

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen

Gastbeitrag: Der Arbeitskreis „Gesundheitsfördernde Hochschulen“ besteht seit 1995 und wurde von der LVG und dem Forschungsverbund Gesundheitswissenschaften Niedersachsen (FGN) gegründet. Der Arbeitskreis ist offen für interessierte Hochschulen. Potenziell unterstützende Institutionen, Träger von Gesundheitsförderung sowie Vertreterinnen und Vertreter der verschiedenen Interessengruppen und Entscheidungsträger an Hochschulen sind zur Mitarbeit im Arbeitskreis eingeladen.

Warum gesundheitsfördernde Hochschulen?

Die Hochschule ist Lebens- und Arbeitswelt für über 500.000 Bedienstete und ca. zwei Millionen Studentinnen und Studenten in Deutschland. Als wichtige bildungspolitische Institution übernimmt die Hochschule die Ausbildung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, potenziellen Führungskräften und Entscheidungsträgern. Daher kommt der Gesundheitsförderung an den Hochschulen eine besondere Bedeutung zu, auch als Vorbild zu fungieren, um andere gesellschaftliche Bereichen voranzubringen.

Was wollen wir?

Der Arbeitskreis verfolgt das Ziel, an den Hochschulen gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen zu initiieren und zu unterstützen. Bestehende Projekte werden miteinander vernetzt. Wichtige Zielsetzung ist die Beteiligung aller Gruppen, die in der Hochschule arbeiten, lernen und lehren.

Am salutogenen Paradigma (wie entsteht und erhält sich Gesundheit) ausgerichtet, beschäftigt sich der Arbeitskreis mit folgenden zentralen Fragestellungen:

- Welches sind die gesundheitsrelevanten Bedingungen an der Hochschule?
- Wie wird Gesundheit im Setting Hochschule hergestellt und aufrechterhalten?

Unter diesem Blickwinkel werden Veranstaltungen durchgeführt, um gesundheitsförderliche Entwicklungen an einzelnen Hochschulen und beteiligten Institutionen zu initiieren und zu unterstützen sowie Arbeitskreistreffen zum Erfahrungsaustausch organisiert.

Dabei sollen Impulse entstehen, die dazu geeignet sind, eine strukturelle sowie individuelle Förderung von Gesundheit im Lebensraum Hochschule zu ermöglichen. Der Arbeitskreis orientiert sich an der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986 (rief zum Handeln für Gesundheit für alle auf) und versteht sich als Setting-Projekt. Zur Qualitätssicherung hat der Arbeitskreis zehn Gütekriterien für gesundheitsfördernde Hochschulen entwickelt. Die Aktivitäten des Arbeitskreises werden durch die Techniker Krankenkasse gefördert.

Wie arbeiten wir?

Mitglieder der im Arbeitskreis zusammengeschlossenen Hochschulen und Einrichtungen treffen sich regelmäßig zu Arbeitstreffen. Zusätzlich finden themenspezifische Workshops, Thementage und Fachtagungen statt, die dem wissenschaftlichen und praktischen Austausch zu Themen der gesundheitsfördernden Hochschulen dienen. Die Aktivitäten des Arbeitskreises werden durch die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. koordiniert. Dabei kann die Landesvereinigung auf langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und der Koordinierung von Netzwerken zurückgreifen.

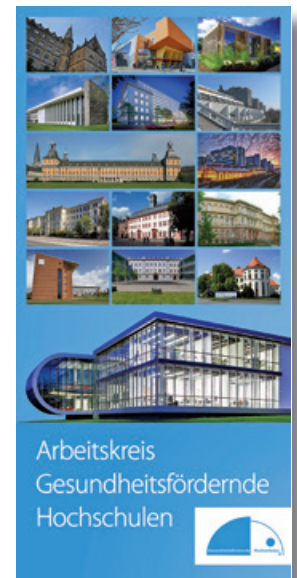
Gütekriterien für studentische Gesundheit entwickeln

Der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) beschäftigt sich seit 2014 mit der Frage, wie Hochschu-

len die Gesundheit von Studierenden besser berücksichtigen können und entsprechende Maßnahmen verankert werden können.

Studentisches Gesundheitsmanagement an Hochschulen

Studierende sind unverzichtbarer Bestandteil von Hochschulen. Seit der Bologna-Reform, die das Studium grundlegend verändert hat, ebbt die Diskussion um Belastungen durch das Studium nicht ab. Hochschulen tun gut daran, sich um die Gesundheit ihrer Studierenden zu kümmern. Aus diesem Grund haben die LVG & AFS in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse und zusammen mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen von 2015 bis Ende 2018) das Projekt „Studentisches Gesundheitsmanagement“ gestartet. Ziel ist, ein lebensweltorientiertes, systemisches und systematisches Gesamtkonzept für Hochschulen zu entwickeln. Bisher haben eine ganze Reihe von Hochschulen ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) auf- und ausgebaut. Dieses Projekt zielt darauf, analog zum BGM ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) an Hochschulen in einem Gesamtkonzept zu beschreiben, das es ermöglicht, Strukturen in Hochschulen zu schaffen. Die Idee ist, in diesem vierjährigen Prozess, an dem Studierende maßgeblich mitwirken werden, Hochschulen anzuregen, sich diesem Thema zu widmen, sowie die Erfahrungen von Hochschulen, die schon zum Thema SGM gearbeitet haben, aufzunehmen und zu systematisieren.



Healthy Campus

Healthy Campus war ein Pilotprojekt der Universität Göttingen, initiiert und geleitet durch den Hochschulsport Göttingen. Zum Sommersemester 2017 startete an der Georg-August-Universität Göttingen eine Initiative zur Gesundheitsförderung von Studierenden. Unter der Überschrift „Healthy Campus“ wurden im Rahmen eines Pilotprojekts zunächst für zwei Jahre verschiedene Maßnahmen konzipiert und erprobt, die die Gesundheit von Göttinger Studierenden fördern sollen. Die Universität reagierte damit auf die zunehmende Belastungssituation von Studierenden. Stress, Prüfungsangst, Arzneimittelkonsum und psychische Beanspruchungen hatten in den vergangenen Jahren unter Studierenden deutlich zugenommen. Ziel der Healthy Campus Initiative war es, die Studierenden bei der Bewältigung der Studienanforderungen zu unterstützen und auf die Anfor-

derungen des Berufslebens vorzubereiten. „Wir wollen die Studierenden für das Thema Gesundheit sensibilisieren und ihnen gleichzeitig Kompetenzen und Strategien vermitteln, dauerhaft ihre Gesundheit zu regulieren“ erklärte Dr. Arne Göring vom Hochschulsport der Universität Göttingen, einer der Initiatoren des Projekts. Zusammen mit dem Institut für Sportwissenschaft, der psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks und anderen Organisationen der Universität waren zahlreiche Maßnahmen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stress und Substanzkonsum entwickelt worden. Im Rahmen eines Schlüsselkompetenzprogramms wurden verschiedene gesundheitsrelevante Seminare und Veranstaltungen angeboten, die sich die Studierenden auch gleichzeitig als Studienleistung anrechnen lassen können. Dazu kamen Kochkurse in Kooperation mit

Göttinger Restaurants, Beratungsangebote zu gesundheitlichen Fragestellungen, Bewegungspausen in den Vorlesungen und Fortbildungen für Dozierende zur Gestaltung gesundheitsfördernder Lehrveranstaltungen. Projekte, die bereits umgesetzt wurden sind öffentlich zugängliche Wasserspender über den Campus verteilt, Gewürzbeete zur Selbstbedienung, viele Workshop – und Beratungsangebote, die meist kostenfrei für alle Studierende zugänglich sind. Das Kursangebot reichte u.a. von klassischen Rücken-, Yoga- und Entspannungskursen bis hin zu Achtsamkeitstraining und Gesundheitschecks. Ab Oktober 2018 hat die Universität die Förderung und Finanzierung des Projektes eingestellt.



Anna Geisenhainer

anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

[Weblink: www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de)

Studentisches Gesundheitsmanagement

Das Projekt „Studentisches Gesundheitsmanagement“, läuft seit Anfang 2015 noch bis Ende 2018. Im Arbeitskreis arbeitet aus Niedersachsen Dr. Ute Sonntag und Stephanie Schluck von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen sowie Dr. Arne Göring und Anna

Geisenhainer von der Georg-August-Universität Göttingen mit. Am 13. Dezember 2018 findet das Seminar „Studentisches Gesundheitsmanagement: wie geht denn das? – Ein Seminar zu Theorie und Praxis“ an der TU Ilmenau statt. Das Angebot dient der Weiterbildung und stellt den neusten Stand in der Konzeptentwicklung im SGM

dar und gibt Impulse für die Umsetzung an Hochschulen. Am 12. Juli 2019 trifft sich der Arbeitskreis wieder in Göttingen



E-Mail: ute.sonntag@gesundheit-nds.de

Weblink:

www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de