



TÄTIGKEITSBERICHT

Studentisches Gesundheitsmanagement an der BU Wuppertal

Zeitraum Wintersemester 2020/21 bis Sommersemester 2022



Katrin Bührmann, Dr. Anja Steinbacher & Cindy Wagner

Student Health Center/UniSport

Raum: K.12.29 und K.12.30



Tel: 0202/439-5040



Email: shc@uni-wuppertal.de



Web: <https://studenthealth.uni-wuppertal.de/de/>

Inhalt

ABBILDUNGSVERZEICHNIS	IV
1 EINLEITUNG	1
2 STRUKTUR & ORGANISATION	2
2.1 LEITBILDVERANKERUNG.....	2
2.2 STEUERUNGSGREMIUM & ARBEITSKREIS SGM.....	2
2.3 RESSOURCEN IM SGM/STUDENT HEALTH CENTER.....	3
2.3.1 Räumliche Ressourcen.....	4
2.3.2 Personelle Ressourcen.....	4
2.4 KOOPERATIONSPARTNER TECHNIKER KRANKENKASSE.....	4
2.5 EXTERNE NETZWERKE.....	4
3 ANALYSEN IM SGM UND AUSGEWÄHLTE ERGEBNISSE.....	6
3.1 BEFRAGUNG IM JAHR 2020 UND AUSGEWÄHLTE ERGEBNISSE	7
3.2 BEFRAGUNG IM JAHR 2022 UND AUSGEWÄHLTE ERGEBNISSE	8
3.3 VERGLEICH DER ERGEBNISSE AUS DEN BEFRAGUNGEN 2018 - 2022	10
3.4 CORPORATE HEALTH AUDIT.....	12
3.5 ZIELFORMULIERUNGEN	12
4 STUDENTISCHE GESUNDHEITSBERATUNGEN & WORKSHOPS	14
4.1 FEEL BETTER - REIHE	14
4.2 BERATUNGSSPECIAL PRÜFUNGSPHASE	15
4.3 ERGONOMIEBERATUNG	15
5 SCHWERPUNKT ERNÄHRUNG	15
6 GESUNDHEITSFÖRDERNDE LEHRE.....	16
6.1 OUTDOOR LEHR- UND LERNRAUM	16
6.2 BEWEGTE PAUSE: BRAINKICK.....	17
6.3 BEWEGUNGSFÖRDERNDE RAUMGESTALTUNG	18
6.4 SEMINAR „BEWEGTE UNIVERSITÄT“ (2020 / 2021).....	18
6.5 SEMINAR „BEWEGTE UNIVERSITÄT“ (2021 / 2022).....	19
6.6 SEMINAR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM LEHRER*INNENBERUF (2021 / 2022).....	19
6.7 TEASER - GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR LEHRAMTSSTUDIERENDE	20
7 STUDIERENDENPROJEKTE IM RAHMEN DES SGMS.....	21
7.1 WASSERSPENDER	21
7.2 BRIAN WILL'S WISSEN	21
7.3 STEHTISCHAUFSATZ „STANDY“	21
8 PROJEKT: STUDIUND	22
9 VERANSTALTUNGEN & EVENTS.....	23
9.1 STUDENT HEALTH WEEK.....	23
9.2 TAG DER OFFENEN TÜR.....	23
9.3 GESUNDHEITSTAG „SCHLAF“	24
10 MENTAL HEALTH & RECOVERY.....	24
10.1 MENTAL HEALTH WEEK 2022	24
10.2 HÄNGEMATTENPARK & SNOOZLERaum	25
11 MAßNAHMENUMSETZUNG IN KOOPERATION MIT UNIINTERNEN PARTNER*INNEN.....	25
11.1 ALLGEMEINER STUDIERENDENAUSSCHUSS - ASTA.....	25

11.2	FACHSCHAFTEN	25
11.3	UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK.....	26
11.4	SUCHTPRÄVENTION UND -BERATUNG.....	26
11.5	WORT.ORT – DIE SCHREIBWERKSTATT	27
11.6	GLEICHSTELLUNG & VIELFALT	27
11.7	HOCHSCHULSPORT	27
11.8	ZENTRALE STUDIENBERATUNG (ZSB).....	27
11.9	ESG (KIRCHE AN DER UNI)	28
11.10	HOCHSCHULSOZIALWERK	28
11.11	SERVICESTELLE FÜR AKADEMISCHE PERSONALENTWICKLUNG (SAPE)	28
12	ENTWICKLUNG DIGITALER ANGEBOTE WÄHREND DER CORONA-PANDEMIE.....	29
12.1	DIGITALE GESUNDHEITSKURSE.....	29
12.2	DIGITALE GESUNDHEITSBERATUNGEN, VORTRÄGE & BRAINKICK.....	29
12.3	DIGITALE STUDENT HEALTH WEEK	29
12.4	SOCIAL MEDIA	30
12.5	ROCKET.CHAT KANAL #FEEL_GOOD.BUW.....	31
12.6	PODCAST DER GESUNDEN HOCHSCHULE	31
13	EVALUATION.....	31
14	NACHHALTIGKEIT	32
15	DIGITALISIERUNG.....	32
16	INTERNATIONALISIERUNG	32
17	KOMMUNIKATION & MARKETING	33
18	AUSBLICK.....	34

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Eröffnungsbewerbung des Student Health Centers	S. 3
Abbildung 2: Logos des adh	S. 5
Abbildung 3: Public Action Cycle	S. 6
Abbildung 4: Lange Sitzzeiten (Befragung 2020)	S. 7
Abbildung 5: Belastungen im Uni@home-Modus (Befragung 2022)	S. 7
Abbildung 6: Soziale Belastungen im Uni@home-Modus (Befragung 2020)	S. 8
Abbildung 7: Auftreten von Erschöpfung innerhalb der letzten 2 Monate (Befragung 2022)	S. 9
Abbildung 8: Wie wichtig ist dir ein gesundes Essensangebot in der Mensa? (Befragung 2022)	S. 9
Abbildung 9: Ein nachhaltiger Lebensstil ist mir wichtig. (Befragung 2022)	S. 10
Abbildung 10: Gesundheitszustand im Vergleich (Befragungen 2018, 2020, 2022)	S. 10
Abbildung 11: Beschwerden im Vergleich (Befragungen 2018, 2020, 2022)	S. 11
Abbildung 12: Zielformulierungsmatrix angelehnt an die Hoshin Kanri-Methode (Stand 2022).	S. 13
Abbildung 13: Entwicklung des SGMs und Ausblick	S. 14
Abbildung 14: Feel Better - Reihe	S. 14
Abbildung 15: BrainFood- Vortrag	S. 15
Abbildung 16: Outdoor Lehr- und Lernraum	S. 16
Abbildung 17: BrainKick, digital	S. 17
Abbildung 18: BUW Recipes	S. 19
Abbildung 19: Escape Room	S. 19
Abbildung 20: Teaser-Folie "Gesundheitsförderung für Lehramtsstudierende"	S. 20
Abbildung 21: Brian will's wissen	S. 21
Abbildung 22: Ideenwettbewerb Stehtischaufsatz	S. 22
Abbildung 23: Stehtischaufsatz "STANDY"	S. 22

Abbildung 24: StudiHund	S. 22
Abbildung 25: Student Health Week 2022	S. 23
Abbildung 26: Gesundheitstag "Schlaf"	S. 24
Abbildung 27: Gesundheitstag "Schlaf", Programmübersicht	S. 24
Abbildung 28: Mental Health Week 2022	S. 24
Abbildung 29: Snoozleraum	S. 25
Abbildung 30: Hängemattenpark	S. 25
Abbildung 31: BrainKick Aufsteller, UniSport	S. 26
Abbildung 32: Create Your Bowl, ESG Event	S. 28
Abbildung 33: Vortrag in den Wohnheimen, HSW	S. 28
Abbildung 34: FoodBag und Uni-Cocktail	S. 28
Abbildung 35: Student Health Week Stundenplan 2021	S. 29
Abbildung 36: Gemüse des Monats	S. 30
Abbildung 37: Rezept der Woche	S. 30
Abbildung 38: #feel_good.buw	S. 31
Abbildung 39: Logo des SHCs	S. 33

1 Einleitung

An der Bergischen Universität Wuppertal konstituierte sich Ende der neunziger Jahre ein Arbeitskreis "Gesunde Hochschule" unter Leitung des Kanzlers. Der Arbeitskreis zum betrieblichen Gesundheitsmanagement hat sich nunmehr etabliert. Mitglieder des Arbeitskreises kommen aus allen relevanten Bereichen der Hochschule und vertreten und initiieren Gesundheitsförderung aus vielfältigen Blickwinkeln (Kanzler, Personalräte, Personaldezernat, Hochschulsport, Betriebsarzt, Sicherheitsdezernat, Gleichstellung etc.).

Im November 2002 startete das vom Kanzler und Rektorat geförderte Projekt "Lebensraum Hochschule - für alle gesund und erfolgreich gestalten". Ziel des Projektes ist die nachhaltige Förderung der Gesundheit der Beschäftigten der BUW. Gesundheitsförderung soll als wesentlicher Bestandteil in den Arbeitsalltag integriert werden - dabei geht es um die Stärkung der beruflichen Handlungskompetenz und der individuellen Gesundheitskompetenz.

Die bislang realisierten Maßnahmen richteten sich primär an die Beschäftigten der Bergischen Universität Wuppertal. Für diesen Bereich ist die Gesundheitsthematik als dauerhafte Querschnittsaufgabe erkannt worden (vgl. auch "Be Active" mit Arbeitszeitboni als Belohnung).

Mit der Eröffnung des Fitness- und Gesundheitszentrums BergWerk im November 2006 wurde ein erster Brückenschlag zu den Studierenden vorbereitet. Durch die nachfolgende Stellenbesetzung (April 2008) Leitung Hochschulsport mit der inhaltlichen Ausrichtung "Bewegung & Gesundheit" konnte eine "Gelenkstelle" zu einer erweiterten Ausrichtung der Gesundheitsförderung im Hochschulalltag für alle Angehörigen der Hochschule (Beschäftigte und Studierende) geschaffen werden.

Um auch Studierende gezielt für gesundheitsfördernde Maßnahmen zu erreichen, wurde ab dem Jahr 2017 gezielt diese Gruppe durch verschiedene Aktionen und Kurse angesprochen. Unter anderem wurden sportabstinente Studierende durch kleingruppenorientierte Maßnahmen wieder in Bewegung gebracht; ebenso fand im Jahr 2019 eine große Student Health Week statt.

Im selben Jahr wurde das Student Health Center eröffnet, das alle Maßnahmen, Aktionen und Beratungen für die Zielgruppe Studierende bündelt und eine Anlaufstelle für alle gesundheitsrelevanten Fragen ist.

Die Wichtigkeit dieser studentischen Anlaufstelle wurde von Hochschuleseite erkannt, indem die Leitungsstelle im Jahr 2020 verstetigt wurde.

Nach erfolgreichem Start zur Planung und Umsetzung eines Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) an der Bergischen Universität Wuppertal (BUW) ist 2019 ein weiteres dreijähriges SGM-Projekt angelaufen. Ziel des Projektes ist die Implementierung eines nachhaltigen Modells zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung von Studierenden im Setting Hochschule. Als Gesundheitspartner unterstützte erneut die Techniker Krankenkasse. Als zentrale Anlaufstelle für alle Studierenden der BUW fungiert das Student Health Center (SHC). Auf die Belange der Studierenden konnte durch abgestimmte Maßnahmen und Gesundheitsleistungen eingegangen und die Gesunderhaltung und Motivation für ein gesundes Leben und Studieren nachhaltig gestärkt werden. Durch regelmäßige Evaluationen und Befragungen wurde das Angebot stetig weiterentwickelt und angepasst.

Mehr digitale Gesundheitsangebote und Online-Beratungen, weniger Präsenzzeiten am Campus. Während der Corona-Pandemie schritt die Digitalisierung an der BUW und somit auch im Bereich des SGMs weiter voran. Das SHC musste temporär schließen und es wurden digitale Angebote entwickelt. Diese haben sich teilweise auch für den Präsenzbetrieb bewährt, sodass im Sommersemester 2022 sowohl Maßnahmen vor Ort als auch digitale Formate angeboten wurden.

2 Struktur & Organisation

Das im Jahr 2017 eingeworbene Projekt „Aufbau und Implementierung eines Studentischen Gesundheitsmanagements“ bot die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema „Studentische Gesundheitsförderung“ auseinanderzusetzen.

Das Projekt zum SGM setzte sich zum Ziel, die Gesundheit Studierender der BUW auf physischer, psychischer und sozialer Ebene zu fördern, um sie somit bei ihrem herausfordernden Uni-Alltag zu unterstützen. Mittels verhaltens- und verhältnisbezogener Maßnahmen sollte ein wichtiger Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Lebenswelt „Universität“ geleistet werden.

2.1 Leitbildverankerung

Als eine der wichtigsten Ressourcen der Universität gelten motivierte und zufriedene Mitarbeitende und Studierende. Dem zugrunde liegt vor allem die Gesundheit. Daher heißt es auch im Leitbild der BUW:

„Im Zuge der Stärkung verschiedenster Elemente von Lehre, Forschung und Transfer legt die Bergische Universität besonderen Wert auf [...] gesundheitsförderliche Strukturen.“

Um dies zu ermöglichen, unterstützt das SGM zusammen mit der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) die Universitätsangehörigen mit Gesundheits-, Beratungs- und Präventionsangeboten.

Der Stellenwert des Themas „Gesundheit“ an der BUW wird ebenfalls durch die Profillinie C (Gesundheit, Prävention und Bewegung) deutlich.

2.2 Steuerungsgremium & Arbeitskreis SGM

Ziel eines uniinternen SGMs ist die Integration des Querschnittthemas Gesundheit in Lehre, Lernen und Leben auf dem Campus. Um diesen Prozess voran zu bringen, wurde im Jahr 2018 der langjährig bestehende große Arbeitskreis Gesunde Hochschule unterteilt, um ein agiles und zielgruppenspezifisches Arbeiten zu gewährleisten. Neben dem Arbeitskreis betriebliche Gesundheitsförderung für Beschäftigte (AK BGF) wurde der Arbeitskreis (AK SGM) gegründet. Teilnehmende sind alle BUW-Institutionen, die Service- und Beratungsangebote für Studierende anbieten. Ziel des Arbeitskreises ist der Austausch und die interne Vernetzung sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Rahmen von Interventionen und Maßnahmen im Bereich des Studentischen Gesundheitsmanagements (vgl. Kapitel 10). Der AK SGM trifft sich 4x im Jahr, die Moderation und Leitung des AKs liegt beim Student Health Center/UniSport (vgl. Abschnitt 2.3).

Der Arbeitskreis (AK) SGM setzt sich aus folgenden Institutionen / Vertreter*innen zusammen:

- Familienbüro
- Zentrale Studienberatung (ZSB)
- Hochschulsport (inkl. Geschäftsstelle BUWbewegt!)
- Beratungsstelle zur Inklusion bei Behinderung oder chronischer Erkrankung
- Internationales Studierendensekretariat

- Universitätsbibliothek
- Dez. 6: Qualitätssicherung in Studium und Lehre
- Hochschulsozialwerk (Bereich Ernährung)
- Studierende

Zum übergeordneten Steuerungsgremium gehören:

- Rektorat, vertreten durch den Kanzler der BUW (Vorsitz)
- Dezernat 4: Organisation und Personal (Leitung)
- Dezernat 5: Gebäude-, Sicherheits- und Umweltmanagement (inkl. Gefährdungsbeurteilung)
- Personalrat Technik und Verwaltung
- Personalrat der wissenschaftlich und künstlerisch Beschäftigten
- Gleichstellungsbeauftragte / Stabsstelle Gleichstellung und Vielfalt
- Schwerbehindertenvertretung für Beschäftigte
- Hochschulsozialwerk (alle Bereiche)
- Ein*e Vertreter*in aus dem Arbeitskreis BGF
- Ein*e Vertreter*in aus dem Arbeitskreis SGM
- Allgemeiner Studierendenausschuss AStA

Das Steuerungsgremium tagt zweimal im Jahr. Die Moderation erfolgt durch die Geschäftsstelle buwbewegt!/UniSport.

Um das SGM an der BUW innovativ zu entwickeln und zu festigen, wird die weitere Vernetzung an der BUW angestrebt und der Kontakt zu weiteren internen Kooperationspartner*innen stetig gesucht (vgl. Kapitel 11). Ebenso werden die Fakultäten und Lehrende als Multiplikatoren für das SGM gesehen und die Informationen gestreut.

2.3 Ressourcen im SGM/Student Health Center

Von 2017 – 2019 wurde erstmals ein SGM-Projekt in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (Abschnitt 2.4) durchgeführt. Die damaligen Analysen ergaben einen großen Bedarf in der Stärkung der studentischen Gesundheitskompetenz sowie einer zentralen Anlaufstelle zur Koordinierung der zielgruppenspezifischen Maßnahmen, Aktionen und Aktivitäten.

Die zentrale Anlaufstelle - das Student Health Center (SHC) - wurde im Mai 2019 eingeweiht. Zur Nachhaltigkeit der Projektfortführung wurde eine Verstetigung erzielt, sodass eine unbefristete hauptamtliche Mitarbeiter*innenstelle (50%) zur Koordination des studentischen Gesundheitsmanagements besetzt wurde. Zu den Aufgaben und Fähigkeiten gehören u. a.: Strategieplanung, Projektmanagement, Koordinations- und Managementfunktion, Maßnahmenverfolgung, Steuerung, Netzwerkfunktion, Moderation und Beratungskompetenz. Die vorhandenen Ressourcen erlauben und unterstützen so einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess.



Abbildung 1: Eröffnungsbewerbung des Student Health Centers. Quelle: Hochschulsport

2.3.1 Räumliche Ressourcen

Das Büro des Student Health Centers befindet sich im Raum K.12.29. Zusätzlich gibt es einen Veranstaltungsraum, der für verschiedene gesundheitsfördernde Aktivitäten genutzt wird. Ebenso ist der Snoozleraum (Kapitel 10) an die Räumlichkeiten angeschlossen. Um alle Studierenden auf dem Campus zu erreichen, werden aktiv Maßnahmen an verschiedenen Orten (nahe der Hörsäle und Seminarräume oder Outdoor an den verschiedenen Standorten) auf dem Campus initiiert.

2.3.2 Personelle Ressourcen

Das SGM-Team besteht aus einer unbefristeten Stelle, die dem UniSport zugeordnet ist. Sie ist für die Strategieplanung, das Projektmanagement sowie für die Maßnahmenplanung, -durchführung und -evaluation zuständig. Ferner stellen der Ausbau der internen und externen Vernetzung sowie die Leitung des AK SGM kontinuierliche Aufgaben dar. Unterstützt wird die Leitungsstelle von zwei befristeten Projektmitarbeiter*innen aus dem aktuellen SGM-Projekt (50%, unterstützt vom Kooperationspartner Techniker Krankenkasse, vgl. Abschnitt 2.4) und dem StudiHund-Projekt (25%, Kapitel 7). Bei großen SGM-Veranstaltungen werden das UniSport-Team sowie die Geschäftsstelle *BUWbewegt* unterstützend tätig.

2.4 Kooperationspartner Techniker Krankenkasse

Die Techniker Krankenkasse (TK) engagiert sich bereits seit fast zwei Jahrzehnten speziell in der Lebenswelt Hochschule mit einem ganzheitlichen Ansatz und begleitet Projekte, um den nachhaltigen Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen zu unterstützen.

Bereits seit 2014 ist die Techniker Krankenkasse wiederkehrend Kooperationspartner des UniSports. Neben der finanziellen Projektunterstützung profitiert der UniSport im SGM und BGF von der Expertise des Kooperationspartners. In regelmäßigen Abständen finden SGM-Projektsteuerungstreffen mit Vertreter*innen der Techniker Krankenkasse, den gesundheitsbezogenen Leitungsstellen (Student Health Center und Geschäftsstelle *BUWbewegt*) sowie der Leitung vom UniSport statt, um das SGM bzw. das Thema Gesundheit an der BUW weiter voran zu bringen.

2.5 Externe Netzwerke

Der Aufbau und die Pflege externer Netzwerke sind wichtige Aufgaben im Rahmen des studentischen Gesundheitsmanagements. Die Ziele bestehen darin, sich auszutauschen, innovative Ideen zu generieren und Gesundheitstrends aufzudecken.

Das SGM-Team hat Kontakte zu externen Gesundheits-Netzwerken. Hierzu zählen:

- Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh), u. a. Netzwerk Gesundheitsförderung
- Institut für Hochschulentwicklung (HIS)
- European Network of Academic Sport Services (ENAS)
- Netzwerk Achtsame Hochschule
- Netzwerk Gesunde Hochschule NRW
- Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen
- Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen

- Nationales Expertengremium „Pausenexpress“
- Techniker Krankenkasse (vgl. Abschnitt 2.4)

Im Folgenden werden drei wichtige Netzwerkpartner vorgestellt.

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)

Die BUW ist Mitgliedshochschule des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh). Er ist der Dachverband der Mitgliedshochschulen und deren Hochschulsporteinrichtungen und agiert an der Schnittstelle zwischen Sport und Bildung.



Der UniSport der Bergischen Universität Wuppertal engagiert sich seit vielen Jahren in der politischen Arbeit und ist u. a. für die jährliche Planung, Durchführung und Moderation des adh- Netzwerktreffens Gesundheitsförderung zuständig. Ebenso hat der UniSport Wuppertal neben vier weiteren Hochschulen den Hochschulsport-Pausenexpress federführend entwickelt, der mittlerweile eine eigenständige Marke im adh ist. Zusätzlich war der UniSport Wuppertal für die erstmalige Ausführung des zweitägigen adh-Workshops zum Studi-Pausenexpress verantwortlich.



Des Weiteren agiert der adh als zentrale Koordinierungsstelle des Projekts "Bewegt studieren - Studieren bewegt!" und ist für dessen Konzipierung und Umsetzung verantwortlich. Im Rahmen dessen konnte das SGM-Team u. a. für das Projekt „StudiHund“ (Kapitel 8) Projektgelder einwerben und an der Umsetzung arbeiten.



Abbildung 2: Logos des adh

Institut für Hochschulentwicklung (HIS)

Das HIS-Institut für Hochschulentwicklung und die Techniker-Krankenkasse haben vor ca. 10 Jahren ein Reflexions- und Entwicklungsinstrument für die Gesundheitsförderung an Hochschulen entwickelt. Für das SGM wurde das Reflexions- und Entwicklungstool stark überarbeitet. Vertreter*innen aus über 10 Hochschulen haben ihre Erfahrungen und ihr Wissen im Aufbau und Weiterentwicklung eines studentischen Gesundheitsmanagements in das Projekt und somit in das Instrument eingebracht. Die SGM-Verantwortlichen der Bergischen Universität wurden aufgrund ihrer Expertise bei der Toolentwicklung angefragt und konnten sich gewinnbringend an diesem Projekt beteiligen. Das Instrument ist mittlerweile für alle bundesweiten Hochschulen zugänglich und wird genutzt.

European Network of Academic Sport Services (ENAS)

Das European Network of Academic Sport Services (ENAS) ist die europäische Vereinigung der Hochschulsporteinrichtungen. Durch die jährlichen Tagungen sind eine internationale Vernetzung

sowie ein reger Austausch gewährleistet. Im Jahr 2016 konnte der UniSport Wuppertal mit seinen gesundheitsfördernden Angeboten den internationalen ENAS-Preis gewinnen.

3 Analysen im SGM und ausgewählte Ergebnisse

Zur weiteren Implementierung des SGMs in die Prozesse und Strukturen der BUW war es essentiell, ein professionelles Projektmanagement aufzubauen. Dieses orientiert sich am Public Health Action Cycle, welcher sich aus vier Phasen zusammensetzt. Die erste Phase beschreibt die Analyse, welche dazu dient, den IST-Zustand zu erfassen. Daraus abgeleitet wird dann in der zweiten Phase die Strategie zur Umsetzung der Interventionen, worauf in der nächsten Phase die Intervention folgt. Zur Prüfung der Ergebnisse wird in der vierten Phase die Evaluation durchgeführt. Im Sinne des ständigen Verbesserungsprozesses wiederholt sich der Zyklus regelmäßig und wird zur Lernspirale.

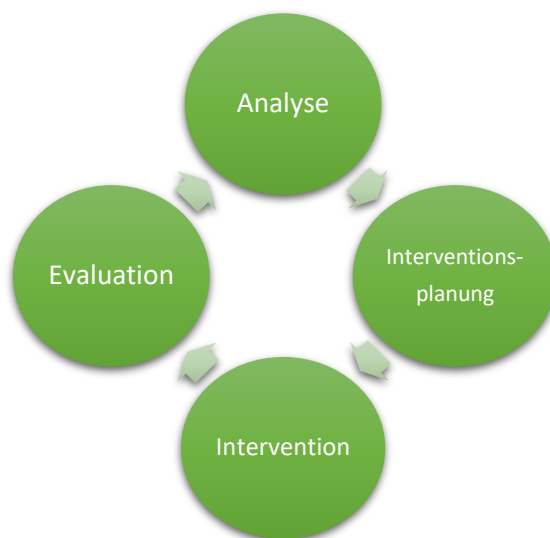


Abbildung 3: Public Action Cycle

Das SGM-Team führt sowohl quantitative zielgruppenorientierte Befragungen als auch qualitative Fokusgruppengespräche zur Förderung von Ressourcen und Minderung von Belastungen durch. Der Gesundheitszustand und die Wünsche der Studierenden bzgl. der Angebote werden über die regelmäßig wiederkehrende Befragung erhoben sowie über kleine Abfragungen über die Social Media Kanäle. Zudem gibt es eine zentral eingerichtete Mail-Adresse, über die Anfragen und Wünsche gestellt werden können. Auch der wiederholte Einsatz eines aufgestellten Wunschbaumes bei Events dient der Einbindung von Studierenden.

Die Erhebungen orientieren sich an den zentralen Handlungsfeldern des SGMs:

- Bewegungsförderung
- Ernährung
- Stressbewältigung und Entspannung
- Gesundheitskompetenzbildung
- Campusgestaltung

- soziale Einbindung

Um ein Gesamtbild der Gesundheit und des Wohlbefindens seitens der Studierenden zu erhalten, gab es regelmäßige Befragungen, welche im Abstand von jeweils zwei Jahren durchgeführt wurden (2018, 2020 und 2022).

3.1 Befragung im Jahr 2020 und ausgewählte Ergebnisse

Im Jahr 2020 befanden sich die Studierenden im Uni@home-Modus. Daher wurde die Befragung rein digital via LimeSurvey durchgeführt. Beworben wurde sie über die Social Media Kanäle der BUW sowie über den Newsletter. An der Befragung nahmen 815 Personen teil.

Fast die Hälfte aller Teilnehmenden gab an, dass sie ihren aktuellen körperlichen Fitnesszustand sowie ihr psychisches Wohlbefinden eher schlecht bis sehr schlecht einschätzen. Mehr als 50 % der Befragten klagten immer bis eher oft über Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen. Dass die Zeit der Pandemie eine Belastung für die Studierenden darstellte, wird in nachfolgenden Grafiken deutlich.

Ausgewählte Ergebnisse

Studierende zählen zu den Spitzenreitern, wenn es um lange Sitzzeiten geht. Die Ergebnisse aus dem Jahr 2020 zeigen, dass lange Sitzzeiten im Uni@home-Semester Belastung Nr. 1 bei den Studierenden sind und von 83,9 % als sehr belastend bis eher belastend wahrgenommen werden.

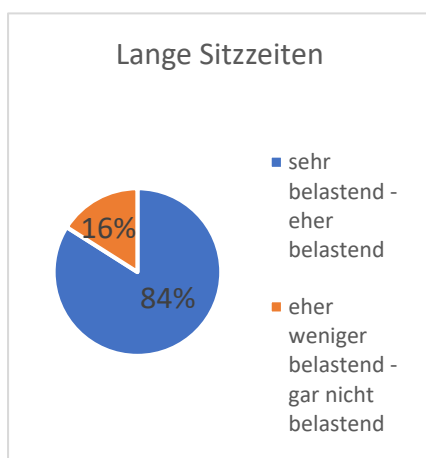


Abbildung 4: Lange Sitzzeiten (Befragung 2020)

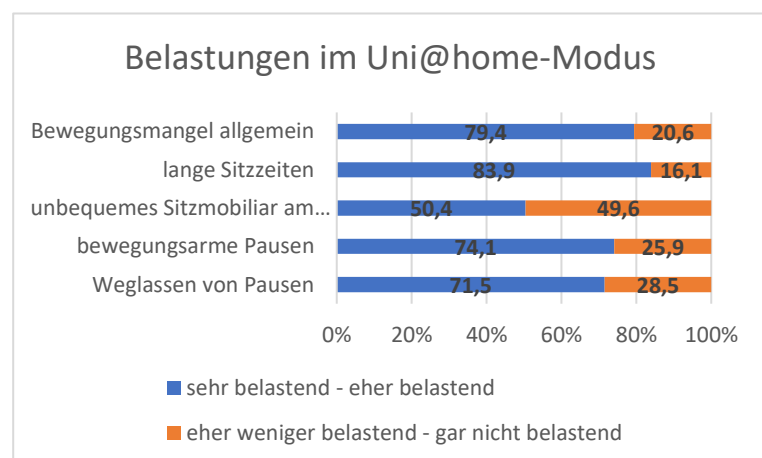


Abbildung 5: Belastungen im Uni@home-Modus (Befragung 2022)

Neben den angegebenen Belastungen im Uni@home-Modus gaben 80 % an, dass sie sich im Alltag weniger bewegen, 66 % trieben weniger Sport und 70 % fühlten sich gestresster.

Grundsätzlich war ein Großteil (87 %) der Befragten daran interessiert, den eigenen Arbeitsplatz gesundheitsförderlich zu gestalten und knapp 80 % wünschten sich mehr über gesundes Lernen und Arbeiten zu erfahren.

Daneben wurde der Bereich des Stressempfindens abgefragt. 70 % der Befragten fühlten sich zum Zeitpunkt der Erhebung mehr gestresst. Neben dem fehlenden Ausgleich war einer der Hauptstressoren der fehlende Kontakt zu Kommiliton*innen und Freund*innen.

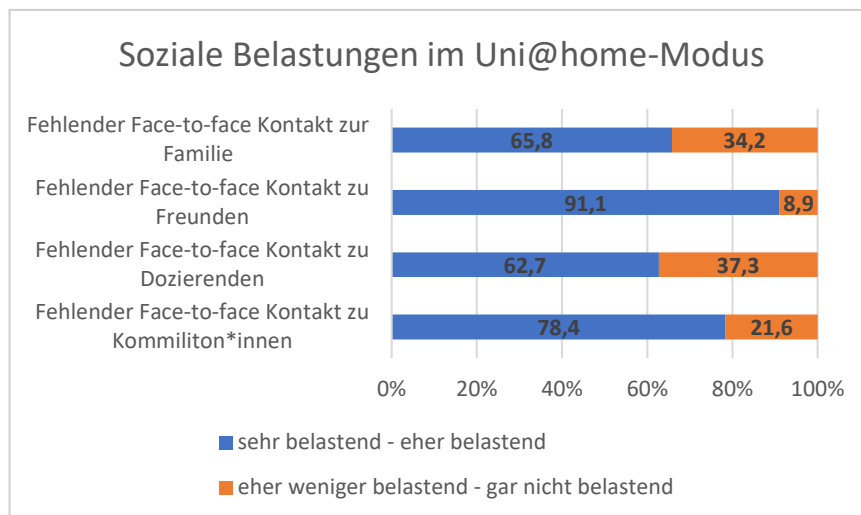


Abbildung 6: Soziale Belastungen im Uni@home-Modus (Befragung 2020)

3.2 Befragung im Jahr 2022 und ausgewählte Ergebnisse

An der im Jahr 2022 durchgeführten Befragung konnte online via LimeSurvey teilgenommen werden. Beworben wurde die Umfrage über die Social Media Kanäle der BUW, den Newsletter sowie mit einem QR-Code versehenen Aufstellern an verschiedenen Orten, wie z. B. der Bibliothek. Auf Grund des intensiven Austausches mit dem HSW sowie des verstärkten studentischen Interesses an der Thematik „gesunde Ernährung“ wurde dies als gesonderte Rubrik in der Befragung mit aufgenommen. Auch die Themen Nachhaltigkeit und Digitalisierung wurden mit abgefragt.

Ausgewählte Ergebnisse

Aus dieser Befragung (n = 266) ging hervor, dass vor allem die Prüfungsphasen das Gesundheitsverhalten von Studierenden beeinträchtigen. Nach der Frage, inwiefern sich dieses ändert, wurden mehrfach das Ernährungsverhalten (ungesund, Fastfood, mehr Süßigkeiten, verändertes Hungergefühl u. a.) sowie das Bewegungsverhalten (hohe Sitzzeiten, wenig/kein Sport, wenig Bewegung) genannt. Ebenfalls häufige Antworten waren ein hohes Stressempfinden, psychischer Druck und wenig bzw. schlechter Schlaf.

Wie auch der Abbildung zu entnehmen ist, traten psychische Belastungen, wie Erschöpfungszustände bei rund 77 % der Befragten immer bis eher oft auf.

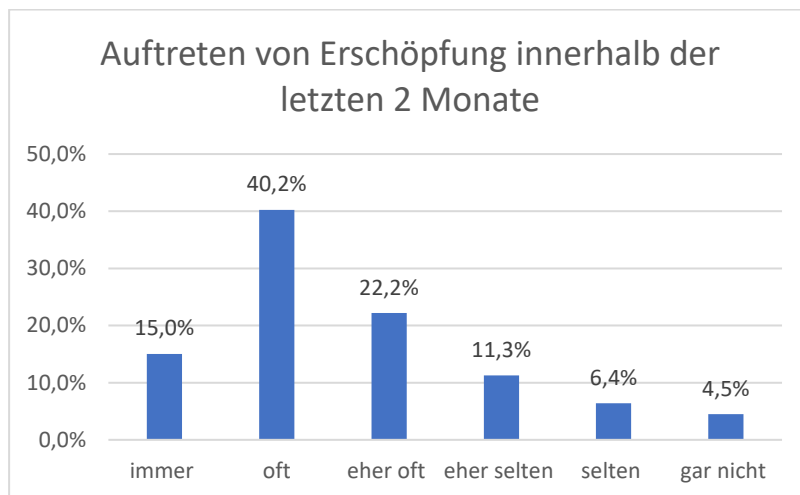


Abbildung 7: Auftreten von Erschöpfung innerhalb der letzten 2 Monate (Befragung 2022)

Die Relevanz des Themenfeldes „Mental Health“ wird dadurch besonders deutlich. Auch gaben 55 % der befragten Studierenden an, immer bis eher oft depressive Verstimmungen zu haben. Gleichzeitig wünschen sich 77 % der Studierenden mehr Aufklärung zum Thema „Mentale Gesundheit“.

Auch bei den Wünschen seitens der Studierenden liegt der Schwerpunkt auf den Themen Stressmanagement und soziale Gesundheitsförderung / Kontakte knüpfen.

Das Thema Ernährung ist für die Studierenden nach wie vor ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Über 80 % der Befragten gaben an, dass ihnen die gesunde Ernährung und ein gesundes Essensangebot in der Mensa wichtig bis sehr wichtig sind.

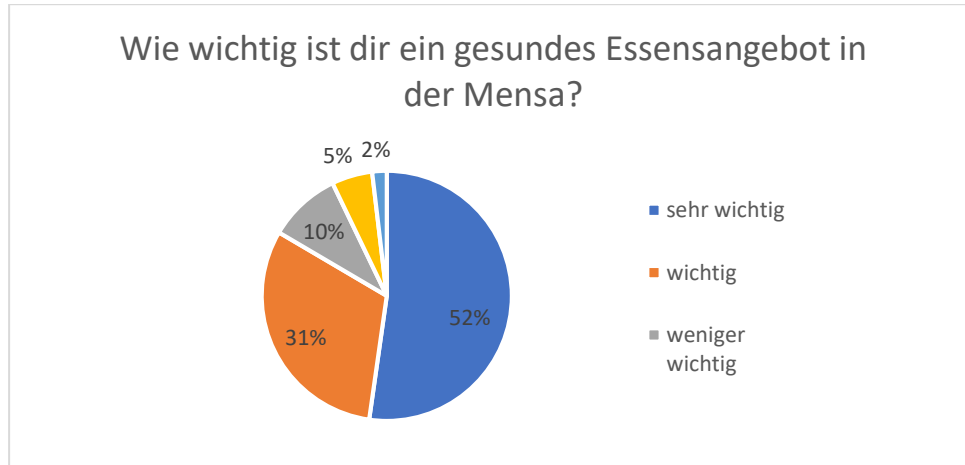


Abbildung 8: Wie wichtig ist dir ein gesundes Essensangebot in der Mensa? (Befragung 2022)

Der Ausbau von bestehenden Kooperationen mit dem zuständigen Hochschulsozialwerk und anderen relevanten Akteur*innen wird auf Grund dessen weiter forciert.

Auch ein nachhaltiger Lebensstil ist 86 % der Befragten (eher) wichtig. Im Zuge dessen wünschen sich 63 % Unterstützungsangebote.

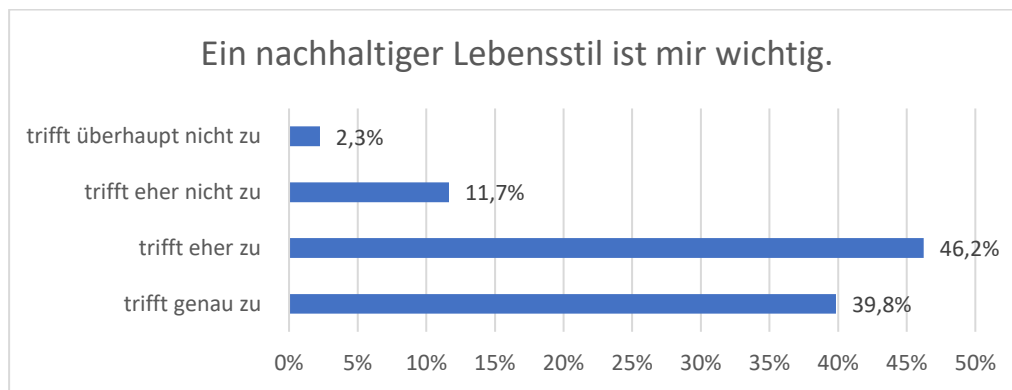


Abbildung 9: Ein nachhaltiger Lebensstil ist mir wichtig. (Befragung 2022)

Diese und weitere Ergebnisse der Analyse zur Studierendengesundheit sollen im kommenden Wintersemester detailliert dargestellt werden, sodass die Zielgruppe einerseits informiert wird und die abgeleiteten Maßnahmen andererseits nachvollziehbar sind.

3.3 Vergleich der Ergebnisse aus den Befragungen 2018 - 2022

In den drei durchgeführten Befragungen aus den Jahren 2018, 2020 und 2022 wurden einige Items wiederkehrend erfasst. Bei der Betrachtung ist zu berücksichtigen, dass es sich um unterschiedliche Befragungsgruppen handelte und Veränderungen zwischen den Zeitpunkten nur unter Vorbehalt diskutiert werden dürfen. Dennoch sind die Ergebnisse aufschlussreich und der Einfluss der Corona-Pandemie ist sichtbar.

Nachfolgend sind die Kategorien des zum Befragungszeitpunkt aktuellen Gesundheitszustandes im Verlauf zu sehen.

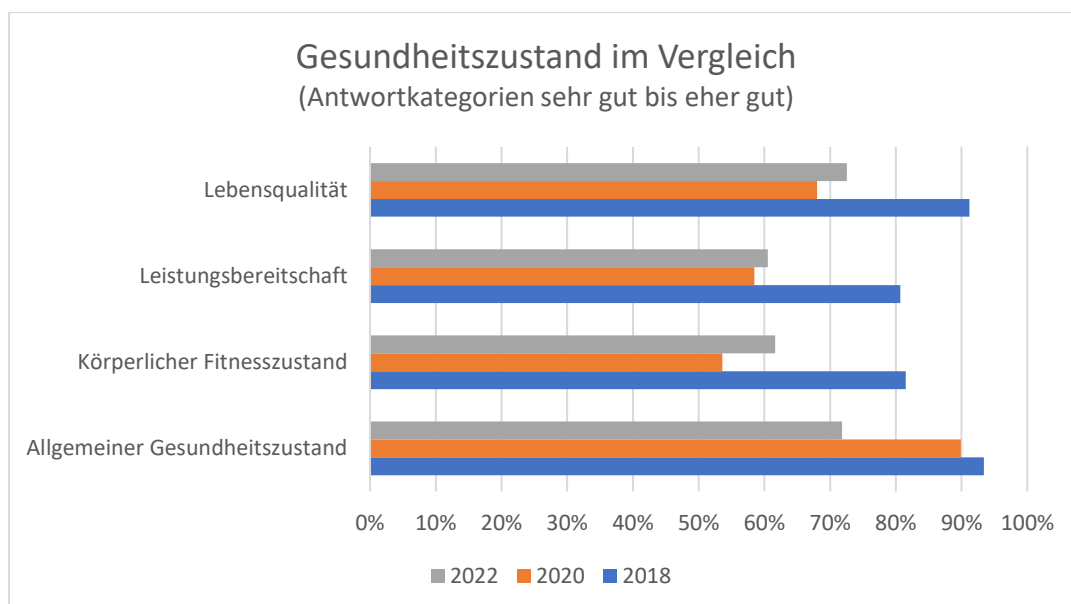


Abbildung 10: Gesundheitszustand im Vergleich (Befragungen 2018, 2020, 2022)

Zu Zeiten des Uni@home-Modus' im Jahr 2020 werden die Lebensqualität, die Leistungsbereitschaft sowie der körperliche Fitnesszustand am schlechtesten eingestuft. Die Angaben aus dem Jahr 2018 hingegen weisen in allen Kategorien die besten Bewertungen auf. Der allgemeine Gesundheitszustand nimmt im Verlauf der Jahre von 93 % (2018) auf 72 % (2022) deutlich ab. Ein Grund dafür könnte die fortschreitende Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen und Belastungen sein.

Auch die Beschwerden haben sich zu den Befragungszeitpunkten stark verändert.

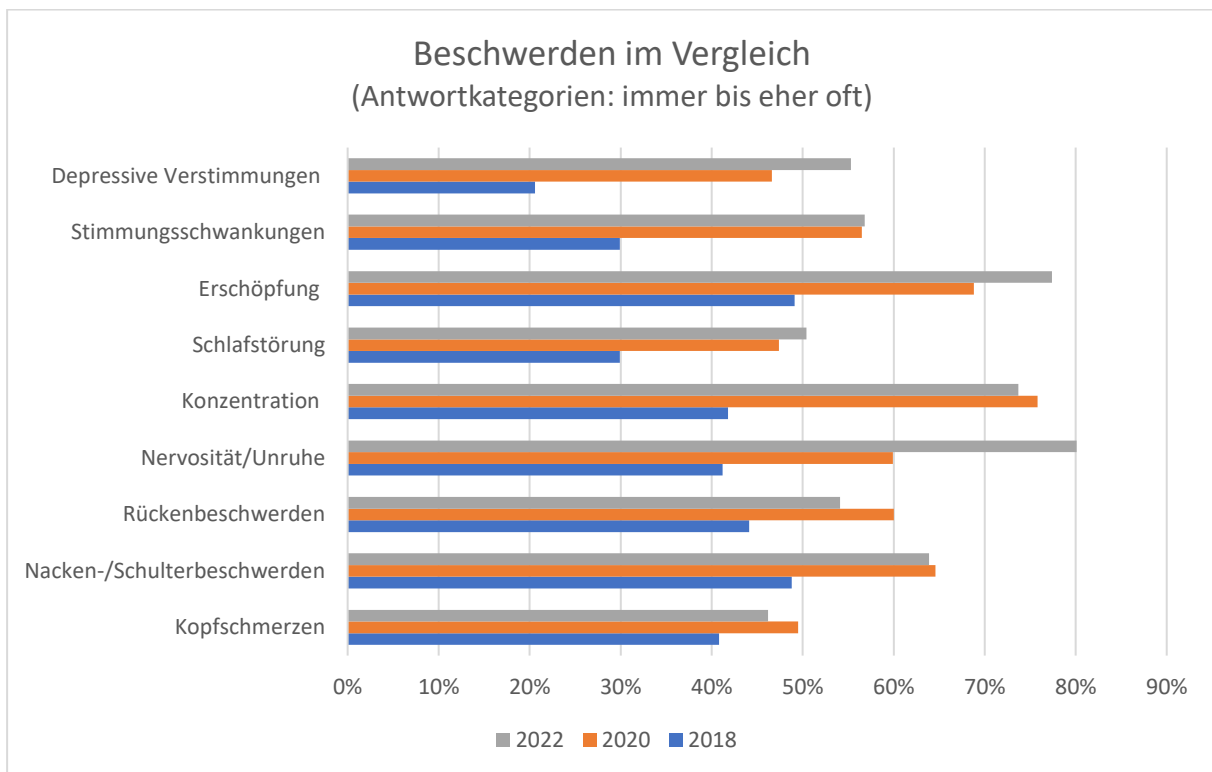


Abbildung 11: Beschwerden im Vergleich (Befragungen 2018, 2020, 2022)

Auffällig ist, dass Erschöpfungszustände und depressive Verstimmungen deutlich zugenommen haben. Im Jahr 2018 lagen diese bei 21 % bzw. 49 %. Im Jahr 2022 kletterten die Angaben auf 77 % bzw. 55 %. Auch die Anzahl an Personen, die angab, immer bis sehr oft unter Nervosität und Unruhe zu leiden, verdoppelte sich innerhalb der vier Jahre.

Körperliche Beschwerden, wie Kopf-, Rücken- und Schulter-/Nackenschmerzen traten besonders stark im Jahr 2020 auf. Vermutlich kann hier ein Zusammenhang zu den langen Sitzzeiten und der geringen Bewegung gesehen werden.

3.4 Corporate Health Audit

Im Jahr 2020 nahm das SGM der BUW am Corporate Health Audit teil. Dieser belief sich auf eine Prozessevaluation folgender Bereiche: Strukturen, Strategie und Controlling, Partizipation von Statusgruppen und Leistungsangebote.

Die BUW wurde aufgrund des guten Abschneidens im Qualifizierungsbogen zum Corporate Health Award 2020 in die Kategorie „Exzellenz“ eingestuft.

Bei der Gesamtbewertung erzielte das SGM der BUW 90 % und lag damit weit über dem Durchschnitt (80 %).

So wurden zum Beispiel im Bereich Sport / Bewegung / Ergonomie u. a. folgende Bereiche bewertet: Bewegungsräume am Campus (indoor u. outdoor), Beratungsangebote und die ergonomische und bewegungsfördernde Gestaltung von Lehr- und Lernräumen. Hier erreichte das SGM der BUW in nahezu allen Kategorien die volle Punktzahl.

Auch für die Angebote im Bereich „psychische Gesundheit“ wurde die Note eins vergeben. Hierunter fielen z. B. Rückzugsorte im Hochschulbereich. Die Kategorie „Ernährung“ wurde ebenfalls positiv bewertet. Jedoch sollte dieser Bereich in Form von weiteren Aktionen und Maßnahmen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene ausgebaut werden. Des Weiteren sollte das Controlling und ein standardisiertes Kennzahlensystem sowie die Berichterstattung optimiert werden.

*„Die Hochschule hat ein **hervorragendes Studentisches Gesundheitsmanagement** etabliert, das zu den besten deutschlandweit zählt. Das SGM ist strukturell wie strategisch in die Hochschulprozesse integriert und fördert eine hochschulweite Gesundheitskultur.“*
Quelle: Analysebericht zum Corporate Health Audit – SGM Uni Wuppertal

3.5 Zielformulierungen

Viele Studierende haben mit Mehrfachbelastungen zu kämpfen und müssen einen Spagat zwischen Uni, Nebenjobs, Freunden und Familie schaffen. Dabei ist es schwer, eine ausgewogene „Study-(Work)-Life-Balance“ zu finden.

Das Student Health Center stellt die erste Anlaufstelle für gesundheitsrelevante Themen der Studierenden der BUW dar. Die Hauptaugenmerke liegen dabei auf der Ausbildung und Stärkung von Ressourcen jedes/r Einzelnen, der Entwicklung eines nachhaltigen Gesundheitsbewusstseins und der Integration und Interaktion der Studierenden. Den Studierenden soll es nicht nur körperlich gut gehen, sondern vor allem auch seelisch und sozial. Hierfür werden gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen geschaffen und Studierende aktiv in die Entwicklung eingebunden, um selbstständig Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Neben nachhaltiger Wissensvermittlung von Gesundheitskompetenzen sollen Gesundheit und Wohlbefinden im Studium erlebbar gemacht werden. Gesund studieren muss dabei weder anstrengend noch kompliziert sein. Schon niederschwellige Angebote können große Wirkungen zeigen.

Grundlage der Zielentwicklung bilden die strategischen Ziele, die aus dem Leitbild sowie aus den vorausgegangenen Analysen hervorgehen.

Dabei werden folgende kurz- und mittelfristige Ziele aufgestellt:

- Der Ausbau der zentralen Anlaufstelle (Student Health Center) durch Steigerung des Bekanntheitsgrades mithilfe von innovativen Angeboten, Aktionen und Kampagnen sowie Beibehaltung bereits erfolgreich durchgeführter Maßnahmen.

- Integration einer bewegungsaktiven Lehr- und Lernkultur in das universitäre Kerngeschäft Lehre durch Aufklärung und Sensibilisierung, Verbreitung des BrainKicks, Ausbau der Dozierenden-Workshops zum Thema „Bewegte Lehre“ sowie Aufbau eines Beratungsangebots zur Gestaltung und Ausstattung mobiler Lern- und Lehrräume.
- Erhöhung der studentischen Partizipation im Bereich des SGMs durch die Fortführung bestehender Seminare (z. B. Bewegte Universität) oder Initiierung neuer Seminare im Optionalbereich mit gesundheitsförderndem Charakter.
- Steigerung der studentischen Gesundheitskompetenz durch individuelle Beratungen und Workshops in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stressbewältigung und Entspannung.
- Ausbau der Handlungsfelder „Ernährung“ und „Mentale Gesundheit“ durch verschiedene verhaltens- und verhältnispräventive Angebote.

Die langfristige Wirksamkeit besteht einerseits darin, dass die Studierenden ihre im Studium gewonnenen Erkenntnisse im Berufsleben einsetzen können (z. B. als Multiplikator*in). Durch die Erreichung von Qualifikationen im Rahmen des Lehrangebots kann die Wirksamkeit u. a. unterstützt werden. Andererseits soll das Thema Gesundheit als „Querschnittsaufgabe“ an der Universität gesehen werden und im studentischen und Beschäftigten-Alltag sowie in der Lehre und Forschung Berücksichtigung finden. Das Wohlbefinden an der Universität soll bei allen Akteur*innen gesteigert werden.

X	X			X	• Gesonderte Begrüßung der neuen Mitarbeitenden + Professor*innen mit Angebotsvorstellung	X	X			X
X	X			X	• Ausbau des BrainKicks, Workshops, Vorträge und Beratungen zur Bewegten Lehre	X	X			
		X		X	• Seminare (Bewegte Uni & Lehrer*innengesundheit)	X	X	X		
X	X		X	X	• Ausbau des Stud. Beratungs-, Vortrags- und Workshopangebots zu Gesundheitsthemen (u. a. Ernährung, Entspannung, Mentale Gesundheit)	X	X		X	
Jahresziele • Berücksichtigung der Handlungsfelder Ernährung, Bewegte Lehre, Mentale Gesundheit • Dozierende als Multiplikator*innen berücksichtigen und nutzen • Erhöhung der stud. Partizipation • Steigerung der Beratungszahlen und Teilnehmendenzahlen • Steigerung des Bekanntheitsgrads des SHGs bei Studierenden und Dozierenden		Maßnahmen 				Kennzahlen • Teilnehmer*innenzahlen • Teilnehmer*innenzufriedenheit • Interviews/Fokusgruppen • Wiederkehrende Gesundheitsbefragungen • Berücksichtigung von Gesundheitsthemen in allen Gremien der Universität (Senat, Rektorat, Dekanat)				
		X	X		• Steigerung des Wohlbefindens auf dem Campus		X	X	X	X
		X		X	• Etablierung von Gesundheitsbeauftragten in Fachschaften und AStA	X		X		X
		X	X	X	• Verbesserung der Gesundheitskompetenz aller Akteure	X	X	X	X	
		X	X	X	• Gesundheit als Querschnittsaufgabe sehen (Studium, Forschung, Lehre, Arbeitsplatz)					X

Abbildung 12: Zielformulierungsmatrix angelehnt an die Hoshin Kanri-Methode (Stand 2022).

Der nachfolgende Zeitstrahl stellt einerseits die Entwicklung des SGMs aber andererseits auch den Ausblick für die kommende Jahre dar.

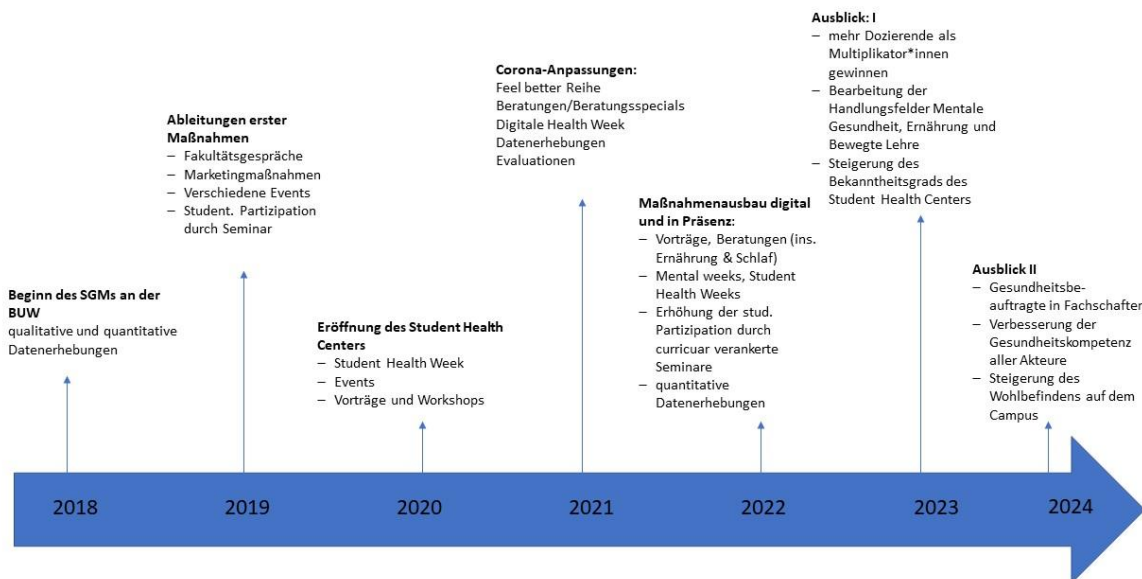


Abbildung 13: Entwicklung des SGMs und Ausblick.

4 Studentische Gesundheitsberatungen & Workshops

Ein Schwerpunkt des SGMs war die beratende Tätigkeit bezogen auf gesundheitsrelevante Fragestellungen. Heraus kristallisiert haben sich dabei die Schwerpunktthemen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Schlaf. Im Rahmen der Feel Better - Reihe wurde ein kontinuierliches Beratungsangebot geschaffen.

4.1 Feel Better - Reihe

Durch die Corona-Pandemie mussten die Angebote, die sonst im Student Health Center stattgefunden haben, digitalisiert werden.

Mit der Feel Better - Reihe entwickelte das SGM-Team ein neues Format, um Studierenden im Uni@Home-Modus wertvolle Gesundheitsthemen näher zu bringen. Angeboten wurden verschiedene Vorträge und individuelle Beratungen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf, Entspannung und Lifestyle.

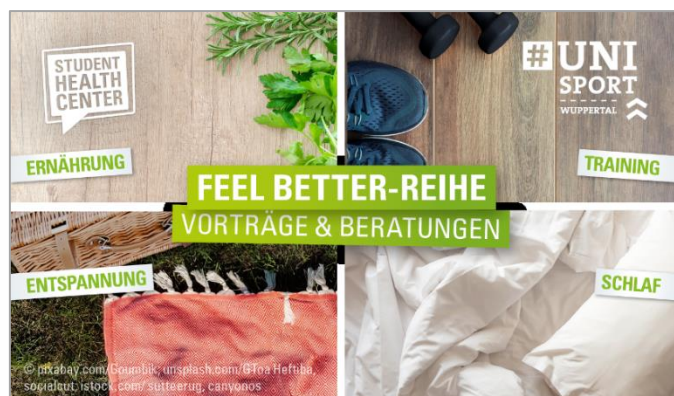


Abbildung 14: Feel Better - Reihe

Vor allem in Zeiten des Lockdowns wurde das Angebot gut angenommen. Im Wintersemester 2020/2021 konnte das SGM-Team so 16 Vorträge anbieten, zu denen insgesamt 190 Anmeldungen registriert wurden. Auch im darauffolgenden Sommersemester verzeichnete das SGM-Team 139 Anmeldungen bei insgesamt neun Vorträgen. Mit dem Voranschreiten der Pandemie, den Lockerungen im privaten Bereich und der Zunahme der täglichen Bildschirmzeiten wurden die Feel Better Angebote zum Sommersemester 2022 vollständig in Präsenz angeboten.

Das Interesse an einer individuellen Beratung zeigte sich besonders deutlich im Bereich Ernährung. Seit dem Wintersemester 2020/2021 wurden bereits 72 Ernährungsberatungen durchgeführt.

72
Ernährungs-
beratungen

4.2 Beratungsspecial Prüfungsphase



Abbildung 15: BrainFood-Vortrag

Mit der Kampagne "Fit durch die Prüfungszeit" hat das SGM-Team im Juli 2021 Ideen entwickelt, mit denen Studierende ihren Lernalltag angenehm gestalten können. Die Tipps & Tricks dienten dazu, die Leistungsfähigkeit und Entspannung zu fördern.

Es wurden Infos zu den Themen BrainFood, Bewegung im Lernalltag, Vorbeugen des Office Eye Syndroms, Entspannung für den Rücken, Ausschalten von Ablenkungen, Steigerung der Schlafqualität und Stärkung des Immunsystems angeboten.

4.3 Ergonomieberatung

Ganzheitliche ergonomische Arbeitsplätze können körperliche Beschwerden lindern und damit die Effektivität des Lernens steigern. Das SGM-Team bietet daher eine Beratung hinsichtlich der ergonomischen Einstellung des Schreibtischstuhls, des Tisches und des Bildschirms an. Interessierte können die Beratung digital oder vor Ort wahrnehmen.

5 Schwerpunkt Ernährung

Die Relevanz des Themenbereichs wurde in den vorausgegangenen Befragungen sehr deutlich. In den letzten zwei Jahren wurde das Angebot zu verschiedenen Ernährungsthemen stetig ausgeweitet. Neben Online-Kochevents gab es verschiedene Workshops und Q&A-Sessions zu ernährungsrelevanten Themenschwerpunkten. Zudem wurde im Zuge der Feel Better - Reihe die Möglichkeit gegeben, eine individuelle Ernährungsberatung zu buchen. Diese fand online oder vor Ort im Student Health Center statt und wurde anhand eines zuvor ausgearbeiteten Beratungsleitfadens durchgeführt.

Im Präsenzsemester wurde das Angebot ausgeweitet. Durch die Kooperation mit dem Hochschulsozialwerk konnte im Rahmen der Student Health Week ein selbst zusammengestellter „FoodBag“ in Mensen und Cafeterien erworben werden. Dieser beinhaltete ein belegtes Körnerbrötchen in Bioqualität, Obst und Gemüse sowie Studentenfutter und eine Wasserflasche.

Zum 50-jährigen Geburtstag der Universität hatten Studierende die Möglichkeit, über Instagram alkoholfreie Cocktailrezepte einzureichen. Mit der Leiterin und Mitarbeitenden vom

Hochschulsozialwerk sowie des SGM-Teams wurde ein Gewinnerrezept ausgewählt. Im Jubiläumsmonat Mai wurde der Cocktail in der Unikneipe verkauft. Aufgrund des Erfolgs wurde er in das bestehende Angebot mitaufgenommen.

Mit dem Hochschulsozialwerk gibt es einen regelmäßigen Austausch zum Thema Ernährung. Ideen von Seiten des SGM-Teams werden wohlwollend aufgenommen, diskutiert und im Optimalfall umgesetzt.

6 Gesundheitsfördernde Lehre

Ein weiterer Bereich des SGMs ist die Gestaltung der gesundheitsfördernden Lehre. In diesem Bereich bestehen einige Schnittstellen zu anderen Qualitätskriterien. Daher wird Wert auf eine Zusammenarbeit mit dem Bereich "Qualitätssicherung von Studium und Lehre" (z. B. hinsichtlich Studierbarkeit, Prüfungen, Workload, Didaktik) gelegt.

Durch die Einbeziehung des Themenfeldes „Gesundheit“ sollten Arbeitsabläufe und Studienbedingungen, wie z. B. die Lehre, gesundheitsfördernd gestaltet werden. Dem SGM-Team gelang es, Lehrende als Multiplikatoren zu gewinnen, räumliche Anforderungen und die Lehre selber gesundheitsförderlich zu gestalten und die Zielgruppe selber von Beginn an mit einzubeziehen. Zwei eigene Lehrveranstaltungen sorgten dafür, dass Studierende sich einerseits intensiv mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzten und andererseits eigene Projekte entwickelten, welche zur Gestaltung gesunder Lern- und Lehrbedingungen an der BUW beitrugen.

6.1 Outdoor Lehr- und Lernraum

Im Sommersemester 2022 initiierten die Teams des Hochschulsports und Student Health Centers einen Outdoor Lehr- und Lernraum. Dieser befindet sich im Hängemattenpark hinter dem Gebäude I und besteht aus fünf festinstallierten Stehtischen, an denen bis zu sechs Personen stehen/arbeiten können. Zusätzlich gibt es ein großes klappbares Whiteboard. Dozierende haben die Möglichkeit, den „grünen Seminarraum“ für einzelne Veranstaltungen oder für Seminarreihen zu buchen.

Wenn der Raum nicht für die Lehre genutzt wurde, konnten Studierende die Tische für Gruppenbesprechungen oder Arbeitseinheiten nutzen. Ebenso war die Nutzung auch für Team-Besprechungen sowie formelle und informelle Gespräche möglich.



Abbildung 16: Outdoor Lehr- und Lernraum

*Zitat von Student*in:*
 „Das Stehen ist überhaupt nicht ermüdend. Vielmehr ermöglicht das Stehen leichter notwendige kleine Bewegungen, die man im Hörsaal nur durch "auf dem Stuhl herumrutschen" realisieren kann!“

Hintergrund der Idee war, die erhöhte Sauerstoffzufuhr sowie das Arbeiten im Stehen, welche die Teilnehmenden höchstwahrscheinlich aufmerksamer und konzentrierter arbeiten lassen können, wirken zu lassen. Nebenbei werden das Immunsystem und der Muskel-Skelett-Apparat automatisch gestärkt. Zudem sorgen die Bäume und Pflanzen für eine allgemeine stressreduzierende Wirkung.

Er sollte als Alternative zum Seminarraum dienen, in dem insbesondere der Austausch und die Diskussion im Vordergrund stehen.

6.2 Bewegte Pause: BrainKick

Im sitzlastigen Hochschulalltag verharrt der Körper oftmals über Stunden in der gleichen Position. Es resultieren muskuläre Verspannungen, die sowohl Rücken- und Nacken- als auch Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten mit sich führen. Um dem entgegenzuwirken, führten die Studierenden bei der aktiven Bewegungspause BrainKick gemeinsam mit einem Coach des SGM-Teams wirkungsvolle Mobilisations-, Stabilisations- und Entspannungsbungen durch.



Abbildung 17: BrainKick, digital

Zitat einer Dozentin:
 „Ich war zwar vom Sinn der Bewegungspause überzeugt, aber dass sie so gut angenommen würde, hatte ich nicht erwartet!“

Um mehr Bewegung in die digitalen Zoom-Veranstaltungen zu bringen, hat das SGM-Team 25 Folien und 20 Videos mit kurzen BrainKick-Einheiten erstellt. Dozierende können die 2- bis 3-minütigen Aktivierungs-Videos in Ihre Präsentation einbauen oder verschiedene Power-Point-Folien mit Bewegungsbeschreibungen nutzen.

Die Dateien finden Dozierende im Moodle-Kurs „Digitaler BrainKick - Lehre“. Aktuell befinden sich 209 Lehrende im Moodlekurs (Stand Juni 2022).

Zusätzlich gab es auch die Möglichkeit, eine*n Übungsleitende*n für eine Bewegungspause innerhalb der Online-Veranstaltung zu buchen.

Seit dem Sommersemester 2022 findet der BrainKick auch wieder vor Ort statt. Die Übungsleitenden kommen nach der Terminabsprache in die Vorlesungen und Seminare und führen die kurze Bewegungspause live mit den Studierenden durch.

Initiator*innen von Kongressen und Tagungen der BUW buchen sich für solche Veranstaltungen immer wieder eine aktive Pause beim SGM-Team. Ob digital oder vor Ort - der BrainKick kam bei diversen Veranstaltungen zum Einsatz. Durch die Hochschule werden dadurch initiativ das Thema und die Aktivitäten zur Gesundheitsförderung nach außen kommuniziert.

6.3 Bewegungsfördernde Raumgestaltung

Das Team des Student Health Centers bietet Beratungen zur bewegten Raumgestaltung an. Hierzu wurden die verschiedensten Fakultäten der Bergischen Universität Wuppertal für das Stresserleben der Studierenden aufgrund zu langer Sitzzeiten sowie für die Bedeutung von bewegter Raumgestaltung sensibilisiert. Zusätzlich wurden Dozierende beim Kauf von geeignetem Mobiliar in Lehr- und Lernräumen beraten und unterstützt. Dafür wurde eigens ein Showroom beim UniSport eingerichtet.

Darüber hinaus konnte das bewegungsfördernde Sitzmobiliar des Student Health Centers getestet werden. "Tausche deinen Stuhl gegen unser Sitzmobiliar", hieß es bei einer Aktion in der Bibliothek. Ziel war es, das bewegte Sitzen beim Lernen zu fördern.

6.4 Seminar „Bewegte Universität“ (2020 / 2021)

Das zweisemestrige Seminar „Bewegte Universität“ startete erstmalig im Wintersemester 2018/2019. Es ist im Optionalbereich der Bildungswissenschaften verankert und richtet sich an zukünftige Lehrer*innen. Ziel des Seminars ist es, Studierenden Gesundheitswissen als Schlüsselkompetenz mit an die Hand zu geben, da sie als zukünftige Multiplikator*innen ihre Kompetenzen an Schüler*innen weitergeben werden. Im Rahmen des Seminars sind die Studierenden eigenständige Projektmanager*innen; sie sind aktive Mitgestalter*innen des Seminars sowie der Seminarinhalte. Sie erwerben nicht nur Kompetenzen in den Bereichen Gesundheits- und Projektmanagement, sondern setzen zudem Ideen, die sie als sinnvoll im studentischen Leben erachten, mit Unterstützung der Seminarleitung um. „Von Studierenden für Studierende“ ist dabei das Motto, das motiviert und bei den Studierenden gut ankommt.

Am 02.03.2021 veranstalteten der UniSport und das Student Health Center im dritten Jahr in Folge einen Ideenwettbewerb mit dem Schwerpunkt „Studierendengesundheit“. Hierbei präsentierten Teilnehmende des Seminars „Bewegte Universität“ Projektideen, die der Gesundheitsförderung von Studierenden der Universität Wuppertal dienen sollen.

Die ausgearbeiteten Konzeptideen wurden via Zoom einer fachkundigen Jury präsentiert. Die Jury setzte sich zusammen aus Markus Klein und Rafael Jedamzik von der Techniker Krankenkasse, Joshua Gottschalk vom AstA, Dr. Petra Cwierzinski, Arbeitsbereich Sportdidaktik / bewegte Schule, Katrin Bührmann, Leiterin des Hochschulsports und Dr. Anja Steinbacher, Leiterin der Geschäftsstelle BUW bewegt!.

Drei Gewinner-Projekte durften sich über eine Prämierung von 500 Euro freuen und konnten ihre Projekte bereits im darauffolgenden Sommersemester für die Studierenden der BUW umsetzen.

Mittels der Implementierung solcher Konzepte wird ein Bewusstsein im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil und die Entwicklung einer nachhaltigen Gesundheitskompetenz angestrebt. Auch soll ein Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens von Studierenden geleistet werden.

Die Gewinnerprojekte waren:

- Podcast: Stressfrei mit Lilli & Mona: u. a. Anleitung von Entspannungsübungen für die studentische Zielgruppe
- #Sport.Ort: Vorstellung von Sportorten in Wuppertal auf Instagram
- BUW Recipes: Durchführung von mehreren Online-Kochkursen bzw. Kochevents



Abbildung 18: BUW Recipes

6.5 Seminar „Bewegte Universität“ (2021 / 2022)



Abbildung 19: Escape Room

Auch im darauffolgenden Jahr konnten sich zwei Projektideen durchsetzen und wurden mit dem Zuschuss von jeweils 500 € realisiert.

Das Projekt „Escape Room“ konzipierte sowohl einen ortsunabhängigen Escape Room als auch eine Escape Tour am Campus Griffenberg. Die angebotenen Gruppentermine (u. a. in der Student Health Week und am Tag der offenen Tür waren schnell ausgebucht) und die Gruppen erhielten ein positives Feedback.

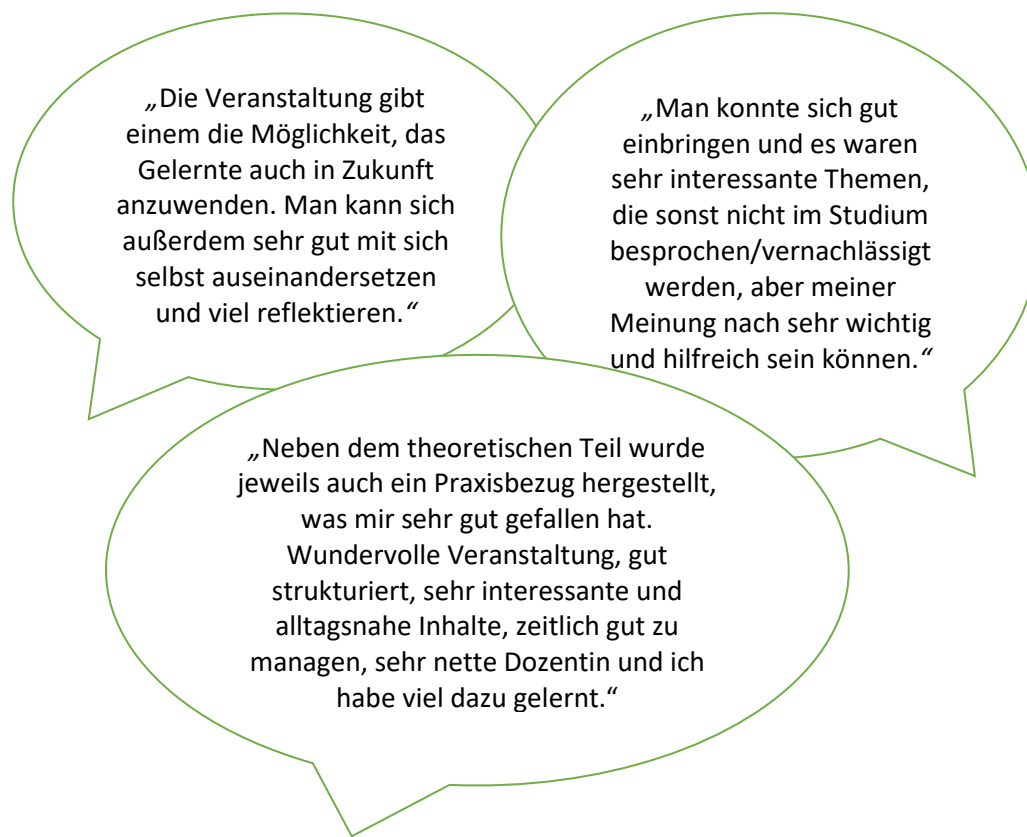
Das zweite Projekt „Book Club & Corner“ fand ebenfalls Anklang unter den Studierenden. Zu regelmäßigen Treffen tauschten sich die Gruppen über bestimmte Bücher aus und implementierten zusätzlich einen Bücher-Tausch-Bollerwagen. Zusätzlich gab es zweimal in der Woche studentische Treffpunkte auf dem Campus (i. d. R. auf der Bibliotheksebene), wo bequeme Sitzgelegenheiten aufgebaut wurden und der Bücher-Bollerwagen präsent war. Neben den Büchern hat die Gruppe immer kleine Spiele dabeigehabt. Studierende wurden zum Quatschen, Chillen und Spielen aufgefordert. Bei gutem Wetter wurden insbesondere die kleinen Spiele von Seiten der Studierenden genutzt.

6.6 Seminar Gesundheitsförderung im Lehrer*innenberuf (2021 / 2022)

Im Wintersemester 2021/2022 wurde das Seminar „Gesundheitsförderung im Lehrer*innenberuf“ vom Student Health Center / Hochschulsport ins Leben gerufen.

Das primäre Ziel des neuen Seminars war es, Lehramtsstudierende für das Thema Lehrer*innengesundheit und potentielle Belastungen am Arbeitsplatz zu sensibilisieren. Darüber hinaus sollten die Gesundheitskompetenzen und die gesundheitliche Eigenverantwortung angehender Lehrer*innen durch theoretisches Hintergrundwissen sowie praxisorientierte Methoden gefördert werden. Als untergeordnetes Ziel stand die Multiplikatoren-Schulung zur Weitergabe von

Gesundheitskompetenzen an andere Mitglieder der Schulgemeinschaft (z. B. Schüler*innen). Die Evaluation spricht für eine Fortführung der 2-semesterigen Lehrveranstaltung.



6.7 Teaser - Gesundheitsförderung für Lehramtsstudierende



Abbildung 20: Teaser-Folie "Gesundheitsförderung für Lehramtsstudierende"

Das Team vom Student Health Center hat zusammen mit dem Hochschulsport kurze Teaser (PowerPoint Präsentationen) zusammengestellt, welche für potentielle Belastungssituationen im Arbeits- und Unialltag sensibilisieren sollen. Inhaltlich werden verschiedene Problemfelder des Lehrberufs thematisiert und darauf zugeschnittene Lösungs- bzw. Handlungsoptionen gegeben. Dabei wurde der Fokus auf die Themen: Lärm, Sitzzeiten, Belastungen und Erschöpfung gelegt.

Dozierende wurden dazu eingeladen, diese Teaser innerhalb ihrer lehramtsspezifischen Veranstaltungen einzusetzen, um auf mögliche Problemfelder in der Schule sowie auf dazugehörige Lösungsansätze aufmerksam zu machen. Die 1,5- bis 2-minütigen Teaser werden beim Öffnen automatisch im Präsentationsmodus abgespielt und konnten über einen angelegten Moodlekurs heruntergeladen werden. Bisher sind 50 Nutzer*innen eingeschrieben.

7 Studierendenprojekte im Rahmen des SGMs

In der Entwicklungs- und Umsetzungsphase hin zu einer gesundheitsfördernden Hochschule werden die Statusgruppen, das Verwaltungspersonal, das wissenschaftliche Personal und die Studierenden aktiv mit einbezogen. Neben der Kooperation mit den Fachschaften und dem AstA gibt es immer wieder einzelne Studierende oder Kleingruppen, welche die Ideenentwicklung und -umsetzung mit ihren Kompetenzen unterstützen.

7.1 Wasserspender

Das Projekt „Wasser für alle“ sollte zum einen für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sensibilisieren und zum anderen eine Installation von Wasserspendern an der BUW anregen. Im Rahmen des Projektes wurde 2019 eine Online-Befragung (1460 Teilnehmer*innen) zum Trinkverhalten der Studierenden und Beschäftigten der BUW durchgeführt sowie ein Portfolio mit allen wichtigen Informationen rund um das Thema Wasserspender erstellt. Die Ergebnisse wurden beim Projekt und Innovationszirkel der Bibliothek sowie beim Gebäudemanagement präsentiert. Das Projekt wird vom Team des Student Health Centers weitergeführt mit dem Ziel, zunächst zwei Wasserspender auf dem Campus Griffenberg zu installieren.

7.2 Brian will's wissen

Mit dem Format „Brian will's wissen“ wurde eine Wissensvermittlung auf kreative Weise geschaffen. Ein Student führte mit Expert*innen der BUW kurze Interviews zu gesundheitsrelevanten Fragestellungen durch. Die Gespräche wurden per Video aufgenommen und zu kurzen Filmen zusammengeschnitten. Inhaltlich wurde eine Fragestellung / ein Problem in den Vordergrund gestellt, welches dann mit Hilfe der jeweiligen Expert*innen erklärt und gelöst wurde. Konkrete Handlungsoptionen und praxistaugliche Tipps rundeten die Videos ab; veröffentlicht wurden diese auf Instagram.



Abbildung 21: Brian will's wissen

7.3 Stehtischaufsatz „STANDY“

Das lange Sitzen ist laut den Befragungsergebnissen der Studierenden einer der größten Stressoren. Um diesem Stressor entgegenzuwirken, hat das Student Health Team in Zusammenarbeit mit den Fachschaften Kunst & Design und Wirtschaftswissenschaft am 26.01.2021 zu einem Pitchwettbewerb eingeladen, in dem studentische Ideen für mögliche Stehtischaufsätze via Zoom vor einer Jury und interessierten Zuschauer*innen

*„Dem Hochschulsport und dem Student Health Center ist es hier gelungen, Studierende aktiv in die Gestaltung des studentischen Gesundheitsmanagements einzubeziehen und sie für das Thema zu sensibilisieren und zu begeistern. Ein gelungenes Beispiel dafür, wie sich Studierende mit der eigenen Gesundheit, aber auch mit der ihrer Kommiliton*innen auseinandersetzen und Möglichkeiten und Wege schaffen, die Herausforderungen und Belastungen im Studium besser bewältigen zu können.“*
(Katrin Bührmann, Leiterin des Hochschulsports)

präsentiert werden konnten. Angesprochen wurden Studierende der BUW über die Fachschaften und Instagram. Die Jury setzte sich zusammen aus Prof. Dr. Radtke (Inhaberin des Lehrstuhls für Gesundheitspsychologie und Angewandte Diagnostik), Prof. Kalweit (Prodekan der Fakultät Kunst &

Design), Katrin Bührmann (Leiterin des UniSports der BUW), Markus Klein (Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse), Camilo Martins (Vorstand der Fachschaft 8) und Marcel Schwering (Mitglied des Fachschaftsrats Wirtschaftswissenschaft).

IDEENWETTBEWERB Stehtischaufsätze



Abbildung 22: Ideenwettbewerb Stehtischaufsatz

Den Jurypreis i. H. v. 350 € gewann die Idee "Tisch2go" der beiden Maschinenbau-Studierenden. Diese Idee hat durch ihre präzise Ausgestaltung, die verstellbare Höhe des Aufsatzes, ein ansprechendes Design sowie die Verstaubarkeit in einem Rucksack und eine sehr kreative Präsentation überzeugt.

Der Publikumspreis i. H. v. 150 € ging an eine Studentin aus dem Studiengang Architektur mit ihrer Idee "Valvole". Die Idee "Valvole" hat durch Simplität überzeugt. Das minimalistische, schlanke Design gewährleistet einen leichten Transport des Aufsatzes von der Uni nach Hause. Die Höhenverstellbarkeit wird durch eine gefräste Nut gewährleistet.

In Zusammenarbeit mit der Fakultät Kunst & Design wurden die Entwürfe finalisiert und erste Prototypen produziert. Unterstützt wurde das Projekt durch die Techniker Krankenkasse als Gesundheitspartner des UniSports.

Nach sechsmonatiger Entwicklungs- und Realisierungsphase wurde das Multifunktionsmöbelstück STAN DY der Hochschulleitung, den Projekt-Initiator*innen sowie der Techniker Krankenkasse vorgestellt. Konzipiert ist STAN DY als Schnittmuster aus Pappkarton, das günstig produziert und von den Nutzer*innen einfach mittels einer aufgedruckten Markierung auf die eigene Körpergröße gefaltet und angepasst werden kann. Zudem lässt es sich ganz werkzeuglos aufbauen.



Abbildung 23: Stehtischaufsatz "STAN DY"

„Viele Arbeitsplätze sind nicht für das Arbeiten im Stehen konzipiert, der STAN DY verwandelt jeden Schreibtisch in einen ergonomischen höhenverstellbaren Stehtisch. Das Produkt ist ein nachhaltiges Multifunktionsmöbelstück, das sowohl zum ergonomischen Arbeiten als Stehtischaufsatz aber auch als mobiler Hocker genutzt werden kann. Dank des Verzichts auf Klebstoffe sowie auf biologisch abbaubare Kartonbedruckung ist das Produkt sortenrein, recyclebar und sogar kompostierbar.“, so der Designer. In den kommenden Wochen wird STAN DY an unterschiedlichen Standorten auf dem Universitätsgelände zum Arbeiten im Stehen einladen. Von einer Kurzbefragung, vor Ort abrufbar über einen QR-Code, erhoffen sich die Initiator*innen und der Entwickler hilfreiche Rückmeldungen zum Produkt.

8 Projekt: StudiHund

Knapp 20.000 erreichte Personen bei Facebook und Instagram sowie über 80 begeisterte Teilnehmende und 20 Hunde, das sind die Erfolgskennzahlen des Projekts "StudiHund", welches im Rahmen des Seminars Bewegte Universität entstanden ist und von der Techniker Krankenkasse für die Projekt-Realisierung mit 1000 Euro prämiert wurde.



Abbildung 24: StudiHund

StudiHund ist ein Gesundheitsprojekt, das die Universität und die Region verbindet. Es verfolgt die Idee, Menschen und Tiere zusammenzubringen und dazu beizutragen, dass Studierende ihre Alltagsaktivität erhöhen und Stress reduzieren. Eine Vielzahl der Studierenden ist mit einem Haustier (insb. Hunde) aufgewachsen. Im Rahmen des Studiums bzw. mit Umzug nach Wuppertal ist das Halten eines Hundes jedoch sehr schwierig oder nicht möglich. Hier setzt das Projekt StudiHund an und bringt Studierende und Hundebesitzer*innen zusammen mit dem Ziel, Studierenden das Gassigehen mit Hunden zu ermöglichen und zeitgleich Hundebesitzer*innen aus Wuppertal zu entlasten. Zum gegenseitigen Kennenlernen diente ein großer Aktionstag am 01.11.2020, der neben einem Speed-Dating und Gewinnspielen auch eine Wissensvermittlung in Form von Tipps und Tricks bot.

Im Rahmen der Initiative "Bewegt studieren - Studieren bewegt 2.0" des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK) konnten Projektmittel zur Fortführung des Projekts bis Ende 2023 eingeworben werden.

9 Veranstaltungen & Events

Die Angebote im und um das Student Health Center sind darauf ausgerichtet, den Studierenden den Unialltag angenehm zu gestalten und eine Wohlfühl-Atmosphäre auf dem Campus zu schaffen. Dabei stehen die körperliche, psychische und soziale Gesundheit gleichermaßen im Fokus. Regelmäßig wiederkehrende Events dienen der Information, Sensibilisierung und der Erweiterung der Gesundheitskompetenz. Es besteht ein konzeptioneller Bezug der Veranstaltung zur SGM-Gesamtstrategie.

9.1 Student Health Week

Seit dem Wintersemester 2020 / 2021 wurde die Student Health Week insgesamt vier Mal durchgeführt. Die ersten drei Gesundheitswochen fanden auf Grund der Corona-Pandemie digital statt. Im Sommersemester 2022 konnten die Angebote der Student Health Week in Präsenz auf dem Campus Griffenberg stattfinden.

*Zitat von Student*in:*
"Danke für die Organisation.
Ich finde solche Angebote
fantastisch! Gerne häufiger
anbieten."

Neben klassischen Gesundheitsangeboten, wie Check-Ups, Rückenkursen oder auch Yogaklassen, konnten auch innovative Veranstaltungen gebucht werden.

Besonders beliebt waren die Events „Krimi Dinner“ und der „Escape Room“ oder auch der Vortrag zum Thema „gesunde Beziehungen“. Erreicht wurden **509** Interessierte, denen **66** verschiedene Angebote zur Verfügung standen.



Abbildung 25: Student Health Week 2022

9.2 Tag der offenen Tür

Am 21.05.2022 feierte die Universität ihr 50-jähriges Jubiläum. Anlässlich dessen gestaltete der Hochschulsport zusammen mit dem Student Health Center das aktive Rahmenprogramm. Die Besucher*innen konnten neben bewegungsintensiven Spielen an der Escape Tour teilnehmen, die Studierende aus dem Seminar „Bewegte Universität“ konzipiert hatten. Auch gab es die Möglichkeit,

in Kooperation mit einer Mitarbeiterin der Techniker Krankenkasse eine Virtual Reality Brille am ICAROS zu testen. Dies war eine Konzeption aus einem Fitnessgerät und einem Flugsimulator.

9.3 Gesundheitstag „Schlaf“



Abbildung 26: Gesundheitstag "Schlaf"

Der Gesundheitstag „Schlaf gut!“ informierte Studierende über relevante Informationen rund um das Thema Schlaf & Gesundheit. In einem Vortrag wurde darüber berichtet, wie Schlaf und Lernen zusammenhängen und warum erholsamer Schlaf so wichtig für die Leistungsfähigkeit ist. Außerdem erfuhren Studierende, wie das Lernen allgemein und der Schlaf in der Lernzeit optimiert werden können. Zusätzlich gab es an dem Tag die Möglichkeit, sich individuell zum eigenen Schlafverhalten beraten zu lassen. Die zwei Kurse „Morning Yoga“ und „Entspannungsübungen für besseren Schlaf“ rundeten das Programm ab.



Abbildung 27: Gesundheitstag "Schlaf", Programmübersicht

10 Mental Health & Recovery

10.1 Mental Health Week 2022



Abbildung 28: Mental Health Week 2022

„Wie geht es mir?“ Diese zentrale Frage stand im Mittelpunkt der Ausstellung, die vom 30. Mai bis 3. Juni im Gebäude K auf dem Campus Griffenberg stattfand. Initiator der Ausstellung, die dem Thema mentale Gesundheit gewidmet war, ist Yannic Hüttebräucker, Masterstudent im Studiengang Public Interest Design an der Bergischen Universität. Mit seinem Projekt wollte er vor allem junge Menschen für Themen rund um die seelische Gesundheit sensibilisieren.

„Mir ist es wichtig, mehr Menschen für das eigene Befinden zu sensibilisieren. Dafür möchte ich zeigen, wie wir uns ehrlicher mit diesem Thema beschäftigen können. Ich bin davon überzeugt, dass ein gutes Gefühl für die eigenen Gedanken und Empfindungen uns im gemeinsamen Zusammenleben hilft“, so Hüttebräucker. Im Zentrum stand daher die Frage, wie wir besser auf uns selbst achten können.

Die Ausstellung zeigte verschiedene Perspektiven zu mentaler Gesundheit: Zu sehen waren Zitate von Studierenden der Bergischen Universität sowie Fakten und Tipps zur mentalen Gesundheit im Alltag. Als kleine Überraschung konnten sich Besucher*innen ein „Giveaway“ für den eigenen Check-in im Alltag mitnehmen.

Auch mit dem weiteren Rahmenprogramm der Mental Health Week wollten die Teams vom Hochschulsport und SGM Bewusstsein für das Thema mentale Gesundheit schaffen und den Besucher*innen Beratungsangebote und Tipps für den Alltag mit auf den Weg geben. Angeboten wurden u. a. Veranstaltungen zur Entspannungsberatung, Escape Touren, Body Scans und vieles mehr.

Die Ausstellung fand zuvor (19. - 26.03.2022) in den Räumlichkeiten des „Schimmerlos“ im Wuppertaler Luisenviertel statt. Dieser Standort wurde gewählt, da Yannic Hüttebräucker mit seinem Projekt vor allem junge Menschen auf Themen rund um die seelische Gesundheit aufmerksam machen wollte. Die Auftaktveranstaltung war ein voller Erfolg und wurde mit Impulsvorträgen von Professor*innen sowie dem SGM der BUW begleitet.

10.2 Hängemattenpark & Snoozleraum



Abbildung 29: Snoozleraum

Im Sommersemester 2022 konnten die Entspannungs- und Rückzugsorte auf dem Campus wieder in Gebrauch genommen werden. Zum einen wurde der Snoozleraum im Student Health Center wieder eröffnet und mit neuem entspannungsfördernden Mobiliar ausgestattet.



Abbildung 30:
Hängemattenpark

Zum anderen wurde der Hängemattenpark wiedereröffnet und erhielt zu diesem Anlass neue Strandkörbe sowie einen Liegestuhlverleih.

11 Maßnahmenumsetzung in Kooperation mit uniinternen Partner*innen

Durch die Mitglieder des Arbeitskreises SGM und des Steuerungsgremiums besteht eine enge Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Akteur*innen der BUW. Die Vernetzung wurde darüber hinaus stetig vorangetrieben, sodass sich immer wieder neue Kooperationen ergeben.

11.1 Allgemeiner Studierendenausschuss - AStA

Als politische Vertretung der Studierenden ist der AStA ein wichtiger Kooperationspartner für das SGM. Der monatlich stattfindende Jour fix zwischen dem Team vom SHC und dem Vorsitzenden vom AStA dient einerseits der Vernetzung und Kooperation bei geplanten Events und Veranstaltungen. Als Sprachrohr für die Studierendenbelange werden dadurch andererseits auch relevante Gesundheitsthemen an das SGM herangetragen und können dort in die Maßnahmenplanung mit aufgenommen werden.

11.2 Fachschaften

Über verschiedene Kooperationen mit Studierenden aus unterschiedlichen Fachbereichen gelingt es immer wieder, Querschnittsthemen und neue Ideen aufzugreifen. Sowohl im Rahmen von Begrüßungsveranstaltungen für die Erstsemester als auch über ausgeschriebene Wettbewerbe konnten die Studierenden der unterschiedlichen Fakultäten erreicht werden.

Im Rahmen eines studentischen Ideenwettbewerbs suchte das Student Health Center in Kooperation mit dem UniSport und der Fachschaft Kunst & Design kreative Ideen für die Produktion von Stehtischauflagen.

11.3 Universitätsbibliothek

Als Mitglied im Arbeitskreis SGM stellt die Bibliothek einen wichtigen Kooperationspartner dar. Insbesondere, wenn es um die Erreichbarkeit von Studierenden geht.

Speziell für die Bibliothek wurden daher ausgewählte BrainKick Übungen visualisiert und in kleinen Aufstellern auf den Tischen verteilt. Das Ziel der BrainKick Aufsteller war es, die Studierenden in ihrer Prüfungsvorbereitung bestmöglich zu unterstützen und ihre Aufmerksamkeit für das Thema „bewegtes Lernen“ zu gewinnen. Die Übungen konnten direkt am Platz ausgeführt werden. Da es sich um kleine, kurze Übungen, wie z. B. Augenyoga oder ein paar Mobilisationsübungen auf dem Stuhl handelte, wurden andere Bibliotheksbesucher*innen nicht gestört.



Abbildung 31: BrainKick Aufsteller, UniSport

11.4 Suchtprävention und -beratung

Als Mitglied im Arbeitskreis Gesundheit ist die Beratungsstelle für Suchtkranke ebenfalls ein Kooperationspartner des SGMs.

Ziel der Suchtprävention ist es, die Arbeitssicherheit zu erhöhen, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Personen an der BUW zu erhalten, den Suchtmittelmissbrauch zu verhindern sowie den Gefährdeten und den abhängigen Kranken rechtzeitig ein Hilfsangebot zu unterbreiten.

Ein Präventionsangebot zum Thema Online-Spielsucht wurde in Kooperation mit dem Fachbereich Gesundheitspsychologie angeboten. In einem Vortrag zum Thema „Digital Detox“ wurde die Auszeit von jeglichen digitalen Medien beleuchtet. Die Zuhörer*innen bekamen zudem Praxistipps für die eigene Umsetzung mit an die Hand.

Ein alkoholfreier Cocktail wurde im Rahmen der Student Health Week 2022 als Pilotprojekt in der Uni Kneipe verkauft. Die hohe Nachfrage und der Suchtpräventionsgedanke dahinter führten dazu, dass eine langfristige Implementierung des alkoholfreien Cocktails erzielt werden konnte. Mit der Aktion „Promillebrille“ wurde zudem der Zustand eines Alkoholrausches simuliert. Die Brillenträger*innen erlebten ein eingeschränktes Blickfeld, Doppelsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Entfernungen, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung. Dies sollte ebenfalls als Aufklärungsaktion zum Thema Alkoholsucht dienen.

11.5 Wort.Ort – die Schreibwerkstatt

Als Kooperationspartner bot die Schreibberatung der BUW einen speziell für Studierende errichteten Escape Room „Deadline des Grauens“ im Rahmen der Student Health Week an. Im Gegenzug konnte das SGM-Team den Studierenden erneut während des wiederkehrenden Events „Nachtschicht - die lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“ Bewegungs- und Entspannungseinheiten anbieten.

11.6 Gleichstellung & Vielfalt

Die Notwendigkeit der geschlechtssensiblen Betrachtungsweise von Gesundheit und gesundheitlichem Verhalten hat sich inzwischen national und international durchgesetzt. Daher wurden im Rahmen des SGMs „Ladies only“-Angebote etabliert.

In Kooperation mit der Stabsstelle für Gleichstellung und Vielfalt startete im Sommer 2020 ein exklusives Fitness- und Health-Camp für Studentinnen der BUW. In einem Zeitraum von sechs Wochen wurden unterschiedliche Sportkurse, individuelle Gesundheitsberatungen, Entspannungseinheiten und kleine Workshops angeboten.

Auch im Rahmen der Student Health Week wurde ein spezieller Tanzkurs für Frauen angeboten.

Im Rahmen der Sommeruni bot das Team des Student Health Centers zusammen mit dem UniSport-Team ein aktives Programm für interessierte Schüler*innen an. Das jährlich stattfindende Schnupperstudium richtet sich an junge Frauen, die sich eine Woche lang über die MINT-Fächer der Universität informieren. Seit Jahren sorgt der UniSport für aktivierende bzw. erholende Mittagspausen. Im Sommer 2021 und 2022 gab es folgende Mittagsangebote: „Dancefitness - Bewegung zu coolen Beats“, „Wake up call - starte frisch in deinen Unitag!“, und „Fitness am Mittag - neue Energie durch Bewegung“. Entspannungs- und Achtsamkeitsangebote wie „Yoga - nutze die positive Kraft“ oder „Achtsamkeit und Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft“ ergänzten das Programm. Die Kurse sind in der Regel ausgebucht und wurden wiederkehrend als gut bis sehr gut evaluiert.

11.7 Hochschulsport

Auf Grund der internen Ansiedelung des SGMS beim Hochschulsport besteht eine sehr enge Zusammenarbeit zwischen den beiden Bereichen. Vor allem im Bereich der Gesundheitskurse konnte das SGM vom Angebot des Hochschulsports profitieren. Hierzu zählten z. B. diverse Yogaklassen, Ernährungsworkshops und Outdoor-Events. Die Gesundheitsangebote wurden dabei zeitweise digital und auch vor Ort angeboten.

11.8 Zentrale Studienberatung (ZSB)

Die Kooperation mit der Zentralen Studienberatung zeichnete sich besonders durch die inhaltlichen Synergien aus. Studierende wurden aktiv ab Studienstart einbezogen und konnten über die Gestaltung gesunder Lern- und Lehrbedingungen informiert werden. Auch die psychologische Beratungsstelle ist bei der ZSB angesiedelt und unterstützt das SGM-Angebot u. a. im Rahmen der Student Health Week.

11.9 ESG (Kirche an der Uni)

In Kooperation mit der Kirche an der Uni wurden vier Workshops als „Sommerspecial“ angeboten. Hierzu zählten: Bachata meets Tapas, Create your bowl (easy, simple & quick), Tell your story: Reisegeschichten mit Fernwehgarantie und ein Sushi Workshop. Die Workshops trafen auf großes Interesse und waren teilweise in kürzester Zeit ausgebucht.

In der Student Health Week ergänzten die von der ESG geplanten Workshops das Angebot. Für das Wintersemester 2022/23 sind weitere Kooperationen mit dem Schwerpunkt „Mental Health“ geplant.



Abbildung 32: Create Your Bowl, ESG Event

11.10 Hochschulsozialwerk

In Kooperation mit dem Hochschulsozialwerk Wuppertal hat das SGM-Team eine Veranstaltungsreihe in den Wohnheimen auf die Beine gestellt. Die Vorträge wurden sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch angeboten.

Zudem wurde an zwei Terminen eine exklusive Gesundheitssprechstunde angeboten. Die Bewohner*innen konnten sich hier zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf beraten lassen.



Abbildung 33: Vortrag in den Wohnheimen, HSW



Abbildung 34: FoodBag und Uni-Cocktail

Des Weiteren wurde zusammen mit dem Hochschulsozialwerk im Rahmen der Student Health Week 2022 ein alkoholfreier Uni-Cocktail und ein „gesunder“ FoodBag angeboten. Ziel war es, Studierenden, denen morgens die Vorbereitungszeit für ein "Pausenbrot" fehlt, eine bequeme und gesunde Alternative zu bieten. Der FoodBag wurde in der Cafeteria Sport und Design und in der Mathecafeteria angeboten. Hierbei hatten die Studierenden die Wahl zwischen einem "käsigen" und einem „veganen“ Bag. Neben einem belegten Bio-Körnerbrötchen beinhaltete die Tüte ein Mineralwasser, Obst, Gemüse und eine kleine Packung Studentenfutter.

Der Uni-Cocktail fand großen Anklang, sodass er über die Student Health Week hinaus angeboten wurde und dabei einen Beitrag zur Suchtprävention leistete.

Durch regelmäßige Treffen mit den Vertreter*innen des Hochschulsozialwerks sollen vor allem die Themenfelder „Ernährung“, „Internationale Studierende“ und „Wohnen“ ausgebaut werden.

11.11 Servicestelle für akademische Personalentwicklung (SaPe)

Die Servicestelle für akademische Personalentwicklung bietet im Rahmen der akademischen Weiterentwicklung für das wissenschaftliche Personal verschiedene Weiterbildungsformate an. Das SGM-Team konnte mit verschiedenen Workshops und Vorträgen zum Thema „Bewegte Lehre“ in den letzten zwei Jahren das Programm der Brown Bag Reihe sowie des Hochschuldidaktik-Zertifikats erweitern. Damit werden Dozierende erreicht, die als Multiplikator für die bewegungsorientierte Lehre und als Vorbilder für die Studierenden zu sehen sind.

12 Entwicklung digitaler Angebote während der Corona-Pandemie

Um Studierende im Uni@home-Modus zu erreichen, wurden verschiedene Social Media Kampagnen ausgearbeitet, welche vor allem als Impulse für einen gesundheitsfördernden Lebensstil dienen sollten. Auch im Präsenzsemester wurden die digitalen Kampagnen weitergeführt. Der Fokus wurde dabei auf eine zielgruppengerechte Ansprache gelegt, sodass das Gesundheitswissen einfach und ansprechend vermittelt werden konnte.

Ein Highlight war die 30-Tage-Challenge, bei der tägliche Aufgaben für die Nutzer*innen via Instagram veröffentlicht wurden. Die Aufgaben umfassten u. a. die Themenfelder: Pausengestaltung, Digital Detox, gesunde Ernährung, Immunsystem stärken, Achtsamkeit, Denksport und Rückengesundheit. Zur Motivation wurden die Nutzer*innen dazu angeregt, die eigenen Resultate zu posten. Es wurden mehr als 1000 Instagram-Konten erreicht.

800 - 1200

Personen
schaute sich
täglich die
Instagram-Posts
an.

12.1 Digitale Gesundheitskurse

Im Sommersemester 2020 wurde in Kooperation mit dem Hochschulsport ein digitales Gesundheitsprogramm angeboten. Genutzt wurden dazu die Plattformen Zoom und Instagram. Es gab Angebote aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Tanz, Mannschaftssport (Technik- und Taktiktraining) und Kampfsport (z. B. Judo beim FamilyFit). Neben klassischen Kursen wurden ebenfalls Workshops, Challenges (z. B. Schlag den Trainer), Tutorials (z. B. Jonglage lernen) und BrainKick-Einheiten angeboten.

12.2 Digitale Gesundheitsberatungen, Vorträge & BrainKick

Als Pilotprojekt startete die Feel Better-Reihe mit digitalen Beratungs- und Vortragsangeboten. Nachdem die ersten Angebote großen Anklang fanden, wurde das Programm ausgeweitet. (siehe „Feel Better“).

Auch die Bewegungspausen wurden in den digitalen Lehrveranstaltungen persönlich oder in Form von Videos und Folien angeboten (siehe „BrainKick“).

12.3 Digitale Student Health Week

Im Sommersemester 2021 wurde die jährlich stattfindende Student Health Week unter dem Motto „Stay healthy. Stay positive. Stay in contact“ in digitaler Form angeboten.

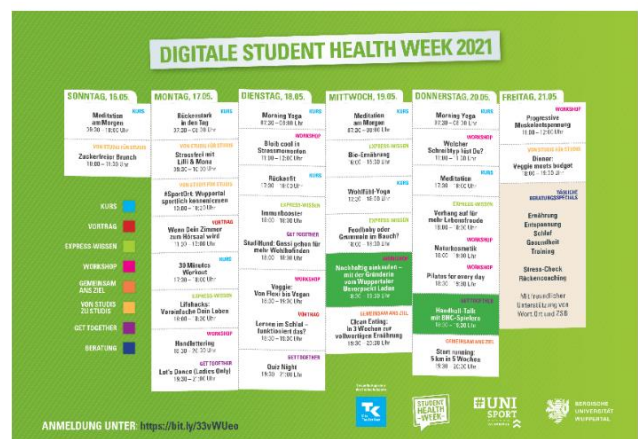


Abbildung 35: Student Health Week Stundenplan 2021

Zitat
Teilnehmer*in:
*„Ich finde es super,
dass es dieses
Angebot gab [...] Es
hat sich gut
angefühlt, andere
Teilnehmer
kennenzulernen/
zu sehen und mit
anderen in Kontakt
zu kommen.“*

Insgesamt wurden **95** Veranstaltungen durchgeführt und mehr als **200** Studierende erreicht.

Zu den beliebtesten Themen gehörten die Bereiche Ernährung und Schlaf. Neben den klassischen Gesundheitsangeboten gab es auch eine Quiz Night, einen Handball Talk mit Spielern des örtlichen Bundesligavereins und einen Workshop mit der Gründerin des Wuppertaler Unverpacktladens zum Thema „nachhaltig einkaufen“.

12.4 Social Media



Abbildung 36: Gemüse des Monats

Hintergrund der Social Media Kampagne zum Thema „Obst und Gemüse des Monats" war es, den Studierenden Wissen über regionales und saisonales Obst und Gemüse zu vermitteln. Zusätzlich erhielten sie Umsetzungstipps für den Einkauf, die küchentechnische Zubereitung und die Lagerung. Zusammen mit einer Studentischen Hilfskraft aus dem Fachbereich „Design“ erstellte das SGM Team anschauliche Beiträge, die insgesamt bis zu 800 Likes erhielten.

Mit der wöchentlichen Veröffentlichung eines saisonalen Rezeptes wurden einerseits das Bewusstsein für regionale Lebensmittel unterstrichen und andererseits kreative und zugleich alltagstaugliche Umsetzungstipps mit an die Hand gegeben. Der Gesundheits- und Genusswert der Rezepte standen dabei im Fokus.



Abbildung 37: Rezept der Woche

Auch mit dem Format „Wusstest Du schon...?“ hat das SGM-Team relevante Gesundheitsfakten aufgegriffen und mit alltagstauglichen Umsetzungsmöglichkeiten für die Follower greifbar machen können. Die Inhalte basierten auf den Befragungsergebnissen der zuvor durchgeführten Umfrage. Selbstverständlich wurde jederzeit darauf geachtet, dass sich die Tipps & Tricks unter den geltenden Corona-Schutzmaßnahmen umsetzen lassen konnten.

12.5 Rocket.Chat Kanal #feel_good.buw

Über die interne Kommunikationsplattform der BUW hat das SGM-Team einen öffentlichen Gesundheitskanal erstellt, welcher von allen Personen der BUW genutzt werden konnte. So wurden sowohl Beschäftigte als auch Studierende angesprochen.



Abbildung 38:
#feel_good.buw

Auf dem Kanal wurden täglich 1-2 Meldungen veröffentlicht. Diese beinhalteten vor allem alltagstaugliche Tipps, Tricks und Übungen, welche zu einem gesundheitsfördernden Verhalten beitragen sollten. Inhalte waren z. B. Bewegungsübungen,

Augenentspannung, Rätsel, Ernährungstipps, Erinnerungen (Lüften, Trinken...), Achtsamkeitsübungen und mentale Pausen. Der Kanal erreichte insgesamt **128** Beschäftigte und Studierende.

*Zitat Nutzer*in:
„Danke für das tägliche Lächeln, das mir die Nachrichten schenken! Trotz der Distanz habe ich so das Gefühl, da denkt jemand an "mich" und möchte, dass es mir beim Arbeiten gut geht. Danke für die Mühen und die gut überlegten täglichen Nachrichten, Anleitungen usw.!“*

12.6 Podcast der Gesunden Hochschule

Auch in Zeiten von Corona sollte nicht auf die Gespräche mit BUW-Expert*innen zu gesundheitsbezogenen Themen verzichtet werden. Aus diesem Grund wurde eine Podcast-Reihe ins Leben gerufen. Ziel war es, Themen und Fragen aufzugreifen, die von Beschäftigten der BUW als relevant angesehen werden. Dabei sollte es nicht nur um Wissensvermittlung gehen, sondern auch darum, wie dieses Wissen in den Alltag integriert werden kann.

Nach Fertigstellung der Folgen wurde der Podcast ebenfalls für Studierende aufgrund der inhaltlichen Überschneidungspunkte veröffentlicht.

13 Evaluation

Zur Überprüfung der Zielerreichung erfolgte eine Ermittlung der Beteiligung an den durchgeführten Maßnahmen und Angeboten sowie die Evaluation kleinerer und größerer Events.

Bei der Überprüfung der Zielerreichung wurden mehrere Ebenen betrachtet. Es wurden die Akzeptanz und Nutzung der Angebote und Maßnahmen (qualitative sowie quantitative Befragungen), z. B. Teilnehmendenzahl und Zufriedenheit gemessen. Aber auch die Rückschlüsse auf die Veränderung des Gesundheitsverhaltens konnten durch den Abgleich mit Referenzdaten aus früheren Erhebungen gezogen werden. Aufgrund der Vergleichbarkeit und der kontinuierlichen Verbesserung erfolgen regelmäßig wiederkehrende Befragungen (1 x pro Jahr). Für die Analyse und Interpretation des Gesundheitsstatus' der Zielgruppe werden kontinuierlich auch weitere Quellen herangezogen (z. B. Gesundheitsbericht der Techniker Krankenkasse).

Die Evaluationsergebnisse wurden im Sinne des Qualitätszyklusses Public-Health-Action-Cycle (PHCA) für die Projektsteuerung verwendet.

14 Nachhaltigkeit

Besonders das Thema Nachhaltigkeit ist im vergangenen Jahr in den Fokus gerückt. Da Nachhaltigkeit als Querschnittsthema in allen Wirkungsbereichen der Universität gesehen wird, wurde ein „Runder Tisch Nachhaltigkeit“ ins Leben gerufen. Er dient als Austausch-, Informations- und Entwicklungsplattform für alle Interessierten der BUW. Zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen finden regelmäßige Treffen statt. Das Team des SGMs fokussierte sich dabei auf die Bereiche Ernährung, Lehre und Strukturen. Gemeinsam werden zukünftige Handlungsschritte hin zu einem „grünen Campus“ entwickelt.

Als erste Interventionsmaßnahmen wurden im Rahmen der Student Health Week verschiedene Workshops mit dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit angeboten sowie ein veganer „FoodBag“ verkauft und beworben.

Zudem startete das Team des Hochschulsports mit den Mitarbeiter*innen des SHCs die Entwicklung eines eigenen Nachhaltigkeitskonzepts. Es wurden Ziele, Maßnahmen und Indikatoren innerhalb ihrer Handlungsfelder festgelegt.

15 Digitalisierung

Im Zuge der Corona-Pandemie hat sich das SGM-Team auch digital aufgestellt. Nahezu alle Angebote wurden entweder vor Ort, online oder auch hybrid angeboten. Dabei handelte es sich um Gesundheitsberatungen, Vorträge und Workshops, aber auch die Wissensvermittlung über digitale Medien. Der sozialen Distanz wird durch die digitalen Angebote, welche zum Austausch anregen, entgegengewirkt.

Digitale Tools, wie z. B. Moodle, werden genutzt und eingesetzt, um die Vielzahl der Informationen und Angebote für den/die Nutzer*in zu bündeln. Dies kommt u. a. bei der Verbreitung der BrainKick Folien und Videos sowie der Teaser für angehende Lehrkräfte und der Bereitstellung von Lernmaterialien für die Lehre zum Einsatz.

Durch die Kooperation mit der Techniker Krankenkasse gibt es ein exklusives Online-Angebot für alle Beschäftigte und Studierende der BUW. Dabei handelt es sich um ein qualitätsgesichertes Interface „TK Gesundheitscoach“, welches zur Verhaltensprävention beiträgt. Online-Kurse, Tagestipps, Rezepte und persönliche Aktivitäten unterstützen die Teilnehmenden bei ihrem Programm.

Datensicherheit und Datenschutz werden bei allen digitalen Angeboten aktiv kommuniziert. Dieses hat zum Ziel, dass ein Vertrauen in die sichere Anwendung unterstützt wird.

16 Internationalisierung

Ein strategischer Schwerpunkt der BUW liegt in der internationalen Vernetzung. „Dem liegt die Überzeugung zu Grunde, dass internationalem Erfahrungsaustausch, transnationalen Forschungskooperationen und interkultureller Kompetenz im Zuge der fortschreitenden Globalisierung eine zunehmende Relevanz zukommen.“ (Leitbild, BUW). Da dieser Bereich als Querschnittsaufgabe verstanden wird, ist er selbstverständlich auch im SGM verankert. Durch die Kooperation mit dem International Office und wiederkehrenden englischsprachigen

Angeboten gelingt es dem SGM-Team auch vermehrt internationale Studierende mit einzubeziehen. Ebenso wird der internationale Austausch forciert durch die direkte Kontaktaufnahme zu Hochschulen und UniSport-Einrichtungen, die interessante Projekte im Bereich des SGMs haben und durch den regelmäßigen Besuch von internationalen Tagungen (z. B. ENAS).

17 Kommunikation & Marketing

Das Student Health Center bediente sich verschiedener universitätsinterner und -externer Kommunikationsplattformen, um mit Studierenden in Kontakt zu treten, Angebote zu bewerben und auf gesundheitsbezogene Themen aufmerksam zu machen. Zu diesen Kanälen zählten die Medieninformationen der BUW (RocketChat, Mail-Server, Internetseite), ein eigener Internetauftritt, Social-Media-Kanäle des Hochschulsports und der BUW, die CampusNews und die BergZeit, die Erstsemesterbroschüre, Flyer (z. B. Checkliste Lerntipps), Plakate und Aufsteller sowie digitale Bildschirme in verschiedenen Universitäts-Gebäuden (insbesondere für Kurzfilme des SHC). Zudem gab es in der Vergangenheit immer wieder veröffentlichte Presstexte und Interviews im Radio.

Einen besonderen Stellenwert hat der direkte Kontakt zu den Studierenden. Hierfür nutzte das SGM-Team die unterschiedlichen Eröffnungsveranstaltungen zu Beginn des Wintersemesters. Mit einer kurzen Präsentation sowie der Verteilung von Flyern konnten nicht nur die Angebote beworben werden, sondern auch mit den Studierenden in Kontakt getreten werden. Ebenso ist es wichtig, dem SGM „ein Gesicht“ zu geben, so dass direkt bekannt ist, wer die Ansprechpersonen sind.

Auf eine zielgruppengerechte Ansprache wird Wert gelegt. Über die Social-Media-Kanäle, von denen der Instagram Account über 3000 Follower zählt (Stand 07/2022), wurde die Authentizität z. B. über die Videobotschaften einer Studentischen Hilfskraft unterstrichen.

Um einer Informationsflut vorzubeugen, gibt es einen monatlichen Social-Media-Plan, in dem geplante Posts und Stories aufgeführt sind.

Das Corporate Design der BUW wurde bei der Entwicklung eines Corporate Designs vom SGM einbezogen und berücksichtigt. Für den Wiedererkennungswert in digitalen Medien und auf Printmaterialien erhielt das SGM-Team Unterstützung einer Designstudentin der BUW. Ein eigenes Logo, welches u. a. zur Identifikation, Wiedererkennung und als Employer Branding dient, ist vorhanden.



Abbildung 39:
Logo des SHCs

Damit Dozierende über das Student Health Center und die Aktionen und Maßnahmen des SGMs informiert sind, werden neue Mitarbeitende (Professuren) angeschrieben und ein persönlicher Kennenlern-Termin vereinbart. Im Rahmen des Termins werden einerseits die Aktionen und Maßnahmen vorgestellt, die sich an die Mitarbeitenden richten. Andererseits wird das Student Health Center mit seinen Handlungsfeldern präsentiert. Die Wichtigkeit des Themas „Bewegte Lehre“ sowie die Beratungsmöglichkeiten für Studierende werden dargestellt.

Der Prorektor bzw. die Prorektorin für Studium und Lehre wird über die studentischen Befragungen informiert. Eine Ergebnispräsentation erfolgt i. d. R. im Anschluss. Ebenso werden die verschiedenen Dekanate gebeten, relevante Informationen an die Fächer und Dozierende weiterzuleiten.

Das übergeordnete Steuerungsgremium „Gesunde Hochschule“, in dem die Leitungsebene der Hochschule vertreten ist, wird ebenfalls über die Maßnahmen und Aktionen des SGMs in Kenntnis gesetzt. Ideen werden diskutiert und die weitere strategische Ausrichtung geplant.

18 Ausblick

Insgesamt ist das SGM an der Bergischen Universität Wuppertal im Vergleich zu anderen Hochschulen bereits weit entwickelt und verankert. Die Ergebnisse vom Audit sowie der Maßnahmenkatalog bestätigen dies.

Die zukünftigen Ziele bestehen in der weiteren Bekanntmachung des Student Health Centers sowie der weiteren Planung und Durchführung von innovativen Maßnahmen und Aktionen, um möglichst viele Studierende zu erreichen. Das bestehende Angebot, insbesondere das Beratungsangebot und die sozialen Interaktionen sollen konsolidiert und ausgebaut werden. Zusätzlich soll das Thema Mental Health ein Schwerpunktthema werden, da aufgrund der krisenhaften Zeit (z. B. Corona, Krieg im europäischen Raum, Klimawandel) und der allgemeinen studentischen Zukunftssorgen ein großer Bedarf besteht.

Ferner soll das Thema Gesundheit als ganzheitliche Querschnittsaufgabe an der Universität gesehen und in Forschung, Lehre und Campusleben kontinuierlich berücksichtigt werden. Arbeitsabläufe, Studienbedingungen sowie die Campusgestaltung sollen gesundheitsfördernder gestaltet werden. In verschiedenen Gremien (z. B. Senat, Dekanat, Fakultätsrat, AStA, Fachschaften, Studierendenparlament) sollte das Thema Studierendengesundheit ein verbindliches Thema darstellen.

Die Veröffentlichung von Ergebnissen der regelmäßig stattfindenden Befragung soll zukünftig ausgebaut werden. Das SGM möchte damit Transparenz schaffen und den Teilnehmenden ein Feedback über die Ergebnisse und daraus resultierende Maßnahmen geben. Zusätzlich muss die studentische Partizipation weiter im Fokus bleiben, damit die Arbeit zielgruppengerecht erfolgen kann.