

Durch welche Maßnahmen können Studierende in das vorhandene betriebliche Gesundheitsmanagement der Hochschule Aalen eingebunden werden?

Hintergrund

Die Hochschule Aalen führte im Jahr 2013 den Steuerkreis BGM ein, um verschiedene gesundheitsfördernde Angebote zu planen und zu steuern. Bisher richten sich diese Maßnahmen und Aktivitäten lediglich an die Beschäftigten der Hochschule. Im März 2015 wurden im Auftrag der TK Studierende zu ihrer Gesundheit befragt, was zeigt, dass der Gesundheitszustand der Studierenden verbesserungswürdig ist. Deshalb sollten Hochschulen künftig auch die Bedürfnisse, Interessen, Probleme oder Arbeitsbedingungen der Studierenden mit berücksichtigen

Best Practice Beispiele

Gesunder Start ins Studium mit Buddy-System der Universität Magdeburg

Neue internationale Studierende werden mit inter-/nationalen Studierenden aus dem höheren Semester nach bestimmten Kriterien gepaart. Die ehrenamtlichen Buddies stehen als individuelle Ansprechpartner zur Verfügung und unterstützen im Alltag sowie bei Problemen in verschiedenen Bereichen. Nach erfolgreicher Teilnahme am Buddy-System wird ein Zertifikat ausgestellt (Universität Otto-von-Guericke Magdeburg, o.J.).

„Entstress dein Studium!“ mit Stresspräventionsangeboten an der Universität Bielefeld

Die Zentrale Studienberatung bietet Workshops zur Stressbewältigung und Stressprophylaxe an. Der Hochschulsport für Studierende ist kostenlos und befindet sich direkt auf dem Universitätsgelände. Ein kostenpflichtiges Fitness- und Gesundheitszentrum („UniFit“) und Entspannungsmassagen durch einen Physiotherapeuten stehen zur Verfügung (Universität Bielefeld, o.J.).

Bewegungs- und Entspannungspausen an der Bergischen Universität Wuppertal

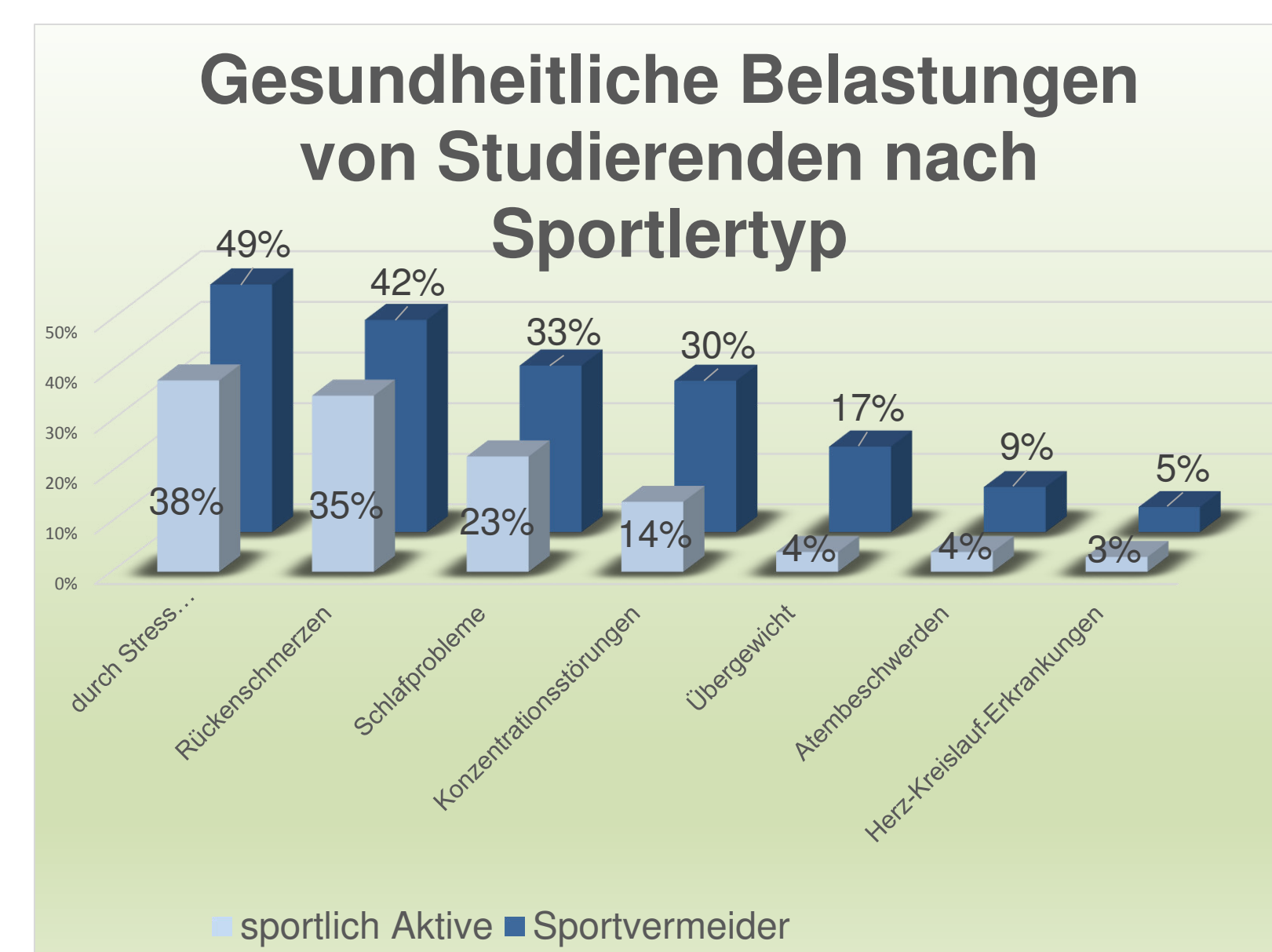
Das Hochschulsportprogramm beinhaltet diverse Mannschaftssportarten, unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten sowie Fitness- und Tanzangebote. Eine individuell Beratung zur Ernährungsoptimierung wird angeboten. Der Snoozie Raum gestattet den Studierenden einen erholsamen Rückzugsort. Der Studi-Pausen-Express führt 5. Min. Lernpausen in den Hörsälen durch (Maass, 2013, S. 18).

Gesundheitspass der Universität Paderborn

In 3 Jahren können Studierende in ihrem Gesundheitspass Punkte sammeln um Prämien zu erhalten. Dieser besteht aus unterschiedliche Kategorien: Körperliche Gesundheitsinspektionen, Maßnahmen zur Entspannung und Fitness und ausgewogene Ernährungsangebote. Zudem werden PC- und Rhetorik-Kurse um das Studium zu erleichtern angeboten. Bei Erreichung einer gewissen Punktzahl kann am Ende des Studiums ein Gesundheitszertifikat erworben werden (Göring, Möllenbeck, 2015, S. 427-435).

Methodik

- Teilnahme an der Ringvorlesung „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ in der HAW Hamburg am 28.10.2015 zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Hochschule“
- Internet- und Literaturrecherche
- Festlegung der Fragestellung
- Auswahl der geeigneten Literatur
- Erstellung eines Posters
- Präsentation der Ergebnisse



Ziele

- Sensibilisierung für Interkulturalität und Diversität
- Aus dem Ausland kommende Studierende das Einleben und Orientieren in der neuen Umgebung vereinfachen und erleichtern
- Interkulturelle Freundschaften und Kontakte, bessere Integration
- Förderung des solidarischen Miteinanders
- Erleben von Wissens- und Kulturaustausch
- Befähigung der Studierendenschaft gesund zu leben
- Förderung der Leistungsfähigkeit der Studierenden
- Stressbewältigung und Ausgleich zum stressigen Alltag
- Frei wählbare Angebote bieten individuelle Gesundheitsförderung
- Langfristige Senkung der Studienabbruchquoten
- Kontinuierliche aktive Auseinandersetzung mit der Thematik Gesundheit



Diskussion

Es können rechtliche Schwierigkeiten auftreten, da die Studierende nicht als geschützte Beschäftigte gelten

Die Etablierung von Studierende in das bestehende BGM benötigt zusätzliche personelle Ressourcen

Oftmals ist ein Aufbau von Netzwerken mit versch. Kooperationspartnern nötig

Fazit

Die Hochschule Aalen darf sich als „gesundheitsförderliche Hochschule“ bezeichnen, wenn Sie die gesamte Organisation und alle Mitglieder in die Gesundheitsförderung mit einbezieht. Die Best Practice Beispiele von anderen Hochschulen können als Inspiration für ähnliche gesundheitsförderliche Angebote für die Studierenden und Beschäftigten dienen. Gesunde und leistungsfähige Beschäftigte und Studierende sind u.a. eine wichtige Ressource für die Hochschule, die durch das vorhandene und weiterentwickelte BGM gefördert, erhalten und unterstützt werden.

Literatur:

Göring, A., Möllenbeck, D. (2015). *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen*. Göttingen: Universitätsverlag.
Maass, G. (2013). *Positive Effekte einer aktiven Pausengestaltung*. In Steinke, B., Sonntag, U. (2013). *Duz spezial. Gesundheitsfördernde Hochschulen – Modelle aus der Praxis*. Techniker Krankenkasse, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin e.V. (Hrsg.). Berlin: Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH.
Universität Bielefeld (o.J.). *Entstress Dein Studium!* Verfügbar unter: <http://www.uni-bielefeld.de/Benutzer/MitarbeiterInnen/Gesundheit/Stress/> [05.12.2015].
Universität Otto-von-Guericke Magdeburg (o.J.). *Buddy-Programm. RIA Buddy-Programm*. Verfügbar unter: <http://www.ria.stura-md.de/buddy-programm/> [05.12.2015].

Autorinnen:

Kerstin Bohnert (Kerstin.Bohner@haw-hamburg.de)
Melanie Homovc (Melanie.Homovc@haw-hamburg.de)
Princella Nerlinger (Princella.Nerlinger@haw-hamburg.de)
Rebecca Diesen (Rebecca.Diesen@haw-hamburg.de)

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Studienfachübergreifende Ringvorlesung WS 2015/16

Gesundheitswissenschaften

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Anne Flothow
Prof. Dr. Wolf Polenz