

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE: TECHNIKER KRANKENKASSE UND LANDESVEREINIGUNG FÜR GESUNDHEIT UND AKADEMIE FÜR SOZIALMEDIZIN NIEDERSACHSEN e.V.



## FÜR EINE TRAGFÄHIGE ZUKUNFT

---

**DUZ SPECIAL**  
BEILAGE ZUR DUZ  
// MAGAZIN FÜR  
WISSENSCHAFT UND  
GESELLSCHAFT

NEUE PERSPEKTIVEN UND WEGE DES  
BETRIEBLICHEN UND STUDENTISCHEN  
GESUNDHEITSMANAGEMENTS AN  
HOCHSCHULEN

## INHALT

### 3 EDITORIAL

### 4 EINLEITUNG

PSYCHOSOZIALE AUSWIRKUNGEN IM BLICK BEHALTEN  
| Von TATJANA PAECK und MAREIKE TIMMANN

### 6 HINTERGRUND: CORONA-SCHUTZSTANDARDS FÜR DIE HOCHSCHULEN

DER TEUFEL STECKT WIE SO HÄUFIG IM DETAIL  
| Von DR. HANS-JOACHIM GRUMBACH

### 8 INTERVIEW: ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ PRAKTISCH UMGESETZT

„DER GESUNDHEITSSCHUTZ MUSS FEST VERANKERT WERDEN“  
| Interview mit URTE KETELHÖN

### 10 BEST PRACTICE AUS DEN HOCHSCHULEN

10 MIT STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE  
| Von DR. THORSTEN SCHULZ, NILS OLSON und BARBARA REINER

12 GESUNDE HOCHSCHULEN IN THÜRINGEN  
| Von ANDREA KRIEG

14 GESUNDHEIT IST FÜR ALLE WICHTIG – DER „HEALTHY CAMPUS BONN“  
| Von DR. MANUELA PREUß, DR. PETER PREUß, DR. CHRISTINA DIEKMANN und DR. KATJA STÖVER

16 GEMEINSAM GESUND LEBEN, STUDIEREN UND ARBEITEN  
| Von PROF. DR. MED. EDGAR VOLTMER, KATHARINA PLETZ und DR. ANNA LENA WALTHER

18 STUDIERENDE IM DIGITALEN WANDEL UNTERSTÜTZEN  
| Von DR. MAX SPRENGER und CARMEN BRENDELBERGER

### 20 DIGITALISIERUNG

DIGITALISIERUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN HOCHSCHULEN  
| Von SABINE KÖNIG, DR. BRIGITTE STEINKE und KATHRIN DUCHÊNE

### 22 STUDIE

PANDEMIE SETZT STUDIERENDE UNTER ERHÖHTEN STRESS  
| Von PROF. DR. CHRISTIANE STOCK

### 23 IN EIGENER SACHE

ENGAGIERT AN HOCHSCHULEN  
| Von BIANCA DAHLKE und DR. BRIGITTE STEINKE

### 24 IMPRESSUM

---

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

eine tragfähige Zukunftsstrategie für eine Hochschule in Zeiten von Corona und dem allgemeinen Wandel – (wie) geht das?

Wir freuen uns sehr, Ihnen das vierte DUZ Special im Namen der Techniker Krankenkasse (TK) und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (LVG & AFS) vorstellen zu können.

Diese Ausgabe zeigt auf, wie die Corona-bedingt eingeführten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zum Arbeitsschutz für eine zukunftsorientierte Strategie Ihrer Hochschule genutzt werden können. Zudem möchten wir Hochschulen ermutigen, die Bedeutung des Betrieblichen und Studentischen Gesundheitsmanagements herauszustellen und sich proaktiv für eine nachhaltige Verankerung bis hin zu einem Universitären Gesundheitsmanagement einzusetzen. Denn tradierte und bewährte Rituale sowie feste Strukturen werden in der Zukunft zu überdenken sein, Neues wird entstehen.

Für die praktische Umsetzung enthält die Ausgabe handlungsorientierte Checklisten, Best-Practice-Beispiele und Hinweise zu Ansprechpartner\*innen zur kollegialen Beratung.

Die TK und die LVG & AFS haben mit Akteur\*innen aus der Hochschullandschaft, dem Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen, dem HIS-Institut für Hochschulentwicklung e.V., den Wissenschaftler\*innen und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung e.V. für dieses DUZ Special zusammengearbeitet. Und für diese gute Zusammenarbeit bedanken wir uns ganz herzlich bei allen.

Viel Gewinn und Freude beim Lesen



**Dr. Sabine Voermans**

---



**DR. SABINE VOERMANS,**  
LEITERIN GESUNDHEITSMANAGEMENT,  
TECHNIKER KRANKENKASSE

# PSYCHOSOZIALE AUSWIRKUNGEN IM BLICK BEHALTEN



## DIE CORONA-PANDEMIE WIRKT SICH UMFASSEND AUF DIE ARBEIT GESUNDHEITSFÖRDERNDER HOCHSCHULEN AUS – SO DIE ERGEBNISSE EINER BLITZUMFRAGE BEI VERANTWORTLICHEN.

**EINE ZUSAMMENFASSUNG** | Von TATJANA PAECK und MAREIKE TIMMANN

Die Corona-Pandemie hat die Hochschulwelt auf den Kopf gestellt. Hochschulen mussten schließen und ihren Lehr-, Arbeits- sowie Wissenschafts- und Forschungsbetrieb teilweise oder ganz auf digitale Formate umstellen. Dies hat viele Hochschulen vor große Herausforderungen gestellt und mancherorts wurden die bestehenden Lücken der Digitalisierung deutlich. Die Folgen für die Hochschulen sind komplexer als nur die direkten Auswirkungen innerhalb des eigenen Hochschulbetriebs. Das kulturelle, soziale und gesellschaftliche Leben wurde stark eingeschränkt; Abstand, Hygiene und Social Distancing waren und sind plötzlich die Leitbegriffe für den Hochschulalltag.

Um einen Einblick zu bekommen, inwiefern die Arbeit der Akteur\*innen im Gesundheitsmanagement von der Corona-Pandemie betroffen ist und ob und wie die Einbindung in die Pandemie-Bewältigung stattfindet, hat das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH) im Frühjahr 2020 eine Blitzumfrage durchgeführt. Sie stellt eine Momentaufnahme dar und richtete sich in erster Linie an Koordinator\*innen im Gesundheitsmanagement von Hochschulen. Die Umfrage greift Fragestellungen zu den Auswirkungen auf die eigene Arbeit, aktuellen Herausforderungen und Handlungsbedarfen sowie zur Rolle und Sichtbarkeit des Gesundheitsmanagements in der Corona-Pandemie auf. Insgesamt haben 66 Personen daran teilgenommen, welche mehrheitlich angaben, als Koordinator\*in im Studentischen und/oder Betrieblichen Gesundheitsmanagement an ihrer Hochschule tätig zu sein. Wenig überraschend war die Bewertung auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die eigene Arbeit. Diese wurde durchschnittlich mit einer 4,1 von 5 bewertet, wobei 1 „keine Auswirkungen“ und 5 „große Auswirkungen“ bedeutete. Die hohe Bewertung der Auswirkungen auf die eigene Arbeit spiegelt sich in den erfragten Herausforderungen und Handlungsbedarfen sowie den Aussagen zur Rolle und Sichtbarkeit des Gesundheitsmanagements wider.

Besonders der Strukturaufbau und der Prioritätsverlust von gesundheitsrelevanten Themen wurden von vielen Befragten als herausfordernd wahrgenommen. Dazu gehörten beispielsweise

die kurzfristige Umstellung auf digitale Angebote oder die veränderten und fehlenden Kontaktmöglichkeiten und Kommunikationswege mit den verschiedenen Statusgruppen der Hochschule und dass Projekte und Termine auf unbestimmte Zeit verschoben oder abgesagt wurden.

*„Eigentlich sollte man meinen, gerade JETZT ist BGM-Zeit, aber die Lage ist zu akut, um jetzt langfristige Projekte ins Leben zu rufen.“ (TN 18)*

*„Schwierige Erreichbarkeit der Mitarbeitenden“ (TN 19)*

*„Wie können wir die Studierenden am besten erreichen? (TN 27)*

Als größten Handlungsbedarf identifizierten die Befragten die Stärkung der psychosozialen Gesundheit. Als Gründe dafür wurden unter anderem die Zunahme von psychischen Belastungen, erhöhte Anforderungen an die Selbstorganisation und das Arbeiten und Studieren mit gleichzeitigen Betreuungsaufgaben genannt.

*„Psychische Belastungen durch die Krise nehmen zu. Wie können diese erkannt werden und wie kann man ihnen entgegenwirken?“ (TN 28)*

*„Bessere soziale Vernetzung ermöglichen für Studierende mit Isolationstendenzen und entsprechenden psychischen Gefährdungen.“ (TN 56)*

*„Für alle Mitgliedergruppen Vereinbarkeitsprobleme Beruf und Privatleben.“ (TN 1)*

Zudem weisen die Ergebnisse der Umfrage darauf hin, dass die Rolle und Sichtbarkeit des Gesundheitsmanagements an Hochschulen oft noch unklar beziehungsweise ausbaufähig sind. Mehr als die Hälfte der Befragten wurde nicht in das Krisenmanagement ihrer Hochschule einbezogen, obwohl die Akteur\*innen aus dem Gesundheitsmanagement mit ihrem ganzheitlichen Blick auf das Thema Gesundheit weiterführende Fragestellungen, Überlegungen und Lösungsstrategien für

DIE ERGEBNISSE DER BLITZUMFRAGE STEHEN ABRUFBEREIT UNTER:  
[WWW.KOMPETENZZENTRUM-GESUNDE-HOCHSCHULEN.DE/CORONA](http://WWW.KOMPETENZZENTRUM-GESUNDE-HOCHSCHULEN.DE/CORONA)

die Strategien zur Krisenbewältigung hätten einbringen können. Der Blick auf die Handlungsbedarfe für die Stärkung der psychosozialen Gesundheit ist hier als ein Beispiel zu nennen.

*„BGM wird nicht einbezogen, als unwichtig angesehen, Rolle des Gesundheitsmanagements noch unklarer als vorher.“ (TN 29)*

*„Gar nicht, höchstens als Bittstellerin.“ (TN 23)*

*„Der Infektionsschutz wird durch den Arbeits- und Gesundheitsschutz abgedeckt, wir vom BGM bringen Aspekte zur psychischen Gesundheit ein. Diese Einbindung des BGM erfolgte nicht automatisch.“ (TN 66)*

## KRISE ALS CHANCE ZUR ERNEUERUNG NUTZEN

Trotz der zahlreichen neuen Herausforderungen und Handlungsbedarfe sowie der Situation zur Rolle und Sichtbarkeit des Gesundheitsmanagements an Hochschulen wurden zahlreiche Angebote und Maßnahmen im Rahmen des Gesundheitsmanagements umgesetzt. Dazu zählen unter anderem: Tipps und Hinweise für das Arbeiten und Studieren im Homeoffice und das mobile Arbeiten, Hinweise zum Aufbau von telefonischen Beratungsangeboten, Unterstützung bei psychischen Krisen und Seminarangebote zur Stärkung der mentalen Gesundheit oder zum Stressmanagement. Ein weiterer großer Anteil der Angebote ist auf den Themenschwerpunkt Bewegung ausgerichtet, wie etwa eine aktive Pausengestaltung oder Online-Sportkurse. Die meisten Angebote und Maßnahmen wurden in digitaler Form umgesetzt und zur Verfügung gestellt, beispielsweise über den Einsatz von Webseiten, E-Mails und Social-Media-Kanälen.

Die Corona-Pandemie zeigt eindrücklich, wie wichtig das Thema Gesundheit ist und dass die Virus-Eindämmung zur Querschnittsdimension allen politischen Handelns geworden ist. In den nächsten Monaten und Jahren müssen die Hochschulen reflektieren, was die Corona-Pandemie für gesundheitsfördernde Hochschulen bedeutet und welche Erfahrungen für die zukünftige Arbeit entscheidend sind. Denn jede Krise bietet die Chance, Gewohntes zu überdenken und neue Ideen und Ansätze zu erproben. Auch gesundheitsfördernde Hochschulen können diesen Umbruch als Chance für sich nutzen und die Erfahrungen aus der Zeit der Pandemie in ihre Arbeit einfließen lassen.

Als ein erster weiterer Schritt zur Begleitung dieses Diskussions- und Reflexionsprozesses führte das KGH – aufbauend auf den Ergebnissen einer Blitzumfrage im November und Dezember 2020 – vertiefende qualitative Interviews mit verschiedenen Akteur\*innen aus dem Gesundheitsmanagement an Hochschulen durch. Im Fokus standen dabei Fragen zur Rolle und Sichtbarkeit sowie zur Weiterentwicklung des Gesundheitsmanagements. Die Ergebnisse der Interviews werden auf der Website des KGH veröffentlicht.

## DAS KGH AUF EINEN BLICK

Das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH) ist ein Kooperationsprojekt der Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e. V. (LVG & AFS) und der Techniker Krankenkasse (TK). Gemeinsam mit Akteur\*innen aus Hochschulen möchte das KGH Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) weiter auf- und ausbauen und hierbei mit vielfältigen Aktivitäten und Angeboten unterstützen. Neben der Sensibilisierung und Kompetenzförderung tragen die Aktivitäten und Angebote zur Qualitätsentwicklung und -sicherung sowie zur Vernetzung im Themenfeld gesundheitsfördernde Hochschulen bei. Darüber hinaus versteht sich das KGH als Ort für die Bündelung und Vermittlung von Wissen zum Thema.

Die Aktivitäten und Angebote des KGH richten sich in erster Linie an Koordinator\*innen für BGM und/oder SGM an Hochschulen oder hochschulnahen Institutionen, an wissenschaftliche Mitarbeitende im Themenfeld gesundheitsfördernde Hochschulen sowie interessierte Studierende.

Mit der Ausgestaltung unterschiedlicher Veranstaltungsformate zu spezifischen, innovativen und praxisnahen Themen möchte das KGH unter anderem für das Handlungsfeld „Gesundheitsfördernde Hochschulen“ sensibilisieren, Kompetenzen fördern sowie zur Vernetzung von Multiplikator\*innen an Hochschulen beitragen. Das KGH bietet hierbei verschiedene digitale sowie analoge Veranstaltungs- und Austauschformate an, wie beispielsweise Fachtagungen und Seminare.

**Weitere Informationen finden Sie unter:**

[www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de](http://www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de)

## TATJANA PAECK und MAREIKE TIMMANN

arbeiten als Koordinator\*innen des bundesweiten Kompetenzzentrums Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH), einem Kooperationsprojekt der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und der Techniker Krankenkasse.

[www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)





# DER TEUFEL STECKT WIE SO HÄUFIG IM DETAIL

**DIE PANDEMIE ERFORDERTE VON DEN HOCHSCHULEN, ÜBER NACHT AUF NOTBETRIEB  
UMZUSTELLEN UND ADÄQUATE SCHUTZMASSNAHMEN ZU ERGREIFEN. DIE NEUEN CORONA-  
SCHUTZSTANDARDS FÜR HOCHSCHULEN UND FORSCHUNGSEINRICHTUNGEN AUF DEM  
PRÜFSTAND** | Von DR. HANS-JOACHIM GRUMBACH

Die COVID-19-Pandemie und der mit ihr verbundene erste Lockdown im Frühjahr 2020 haben die deutschen Hochschulen mit einer sehr geringen Vorwarnzeit getroffen. Eine Hochschule herunterzufahren, heißt nicht, einfach das Licht auszuschalten und abzuschließen. Insbesondere der Forschungsbetrieb in den natur- und ingenieurwissenschaftlichen Instituten beinhaltet Anlagen, Versuchsstände und Dauerexperimente, die man nicht einfach abschalten kann, ohne dass es zu Schäden mit hohen Folgekosten oder gar Gefahren für Mensch, Tier, Umwelt und die Einrichtung selbst führt. Für derartige Szenarien halten die Hochschulen Notfallpläne vor – im Regelfall für Brandereignisse oder Unwetter und deren Folgen wie Überflutungen, Teilverluste der technischen Infrastruktur und/oder flächendeckende Stromausfälle. Auf diese konnte bei der Umstellung auf den Pandemie-bedingten Notbetrieb zurückgegriffen werden. Dennoch war die Situation eine gänzlich andere, denn die Gefahr war nicht sicht-, riech- oder spürbar. Niemand wusste beim Ausbruch der Pandemie, ob er oder sie selbst oder jemand aus dem Team infektiös ist oder wie stark es einen selber treffen könnte. Die persönlichen Reaktionen reichten vom emotionsarmen Funktionieren über Sorge bis hin zu Angst – jede dieser Reaktionen war für sich genommen verständlich und nachvollziehbar.

Die Krisenstäbe der Hochschulen wurden einberufen und schnell war den meisten klar, dass der Notbetrieb deutlich

länger andauern würde als nach einem Brand, einem Unwetter oder einem Blackout. Die Notfallpläne mussten auf Pandemiebedingungen umgeschrieben werden und das in Echtzeit – zurückblickend betrachtet eine Meisterleistung, die die Teams in den Hochschulen erbracht haben. Kritische Bereiche, die nicht ohne Risiko für Dritte einfach und/oder dauerhaft heruntergefahren werden können, wurden identifiziert. Das Personal zur Aufrechterhaltung dieser Infrastrukturen wurde in kleine, feste und redundante Teams aufgeteilt, die sich gegenseitig nicht mehr physisch begegnen durften, damit im Fall einer Infektion in einem Team zumindest ein weiteres Teammitglied noch zur Verfügung steht. Wer gerade keinen Notdienst vor Ort hatte oder seine Arbeit mit dem Laptop am Küchentisch zumindest in Maßen erledigen konnte, wurde ins Homeoffice geschickt.

## **LOCKDOWN – UND DANN?**

Nach dem Herunterfahren stellte sich sehr bald die Frage, wie man den Forschungs- und Lehrbetrieb unter diesen Bedingungen wieder hochfahren kann. Recht schnell und mit hohem Engagement, Ideenreichtum und Improvisationsgabe wurden erste digitale Vorlesungsangebote geschaffen. Genauso schnell wurde aber allen Beteiligten klar, dass ein rein digitaler Hochschulbetrieb nicht möglich ist. Für diejenigen, die für

ihr Studium, ihre Lehre und/oder ihre Forschung zumindest in Teilen auf Infrastruktur der Hochschule in Gestalt von Bibliothek, Laboren, Technikum, Werkstatt, Experimentierhalle, Übungsraum, Atelier, Sporthalle, Studio und andere Räume vor Ort angewiesen sind, mussten Möglichkeiten zur Nutzung der Infrastruktur geschaffen werden. Hygiene, Abstand und Lüften waren und sind die Grundprinzipien dabei. Forschungsarbeiten zur Übertragung und Ausbreitung von SARS-CoV-2 und deren Unterbindung fanden auf einmal „just in time“ mit hoher Präsenz in der Öffentlichkeit statt.

Mit der Veröffentlichung des SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales wurden erste formale Leitplanken gesetzt. Diese wurden durch die sogenannten Branchenstandards durch die Unfallversicherungsträger unter dem Dach der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) immer weiter verfeinert. Hierfür hat das Sachgebiet Hochschulen und Forschungseinrichtungen (SG HSFE) der DGUV den SARS-CoV-2-Schutzstandard für Hochschulen und Forschungseinrichtungen veröffentlicht. Als wesentlichen Bestandteil enthält er die Muster-Gefährdungsbeurteilung (Muster-GBU) für den Schutz gegen die Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in Hochschulen, inzwischen in der dritten Aktualisierung vom 4. Februar 2021. Diese praktische Handlungshilfe für die Hochschulleitungen sowie die weiteren verantwortlichen Personen in Forschung, Lehre und Verwaltung haben Expert\*innen aus dem Verein zur Pflege und Weiterentwicklung des Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutzmanagements e. V. gemeinsam mit dem SG HSFE entwickelt. Die Muster-GBU dient als stabile Beurteilungsgrundlage für SARS-CoV-2-bedingte Gefährdungen und die Ableitung entsprechender Schutzmaßnahmen für Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten und Studierenden. Sie kann leicht auf die hochschul- bzw. standortspezifischen Bedingungen angepasst werden. Die für die Anpassung und Umsetzung notwendige fachkundige Beratung soll durch die Fachkräfte für Arbeitssicherheit und die Betriebsärzt\*innen vor Ort erfolgen, die zumeist auch Mitglied im Krisenstab der Hochschule sind.

Der Teufel steckt aber wie so häufig im Detail und in der Art und Weise, wie die jeweiligen Verantwortlichen von der Hochschulleitung bis hin zu den einzelnen Vorgesetzten und Verantwortlichen für Lehrveranstaltungen mit ihrer Verantwortung umgehen. Wer nur das Nötigste tut, um den formalen Vorgaben zu genügen, oder gar Schlupflöcher sucht, um vieles so weitermachen zu können wie bisher, gefährdet möglicherweise seine Mitarbeitenden und Studierenden. Wer hingegen alles zusperrt und den Zutritt kategorisch verweigert, schießt über das Ziel hinaus. Um passgenaue Lösungen zu entwickeln, die es erlauben, möglichst viele Tätigkeiten in Forschung, Lehre,

## WICHTIGE DOKUMENTE

### SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandards

(Hrsg. Bundesministerium für Arbeit und Soziales):

[www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Coronavirus/Arbeitsschutzstandard.html](http://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Coronavirus/Arbeitsschutzstandard.html)

### SARS-CoV-2-Schutzstandard für Hochschulen und Forschungseinrichtungen inklusive Muster-Gefährdungsbeurteilung

(Hrsg. Sachgebiet Hochschulen und Forschungseinrichtungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung):

[www.dguv.de/corona-bildung/hochschulen/index.jsp](http://www.dguv.de/corona-bildung/hochschulen/index.jsp)

[www.dguv.de/corona-bildung/hochschulen/muster-gefaehrungsbeurteilung/index.jsp](http://www.dguv.de/corona-bildung/hochschulen/muster-gefaehrungsbeurteilung/index.jsp)

Verwaltung und Studium sicher unter Pandemie-Bedingungen ausüben zu können, bedarf es neben hoher Kompetenz im Team auch eines großen Engagements aller Beteiligten. Und nicht selten stehen formale Anforderungen aus der jeweils für das Bundesland gültigen Corona-Schutzverordnung oder Allgemeinverfügung einer gleichermaßen sicheren wie pragmatischen Lösung entgegen. Hier hilft dann nur noch die Abstimmung der Maßnahmen im Detail mit den zuständigen Behörden.

Die platzgenaue Registrierung von Studierenden in Lehrveranstaltungen, Anbringung von Abstandsmarkierungen, Aufstellung von Desinfektionsmittelspendern, Einbahnstraßenregelungen auf Fluren und Treppen, kontaktlose Buchleihe und -rückgabe und vieles mehr muten nach einem Jahr schon wie Routine an. Eine große Herausforderung stellen nach wie vor die Lüftungskonzepte für alle Räume dar. Hier erweisen sich insbesondere ältere Lüftungsanlagen, die zur anlageninternen Frostsicherung und zur Beheizung der Räume technisch auf einen gewissen Umluftanteil in der Zuluft angewiesen sind, als technische und nicht zuletzt auch finanzielle Herausforderung.

Die Hoffnung auf Besserung im ersten Halbjahr 2021 aufgrund günstigerer Witterung und eines steigenden Anteils von geimpften Personen scheint begründet. Die in den Hochschulen gesammelten Erfahrungen mit der Pandemie sollten im Nachgang jedoch dringend in den ständig fortzuschreibenden Pandemieplan der jeweiligen Hochschule einfließen.

### DR. HANS-JOACHIM GRUMBACH

leitet das Sachgebiet Hochschulen und Forschungseinrichtungen im Fachbereich Bildungseinrichtungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

[h.grumbach@unfallkasse-nrw.de](mailto:h.grumbach@unfallkasse-nrw.de)

# „DER GESUNDHEITSSCHUTZ MUSS FEST VERANKERT WERDEN“

**IN DER PANDEMIE SIND GESUNDHEITSMANAGER\*INNEN BESONDERS GEFORDERT.**

**DAMIT SIE ADÄQUAT AGIEREN UND REAGIEREN KÖNNEN, IST ES JEDOCH NOTWENDIG,**

**IHREN AUFGABENBEREICH ZU STÄRKEN UND INSTITUTIONELL BESSER ZU VERORTEN.**

**WARUM DAS NOTWENDIG IST UND WIE DIES ERFOLGEN KANN, ERLÄUTERT URTE KETELHÖN**

| Interview: VERONIKA RENKES



---

## URTE KETELHÖN

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Geschäftsbereich Hochschulinfrastruktur des HIS-Institutes für Hochschulentwicklung e.V. (HIS-HE) in Hannover.

[www.his-he.de](http://www.his-he.de)

---

*Frau Ketelhön, welche Rolle übernehmen Gesundheitsmanager\*innen an den Hochschulen in der aktuellen Krise und warum ist dies auch für die Zukunft wichtig?*

Die Themen Sicherheit und Gesundheit gehören zusammen und sind untrennbar. Die Gesundheitsmanager\*innen haben sehr schnell auf die Pandemie und deren Folgen reagiert. Im Vordergrund standen Maßnahmen wie bewegungsfördernde Angebote im Rahmen von Online-Kursen, aber auch die Unterstützung für gesundheitsgerechtes Arbeiten im Homeoffice und im digitalen Hörsaal. Themen wie Work-Life-Balance und Vereinbarkeit von Familie und Beruf haben eine besondere Rolle gespielt. Über die körperliche Gesundheit – mit Angeboten zum Beispiel zu Bewegung und Ergonomie – hinaus geht es auch um die psychosoziale Gesundheit. Gerade in einer Krise, in der die Menschen mit vielen neuen Herausforderungen und Ungewissheiten umgehen müssen, ist dies wichtig. Zurzeit ist noch nicht

absehbar, welche psychischen und physischen Folgen die Krise für uns Menschen hat. Die Dimensionen, die fehlende soziale Interaktion und Bewegungsmangel haben werden, können wir heute noch nicht absehen.

*Was erschwert die Arbeit der Gesundheitsmanager\*innen, wo gibt es insbesondere institutionelle Hürden?*

Die Akteur\*innen im Gesundheitsmanagement haben damit zu kämpfen, dass es im Umgang mit der Corona-Pandemie zwar um den Schutz der Gesundheit geht, sie selbst aber teilweise nur sekundär in die Entscheidungsprozesse einbezogen werden. Der Arbeitsschutz, zum dem Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzt\*innen zählen, steht im Vordergrund. Ziel muss es sein, dass diese Akteur\*innen zukünftig mehr integrativ zusammenarbeiten.

Die strukturelle Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsmanagement steht derzeit an vielen Hochschulen nicht im Vordergrund. Die Prioritäten haben sich verschoben. Projekte, Termine, Bedarfserhebungen für die Analyse mussten verschoben werden. Für die strukturelle Auseinandersetzung mit Gesundheitsmanagement fehlen derzeit Ressourcen, auch seitens der Leitungsebene. Aktuell müssen viele Ad-hoc-Entscheidungen getroffen werden, wie ein notwendiger Präsenzbetrieb für die Studierenden, aber auch die Arbeitsorganisation in den Fachbereichen und der Verwaltung gestaltet werden können. Häufig ist in diesen Fragen nicht die Hochschule/der Krisenstab auf das BGM/SGM zugegangen, sondern umgekehrt. Hier ist ein Umdenken in den Hochschulen voranzutreiben: Gesundheitsmanagement als Unterstützer und Dienstleister. Es handelt sich dabei nicht um ein „On-top-Thema“, sondern ist integrativer Bestandteil, um Ressourcen effektiv einzusetzen. Das Ziel ist, die Gesundheit der Studierenden und Beschäftigten langfristig und nachhaltig zu schützen, um deren Leistungs- und Studierfähigkeit zu erhalten und sicherzustellen.



*Wie sollten Betriebliches und Studentisches Gesundheitsmanagement an den Hochschulen organisiert und integriert sein, um schnell, flexibel und nachhaltig Maßnahmen durchzuführen und Angebote zu installieren?*

Nur wenn der Gesundheitsschutz fest in den Strukturen verankert ist, kann er seine Unterstützung auch leisten. Beim Gesundheitsmanagement geht es um Verhaltens- und Verhältnisprävention. Dabei gilt: Gesundheitsmanagement ist eine Querschnittsaufgabe. Um adäquat auf die Notwendigkeiten in einer Krise reagieren zu können, muss es strukturell eingebunden sein. Die Rolle der Gesundheitskoordinator\*innen im System Hochschule stärker zu verankern, wird weiterhin eine zentrale Aufgabenstellung sein. Durch die Verschiedenartigkeit der jeweiligen Hochschuleinrichtungen wird es jedoch keinen allgemeingültigen Weg geben. Und wichtig: Es geht in der Krise nicht nur darum, vorhandene analoge Formate in eine Online-Version zu übertragen. Darüber hinaus sollten Kompetenzen und die Selbstorganisation in der Digitalisierung gestärkt werden, um die Online-Formate einzusetzen und zu nutzen.

*Wie sollten Online-Formate in die Präventions- und Krisenstrategie und in eine neue, flexibler agierende Hochschulstruktur mit eingebunden werden?*

Eine flexibler agierende Hochschulstruktur in einer digitalen Welt, verbunden mit den Themen der Gesundheitsförderung, wird eine Deinstitutionalisierung mit sich bringen. Das heißt, dass die Nutzung der flexiblen und digitalen Angebote nicht mehr an die Organisationsstruktur der Einrichtung gebunden ist, wie von Dr. Arne Göring auf dem Kongress „Sport Gesundheit Digital“ an der TU Kaiserslautern formuliert wurde. Gesundheit ist ein Hauptthema in der Gesellschaft und für das Individuum. Das ist ein hochattraktives Handlungsfeld. Für die richtige Nutzung der digitalen Angebote und Möglichkeiten ist eine Kompetenzentwicklung notwendig. Das wird eine neue Aufgabe in der Verhaltens- und Verhältnisprävention an Hochschulen sein. Hier eine neue Normalität mitzugestalten – das ist ein zentrales Ziel der Gesundheitsförderung.

*Mit welchen neuen Themen müssen sich Gesundheitsmanager\*innen auseinandersetzen?*

In der Präventionsstrategie geht es bei den Themen Homeoffice und mobiles Arbeiten für die Beschäftigten und digitale Lehre für die Studierenden zusätzlich um die Analyse, welche anderen und neuen Belastungen entstehen (können) und wie präventiv darauf reagiert werden kann. Wie müssen mobiles Arbeiten und digitale Lehre gestaltet werden? Diese Frage kann nicht allein vom Gesundheitsmanagement beantwortet werden, sondern muss immer im Zusammenwirken mit der gesamten Hochschule erfolgen. Wie die Beschäftigten und Studierenden erreicht werden können, wenn sie nicht mehr auf dem Campus vor Ort sind, sondern in der heimischen Wohnung – das wird eine neue Herausforderung für die Gesundheitsmanager\*innen werden. Damit gehen auch Fragen nach der Identifikation mit der Hochschule und das damit verbundene Engagement im Gesundheitsmanagement einher.

*Welche Kommunikationsstrukturen haben sich bewährt?*

Eine aktuelle Herausforderung ist, den Kontakt innerhalb der Steuerungs- und Arbeitskreise und zu den jeweiligen Statusgruppen zu halten. Digital kann sicherlich vieles schon transformiert werden, aber eben nicht alles. Gerade die sozialen Beziehungen und informellen Gespräche leiden. Die Nutzung digitaler Medien und sozialer Netzwerke für die Kommunikation innerhalb des Gesundheitsmanagements und was für welche Zielgruppe der „beste Weg“ ist, wird mehr in den Mittelpunkt treten. Über das Thema Kommunikation und wie diese unter veränderten Rahmenbedingungen besser gelingen kann, wird

man sich an den Hochschulen verstärkt auseinandersetzen müssen. Daneben wird es weiterhin die sehr wichtigen Kommunikationswege der direkten Ansprache und des persönlichen Gesprächs geben – unabhängig vom gewählten Medium.

Das „sich Einbringen“ in die relevanten Kreise und Netzwerke – wer ist wo aktiv, wo „sitzen“ die Treiber\*innen in-

nerhalb der Hochschule, wer kann Unterstützer\*in sein? – wird weiterhin zentraler Eckpfeiler der Kommunikation sein. Denn Gesundheitsmanagement ist keine „One-woman-Aktion“. Es dockt sich immer an die vorhandenen Strukturen an. Sicherlich wäre es auch gut, neue Netzwerke zu bilden, aber aufgrund der Überlastung der Akteur\*innen, ist es empfehlenswert, erstmal an vorhandene Hochschulnetzwerke anzuknüpfen, um die „Scheu“ vor noch mehr neuen Projekten und Aufgaben abzubauen.

**„FÜR DIE STRUKTURELLE  
AUSEINANDERSETZUNG MIT  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
FEHLEN DERZEIT RESSOURCEN,  
AUCH SEITENS DER  
LEITUNGSEBENE“**

## MENTOR\*INNENPROGRAMM MIT REFLEXIONSINSTRUMENT

Mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse hat das HIS-HE gemeinsam mit sechs Hochschulen ein Reflexions- und Entwicklungsinstrument für Hochschulen entwickelt. Das Instrument ist eine strukturierte Zusammenstellung von Fragen und Qualitätskriterien, mit dessen Hilfe Hochschulen systematisch ihren Status quo des Gesundheitsmanagements ermitteln und Entwicklungspotenziale identifizieren können. Aktuell erfolgt eine Erweiterung um Aspekte aus dem studentischen Gesundheitsmanagement. Die Hochschulen können das Instrument in Eigenregie einsetzen, sich dabei aber von erfahrenen Hochschulakteur\*innen (= Mentor\*innen) begleiten lassen.

Mehr Informationen: <https://bit.ly/37IzD0T>

# MIT STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE

## DAS PROJEKT TUM4HEALTH – STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT MÜNCHEN (TUM)

| Von DR. THORSTEN SCHULZ, NILS OLSON und BARBARA REINER

Die Technische Universität München (TUM) setzt sich seit 2017 mit der Techniker Krankenkasse als externem Partner dafür ein, ein systematisches Gesundheitsmanagement für Studierende zu initiieren und einen gesundheitsfördernden Lebensraum Hochschule zu gestalten. Mit dem Projekt TUM4Health wurde ein zunächst pragmatischer Ansatz an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften in ein nachhaltig ausgerichtetes und programmatisches Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) überführt, das auch strukturell an der Hochschule verankert ist.

Eine gesunde „Study-Work-Life-Balance“ zu finden, fällt vielen Studierenden schwer, weshalb sich TUM4Health zwei Ziele setzt: Zum einen mit einem ganzheitlichen Präventionsansatz die Physis und Psyche der aktuell 45 356 eingeschriebenen TUM-Studierenden zu stärken und zum anderen durch gezielte Einzelmaßnahmen spezifischen Belastungsfaktoren zu begegnen. Dabei haben sich insbesondere die Partizipation der Studierenden, die Vernetzung bestehender universitärer Strukturen bzw. Synergien verschiedener Akteure sowie der nationale und internationale Austausch von Hochschulakteur\*innen als wichtige Elemente für eine erfolgreiche und nachhaltige Implementierung eines SGMs gezeigt.

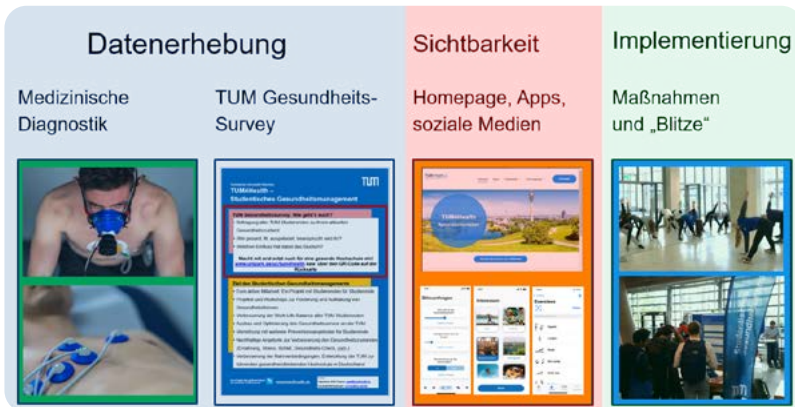
Schon durch den dezentralen Campus der TUM muss TUM4Health flexibel und bedarfsorientiert auf die Bedürfnisse von Studierenden unterschiedlicher Fakultäten und Standorte eingehen. Das SGM ist an der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie professoral verankert. Das Steuerungsgremium besteht aus Mitarbeiter\*innen des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie, Vertreter\*innen der Fakultätsleitung, des zentralen Hochschulsports und der Techniker Krankenkasse sowie Studierenden unterschiedlichster Fakultäten und Gremien (z.B. Fachschaften, AstA, Vertreter\*innen studentischer Gesundheit). Es hat sich als handlungsfähige Gruppe etabliert. Parallel wurden verschiedene Arbeitskreise und Expertengruppen mit unterschiedlichsten Akteur\*innen aus Wissenschaft und Serviceeinrichtungen der TUM gebildet bzw. vernetzt, um die Gesundheit der TUM-Familie bestmöglich voranzubringen. Für die Verstärkung der geschaffenen Strukturen ist neben dem internen Austausch mit der Dekanin der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz, insbesondere die regelmäßige Kommunikation mit der

Hochschulleitung wichtig. Um eine nachhaltige Implementierung zu erreichen, muss das Thema SGM auf allen Hochschulerebenen nicht nur bekannt sein, sondern es muss mitgetragen und gefördert werden. Wie gut dies gelingt, wurde auch extern erkannt: Die an der TUM entstandenen Strukturen, Strategien und Inhalte wurden kürzlich mit dem „Exzellenz Zertifikat“ im Rahmen des Corporate Health Awards 2020 ausgezeichnet.

### **CORONA HEBT MITMACHBEREITSCHAFT DER STUDIERENDEN**

Mit Ausbruch der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden Umstellung auf hybride Veranstaltungen wurden auch neue Strukturen und Arbeitsabläufe im SGM benötigt. Dabei haben sich mit der raschen Digitalisierung vieler Angebote auch neue Chancen gezeigt. So hat sich die interdisziplinär ausgerichtete Arbeitsgruppe TUM4Health vor Corona beispielsweise alle 14 Tage am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie getroffen. Die engagierten Studierenden waren zu diesem Zeitpunkt fast ausschließlich Studierende der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften. Seit Frühjahr 2020 trifft sich die Arbeitsgruppe nun wöchentlich online und hat in dieser Zeit großen Zulauf von intrinsisch motivierten Studierenden aller TUM-Standorte erhalten. In diesen besonderen Zeiten ist es vielen Studierenden ein Anliegen, sich zu engagieren – hier explizit für die Gesundheitsförderung – und die eigenen Ressourcen gewinnbringend in die Gemeinschaft einzubringen. Der verstärkte interdisziplinäre Austausch und die unterschiedlichen Erfahrungen der Studierenden aus den diversen Fakultäten ermöglichen TUM4Health einen noch tieferen Einblick in die Bedürfnisse aller TUM-Studierenden, weshalb die virtuellen Treffen auch in Zukunft beibehalten werden.

Die Angebote von TUM4Health stützen sich nicht nur auf die Expertise der Projektleitung und die Wünsche einzelner Studierender, sondern auf umfangreiche Erkenntnisse aus (aktuellen) Umfragen und medizinischen Check-ups zur Beurteilung der körperlichen und mentalen Gesundheit der Studierenden. Die seit 2017 regelmäßig durchgeführte medizinische Diagnostik hat sich als anerkanntes Alleinstellungsmerkmal des SGM an der TUM bewiesen und wird von den Studierenden sehr gut angenommen und evaluiert. Zudem



fand im Wintersemester 2019/20 durch den TUM Gesundheitsurvey eine große Umfrage statt, die zielgenaue und standortabhängig passende sowie maßgeschneiderte Präventionsprogramme an allen TUM-Standorten ermöglicht. Nur selten konnte bisher ein SGM an deutschen Hochschulen sein Angebot gezielt auf so viele Studierendenstimmen aufbauen (n>4700 mit Beteiligung aller 15 Fakultäten). Hiermit kann zukünftig ein speziell auf identifizierte vulnerable Gruppen ausgerichtetes Angebot erarbeitet werden, das erkannte Risikofaktoren reduziert bzw. protektive Faktoren stärkt. Ein Beispiel hierfür ist ein Programm zur Stressreduktion bei Frauen mit geringem Studienengagement.

### BEDARFE UND WOHLBEFINDEN WERDEN REGELMÄSSIG ABGEFRAGT

Zudem wurden im Frühjahr und Winter 2020 Blitzumfragen (n>1000) sowohl zu aktuellen Themen als auch zum Wohlbefinden von Studierenden in Zeiten des Lockdowns durchgeführt. So sollen die Studierenden die Chance haben, auch ihre momentanen Stimmungen zu verbalisieren, sodass immer ein aktuelles und bedarfsgerechtes, passendes Angebot zur Verfügung gestellt werden kann. Im Wintersemester 2020/21 wurden deshalb digitale Angebote zur Bewegungsförderung, Entspannung, Achtsamkeit und zu gesunder Ernährung entwickelt. Viele der Angebote können die Studierenden direkt auf der Homepage [www.tum4health.de](http://www.tum4health.de) abrufen und nutzen. Wie etwa Stay-at-home-Tipps von Studierenden für Studierende oder unser neustes Angebot ab März 2021– eine 28-Tage-Challenge zur Stärkung der mentalen Gesundheit.

Als Schlüssel für die qualitativ hochwertigen Angebote hat sich dabei die Verankerung des SGM in der Lehre gezeigt. Studierende können nun in teils interdisziplinären Teams Beiträge zur Gesundheitsförderung leisten und eigene Projekte unter Supervision umsetzen. Ein Beispiel hierfür ist die Entwicklung einer App zur Förderung von Bewegung im Studienalltag durch die Einbindung weiterer Akteur\*innen wie der Professur für Digital Health. Die Verankerung des Projekts an einer wissenschaftlichen Einrichtung mit der Möglichkeit, diese mit aktueller Forschung und Lehre zu verknüpfen, hat sich als wichtiger Schlüsselfaktor für den bisherigen Erfolg des Projekts gezeigt.



Die Vernetzung mit anderen Hochschulen und Organisationen wird von TUM4Health als Garant zur internen und externen Wahrnehmung und damit als wichtiger Erfolgsfaktor gesehen. Eine nationale und internationale Verknüpfung ermöglicht den vertieften Erfahrungsaustausch. Durch die Beteiligung an der Initiative des adh und der TK „Bewegt studieren – Studieren bewegt“ findet ein wichtiger Austausch mit Akteur\*innen verschiedener deutscher Hochschulen zur Bewegungsförderung der Studierenden statt. Außerdem ist TUM4Health als Vertreter der TUM seit 2020 Partner des Erasmus+ Projekts „Mind, Body, Boost“, das sich auf europäischer Ebene mit Lösungen zur Förderung von physischer und psychischer Gesundheit der Studierenden widmet.

Ergänzt werden die großen Projekte mit semesterbegleitenden Aktionstagen und Mitmachaktionen sowie der gesundheitsfördernden Informationsvermittlung über studentische Kanäle. Hierbei haben sich z.B. unsere Instagramkanäle und Facebookgruppen als wichtiges Medium gezeigt, die Hochschule mit aktiver Beteiligung der Studierenden zu einem gesundheitsfördernden Lebensraum zu entwickeln.

Ein passendes Fazit für die erfolgreiche Etablierung eines SGM an einer Hochschule ist aus unserer Sicht ein altbekanntes Zitat: Tue Gutes und rede darüber!

#### DR. THORSTEN SCHULZ

ist Leiter des Studentischen Gesundheitsmanagements TUM4Health.

#### NILS OLSON und BARBARA REINER

sind die Projektkoordinator\*innen des Studentischen Gesundheitsmanagements TUM4Health.

[www.tum4health.de](http://www.tum4health.de)

# GESUNDE HOCHSCHULEN IN THÜRINGEN

**DAS AUSTAUSCHFORUM „VON HOCHSCHULE FÜR HOCHSCHULE“ ENGAGIERT SICH FÜR GESUNDE ARBEITS- UND STUDIENBEDINGUNGEN FÜR RUND 50 000 STUDIERENDE UND 11 000 BESCHÄFTIGTE | Von ANDREA KRIEG**

Die Idee von gesundheitsfördernden Netzwerken gibt es schon sehr lange. Beispiele sind der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen, die Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention und Gesundheitsförderung an bayerischen Universitäten und Hochschulen (AGSG) oder der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest. Inspiriert von diesen Initiativen und von der Vision eines gemeinsamen Miteinanders ist unter der Dachmarke „Gesunde Hochschulen in Thüringen“ das Austauschforum „Von Hochschule für Hochschule“ entstanden. Die Techniker Krankenkasse ist Förderer, fachlicher Experte, Impulsgeber und Begleiter des Austauschforums.

Neun von zehn Thüringer Hochschulen sowie das Studierendenwerk Thüringen sind 2017 dem Austauschforum beigetreten. Die Teilnehmer\*innen zeichnen sich im Besonderen dadurch aus, dass neben den Gesundheitskoordinator\*innen der einzelnen Hochschulen regelmäßig auch Mitglieder der Hochschulleitungen und des Personalmanagements vertreten sind und dass es enge Verbindungen zur Thüringer Landespräsidentenkonferenz sowie zur Thüringer Landesgesundheitskonferenz gibt.

Ziele des Austauschforums sind:

- › ein konkurrenzfreier hochschulübergreifender Austausch zum Thema Gesundheitsförderung/ Gesundheitsmanagement an Thüringer Hochschulen sowie zu Erfahrungen, Instrumenten und Best-Practice-Beispielen,
- › die Gesundheitsförderung als wichtiges Hochschultema in und zwischen den Hochschulen zu stärken, gemeinsame Fachtagungen der Hochschulangehörigen und übergreifender Austausch,
- › der Austausch zu hochschulübergreifenden Netzwerken wie Gleichstellung und Diversität und mit hochschulnahen Organisationen in Thüringen,
- › Impulse zu geben zur Implementierung von Maßnahmen,

- › politische Impulse zu setzen und eine aktive Mitarbeit in der Thüringer Landesgesundheitskonferenz sowie bei der Umsetzung des Präventionsgesetzes.

## **DIE ARBEIT IM AUSTAUSCHFORUM**

**Thematische Arbeitstreffen:** Die Arbeitstreffen sind ein wichtiger Baustein des Austauschforums. Gerade der Mix aus interner und externer Expertise sowie aus den verschiedenen Sichtweisen der unterschiedlich aufgestellten Hochschulen bereichert den Austausch und unterstützt Partizipation.

Schwerpunkte sind: „Universitätsentwicklung und Gesundheit“, „Kommunikation und Digitalisierung im Gesundheitsmanagement“, „Gesund ins digitale Zeitalter – neue Herausforderungen und Chancen für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) an Hochschulen“ sowie „Universitäres Gesundheitsmanagement (BGM/SGM)“.

**Thematische Unterarbeitsgruppen:** Sehr früh hat sich gezeigt, dass die Themen im Austauschforum zwar sichtbar, aber übergreifend nicht zufriedenstellend bearbeitet werden können. In bedarfsorientierten hochschulübergreifenden Arbeitsgruppen werden deshalb Themen von den Fachexpert\*innen der Hochschulen aufgegriffen und mit Unterstützung durch externe Expertise und dem Format der kollegialen Fallberatung bearbeitet. So arbeitet beispielsweise die AG Betriebliches Eingliederungsmanagement sehr kontinuierlich an verschiedenen Fachthemen. In einer Arbeitsgruppe wurde ein Kodex „Gesunde Hochschulen in Thüringen“ erarbeitet. Dieser Kodex soll als Leitlinie zur Entwicklung von Strategien und Vorgehensweisen zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit aller Interessengruppen und Organisationseinheiten an den Hochschulen Thüringens dienen. Er ist als eine Selbstverpflichtung der Unterzeichner\*innen geplant und soll die Hochschulen darin unterstützen, Handlungsfelder für ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement zu definieren und zu gestalten. Der überwiegende Teil der Hochschulen hat den Kodex bereits schon in ihren Präsidien verabschiedet.





**Fachtagungen:** Einmal jährlich findet eine Fachtagung der Thüringer Hochschulen statt. Interessierte Hochschulangehörige tauschen sich zu verschiedenen Aspekten der Gesundheitsförderung an Hochschulen aus. Ziel der Fachtagung ist der kollegiale Austausch sowie die Schaffung von Partizipation und Vertrauen. Zwei bereits abgehaltene Fachtagungen hatten die Themen „Arbeitswelt Hochschule: Status quo, Trends und Herausforderungen“ sowie „Arbeit 4.0 – Gesund Arbeiten im Wandel der Arbeitswelt“ zum Gegenstand.

### BESONDERHEITEN DES AUSTAUSCHFORUMS

1. Die aktive Teilnahme von Mitgliedern aus Hochschulleitungen: Dies bietet die Möglichkeit eines vielseitigen Blickes auf das Gesundheitsthema, setzt aber gegenseitiges Vertrauen und Wertschätzung voraus.
2. Die neutrale und faire Haltung der Techniker Krankenkasse (TK): Es geht um das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung an Hochschulen. Die TK ist Förderer, bietet fachliche Expertise und Begleitung.
3. Die Funktion als Koordinationsstelle und interaktives Informationszentrum: Das Austauschforum ist die Schnittstelle zu den Mitgliedshochschulen und zu den externen übergreifenden Netzwerken; es fungiert als Ansprechpartner bei Fragen und Problemen und bündelt Informationen aus den vielfältigen Tagungen und Konferenzen für die Mitgliedshochschulen.
4. Die enge Verbindung zur Thüringer Landespräsidentenkonferenz (TLPK) und zur Thüringer Landesgesundheitskonferenz: Seit 2017 ist die Landespräsidentenkonferenz Mitglied der Landesgesundheitskonferenz. Die Projektleiterin des Austauschforums wurde von der TLPK in die Thüringer Landesgesundheitskonferenz sowie in ihre Unterarbeitsgruppen entsandt und vertritt dort das Thema Gesundheit an Hochschulen. Das Setting Hochschule wurde in der Arbeitsgruppe „Gesund arbeiten und leben“ der Landesgesundheitskonferenz etabliert.



### BESONDERHEITEN IN ZEITEN VON CORONA

Für ein Netzwerk, dessen Arbeitsgrundlagen im vertrauensvollen gemeinsamen Arbeiten liegen, ist es besonders schwierig, nur digital zu arbeiten. Gleichwohl ist es gelungen, einen sehr intensiven Austausch zu erhalten. Viele der Mitglieder des Austauschforums sind auch Mitglieder der Krisenstäbe an ihren Hochschulen, sodass hier ein intensiver Austausch stattgefunden hat, vor allem bei der Einrichtung der Krisenstäbe. Fragen können jederzeit in das Forum eingebracht werden und die Mitglieder stehen dazu sehr schnell in einem vertrauensvollen Austausch. So hat das Forum die Themen „Herausforderungen des Gesundheitsmanagements in ungewissen Krisenzeiten sowie Digitale Gesundheitsförderung“ in einem im Oktober 2020 stattgefundenen Arbeitstreffen besprochen. Konkret wurden Fragen diskutiert wie: Welche Angebote könnten/sollten Hochschulen ihren Mitarbeiter\*innen und Studierenden zur Verfügung stellen, damit das Lernen und Arbeiten, aber auch der allgemeine Umgang mit der Krise leichter fällt? Wie können Formate aussehen und welche Kommunikationswege sind hier sinnvoll? Welche Gesundheitskompetenzen müssen besonders gefördert werden, um die Krise gesund zu bewältigen?

Unser bisheriges Fazit: Die verschiedenen Expertisen der am Forum beteiligten vier Universitäten, fünf Fachhochschulen und der Dualen Hochschule sowie die Zusammensetzung des Teilnehmerkreises aus Mitgliedern von Hochschulleitungen, Gesundheitskoordinator\*innen und dem Thüringer Studierendenwerk ermöglichen fundierte Diskussionen und zeigen realisierbare Umsetzungswege auf.

#### ANDREA KRIEG

ist Leiterin der Stabsstelle Campus-Familie, Diversitätsbeauftragte und Projektleiterin des Austauschforums an der Technischen Universität Ilmenau.



# GESUNDHEIT IST FÜR ALLE WICHTIG – „HEALTHY CAMPUS BONN“

## UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT AN DER UNIVERSITÄT BONN

| Von DR. MANUELA PREUß, DR. PETER PREUß, DR. CHRISTINA DIEKMANN und DR. KATJA STÖVER

„Ob Studierende, Mitarbeitende oder Forschende – Gesundheit ist für alle Universitätsangehörigen eine wesentliche Voraussetzung für erfolgreiches Lernen und Arbeiten. Darum verfolgen wir eine umfassende universitäre Gesundheitsstrategie, mit der wir das Thema auch zum Teil unserer universitären Kultur machen“, erklärt Prof. Dr. Michael Hoch, Rektor der Universität Bonn, warum das ganzheitliche Universitäre Gesundheitsmanagement (UGM) für unsere Universität so relevant ist.

Das Leitbild von Healthy Campus Bonn (HCBN) „Gemeinsam gesund studieren, forschen und arbeiten“ steht für ein ganzheitliches Universitäres Gesundheitsmanagement, das sich an alle Mitglieder der Universität richtet. Das UGM ist in der Stabsstelle Personalentwicklung und Karriere angesiedelt und fester Bestandteil des Hochschulentwicklungsplans. Durch die Kooperation mit der Techniker Krankenkasse konnte der Ausbau des UGM noch intensiver vorangetrieben werden. Um alle wichtigen Akteur\*innen in den Aufbauprozess des UGM von Anfang an mit einzubinden, wurden im Auftrag des Rektorats sowohl eine Steuerungsgruppe für Beschäftigte als auch eine für Studierende gegründet. Damit wurden frühzeitig:

- › alle wichtigen Akteur\*innen in die Prozessentwicklung eingebunden,
- › wegweisende Inhalte für das UGM entschieden,
- › alle Bedarfe und Expertisen durch universitätsinterne Vernetzung berücksichtigt,
- › Doppelstrukturen vermieden,
- › alle gesundheitsbezogenen Themen im UGM gebündelt.

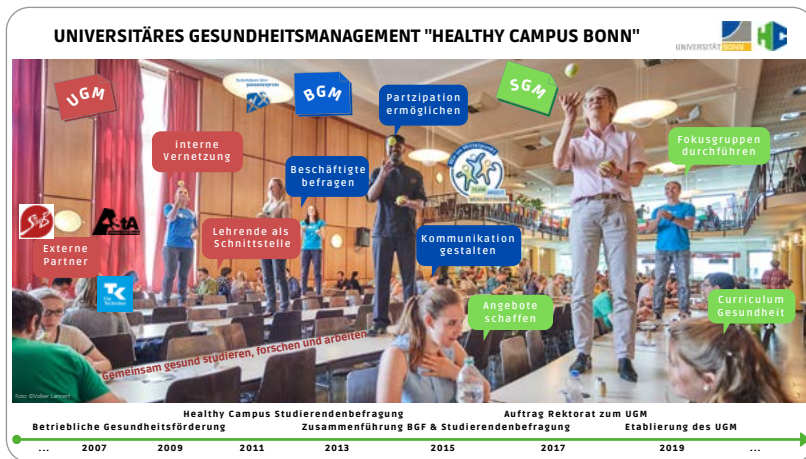
Um die Beanspruchungen, Ressourcen und Belastungen aller Beschäftigten und Studierenden zu erfahren, die für ein ganzheitliches UGM wichtig sind, haben wir nach dem Public Health Action Cycle quantitative und qualitative Analysen zur Erfassung der Ausgangssituation durchgeführt. Daraus konnten wir bedarfsgerechte verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen ableiten und umsetzen. In einer abschließenden Evaluation wird dann die Wirksamkeit

der Maßnahmen überprüft. Denn nur ein kontinuierlicher, langfristiger Prozess kann ein nachhaltiges, gesundes Studien- und Arbeitsumfeld schaffen.

### ERFOLGSFAKTOREN FÜR UGM – PARTIZIPATION UND MOTIVATION DER UNIVERSITÄTSMITGLIEDER FÖRDERN

Wichtige Voraussetzung für den Erfolg des UGM ist die Einbindung der Beschäftigten und Studierenden in die Entwicklung und Gestaltung des UGM. Unsere Erfahrungen zeigen: Die Partizipation kann in Präsenz und in digitaler Form gut erreicht werden. Erfolgreich waren hier unter anderem:

- › **Durchführung einer umfassenden Beschäftigtenbefragung:** Hierzu wurde vorab ein Workshop im Pilotbereich der Universitäts- und Landesbibliothek (ULB) durchgeführt. Der im Workshop erarbeitete Slogan „Wir im Mittelpunkt: Team – Arbeit – Wohlbefinden“ und ein daraus entwickeltes Logo führten zu einer hohen Identifikation und zur erfolgreichen Einbindung der Beschäftigten (Rücklaufquote 79 Prozent). Aktuell befindet sich die Befragung in Welle 2 von 5 und wir erwarten eine anhaltend hohe Resonanz.
- › **Integration der Studierenden bei der Ausgestaltung des Zertifikatsprogramms „Gesundheitskompetenz in Studium und Beruf“:** Ziel ist es, fortlaufende Module zu entwickeln, die die individuelle Gesundheitskompetenz stärken und eine überfachliche Qualifizierung für das spätere Berufsleben ermöglichen. Die curriculare Einbindung dieser Module in die einzelnen Fakultäten ist geplant. Studierende unterschiedlicher Studiengänge und Fakultäten erarbeiteten im Rahmen einer digitalen Fokusgruppe mithilfe der Design-Thinking-Methode zahlreiche Ideen zur möglichen Gestaltung dieser Module. Die angewendete Methode bot einen besonderen Anreiz zur Teilnahme, sodass das Format trotz der Corona-bedingten digitalen Übersättigung erfolgreich durchgeführt werden konnte. Da die Universität Bonn kein übergeordnetes Schlüsselqualifikationszentrum besitzt, ist eine gute Vernetzung des Universitären Gesundheitsmanagements in den Fakultäten durch gezielte Ansprache der Stakeholder\*innen sehr wichtig.



## UNIVERSITÄRES GESUNDHEITSMANAGEMENT – MIT ALLEN STAKEHOLDER\*INNEN GUT VERNETZT

Die Studierendenschaft der Bonner Universität, vertreten durch das Studierendenparlament (SP), forderte eine Partizipation direkt bei uns ein, was auf eine gut funktionierende Vernetzung zurückzuführen ist. So hat das SP mit einem aktuellen Beschluss den Aufbau einer Ernährungsberatung für Studierende an Healthy Campus Bonn (HCBN) herangetragen. Gemeinsam arbeiten wir nun am bedarfsgerechten Ausbau des Themenschwerpunkts „Ernährung“. Außerdem ist als Antwort auf die Ergebnisse einer Studierendenbefragung zum digitalen Semester ein temporäres fächerübergreifendes Qualifizierungsangebot entstanden, in dem auch wir unsere Angebote für Studierende (etwa Vortragsreihen, Workshops) platzieren können. Dies spiegelt sehr gut wider, wie wertvoll ein gut funktionierendes Netzwerk ist, um schnell gemeinsam Maßnahmen umsetzen zu können.

Seit 2014 hat der Hochschulsport mit HCBN die aktive Bewegungspause „Pausenexpress – PX für Beschäftigte und PX für Studierende“ erfolgreich an der Universität etabliert. Dadurch konnten ab Sommersemester 2020 allen Lehrenden PX-Videos zur Verfügung gestellt werden. Der Pausenexpress kann auch als Livestream für Lehrveranstaltungen und von Beschäftigten genutzt werden. Dies ermöglicht es den Lehrenden, den PX zur aktiven Pausengestaltung für sich selbst zu nutzen und zugleich in ihre Lehre zu integrieren und damit die Studierenden zu einem gesundheitsförderlichen Pausenverhalten anzuregen. Dieses Beispiel zeigt, dass im Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM) ebenso wie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) über die zielgruppenspezifische Fokussierung hinausgedacht werden muss. Eine Schulung der Lehrkräfte und eine Curriculumsentwicklung „Gesundheitskompetenz in Studium und Lehre“ ist für Lehrende ein wichtiges Handlungsfeld.

## UNSERE ERFahrungen – BGM UND SGM MÜSSEN GEMEINSAM VERORTET WERDEN

Gesundheit als Wert in der Universitätskultur zu verankern, ist ein wichtiger Grundpfeiler für eine intrinsisch motivierte, gesunde Universität. Die gemeinsame Verortung von BGM und SGM ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines gut funktionierenden Universitären



Gesundheitsmanagements. Eine zielgruppenspezifische Steuerungsgruppe ist für die Prozessentwicklung von SGM und BGM genauso unerlässlich wie die Vernetzung aller relevanten Akteur\*innen und Stakeholder\*innen. Die Verknüpfung vom SGM und BGM erfolgt an den vorhandenen Schnittstellen zwischen Studierenden und Beschäftigten. Im UGM muss der Blick über den Tellerrand des ausschließlich zielgruppenspezifischen Denkens hinausgehen: Die Zielgruppen begegnen sich täglich bei der Arbeit, Forschung und beim Studium und stehen in Beziehung zueinander. Dies gilt es aufzunehmen, zu nutzen und zusammenzuführen für ein nachhaltig erfolgreiches Universitäres Gesundheitsmanagement.

### DR. MANUELA PREUß

arbeitet an der Universität Bonn und leitet dort Healthy Campus Bonn, das Universitäre Gesundheitsmanagement (UGM), verortet im Bereich Personalentwicklung & Karriere.

### DR. PETER PREUß

leitet den Hochschulsport der Uni Bonn.

### DR. CHRISTINA DIEKMANN

ist im Bereich Healthy Campus Bonn als Koordinatorin UGM (Zielgruppe Studierende) tätig.

### DR. KATJA STÖVER

ist im Bereich Healthy Campus Bonn als Koordinatorin UGM (Zielgruppe Beschäftigte) tätig.

[www.healthy-campus.uni-bonn.de](http://www.healthy-campus.uni-bonn.de)

# GEMEINSAM GESUND LEBEN, STUDIEREN UND ARBEITEN

## STUDENTISCHES UND BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT AN DER

UNIVERSITÄT ZU LÜBECK | Von PROF. DR. MED. EDGAR VOLTMER, KATHARINA PLETZ und DR. ANNA LENA WALTHER

Bereits im Leitbild der Universität zu Lübeck (UzL) unter der Überschrift „Im Focus das Leben“ steht der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen und seiner selbstbestimmten Verantwortung für die eigene Gesundheit im Mittelpunkt. Um die Gesundheitsförderung strukturell an der UzL zu verankern, wurde unter anderem 2015 ein Arbeitskreis „Gesunde Hochschule“ gegründet, an dem eine Vielzahl von universitären Einrichtungen und Institutionen beteiligt waren. Zudem wurde 2019 die bundesweit erste Professur für Gesundheitsförderung in Studium und Beruf geschaffen. Insgesamt unterstreicht dies die hohe Relevanz der Gesundheitsförderung für die UzL. Ein wichtiges Ziel des Arbeitskreises „Gesunde Hochschule“ ist die enge Abstimmung und Vernetzung des Studentischen und Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM, SGM) auf dem Weg zu einem integrativen Gesamtkonzept eines Universitären Gesundheitsmanagements (UGM).

Beispiele für synergistische Projekte sind etwa die „Notfallkarte“ und die „Vitalzeit“. Die Notfallkarte führt relevante Anlaufstellen für Problem- und Krisensituationen auf dem Campus und in seiner Nähe in einem vergleichbaren Design adressatengerecht für Mitarbeiter\*innen und Studierende auf. Im Wintersemester 2020/21 erhielten alle neuen Studierenden während der in Präsenz veranstalteten Vorwoche eine gedruckte Version der Notfallkarte. Sie liegt an unterschiedlichen Orten auf dem Campus aus und dient zum Beispiel dazu, die Studiengangskoordinator\*innen oder Vertrauensdozierenden in Gesprächssituationen zu unterstützen. Online wird sie regelmäßig aktualisiert und anlassbezogen nachgedruckt.

### VITALZEIT – BEWEGUNGSPAUSE AM ARBEITS- UND STUDIENPLATZ BZW. IM HOMEOFFICE

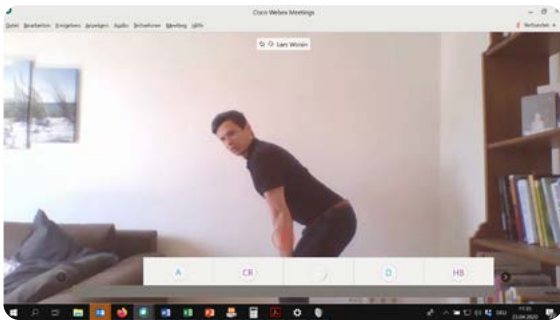
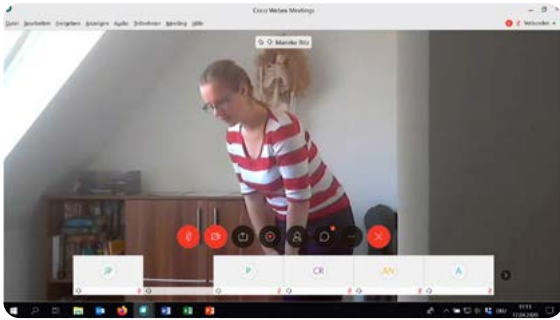
Eine gute Zusammenarbeit zwischen BGM und SGM zeigt sich auch in der „Vitalzeit“. Ausgehend von einem Angebot für eine angeleitete Bewegungspause für Mitarbeiter\*innen folgte in Kooperation mit dem Studiengang Physiotherapie mit der „Vitalzeit vor Ort“ eine Bewegungspause in Lehrveranstaltungen für Studierende. Um dieses Angebot noch näher an den Arbeitsplatz der Mitarbeiter\*innen zu bringen, wurde das Format mit Erfolg in ausgewählten Instituten beworben und umgesetzt. Corona-bedingt musste die Durchführung jedoch stark modifiziert werden. Sowohl für Mitarbeiter\*innen

als auch Studierende erfolgt die Umsetzung der Bewegungspause deshalb im digitalen Format. Insgesamt werden für Mitarbeiter\*innen wöchentlich drei digitale Bewegungspausen à 15 Minuten angeboten. Sie werden von erfahrenen externen Trainer\*innen durchgeführt und im Schnitt von 50 Teilnehmer\*innen wahrgenommen.

Für Studierende finden zwei übergreifende Bewegungspausen à 15 Minuten pro Woche statt. Weiterhin werden zwei fünfminütige Bewegungspausen im Rahmen von online-synchronen Vorlesungen durchgeführt. Die Anleitung erfolgt durch Studierende der Physiotherapie und ist als Workload im Modul Bewegungserziehung des ersten Semesters curricular verankert. Erfahrene Physiotherapiestudierende höherer Fachsemester gewährleisten durch eine gezielte Vor- und Nachbereitung eine hohe Qualität der Bewegungspausen. Dieser Peer-to-peer-Ansatz wird sowohl von den Anleiter\*innen als auch den Teilnehmer\*innen sehr geschätzt. Ein mit Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse erstellter Flyer „Move your Body (not only your Brain)“ enthält geeignete Bewegungsübungen zur Durchführung außerhalb der Bewegungspausen, auf die innerhalb der Bewegungspausen immer wieder verwiesen wird. Der Flyer wurde in der Ersti-Tüte an alle Studienanfänger\*innen verteilt.

### ENTWICKLUNG NEUER ANGEBOTE – STUDIERENDE WERDEN SYSTEMATISCH EINBEZOGEN

Um neue Angebote entwickeln zu können, werden an der Universität zu Lübeck systematisch Daten zur Gesundheitsberichterstattung erhoben – unter anderem im Rahmen der großen Lübecker Längsschnittstudie (Lübeck University Students Trial, LUST). Die partizipative Einbindung der Studierenden in Neuentwicklungen und Planungen zur Gesundheitsförderung erfolgt über ein Kreativkomitee Studierendengesundheit. In diesem Gremium werden mehrmals im Jahr geplante Projekte mit Studierenden diskutiert, die ihrerseits auch Anregungen einbringen. So wurden unter anderem im interdisziplinären Wahlfach „Gesund durchs Studium“ zwei studentisch gestaltete Beiträge aufgenommen. Dieses Wahlfach richtet sich insbesondere an Erstsemester aller Studiengänge und umfasst vielfältige Themen zu gesunder Lebensweise (siehe auch [DUZ Special Gesundheitsmanagement für Studierende](#), 2018).



Studierende und Mitarbeiter\*innen zu befähigen, Strategien zu einem gesunden und kompetenten Umgang mit Leistungsdruck, Stress und Ängsten zu erlernen, ist auch Gegenstand des addisca-Trainings zur Stressbewältigung und der Mind-Body-Medizin-Kurse „(Aus-)Zeit für mich“. Während das addisca-Training über das Dozierenden-Service-Center auch für Mitarbeiter\*innen angeboten wird, sind die MBM-Kurse derzeit nur für Studierende vorgesehen.

Das addisca-Training zur Stressbewältigung verfolgt das Ziel, unter Anwendung metakognitiver Techniken eine verbesserte Steuerung der eigenen Gedanken und Aufmerksamkeit zu erreichen. Hierdurch kann ein besserer Umgang mit Sorgen und Belastungen erfolgen, ein effizienteres Denken und Handeln erreicht und so bei Studierenden Lernstress und Prüfungsangst reduziert werden. Die Inhalte werden in einem eintägigen Workshop theoretisch vermittelt, in praktischen Übungen erfahren und auf individuelle Situationen angewandt. In einem Follow-up wird auf die Umsetzung im Alltag eingegangen. Für Mitarbeiter\*innen ist das Training im Rahmen der internen Weiterbildung bereits gut etabliert und erfährt viel positive Resonanz. In einer ersten Pilotierung wurde das Angebot auch von Studierenden gut angenommen. Im Januar 2021 wurden die Workshops digital angeboten, zwei weitere Workshops sind für Juni geplant, über deren Umsetzungsart abhängig von der Pandemielage kurzfristig entschieden wird.

Der Mind-Body-Medizin-Kurs „(Aus-)Zeit für mich“ fokussiert auf die Entwicklung einer allgemeinen achtsamen Haltung sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Er verbindet Techniken der Entspannung, Achtsamkeit und Selbstreflexion mit Anregungen zu einem gesunden Lebensstil. Über den Kurszeitraum von zehn Wochen werden unterschiedliche Übungen der Achtsamkeitspraxis, Autogenes Training und Imaginationsübungen thematisiert. Zu jeder Technik erhalten die Studierenden theoretische Informationen, sie probieren diese Technik in einer praktischen Übung aus und reflektieren ihre Erfahrungen in der Gruppe. Corona-bedingt wurden die Kursorganisation und entsprechende Kursrituale im Wintersemester 2020/21 an die geltenden Hygieneregeln angepasst, was die Kursatmosphäre und die Kursinhalte kaum bis gar nicht beeinträchtigte. Ab Dezember 2020 musste der Kurs jedoch in ein digitales Format überführt werden. Das Interesse an einer Kursteilnahme war hoch und



die Rückmeldungen zeigen, dass Studierende für die Umsetzung sehr dankbar sind.

Die ausgewählten Beispiele verdeutlichen, dass die Gesundheitsförderung an der Universität zu Lübeck das Ziel verfolgt, in einem partizipativen Ansatz von befassen Stellen und Adressaten Strukturen zu entwickeln und Maßnahmen für Studierende und Mitarbeiter\*innen anzubieten, die eine gute Leistung bei guter Gesundheit ermöglichen. Die diesen Ansatz voll unterstützende Förderung durch die TK ist dafür ein wichtiger Erfolgsfaktor.

**PROF. DR. MED. EDGAR VOLTMER**

ist seit Februar 2019 Inhaber der Professur für Gesundheitsförderung in Studium und Beruf an der Universität zu Lübeck (UzL).

**KATHARINA PLETZ**

ist Projektkoordinatorin „Gesunde Hochschule“ im Referat Qualitäts- und Organisationsentwicklung der UzL.

**DR. ANNA LENA WALTHER**

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der UzL.

[www.uni-luebeck.de/gesundheit](http://www.uni-luebeck.de/gesundheit)

[www.lust.uni-luebeck.de/home.html](http://www.lust.uni-luebeck.de/home.html)



# STUDIERENDE IM DIGITALEN WANDEL UNTERSTÜTZEN

## AKTIVITÄTEN DES STUDENTISCHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS – BEISPIELE AUS DEM PROJEKT „CAMPUSPLUS“ AN DER TU KAISERSLAUTERN

| Von DR. MAX SPRENGER und CARMEN BRENDENBERGER

CampusPlus, das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) der TU Kaiserslautern (TUK), ist ein von der Techniker Krankenkasse gefördertes Projekt. Sein Ziel ist, die bio-psycho-soziale Gesundheit der Studierenden zu fördern und ihr Wohlbefinden zu steigern. Seit 2014 werden im Rahmen dessen Maßnahmen entwickelt, die die Studierenden bei einem gesundheitsfördernden und -bewussten Lebensstil unterstützen sollen. CampusPlus leistet damit einen wichtigen Beitrag, um das Leitbild der TUK umzusetzen, welches die Studierenden nicht nur mit bester wissenschaftlicher Ausbildung, sondern auch gesund auf den Arbeitsmarkt entlassen möchte.

Damit das Angebot von CampusPlus der Lebenswelt der Zielgruppe entspricht, setzt das SGM der TUK auf die Partizipation der Studierenden. Diese werden bei der Entwicklung sowie Umsetzung von Maßnahmen stark miteinbezogen und können in regelmäßig stattfindenden Gremien Rückmeldung, Ideen oder Anregungen weitergeben. Außerdem werden die Projektziele und Umsetzungen durch Lenkungs- und Steuerkreise auch regelmäßig mit der Hochschulleitung und weiteren wichtigen Projektpartner\*innen abgesprochen (siehe auch [DUZ Special, Februar 2018](#), S. 18).

Die COVID-19-Pandemie unterstreicht durch die aufgekommenen Herausforderungen – wie zum Beispiel soziale Isolation oder Zeit- und Selbstmanagement – die Relevanz eines Studentischen Gesundheitsmanagements. Besonders jetzt ist es wichtig, dass Studierende unterstützt werden und Hilfestellungen bekommen, um die veränderte Lebens- und Lernsituation zu bewältigen. Dabei steht auch das Gesundheitsmanagement vor großen Herausforderungen: Der Campus als Angebotsraum fällt weg und es müssen alternative Wege erschlossen werden, um die Studierenden zu erreichen. CampusPlus hat deshalb sein Konzept so angepasst, dass Inhalte vor allem online an die Studierenden weitergegeben werden. Die beiden folgenden Projekte bieten exemplarisch Einblick in das entsprechende Angebot:

› **Online-Kursplan:** CampusPlus hat zusammen mit dem Hochschulsport der TUK und dem UNIFIT – dem Fitnessstudio der TUK – während der ersten Lockdown-Phase im

Frühjahr einen Online-Kursplan (<https://bit.ly/3qwAjaB>) entwickelt. Über zwölf Wochen hinweg wurden von Montag bis Freitag Videos für alle Interessierten zur Verfügung gestellt, die von den Mitarbeitenden und Studierenden der drei Bereiche produziert wurden. Dabei wurden Workouts gedreht, Challenges ausprobiert oder Beschäftigungsmöglichkeiten für die Zeit zu Hause gezeigt. CampusPlus steuerte im Rahmen dessen Kochvideos, Lifehacks oder Do-it-yourself-Angebote bei. Die Videos wurden über die jeweiligen Social-Media-Kanäle, die Homepages und YouTube gestreut. Ziel des Onlineplans war es, den Studierenden Möglichkeiten und Ideen für einen abwechslungsreichen Alltag aufzuzeigen und ihnen damit die Lockdown-Zeit zu erleichtern.

› **Zehn Corona-Tipps:** Zusätzlich zum Online-Kursplan stellte CampusPlus auf seiner Website zehn Corona-Tipps (<https://bit.ly/3t3sbjC>) bereit. Diese sollen den Studierenden helfen, einen guten Umgang mit aktuellen Herausforderungen zu finden. Dabei werden Themen wie Bewegung, Ernährung, Schlaf, psychische Gesundheit oder Prokrastination angesprochen. Die Tipps sind alltagsnah und beinhalten Vorschläge, wie die Studierenden aktiv, produktiv und gesund aus dieser Zeit hervorgehen können.

Neben den Online-Hilfestellungen nutzte CampusPlus die letzten Monate zudem, um bestehende Angebote an die aktuelle Situation anzupassen oder Projekte zu finalisieren. Eine Gruppe, für die die wegfallende Präsenz am Campus besonders herausfordernd ist, sind Erstsemester-Studierende. Mit einer Speziaalausgabe des App-basierten, an der TUK entwickelten Spiels „Game of TUK“, das ursprünglich der Bewegungsförderung diente, unterstützte CampusPlus diese Zielgruppe beim Ankommen auf dem Campus und in Kaiserslautern (siehe auch [DUZ Special, September 2019](#)). Für die Studienstarter\*innen wurde das Spiel 2020 so abgewandelt, dass sie mit seiner Hilfe die Universität und die Stadt besser kennenlernen konnten. So erlernten sie spielerisch, wo sie zum Beispiel Ausdrücke abholen können oder wo ihr Fachschaftsraum ist. Die Erstsemester-Edition wurde vom 26. Oktober bis zum 6. November gespielt und über 250 der Studienstarter\*innen nahmen trotz des Lockdowns daran teil.



 <b>Grundlagenmodul I</b>	 <b>Physical Health</b>	 <b>Mental Health</b>	 <b>Social Health</b>	 <b>Grundlagenmodul II</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorlesung „Gesundheit, Gesundheitsförderung, Prävention“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praxis: 1 Semester körperliche Aktivität 1,5 Stunden /Woche</li> <li>Theorie: Universitäre Veranstaltung mit Inhalten zu Funktionen des menschlichen Körpers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baustein „Meditation“</li> <li>Baustein „Zeitmanagement“</li> <li>Baustein „Stressbewältigung“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praxis: ehrenamtliches Engagement</li> <li>Theorie: Universitäre Veranstaltung mit Schwerpunkt auf Kommunikation /zwischenmenschliche Interaktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Workshop „Gesundes Führen“</li> <li>Professor Dr. Mang</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>80% Anwesenheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praxis: 28 Stunden</li> <li>Theorie: 18 Stunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belegung 2 von 3 Bausteinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praxis: 28 Stunden</li> <li>Theorie: 18 Stunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Datum wird noch bekannt gegeben</li> </ul>



### GESUNDHEITZERTIFIKAT – STUDIERENDE FÜR GESUNDHEITSTHEMEN SENSIBILISIEREN

Da CampusPlus neben konkreten Angeboten zur Gesundheitsförderung auch eine Sensibilisierung der Studierenden für Gesundheitsthemen erreichen möchte, wurde das „Gesundheitszertifikat“ entwickelt und kann seit diesem Semester von den Studierenden erworben werden. Studierende erzielen damit nicht nur für sich selbst einen Benefit, sondern können auch bei späteren Arbeitgeber\*innen vorweisen, dass sie sich über ihr Studium hinaus mit relevanten Themenfeldern der heutigen Zeit auseinandersetzen und Strategien kennen, sich selbst gesund zu erhalten.

Das Zertifikat ist auf fünf Säulen aufgebaut: Zwei Säulen sind Grundlagenmodule, im Rahmen derer sich die Studierenden allgemein zum Thema Gesundheit und „Gesundes Führen“ informieren können. Dazu kommen drei spezifische Gesundheitsbereiche: physical, social and mental health. Diese drei Bereiche bestehen jeweils aus einem theoretischen und einem praktischen Part. Die Studierenden können dabei selbst wählen, mit welchen Bausteinen genau sie die einzelnen Säulen füllen. Da alle universitären Veranstaltungen, die thematisch zu den Säulen passen, für das Gesundheitszertifikat anrechenbar sind, können Studierende auch Inhalte ihres Studiums für das Zertifikat nutzen. Mit dem Zertifikat stellen die Studierenden unter Beweis, dass sie sich das Leitbild der TUK zu

eigen gemacht und auch an sich selbst den Anspruch haben, nicht nur erfolgreich, sondern auch gesund in die Arbeitswelt zu starten.

### UNSERE ERFAHRUNGEN – SGM IN DER CORONA-KRISE VON HOHER RELEVANZ

Die genannten Projekte zeigen, dass der Bedarf eines studentischen Gesundheitsmanagements in der aktuellen Situation von hoher Relevanz ist und es trotz aller Einschränkungen viele Möglichkeiten gibt, wie Studierende im digitalen Wandel unterstützt werden können. Das Ziel von CampusPlus ist es, Bedarfe der Studierenden zu erkennen und genau an diesen Stellen aktiv zu werden. Durch eine situationsspezifische Anpassung des Angebots und durch innovative Ideen können und müssen Studierende auch in dieser besonderen Situation unterstützt und gefördert werden.

#### DR. MAX SPRENGER

ist Projektleiter CampusPlus und UNISPORT+ an der Technischen Universität Kaiserslautern.

#### CARMEN BRENDELBERGER

ist Mitarbeiterin im Projekt CampusPlus.

[www.campusplus.uni-kl.de](http://www.campusplus.uni-kl.de)



## AUSSCHNITT AUS EINER VERÖFFENTLICHUNG DES ARBEITSKREISES GESUNDHEITSFÖRDERNDE HOCHSCHULEN „DIGITALE TRANSFORMATION AN HOCHSCHULEN – STATUSBERICHT UND HANDLUNGSORIENTIERUNG ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG“

| Von SABINE KÖNIG, DR. BRIGITTE STEINKE und KATHRIN DUCHÊNE

SABINE KÖNIG<sup>1</sup>, DR. BRIGITTE STEINKE<sup>2</sup>, KATHRIN DUCHÊNE<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Techniker Krankenkasse, <sup>2</sup> Projekt und -Prozessberaterin im Auftrag der Techniker Krankenkasse, <sup>3</sup> Freie Mitarbeiterin der Techniker Krankenkasse

Aufgrund der jüngsten Ereignisse durch die COVID-19-Pandemie rückte die Digitalisierung ungeplant und unerwartet schnell und stark in den Fokus aller. Gleichermäßen gewannen die Themen Krankheit und Gesundheit an Bedeutung und beherrschten seitdem zu großen Teilen die gesellschaftliche Diskussion und das Alltagsleben der Menschen, nicht nur in Hochschulen. Inzwischen ist klar, dass kein Trend ein größeres Zukunftspotenzial hat als Gesundheit und kein Wert das Thema in den nächsten Jahren verdrängen können wird (vgl. Wippermann & Krüger 2020 zitiert nach Mühlhausen 2020). Gesundheit ist der

Schlüssel für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und damit nicht zuletzt Bedingung für das Funktionieren von sozialem Zusammenhalt und Ökonomie (vgl. Mühlhausen 2020).

In der Vergangenheit fehlte es vielerorts an einem ausgeprägten Bewusstsein dafür. Gesundheitsförderung wurde oftmals systematisch unterschätzt und wird bis heute häufig nicht ausreichend priorisiert. Die Gesundheitskrise durch COVID-19 hat Gesundheit und Krankheit nun zwangsläufig sehr stark in den Vordergrund gerückt. Auch die Verbindung von Gesundheit und Digitalisierung wurde selten so deutlich wie in dieser Krise.

Die an vielen Hochschulen als nicht umsetzbar geglaubte Online-Lehre wurde binnen kurzer Zeit bundesweit praktiziert, das Homeoffice und das mobile Arbeiten entwickelten sich zu gängigen Formen des Arbeitens und Studierens. Es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass es sich bei diesen kurzfristigen Umsetzungen von Online-Lehre und mobilem Arbeiten um Sofort- und Notlösungen handelte, deren erster Praxistest

## DAS PAPIER

Die gesamte Handlungsorientierung ist ab Frühjahr 2021 auf der Website des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen unter [www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de) abrufbar.

nun gezeigt hat, was funktioniert und wo Verbesserungspotenzial besteht.

### CHANCEN DER DIGITALEN TRANSFORMATION FÜR DIE GESUNDHEIT

Wie vielschichtig die Effekte der digitalen Transformation auf die Gesundheit sein können, ist merklicher als jemals zuvor. Neben positiven Aspekten wie beispielsweise der größeren Reichweite bei digitalen Sportangeboten oder der orts- und teilweisen zeitunabhängigen Möglichkeit an Vorlesungen und Seminaren teilzunehmen, kristallisieren sich vermehrt auch Grenzen und Risiken heraus.

Es bleibt derzeit unklar, ob die digitalen Angebote wirklich zufriedenstellend und bedarfsgerecht sind. Darüber hinaus gibt es Menschen, deren Teilhabe eingeschränkt ist, weil sie mehrfach belastet oder unzureichend mit mobilen Endgeräten ausgestattet sind – um nur zwei Beispiele zu nennen.

Das veranlasste mehr und mehr Hochschulen dazu, interne, hochschulübergreifende oder sogar internationale Studien zum gesundheitlichen Befinden ihrer Beschäftigten und Studierenden durchzuführen (vgl. u.a. Stock & Helmer 2020, TU München, TU Chemnitz). Hochschulen sollten sich nun der Herausforderung und Handlungsnotwendigkeit stellen, ihr Gesamtprofil zu verändern und zu schärfen. Darin liegt eine große Chance für das Thema Gesundheitsförderung, welches neben Digitalisierung ebenfalls als Querschnittsthema auf die Agenda der strategischen Weiterentwicklung von Hochschulen gehört. Notwendig ist eine Verbindung zwischen Führungsprozessen und -verhalten und dem Thema Gesundheit. Dafür müssen Personen in leitenden Positionen in ihrer sich verändernden Rolle begleitet und qualifiziert werden.

### STRATEGIE IST CHEFSACHE, GESUNDHEIT ABER AUCH

Es bedarf einer vertiefenden Stärkung des Rollenverständnisses von Führung mit Blick auf die Gesundheitsförderung in Hochschulen. Das Thema darf nicht allein bei Gesundheitsmanager\*innen, Sicherheitsbeauftragten, dem betriebsärztlichen Dienst oder der Sozialberatung liegen. Entscheidend für gelingende Gesundheitsförderung an Hochschulen ist die persönliche Haltung und das Rollen- und Aufgabenverständnis derjenigen, die Führung zu verantworten haben. Dies betrifft Gesundheit ebenso wie Digitalisierung und richtet sich beispielsweise an Präsident\*innen,

Kanzler\*innen, Dekan\*innen bis hin zu Projektleiter\*innen und Stabsstellenverantwortlichen.

Es gibt bereits viele gute Beispiele für Gesundheitsförderung an Hochschulen. Um Nachhaltigkeit zu bewirken und das Thema auch bei Digitalisierungsprozessen mitzudenken, muss aber eine strukturierte und systematische Herangehensweise verfolgt werden. Das Karlsruher Institut für Technologie hat beispielsweise bei Fachthemen gesundheitsbezogene Zusammenhänge ausgewiesen, und zwar nicht nur bei solchen, bei denen der Gesundheitsbezug offenkundig ist (vgl. SGM-Projekt „MyHealth“). Ein weiteres Potenzial sehen wir darin, Gesundheitsförderung als (Zusatz-)Kompetenz bei der Berufung neuer Professor\*innen und künftig auch bei der Auswahl von Exzellenzclustern zu berücksichtigen.

Festzuhalten bleibt, dass die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehende Digitalisierung der Lebens- und Arbeitswelt einen Wandel in der Kommunikations- und Institutionskultur bewirken. Umfassende Digitalisierungsstrategien, die Gesichtspunkte wie digitale Gesundheitsförderung, mobiles Arbeiten und Lehre 2.0 einschließen, sind dringend notwendig. Zusätzlich bedarf es empirischer Evaluationen, die Aufschluss darüber geben, wie digital unterstützte Lehre technisch, didaktisch und gesundheitsorientiert möglich ist. Viele Fragen sind noch offen und müssen nun systematisch geklärt werden. Ist die Übertragung in digitale Formate bereits digitale Gesundheitsförderung? Was bedeutet digitale Gesundheitsförderung in Bezug auf Verhältnisprävention? Wie gelingt es, Gesundheitsförderung als Querschnittsthema nachhaltig in den Gesamtprozess der Veränderung an Hochschulen einzubringen? Zu hoffen bleibt, dass die Bedeutung der Gesundheit nicht nur in Form von Infektionsschutzmaßnahmen zunimmt, sondern auch im Sinne der Gesundheitsförderung.

#### QUELLENHINWEISE

Mühlhausen, C. (2020): Gesundheit in Zeiten von Corona. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut, online: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/gesundheit-in-zeiten-von-corona/> [Zugriff: 12.10.2020]

Wippermann, P. & Krüger, J. (Hrsg.) (2020): Werte-Index 2020. Deutscher Fachverlag, Frankfurt am Main

Stock, C. & Helmer, S. (2020): International COVID-19 Student Wellbeing Study. Erste deutsche Ergebnisse, online: [https://igpw.charite.de/forschung/health\\_education/internationale\\_covid\\_19\\_studie\\_zum\\_wohlfinden\\_von\\_studierenden/](https://igpw.charite.de/forschung/health_education/internationale_covid_19_studie_zum_wohlfinden_von_studierenden/) [Zugriff: 19.11.2020]

# PANDEMIE SETZT STUDIERENDE UNTER ERHÖHTEN STRESS

## DIE STUDIE „COVID-19 INTERNATIONAL STUDENT WELL-BEING STUDY (C19 ISWS)“ NIMMT DIE AUSWIRKUNGEN DER PANDEMIE AUF STUDIERENDE IN 27 LÄNDERN UNTER DIE LUPE. EINE KURZE ZUSAMMENFASSUNG

| Von **PROF. DR. CHRISTIANE STOCK**

Die COVID-19-Pandemie führt zu vielfältigen gesellschaftlichen und persönlichen Einschränkungen und auch zu massiven Veränderungen im Alltag von Studierenden. Neben den allgemeinen regulatorischen Maßnahmen wie zum Beispiel Kontakt- und Reisebeschränkungen kommt es zu zusätzlichen Einschränkungen auf der Hochschulebene, die sich möglicherweise sowohl auf die Gesundheit und das Wohlbefinden als auch das Gesundheitsverhalten von Studierenden auswirken. In der internationalen COVID-19-Studie zum Wohlbefinden von Studierenden (C19 ISWS), die unter der Koordination der Universität Antwerpen in 27 zumeist europäischen Ländern durchgeführt wurde, wurden derartige Assoziationen und die Veränderungen in den subjektiv wahrgenommenen Studienbedingungen unter Pandemiebedingungen untersucht. Im Mai 2020 beteiligten sich auch vier deutsche Hochschulen am C19 ISWS und 5021 Studierende (69 % weiblich, 29 % männlich; Durchschnittsalter 24,4 Jahre) haben den Online-Fragebogen vollständig ausgefüllt.

Insgesamt wurde deutlich, dass die Pandemie-Maßnahmen bei einem erheblichen Anteil der Studierenden Probleme und Stress ausgelöst haben. Rund die Hälfte der Befragten berichtete einen Anstieg des Arbeitspensums, Unklarheit über die Erwartungen in Kursen und Besorgnis über die erfolgreiche Beendigung des Studienjahrs. Ein Drittel der Befragten war der Auffassung, dass sich die Qualität der Lehre im Online-Modus verringert hat. Es zeigte sich aber auch, dass sich die Mehrheit der Studierenden durch ihre Hochschule bei der Umsetzung der Pandemie-Maßnahmen gut betreut fühlte. Drei Viertel gaben an, gut informiert zu sein und rund zwei Drittel waren mit den ergriffenen Maßnahmen zufrieden. Allerdings stimmte nur rund ein Drittel der Befragten der Aussage zu, dass sie mit den Beschäftigten der Hochschule über ihre Sorgen bezüglich dieser Maßnahmen reden können.

## DIE STUDIE

**Titel:** COVID-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS)

**Koordination:** Prof. Sarah Van de Velde, Prof. Edwin Wouters, Dr. Veerle Buffel (Universität Antwerpen, Belgien)

**Deutsche Partner:** Dr. Heide Busse, Prof. Hajo Zeeb (BIPS Bremen), Prof. Claudia Pischke (Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf), Prof. Claus Wendt (Uni Siegen); Dr. Stefanie Helmer, Prof. Christiane Stock (Charité Berlin), Prof. Rafael Mikolajczyk (Uni Halle mit Erhebung im Juli 2020)

**Website zur Studie mit Fachpublikationen:**

[COVID-19 International Student Well-being Study | Centre for Population, Family and Health | University of Antwerp \(uantwerpen.be\)](#)

**Literatur:** Tasso, A.F.; Sahin, N.H.; San Roman, G.J.: COVID-19 disruption on college students: Academic and socioemotional implications. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 2021; 13(1): 9–15

Vergleicht man den mittleren Summenscore einer Skala, der die akademische Frustration – das heißt die Unzufriedenheit mit Studienbedingungen während der Pandemie – mit sieben einzelnen Items misst, in der deutschen Stichprobe mit dem aus dem gesamten internationalen C18 ISWS-Datensatz (Tasso et al. 2021), so fällt auf: Die akademische Frustration fällt in der deutschen Stichprobe deutlich niedriger aus als in der internationalen Stichprobe (21,1±5,3 gegenüber 28,3±3,1). Die Unterschiede ergeben sich besonders durch niedrigere Ausprägungen bezüglich des Anstiegs des Arbeitspensums, der Unklarheit über die Erwartungen in Kursen und der Besorgnis über die erfolgreiche Beendigung des Studienjahrs. Hinzu kommt eine bessere Bewertung der Transparenz und Umsetzung von Maßnahmen durch die Hochschulen.

## ERSTE SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die Daten der Studie bringen erste Erkenntnisse zu Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf Studierende, die im weiteren Verlauf der Pandemie auch in ihren längerfristigen Folgen noch eingehender untersucht werden müssen. Es wird deutlich, dass viele Studierende zusätzliche Belastungen durch die Pandemie-Maßnahmen und die Online-Lehre wahrnehmen, denen die Hochschulen mit Unterstützungsangeboten für Studierende begegnen sollten.

**PROF. DR. CHRISTIANE STOCK**

arbeitet am Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft der Charité – Universitätsmedizin Berlin.

<http://igpw.charite.de>





# ENGAGIERT AN HOCHSCHULEN

**SEIT ÜBER 20 JAHREN BEGLEITET DIE TECHNIKER KRANKENKASSE (TK) BUNDESWEIT HOCHSCHULEN DABEI, DIE GESUNDHEIT IHRER STUDIERENDEN UND MITARBEITER\*INNEN ZU SCHÜTZEN**

| Von **BIANCA DAHLKE** und **DR. BRIGITTE STEINKE**

Die TK begleitet bundesweit zahlreiche Projekte zur Implementierung eines Betrieblichen und Studentischen Gesundheitsmanagements an Hochschulen und unterstützt den Aufbau bundesweiter Netzwerke und Initiativen, mit dem Ziel, integrierte Strukturen zur Gesundheitsförderung und Prävention an Hochschulen nachhaltig aufzubauen.

Rückenwind bekommt das Engagement der TK seit 2015 auch vom Gesetzgeber, der mit dem „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ die Krankenkassen beauftragt hat, in der Lebenswelt Hochschule den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen zu stärken, die gesundheitliche Situation Studierender zu erheben und geeignete Maßnahmen zu unterstützen. Studierende sind die größte Statusgruppe an Hochschulen. Deshalb zählt das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) zum Kernbereich der Gesundheitsförderung an Hochschulen.

Studien zeigen, dass Studierende zwar überwiegend gesund sind, sich jedoch zunehmend psychisch beansprucht fühlen. Angesichts der zunehmenden Belastungen und neuen Anforderungen im Studium sind gesundheitsfördernde Studienbedingungen daher von hoher Bedeutung, damit Studierende im Studium gute Leistungen erbringen können und gleichermaßen ihre Gesundheit erhalten. In der Praxis stehen Gesundheitsakteur\*innen der Hochschulen daher vor der Frage, welchen konkreten Bedarf es bei Studierenden gibt, wie Gesundheitsressourcen gestärkt werden können und welche Maßnahmen geeignet sind, ein gesundes Studium zu fördern.

Als bildungspolitische Einrichtung kommt den Hochschulen eine besondere Verantwortung zu. Die Studienzeit ist eine zeitlich begrenzte Entwicklungsphase von besonderer Qualität, die mitunter maßgeblich zur Kompetenzentwicklung zukünftiger Führungskräfte und Entscheidungsträger\*innen in der Gesellschaft beiträgt. Wer hier erfährt, dass sich gesundheitsförderliches Studieren nicht nur positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt, sondern auf die gesamte Hochschule ausstrahlt, wird sich mit einem umfassenderen Verständnis den Zusammenhängen von Arbeit und Gesundheit stellen und diese Erfahrungen in den späteren Arbeitsalltag transferieren.

In diesem gesamten Entwicklungs- und Umsetzungsprozess steht die Techniker Krankenkasse mit hoher Fachexpertise und langjähriger Erfahrung beratend zur Seite.

---

## MEHR INFOS

Weitere Infos, vielfältige Best-Practice-Beispiele und gesundheitsfördernde Projekte der Techniker Krankenkasse finden Sie unter: <https://www.tk.de>, Suchbegriff 2069420



# IMPRESSUM

BEILAGE ZUR DUZ // MAGAZIN FÜR WISSENSCHAFT & GESELLSCHAFT,  
19. MÄRZ 2021  
DAS DUZ SPECIAL ERSCHEINT IN DER DUZ VERLAGS- UND MEDIENHAUS GMBH.

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE:  
TECHNIKER KRANKENKASSE // UNTERNEHMENSZENTRALE // GESUNDHEITSMANAGEMENT  
BRAMFELDER STR. 140 | 22305 HAMBURG  
WWW.TK.DE  
UND  
LANDESVEREINIGUNG FÜR GESUNDHEIT UND AKADEMIE FÜR SOZIALMEDIZIN NIEDERSACHSEN e.V.  
FENSKEWEG 2 | 30165 HANNOVER  
WWW.GESUNDHEIT-NDS.DE

KONZEPTION UND REDAKTION DIESER AUSGABE:  
BIANCA DAHLKE UND DR. BRIGITTE STEINKE (TECHNIKER KRANKENKASSE)  
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DUZ SPECIAL-REDAKTION

KOORDINATION UND MARKETING: STEFANIE KOLLENBERG, S.KOLLENBERG@DUZ-MEDIENHAUS.DE

KONZEPTION, TEXT, REDAKTION: VERONIKA RENKES, V.RENKES@DUZ-MEDIENHAUS.DE

GESTALTUNG UND SATZ: AXEPTDESIGN, BERLIN, WWW.AXEPTDESIGN.DE

LAYOUTKONZEPTION: IRIS BECKER, BERLIN

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN:  
TITEL: BOGGY, FREEPIK.COM // S. 3: TECHNIKER KRANKENKASSE //  
S. 6: BAGIROVA, FREEPIK.COM // S. 8: HIS-HE // S. 11: TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN //  
S. 13: TECHNISCHE UNIVERSITÄT ILMENAU // S. 15: UNIVERSITÄT BONN //  
S. 17: UNIVERSITÄT ZU LÜBECK // S. 19: TECHNISCHE UNIVERSITÄT KAISERSLAUTERN //  
S. 20: NATHAN DURLAO, UNSPLASH.COM

KORREKTORAT: BENITA VON BEHR, BERLIN

DRUCK: SDL DIGITALER BUCHDRUCK, BERLIN

VERLAG:  
DUZ VERLAGS- UND MEDIENHAUS GMBH  
KAISER-FRIEDRICH-STRASSE 90 // 10585 BERLIN // TEL.: 030 2129 87-0  
INFO@DUZ-MEDIENHAUS.DE // WWW.DUZ-MEDIENHAUS.DE

DR. WOLFGANG HEUSER (GESCHÄFTSFÜHRER) // W.HEUSER@DUZ-MEDIENHAUS.DE

REDAKTIONSSCHLUSS:  
FEBRUAR 2021 // © DUZ VERLAGS- UND MEDIENHAUS GMBH

ISBN: 978-3-96037-346-9