68 (5), pp. 562-570. <https://doi.org/10.1037/cou0000534>
- Knörzer, W./Amler, W./Rupp, R. (2011): Mentale Stärke entwickeln – Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim.
- Lippke, S./Fischer, M. A./Ratz, T. (2021): Physical Activity, Loneliness, and Meaning of Friendship in Young Individuals – A Mixed-Methods Investigation Prior to and During the COVID-19 Pandemic With Three Cross-Sectional Studies. In: Frontiers in Psychology, 12, 617267. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617267>
- Lipson, S. K./Eisenberg, D. (2018): Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. In: Journal of Mental Health, 27 (3), pp. 205-213.
- Meyer, J./Hermann, H.-D. (2015): Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. 3. Auflage. Wiesbaden.
- Nørgaard, M. W./Pedersen, P. U./Bjerrum, M. (2015): Visualisation during ablation of atrial fibrillation–stimulating the patient's own resources: Patients' experiences in relation to pain and anxiety during an intervention of visualisation. In: European Journal of Cardiovascular Nursing, 14 (6), pp. 552-559.
- Norlander, T./Moås, L./Archer, T. (2005): Noise and stress in primary and secondary school children: noise reduction and increased concentration ability through a short but regular exercise and relaxation program. In: School Effectiveness and School Improvement, 16 (1), pp. 91-99.
- Pashler, H./McDaniel, M./Rohrer, D./Bjork, R. (2008): Learning styles concepts and evidence. In: Psychological Science In The Public Interest, 9 (3), pp. 105-119.
- Reich, G./Cierpka, M. (2017): Studieren(de) als Herausforderung. In: Psychotherapeut, 62, S. 393-394. <https://doi.org/10.1007/s00278-017-0218-4>
- Ruch, W./Proyer, R. (2019): Positive Psychologie. In: Wirtz, M. A. (Hg.): Dorsch Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/positive-psychologie>
- Schmidt, B. (2022): Feeling safe with hypnosis: Eliciting positive feelings during a special state of consciousness. In: Frontiers in Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.917139>
- Schütz, G./Freigang, H. (2013): Hypnolinguistik: Die Sprache der Hypnose verstehen und anwenden.
- Seiffge-Krenke, I. (2019): Die neue Entwicklungsphase des »emerging adulthood«. Typische Störungen und Entwicklungsrisiken sowie Ansätze der psychotherapeutischen Versorgung. In: Psychodynamische Psychotherapie 18 (3), S. 176-190.
- Seiffge-Krenke, I. (2017): Studierende als Prototyp der »emerging adults«. In: Psychotherapeut 62, S. 403-409. DOI 10.1007/s00278-017-0216-6.
- Seligman, M. (2012): Flourish – Wie Menschen aufblühen: die positive Psychologie des gelingenden Lebens.
- Settersten, R./Ray, B. E. (2010): Not quite adults: Why 20-somethings are choosing a slower path to adulthood, and why it's good for everyone. Bantam.
- Shankar, N. L./Park, C. L. (2016): Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. In: International Journal of School & Educational Psychology, 4 (1), pp. 5-9.
- Suldo, S. M./Gormley, M. J./DuPaul, G. J./Anderson-Butcher, D. (2014): The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. In: School Mental Health, 6, pp. 84-98.
- Syed, M. (2016): Emerging adulthood: Developmental stage, theory, or nonsense. In: Arnett, J. J. (Hg.): The Oxford handbook of emerging adulthood. Oxford, pp. 11-25.
- Techniker Krankenkasse (2023): TK-Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden? <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aadb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf> (25.07.2023).
- Trenkle, B. (2016): 3 Bonbons für 5 Jungs. Strategische Hypnotherapie in Fallbeispielen und Geschichten.
- Valentine, K. E./Milling, L. S./Clark, L. J./Moriarty, C. L. (2019): The efficacy of hypnosis as a treatment for anxiety: a meta-analysis. In: International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 67 (3), pp. 336-363.

■ Monique Landberg, Dr., Akademische Mitarbeiterin, Pädagogische Psychologie, Pädagogische Hochschule Weingarten,
E-Mail: monique.landberg@ph-weingarten.de

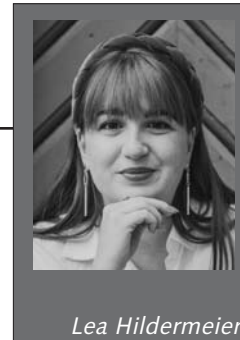
Für weitere Informationen zu unserem gesamten Zeitschriftenangebot, dem Abonnement einer Zeitschrift, dem Erwerb eines Einzelheftes oder eines anderen Verlagsproduktes, zur Einreichung eines Artikels, den Autorenhinweisen oder sonstigen Fragen besuchen Sie unsere Website www.universitaetsverlagwebler.de oder wenden Sie sich direkt an uns:

E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de **Telefon:** 0521/ 923 610-0

Postanschrift: UniversitätsVerlagWebler, Reepeweg 5, 33617 Bielefeld

Lea Hildermeier & Lena Rosenfeld

Von Student*innen für Student*innen: Engagement für Mentale Gesundheit am Beispiel der Hochschulgruppe LiLiGoesMental



Lea Hildermeier



Lena Rosenfeld

LiLiGoesMental is a voluntary student group at Bielefeld University. Their work aims to destigmatize discourses around mental health and promote students' psychological wellbeing. This article will look at recent data on mental health diagnoses in students from the *BARMER Arztreport 2018*, figures from the *General Student Advisory Service* of Bielefeld University from 2021 and 2022 on students seeking psychological and psychosocial counselling, as well as numbers from the *TK-Gesundheitsreport 2023*. Further, it will discuss the motivations and exemplary contributions of the LiLiGoesMental project to overall student health management.

Engagement für mentale Gesundheit im Hochschulkontext: Eine Einleitung

Studentische Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil aktueller Diskurse der Hochschullandschaft, insbesondere im Themenbereich mentale Gesundheit und Krankheit. Nicht nur die prekäre Lage, in der sich diese Statusgruppe befindet, sondern insbesondere das psychische Wohlbefinden von Student*innen hat sich während der letzten fünf Jahre signifikant verschlechtert; das zeigen aktuelle Befragungsergebnisse (vgl. Grützmaker et al. 2018; Statistisches Bundesamt 2022; Studo/Instahelp 2022). Hochschulen sind entsprechend gefragt, die Bedarfe dieser Statusgruppe in den Blick zu nehmen, zum Beispiel durch das Vernetzen von Hilfsangeboten und eine Verstärkung der Sichtbarkeit dieser. Dies passiert vermehrt sowohl durch das Implementieren studentischer Gesundheitsmanagements als auch durch studentische Initiativen, die sich in gesundheitsbezogenen Arbeitsfeldern engagieren. In diesem Artikel wird das Engagement der ehrenamtlichen Hochschulgruppe LiLiGoesMental an der Universität Bielefeld vorgestellt, um exemplarisch aufzuzeigen, welchen Stellenwert studentische Initiativen für studentische Gesundheitsmanagements und besonders im Themenkomplex mentale Gesundheit haben. Hierfür stellen wir die zentralen Aussagen des *BARMER Arztreports 2018*, die Betreuungszahlen der Zentralen Studienberatung der Universität Bielefeld als auch der Befragungsergebnisse des *TK-Gesundheitsreports 2023* vor. Folgend skizzieren wir konkrete Veränderungsstrategien in Form von Informations- und Austauschveranstaltungen, um abschließend die beschriebenen Strategien als Handlungsmöglichkeiten für andere Initiativen und Haltungsprinzipien für Akteur*innen im Hochschulkontext herauszuarbeiten.

LiLiGoesMental ist eine Hochschulgruppe, die 2018 von Student*innen der Fakultät für Linguistik und Literaturwissenschaft an der Universität Bielefeld gegründet wurde. Unser Team besteht aus studentischen Mitgliedern verschiedener Fachrichtungen in unterschiedlichen Stadien ihres Studiums. Die Teammitglieder verbindet ein gemeinsames Interesse, sich dafür einzusetzen, dass an der Universität Strukturen etabliert und verankert werden, welche es ermöglichen, dass Mitglieder aller Statusgruppen in einen niedrigschwelligen Austausch zu Themen der mentalen Gesundheit und Krankheit treten können. Unser ehrenamtliches Engagement hat zum Ziel, den Themenkomplex mentale Gesundheit zu destigmatisieren und das psychische Wohlbefinden aller Universitätsangehörigen – Professor*innen, wissenschaftliche Mitarbeiter*innen, Mitarbeiter*innen in Technik und Verwaltung sowie Student*innen – zu steigern.

LiLiGoesMental¹ engagiert sich auf drei Ebenen: durch die Mitarbeit in Arbeitskreisen, durch das Organisieren von Austauschplattformen, Workshops und Informationsveranstaltungen und durch das Teilen von Informationen, persönlichen Berichten und Anlaufstellen auf unserer Website und in sozialen Medien. Wichtige Aspekte unserer Arbeit sind, aufzuzeigen, dass Betroffene nicht allein mit ihren Problemen sind, und zu einem Austausch innerhalb der Universität anzuregen.

¹ Das „LiLi“ im Namen LiLiGoesMental bezieht sich auf die Fakultät für Linguistik und Literaturwissenschaft an der Universität Bielefeld, an welcher die Gründungsmitglieder*innen studierten.

„Wie geht's Deutschlands Studierenden?": Die Situation in Zahlen und Daten

Im Folgenden werden wir auf einige aussagekräftige Zahlen schauen, die nicht nur den aktuellen Stand zum Thema studentisches psychisches Wohlbefinden wiedergeben, sondern ebenso die Entwicklung dieser Statistiken veranschaulichen. Zunächst möchten wir die Ergebnisse des *BARMER Arztreports 2018* darstellen. Dieser Report ist im Kontext unserer Arbeit bedeutsam, da er im selben Jahr publiziert wurde, in dem sich die Hochschulgruppe gegründet hat. Auch wenn der Report nicht singular ausschlaggebend war für die Gründung von LiLiGoesMental, so zeigt er exemplarisch auf, aus welchen Umständen unser Engagement entstanden ist und verdeutlicht die Relevanz dessen.

Der *BARMER Arztreport 2018* gibt Einblicke in die Lebensrealitäten von Student*innen hinsichtlich diverser psychischer Diagnosen und bietet einen Überblick über die mentale Gesundheit dieser Statusgruppe. In diesem Report hat die BARMER Daten aus dem Jahr 2016 von circa 7 Millionen jungen Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 25 Jahren ausgewertet. Der *Arztreport* stellt dar, dass jede sechste Person von einer psychischen Krankheitsdiagnose betroffen ist. Unter jungen Erwachsenen gab es 2016 1,9 Millionen Personen, die eine solche Diagnose erhalten hatten. Faktoren wie finanzielle Sorgen und Zukunftsängste begünstigen diese Diagnosen. Der *Arztreport* zeigt ebenso auf, dass es sowohl im universitären Kontext als auch außerhalb an niedrigschwelligen Hilfsangeboten mangelt (vgl. Grobe et al. 2018). An der Universität Bielefeld gibt es eine Vielzahl an Anlaufstellen und Hilfsangeboten, beispielsweise die Zentrale Studienberatung (ZSB), welche neben allgemeiner Beratung innerhalb des Studienverlaufs auch psychosoziale Unterstützung anbietet. Im Jahr 2021 führte die ZSB 2.213 Einzelgespräche mit 398 Personen und im Jahr 2022 2.500 Einzelgespräche mit 549 Personen, unter anderem zu Themen wie Lern- und Arbeitsschwierigkeiten, depressive Stimmungen, Stress und Erschöpfung, soziale Ängste und psychische Erkrankungen. Die Beratungsstatistiken der ZSB zeigen, dass der Bedarf und die Inanspruchnahme dieses Angebots beträchtlich sind. Dieses ist allerdings auch, wie so vieles andere zum Themenkomplex mentale Gesundheit, oft mit langen Wartezeiten verbunden (vgl. ZSB 2021 & 2022). Fünf Jahre nach Veröffentlichung des *BARMER Arztreports* wurde Ende Juni 2023 der *Gesundheitsreport* der Techniker Krankenkasse veröffentlicht, mit dem Titel „Wie geht's Deutschlands Studierenden?". Im Folgenden möchten wir einen Blick auf zentrale Befragungsergebnisse werfen, da diese die aktuellsten Kernaussagen zu studentischer Gesundheit und Krankheit repräsentieren. Befragt wurden insgesamt 1.000 Studierende ab 18 Jahren. Die Ergebnisse dieser Befragung lassen sich vergleichen mit den Zahlen, die in der Vorgängerbefragung *TK-Campus-Kompass* von der Techniker Krankenkasse im Jahr 2015 publiziert wurden (vgl. Holm 2015).

Es zeigt sich zunächst, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand gegenüber 2015 deutlich verschlechtert hat. Vor acht Jahren schätzten 84% der Student*innen ihren Gesundheitszustand als sehr gut/gut ein, 2023

sind dies noch 61%. Zugleich nahm der Anteil derjenigen zu, die ihre Gesundheit als weniger gut/schlecht bezeichnen; von 3% in 2015 zu 10% in 2023. Des Weiteren geben 68% der Befragten an, aktuell oder in den letzten 12 Monaten durch Stress erschöpft zu sein. Im Durchschnitt sagen 87% aller Student*innen, dass sie sich durch Studium oder Privatleben häufig oder manchmal gestresst fühlen. Dabei sind Prüfungen mit 51% der am häufigsten genannte Grund. Weitere Belastungsfaktoren sind die Mehrfachbelastung durch Studium und Arbeit (33%), Angst vor schlechten Noten (28%) sowie finanzielle Sorgen (23%) (vgl. Bessel et al. 2023). Die vorgestellten Zahlen und Statistiken vermitteln ein eindeutiges Bild: Das psychische Wohlbefinden von Student*innen an deutschen Hochschulen verschlechtert sich zunehmend; Sorgen und Ängste sind oft erhebliche Bestandteile des Studienalltags. Psychosoziale Beratung gibt es zwar hochschulintern, jedoch schlägt das Ausmaß der Situation sich auch hier in langen Wartezeiten für eine dauerhafte Unterstützung nieder.

Veränderungsstrategien für die praktische Umsetzung: Einsatzfelder von LiLiGoesMental

Als studentische Initiative, die im Hochschulkontext agiert, ist uns die beschriebene Situation nicht unbekannt. Ganz im Gegenteil: Durch Kommiliton*innen, Freund*innen, Bekannte und aus eigenen Erfahrungen wissen wir, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein und zu studieren. Auch wenn unsere Hochschulgruppe nicht an den großen Stellschrauben der Gesundheitssituation von Student*innen und der psychosozialen Versorgung an Hochschulen zu drehen vermag, so können wir mit LiLiGoesMental Schlaglichter setzen und exemplarisch aufzeigen, welche Veränderungsstrategien denkbar und umsetzbar sind.

Ein zentraler Bestandteil unseres Engagements ist das Planen und Durchführen von Informationsveranstaltungen und Austauschplattformen², bei welchen wir und unsere Gäste als Informationsmultiplikator*innen fungieren. Diese Veranstaltungen folgen einer festen Struktur: Wir laden Gäste – Student*innen, Beschäftigte aus dem Mittelbau, Doktorand*innen, Professor*innen – aus der Hochschule ein, sich zu einem Thema der mentalen Gesundheit auszutauschen. In den vergangenen Jahren haben wir beispielsweise Veranstaltungen zu den Themen Stress, Notendruck und der Klimakrise durchgeführt. Im Fokus dieser Veranstaltungen stehen subjektive Erfahrungen, das heißt, unsere Gäste erzählen meist von ihren individuellen Sorgen, Ängsten und Gedanken. Bei der Veranstaltung zum Thema Klimaangst berichtete eine Studentin zum Beispiel davon, wie es sie belastet, aus finanziellen Gründen nicht klimaneutral leben zu können. An diesem Beispiel zeigt sich, dass wir bewusst ein umfassendes Verständnis von mentaler Gesundheit

² Diese Veranstaltungen finden in Präsenz statt, da es aus unserer Erfahrung wertvoll ist, dass sich die Teilnehmer*innen gegenseitig im Raum wahrnehmen und direkt miteinander sprechen können. Auf Grund der Coronapandemie und der Schutzmaßnahmen haben wir sie in dieser Zeit online durchgeführt. Mittlerweile finden unsere Veranstaltungen wieder in Präsenz statt. Auch hybride Teilnahmeformen haben sich bewährt.

und Krankheit verfolgen, um aufzuzeigen, wie vielseitig und persönlich diese besprochen werden können. Ein Austausch mit dem Publikum ist ebenso fester Bestandteil unserer Veranstaltungen und schließt diese ab. Zuhörer*innen haben über ein anonymes Online-Umfrage-Instrument die Möglichkeit, Fragen an die Sprecher*innen zu stellen und so in den gemeinsamen Austausch zu treten. Mit unseren Veranstaltungen verfolgen wir das Ziel, allen Anwesenden einen Raum zu bieten, in dem sie sich gehört, gesehen und gestärkt fühlen. Darüber hinaus ist es, wenn auch nicht intendiert, kein Zufall, dass die Themen, welche wir in unseren Veranstaltungen aufgreifen, ähnlich sind zu denen, die sowohl im BARMER- als auch im TK-Report dargestellt werden. Wir sehen eine Ursache der Korrelation darin, dass diese Themenbereiche charakteristisch und unumgänglich für den Hochschulalltag vieler Student*innen sind.

Neben der regelmäßigen Organisation und Durchführung von Veranstaltungen ist die Mitarbeit in Arbeitskreisen ein weiterer zentraler Bestandteil unseres Engagements bei LiLiGoesMental. Während die oben skizzierten Veranstaltungen persönliche Erfahrungsberichte in den Fokus stellen, um diskursive Strukturen zu verankern und einen personenzentrierten Austausch zu fördern, ist das Mitwirken in Arbeitskreisen wichtig, um strukturelle Veränderung zu bewirken. So können wir in diesen Arbeitskreisen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass studentisches psychisches Wohlbefinden andere Themenfelder einschließt und andere Bedarfe anspricht als ein allgemeines oder mitarbeiter*innenzentriertes Gesundheitsmanagement. Ebenso notwendig für strukturelle Veränderungen ist es, die prekäre finanzielle Lage von Student*innen einzubeziehen und beispielsweise eine ausgewogene Ernährung in universitären Mensen und Cafeterien möglichst kostengünstig anzubieten. Grundlegend für diese Beispiele ist unsere Auffassung, dass studentische Mitglieder ausnahmslos beteiligt sein sollten an partizipativen Prozessen der Universität, um selbst Anliegen und Bedarfe der Studierendenschaft vertreten zu können.

LiLiGoesMental ist durch studentische Vertreter*innen aktives Mitglied im Steuerkreis Gesundheit als auch in der Arbeitsgruppe Studentisches Gesundheitsmanagement der Universität Bielefeld. Beide Kreise dienen der Vernetzung diverser Akteur*innen, die an der Universität im Themenbereich Gesundheit tätig sind, wozu beispielsweise die Zentrale Studienberatung, das Studierendenwerk und der Hochschulsport zählen. Für uns ist das Mitwirken in beiden Arbeitskreisen einerseits bedeutsam, um die Arbeitsfelder dieser Akteur*innen detaillierter kennenzulernen und so Student*innen bei Bedarf dahin weiterleiten zu können, und andererseits, um gemeinsam Veränderungsstrategien im Bereich studentisches psychisches Wohlbefinden zu entwickeln und umzusetzen.

Haltungsprinzipien für den Hochschulalltag: Eine Stellungnahme

Unser Engagement innerhalb der Hochschulgruppe LiLiGoesMental ist mehr als nur eine Reaktion auf das eindeutige Bild, welches die statistischen Auswertun-

gen zu psychischen Erkrankungen bei Student*innen zeichnen. Es ist bezeichnend für ein Haltungsprinzip, von dem wir uns wünschen, dass es sich an Hochschulen institutionalisiert: personenzentriert, dehierarchisiert und destigmatisiert.

Hochschulen sind keine Institutionen, die inhärent das psychische Wohlbefinden von Student*innen begünstigen; Veranstaltungen werden meist von so vielen Teilnehmer*innen besucht, dass ein individueller Blick auf einzelne Student*innen nicht umsetzbar wäre, zumal sich dies im Universitätshabitus der Konkurrenzkultur bisher nicht etabliert hat. Aufrechterhalten wird diese Kultur nicht zuletzt durch einen dezidierten Fokus auf benotete Leistungen, welche es nicht zulassen, persönliche Herausforderungen und Interessenfelder zu berücksichtigen. Zudem sind universitäre Erwartungen oft nicht den Lebensrealitäten der Student*innen angepasst: Aufgrund finanzieller Prekarität ist für viele eine Erwerbstätigkeit für die Finanzierung des Studiums nötig. Dies bedeutet wiederum, dass Student*innen diverse Anforderungen von Studium, Arbeit und gegebenenfalls Familie vereinbaren müssen und dementsprechend einer sich überschneidenden Mehrfachbelastung ausgesetzt sind. Dadurch, dass es weder an der Universität noch außerhalb – wie zum Beispiel in Form von kurzzeitig verfügbaren Therapieplätzen – genug Unterstützungsangebote für psychische Gesundheit und Wohlbefinden gibt, wird die missliche Situation von Student*innen noch verschärft.

In diesem Kontext lesen wir folglich die Zahlen des BARMER- und TK-Reports: Sowohl ein gestiegenes Stressempfinden, welches zu Teilen mit diversen somatoformen Beschwerden einhergeht, als auch eine allgemeine Verschlechterung des psychischen Wohlbefindens zeigen in aller Deutlichkeit, dass der Handlungsbedarf an und für Hochschulen groß ist, und es einer Veränderung auf struktureller Ebene bedarf. Strukturelle Veränderung, zum Beispiel initiiert durch studentische Gesundheitsmanagements, benötigt jedoch ebenfalls Zeit. Daher ist es umso wichtiger, dass es bereits zeitnah Angebote gibt, die spezifisch und speziell auf studentische Belange und Sorgen eingehen und Plattformen schaffen, die es Student*innen erlauben, sich auszutauschen und Unterstützung zu erhalten.

Diskursive Haltungen und Problemlagen, wie wir sie hier skizzieren, stehen im Mittelpunkt unserer Engagements bei und mit LiLiGoesMental: Wir laden Mitglieder aller Statusgruppen ein, individuelle Erfahrungen zu mentaler Gesundheit und Krankheit im universitären Kontext zu teilen, um so ein Bewusstsein dafür zu schaffen, Hochschulangehörige in ihren individuellen Lebensrealitäten ernst zu nehmen. Unser Verständnis von Student*innen als Akteur*innen im Hochschulalltag ist bewusst ganzheitlich; das heißt, wir erkennen die Mehrfachbelastung eines Studiums an und hoffen, mit unserer Hochschulgruppe dazu beizutragen, eine Atmosphäre zu erzeugen, in welcher Student*innen befähigt werden, auf ihr psychisches Wohlbefinden Acht zu geben.

Unser Engagement als Hochschulgruppe zeigt die oben genannten Problemfelder auf und schafft dadurch mehr Sensibilität für eben diese. Unsere Hoffnung ist, dass unsere Arbeit bei Mitgliedern aller Statusgruppen Verständnis für mentale Gesundheit und Krankheit schafft

und einen Einblick in die Lebenswirklichkeiten von Menschen gibt, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen; sowohl um Einfühlbarkeit und Empathie zu fördern als auch die Isolation und das Stigma um psychische Erkrankungen zu brechen. Natürlich ist nicht nur die Sensibilisierung für das Thema relevant, sondern auch die Bereitschaft, diese Gedanken umzusetzen. Wir sehen insbesondere die universitäre Lehre als geeignetes Instrument, da Handlungsbereitschaft sich im direkten Kontakt mit Student*innen niedrigschwellig umsetzen lässt. Die folgenden Lehrpraxen haben wir als positiv erlebt: das Anbieten verschiedener Formen der Studien- und Prüfungsleistung, das Nachfragen in Kursen nach dem Wohlbefinden der Teilnehmer*innen und das Etablieren einer emphatischen, konstruktiven Feedback-Kultur. Diese personenzentrierten, dehierarchisierten Haltungsprinzipien, welche durch diese Art von Lehre transparent werden, sehen wir als zentral für die Verbesserung von psychischem Wohlbefinden im Hochschulkontext an.

Handlungsbedarf: Ein Fazit

Mit diesem Beitrag zeigen wir einerseits die Bedeutsamkeit von psychischem Wohlbefinden und mentaler Gesundheit von Student*innen als auch die Entwicklung und Verschlechterung der damit verbundenen Zahlen auf. Der *BARMER Arztreport 2018* legt dar, dass zu diesem Zeitpunkt rund eine halbe Millionen Student*innen psychisch erkrankt waren. Zudem spiegelt der Report auch wider, dass die Themen Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Sorgen und Zukunftsängste für viele Student*innen von großer Relevanz in ihrem Studienalltag sind. Fünf Jahre nach Veröffentlichung des *Arztreports* veranschaulichen die Zahlen des *TK-Gesundheitsreports 2023*, dass sich die Gesundheit von Student*innen verschlechtert hat. Gemeinsam betrachtet ermöglichen beide Reports einen Blick auf das Themenfeld mentale Gesundheit und Krankheit, welcher Anlass zur Sorge, und hoffentlich auch zur Veränderung, ist: Ob es sich um eine diagnostizierte psychische Erkrankung, omnipräsente Zukunftsängste und Stress oder finanzielle Sorgen handelt, der Handlungsbedarf ist groß.

Diesen Handlungsbedarf sehen wir bei LiLiGoesMental und er wirkt sich auf unsere Arbeit aus, indem auch wir in unseren Veranstaltungen und Angeboten Themen, die wir als zentral ansehen – so wie zum Beispiel Stress, Notendruck, Klimawandel – thematisieren. Wir sehen unseren Ansatz an mentale Gesundheit im Hochschulkontext als ganzheitlich an, da wir nicht nur auf einer individuellen Ebene versuchen, Student*innen zu erreichen, sondern auch strukturelle Arbeit leisten, um die Hochschule als einen inklusiven, partizipativen Raum zu gestalten. Wir bieten Student*innen eine Plattform, auf der sie sich untereinander, aber auch mit Mitgliedern anderer Statusgruppen, austauschen können. Unsere Arbeit fokussiert sich auf Erfahrungen, welche in den universitären Kontext gesetzt werden; diese sind nicht immer statistisch signifikant oder auswertbar, ermöglichen jedoch, dass Student*innen sich in ihrer eigenen Situation gesehen und gehört fühlen. Dies baut auf unserer Überzeugung auf, dass nicht über, sondern mit Be-

troffenen geredet werden sollte, wodurch wir unserem Ziel der Entstigmatisierung von mentaler Gesundheit und Krankheit folgen. Ein wichtiger Schritt, welcher auf struktureller Ebene stattfindet, ist die Vernetzung von Akteur*innen, nicht nur innerhalb der Universität Bielefeld, sondern auch darüber hinaus. Wir sehen diesen umfassenden Ansatz als besonders wichtig an, da er nicht versucht, das Thema einseitig aus dem Weg zu schaffen, sondern nach realitätsnahen Möglichkeiten sucht, um die vorhandenen Strukturen umzugestalten. Ehrenamtliches Engagement wie das unsere bei LiLiGoesMental kann ein maßgeblicher Bestandteil für Veränderungsstrategien an Hochschulen sein. Wir möchten mit diesem Beitrag zu einem Prozess beitragen, den wir bereits täglich in unserer Arbeit erleben; die Wirkungskraft einer vermeintlich einfachen, aber handlungsmächtigen Idee: Wenn wir zusammen über Ängste, Sorgen und Probleme sprechen, können wir gemeinsam nach Lösungen suchen, um den Hochschulalltag menschlicher zu gestalten und eine Atmosphäre zu erzeugen, in der wir uns gegenseitig stärken.

Literaturverzeichnis

- Bessel, S./Grobe, T. G./Meyer, B. (2023): Gesundheitsreport. Wie geht's Deutschlands Studierenden?. Hamburg. https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk_gesundheitsreport-2023-2149758 (03.08.2023).
- Grobe, T. G./Steinmann, S./Szencsenyi, J. (2018): Arztreport 2018. Schriftreihe zur Gesundheitsanalyse. Band 7. Berlin. <https://www.barmar.de/presse/infothek/studien-und-reporte/arztreporte/arztreport2018-1056488> (03.08.2023).
- Grützmacher, J./Gusy, B./Lesener, T./Sudheimer, S./Willige, J. (2018): Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.
- Holm, T. (2015): TK-CampusKompass. Umfrage zur Gesundheit von Studierenden. Hamburg. <https://www.tk.de/lebenswelten/gesundheitsfoerderung/gesundheits-hochschule/studien-und-analysen/campuskompass-2072716> (03.08.2023).
- Statistisches Bundesamt (2022): Pressemitteilung Nr. N066 vom 16. November 2022. Statistisches Bundesamt. https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2022/11/PD22_N066_63.html (03.08.2023).
- Studo/Instahelp (2022): Mental-Health-Barometer 2022. So geht es Studierenden in Österreich und Deutschland. Studo. <https://studo.com/at/blog/mental-healthbarometer-2022> (03.08.2023).
- Zentrale Studienberatung ZSB (2021): Jahresbericht 2021. Bielefeld. <https://www.uni-bielefeld.de/einrichtungen/zsb/ueber-uns/jahresbericht/> (03.08.2023).
- Zentrale Studienberatung ZSB (2022): Jahresbericht 2022. Bielefeld. <https://www.uni-bielefeld.de/einrichtungen/zsb/ueber-uns/jahresbericht/> (03.08.2023).

■ **Lea Hildermeier**, Studentin, Hochschulgruppe LiLiGoesMental (Vorsitz),
E-Mail: lea.hildermeier@uni-bielefeld.de
■ **Lena Rosenfeld**, Studentin, Hochschulgruppe LiLiGoesMental (stellvertretender Vorsitz),
E-Mail: lena.rosenfeld@uni-bielefeld.de

Franz Rudolf Menne



Franz Rudolf
Menne

„Seit Jahren von den Studierenden als wünschenswert betrachtet ... ist sie eine unabweisable Notwendigkeit geworden“

Aufbau, Entwicklung und Scheitern einer „Akademischen Auskunftsstelle“ an der Universität Gießen (1918-1933)

After the end of World War I a lot of dismissed German soldiers tried to start or continue studying at German universities. The University of Gießen was also confronted with their general need of orientation and help in specific academic affairs. So the faculty of philosophy initiated in November 1918 the creation of a so-called „Akademische Auskunftsstelle“. For some years this new office as a second job was headed by two young professors of this faculty, first the medievalist Karl Helm, then the classical philologist and librarian Hugo Hepding. Later Hepding only wanted to get rid of this task and to be able to continue in his personal scientific subjects. Yet because of general financial difficulties at that time, the university didn't succeed to establish a general student advice office, run by at least one full-time employee as Helm and Hepding recommended. In 1924 the institution was connected to the registrar's office and finally disbanded in 1933, when the responsible executive director of this office retired.

Anstoß aus der Philosophischen Fakultät durch Gustav Roloff im November 1918

Schon kurz nach dem Ende des 1. Weltkrieges stellte sich auch an der – bis 1945 so genannten – Ludwigs-Universität in Gießen die Frage, einen allgemeinen akademischen Beratungsdienst zu errichten. Der Anstoß hierzu kam aus der Philosophischen Fakultät. Am 18. November 1918 erreichte die Fakultät ein am Vortag abgefasstes Schreiben des Neuzeithistorikers Gustav Roloff¹, in dem er beantragte, „die Fakultät wolle beschließen, bei der L. U. auf die Errichtung einer akademischen Auskunftsstelle hinzuwirken“.² Zwar sei eine solche Stelle schon „seit Jahren von den Studierenden als wünschenswert betrachtet“,³ doch sei sie nun „eine unabweisable Notwendigkeit geworden“.⁴ Denn, so seine vorgetragenen hauptsächlichen Argumente: „Die in den nächsten Wochen heimkehrenden Kriegsteilnehmer haben, soweit sie schon studiert haben, den inneren Zusammenhang mit dem akademischen Leben mehr oder weniger verloren, die Abiturienten u. vollends die Not-Abiturienten müssen ihn erst mühsam gewinnen. Eine Stelle, die dem akademischen Neuling Ratschläge über Einrichtung seines Studiums, Benutzung der Bibliothek, Wohnungsfragen u. dgl. erteilen kann, wird daher viele Enttäuschungen ... verhüten können.“⁵ Zudem verwies er auf die bestehenden Einrichtungen in Berlin und Göttingen, hielt sie jedoch beide nicht für Gießen als brauchbares Vorbild, wegen der Größe und finanziellen Ausstattung der einen sowie der Durchführung der anderen von Studenten, deren fachliche Kompetenz er als keineswegs ausreichend ansah. Seine Empfehlung lautete daher, eine solche Einrichtung als offizielle Stelle der Universität zu begründen und von einem erfahrenen Dozenten leiten zu lassen,

wobei er sich sicher zeigte, dass sich eine geeignete Persönlichkeit unter jüngeren Kollegen finden lassen würde. Für die notwendige räumliche Unterbringung konnte er ebenfalls schon einen Vorschlag unterbreiten, da er hierzu bereits die Zusage seitens des Direktors der Universitätsbibliothek, des Geheimen Hofrats Dr. Herman Haupt⁶, erhalten hatte. Ebenso wollte er für Gießen studentische Mithilfe keineswegs von vornherein gänzlich ausschließen und zeigte sich diesbezüglich offen; ob die „Auskunftsstelle“ Hilfskräfte aus der Studentenschaft heranziehen

¹ Gustav Roloff, geb. 1866 in der Nähe von Eisleben, promovierte (1891) und habilitierte (1898) in Berlin und war seit 1909 Ordinarius für Neuere Geschichte in Gießen, der sich u.a. kriegsgeschichtlichen wie kolonialgeschichtlichen Studien (etwa zu Napoleon I. sowie der europäischen Kolonisation Amerikas) widmete. Getragen von einer deutsch-nationalen Grundhaltung, zeigte er sich später als überzeugter evangelischer Christ und Mitglied der ‚Bekennenden Kirche‘ dem Nationalsozialismus gegenüber doch recht reserviert und beantragte selbst seine Emeritierung zum 1. April 1935. Danach verzog er nach Berlin, wo er Ende 1952 starb. Nach Gründung der Freien Universität Berlin hat er dort noch bis kurz vor seinem Tod Veranstaltungen angeboten.

² Roloff an Philosophische Fakultät Giessen, 17. 11. 1918, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen“

Die Bezeichnung „L. U.“ stand für „Landes-Universität“ und war die im damaligen internen Schriftverkehr übliche Kurzbenennung für die ansonsten offiziell gebräuchliche Form „Landes-Universität Gießen“, bezogen auf das bis zum 9. November 1918 bestehende Großherzogtum Hessen sowie den bis 1945 nachfolgenden Volksstaat Hessen.

³ Ebda.

⁴ Ebda.

⁵ Ebda.

⁶ Herman Haupt war seit 1885 als erster ausgebildeter Berufsbibliothekar Leiter der Gießener Universitätsbibliothek, in dessen jahrzehntelanger Amtszeit im Jahr 1904 auch das erste eigene – und neuerrichtete – Bibliotheksgebäude bezogen worden war. Dieses hatte bis zur kriegsbedingten Zerstörung 1944 seinen Platz in zentraler städtischer Lage Ecke Bismarck- und Keplerstraße.

muß, wird die Praxis ergeben".⁷ Selbst für die Honorierung des Leiters sah er keine Probleme, „da dies Unternehmen im höchsten Interesse der L. U. liegt".⁸ Der für das Jahr 1918 gewählte Dekan, der Mathematiker Ludwig Schlesinger⁹, nahm sich noch am gleichen Tage des Vorschlags Roloffs an und formulierte einen entsprechenden Antrag für die Fakultät, der dann auch nur zwei Tage später in einer Fakultätssitzung bei 18 Teilnehmern einstimmig angenommen wurde. Bereits am folgenden Tag leitete Dekan Schlesinger das Ansinnen der Philosophischen Fakultät an die Universitätsleitung weiter, die dies ebenfalls befürwortete und dafür sorgte, dass der Gesamtsenat der Universität in einer Sitzung am 14. Dezember 1918 den Vorstoß Roloffs, dem ja auch schon – wenn auch rudimentär – konzeptionelle wie organisatorische Vorstellungen zu Grunde lagen, wiederum einstimmig annahm. Unter Bezug auf diesen Beschluss des Gesamtsenats wandte sich der seit Oktober amtierende Rektor Hans Strahl, Geheimer Medizinalrat und Professor für Anatomie, unverzüglich an die erst im Februar 1918 gegründete Gießener Hochschulgesellschaft und erbat zum Start der Akademischen Auskunftsstelle „für den Betrieb derselben aus den für 1919 zur Verfügung stehenden Mitteln einen Beitrag von M. 500 zu gewähren".¹⁰

Das so rasch durchgeführte Verfahren – von der ersten schriftlichen Eingabe Roloffs bis zur Eröffnung der Einrichtung vergingen nur 4 Wochen (!) – lässt zudem auf hinreichenden gedanklichen Austausch wie vorherige Absprachen im akademischen Kollegenkreis schließen. Anträge, Beschlussfassungen, räumliche Unterbringung, Startfinanzierung und auch personeller Einsatz wurden in kürzester Zeit geklärt. Einer sich im November stark verschärfenden Situation sollte mit dieser neuen Orientierungsstelle wirksam, d. h. hilfreich für Studienanfänger wie -interessierte und entlastend für Lehrende, begegnet werden. Zwar hatte die Vorlesungszeit des laufenden Wintersemesters bereits am 30. September begonnen, doch wurde schnell klar, dass an einen normalen Semesterablauf nicht mehr zu denken war und somit die Durchführung eines „Notsemesters" dringlichst geboten schien. Und tatsächlich wurde ein derartiges „Kriegsnotsemester Frühjahr 1919" unter dem Rektorat Strahls in pragmatischer Weise durchgeführt mit einer Vorlesungszeit zwischen Anfang Februar und Mitte April. Als Neuimmatrikulierte wurden hierzu allerdings nur ehemalige Kriegsteilnehmer aufgenommen. Im Vorlesungsverzeichnis dieses „Kriegsnotsemesters" befindet sich dann schon auf der Seite 3 unter den für Studierende vorab maßgeblichen ‚Mitteilungen' der Hinweis: „9. Eine akademische Auskunftsstelle befindet sich im Erdgeschoss der Universitäts-Bibliothek", einmalig ergänzt um den fettgedruckten Zusatz: „Die Dozenten sind gerne bereit, die Kriegsteilnehmer in ihren Studien zu beraten".¹¹ In den folgenden Semestern blieb es allein bei der Nennung der Auskunftsstelle, in der Ortsangabe lediglich erweitert um die Adresse Keplerstrasse 2.

Aufbau unter Karl Helm im Wintersemester 1918/19 und Sommersemester 1919

Bereits am 18. Dezember 1918 konnte die so rasch eingerichtete „Akademische Auskunftsstelle" in dem bereitgestellten Raum der Universitätsbibliothek ihre Tätigkeit auf-

nehmen. Zum Leiter der neuen Einrichtung bestellt war Karl Helm,¹² „ausseretatmässiger ausserordentlicher Professor" der Germanistik. Mit Ausnahme weniger Ferienvochen bot er dort in der verbleibenden Zeit des Wintersemesters 1918/19 und im anschließenden „Kriegsnotsemester" sowie Sommersemester 1919 täglich zweistündige sowie selbst samstags einstündige Sprechstunden an und beantwortete hunderte schriftlich eingehende Anfragen. Ein wichtiges Anliegen war es ihm auch, ebenso rasch einen „Handapparat für die Auskunftserteilung" aufzubauen. „Der Apparat bestand zunächst aus den Materialien, die über Giessener und Hessische Verhältnisse Aufschluss geben: Satzungen, Vorlesungsverzeichnisse, Prüfungs- und Promotionsbestimmungen, Ratschläge für Studierende, die besonderen Bestimmungen für Kriegsteilnehmer u.s.w. Um ihn zu erweitern, erhalten wir das entsprechende Material von einer großen Zahl anderer Hochschulen, nämlich von sämtlichen deutschen und deutsch-österreichischen Universitäten, den deutschen technischen Hochschulen, den Berg- und Forstakademien, den Handelshochschulen zu Berlin und Leipzig und dem Kolonialinstitut zu Hamburg."¹³ Gezielt suchte Helm auch Unterstützung bei den bereits vor dem ersten Weltkrieg aufgebauten Akademischen Auskunftssämtern in Berlin und Leipzig.

Tatsächlich wandten sich – wie erwartet – gerade aus dem Armeedienst entlassene Kriegsteilnehmer sowie weitere am Einstieg ins „Notsemester" Interessierte an die neue Stelle und erbaten Informationen und Hilfestellungen. Fragen nach Vorbereitung des nachzuholenden Abiturs, Prüfungsvorschriften sowie spezifische Berufsaussichten interessierten dabei besonders. Zwischen der Aufnahme

⁷ Roloff an Philosophische Fakultät Giessen, 17. 11. 1918, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen".

⁸ Ebda.

⁹ Ludwig Schlesinger, geb. 1864 in Tyrnau, Komitat Pressburg (Österreich-Ungarn), studierte Mathematik und Physik in Heidelberg und Berlin, wo er 1887 promoviert und zwei Jahre später habilitiert wurde. Nach mehreren Hochschulstationen (Rheinland, Siebenbürgen, Ungarn) lehrte er seit 1911 als Lehrstuhlinhaber für Mathematik in Gießen, bis er 1930 aus gesundheitlichen Gründen emeritiert wurde. Obwohl protestantischer Christ, entzogen ihm die Nationalsozialisten 1933 wegen jüdischer Vorfahren noch die Lehrerlaubnis. Schlesinger war 1918 auch Mitbegründer und danach lange Jahre im Vorstand der Gießener Hochschulgesellschaft. Er verstarb Ende 1933 in Gießen.

¹⁰ Die Landes-Universität an den Vorstand der Giessener Hochschulgesellschaft, 14. Dezember 1918, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen".

¹¹ Vorlesungsverzeichnis Ludwigs-Universität Gießen, „Kriegsnotsemester Frühjahr 1919", S. 3.

¹² Karl Helm, geb. 1871 in Karlsruhe, Studium der Germanistik seit 1889 und Promotion 1895 in Heidelberg, Habilitation 1899 in Gießen und dort seit 1904 ao. Professor. Philologischer Mediävist, Volkskundler und (altgermanischer) Religionsforscher. 1901 Mitbegründer der Hessischen Vereinigung für Volkskunde und langjähriger Herausgeber von deren Zeitschrift. 1919 folgte er einem Ruf nach Würzburg, 1920 nach Frankfurt; im Jahr darauf Übernahme eines Lehrstuhls in Marburg, dort 1929/30 Rektor. Emeritierung 1936, danach noch Angebote von Vorlesungen und Übungen bis 1958; verstorben 1960 in Marburg. Helms Grundhaltung war ebenfalls national-konservativ, allerdings zeigte er durchaus Nähe zum nationalsozialistischen Denken, wenngleich er doch kein Parteimitglied wurde. Vielfach neuaufgelegte Werke zur althochdeutschen Grammatik und Literatur und gotischen Grammatik bis Ende der 1950er Jahre; zahlreiche volkskundliche Arbeiten.

¹³ „Bericht über die Tätigkeit der Akademischen Auskunftsstelle", 5. Mai 1919, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen".

der Tätigkeit Mitte Dezember 1918 und Anfang Mai 1919 zählte Helm insgesamt 1102 Anfragen, davon 483 schriftliche, 262 persönliche und 357 Wünsche nach Zusendung spezifischer Drucksachen. Schon bald sah er sich außerstande, diese hohe Nachfrage neben seinen anderen Verpflichtungen allein zu bedienen und suchte nach einer Unterstützung. Diese fand er alsbald in der Witwe eines noch Anfang Oktober 1918 im Krieg gefallenen jüngeren Fakultätskollegen, des Historikers Ernst Vogt¹⁴, über die er im Mai 1919 äußerte: „Frau Prof. Vogt hat sich, wie ich nicht anders erwartet hatte, rasch und vorzüglich eingearbeitet, und weiss jetzt so gut Bescheid, dass sie das meiste ganz selbständig erledigen kann. Als Vergütung hat sie seit 1. Januar bis jetzt monatlich 75 Mk. erhalten.“¹⁵ Resumierend zeigte sich Helm nach den von ihm gesammelten Eindrücken und Erfahrungen von der Nützlichkeit der Einrichtung völlig überzeugt und beantragte ebenfalls, „sie zu einer dauernden Einrichtung zu machen und sie entsprechend auszustatten“.¹⁶ Dabei dachte er in erster Linie an die Anstellung von Thekla Vogt als dauernder Hilfskraft, was ihm auch gelang.

Kritisch sah Helm allerdings die räumliche Unterbringung in der Universitätsbibliothek und bemängelte die fehlenden Erweiterungsmöglichkeiten sowie vor allem das Fehlen eines Telefons und empfahl zudem: „Es wäre sehr angenehm, wenn nach der bevorstehenden Erweiterung des Kanzleigebäudes dort ein Zimmer zur Verfügung wäre, damit die Auskunftsstelle auch dauernd mit dem Sekretariat in Fühlung stände.“¹⁷ Wissen konnte er zu diesem Zeitpunkt sicherlich nicht, welche Wegweisung für die Entwicklung der Akademischen Auskunftsstelle er mit diesem Gedanken vorwegnahm. Da sich schon Mitte 1919 finanzielle Engpässe abzeichneten, suchte die Universitätsleitung zunächst um weitere Förderung durch die Gießener Hochschulgesellschaft nach, die für deren Rechnungsjahr 1920/21 auch gewährt wurde. Und auch der Engere Senat beschloss, beim Verwaltungsausschuss der Universität zu erreichen, für die Akademische Auskunftsstelle ab 1920 pro Jahr einen Betrag von 1000 M bereitzustellen, was zwar gelang, aber aufgrund der allgemeinen wirtschaftlichen Entwicklung bald wiederum völlig unzulänglich blieb.

Um seine persönliche Karriere voranzutreiben, verließ Karl Helm Mitte August 1919 allerdings die Universität Gießen und folgte zunächst einem Ruf an die Universität Würzburg (bis er 1921 endgültig nach Marburg ging). Ob er bei der Suche nach einem Nachfolger für sein Nebenamt der Leitung der Akademischen Auskunftsstelle mitwirkte, ist zwar nicht belegt, kann aber durchaus erschlossen werden. Denn neben der Bekanntschaft aus der Universitätsbibliothek lagen bei diesem gleiche Interessen zur Volkskunde wie auch Mitwirkung bei der regionalen Fachzeitschrift, den *Mitteilungen der Hessischen Vereinigung für Volkskunde*, vor. Ein engerer Austausch der beiden fast gleichaltrigen akademischen Fakultätskollegen darf daher sicherlich vorausgesetzt werden.

Die Auskunftsstelle unter der Leitung von Hugo Hepding (1919-1924)

Ende Juli 1919 übernahm der eigentlich im Dienst der Universitätsbibliothek tätige Hugo Hepding die neben-

amtliche Leitung der Akademischen Auskunftsstelle. Seinen Entschluss hierzu erleichterte gerade auch die bestehende Unterbringung der Einrichtung im Bibliotheksgebäude, seinem primären Arbeitsplatz. Hugo Hepding, 1878 in Ulrichstein am Vogelsberg in eine Pfarrersfamilie geboren, hatte von 1896 bis 1902 Klassische Philologie und Volkskunde in Bonn und Gießen studiert. 1903 erfolgte die Promotion in Gießen bei Albrecht Dieterich mit seiner maßgebenden Studie zum „Attiskult“. Bereits ein Jahr zuvor – kurz nach einem ebenfalls abgelegten Staatsexamen – begann er seinen Dienst als Volontär in der Universitätsbibliothek, was ihn dennoch nicht hinderte, zwischen 1904 und 1914 zunächst ein Reisestipendium des Deutschen Archäologischen Instituts wahrzunehmen wie auch daran anschließend an mehreren Grabungskampagnen von Wilhelm Dörpfeld in Pergamon teilzunehmen. Nicht zuletzt aufgrund dieser Mitwirkung konnte er sich 1910 in Gießen für Klassische Philologie habilitieren und (seit 1913 auch ordentliches Mitglied des Deutschen Archäologischen Instituts Athen) dort 1915 apl.a.o. Professor werden. Im Ersten Weltkrieg meldete er sich ebenfalls als Freiwilliger. „Hepding war unter anderem im Winter 1915 an der Front in den Karpaten eingesetzt und erkrankte dort schwer an Typhus, 1917 bis 1918 wurde er wegen seiner Neugriechisch-Kenntnisse als Dozent an der Dolmetscher-Schule in Berlin verwendet.“¹⁸ Und nun, 1919 wieder im Hauptamt als Bibliothekar in der Universitätsbibliothek Gießen tätig, erfolgte die zusätzliche Aufgabe der freigewordenen Leitung der neu aufgebauten Akademischen Auskunftsstelle, wobei sicherlich auch förderlich war, dass 1919/20 das Rektorat Karl Kalbfleisch, ebenfalls ein klassischer Philologe, innehielt. In den Vorlesungsverzeichnissen namentlich zu seiner nebenamtlichen Leitungsfunktion genannt findet sich Hepding jedoch erst ab dem Sommersemester 1922 (bis einschließlich Wintersemester 1924/25).

Unter Fortführung der von Helm auf den Weg gebrachten Arbeitsweise fand er die ersten Jahre zunächst weiterhin Unterstützung durch Thekla Vogt, allerdings verschärfte sich aufgrund der beschleunigten Geldentwertung die Situation zusehends. Mitte September 1922 erbat Hepding eindringlich die Mithilfe des nunmehrigen Rektors Roloff in der finanziellen Sicherung der Auskunftsstelle, wofür

¹⁴ Ernst Vogt, 1877 in der Pfalz geboren, wirkte seit 1905 als Privatdozent und Extraordinarius an der Philosophischen Fakultät. Gleichzeitig Mediävist und Neuzeithistoriker hatte er auch als Spezialist für hessische Landesgeschichte und Hilfswissenschaften bei den Studierenden viel Anklang gefunden. Zu Beginn des Krieges meldete er sich freiwillig und tat seit Herbst 1915 in Frankreich Dienst, zuletzt als Kompanieführer, wo er Anfang Oktober 1918 einer Schussverletzung erlag. Gustav Roloff widmete ihm einen ausführlichen Nachruf in den *Mitteilungen des Oberhessischen Geschichtsvereins* 23 (1920). Für Vogts Witwe Thekla, 1882 geborene Tochter seines akademischen Lehrers in Gießen Konstantin Höhlbaum, sowie beider Kinder, erwirkte der Engere Senat beim Landesamt für das Bildungswesen in Darmstadt Ende 1922 eine „Gnadenpension“.

¹⁵ „Bericht über die Tätigkeit der Akademischen Auskunftsstelle“, 5. Mai 1919, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen“.

¹⁶ Ebda.

¹⁷ Ebda.

¹⁸ Trautmann, Lutz (2013): *Findbuch zum Nachlass Hugo Hepding (1878-1959) und Familie. Berichte und Arbeiten aus der Universitätsbibliothek und dem Universitätsarchiv Gießen* 61, S. 15.

sich dieser auch gegenüber dem hessischen Landesamt für das Bildungswesen in Darmstadt unverzüglich stark machte und tatsächlich eine nun monatliche Vergütung von 1000 M für Hepdings Hilfskraft in der Akademischen Auskunftsstelle erwirkte. Die fortlaufende Inflation des Jahres 1923 machte indes diesen Finanzierungsschritt wiederum rasch zunichte, sodass selbst bei einer Reduzierung der Stundenzahl von bislang 9 auf 6 – dreimal in der Woche vormittags sowie dreimal nachmittags – die Arbeitsleistung sich auch bei verdoppeltem Monatsbetrag nicht mehr rechnete. Da auch ein Ersuchen des Engeren Senats an das Landesamt für das Bildungswesen Mitte 1923 keine entsprechend notwendige weitere Anpassung erwirken konnte, quittierte Thekla Vogt letztlich ihre Tätigkeit und Hepding sah sich nun bei der Erledigung der Aufgaben auf sich allein gestellt.

Bereits in den ersten Monaten des Jahres 1922 zeichnete sich zudem eine weitere negative Entwicklung ab, da durch eine Neuordnung der Bibliotheksarbeit planmäßig kein eigener Raum mehr für die Auskunftsstelle im Bibliotheksgebäude zur Verfügung gestellt werden sollte.

Anfänglich hatte Hepding dabei wohl noch darauf gehofft, „daß aus Reichsmitteln eine größere Summe zum Ausbau der Auskunftsstelle zu einem Amt für akademische Berufsberatung bereitgestellt werden könne“, und hatte ihn dies – wohl neben Rücksichten auf die finanzielle Situation der Witwe Vogt – immer wieder „um der Sache willen bestimmen lassen, die Geschäfte vorläufig weiterzuführen“. ¹⁹ Schon Ende März 1922 hatte er sich mit ausführlichen Vorstellungen an den nun amtierenden Rektor Gustav Roloff gewandt und um Freistellung gebeten, da „ich neben meiner bibliothekarischen und akademischen Tätigkeit bei einer Verlagerung der Auskunftsstelle in ein anderes Gebäude nicht mehr im Stande sein werde, die Leitung zu führen“. ²⁰ Neben einem Ausscheiden der Mitarbeiterin Thekla Vogt sowie generellem Rückgang der Inanspruchnahme der Auskunftsstelle verwies er dabei auch auf eine ebenfalls existierende Auskunftsstelle des AStA, äußerte jedoch kritisch: „Wenn ich überzeugt wäre, daß die Auskunftsstelle des A.St.A. gut arbeitete, würde ich vielleicht vorschlagen, die beiden Auskunftsstellen zu vereinigen und dem A.St.A. die uns jährlich zu persönlichen Ausgaben bewilligten 1000 M zu überweisen. Aber ich sehe leider aus an mich gerichteten Briefen, daß an den A.St.A. gerichtete Anfragen trotz Beilegung des Rückportos unbeantwortet geblieben sind. Die häufigen Wechsel in diesen studentischen Ämtern macht zudem ein Einarbeiten in die der Auskunftsstelle zufallenden Fragen nicht möglich.“ ²¹ Die Akademische Auskunftsstelle gänzlich wieder aufzulösen, hielt er jedoch auch nicht für ratsam und verwies auf deren Vorhandensein an vielen Universitäten sowie mit besonderem Fingerzeig auf die Universität Leipzig, wo eine solche Einrichtung durch einen hauptamtlichen Leiter geführt werde. „Studierende, die von anderen Universitäten nach Gießen kommen, würden sich sehr wundern, wenn hier keine Auskunftsstelle bestünde“, ²² sinnierte er und problematisierte wiederholt die Frage einer sachgemäßen Postbearbeitung. Für eine funktionsgerechte Weiterführung schlug er daher auch für Gießen eine hauptamtliche Institutionalisierung vor: „Aus meiner Erfahrung heraus bin ich der Meinung, daß die Erhal-

tung der Auskunftsstelle nur dann einen Sinn hat, wenn sie erheblich besser dotiert wird & und sie nicht nur unter der Leitung eines Akademikers steht, sondern wenn auch die täglichen Sprechstunden und die Erledigung der ganzen Korrespondenz in der Hand eines Universitätsangehörigen liegen, der, in ständiger Fühlung mit Sekretariat & Prüfungskommissionen, sich in die Materie einarbeitet & wirklich in der Lage ist, nicht nur eben untere Auskünfte, sondern auch auf Tatsachen und Menschenkenntnis begründeten Rat zu erteilen.“ ²³ Mit diesem Plädoyer zu einer umfassenderen Professionalisierung hatte Hepding in seiner an sich kurzen Beobachtungszeit sicherlich Maßgebliches zur Führung einer solchen Einrichtung erfasst. (Oder hatte ihm vielleicht der von ihm ja auch angesprochene hauptamtliche Leiter des Auskunftsamtes an der Universität Leipzig gedanklich geholfen?) Hinsichtlich nachgefragter Berufsberatungen wollte Hepding allerdings jegliche Verantwortlichkeit einer Auskunftsstelle ablehnen; er führte an, dergleichen „Ratschläge stets als persönliche erteilt“ ²⁴ zu haben. Sein Vorstoß bei Rektor Roloff, dem ja eigentlichen Initiator der Beratungseinrichtung, blieb jedoch erfolglos; eine Freistellung vom Nebenamt wie auch eine verbesserte Organisation der Akademischen Auskunftsstelle mit hauptamtlicher Leitung konnte er nicht erreichen.

Mit der Zeit muss Hepding indes immer mehr Abstand zu seinem Nebenamt gewonnen haben, ja es geradezu als der Verfolgung seiner Haupttätigkeit wie speziell auch seiner wissenschaftlichen Interessen immer stärker behindernd empfunden haben. Wenig verwunderlich ist daher seine Mitte Oktober 1924 dem dann amtierenden Rektor, dem evangelischen Theologen Gustav Krüger, gegenüber erneut wie eindringlich geäußerte Bitte: „Ich wäre auch dankbar, wenn ich nun endlich die Leitung der Akademischen Auskunftsstelle niederlegen dürfte.“ ²⁵ Gleichzeitig mit einer weiteren Begründung wollte er erneut Hinweise zur künftigen Behandlung von Nachfragen geben, diesmal allerdings wesentlich kostenorientierter: „Ich glaube, daß es jetzt bei der nicht allzu starken Inanspruchnahme der Auskunftsstelle sicher möglich ist, die Auskunftserteilung dem Sekretariat bzw. den Fachdozenten und den Vorsitzenden der Prüfungskommissionen zu überlassen.“ ²⁶ Aus der zwei Jahre zuvor gemachten Erfahrung, mit Vorstellungen zu einem hauptamtlichen Ausbau der Auskunft-

¹⁹ Hepding an Rektor, 16. Oktober 1924, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen“.

²⁰ Hepding an Rektor, 30. März 1922, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen“.

²¹ Ebda.

²² Ebda.

²³ Ebda.

²⁴ Ebda.

²⁵ Hepding an Rektor, 16. Oktober 1924, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen“.

Um dem Gesuch Nachdruck zu verleihen, verwies er zudem auf seinen Gesundheitszustand: „Ew. Magnifizenz bitte ich mich im W.S. vom Abhalten der von mir angekündigten Vorlesung zu entbinden. Mein Hausarzt hat mir dringend geraten, mich mehr in freier Luft zu bewegen und weniger zu sitzen.“

²⁶ Ebda.

stelle ins Leere zu laufen, hatte er offensichtlich gelernt und verwies daher auf die kostengünstigste und verwaltungsmäßig einfachste Lösung. Und tatsächlich griff Rektor Krüger Hepdings neuerlichen Vorstoß umgehend auf, bat allerdings Wolfgang Mittermeier, Geheimer Justizrat und bereits seit 1903 Professor für Strafrecht in Gießen, zur Unterstützung um einen Bericht für den Engeren Senat. Mittermeier erkundigte sich u.a. beim Leiter des Universitätssekretariats, Oberinspektor Erle, über die aktuelle Situation und resümierte nach Erinnerung an die Ausnahmesituation im Herbst 1918 gegenüber den Senatskollegen: „Die Stelle wurde Ende 1918 auf Antrag Roloff eingerichtet und sollte hauptsächlich Kriegsteilnehmern dienen...Nun hat sich die Sache so entwickelt, daß manche Auskunft vom Asta, manche wohl auch von der Studentenhilfe, die meiste vom Universitätssekretariat, ein gutes Teil von den Dekanen und Vorsitzenden der Prüfungskommissionen und ein Teil auch von der Auskunftstelle selbst erledigt wird; die Anfragen gehen ebenso von vornherein an die verschiedenen genannten Stellen. Es wird auch nie anders werden. Bei diesen Verhältnissen fragt es sich, welche Bedeutung die Auskunftstelle noch hat. Mir scheint, daß sie jetzt ihre Hauptbedeutung verloren hat. Wollte man sie halten, dann müßte sie ganz anders ausgestattet werden, als das bisher der Fall war und als das für uns möglich ist. Es müßte dann das Material vollständig da sein und es müßte ein Beamter sich der Sache fast ausschließlich widmen.“²⁷ Dennoch sprach Mittermeier sich dafür aus, die Auskunftsstelle nicht gänzlich aufzulösen. Sie sollte zumindest namentlich bestehen bleiben, auch um bei veränderten Bedingungen in der Zukunft für einen Ausbau – er dachte hier besonders an eine akademische Berufsberatung – gewappnet zu sein. Als zentrale Stelle der Auskunftserteilung wollte er nun eindeutig das Universitätssekretariat sehen und beantragte, Hepdings Gesuch um Entbindung von der Aufgabe und Angliederung der Akademischen Auskunftsstelle an das Sekretariat zu entsprechen, wobei dessen Leiter sicherlich in gehörigem Maße dazu beigetragen haben dürfte. Beide Anträge genehmigte der Engere Senat am 5. November 1924 wiederum einstimmig, wovon Rektor Krüger in einem noch am gleichen Tage aufgesetzten Schreiben Hugo Hepding unterrichtete. Dieser wird erleichtert durchgeatmet haben. Denn nun besaß er, seit September 1924 Oberbibliothekar, wieder mehr Zeit zur Verfolgung seiner eigentlichen beruflichen wie wissenschaftlichen Interessen, etwa der Bearbeitung von Missionsschriften der Universitätsbibliothek (1913-1925) sowie der ebenfalls seit 1920 betriebenen Herausgeberschaft der von seinem Doktorvater begründeten *Hessischen Blätter für Volkskunde*, ein Amt, das er bis 1957 aufrecht erhielt.²⁸ Zu seinem Vorgänger in der Funktion des nebenamtlichen Leiters der Akademischen Auskunftsstelle Karl Helm bestand weiter über Jahrzehnte Kontakt; die Verbindungsschnur bildete hier das gemeinsame Interesse an der Volkskunde. Trotz einer recht umfangreichen publizistischen Tätigkeit hat Hugo Hepding sich zu Fragen der Studienberatung bzw. seinem zeitweisen ausgeübten Nebenamt, soweit bislang bekannt, nie publizistisch wahrnehmbar geäußert. Zu größerem Engagement fehlte ihm hierzu wohl die notwendige innere Identifikation – oder sie war ihm nach anfänglicher Bereitschaft bald abhandengekommen.

„Universitäts-Sekretariat und Akademische Auskunftsstelle“ (1924-1933/34)

Mit dem Anschluss des neuen zusätzlichen Aufgabenbereichs der allgemeinen Auskunftserteilung in Studienanlässen erfuhr das Universitätssekretariat nun im Laufe des Wintersemester 1924/25 auch formell eine Erweiterung als „Universitäts-Sekretariat und Akademische Auskunftsstelle“ mit Sitz in der Bismarckstraße 22. Diese neue Zuordnung muss jedoch zumindest in den Anfangsjahren nicht unbedingt allgemein bekannt geworden sein, wenngleich es in den Vorlesungsverzeichnissen ab dem Sommersemester 1925 unter ‚Mitteilungen‘ stets hieß: „8. Die akademische Auskunftsstelle ist dem Sekretariat angeschlossen.“²⁹ Eine weitere und ebenfalls behelfsmäßige Aufgabenzuordnung ergab sich bis zum Ende des Jahrzehnts: „Ausländer, die sich an der Ludoviciana zu immatrikulieren beabsichtigen, müssen sich bis 1929 an die Akademische Auskunftsstelle am Universitäts-Sekretariat wenden“, da es eine einheitliche Anlaufstelle für Ausländer- und Auslandsangelegenheiten in Gießen noch nicht gab.³⁰ Ab dem Wintersemester 1932/33 trug die gesamte Dienststelle dann nur noch die Bezeichnung „Universitäts-Sekretariat und Auskunftsstelle“, worin sicherlich auch ein allgemeiner wie insbesondere interner Bedeutungsverlust gegenüber dem akademischen Bereich seinen Ausdruck findet. Eine erfolgreiche Lösung der Beratungsnotwendigkeit mit deren Aufgabenübertragung an das Universitätssekretariat war damit an der Universität Gießen keineswegs gefunden. Betraut mit der Leitung der neugefassten Einrichtung wurde bereits im Wintersemester 1924/25 der so bezeichnete „Vorstand: Verwaltungs-Oberinspektor: Wilhelm Erle. Schillerstraße 15“.³¹

Wilhelm Erle, 1871 in Dortmund geboren, hatte im April 1903 als „Sekretariatsassistent“ seine Laufbahn in der Verwaltung der Landesuniversität Gießen angetreten. Bis zum Jahre 1929 konnte er zum „Universitäts-Bureaudirektor“ aufsteigen und wurde in seiner Aufgabenerfüllung von insgesamt fünf Mitarbeitern unterstützt. Seit 1930 erfüllte er dann ebenfalls die Funktion eines Mitglieds der neugegründeten Akademischen Auslandsstelle. Doch der Beginn der nationalsozialistischen Herrschaft wirkte offensichtlich auch bald in seine Tätigkeitsbereiche hinein. Denn er selbst suchte im Sommer 1933 um seine (vorzeitige) Versetzung in den Ruhestand zum

²⁷ Bericht Mittermeier an den Engeren Senat, 29. Oktober 1924, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen“.

²⁸ Hepding erlangte als regional verwurzelter und über ein halbes Jahrhundert tätiger Volkskundler in Gießen hohes Ansehen und Ehrungen. Deziert protestantisch fundiert wurde ihm als Mitglied der Bekennenden Kirche von den Nationalsozialisten 1941 die *Venia legendi* entzogen. Nach deren Herrschaftsende wirkte er von 1945 bis 1949 als Direktor der Universitätsbibliothek und bekam 1946 auch *Venia legendi* und Professorentitel zurück. Er gehörte u.a. zu den Mitbegründern der CDU in Gießen (bereits zwischen 1919 und 1930 war er Mitglied der Demokratischen Partei gewesen) und wurde dort aufgrund vieler Verdienste 1959 mit der Ehrenbürgerschaft der Stadt geehrt.

²⁹ Vorlesungsverzeichnis Sommersemester 1925, S. 2.

³⁰ Sieber, Daniela (2000): *Ausländische Studenten in Gießen (1900-1949)*. Akzeptanz, Umwerbung und Ausgrenzung. Gießen, S. 65.

³¹ Vgl. Vorlesungsverzeichnis Wintersemester 1924/25, S. 3.

1. Oktober d.J. nach. Zwar findet er sich für das folgende Wintersemester noch als Vorstand „Universitäts-Sekretariat und Auskunftsstelle“ genannt, doch muss davon ausgegangen werden, dass die beiderseitige Funktion seines Zuständigkeitsbereichs mit seinem Ausscheiden ebenfalls sofort aufgehoben wurde. Als Erles Nachfolger allein für das wieder reduzierte „Universitäts-Sekretariat“ fungierte im Sommer 1934 zunächst noch „Universitäts-Bureauleiter“ Theodor Keßler, ehe ab dem Wintersemester 1934/35 Emil Kinkel als neuer „Bureauleiter“ dessen Leitung übernahm, eine Funktion, die er bis in die 1940er Jahre ausfüllte. Die unter Wilhelm Erle wie auch immer wahrgenommene erweiterte Funktion einer „Akademischen Auskunftsstelle“ fand sich mit seinem Ausscheiden aus dem Universitätsdienst im Herbst 1933 folglich ersatzlos gestrichen. Er starb im Juni 1952 in Gießen.

Insgesamt gesehen geriet die Akademische Auskunftsstelle in Gießen über die folgenden Jahrzehnte nahezu gänzlich in Vergessenheit und fand kaum auch nur kurze Erwähnung in Chroniken oder anderen Darstellungen. Ihre sich als personell wie sachlich völlig unzulänglich erweisende Angliederung an das Studentensekretariat mit dem damit verbundenen Bedeutungsschwund mag sicherlich erheblich dazu beigetragen haben, doch blieben beispielsweise auch spätere umfangreichere Würdigungen des Lebenswerks Hugo Hepdings ohne Erwähnungen zu diesem – wenn auch zeitlich auf fünf Jahre beschränkten – Aspekt seiner Aktivitäten. Eine 1991 erschienene Geschichte der Gießener Universitätsbibliothek wusste ebenfalls nichts zu derartigen Aktivitäten in ihren Räumen sowie durch ihr Personal zu berichten.

Ausblick auf weitere Akteure bis 1945

Der hier vorliegende Beitrag sollte lediglich die Entwicklung der namentlichen „Akademischen Auskunftsstelle“ der Universität Gießen bis 1933 nachzeichnen. Weitere teilweise zeitgleiche allgemeine Beratungsaktivitäten bzw. an andere Einrichtungen gekoppelte Beratungsangebote mussten an dieser Stelle außer Betracht bleiben; sie bleiben zukünftiger Untersuchung vor Ort vorbehalten, um ein Gesamtbild der Tätigkeiten aller Akteure in Gießen zwischen 1918 und 1945 zu gewinnen. Hingewiesen sei etwa noch einmal auf die bereits von Hepding erwähnte, wenn auch negativ beurteilte, Beratung seitens des AstA. Wohl seit der zweiten Hälfte der 1920er Jahre wurde auch die als Verein im Juni 1921 gegründete Giessener Studentenhilfe unter dem langjährigen Vorsitz des (in den letzten Jahren wegen seiner späteren NS-Aktivitäten kritischer beurteilten) Juraprofessors Otto Eger in diesem Bereich tätig. Sie teilte beispielsweise Ende November 1929 dem amtierenden Rektor, dem Mediziner Alfred Brüggemann, lapidar mit: „Die Studienberatung wird noch mehr ausgebaut werden und kann insofern von dem studentischen Leiter durchgeführt werden...“³² Kurz hinweisen möchte ich zudem auf die 1938 ebenfalls in Gießen aufgenommene Beratungstätigkeit beim „Studentenwerk Gießen – Dienststelle des Reichsstudentenwerks“ unter der Leitung des Diplom-Volkswirts Friedrich Grebe. Deren Geschäftsstelle befand sich ebenfalls im 1929 eröffneten

„Studentenhaus, Leihgesternerweg 16“ und unterteilte ihr neues Aufgabengebiet dabei als

1. Beratungsdienst mit den Abteilungen:

1. Studienberatung für Abiturienten

2. Studienberatung für Studierende“.³³

Doch nicht nur in Gießen lohnt es sich folglich, einmal in den eigenen Archivbeständen zu Eigenarten und Verlauf früherer Beratungsangebote nachzuschauen...

Literaturverzeichnis

- Baader, G. (1969): Hepding, Hugo. In: Neue deutsche Biographie, hg. v. d. Historischen Kommission der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, 8. Bd. Berlin, S. 568-569.
- Gundel, H. G. (1957): Die Geschichtswissenschaft an der Universität Gießen im 20. Jahrhundert. In: Ludwigs-Universität, Justus-Liebig-Hochschule: 1607-1957, Festschrift zur 350-Jahr-Feier. Gießen, S. 222-252. <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2006/3052/pdf/GundelGeschichtswis-1957-pdf>.
- Gundel, H. G. et al. (Hg.) (1982): Gießener Gelehrte in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, Bde. 1 u. 2. Marburg.
- Körber, H.-G. (1969): Helm, Karl Hermann Georg. In: Neue deutsche Biographie, hg.v.d. Historischen Kommission der Bayerischen Akademie der Wissenschaften, 8. Bd. Berlin, S. 491-492.
- Sieber, D. (2000): Ausländische Studenten in Gießen (1900-1949). Akzeptanz, Umwerbung und Ausgrenzung. Gießen.
- Trautmann, L. (2013): Findbuch zum Nachlass Hugo Hepding (1878-1959) und Familie. Berichte und Arbeiten aus der Universitätsbibliothek und dem Universitätsarchiv Gießen 61. <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2013/10320>.
- Trautmann, L. (2019): Nachlaß von Prof. Dr. Hugo Hepding und seiner Familie nun im Universitätsarchiv Gießen. <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2019/14528>.

Archivalien

- UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 Nr. PrA Nr. 1971 „Akademische Auskunftsstelle an der Universität Gießen 1918-1924“.
- UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 PrA Nr. 504 „Berufsberatung der Akademiker 1919-1931“.
- UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 PrA Phil Nr. 10 „Karl Helm“.
- UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 PrA Phil Nr. 12 „Hugo Hepding“.
- UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 PrA Phil Nr. 23 „Prof. Dr. Otto Gustav Roloff“.
- UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 PrA Phil Nr. 29 „Ernst Vogt“.
- UniA GI Personalabteilung 1. Lieferung, Karton 7 „Erle, Wilhelm“.

³² Giessener Studentenhilfe e.V. an Rektorat der Landesuniversität, 27. 11. 1929, UniA GI Bestand Zentrale Universitätsverwaltung 2 PrA Nr. 504 „Berufsberatung der Akademiker 1919-1931“.

³³ Vorlesungsverzeichnis Wintersemester 1939/40, S. 8.

■ **Franz Rudolf Menne**, M.A., Studienberater
(Universität zu Köln) i.R.,
E-Mail: menne836@web.de

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

Nach zwei Jahren rein virtuellen Zusammentreffens begrüßte die Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen e.V. (GIBeT) am 9. und 10. März 2023 mehr als 100 Studienberatende aus ganz Deutschland zur Frühjahrstagung. Am Campus Gelsenkirchen der Westfälischen Hochschule wurde zu aktuellen Themen, Methoden, Konzepten und Projekten der Studien- und Studierendenberatung getagt.

Die Frühjahrstagung steht traditionell im Zeichen der Fachthemen, die in den Arbeitsgruppen und Arbeitskreisen des Vereins bearbeitet werden. Seit 2018 findet parallel eine Weiterbildungstagung statt, in der eigenständige Fortbildungen passend zum GIBeT-Fortbildungscurriculum angeboten werden.

Die Veranstaltung hielt für die Teilnehmer*innen ein abwechslungsreiches Programm aus Vorträgen, Arbeitskreisen und Weiterbildungen bereit. Gleich zu Beginn gab es spannende Einblicke und Impulse: Dass es bei der Studienberatung um weit mehr als reine Informationsvermittlung an potentielle und aktuelle Studierende ginge, zeigten die Vorträge von der Vizepräsidentin für Studium und Lehre der Westfälischen Hochschule, Prof. Dr. Tatjana Oberdörster und der Vorstandsvorsitzenden der GIBeT, Beate Lipps.

Die Treffen der Arbeitskreise und -gruppen wurde durch zwei Weiterbildungsangebote ergänzt. Die Weiterbildungen zu den Themen „Hochschulrecht“ sowie „Qualitätsmanagement und -entwicklung in der Beratung“ wurden im Rahmen der Tagung angeboten.

Herr Prof. Dr. Matthias Bode, der die Weiterbildung zum Thema „Hochschulzugang und Hochschulrecht“ leitete, betonte vor allem den Mehrwert, der eine Weiterbildung in Präsenz durch den Austausch mit der Praxis böte.

Die zweite Weiterbildung zum Thema „Qualität managen“, unter der Leitung von Petra Siemens, setzte einen Schwerpunkt auf den Methoden und Vorgehensweisen, um vor allem neu zusammengefundene Studienberatungsteams Möglichkeiten zu bieten, ihre Potentiale und Arbeitsweisen zu optimieren.

Die Zusammenarbeit in den Arbeitskreisen ist stets geprägt von einem intensiven Erfahrungsaustausch und gewinnbringenden Synergien. Themen, Rückmeldungen und Ergebnisse dieses Austausches aus einigen Arbeitskreisen folgen an dieser Stelle:

So berichten beispielsweise Teilnehmende aus dem Arbeitskreis „Psychologische und Psychotherapeutische Beratung an Hochschulen“, unter Leitung von Kerstin Platt, vom guten Austausch zu Themen rund um Selbstfürsorge in der psychologischen Beratung, Abgrenzung im Hinblick auf unrealistische Ansprüche bei Beratungsanfragen, Suizidalität und Diagnostik sowie dem Umgang mit vollen Wartelisten.

Die Teilnehmenden aus dem Arbeitskreis „Studieren mit Handicap“ vermeldeten einen fruchtbaren Austausch zum thematischen Schwerpunkt „Dauerleiden“.

Die Arbeitsgruppe „Kleine ZSBen/ZSBen an kleinen Hochschulen“ setzte sich schwerpunktmäßig mit dem

Thema „Lernen und Lernstrategien“ auseinander. Am zweiten Tag gab es auch einen fachlichen Input von Astrid Raabe (Universität Vechta) mit dem Thema „Studentische Lernberatung an der Uni Vechta“, welche unter anderem im Format „Peer-to-Peer-Beratung“ mit studentischen Lerncoaches durchgeführt wird. Abgerundet wurde die Arbeitsgruppensitzung wieder traditionell mit einer kollegialen Fallberatung.

Der Arbeitskreis „Internationales: Beratung von Beratung von Studieninteressierten und Studierenden mit und ohne Fluchterfahrung“ unter der Leitung von Tanja Busse arbeite an Themen, die unter anderem die Situation ukrainischer Studierender und Studienbewerber, die Herausforderungen und Probleme internationaler Studierender, die Angebote zum Ankommen an der Hochschule für internationale Studierende sowie Zusammenarbeit zwischen dem International Office und der Zentralen Studienberatung umfassten.

Im Arbeitskreis Qualitätsmanagement wurde weiter an der Anpassung des Qualitätsentwicklungsrahmens (QER) für die Studienberatung gearbeitet. Der Arbeitskreis ist dabei, das sehr komplexe QM-Tool soweit zu kürzen, dass nur noch für die Hochschulen relevante Aspekte enthalten sind. Eine Finalisierung ist noch für 2023 geplant.

Die AG Studieninformationsstellen an Hochschulen traf sich im hybriden Format (einzelne Personen waren per Videokonferenz zugeschaltet). Diskutiert wurden Themen wie die Positionierung der Studieninformationen innerhalb der Hochschulen, die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen sowie das Stellenprofil der Studieninformations-Mitarbeiter*innen. Davon ausgehend ging es letztlich auch um die Positionierung der AG in der GIBeT. Fazit: Die AG möchte sich trotz des Fokus der GIBeT auf Beratung weiterhin im Rahmen der Tagungen zum Austausch treffen und das „I“ wie Information vertreten und stärken. Insgesamt konnten alle Teilnehmenden von dem kollegialen Themenaustausch profitieren und sich im Hinblick auf die eigene Beratungspraxis (neu) orientieren und positionieren.

Das Tagungsprogramm wurde durch eine Abendveranstaltung ergänzt und bot auch in diesem Zusammenhang neben den inhaltlichen Schwerpunkten die ebenso avisierte Möglichkeit zum kollegialen Austausch.

Den zweiten und letzten Veranstaltungstag rundete die Vorstellung der Arbeitsergebnisse aus den Arbeitskreisen und -gruppen sowie eine abschließende Verabschiedung im Plenum ab.

Die folgende Herbsttagung der GIBeT wird an der RWTH Aachen vom 13. bis 15. September 2023 stattfinden und ein umfangreiches Tagungsprogramm unter dem Leitthema „Beratung und Gerechtigkeit“ bieten.

■ Sören Stephan, M. A., Zentrale Studienberatung, Westfälische Hochschule, Projekt NEU-START!, E-Mail: soeren.stephan@w-hs.de

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

Auf unserer Website www.universitaetsverlagwebler.de erhalten Sie Einblick in das Editorial und Inhaltsverzeichnis aller bisher erschienenen Ausgaben. Nach zwei Jahren sind alle Ausgaben eines Jahrgangs frei zugänglich.

Fo

Forschung

Politik - Strategie - Management

Fo 1+2/2023

Third Mission – ein Game Changer für Lehre, Forschung, Universitäten?

Stefan Kuhlmann et al.
Transdisziplinäre Lehre als Change Agent der Hochschulen im Anthropozän

Christina Kannegeßer et al.
Gesellschaftlicher Impact durch ko-kreative Kooperation von Universitäten und Unternehmen?

Stefan Böschen et al.
Technische Universitäten als Zukunftsmaschinen: Dezentrierung wissenschaftlicher Wissensproduktion durch Reallabore

Vitus Püttmann & Stephan L. Thomsen
Die Third Mission aus Sicht der Wissenschaftler:innen: Befunde und Implikationen

Lorenzo Compagnucci & Francesca Spigarelli
The Third Mission and the Social Sciences and Humanities

Barbara Sutter & Claudia Mendes
„Was ist, was kann, was soll die Third Mission?“ Universitäten und ihre Entwicklung als Gegenstand von Ko-Kreation

Sarah Davies
Science Communication as an Aspect of the Third Mission: Digitalisation and Fragmentation

u.v.m.

HSW

Das Hochschulwesen

Forum für Hochschulforschung, -praxis und -politik

HSW 3/2023

Hochschulforschung

Moritz Wolf, Hannes Weichert, Katharina Bahlmann, Marie-Theres Moritz & Uwe Schmidt
Dynamiken der Gründung von (kleinen) Fächern

Nicolai Götze
Temporale Komplexität von Ausschreibungswettbewerben – Die Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen in Exzellenzinitiative und dem Qualitätspakt Lehre

Marvin Zumkley & Joachim Prinz
Der Einfluss der coronabedingten Freiversuchsregelung auf Studierendenleistungen in der Betriebswirtschaftslehre

Anregungen für die Praxis/Erfahrungsberichte

Madita Schneider & Roxane Soergel
Externe Evaluationen in Wissenschaftseinrichtungen: Analyse des Bedarfs, der Herausforderungen und Benefits

HM

Hochschulmanagement

Zeitschrift für die Leitung, Entwicklung und Selbstverwaltung von Hochschulen und Wissenschaftseinrichtungen

HM 2+3/2023

Die Universität als Hybridorganisation

Lothar Zechlin
Die gesellschaftliche Rolle des Managements in der Hochschule als hybrider Organisation

Ewald Scherm
Überlegungen zum Management hybrider Hochschulen

Merle Pohlabein & Justus Henke
Hybride Strukturen in der internen Mittelverteilung? Vergleich der Ausgestaltung dezentraler Mittelverteilungsmodelle an drei Hochschulen für angewandte Wissenschaften

Per Holderberg, Stephan Buchberger & Christian Seipel
Ausschlusserfahrungen in den Entscheidungsstrukturen gemanagter Hochschulen. Perspektiven der engagierten Studierendenschaft

Linda Vogt, Jennifer Blank & André Bleicher
Promotoren für die Hochschulentwicklung post Corona

Ursula Müller
Informationsinfrastruktur in Zeiten von Digitalisierung und Pandemie: Wie kooperieren Rechenzentren, Bibliotheken und Medienzentren bzw. E-Learning-Support-Einheiten?

P-OE

Personal- und Organisationsentwicklung

in Einrichtungen der Lehre und Forschung

Ein Forum für Führungskräfte, Moderatoren, Trainer, Programm-Organisatoren

POE 1+2/2023

Gesunde Hochschule /

Gesundheitsmanagement an Hochschulen

Anna Pawellek, Sandra Pape & Brigitte Steinke

Auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Gesundheitsmanagement an Hochschulen?

Rebecca Komp, Simone Kauffeld & Patrizia Ianiro-Dahm

Der Umgang mit Präsentismus an Hochschulen

Christian Seipel, Per Holderberg & Stephan Buchberger

Determinanten der Zufriedenheit von hochschulpolitisch engagierten Studierenden in Deutschland

Lena Schmitz, Jana Kampe & Rüdiger Trimpop

Gesundheitsverhalten und Gesundheitswahrnehmung bei Studierenden während der COVID-Pandemie

Zita Deptolla, Julia Burian & Jana M. Gieselmann

Mitarbeitendenbefragung als Instrument der Organisationsentwicklung

Ina von Zelewski et al.

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der TU Braunschweig mit dem Person-Job-Fit-Konzept

Vivien Busch & Birgit Michel-Dittgen
Ganzheitliche Resilienzförderung an Hochschulen

Antje Miksch & Hubert Ostermaier
Achtsamkeit im Studium

Andrea Limarutti & Eva Mir
Studentischer Gesundheitsbeirat

u.v.m.

QiW

Qualität in der Wissenschaft

Zeitschrift für Qualitätsentwicklung in Forschung, Studium und Administration

QiW 2/2023

Julia Rathke, Susan Harris-Hümmert & Jana Otto

Hochschulinterner Wissenstransfer zwischen Wissenschaft und Verwaltung. In eigener Mission?

Julia Rathke, Susan Harris-Hümmert & Jana Otto

In eigener Mission? Hochschulinterner Wissenstransfer zwischen Wissenschaft und Verwaltung

Cathrin Neßler, Laura Wagner & Uwe Schmidt

Studienwahlmotive und der Studieneingang von Absolvent*innen von Schulen mit spezifischem Begabungskonzept

Susan Harris-Hümmert & Natalie Lundsteen

Finding solutions and augmenting skills. Doctoral students and university administration in collaborative action research: a British example

Victoria Bauer, Christoph Hönnige & Jungbauer-Gans

Opportunities and Challenges of Higher Education Administrative Data (HEAD): An empirical example from a large German university

Ulf Banscherus

Einführung eines integrierten Campus-Management-Systems aus Sicht von Beschäftigten in wissenschaftsunterstützenden Bereichen

Susi Poli

Using terms such as knowledge transfer, mobilisation and/or dissemination in the training of professional staff and their communities



Für weitere Informationen

- zu unserem Zeitschriftenangebot,
- zum Abonnement einer Zeitschrift,
- zum Erwerb eines Einzelheftes,
- zum Erwerb eines anderen Verlagsproduktes,
- zur Einreichung eines Artikels,
- zu den Hinweisen für Autorinnen und Autoren

oder sonstigen Fragen, besuchen Sie unsere Website: universitaetsverlagwebler.de

oder wenden Sie sich direkt an uns:

E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de

Telefon: 0521/ 923 610-12

Fax: 0521/ 923 610-22

Postanschrift: UniversitätsVerlagWebler
Reepeweg 5
33617 Bielefeld

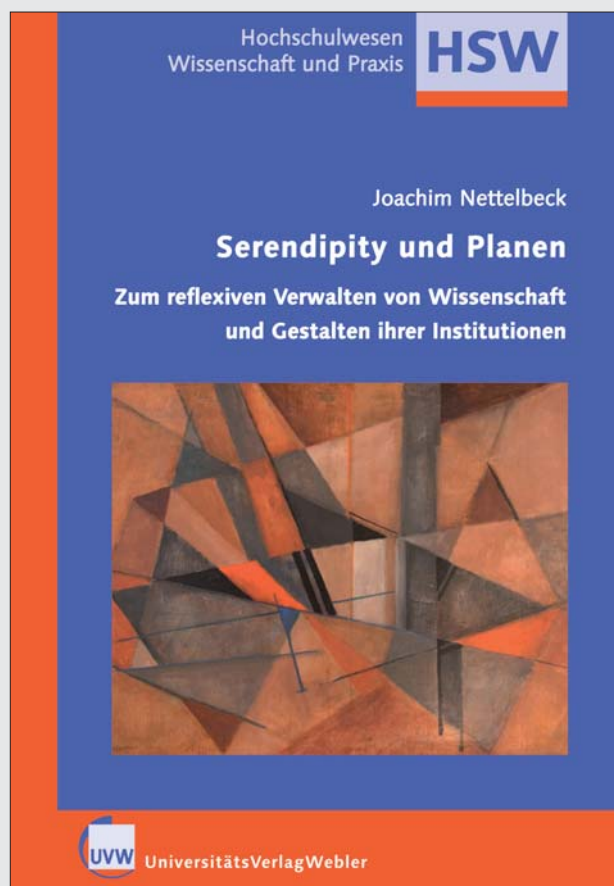
Haben Sie mit Wissenschaftsverwaltung als Praxis oder wissenschaftlichem Gegenstand zu tun?

Joachim Nettelbeck

Serendipity und Planen

Zum reflexiven Verwalten von Wissenschaft und Gestalten ihrer Institutionen

Aus der Einleitung: „Neue Einsichten sind nicht vorhersehbar. Sie unterliegen dem, was Robert Merton für die Forschung mit Serendipity gekennzeichnet hat, und sind deshalb davon abhängig, dass den Wissenschaftlern Freiräume eingeräumt werden. Auch Studierende brauchen diesen Freiraum. Auch die bildende Wirkung des Studiums ist unvorhersehbar, die Wirkung, wie eigene Fragen und Anliegen sich mit dem verbinden, was im Studium oder durch Lehrbücher vermittelt wird. Die Methoden des New Public Management haben sich auch in der Wissenschaft ausgebreitet. Indikatoren sind zunächst einmal nützliche Informationen. Wenn sie jedoch das Verhalten von Politik und Verwaltung bestimmen, werden sie für die Wissenschaftler zu zwingenden Normen, führen zur Standardisierung und behindern die kreative Seite der Wissenschaft. Demgegenüber plädiert dieses Buch dafür, die Verwaltung von den Wissenschaftlern und der Eigenart von Wissenschaft her zu denken, von ihrer Unvorhersehbarkeit, und sich den widrigen Wirkungen der Steuerung über Indikatoren zu widersetzen. Es plädiert für eine reflexive Verwaltung.“ Der Autor verdeutlicht dies an ihm vertrauten Vorgängen und erklärt, welche Haltung der Verwalter er sich wünschen würde. „Eine solche Verwaltung ist eine anspruchsvolle, kreative Tätigkeit, die ihren Teil zu einer demokratischen Gestaltung öffentlich finanzierter Forschung beizutragen hat, sowohl im Interesse der Wissenschaftler und des Gemeinwohls wie zur Zufriedenheit des Verwalters.“



Bielefeld 2021, ISBN 978-3-946017-21-9,
237 Seiten, 49.80 Euro zzgl. Versand

Joachim Nettelbeck

© Foto: Wissenschaftskolleg/Maurice Weiss

Erhältlich im Fachbuchhandel und direkt beim Verlag – auch im Versandbuchhandel

Bestellung – E-Mail: info@universitaetsverlagwebler.de, Tel: 0521/ 923 610-0