Martin Reemts und Vera Aenis

## **Dein Masterplan** - Maßnahmen zur Förderung des studentischen Gesundheitsmanagements

Das Präventionsprojekt "Dein Masterplan" hat das Ziel, die Gesundheit von Studierenden in der Lebenswelt Hochschule nachhaltig zu fördern. Aktuell stehen mit dem Gesundheitsmonitoring und dem Gesundheitsportal zwei Instrumente zur Unterstützung eines studentischen Gesundheitsmanagements zur Verfügung. Die Implementation der beiden Instrumente an den Hochschulen wird durch die Projektpartner von "Dein Masterplan" intensiv begleitet, wodurch der Aufwand für die Hochschulen minimal gehalten wird.

#### **Kontakt**

Martin Reemts
Minax Intermedia GmbH & Co. KG
Weiße Gasse 6 | 01067 Dresden
T 030 - 55578636
M martin.reemts@minax.de
https://minax.de/

Vera Aenis delphi Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung Kaiserdamm 8 | 14057 Berlin T 030 - 39409785 M <u>vera.aenis@delphi.de</u> https://delphi.de/

# Dein Masterplan

Maßnahmen zur Förderung des studentischen Gesundheitsmanagements







## Herzlich Willkommen

### Wer wir sind und was wir heute vor haben





Ihr Projektansprechpartner:
Martin Reemts
Fachreferent Prävention
T 030 - 55578636
M martin.reemts@minax.de





Ihre Projektansprechpartnerin: Vera Aenis Evaluation/Projektentwicklung T <u>030 - 39409785</u> M <u>vera.aenis@delphi.de</u>

- 1. Einführung in das Projekt "Dein Masterplan"
- 2. Projektmodul: Gesundheitsportal
- 3. Projektmodul: Gesundheitsmonitoring
- 4. Frage- und Diskussionsrunde





## Dein Masterplan – ganzheitlich handeln

### Kurz & Knapp:



- Offenes Internetportal: www.dein-masterplan.de
- Modul: Uni-spezifisches Gesundheitsportal



- Selbsttest auf www.dein-masterplan.de
- Modul: Gesundheitsmonitoring



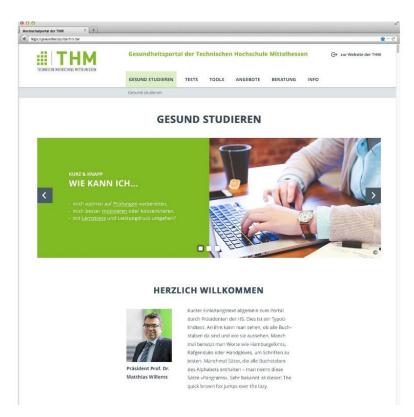


## Gesundheitsportal: Die Ursprungsidee

Entwicklung eines anpassbaren Hochschulportals für das studentische Gesundheitsmanagement, welches...

- a. allgemeine Informationen und praktische Tipps zu den Themengebieten:
  - Entspannung und Stressbewältigung
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Lernen
  - Substanzkonsum
- sowie hochschuleigene Beratung-, Informationsund Sportangebote bündelt.





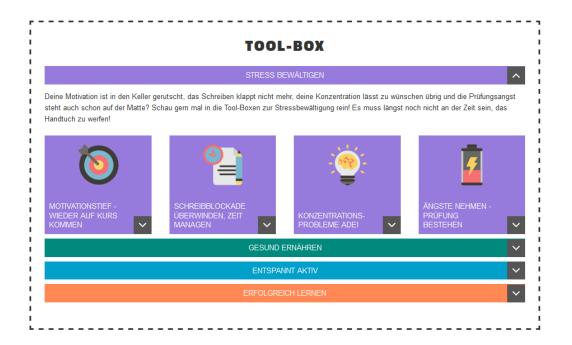
Bildquelle: THMasterplan.de





## **Tipps, Tools und Infos**

## Passend zu den Themengebieten gebündelt



#### NERVENNAHRUNG



Bildquelle: Dein-Masterplan.de





## Selbstreflexion fördern

### Selbsttest: Studierst du gesund.

#### STUDIERST DU GESUND?

Der Selbsttest hilft dir, herauszufinden, wie es um dein aktuelles Gesundheitsverhalten steht. Die Bearbeitungszeit beträgt etwa 10 Minuten. Im Anschluss an die Befragung erhältst du eine auf deine Angaben zugeschnittene Rückmeldung. Der Test ergibt also nur dann einen Sinn, wenn du ihn ehrlich und vollständig beantwortest.





#### "STUDIERST DU GESUND?"

Dein Ergebnis: Der Test hat bei dir in 2 von 5 untersuchten Bereichen kritische Werte ermittelt.

Hier erfährst du mehr über deine Ergebnisse in den einzelnen Bereichen:

#### STRESS

Unser Stresstest legt die Vermutung nahe, dass deine Stressbelastung leicht erh\u00f6ht ist. Das ist kein Grund Alarm zu schlagen. Stress ist nicht grunds\u00e4tzlich gesundheitssch\u00e4digend. Allerdings solltest du in Zukunft vielleicht verst\u00e4rkt darauf achten, immer wieder gezielt Erholungsphasen einzurichten. Was du tun kannst, um besser mit Stress umzugehen, erf\u00e4hrst du hier.

#### KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Aktuell bist du in einer typischen Woche etwa 83 Minuten k\u00f6rperlich aktiv. Um dich k\u00f6rperlich und mental fit zu halten, solltest du nach den Empfehlungen der WHO pro Woche m\u00f6glichst 67 Minuten mehr Sport treiben oder dich anderweitig k\u00f6rperlich bet\u00e4tigen.

Neben dem Training der Ausdauer empfiehlt die WHO an mindestens zwei Tagen pro Woche die gezielte Stärkung von großen Muskelgruppen. Aktuell betreibst du 7 x pro Woche gezieltes Muskeltraining. Damit erfüllst du zumindest ein wichtiges Kriterium der WHO!

Egal ob Muskeltraining oder Ausdauer: Wir bieten dir hier Anregungen, wie du Sport und körperliche Aktivitäten erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst. Und denke daran: ausreichend Bewegung hilft gegen akuten Stress, verbessert deine Stimmung und deine Lebensqualität und mindert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und andere körperliche Erkrankungen.

#### **ERNÄHRUNG**

Du hast angegeben, weder Obst noch Gemüse täglich zu essen. Damit liegt dein Obst- und Gemüseverzehr deutlich unter den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Entsprechend solltest du versuchen, Obst und Gemüse auf deinen täglichen Speiseolan zu setzen.

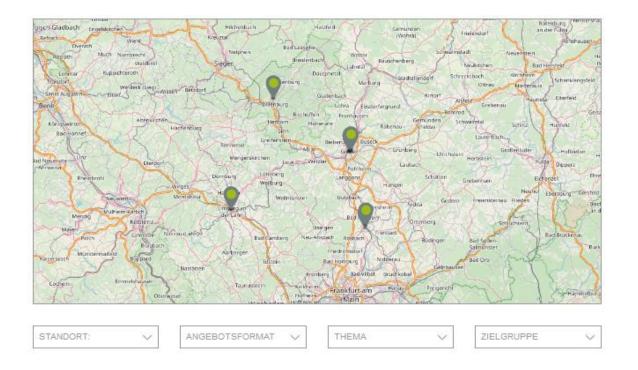
Bildquelle: Dein-Masterplan.de





## Angebote bündeln

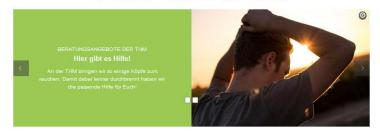
## Vom Vortrag bis zur psychosozialen Beratung



#### AN DER SRH



#### BERATUNG - WIR SIND FÜR DICH DA



#### **UNSERE THEMEN**



Bildquelle: gesundheitsportal-srh-hfg.de





## Das Rund-Um-Sorglos Paket

Die Hochschulen erhalten im Rahmen der Kooperation...

- das technische Basissystem in Form einer anpassbaren TYPO3-Webseite,
- hochwertige Inhalte (Praxistipps, Tools, Selbsttest),
- den Full-Service aus Entwicklung, Hosting & Support
- Beratung und Materialien zur Bewerbung/Dissemination.



Perspektivisch soll das Angebot um themenspezifische Onlinelehrangebote bzw. –trainings erweitert werden.

Bildquelle: THMasterplan.de





## **Erfolgsfaktor Dissemination**

Wir unterstützen mit Konzept & Vorlagen.







Bildquelle: THMasterplan.de

Mehr Infos unter: gesundheitsportal.dein-masterplan.de





### **Aufgaben und Ziele**

### Befragung der Studierenden zu:

- Gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen
- Studiumsbezogenen Belastungen und Ressourcen



#### **Ziele**

- Identifikation von spezifischem Handlungsbedarf für die jeweilige Hochschule
- Ableitung von Maßnahmen der Prävention und Intervention (Verhaltens- und Verhältnisprävention)
- Förderung des studentischen Gesundheitsmanagements (SGM)





### **Umsetzung**

### **Erhebungsinstrument: Online-Fragebogen**

- Kernelement: Selbsttest "Studierst du gesund?"
  - Ernährung, Bewegung, Stresserleben,
     Substanzkonsum, Nutzung digitaler Medien
- Ergänzt um
  - Soziale Situation (Familie, Erwerbstätigkeit)
  - Allgemeine und psychische Gesundheit
  - Ressourcen und Rahmenbedingungen im Studium (inkl. spezifische Angebote der Hochschule)
  - Persönliche Situation während der Corona-Pandemie







### Für Studierende UND Hochschulen

#### **Studierende**

- Direkte Rückmeldung an die Hochschule
- Individualisiertes Feedback (u.a. Handlungsempfehlungen)
- Informationen zu weiterführenden Hilfe- und Beratungsangeboten



#### Hochschulen

- Ergebnisbericht
- Maßnahmenableitung







### Angebot an die Hochschulen

### "Tool-Box" für das Gesundheitsmonitoring:

- Basis-Fragebogen
- technische Infrastruktur
- Leitfaden und detaillierte Prozessdokumente
- Workshop "Ergebnisse und Maßnahmen"
- Kommunikation: PPT-Vorlagen, Vorlagen für Flyer / Poster u.Ä.
- Finanzierung über die BARMER





**Entwicklung und Pilotierung gemeinsam mit ...** 

... der Akkon Hochschule Berlin, der HNE Eberswalde und der TU Ilmenau

#### **Ablauf:**



**Publikation zu den Ergebnissen:** "Gesundheitsverhalten und psychische Belastung Studierender" <a href="https://link.springer.com/article/10.1007/s11553-020-00825-6">https://link.springer.com/article/10.1007/s11553-020-00825-6</a>





## Nächste Schritte

### Wie es weitergeht...

- Gesundheitsportal:
  - Einführung des Gesundheitsportals an fünf weiteren Hochschulen im Zeitraum 01.03.21 – 31.12.2021
  - Bei Interesse an einer Umsetzung kontaktieren Sie gerne: Martin Reemts, <u>martin.reemts@minax.de</u>, 030 55578636
- Gesundheitsmonitoring
  - Einführung des Gesundheitsmonitorings an sechs weiteren Hochschulen im Zeitraum 01.03.2021 31.12.2021
  - Bei Interesse an einer Umsetzung kontaktieren Sie gerne: Vera Aenis, <u>vera.aenis@delphi.de</u>, 030 39409785



Uni-spezifisches Gesundheitsportal



Gesundheitsmonitoring





# Vielen Dank



