

Dr. Brigitte Steinke (Techniker Krankenkasse)

Sabine König (Techniker Krankenkasse)

Gesundheitskompetenz von Studierenden

Freies Format

Die Anzahl junger Erwachsener in Deutschland, die sich nach Abschluss der Schule oder einer Ausbildung für ein Studium entscheiden, steigt. Umso wichtiger ist es, das Studium leistungs- und gesundheitsförderlich für die Studierenden zu gestalten. Durch den Aufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) können die Hochschulen ihre Studierenden bei der Bewältigung von Belastungen und Herausforderungen im Studium unterstützen. Neben gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen kann die Hochschule auch individuelle Kompetenzen vermitteln, um einen erfolgreichen Studienabschluss zu garantieren und die Gesundheit ihrer Studierenden aufrechtzuerhalten und zu fördern.

Das Ziel des Vortrags war es, einen Beitrag zu den Gesundheitskompetenzen von Studierenden zu leisten, indem Praxisbeispiele von verschiedenen deutschen Hochschulen vorgestellt und diskutiert wurden. Die Gesundheit von Studierenden soll als Querschnittsthema in der Lehre integriert werden und dadurch dazu beitragen, Kompetenzen für das Studium und die Berufswelt zu vermitteln. Im Rahmen des Workshops "Gesundheitskompetenz von Studierenden" wurden vier verschiedene Praxisprojekte vorgestellt, die durch die Techniker Krankenkasse unterstützt werden.

Frau Geisenhainer von der Universität Göttingen präsentierte das Projekt "Gesund leben und studieren - das Göttinger Zertifikationsprogramm Gesundheitskompetenzen". Das Zertifikationsprogramm setzt sich aus zwölf Modulen zusammen, in denen grundlegende Kenntnisse und Kompetenzen für eine gesundheitsförderliche Lebensführung vermittelt werden. Studierende können diese Module im Rahmen des Studiums belegen und erhalten nach erfolgreichem Abschluss drei Credit Points. Anhand des Angebotes stellt die Universität Göttingen den Erwerb gesundheitswissenschaftlichen Grundlagenwissens sicher und bietet auf der anderen Seite die Möglichkeit, das Interesse an der gesundheitsfördernden Praxis zu vertiefen.

Frau Prof. Salewski von der Fernuni Hagen hat das Projekt "Die Gesundheit Fernstudierender stärken" vorgestellt. Unter Berücksichtigung der Besonderheiten eines Fernstudiums, sowie den damit einhergehenden Mehrbelastungen für Fernstudierende, soll die Gesundheitskompetenz von Studierenden primär durch App-basierte Stressbewältigungstrainings gestärkt werden. Form und Inhalte der Trainings sind auf die Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten. In Rahmen des Projektes ist zudem die Optimierung der App, sowie eine feste Implementierung der Intervention zur langfristigen Stärkung der Gesundheitskompetenz von Studierenden im Setting Fernuniversität geplant.

Das Projekt "MATCHuP - Smokefree Academics in Health Professions" vorgestellt von Herrn Prof. Bonse-Rohmann, Frau Meißner und Frau Hartrampf der Hochschule Hannover befasst sich mit der Gesundheitsförderung und Prävention des Tabakkonsums in Gesundheits- und Pflegeberufen. Den Hintergrund des Vorhabens bildet der überdurchschnittlich hohe Anteil an Raucher*innen in Gesundheits- und Pflegeberufen. Das Projekt bezieht sich auf die hochschulische Bildung mit dem Ziel, die hochschuldidaktischen Konzepte zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Tabakprävention weiterzuentwickeln. Dazu wurden unter anderem umfangreiche Befragungen, Auswertungen und Analysen an nationalen und internationalen Studiengängen durchgeführt. Diese weiterentwickelten Konzepte sollen dann in Form eines Methodenhandbuchs bundesweit zur Verfügung gestellt werden und so die Gesundheitskompetenzen der Zielgruppe stärken.

Zuletzt stellten sich Frau Prof. Hungerland und Frau Metken von der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart mit dem Projekt "Förderung der Gesundheitskompetenz von Studierenden anhand einer gesundheitsfördernden App" vor. Auch hier sollen die Studierenden über eine App erreicht werden. Es werden beispielsweise Informationen zu den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Pausenkultur zur Verfügung gestellt. Ein zusätzlich implementierter Schrittzähler soll die Studierenden fakultätsübergreifend zu mehr Bewegung im Alltag motivieren.

Nach den Präsentationen der einzelnen Hochschulen fanden vier verschiedene Diskussionsrunden statt. Die Teilnehmenden haben sich einem Thema bzw. einer Hochschule zugeordnet, um Fragen zu klären und sich untereinander auszutauschen.

Literatur- und Quellenangaben:

Techniker Krankenkasse; Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (Hrsg.) (2018): Gesundheitsmanagement für Studierende. Konzepte und Praxis. Deutsche Universitätszeitung (duz): Berlin.

Kontakt

Techniker Krankenkasse

Dr. Brigitte Steinke

Gesundheitsmanagement

Bramfelder Straße 140

22305 Hamburg

04069091112

Brigitte.steinke@tk.de

www.tk.de