

Vorwort

Als Verantwortliche für das Gesundheitsmanagement an Hochschulen haben Sie häufig zwar eine Idee und manchmal auch Daten, die Ihnen zeigen, wie es um die Gesundheit Ihrer Studierenden steht und wo es möglicherweise Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Daraus folgen aber nicht immer Ideen, welche Maßnahmen und Interventionen am besten geeignet wären, um die Gesundheit Ihrer Studierenden zu verbessern. Insbesondere kleinere Hochschulen, die bislang wenig Kapazitäten für eigene Bestandsaufnahmen und fundierte Analysen haben, finden in diesem Manual Anregungen und Unterstützung. Das war der Ausgangspunkt für uns an der Freien Universität Berlin (FU Berlin), dieses Manual zusammen mit unserer Kooperationspartnerin, der Techniker Krankenkasse (TK), zu verfassen.

Um herauszufinden, was besondere Risiken für die Gesundheit von Studierenden sind, haben wir Studien durchgeführt und darüber hinaus Ergebnisse anderer Studien gesichtet. In dem Wissen um die gesundheitlichen Risiken und Potenziale von Studierenden haben wir dann Interventionen recherchiert, die uns geeignet scheinen, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern, Risikoverhalten ab- und Gesundheitsverhalten aufzubauen. Wichtig war uns dabei, dass die Wirksamkeit der Interventionen bereits geprüft wurde. Die Interventionen in diesem Handbuch wurden nach einem einheitlichen Schema beschrieben, häufig ergänzt um weitere Informationen und Dokumente, die uns die Autor:innen zur Verfügung gestellt haben.

Wir haben insbesondere auch nach verhältnisbezogenen Interventionen gesucht, mit denen die Gesundheit und das Wohlbefinden Studierender strukturell und nachhaltig verbessert werden können. Hier zeigte sich jedoch ein deutliches Ungleichgewicht an wirksamen und empirisch belegten Interventionen zuungunsten verhältnisbezogener Interventionen. Dennoch gibt es zahlreiche nachhaltig aufgebaute Projekte mit gesundheitsfördernder Intention im Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM), die insgesamt auch die Veränderung der Verhältnisse der jeweiligen Hochschule und die Kultur des Miteinanders im Setting intendieren. In dieser Hinsicht sind vor allem in den letzten zehn Jahren sehr viele gute Projekte ins Leben gerufen worden und an vielen Hochschulen bereits verstetigt. Es wurden Stellen geschaffen und auch bestehende Strukturen erweitert, sodass ein systematisches zielgerichtetes Einwirken auf gesundheitsförderliche Verhältnisse und gesundheitsförderliches Verhalten möglich ist. Diese Projekte als Ganze wurden jedoch (leider) selten evaluiert.

Mitgewirkt an diesem Projekt haben Mitarbeiter:innen der Techniker Krankenkasse (TK), die ihre Expertise aus hochschulspezifischen Projekten sowie der (Mit-)Entwicklung von Interventionen für dieses Feld eingebracht haben. Begleitet wurde das Projekt von einer Gruppe Expert:innen aus diversen Hochschulen, die ihre spezifischen fachlichen Erfahrungen und Expertisen in die Erstellung des Manuals eingebracht haben und die Gestaltung des Manuals maßgeblich prägten. Besonders bedanken wir uns an dieser Stelle bei:

Von der Bestandsaufnahme zur Intervention

Vorwort und Einleitung

- Dr. Claudia Hildebrand (Karlsruher Institut für Technologie)
- Prof. Dr. Eva Hungerland (Duale Hochschule Baden-Württemberg)
- Dennis Kehne (Universität Paderborn)
- Dr. Manuela Preuß & Dr. Peter Preuß (Universität Bonn)
- Dr. Max Sprenger, Diana Neben & Carmen Brendelberger (TU Kaiserslautern)
- Prof. Dr. Edgar Voltmer (Universität zu Lübeck)
- Dr. Christine Wolter (Freie Universität Berlin)
- Dr. Brigitte Steinke (externe Projekt- und Prozessberaterin im Auftrag der TK)
- Bianca Dahlke und Gesa Feddersen (TK).

Einleitung

Studierende gehören, auch aufgrund ihres Lebensalters, zu einer eher gesunden Bevölkerungsgruppe (Robert Koch-Institut, 2014). Sie kommen überwiegend aus sozial besser gestellten Haushalten (Middendorff et al., 2017) und weisen damit einen vergleichsweise besseren subjektiven Gesundheitszustand auf. Deshalb wäre anzunehmen, dass Studierende einen noch besseren Gesundheitszustand aufweisen als altersgleiche junge Erwachsene, die nicht studieren.

Die Ergebnisse der repräsentativen Befragung zur »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« belegen hingegen, dass sich mit nahezu 82 % zwar der weit überwiegende Teil der befragten Studierenden eine *gute* oder *sehr gute* Gesundheit bescheinigt. Dieser Wert liegt jedoch unter dem einer altersgleichen repräsentativen Stichprobe (Robert Koch-Institut, 2014), die auch Nichtstudierende einschließt. Insbesondere weibliche Studierende berichten vielfältige physische und psychische Beschwerden: 21,2 % von ihnen leiden unter Symptomen einer generalisierten Angststörung, mehr als drei Viertel haben mindestens ein paar Mal im Monat körperliche Beschwerden wie z. B. Kopf-, Glieder- oder Rückenschmerzen, und mehr als ein Viertel klagen über ein hohes Maß an Erschöpfung (Grützmaker et al., 2018). Ihren männlichen Kommilitonen geht es zwar physisch und psychisch vergleichsweise besser, sie berichten allerdings anteilig seltener, mit ihrem Leben zufrieden zu sein (♀: 77,4 % vs. ♂: 71,6 %).

Die Gesundheit Studierender sollte verbessert werden, um ihnen einerseits ein Leben bei guter Gesundheit zu ermöglichen und um andererseits ihre dringend benötigte Leistungsbereitschaft und -fähigkeit im Studium und darüber hinaus zu erhalten.

Hintergrund

Mit dem oben erwähnten Projekt zur »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« liegen erstmals repräsentative Daten zur gesundheitlichen Situation dieser Bevölkerungsgruppe vor. Das Projekt wurde in Kooperation zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW), der Techniker Krankenkasse (TK) sowie der Freien Universität (FU) Berlin realisiert und bildet die Basis für dieses Interventionsmanual. Auf dieser Datengrundlage werden gesundheitliche Problembereiche bestimmt und mögliche Einflussfaktoren und Interventionspotenziale eruiert, um gesundheitlichen (Fehl-)Entwicklungen entgegenzuwirken. Es lassen sich potenzielle Risiko- und Schutzfaktoren des Studiums sowie in den Studierenden selbst identifizieren, die Einfluss auf deren Gesundheitszustand haben.

Zielsetzung und Vorgehen

Bislang gibt es zwar viele und vielversprechende Ansätze an diversen deutschen Hochschulen, die Gesundheit der Studierenden zu verbessern, es fehlt allerdings eine systematische Übersicht über konkrete Problembereiche sowie Interventionsmöglichkeiten, die die identifizierten Problembereiche adressieren. Dieses Interventionsmanual soll diese Lücke schließen und evidenzbasierte sowie gut evaluierte Interventionen zur Verbesserung der Gesundheit Studierender bündeln.

Um dieses Ziel zu erreichen, wurden Interventionen zu insgesamt fünf Themenfeldern gebündelt: (1) zum psychischen Missbefinden, (2) zum psychischen Wohlbefinden, (3) zur physischen

Gesundheit sowie (4) zum Gesundheits- und (5) Risikoverhalten der Studierenden. Voraussetzung für die Aufnahme in dieses Interventionsmanual war, dass sich die Interventionen auf den jeweiligen Problembereich direkt oder auf damit assoziierte Rahmenbedingungen richten. Zudem mussten die Interventionen bereits erfolgreich erprobt und evaluiert worden sein, um deren Nutzen sicherzustellen.

Die Basis bildete eine systematische Literaturrecherche in Fachdatenbanken nach Interventionen zu den einzelnen Themenfeldern. Außerdem erfolgte eine systematische Recherche über die Grüne Liste Prävention, eine Datenbank für empfohlene Präventionsprogramme. Darüber hinaus wurden die Webseiten nationaler sowie internationaler Hochschulen nach entsprechenden Veröffentlichungen bzw. Hinweisen auf durchgeführte Interventionen durchsucht und die dort genannten Ansprechpartner:innen gegebenenfalls angeschrieben. Abschließend folgte eine systematische Literaturrecherche zu erfolgreichen Interventionen im Arbeitskontext, die sich möglicherweise auf den Hochschulkontext übertragen lassen. Dabei haben wir viele Interventionen gefunden, von denen aber nur ein kleiner Ausschnitt evaluiert wurde.

Auch dieses Interventionsmanual erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Neben den beschriebenen Interventionen gibt es an vielen deutschen Hochschulen sicherlich noch weitere vielversprechende Maßnahmen und Interventionen, die wir trotz umfangreicher Recherche nicht gefunden haben oder zu denen (noch) keine Veröffentlichungen in Bezug auf ihre Wirksamkeit vorliegen.

Adressat:innen des Interventionsmanuals

Das Interventionsmanual richtet sich insbesondere an all diejenigen, die nach Interventionen suchen, mit denen sich die Gesundheit Studierender an Hochschulen verbessern lässt.

Nutzen können es ganz verschiedene Personen und Organisationen auf unterschiedliche Weise:

1. Personen, die sich ausschließlich für mögliche Interventionen an ihrer Hochschule interessieren, um die gesundheitliche Situation ihrer Studierenden zu verbessern. Diese Personen erhalten hier als Anregung für eigene Maßnahmen eine Sammlung von erprobten und evaluierten Interventionen, die – soweit möglich – nach einheitlichem Muster beschrieben sind.
2. Personen, die ihre Hochschule bislang nicht ermutigen konnten, eine eigene Bestandsaufnahme der gesundheitlichen Situation ihrer Studierenden unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen des Studiums durchzuführen, können hier ersatzweise auf hochschulübergreifende Ergebnisse der Befragung zur »Gesundheit Studierender in Deutschland« zurückgreifen. So können Themen platziert werden, die auch an einzelnen Hochschulen relevant sein dürften. In diesem Interventionsmanual finden sich Problembereiche, wo Interventionen sinnvollerweise ansetzen sollten. Zu jedem Problembereich werden erprobte und evaluierte Interventionen vorgeschlagen, die an einzelnen Hochschulen angewendet werden können.
3. Personen, die bereits eine eigene Bestandsaufnahme an ihrer Hochschule gemacht haben und nun überlegen, welche Daten wie in Beziehung gesetzt werden können, um

spezifische gesundheitliche Belastungen und Potenziale zu identifizieren. Diese Personen können mit dem vorgestellten Rahmenmodell arbeiten und sich von den Annahmen für eigene Analysen inspirieren lassen. Mit Analysen ihrer hochschulspezifischen Daten können diese Personen aus den dargestellten Interventionen die am besten geeigneten auswählen und auf ihre Bedarfe anpassen.

Aufbau des Interventionsmanuals

In Kapitel [»Zum Zusammenhang zwischen Studium und Gesundheit«](#) geht es um den Zusammenhang zwischen Studium und Gesundheit. Analog zu den Regelungen des Arbeitsschutzgesetzes von 1996 (ArbSchG, 1996/Arbeitsschutzgesetz vom 7. August 1996 (BGBl. I S. 1246), das zuletzt durch Artikel 293 der Verordnung vom 19. Juni 2020 (BGBl. I S. 1328) geändert worden ist), die eine Beurteilung der mit der Arbeit verbundenen Gefährdung für Mitarbeitende vorsieht, die durch darauf bezogene Maßnahmen des Arbeitsschutzes zu mindern sind (§ 5), soll es darum gehen, die mit einem Studium verbundenen Gefährdungen zu ermitteln und zu beseitigen. Der Gesetzgeber hat in § 4 des Arbeitsschutzgesetzes allgemeine Grundsätze zur Verbesserung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes formuliert, die darauf zielen, eine Gefährdung für das Leben sowie die physische und die psychische Gesundheit möglichst zu vermeiden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering zu halten. Dabei sind die Gefahren an ihrer Quelle zu bekämpfen und individuelle Schutzmaßnahmen nachrangig zu anderen Maßnahmen zu implementieren. Diese Idee lässt sich auch auf das Studium übertragen: Um die Gesundheit Studierender zu verbessern, sollten insbesondere jene physisch und psychisch belastenden Merkmale der Tätigkeit verändert werden, die mit Gesundheitseinbußen verbunden sind. Daher wird in diesem Kapitel ein Rahmenmodell vorgestellt, welches studiumsbezogene Merkmale mit der Gesundheit verbindet und aus dem sich mögliche Ursachen für gesundheitliche (Fehl-)Entwicklungen ableiten lassen, die dann zur Interventionsplanung genutzt werden können. Da das Studium darüber hinaus aber auch gesundheitsförderlich und persönlichkeitsentwickelnd gestaltet werden sollte, werden im vorgestellten Rahmenmodell auch die Ressourcen des Studiums und deren Einfluss auf das Wohlbefinden der Studierenden diskutiert. Auch hieraus lassen sich Ansatzpunkte ableiten, um die Gesundheit der Studierenden zu verbessern.

In Kapitel [»Zur systematischen Planung und Umsetzung von gesundheitsbezogenen Interventionen«](#) werden Planungshilfen vorgestellt, die sich für gesundheitsbezogene Interventionen als hilfreich erwiesen haben und die den Interventionsprozess strukturieren, damit nichts Wesentliches übersehen wird. Die dort beschriebenen Konzepte können genutzt werden, um die eigenen Maßnahmen zu strukturieren und zu begleiten. Die einzelnen Arbeitsschritte werden ausführlich beschrieben und bilden eine Grundlage für das in diesem Interventionsmanual propagierte Vorgehen.

In Kapitel [»Psychisches Missbefinden«](#) werden empirische Befunde und daraus abgeleitete Interventionen zum psychischen Missbefinden von Studierenden vorgestellt. Dazu zählen Stress und Erschöpfung, aber auch depressive Symptome und generalisierte Angststörungen. In Kapitel [»Psychisches Wohlbefinden«](#) wird das psychische Wohlbefinden der Studierenden thematisiert. Hier geht es primär um positive psychische Zustände wie die Lebens- und Studienzufriedenheit sowie die studiumsbezogene Motivation. Kapitel [»Physische Gesundheit«](#) fokussiert die physische Gesundheit der Studierenden wie körperliche Beschwerden sowie den subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustand im Allgemeinen. In Kapitel [»Gesundheitsverhalten«](#)

wird das Gesundheitsverhalten der Studierenden beleuchtet, u. a. die körperliche Aktivität sowie das Schlafverhalten und die Ernährung. Kapitel »[Risikoverhalten](#)« fokussiert das Risikoverhalten der Studierenden. Dazu zählen u. a. Alkoholkonsum, das Rauchverhalten sowie der Konsum weiterer (illegaler) Substanzen und Medikamente.

Zunächst wird jeweils ein Überblick über das Themenfeld gegeben, um anschließend empirisch abgeleitete Interventionen vorzustellen.

Aufbau der Interventionsbeschreibungen

Die Interventionsbeschreibungen sind – sofern möglich – nach einem einheitlichen Schema aufgebaut. Zunächst wird das Ziel der Intervention vorgestellt, gefolgt vom theoretischen Hintergrund, auf dem die Intervention fußt. Daran anschließend werden die Zielgruppe sowie Teilnahmebedingungen genannt und Angaben zum Aufbau der Intervention (z. B. einzelne Module) sowie zur Häufigkeit aufgeführt. Darüber hinaus werden Informationen zu den benötigten Strukturen sowie zur personellen Qualifikation (bspw. der Kursleiter:innen) gegeben. Außerdem werden Evidenzen zur Effektivität und Evaluation der Intervention berichtet. Abschließend wird eine Bewertung jeder Intervention vorgenommen und werden weiterführende Informationen dargestellt, z. B. dazu, an welchen Hochschulen die Intervention bereits erfolgreich implementiert wurde.

Die Bewertung der Interventionen wurde von jeweils zwei Expert:innen unabhängig voneinander vorgenommen. Insgesamt wurden sechs Kriterien für jede Intervention bewertet: (1) der theoretische Hintergrund, (2) der Zeitaufwand, (3) der personelle Aufwand, (4) die Integrierbarkeit der Intervention in den Hochschulalltag, (5) die Effekte der Intervention sowie (6) deren Effizienz. Ein Wert von 1 entspricht der niedrigsten Bewertung und bedeutet, dass die Intervention in Bezug auf dieses Kriterium schlecht abschneidet. Ein Wert von 4 entspricht der höchsten Bewertung und bedeutet, dass die Intervention in Bezug auf dieses Kriterium sehr gut abschneidet. Aus den sechs genannten Bewertungskriterien setzt sich die Gesamtbewertung zusammen, die ebenfalls Werte zwischen 1 und 4 aufweisen kann.

Hintergrundinformationen sowie Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit, Nichtamtliches Verzeichnis (1996 & i.d.F.v. Arbeitsschutzgesetz vom 7. August 1996 (BGBl. I S. 1246), das zuletzt durch Artikel 293 der Verordnung vom 19. Juni 2020 (BGBl. I S. 1328) geändert worden ist). <https://www.gesetze-im-internet.de/arschg/BJNR124610996.html#BJNR124610996BJNG000200000>

Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S. & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017: Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse* [Health in German University Students 2017: A Collaborative Project of

Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, Freie Universität Berlin,
and Techniker Krankenkasse]. Hannover.

Robert Koch-Institut. (2014). *Subjektive Gesundheit. Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie "Gesundheit in Deutschland aktuell 2012"*. Berlin. https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/subjektive_gesundheit.pdf;jsessionid=1848A7DCBB498EDBB4C8887E80D57D02.2_cid381?__blob=publicationFile