



**Zwischenbericht**  
**des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM)**  
**der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg**  
**(2. Projektjahr)**

Juni 2021



**Projektleitung:** Prof. Dr. Albert Gollhofer

**Projektkoordinatorin:** Katharina Poggel

**Wissenschaftlicher Mitarbeiter:** Patrick Jendricke

**Mitwirkende:** Prof. Dr. Juliane Besters-Dilger  
Prof. Dr. med. Daniel König  
Fabian Singler  
Dominik Hertlein

## Inhalt

1.	Einleitung .....	5
2.	Zielstellung.....	6
3.	Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements .....	8
4.	Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende.....	9
4.1	Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK.....	9
4.2	UniAktiv-Pass.....	9
4.3	Videos für eine „Aktive Pause“ .....	9
4.4	Digitaler Kick-off des SGM am 29.10.2020 .....	10
5.	Bedarfsanalyse .....	12
5.1	Hintergrundinformationen .....	12
5.2	Stichprobenbeschreibung.....	12
5.3	Bewegung .....	13
5.4	Ernährung .....	15
5.5	Stress.....	17
5.6	Selbstmanagement .....	19
5.7	Psychosoziale Gesundheit .....	21
5.8	Fokusgruppengespräche .....	25
5.8.1	Teilnehmende .....	25
5.8.2	Methode und Zusammensetzung der Fokusgruppe.....	26
6.	Öffentlichkeitsarbeit.....	27
6.1	SGM-Homepage .....	27
6.2	Social-Media.....	27
6.3	Erstsemestertag der Universität .....	28
6.4	Interne Öffentlichkeitsarbeit.....	28
7.	Ausblick: Geplante Maßnahmen im 3. Projektjahr .....	31
7.1	Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK.....	31
7.2	Aktive Pause Videos.....	31

7.3	Ringvorlesung „Gesund studieren“ am Zentrum für Schlüsselqualifikationen.....	31
7.4	Gesundheitstag im Winter 2021 .....	31
7.5	Treppennutzung und Campus Walks.....	31
7.6	Info-Poster Gesundheit .....	32
7.7	Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek .....	32
7.8	Bedarfsanalyse.....	32
7.9	Fokusgruppengespräche .....	32
8.	Literatur.....	33

## 1. Einleitung

Im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) wurden in den ersten beiden Projektjahren bereits viele unterschiedliche Teilprojekte entwickelt, geplant und realisiert. Trotz der anhaltenden Corona-Pandemie, die besonders im zweiten Projektjahr 2020/2021 viele Einschränkungen zur Folge hatte, wurden neue Maßnahmen initiiert und umgesetzt. Neben dem Ausbau des Kursangebots zur Gesundheitsförderung für Studierende wurde ein digitaler Kick-off veranstaltet sowie drei Pilotstudien und eine umfangreiche Bedarfsanalyse durchgeführt. Die Einführung des UniAktiv-Passes galt als weiterer wichtiger Meilenstein. In Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft wurden darüber hinaus Videos zur Aktiven Pause produziert, welche für alle Universitätsmitglieder zugänglich sind. Im Frühjahr 2021 fanden zehn Fokusgruppengespräche mit Studierenden verschiedener Fachbereiche statt, in denen individuelle Probleme besprochen und Lösungsansätze herausgearbeitet wurden.

Neben den regelmäßigen Sitzungen der Arbeitsgruppe und des Steuerungskreises gab es zum Jahreswechsel 2020/21 eine Änderung in der Projektleitung. Herr Prof. Dr. Daniel König ist einem Ruf an die Universität Wien gefolgt und hat die Universität Freiburg zum Jahresende verlassen.

Für das dritte Projektjahr sind bereits neue Teilprojekte in Planung. Neben dem Ausbau der bestehenden Angebote in Form von weiteren Gesundheitsförderungskursen und weiteren Videos zur Aktiven Pause wird es voraussichtlich im Wintersemester 2021/22 erstmals eine Ringvorlesung zum Thema „Gesund studieren“ geben. Auch das Thema „Bewegte Hochschule“ soll in zwei Teilprojekten von Studierenden der Sportwissenschaft adressiert werden, ebenso wie die Entwicklung von Informationsplakaten mit gesundheitsrelevanten Themen. Sofern es die Pandemiesituation zulässt, wird im Jahr 2021 ein Gesundheitstag für Studierende stattfinden.

## 2. Zielstellung

Um den Aufbau des hochschulweiten Netzwerkes im Bereich der studentischen Gesundheitsförderung und damit die Etablierung eines nachhaltigen SGM an der Universität Freiburg weiter voranzutreiben, wurden die in Abbildung 1 dargestellten Ziele für das 2. Projektjahr festgelegt:

- Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende entwickeln, bewerben und anbieten.
- Die Einführung des UniAktiv-Passes, welcher die Teilnahme an zahlreichen bestehenden Angeboten zur Gesundheitsförderung an verschiedenen universitären Einrichtungen, durch Bonuspunkte und Belohnungen nach der Teilnahme an Angeboten, noch attraktiver machen soll, indem nach Wahrnehmung der Angebote Bonuspunkte im UniAktiv-Pass gutgeschrieben und Belohnungen ausgelobt werden.
- Durchführung und Auswertung der Bedarfsanalyse. Aus den gewonnenen Erkenntnissen sollen ganzheitliche Gesundheitsmaßnahmen strukturiert und nachhaltig in die Hochschullandschaft integriert werden. Dies geschieht mit Blick auf die Ausrichtung der Universität und ihrer Akteure auf den Schutz, die Gesundheitsförderung und die Prävention der Studierenden.
- Ausbau und Weiterentwicklung der Öffentlichkeitsarbeit: Regelmäßige Weitergabe von aktuellen Information rund um das SGM an alle beteiligten Personengruppen und Abteilungen sowie Intensivierung der Social Media-Nutzung
- Konzeption und Realisation von Fokusgruppengesprächen. Hierdurch sollen zusätzlich zu den quantitativen Daten aus der Bedarfsanalyse auch qualitative Daten gewonnen werden.

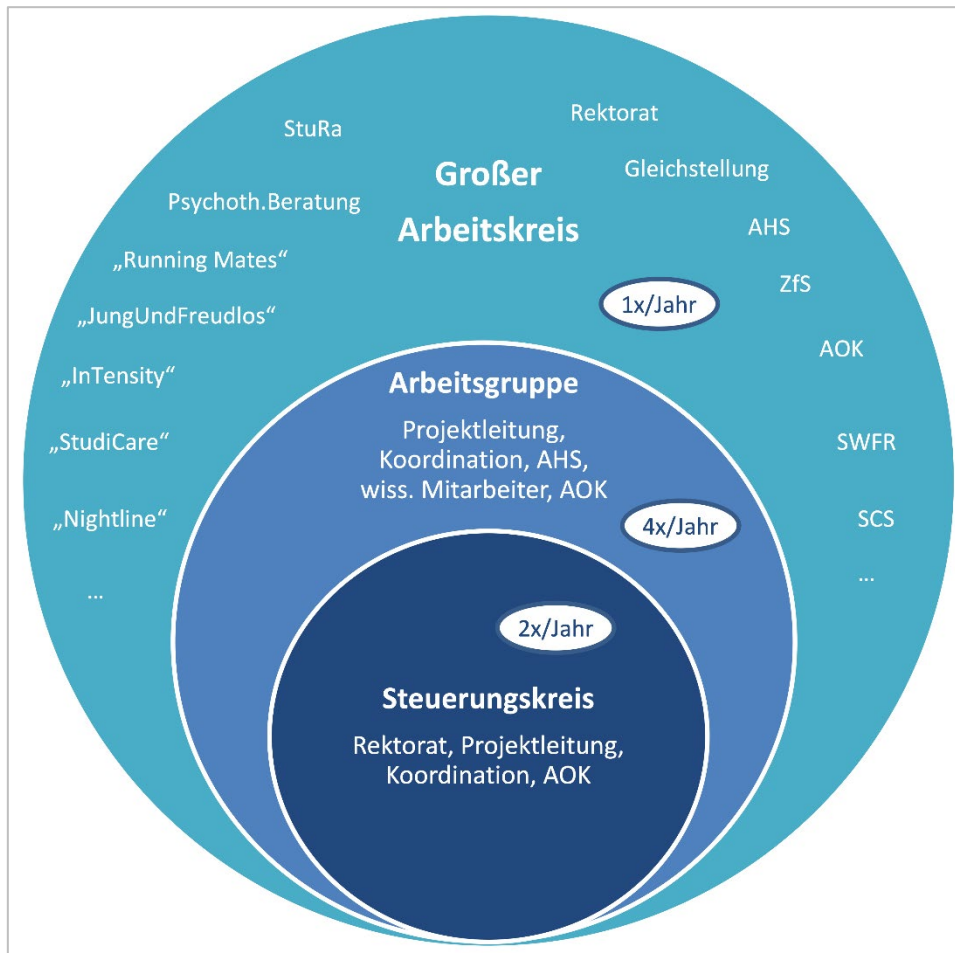
Arbeitspakete	2. Quartal 2019	3. Quartal 2019	4. Quartal 2019	1. Quartal 2020	2. Quartal 2020	3. Quartal 2020	4. Quartal 2020	1. Quartal 2021	2. Quartal 2021	3. Quartal 2021	4. Quartal 2021	1. Quartal 2022	4. Projektjahr	5. Projektjahr
Unterzeichnung des Kooperationsvertrags und Projektstart														
Arbeitsgruppe und Steuerungskreis bilden														
1. Sitzung der Arbeitsgruppe														
1. Sitzung des Steuerungskreises														
Neue Kursangebote der AOK														
Aufbau Netzwerk Studierendengesundheit und 1. Sitzung			Δ											
Entwicklung UniAktiv-Pass														
Einführung UniAktiv-Pass						Δ								
Öffentlichkeitsarbeit: ➤ Presseaufakt ➤ Bericht Unicross ➤ Erstsemestertag ➤ Neue SGM-Homepage ➤ Social Media														
Bedarfsermittlung: Pilotstudie 1 Bewegung														
Bedarfsermittlung: Pilotstudie 2 Ernährung und 3 Stressreduktion														
Bedarfsermittlung: Pilotstudie 4 Selbstmanagement und 5 Psychosoziales														
Bedarfsermittlung: Durchführung der 1. Situations- und Bedarfsanalyse							Δ							
Kick-off des SGM in der UB / Gesundheitstage					(Δ)		Δ						Δ	Δ
Durchführung von Fokusgruppengesprächen								Δ						
Entwicklung neuer bedarfsorientierter Gesundheitsangebote für Studierende														
Bedarfsermittlung: Zwischenuntersuchung												Δ		
Bedarfsermittlung: Gesundheitsfördernde Interventionsmaßnahmen														
Bedarfsermittlung: Abschlussuntersuchung														Δ
Einführung eines nachhaltigen SGM														Δ

Δ = Meilenstein

Abbildung 1: Projektablaufplan inkl. Meilensteinen.

### 3. Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements

Die Zusammensetzung der einzelnen Gremien ist im 1. Zwischenbericht dargestellt. Abbildung 2 zeigt noch einmal die Übersicht.



**Abbildung 2:** Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements.

Der *Steuerungskreis* hat in den ersten beiden Projektjahren drei Sitzungen durchgeführt, davon zwei im ersten Jahr und eine im zweiten Projektjahr. Seit dem 01.12.2020 ist das Prorektorat für Studium und Lehre vakant, weshalb die bis dato letzte gemeinsame Sitzung am 22.09.2020 stattfand. Die nächste Sitzung wird einberufen, sobald das Amt wiederbesetzt ist.

Die *Arbeitsgruppe* hat in den ersten beiden Projektjahren 12 Sitzungen durchgeführt, davon sechs Sitzungen im ersten Jahr und sechs im zweiten Projektjahr.

Der *große Arbeitskreis* hat in den ersten beiden Projektjahren zwei Sitzungen durchgeführt, von denen eine pro Jahr stattfand.



## **4. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende**

### **4.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK**

Leider konnten die geplanten Präsenz-Kurse im Sommersemester 2020 aufgrund der Corona-Pandemie nicht durchgeführt werden. Die Angebote wurden daraufhin im Sommer 2020 in ein Online-Format überführt, so dass ab dem Wintersemester 2020/21 folgende Kurse digital angeboten werden konnten:

- **Lebe Balance:** 2 Kurse (Okt. 2020 und Jan. 2021)
- **Ernährungswerkstatt:** 2 Kurse (Nov. 2020 und Dez. 2020)
- **Entspannungsmix:** 1 Kurs (Jan. 2021)
- **Brain Fitness:** 2 Kurse (Jan. und April 2021)

Die Kurse wurden, wie bereits im ersten Projektjahr, auf der Homepage des SGM sowie in den sozialen Netzwerken angekündigt. Die Teilnahme für Studierende war kostenfrei und die Anmeldung lief weiterhin über das SGM-Büro.

### **4.2 UniAktiv-Pass**

Der UniAktiv-Pass wurde erstmals im Sommersemester 2020 an alle teilnehmenden Einrichtungen der Universität verteilt, um möglichst viele Studierende zu erreichen. Leider waren in dieser Zeit aufgrund der Pandemie viele Gebäude der Universität geschlossen, so dass die Pässe lediglich im Studierendenwerk zugänglich waren. Dort erfreuten sie sich großer Beliebtheit, so dass im April 2021 weitere Pässe gedruckt und zur Verfügung gestellt wurden.

### **4.3 Videos für eine „Aktive Pause“**

Im Sommer 2020 wurden sechs Videos für kurze „Aktive Pausen“ (ca. 6 Min) erstellt, die innerhalb von universitären Lehrveranstaltungen gezeigt werden können. Diese Videos wurden Dozierenden der Universität Freiburg zum Download angeboten, um mit wenig Aufwand eine bewegte Pause in unterschiedlichen Lehrräumen möglich zu machen. Die Konzeption und Erstellung dieser Videos wurde von Sportstudierenden mit technischer Unterstützung des SGM-Teams gewährleistet. Im Sommer 2021 sind weitere Videos geplant. Abbildung 3 zeigt die Übersicht im Medienportal der Universität.

UNI FREIBURG Medienportal Albert-Ludwigs-Universität Freiburg


Suche etwas ...

Hochladen Katharina Poggel

Home Medien Kategorien Channels Alben Livestreams FAQ

Alben > Aktive Pause

## Aktive Pause



Habt Ihr schon Rückenschmerzen vom langen Sitzen? Oder fällt es Euch schwer Euch zu konzentrieren? Dann gönnt Euch eine unserer Aktiven Pausen und nehmt eine kleine Auszeit vom doch häufig belastenden Alltag: Erfrischt hierbei nicht nur Euren Körper, sondern auch Euren Geist, um wieder mit neuer Kraft und Energie Euren Alltag zu gestalten!

Falls Ihr keinen Ton zur Verfügung habt, gibt es unsere Aktiven Pausen auch mit Untertitel:

<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/view/akt/205>







Viel Spaß wünscht Euch das Studentische Gesundheitsmanagement! :)

Weitere Informationen unter: [www.sgm.uni-freiburg.de](http://www.sgm.uni-freiburg.de)

Achtung: Die Videos werden erst nach dem Login angezeigt.

0 0 0 0

Alles Featured Beliebtheit

 <p>Aktive Pause Session 1 - mit Moira (wenig)</p> <p>06:11</p> <p>154</p>	 <p>Aktive Pause Session 2 - mit Moira (mehr)</p> <p>06:31</p> <p>71</p>	 <p>Aktive Pause Session 3 - mit Natalie (wenig)</p> <p>06:39</p> <p>81</p>	 <p>Aktive Pause Session 4 - mit Natalie (Mehr)</p> <p>06:23</p> <p>15</p>
 <p>Aktive Pause Session 5 - mit Natalie (mehr)</p> <p>07:03</p> <p>26</p>	 <p>Aktive Pause Session 6 - mit Natalie (wenig)</p> <p>07:07</p> <p>31</p>		

**Abbildung 3:** Übersicht der bislang erstellten Videos.

#### 4.4 Digitaler Kick-off des SGM am 29.10.2020

Zur Schaffung eines neuen Gesundheitsangebots für Studierende und zur besseren Sichtbarkeit des SGM fand am Donnerstag, 29.10.2020 ein Kick-off des Studentischen Gesundheitsmanagements statt. Abbildung 4 zeigt den zugehörigen Flyer der Veranstaltung inklusive dem durchgeführten Programm.

**Freut Euch auf ein buntes Programm rund um das Thema:  
„Gesundheit während des Studiums“**

**Programm**

10:00 - SGM und UniAktiv-Pass  
 10:30 - Entspannt von Kopf bis Fuß  
 11:00 - Lebe Balance  
 11:30 - Aktive Pause  
 11:45 - Wie ist die Mensa?  
 12:15 - Brain Food

**Einzelcoachings  
in den Bereichen**

- Ernährung
- Bewegung
- Stress

Infos zur kostenlosen Anmeldung:  
[www.sgm.uni-freiburg.de](http://www.sgm.uni-freiburg.de)

14:00 - Brain Fitness  
 14:30 - Kurzprogramm für entspannte Augen  
 15:00 - Ergonomie am Arbeitsplatz  
 15:30 - Was ist die psychotherapeutische Beratung?  
 16:00 - Gut versichert während des Studiums

**Zoom-Link:**   
<https://uni-freiburg.zoom.us/j/84140590825>

**Meeting-ID:**  
 84140590825  
 (Kennwort: sgmfr2020)

 [www.sgm.uni-freiburg.de](http://www.sgm.uni-freiburg.de)  
 Uni Freiburg SGM  
 unifreiburg\_sgm

**SGM**  
gesund studieren

**Einladung zum digitalen Kick-off des  
Studentischen Gesundheitsmanagements  
am 29.10.2020 von 10.00-16.30 Uhr.**

Mehr Infos gibt's auf der Rückseite! 


**Abbildung 4:** Flyer Kick-off.

Die SGM-Arbeitsgruppe zog eine durchweg positive Bilanz bzgl. des digitalen Kick-offs. Auch die externen Coaches, welche die Einzelcoachings durchführten, berichteten, dass die Studierenden für das individuelle Angebot sehr dankbar waren. Alle 48 Coachingtermine waren ausgebucht. Das SGM-Team erhielt im Nachgang einige positive Rückmeldungen von begeisterten Studierenden.

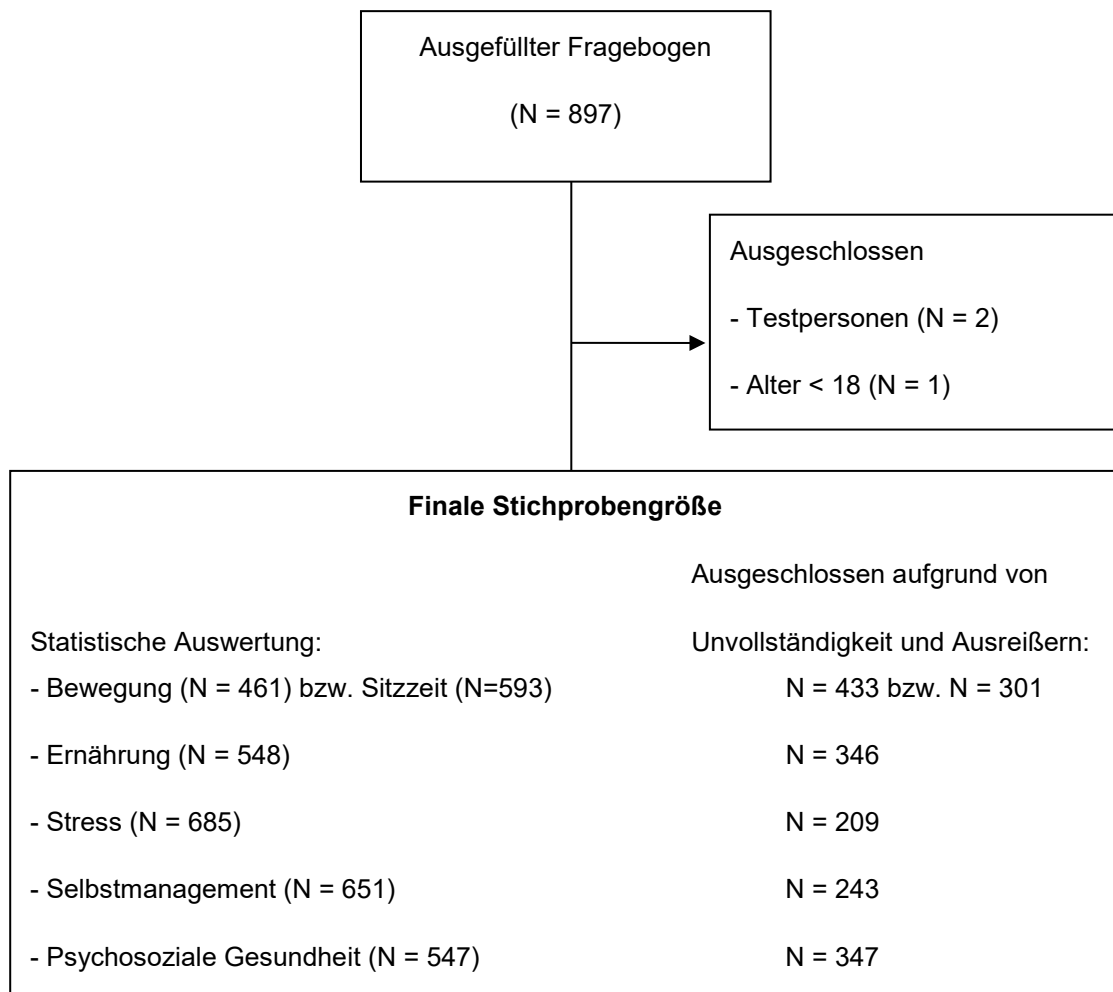
## **5. Bedarfsanalyse**

### **5.1 Hintergrundinformationen**

Um den aktuellen Gesundheitszustand der Studierenden an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg (ALU) zu erfassen, wurde eine Bedarfsanalyse durchgeführt. In einer monozentrischen und prospektiven Untersuchung im WS 2020/21 beantworteten die Studierenden Fragen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressabbau, Selbstmanagement, psychosoziale Gesundheit und machten Angaben über ihre soziodemografischen Daten. Darüber hinaus wurden Barrieren, welche die Gesundheit beeinflussen, identifiziert und Informationen über die Nutzung und Bekanntheit bisheriger Gesundheitsangebote erhoben. Die Datengewinnung erfolgte über einen anonymen und selbstadministrierten Online-Fragebogen. Für eine ausführliche Beschreibung der Konzeption und Realisierung der vorliegenden Situations- und Bedarfsanalyse wird auf den 1. Projektbericht verwiesen (<https://www.sgm.uni-freiburg.de/das-projekt-sgm>). Dieses Kapitel fasst ausschließlich die Hauptergebnisse der Befragung zusammen.

### **5.2 Stichprobenbeschreibung**

Insgesamt haben 897 Studierende der ALU Freiburg begonnen, den Fragebogen auszufüllen. Aufgrund der Reihenfolge, in der die Studierenden die Fragen zu den jeweiligen Kategorien beantworteten, nimmt die Vollständigkeit der einzelnen Fragebögen ab. Nach der Durchführung von Ausreißeranalysen, mit denen Unvollständigkeiten und Ausreißerdaten identifiziert wurden, konnte nur eine bestimmte Anzahl von Studierenden (N) in die statistische Auswertung der jeweiligen Kategorien einbezogen werden (Abbildung 5). Nach Ramm et al. (2014) zur Stichprobe und Repräsentativität zum Deutschen Studierendensurvey verfügt die vorliegende Befragung über eine ausreichende Anzahl von teilnehmenden Studierenden, um eine repräsentative Stichprobengröße zu gewährleisten (Ramm, 2014).



**Abbildung 5:** Darstellung der Stichprobengröße anhand eines Flussdiagramms.

### 5.3 Bewegung

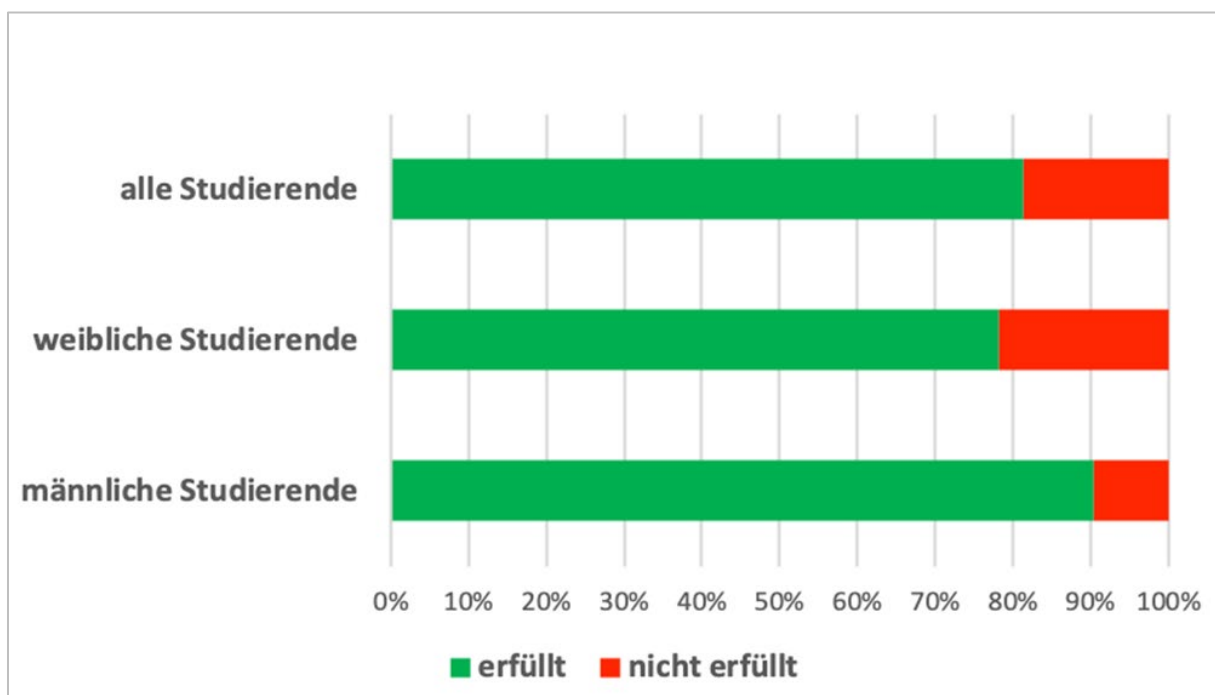
**Hintergrund:** Studierende gelten aufgrund der häufig unzureichenden körperlichen Aktivität und hohen Sitzzeiten als wichtige Zielgruppe für die Gesundheitsförderung (Peterson et al., 2018; Wallmann-Sperlich et al., 2013).

**Zielsetzung:** Daher sollen Daten zur Prävalenz von körperlicher Aktivität und sedentärem Verhalten bei männlichen und weiblichen Studenten aus allen Fakultäten der ALU Freiburg erhoben werden. Zudem sollen Barrieren identifiziert werden, welche Studierende von körperlicher Aktivität abhalten sowie Informationen über die Inanspruchnahme und Bekanntheit von bisherigen Gesundheitsangeboten der ALU Freiburg gewonnen werden.

**Methoden:** Sowohl die körperliche Aktivität als auch die Sitzzeit wurden mit dem International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) erfasst (Craig et al., 2003; Wanner et al., 2016). Gemäß Krämer und Fuchs (2010) wurden mögliche Barrieren und das Barrierenmanagement im

Prozess der Sportteilnahme ermittelt (Kramer & Fuchs, 2010). Die Inanspruchnahme und Bekanntheit bereits vorhandener Angebote der ALU Freiburg wurden durch ein vierstufiges Antwortformat (1-4) operationalisiert, welches die Inanspruchnahmenstärke der Angebote von „bisher genutzt“ über „bekannt, aber nicht genutzt“ und „nicht bekannt, aber hätte Interesse“ bis hin zu „nicht bekannt und kein Interesse“ unterteilt.

**Ergebnisse:** Die durchschnittliche körperliche Aktivität der Studierenden an der ALU Freiburg betrug 2980 MET-Minuten pro Woche (n = 461). Im Geschlechtervergleich zeigte sich, dass weibliche Studierende (2824 ± 2031 MET-Minuten pro Woche; n = 330) im Vergleich zu ihren männlichen Kommilitonen (3408 ± 2084 MET-Minuten pro Woche; n = 131) signifikant weniger körperlich aktiv sind (p = 0.006). Die Richtlinien der WHO zur körperlichen Aktivität für gesunde Erwachsene von 600 MET-Minuten pro Woche wurden von 18,7% der Studierenden nicht erfüllt. Dabei war der Anteil weiblicher Studierender (21,5%; n = 330) signifikant größer (p = 0.001) als jener der männlichen (9,9%; n = 131) (Abbildung 6).



**Abbildung 6:** Anteil aller, weiblicher und männlicher Studierenden, welche die Anforderung an körperliche Aktivität gemäß WHO-Richtlinien erfüllten oder nicht erfüllten.

Studierende der Technischen Fakultät (2341 ± 1869 MET-Minuten pro Woche; n = 8) und der Fakultät für Mathematik und Physik (2239 ± 1301 MET-Minuten pro Woche; n = 10) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg (2980 ± 2069 MET-Minuten pro Woche; n = 466) die niedrigsten Werte für körperliche Aktivität auf. Statistisch signifikante Fakultätsunterschiede wurden zwischen der Fakultät für Wirtschafts- und

Verhaltenswissenschaften (n = 112) und der Philosophischen Fakultät (n = 108; p = 0.019) sowie der Fakultät für Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaften und der Philosophischen Fakultät (n = 78; p = 0.000) festgestellt.

Die durchschnittliche Sitzzeit aller Studierenden an der ALU Freiburg betrug  $8,4 \pm 2,5$  Stunden pro Tag (n = 593). Im Geschlechtervergleich zeigte sich, dass männliche Studierende ( $8 \pm 2,7$  Stunden pro Tag; n = 152) im Gegensatz zu ihren weiblichen Kommilitonen ( $8,5 \pm 2,4$  Stunden pro Tag; n = 437) signifikant weniger sitzen (p = 0.045). Studierende der Technischen Fakultät ( $10,6 \pm 2,2$  Stunden pro Tag; n = 10) und der Theologischen Fakultät ( $9,4 \pm 2,3$  Stunden pro Tag; n = 28) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die höchsten Sitzzeiten auf ( $8,4 \pm 2,5$  Stunden pro Tag; n = 593). Statistisch signifikante Fakultätsunterschiede wurden dabei zwischen der Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftlichen Fakultät sowie der Technischen Fakultät (p = 0.034) analysiert.

Die bestehenden Gesundheitsangebote des Fitness- und Gesundheitszentrums (54,8%) sowie die Sport- und Freizeitangebote des Studierendenwerks (53,2%) sind unter den Studierenden am wenigsten bekannt. Fast 40% der Studierenden nutzen bereits die Angebote des allgemeinen Hochschulsports. Als größte Barrieren für die Nutzung bestehender Angebote werden viel anstehende Arbeit (24,5%) sowie Krankheit (23,9%) und Verletzung (19,5%) genannt. Auch Stress wird von etwa 40% der Studierenden als starkes bis sehr starkes Hindernis für die Ausübung von Sport angegeben.

**Schlussfolgerung:** Nach den Richtlinien der WHO bewegt sich die Mehrheit der Studierenden der ALU Freiburg ausreichend. Dennoch gibt es Studierendengruppen, wie z.B. die Technische Fakultät und die Fakultät für Mathematik und Physik, deren Tagesablauf weniger sportlich aktiv ist. Studierende bewegen sich signifikant mehr und sitzen signifikant weniger als ihre weiblichen Kommilitonen. Insbesondere die Studierenden der Technischen Fakultät und der Theologischen Fakultät verbringen im Alltag viel Zeit im Sitzen. Im Hinblick auf die Förderung eines gesunden Lebensstils unter den Freiburger Studierenden ist es von besonderer Bedeutung, die bestehenden Sport- und Gesundheitsangebote gezielt an diese Gruppen heranzutragen und das Bewusstsein für die Vorteile eines aktiven Lebensstils zu fördern.

## 5.4 Ernährung

**Hintergrund:** Neuere Studien deuten darauf hin, dass ein erheblicher Anteil der Studierenden die empfohlenen Ernährungsrichtlinien nicht erfüllen. Dies kann zu ernährungsbedingten

chronischen Krankheiten wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Typ-2-Diabetes führen und in der Folge mit erhöhten Kosten im Gesundheitswesen verbunden sein (Deliens et al., 2016; Fedewa et al., 2014).

**Zielsetzung:** Vor diesem Hintergrund sollen Daten zur Prävalenz des Ernährungsverhaltens bei männlichen und weiblichen Studenten aus allen Fakultäten der ALU Freiburg erfasst werden. Darüber hinaus sollen Barrieren festgestellt werden, welche die Gesundheit beeinflussen sowie Informationen über die Inanspruchnahme und Bekanntheit von bisherigen Gesundheitsangeboten der ALU Freiburg erhoben werden.

**Methode:** Zur Erhebung des Ernährungsverhaltens wurde der DEGSS-1 Ernährungsfragebogen verwendet (Haftenberger et al., 2010). Der Healthy Eating Index aus der Nationalen Verzehrsstudie II (HEI-NVS II) wurde zur Bewertung der Lebensmittelauswahl eingesetzt (Hoffmann & Spiller, 2010). Um Barrieren zu identifizieren, die Studierende vom Konsum gesunder Lebensmittel abhalten, kam der Fragebogen von Hilger et al. (2017) zum Einsatz (Hilger et al., 2017). Die Erfassung der Inanspruchnahme und Bekanntheit bereits bestehender Angebote der ALU Freiburg erfolgte mittels eines vierstufigen Antwortformats. Dabei wurde die Inanspruchnahmenstärke der Angebote von „bisher genutzt“ über „bekannt, aber nicht genutzt“ und „nicht bekannt, aber hätte Interesse“ bis hin zu „nicht bekannt und kein Interesse“ unterteilt.

**Ergebnisse:** Von insgesamt 548 Studierenden gaben mehr als die Hälfte (53,5%) an, dass sie sich vegetarisch oder vegan ernähren. Keiner der befragten Studierenden erreichte die empfohlene Indexsumme von  $\geq 100$  Punkten der Ernährungsrichtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Lediglich 21,3% der Studierenden erreichten eine Indexsumme von  $\geq 80$  Punkten. Weibliche Studierende erfüllten die Empfehlungen der DGE häufiger ( $72,4 \pm 9,4$  Punkte;  $n = 404$ ) als männliche Studierende ( $70,7 \pm 8,9$  Punkte;  $n = 146$ ), was zu einem marginal signifikanten Gruppenunterschied führte ( $p = 0.06$ ).

Studierende der Technischen Fakultät ( $65,9 \pm 6,8$  Punkte;  $n = 9$ ) und der Rechtswissenschaftlichen Fakultät ( $70,7 \pm 10,9$  Punkte;  $n = 8$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die niedrigste empfohlene Indexsumme auf ( $71,9 \pm 9,3$  Punkte;  $n = 548$ ). Statistisch signifikante Fakultätsunterschiede konnten jedoch nicht festgestellt werden.

Die Nutzung von Gesundheitsangeboten des Studierendenwerks, StudiCare und der SGM-Angebote von der AOK wurden bisher von weniger als 5% der Studierenden in Anspruch



genommen. Zudem waren weniger als 15% der Studierenden diese Angebote bekannt. Etwa 30% der Befragten gaben an, die Gesundheitsangebote nicht zu kennen, aber Interesse an deren Nutzung zu haben. Allerdings antworteten mehr als 50% der Studierenden, dass sie die Angebote nicht kennen und auch kein Interesse haben, sie zu nutzen.

Als wichtige und sehr wichtige Barriere gaben 36,8% der Studierenden an, aufgrund ihres Studiums keine Zeit für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu haben, während 35,1% der Befragten gesunde Lebensmittel als zu teuer empfanden. Außerdem fehlt 25% der Studierenden die Willenskraft und die Überwindung des inneren Schweinehundes, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Bei den Wünschen nach Angeboten stellen sich 54,2% der Studierenden Ernährungskurse und Workshops vor. Etwa 9% der Studierenden wünschen sich, dass in der Mensa gesunde Mahlzeiten angeboten werden.

**Schlussfolgerung:** Da keiner der befragten Studierenden die von der DGE empfohlenen Verzehrsmengen erreicht, besteht in diesem Bereich deutliches Aufklärungspotenzial. Die bestehenden Angebote der Universität sind unter den Studierenden wenig bekannt. Günstigere und gesündere Nahrungsmittelangebote in den verschiedenen Mensen der ALU Freiburg könnten das Ernährungsverhalten günstig beeinflussen. Zudem könnten vor allem männliche Studenten von Ernährungskursen und Workshops profitieren.

## 5.5 Stress

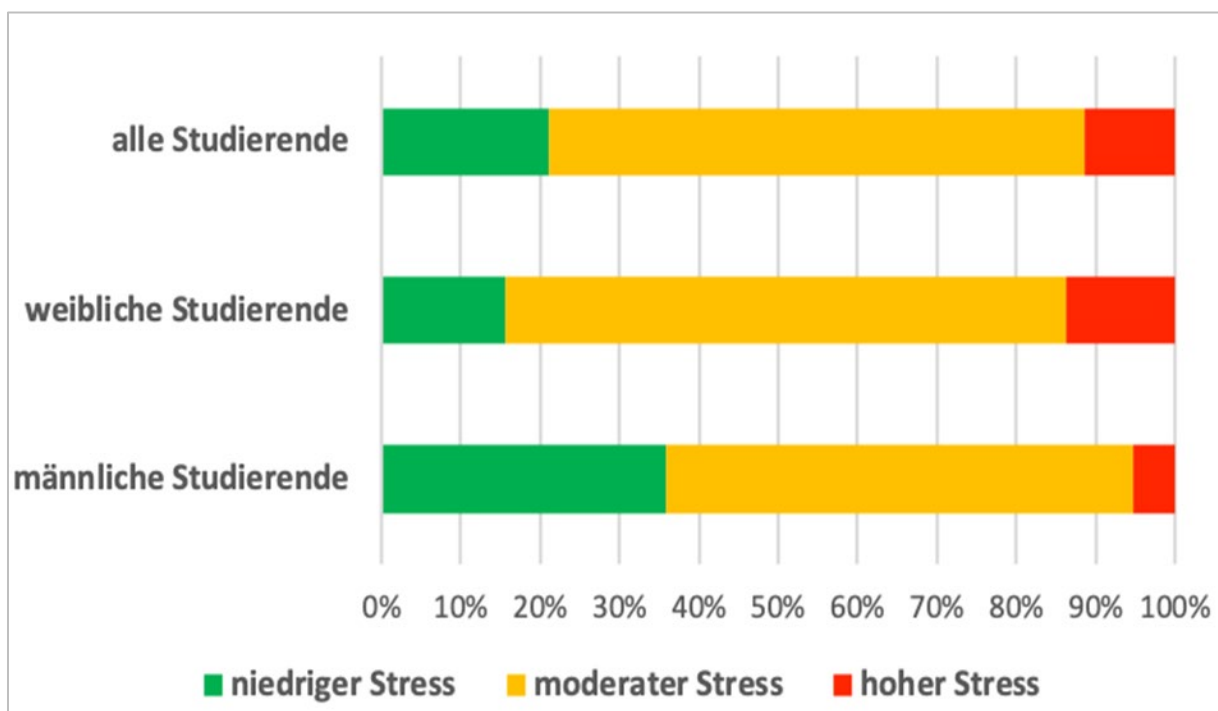
**Hintergrund:** Untersuchungen haben gezeigt, dass etwa 80% der Studierenden gestresst sind (Pitt et al., 2018). Da dieses erhöhte Stresserleben häufig im Zusammenhang mit negativen akademischen, emotionalen oder gesundheitlichen Ergebnissen steht (Beck et al., 1997), ist es im Rahmen der Gesundheitsförderung von großer Relevanz, Studierende bei der Nutzung von Stressbewältigungsstrategien zu unterstützen (Ebert et al., 2019a).

**Zielsetzung:** Ziel war es daher, Daten zur Prävalenz des Stresserlebens von Studierenden der ALU Freiburg zu erheben. Des Weiteren sollen Barrieren identifiziert werden, die Studierende davon abhalten, Angebote zur Stressbewältigung in Anspruch zu nehmen. Ein weiteres Ziel ist es, Informationen über die Inanspruchnahme und Bekanntheit der bisherigen Gesundheitsangebote der ALU Freiburg zu erhalten.

**Methoden:** Das Stresserleben wurde mit der Perceived Stress Scale (PSS-10) gemessen (Denovan et al., 2019; Reis et al., 2019). Es wurde untersucht, wie viele Studierende ein mittleres (PSS-10-Summe: 24-36 Punkte) bis hohes Stresserleben (PSS-10-Summe: 37-50

Punkte) haben. Mögliche Gründe gegen die Inanspruchnahme wurden durch ein fünfstufiges Antwortformat (1-5) erhoben, welches die Hinderungsstärke der Situation von „sehr wichtig“ über „wichtig“ und „mäßig wichtig“ zu „wenig wichtig“ bis hin zu „unwichtig“ differenzierte. Die Inanspruchnahme und Bekanntheit bereits vorhandener Angebote der ALU Freiburg wurden durch ein vierstufiges Antwortformat (1-4) operationalisiert, welches die Inanspruchnahmenstärke der Angebote von „bisher genutzt“ über „bekannt, aber nicht genutzt“ und „nicht bekannt, aber hätte Interesse“ bis hin zu „nicht bekannt und kein Interesse“ unterteilte.

**Ergebnisse:** Etwa 11% ( $40,3 \pm 2,9$  Punkte) der insgesamt 685 Studierenden haben einen hohen Stresslevel und 67,7% ( $29,8 \pm 3,7$  Punkte) einen mittleren Stresslevel (Abbildung 7). Im Geschlechterunterschied zeigte sich, dass weibliche Studierende ( $29,8 \pm 6,5$  Punkte;  $n = 501$ ) im Vergleich zu ihren männlichen Kommilitonen ( $25,8 \pm 6,4$  Punkte;  $n = 184$ ) signifikant höhere Stresserleben hatten ( $p = 0.000$ ).



**Abbildung 7:** Wahrgenommenes Stresserleben (PSS-10), differenziert nach Geschlecht.

Studierende der Fakultät für Chemie und Pharmazie ( $30,5 \pm 6,4$  Punkte;  $n = 25$ ) und der Philologischen Fakultät ( $30,2 \pm 6,6$  Punkte;  $n = 107$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg das höchste Stresserleben auf ( $29,8 \pm 6,5$  Punkte;  $n = 685$ ). Zwischen der Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftlichen Fakultät ( $26,8 \pm 6,5$  Punkte;  $n =$

173) und der Philologischen Fakultät wurde ein signifikanter Fakultätsunterschied festgestellt ( $p = 0.02$ ).

Ungefähr 55% der Studierenden sind sich unsicher, ob die Angebote der ALU Freiburg wirksam sind, weshalb dies eine sehr wichtige bzw. wichtige Barriere darstellt. Weitere sehr wichtige und wichtige Barrieren stellten mit jeweils 45% Zeitprobleme und das Unwissen für Anlaufstellen dar. Im Gegensatz dazu wurde mit etwa 60% der Befragten die Angst vor dem Verlust der Freiheit als weniger wichtige oder als unwichtige Barriere genannt.

Lediglich ein Bruchteil der Studierenden nutzt die bestehenden Angebote der ALU Freiburg (0,5 – 15,5%). Am bekanntesten sind die Angebote der Zentralen Studienberatung, wobei nur 10,8% der Studierenden angaben, diese Angebote tatsächlich zu nutzen. Den geringsten Bekanntheitsgrad unter den Studierenden verzeichnete das Angebot von inTensity, da 78,3% der Studierenden angaben, dass sie dieses Angebot nicht kennen und 16,1% zusätzlich angaben, dass sie kein Interesse haben. Als wichtiger und sehr wichtiger Grund gegen die Nutzung dieser Angebote wird von 56,8% der Studierenden die Unsicherheit über die Wirksamkeit der bestehenden Angebote genannt. Fast 45% der Studierenden nannten als wichtigen und sehr wichtigen Grund zeitliche Probleme bei der Anreise und Terminplanung sowie die Unsicherheit, wohin und an wen sie sich wenden sollen.

**Schlussfolgerung:** Angesichts des hohen durchschnittlichen Stresslevels der Studierenden an der ALU Freiburg und des geringen Bekanntheitsgrades der bestehenden Angebote zur Stressreduktion ist es von besonderem Interesse, Aufklärungsarbeit in diesem Bereich zu leisten und die bestehenden Angebote stärker zu bewerben. Insbesondere die fachspezifischen Angebote wie beispielsweise "inTensity" sollten in Zusammenarbeit mit den Fachschaften den Studierenden leichter zugänglich gemacht werden.

## 5.6 Selbstmanagement

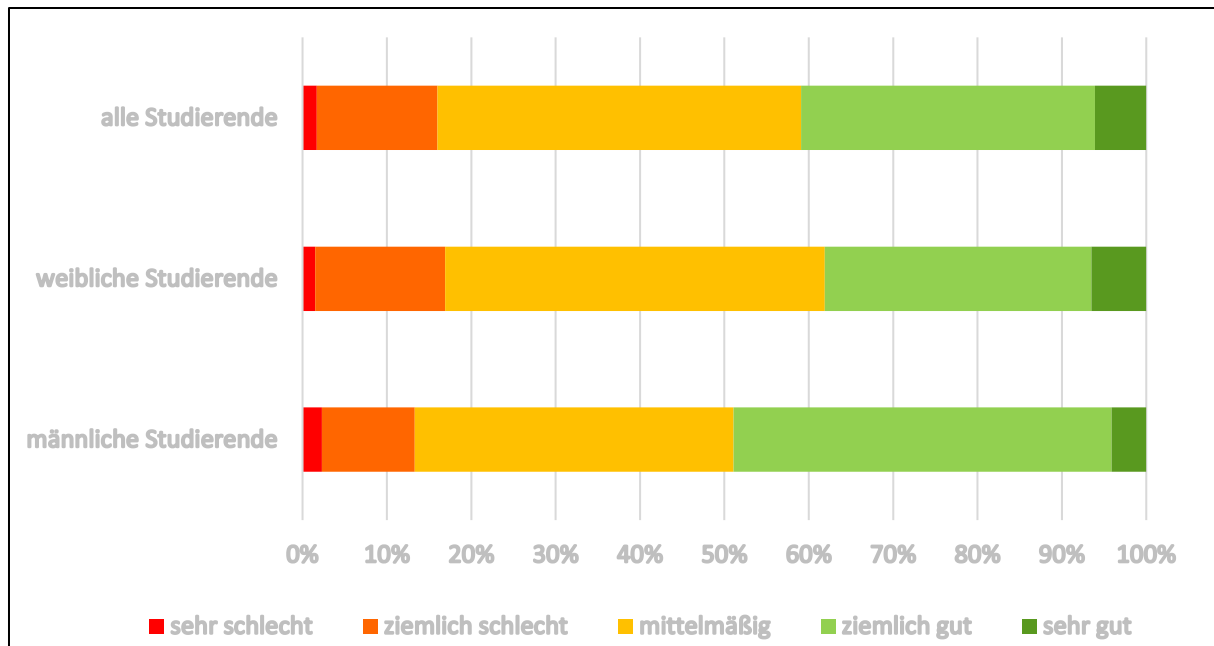
**Hintergrund:** Durch das hohe Pensum an Semesterwochenstunden, Prüfungen und zusätzlichem Lernaufwand werden die subjektiven Kapazitäten bei 50% der Studierenden überschritten (Thees et al., 2012). Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass ein solides Selbstmanagement einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität, die akademische Karriere und die spätere berufliche Laufbahn hat (Mezo & Short, 2012; Northern et al., 2016).

**Zielsetzung:** Daher sollen Daten zu den Selbstmanagementkompetenzen von männlichen und weiblichen Studierenden aus allen Fakultäten der ALU Freiburg erfasst werden. Zudem sollen

Barrieren, die das Zeitmanagement beeinflussen, identifiziert werden sowie Informationen über die Inanspruchnahme und Bekanntheit bisheriger Angebote der ALU Freiburg erhoben werden.

**Methoden:** Mit Hilfe des Selbstmanagement-Selbsttests (SMST) wurden die Studierenden gefragt, wie sie ihre Selbstmanagementkompetenz subjektiv auf einer fünfstufigen Skala von sehr schlecht (0) bis sehr gut (4) einschätzen. Der SMST umfasst 5 Items aus den Bereichen des Selbstmanagements: Erkenntnis, Beziehung, Planen, Entscheiden und Handeln (Wehmeier et al., 2019). Die Erfassung der Inanspruchnahme und Bekanntheit bereits bestehender Angebote der ALU Freiburg erfolgte mittels eines vierstufigen Antwortformats. Dabei wurde die Inanspruchnahmenstärke der Angebote von „bisher genutzt“ über „bekannt, aber nicht genutzt“ und „nicht bekannt, aber hätte Interesse“ bis hin zu „nicht bekannt und kein Interesse“ unterteilt. Barrieren und Wünsche von Studierenden wurden explorativ durch offene Antwortmöglichkeiten abgefragt.

**Ergebnisse:** Eine mittelmäßige bis sehr schlechte Selbstmanagement-Kompetenz (SMST-Summe < 13 Punkte) wurde von 59% ( $9,6 \pm 2,3$  Punkte) der 651 Studierenden gezeigt (Abbildung 8). Hinsichtlich der Geschlechterunterschiede wurden keine signifikanten Unterschiede festgestellt. Allerdings berichteten männliche Studenten ( $12,0 \pm 3,3$  Punkte;  $n = 178$ ) über höhere Selbstmanagementkompetenzen als weibliche Studentinnen ( $11,6 \pm 3,4$  Punkte;  $n = 473$ ). Studierende der Fakultät für Chemie und Pharmazie ( $10,3 \pm 3,2$ ;  $n = 22$ ) und der Fakultät für Mathematik und Physik ( $10,9 \pm 3,2$ ;  $n = 12$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die niedrigste SMST-Summe auf ( $11,7 \pm 3,4$ ;  $n = 651$ ). Zwischen der Fakultät für Philologie ( $11,2 \pm 3,6$ ;  $n = 100$ ) und der Fakultät für Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaften ( $12,5 \pm 3,1$ ;  $n = 162$ ) bestanden marginale signifikante Unterschiede in der Selbstmanagementkompetenz ( $p = 0.084$ ).



**Abbildung 8:** Selbstmanagement-Kompetenz (SMST), differenziert nach Geschlecht.

Einige Angebote zum Selbstmanagement der ALU Freiburg waren unter den Studierenden nicht weit verbreitet. Dazu gehören Angebote von InTensity (92%), gefolgt von RunningMates (81,1%) und Studicare (78,5%) sowie der Zentralen Studienberatung (72,2%). Als Barrieren für die Inanspruchnahme dieser bestehenden Angebote gab eine Mehrheit der Studierenden an, keinen Bedarf oder Zweifel an deren Wirksamkeit zu haben (58,6%). Bei den Wünschen nach Angeboten wurden Beratung, Meditation und Seminare häufig genannt. Etwa die Hälfte der Studierenden (53,5%) konnte sich auch vorstellen, internetbasierte Angebote zum Selbstmanagement zu nutzen.

**Schlussfolgerung:** Selbstmanagement ist eine wichtige Kompetenz zur erfolgreichen Bewältigung des Studiums. Aus der Umfrage geht jedoch hervor, dass nur etwas mehr als die Hälfte der Studierenden über diese Kompetenz verfügt. Daraus ergibt sich ein dringender Handlungsbedarf für die Kompetenzentwicklung. Dazu sollte der Bekanntheitsgrad der bereits bestehenden Angebote zur Selbstmanagementkompetenz der ALU Freiburg erhöht und vor dem Hintergrund der vorliegenden Wünsche bedarfsorientierte Maßnahmen abgeleitet werden.

## 5.7 Psychosoziale Gesundheit

**Hintergrund:** Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung sind Studierende besonders häufig von psychischen Störungen wie Depression und generalisierter Angststörung betroffen (Auerbach

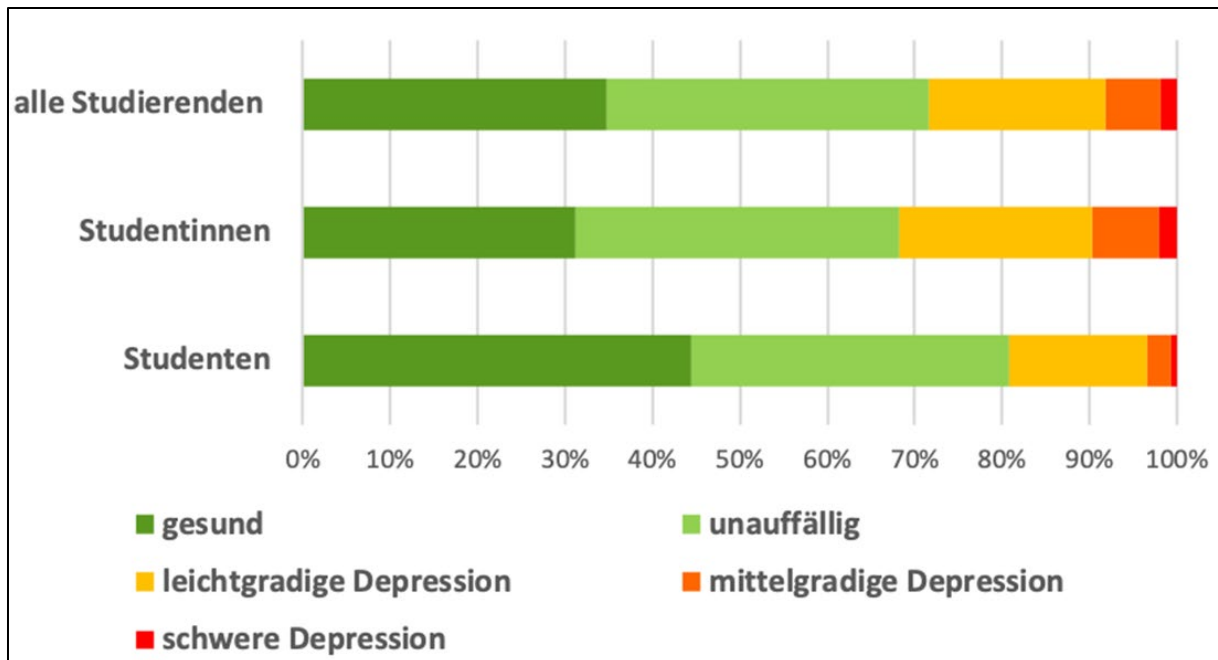
et al., 2016). Darüber hinaus ist in den letzten Jahren ein deutlicher Anstieg des Alkohol- und Drogenkonsums in dieser Zielgruppe zu verzeichnen (Ebert et al., 2019a).

**Zielsetzung:** Ziel war es daher, Daten zur Prävalenz von Depressionen und generalisierter Angststörung bei Studierenden der ALU Freiburg zu erheben. Um das Vorhandensein von missbräuchlichen Konsummustern zu untersuchen, soll zusätzlich die Selbsteinschätzung der Studierenden zu ihrem Alkohol- und Drogenkonsum erhoben werden. Darüber hinaus soll die Schlafqualität der Studierenden untersucht werden. Außerdem sollen Barrieren identifiziert werden, welche die Studierenden davon abhalten, psychosoziale Angebote aufzusuchen. Abschließend sollen Informationen über die Nutzung und Bekanntheit der bestehenden Gesundheitsangebote an der ALU Freiburg erfasst werden.

**Methoden:** Der Patient Health Questionnaire (PHQ-9) diene als Screeninginstrument zur Beurteilung der Depressivität (Eisenberg et al., 2007; Grafe et al., 2004; Kroenke et al., 2001). Zur Einschätzung von Angststörungen wurde der Fragebogen Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) verwendet (Hinz et al., 2017; Lowe et al., 2008; Musiat et al., 2019). Der Alkoholkonsum wurde mit dem Fragebogen Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) bewertet (Kokotailo et al., 2004; Musiat et al., 2019; Saunders et al., 1993). Mittels des Fragebogens Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) wurden Substanzkonsumstörungen identifiziert (Berman et al., 2005; Hildebrand, 2015; Musiat et al., 2019). Die Schlafqualität der Studierenden wurde mit dem Fragebogen Insomnia Severity Index (ISI) quantifiziert (Dieck et al., 2018). Mögliche Barrieren für die Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten im Falle zukünftiger emotionaler Probleme wurden mithilfe von 6 Items aus der Internationalen Studenteninitiative zur psychischen Gesundheit der WHO erfasst (Ebert et al., 2019b). Zusätzlich wurden diese durch drei Items in Anlehnung an Hoffmann et al. (2008) und Chung et al. (2018) ergänzt (Chung & Shek, 2018; L. Hoffmann et al., 2008).

**Ergebnisse:** Von den insgesamt 547 Befragten hatten 35% ( $14,0 \pm 3,9$  Punkte) Symptome einer Depression (PHQ-9: Cut-off  $\geq 10$  Punkte), wobei 8% ( $16,9 \pm 1,4$  Punkte) und 4% ( $22,0 \pm 1,6$  Punkte) der Studierenden eine mittelschwere bzw. schwere Depression aufwiesen (Abbildung 9). Im Geschlechterunterschied zeigte sich, dass weibliche Studierende ( $8,8 \pm 5,4$  Punkte;  $n = 407$ ) im Vergleich zu ihren männlichen Kommilitonen ( $6,5 \pm 4,5$  Punkte;  $n = 140$ ) signifikant häufiger von einer depressiven Symptomatik betroffen sind ( $p = 0.001$ ). Studierende der Fakultät für Chemie und Pharmazie ( $10,4 \pm 5,4$  Punkte;  $n = 21$ ) und der Fakultät Mathematik und Physik ( $9,9 \pm 6,5$  Punkte;  $n = 11$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die höchsten Raten von Depressionen auf ( $8,2 \pm 5,3$  Punkte;  $n = 552$ ). Zwischen der

Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftlichen Fakultät ( $6,7 \pm 4,6$  Punkte;  $n = 138$ ) und der Philologischen Fakultät ( $9,2 \pm 5,3$  Punkte;  $n = 87$ ) wurde ein signifikanter Fakultätsunterschied festgestellt ( $p = 0.003$ ).



**Abbildung 9:** Depression (PHQ-9), differenziert nach Geschlecht.

Ungefähr 29,5% ( $13,2 \pm 2,9$  Punkte) der Studierenden zeigten eine leichte, mittelschwere oder schwere Angststörung (GAD-7: Cut-off  $\geq 10$  Punkte), wobei 21% ( $11,7 \pm 1,4$  Punkte) und 8% ( $17,3 \pm 1,8$  Punkte) der Befragten eine mittelschwere bzw. schwere Angststörung aufwiesen. Im Hinblick auf geschlechtsspezifische Unterschiede wurden statistisch relevante Unterschiede festgestellt, bei denen Studentinnen ( $8,0 \pm 4,7$  Punkte;  $n = 407$ ) signifikant höhere Angstsymptome im Vergleich zu ihren Kommilitonen ( $5,3 \pm 3,8$  Punkte;  $n = 140$ ) angaben ( $p = 0,001$ ). Studierende der Fakultät für Philologie ( $8,7 \pm 4,7$  Punkte;  $n = 87$ ) und der Fakultät für Chemie und Pharmazie ( $8,8 \pm 3,8$  Punkte;  $n = 21$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die größten Angststörungen auf ( $7,3 \pm 4,7$  Punkte;  $n = 547$ ). Zwischen der Fakultät für Philologie und der Fakultät für Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaften ( $6,1 \pm 4,4$  Punkte;  $n = 138$ ) bestanden signifikante Unterschiede ( $p = 0.003$ ).

Entsprechend der AUDIT-Summe  $\geq 11$  Punkte lagen bei 7,6% ( $13,9 \pm 3,8$  Punkte) der 547 Befragten problematische Trinkmuster, Symptome einer Alkoholabhängigkeit und Merkmale eines riskanten Konsums vor. Mit 24% ( $5,7 \pm 4,9$  Punkte;  $n = 140$ ) der männlichen und nur 11,2% ( $3,8 \pm 3,3$  Punkte;  $n = 407$ ) der weiblichen Studierenden wurde ein signifikanter

Geschlechtsunterschied festgestellt ( $p = 0.000$ ). Obwohl Studierende der Theologischen Fakultät ( $5,4 \pm 4,6$  Punkte;  $n = 27$ ) und der Fakultät für Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaften ( $4,9 \pm 4,4$  Punkte;  $n = 148$ ) im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die höchsten AUDIT-Summe aufzeigten ( $4,3 \pm 3,8$  Punkte;  $n = 547$ ), existierte kein signifikanter fakultätsspezifischer Unterschied.

Gemessen am Summenscore des DUDIT (Männer:  $\geq 6$  Punkte; Frauen:  $\geq 2$  Punkte) zeigten 10,7% ( $12,5 \pm 6,1$  Punkte;  $n = 140$ ) der männlichen und 20,1% ( $4,5 \pm 3,5$  Punkte;  $n = 407$ ) der weiblichen Studierenden einen schädlichen Drogenkonsum. Dabei konnte ein statistisch relevanter Geschlechtsunterschied analysiert werden ( $p = 0.001$ ). Jedoch ist bei der Interpretation dieser Ergebnisse zu beachten, dass der Grenzwert bei Frauen deutlich niedriger ist als bei Männern, was den vergleichsweise hohen Anteil weiblicher Studierender mit schädlichem Drogenkonsum erklären könnte. Studierende der Fakultät für Biologie ( $2,3 \pm 5,0$  Punkte;  $n = 16$ ) und der Fakultät für Philosophie ( $1,9 \pm 4,1$  Punkte;  $n = 128$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg ( $1,2 \pm 3,1$  Punkte;  $n = 447$ ) die höchste DUDIT-Summe auf. Statistisch signifikante Fakultätsunterschiede konnten allerdings nicht festgestellt werden.

Insgesamt wiesen 44,4% ( $14,4 \pm 3,8$  Punkte) der 547 Befragten Schlafstörungen auf (ISI: Cutoff  $\geq 10$  Punkte). Es bestand ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern ( $p = 0.01$ ), wobei männliche Studenten ( $8,2 \pm 4,9$  Punkte;  $n = 140$ ) eine bessere Schlafqualität aufwiesen als ihre weiblichen Kommilitonen ( $9,5 \pm 5,9$  Punkte;  $n = 407$ ). Studierende der Fakultät für Biologie ( $12,0 \pm 4,7$  Punkte;  $n = 16$ ) und der Technischen Fakultät ( $11,1 \pm 7,1$  Punkte;  $n = 9$ ) wiesen im Vergleich zu den anderen Fakultäten der ALU Freiburg die größten Schlafstörungen auf ( $9,2 \pm 5,7$ ;  $n = 547$ ). Allerdings existierte dabei kein signifikanter Fakultätsunterschied.

Ein großer Teil der bereits bestehenden psychosozialen Angebote der ALU Freiburg war den Studierenden nicht bekannt. Dazu gehörten das Angebot von inTensity (82,7%), die Angebote der School of Education (73,4%), das Studierendenmentoring (65,1%) und der Podcast Jung und Freudlos (56,7%). Als Barrieren, die Studierenden davon abhalten Angebote der ALU Freiburg zu nutzen, gaben 65,4% an, dass sie lieber mit Freunden oder Verwandten sprechen. Über die Hälfte der Studierenden (54,5%) gab zudem an, dass sie ihre Probleme lieber alleine bewältigen möchten. Bei der Frage nach den Wünschen nach weiteren psychosozialen Angeboten wurden vor allem Aufklärungsarbeit, erweiterte Hochschulangebote und Gesprächskreise genannt.



**Schlussfolgerung:** Gerade aufgrund des hohen Anteils an Studierenden, die depressive und Angstsymptome aufweisen, ist es von besonderer Relevanz, die vorhandenen und wenig bekannten Angebote der ALU Freiburg im Hinblick auf die psychosoziale Gesundheit zu bewerben. Die allgemeine Aufklärungsarbeit scheint in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle zu spielen, da sich die Studierenden in diesem Bereich mehr Aufklärungsarbeit wünschen. Daher ist die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen von großer Bedeutung.

## 5.8 Fokusgruppengespräche

Ziel der Fokusgruppengespräche war die Erhebung von qualitativen Daten zum subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustand von Studierenden in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie auf (psycho-) sozialer Ebene.

- **Primärziel:** Feststellen von (fachspezifischen) Problemen und Defiziten der Gesundheit von Studierenden
- **Sekundärziel:** Erarbeitung von Lösungsvorschlägen mit anschließender Entwicklung von Angeboten zur Förderung der Gesundheit basierend auf Wünschen der Studierenden

### 5.8.1 Teilnehmende

Für die Fokusgruppengespräche wurden Studierende aus den zahlreichen Fachschaften der ALU Freiburg über bestehende Verteilerlisten, soziale Netzwerke und soziale SGM-Plattformen rekrutiert. Dadurch ergab sich eine Zufallsstichprobe. In die Fokusgruppengespräche wurden nur Studierende der ALU Freiburg einbezogen.

Einschlusskriterien:

- Eingeschrieben an der ALU Freiburg
- $\geq 18$ . Lebensjahr

Ausschlusskriterien:

- Institute oder Hochschulen, die nicht zur Universität Freiburg gehören (Private Institute, Pädagogische Hochschule, Katholische Hochschule Freiburg etc.)
- Mitarbeitende der ALU
- Promotionsstudierende
- Studierende mit körperlichen Beeinträchtigungen, die sie von moderater und/oder anstrengender körperlicher Aktivität abhalten.

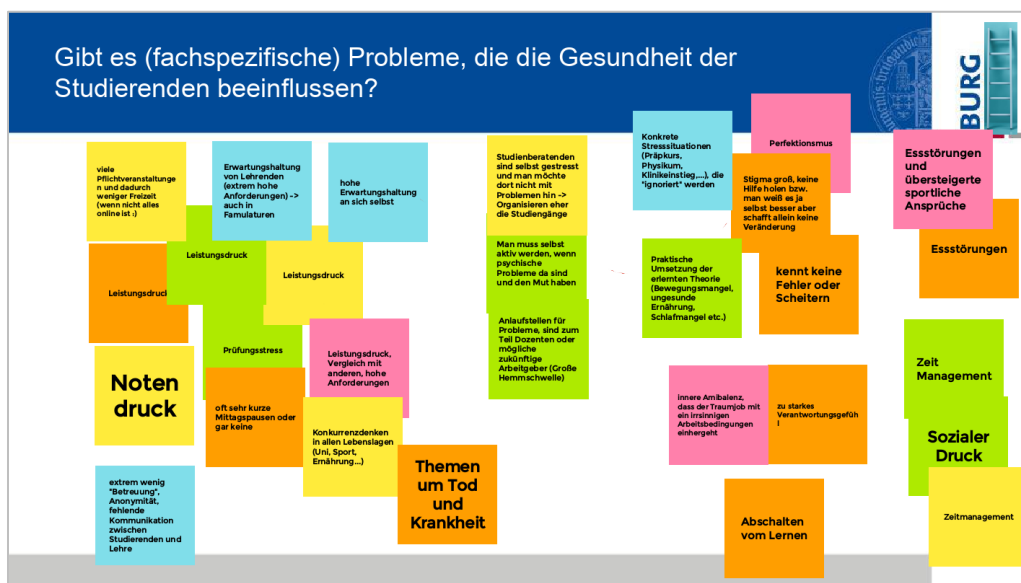
## 5.8.2 Methode und Zusammensetzung der Fokusgruppe

Insgesamt wurden 10 Fokusgruppengespräche durchgeführt, die jeweils 60-80 Minuten dauerten. An jeder Diskussion nahmen zwei Moderatoren und 6-10 Studierende teil. Die Gespräche wurden per Zoom aufgezeichnet (Audioaufnahme), um sie retrospektiv auszuwerten. Zu Beginn des Gesprächs wurden soziodemographische Daten mittels eines Fragebogens erhoben. Anschließend erhob der semi-strukturierte Fragebogen nach Krueger (2000) 6 Leitfragen zu Gesundheit (Tabelle 1).

**Tabelle 1:** 6 Leitfragen zur Gesundheit.

Fragetypen	Leitfragen
Einleitende Fragen	1. Was ist ein gesunder Mensch für dich? 2. Was ist ein gesunder Studierender für dich?
Überleitungsfragen	3. Dein Statement zu „In meinem Fachbereich sind alle Studierenden gesund“.
Schlüsselfragen	4. Gibt es (fachspezifische) Probleme, die die Gesundheit der Studierenden beeinflussen? 5. Was wird in diesem Bereich bereits für eure Gesundheit getan? 6. Wenn du entscheiden könntest, was würdest du für die Gesundheit der Studierenden tun?

Zusätzlich fand ein Brainstorming zu den 6 Leitfragen statt, die mithilfe von Google Jamboard-Folien mit den Ideen der Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf Post-Its erstellt wurden (Abbildung 10). Ziel war es, 3 Leitfragen pro Fokusgruppengespräch qualitativ auszuwerten.



**Abbildung 10:** Exemplarische Jamboard-Folie (Fachschaft Medizin).

## 6. Öffentlichkeitsarbeit

### 6.1 SGM-Homepage

Die Homepage des SGM ([www.sgm.uni-freiburg.de](http://www.sgm.uni-freiburg.de)) wird stetig weiterentwickelt und um neue Angebote ergänzt. Außerdem sollen die Informationen in Kürze auch in englischer Sprache abrufbar sein. Die Inhalte wurden im Rahmen des Projekts EPICUR übersetzt.

### 6.2 Social-Media

Die Studierenden werden weiterhin über die Social Media Plattformen Facebook und Instagram (Abbildung 11) informiert. Instagram wird unter Studierenden häufiger verwendet und auch die meisten Fachschaften sind dort vertreten, weshalb hier der Schwerpunkt gelegt wurde.

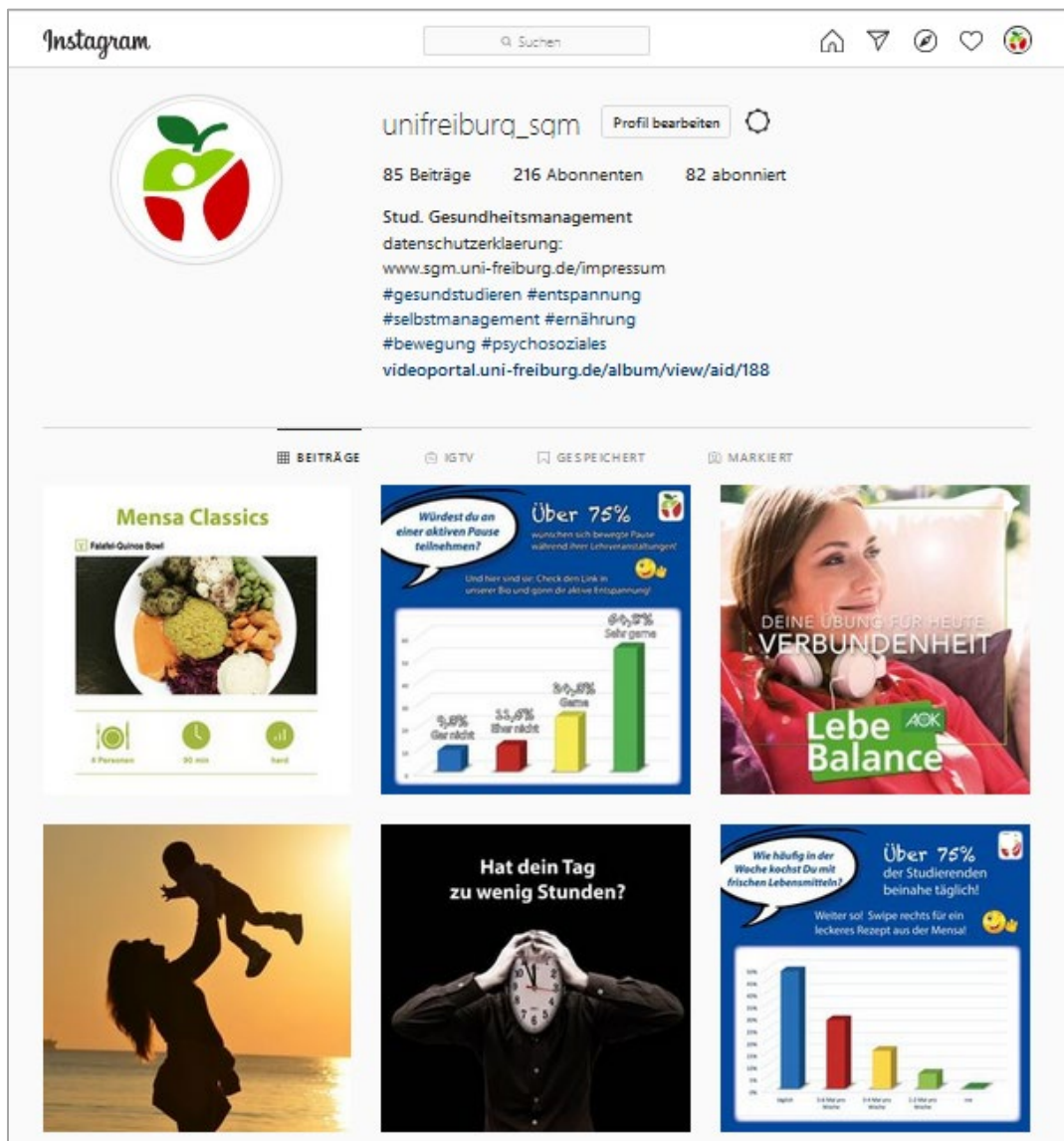


Abbildung 11: Screenshot des SGM-Instagram-Profiles.

### 6.3 Erstsemestertag der Universität

Aufgrund der Corona-Pandemie wurde auch der Erstsemestertag am 23.10.2020, welcher bislang im SC-Stadion veranstaltet wurde, online durchgeführt. Auf einer Online-Plattform wurden alle relevanten Anbieter bzw. Abteilungen der Universität, hierunter auch das SGM, vorgestellt.

### 6.4 Interne Öffentlichkeitsarbeit

Wie bereits im Januar 2020, wurden auch im *Oktober 2020* die Studienfachberaterinnen und Studienfachberater der Universität per E-Mail über aktuelle Angebote des SGM informiert. Im Vordergrund standen dieses Mal die Videos zur Aktiven Pause sowie der Kick-off des SGM.

Im *November 2020* hat die Pressestelle der Universität über die Videos zur Aktiven Pause berichtet (Abbildung 12).

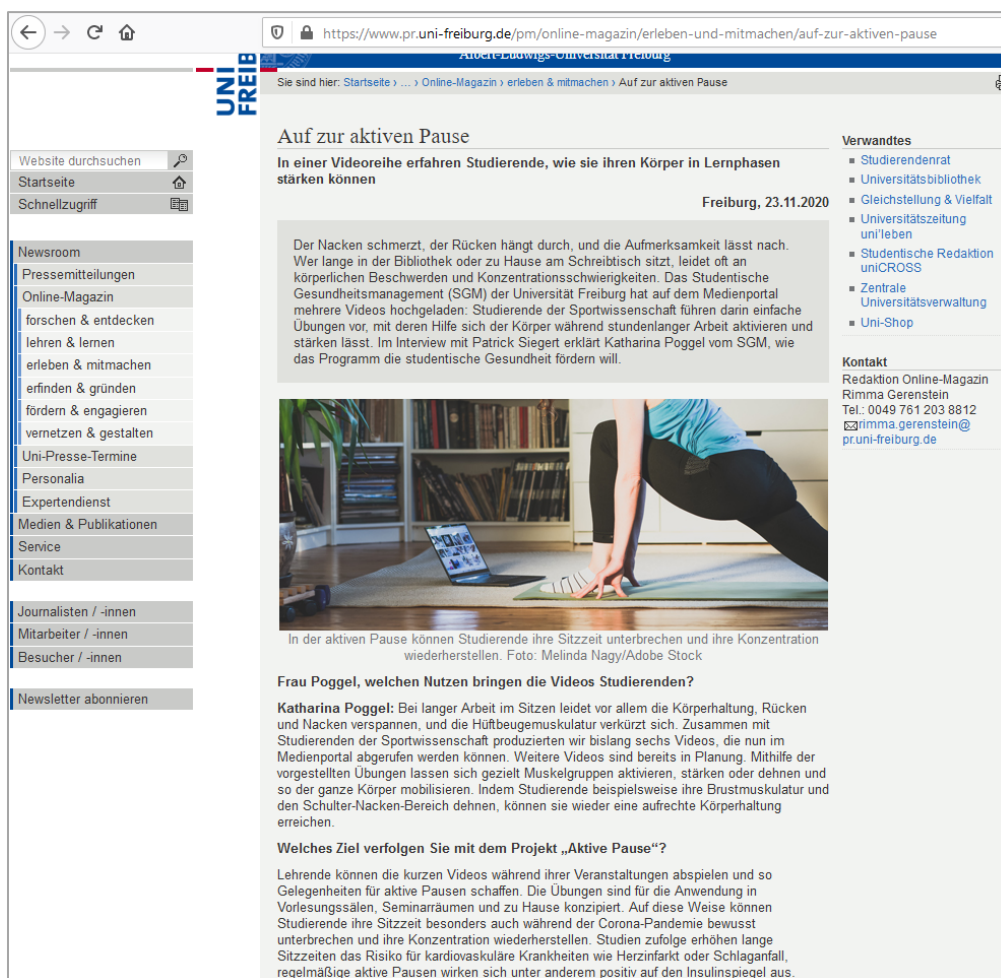


Abbildung 12: Ausschnitt des Interviews zur „Aktiven Pause“.

Im Januar 2021 veröffentlichte die Universitäts-Zeitung uni'leben einen ausführlichen Bericht über die Angebote des SGM (Abbildung 13).

12
uni<sup>versum</sup>
01 2021

uni'leben Die Zeitung der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
www.uni-leben.uni-freiburg.de

## Für Körper und Geist

### Das Studentische Gesundheitsmanagement gibt Impulse für einen gesünderen und stressfreieren Alltag

Der Rücken schmerzt vom stundenlangen Lernen, die WG-Küche bietet kaum Abwechslung, und der Semesterstress nimmt kein Ende: Viele Studierende haben mit körperlichen und seelischen Herausforderungen zu kämpfen. Seit 2019 trägt das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) der Universität Freiburg mit Beratungen, Workshops und Seminaren dazu bei, eine gesunde Umgebung für Studierende zu schaffen und ihnen die Umsetzung eines gesunden Lebensstils zu erleichtern. Die Angebote richten sich an alle Studierenden und sind kostenlos. uni'leben hat einen Blick auf das Programm für 2021 geworfen.



ILLUSTRATIONEN JURGEN OSCHWALD

**Impressum**

uni'leben, die Zeitung der Universität Freiburg, erscheint viermal jährlich.

**Herausgeber**  
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg,  
die Rektorin, Prof. Dr. Kerstin Kriegstein

Verantwortlich für den Inhalt:  
Nicolas Scherger, Leiter Öffentlichkeitsarbeit und Beziehungsmanagement

**Redaktion**  
Remms Gertenstein (Redaktionsleitung),  
Nicolas Scherger, Patrick Siebert

**Anschrift der Redaktion**  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Albert-Ludwigs-Universität  
Fahnenbergplatz  
78085 Freiburg  
Telefon: 0761/203-4302  
Fax: 0761/203-4278  
E-Mail: unileben@pr.uni-freiburg.de

**Auflage**  
7.800 Exemplare

**Gestaltung, Layout**  
Jurgen Oschwald

**Druck und Verarbeitung**  
Freiburger Druck GmbH & Co. KG

**Vertrieb**  
Stabsstelle Öffentlichkeitsarbeit  
und Beziehungsmanagement  
ISSN 0947-1251

© Albert-Ludwigs-Universität Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion. Namenlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Verlags oder der Redaktion wieder.

uni'leben erscheint online unter  
[www.uni-leben.uni-freiburg.de](http://www.uni-leben.uni-freiburg.de)

uni'leben ist klimaneutral auf 100 Prozent Altpapier gedruckt. Das Papier ist mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ zertifiziert.

**ClimatePartner**  
klimaneutral gedruckt

Die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Produkte wurden durch CO<sub>2</sub>-Emissionszertifikate ausgeglichen.

Zertifizierungsnummer: 311-3-1210-0-0000  
[www.climatepartner.com](http://www.climatepartner.com)





### Frisch auf den Tisch

Wie lässt sich ein Abendessen in der WG kochen, das zugleich gesund und günstig ist? Woher Inspirationen und Rezepte für neue Gerichte nehmen? Bei der Live-Online-Ernährungsworkshop erfahren Studierende, wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren können, ohne tief in den Geldbeutel greifen zu müssen. Im Vorfeld erhalten sie eine Liste mit allen benötigten Zutaten und Küchenutensilien. Die nächste Ernährungsworkshop findet im Sommersemester 2021 statt. „An der Ernährungsworkshop nahm ich zusammen mit meiner WG in der gemeinsamen Küche teil“, berichtet Max Steingrobe, der Biologie an der Universität Freiburg studiert. „Besonders gefallen haben mir der interaktive Ablauf und die große Auswahl an Gerichten. Manche Rezepte sind nun fester Bestandteil meines Alltags. Als WG haben wir bei dem Kurs unsere Freude am Kochen wiederentdeckt. Und in Zukunft wollen wir uns mehr Zeit für unser Essen nehmen.“

> [www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/ernaehrung](https://www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/ernaehrung)



### Entspannung und Erholung

Wie können Studierende im hektischen Alltag eine gesunde Balance finden und ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress verbessern? Im Kurs „Entspannungsmix“ lernen sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, die sie für die regelmäßige Anwendung im Alltag üben können. Auf dem Programm stehen unter anderem progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Stressabbau durch Bewegung, Atementspannung und Achtsamkeitstraining. Der Kurs fand zum ersten Mal im Januar 2021 statt, bei weiterer Nachfrage will das SGM neue Termine im Sommersemester 2021 anbieten.

> [www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/entspannung](https://www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/entspannung)

**Brain Fitness**

Kleine Übungen mit großer Wirkung: Beim Workshop „Brain Fitness – Fit in Körper und Geist“ lernen Studierende, verschiedene Bewegungen miteinander zu kombinieren und mit kognitiven Aufgaben zu verknüpfen. Mithilfe von Brain Fitness lässt sich die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern, Kreativität und Stressabbau werden gefördert. Interessierte erfahren in diesem Workshop, wie Brain Fitness funktioniert und wie sie die vielseitigen Übungen einfach in ihren Alltag einbauen können. Das Angebot fand zum ersten Mal im Januar 2021 statt, bei weiterer Nachfrage will das SGM neue Termine im Sommersemester 2021 anbieten.

> [www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/bewegung](https://www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/bewegung)



### Nachweisbar gesund

Besonders in Prüfungsphasen geraten gute Vorsätze wie mehr Sport zu treiben oder ausreichend zu schlafen schnell in Vergessenheit. Mithilfe des UniAktiv-Passes können Studierende dokumentieren, welche Angebote sie beispielsweise in den Bereichen Ernährung oder Bewegung bereits absolviert haben. Für jedes Angebot erhalten sie eine bestimmte Anzahl von Stempeln. Wer insgesamt 20 Stempel gesammelt hat, erhält ein Gesundheitszertifikat. Mit dieser Bescheinigung können Studierende etwa in Bewerbungsverfahren belegen, dass sie sich um ihre Gesundheit kümmern. Aufgrund der Gebäudeschließungen war der UniAktiv-Pass nur kurzzeitig erhältlich, weshalb das SGM noch keine Stempel für absolvierte Kurse, Seminare und Workshops vergeben hat. Sobald an der Universität Freiburg wieder ein offener Betrieb möglich ist, können sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer die von ihnen wahrgenommenen Angebote rückwirkend bis zum Sommersemester 2020 bestätigen lassen.

> [www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/uniaktiv-pass](https://www.sgm.uni-freiburg.de/angebote/uniaktiv-pass)

### In Balance bleiben

Viele Studierende sehen sich in ihrem Studium mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert. Wie sie diesen Lebensabschnitt mit Gelassenheit und Stärke meistern, flexibel auf stressige Situationen reagieren und ihr inneres Gleichgewicht finden können, lernen sie im Seminar „Lebe Balance“. Sie können dort mehr Achtsamkeit für sich und die Umwelt entwickeln und Schutzfaktoren für die psychische Stabilität stärken. „Besonderen Nachklang haben bei mir die Themen Achtsamkeit sowie der aufmerksame und kritische Umgang mit eigenen Gedanken“, berichtet die Jurastudentin Eileen Sailer, die an dem Seminar teilgenommen hat. „Diese Schutzfaktoren kann ich sicherlich auch in Zukunft nutzen, um herausfordernden Prüfungssituationen entspannt zu begegnen.“ Das nächste Seminar findet im Sommersemester 2021 statt.

Abbildung 13: Bericht in der Zeitung uni'leben.

29



Im April 2021 fand ein Interview mit UniCross – der crossmedialen Berichterstattung von Studierenden der Universität Freiburg – statt, welches im selben Monat veröffentlicht wurde (Abbildung 14).



The screenshot shows the UniCross website interface. At the top, there is a navigation bar with the UniCross logo, the text 'News und Storys von Studierenden der Uni Freiburg', and menu items: START, uniVER SUM, REDAKTION, uniFM 88.4, KONTAKT, and social media icons for search, Facebook, and Instagram. Below the navigation bar, the article title 'STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT' is displayed, followed by the main headline 'Gesund ins neue Semester'. A large image shows a stack of 'UniAktiv-Pass' brochures. The brochures feature the SGM logo (SGM gesund studieren) and the AOK logo. Text on the brochures includes 'UniAktiv-Pass von [redacted] Matrikelnr.: [redacted]', 'Gesund, fit und erfolgreich studieren in Freiburg!', and 'Ein Angebot des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg'. Below the image, the article metadata is shown: '29.04.2021' and 'von: Marei Roos', with a note 'Fotos: Marei Roos/Porträt: Jürgen Godke'. The main text of the article begins with a quote: '„Gesund, fit und erfolgreich studieren in Freiburg!“ Dafür möchte der UniAktiv-Pass Anreize bieten. Den Pass gibt es seit 2020 und wird vom Studentischen Gesundheitsmanagement der Uni Freiburg herausgegeben. Marei hat bei Katharina Poggel, der Projektkoordinatorin, nachgefragt, was es damit auf sich hat.' This is followed by an interview question: 'Hallo Frau Poggel, Sie sind Projektkoordinatorin des Studentischen Gesundheitsmanagements, kurz: SGM, das es seit 2019 gibt. Wie kam es zur Idee eines Studentischen Gesundheitsmanagements?'. A small portrait of Katharina Poggel is shown next to her response: 'Die Idee entstand schon 2017 mit der Idee eines Gesundheitspasses, den es auch schon an anderen Hochschulen gab. Wir haben uns schon zu Beginn dazu entschieden, nicht nur einen Gesundheitspass, also den UniAktiv-Pass, zu erstellen, sondern das Ganze etwas höher aufzuhängen, das heißt ein Studentisches Gesundheitsmanagement unter Einbeziehung des Rektorats und verschiedener anderer Akteure der Uni zu etablieren.' Another paragraph follows: 'Relativ früh war klar, dass man gerne eine Kooperation mit einer Krankenkasse eingehen möchte. Zum einen, um Know-how im Bereich Gesundheitsförderung zu bekommen, zum anderen aber auch, um finanziell unterstützt zu werden. Nach Kooperationsverhandlungen mit der AOK ist das Projekt schließlich im Mai 2019 gestartet.'

Abbildung 14: Ausschnitt des Online-Berichts UniCross.

## **7. Ausblick: Geplante Maßnahmen im 3. Projektjahr**

### **7.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK**

Für das Sommersemester 2021 sind folgende Online-Kurse geplant:

- Lebe Balance: 1 Kurs (ab Juni 2021)
- Planetary Health Diet: 1 Kurs (Juni 2021)
- Entspannungsmix: 1 Kurs (ab Juni 2021)
- Vortrag zum Thema Schlaf: 1 Vortrag (Juni 2021)
- Ernährungswerkstatt: 1 Kurs (Juli 2021)

Je nach Auslastung und Nachfrage werden im Wintersemester weitere Kurse hinzukommen.

### **7.2 Aktive Pause Videos**

Im Sommer 2021 werden erneut in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft sechs weitere Videos zur Aktiven Pause produziert, um das bestehende Angebot zu erweitern und so zum Ziel der "Bewegten Hochschule" beizutragen.

### **7.3 Ringvorlesung „Gesund studieren“ am Zentrum für Schlüsselqualifikationen**

Im Wintersemester 2021/22 soll erstmals eine Ringvorlesung „Gesund studieren“ angeboten werden, welche über das Zentrum für Schlüsselqualifikationen für alle Bachelorstudierenden im Rahmen der „Berufsfeldorientierten Kompetenzen“ zugänglich sein soll. Die Vorträge werden außerdem von allen Universitätsmitgliedern abrufbar sein. Neben Dozierenden aus dem Institut für Sport und Sportwissenschaft bieten auch Referenten aus dem Institut für Psychologie und der AOK Fachvorträge an.

### **7.4 Gesundheitstag im Winter 2021**

Sofern es die Lage innerhalb der Corona-Pandemie zulässt, wird im Wintersemester 2021/22 ein Gesundheitstag für Studierende in der zentralen Universitätsbibliothek stattfinden. Hierbei kann auf die bestehende Konzeption des Kick-offs, welcher im Juni 2020 geplant war, zurückgegriffen werden.

### **7.5 Treppennutzung und Campus Walks**

Im Sommersemester 2021 werden im Rahmen des sportwissenschaftlichen Studiums zwei Projekte zur Bewegungsförderung im Studium geplant und umgesetzt. Einerseits sollen die Treppenhäuser ausgewählter zentraler Universitätsgebäude attraktiver gestaltet und der Vorzug gegenüber Personenaufzügen hervorgehoben werden („Nudging“). Zum anderen werden mit

der Entwicklung sogenannter „Campus Walks“ Studierende dazu ermuntert, zwischen ihren Veranstaltungen kurze Wege zu Fuß zurückzulegen, statt ausschließlich sitzender Tätigkeit nachzugehen.

## **7.6 Info-Poster Gesundheit**

Ebenfalls im Rahmen des sportwissenschaftlichen Studiums werden im Sommer 2021 Plakate mit gesundheitsrelevanten Themen entwickelt, um die Studierenden über verschiedene Gesundheitsbereiche zu informieren und gesundheitsförderliche Tipps für den Alltag bereitzustellen.

## **7.7 Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek**

Im Sommer 2021 ist vorgesehen, einen Trinkbrunnen in der zentralen Universitätsbibliothek zu installieren, um einen hygienischen Zugang zu Trinkwasser anzubieten und damit auch einen nachhaltigen Beitrag zur Ressourcenschonung zu leisten. Die Universitätsbibliothek ist bereits in die Planungen involviert und unterstützt diese Initiative.

## **7.8 Bedarfsanalyse**

Der vorliegende Zwischenbericht des Studentischen Gesundheitsmanagements zum 2. Projektjahr fasst ausschließlich die Hauptergebnisse der Bedarfsanalyse zusammen. Um ein Gesamtbild über die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Studierenden zu erhalten, soll bis Ende Dezember 2021 ein ausführlicher Gesundheitsbericht in Form eines sogenannten University Health Reports mit dem Titel "Wie gesund sind die Studierenden der ALU Freiburg" angefertigt werden. Dabei werden die erhobenen quantitativen Daten mittels deskriptiver Statistiken und Grafiken abgebildet und dargestellt, da es sich um eine Beschreibung der Gelegenheitsstichprobe handelt.

## **7.9 Fokusgruppengespräche**

Zusätzlich zur Bedarfsanalyse wurden von Anfang März bis Ende Mai 2021 mittels Fokusgruppengespräche auch qualitative Daten zur Gesundheit der Studierenden an der ALU Freiburg erhoben. Insgesamt wurden 10 Fokusgruppengespräche mit verschiedenen Fachschaften und Fachbereichen durchgeführt. Ziel dieser Gespräche war es, fachspezifische Probleme auf der Verhaltens- und Beziehungsebene zu identifizieren und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Durch die Fokusgruppen fand ein offener Austausch statt, der unterschiedliche Meinungen und Ansichten sichtbar machte. Die Fokusgruppengespräche wurden hierbei als informeller Austausch eingesetzt. Zurzeit werden die qualitativen Daten ausgewertet. Die Ergebnisse werden im Juli 2021 zur Verfügung stehen.



## 8. Literatur

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., . . . Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. doi:10.1017/S0033291716001665
- Beck, D. L., Hackett, M. B., Srivastava, R., McKim, E., & Rockwell, B. (1997). Perceived level and sources of stress in university professional schools. *Journal of Nursing Education*, 36(4), 180-186.
- Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., & Schlyter, F. (2005). Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in criminal justice and detoxification settings and in a Swedish population sample. *European Addiction Research*, 11(1), 22-31. doi:10.1159/000081413
- Chung, Y. Y. H., & Shek, D. T. L. (2018). Treatment Fears: Barriers to Young Psychotropic Substance Abusers Receiving Residential Drug Rehabilitation Treatment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(6), 1322–1342. doi:10.1007/s11469-018-9884-x
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*, 35(8), 1381-1395. doi:10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Deliens, T., Van Crombruggen, R., Verbruggen, S., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Clarys, P. (2016). Dietary interventions among university students: A systematic review. *Appetite*, 105, 14-26. doi:10.1016/j.appet.2016.05.003
- Denovan, A., Dagnall, N., Dhingra, K., & Grogan, S. (2019). Evaluating the Perceived Stress Scale among UK university students: implications for stress measurement and management. *Studies in Higher Education*, 44(1), 120-133. doi:10.1080/03075079.2017.1340445
- Dieck, A., Morin, C. M., & Backhaus, J. (2018). A German version of the Insomnia Severity Index. *Somnologie*, 22(1), 27–35. doi:10.1007/s11818-017-0147-z
- Ebert, D. D., Franke, M., Kahlke, F., Kuchler, A. M., Bruffaerts, R., Mortier, P., . . . Grp, U. S. (2019a). Increasing intentions to use mental health services among university students. Results of a pilot randomized controlled trial within the World Health Organization's World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2). doi:ARTN e175410.1002/mpr.1754

- Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., . . . Grp, U. S. (2019b). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2). doi:ARTN e178210.1002/mpr.1782
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *Am J Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. doi:10.1037/0002-9432.77.4.534
- Fedewa, M. V., Das, B. M., Evans, E. M., & Dishman, R. K. (2014). Change in weight and adiposity in college students: a systematic review and meta-analysis. *Am J Prev Med*, 47(5), 641-652. doi:10.1016/j.amepre.2014.07.035
- Grafe, K., Zipfel, S., Herzog, W., & Lowe, B. (2004). Screening for psychiatric disorders with the Patient Health Questionnaire (PHQ). Results from the German validation study. *Diagnostica*, 50(4), 171-181. doi:10.1026/0012-1924.50.4.171
- Haftenberger, M., Heuer, T., Heidemann, C., Kube, F., Krems, C., & Mensink, G. B. (2010). Relative validation of a food frequency questionnaire for national health and nutrition monitoring. *Nutrition Journal*, 9, 36. doi:10.1186/1475-2891-9-36
- Hildebrand, M. (2015). The Psychometric Properties of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT): A Review of Recent Research. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 53, 52-59. doi:10.1016/j.jsat.2015.01.008
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100-107. doi:10.1016/j.appet.2016.11.016
- Hinz, A., Klein, A. M., Braehler, E., Glaesmer, H., Luck, T., Riedel-Heller, S. G., . . . Hilbert, A. (2017). Psychometric evaluation of the Generalized Anxiety Disorder Screener GAD-7, based on a large German general population sample. *Journal of Affective Disorders*, 210, 338-344. doi:10.1016/j.jad.2016.12.012
- Hoffmann, I., & Spiller, A. (2010) Auswertung der Daten der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II): eine integrierte verhaltens- und lebensstilbasierte Analyse des Bio-Konsums (Data Interpretation Based on the German National Nutrition Survey II (NVS II): An Integrative Analysis of Behavioural and Lifestyle-Related Factors for Organic Food Consumption)

available at: [http://orgprints.org/18055/1/18055-08OE056\\_08OE069-MRI\\_uni-goettingen-hoffmann\\_spiller-2010-verzehrsstudie.pdf](http://orgprints.org/18055/1/18055-08OE056_08OE069-MRI_uni-goettingen-hoffmann_spiller-2010-verzehrsstudie.pdf) (accessed 11 December 2019).

Hoffmann, L., Schumann, N., & Richter, M. (2008). Methamphetaminkonsum in Mitteldeutschland. Barrieren, Herausforderungen und Verbesserungspotenziale der ambulanten Suchtberatung - Ergebnisse einer qualitativen Studie. In H. Ohlbrecht & A. Seltrecht (Eds.), *Gesundheit und Gesellschaft. Medizinische Soziologie trifft Medizinische Pädagogik* (pp. 93–116). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Kokotailo, P. K., Egan, J., Gangnon, R., Brown, D., Mundt, M., & Fleming, M. (2004). Validity of the alcohol use disorders identification test in college students. *Alcoholism-Clinical and Experimental Research*, 28(6), 914-920. doi:10.1097/01.Alc.0000128239.87611.F5

Kramer, L., & Fuchs, R. (2010). Barriers and barrier management in physical exercise: Introduction of two new assessment instruments. *Zeitschrift Fur Gesundheitspsychologie*, 18(4), 170-182. doi:10.1026/0943-8149/a000026

Krueger, R. (2000). *Focus Groups: A Practical Guide for Applied Research* (London: Sage).

Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9 - Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 16(9), 606-613. doi:DOI 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x

Lowe, B., Decker, O., Muller, S., Brahler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener (GAD-7) in the general population. *Med Care*, 46(3), 266-274. doi:10.1097/MLR.0b013e318160d093

Mezo, P. G., & Short, M. M. (2012). Construct Validity and Confirmatory Factor Analysis of the Self-Control and Self-Management Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science-Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 44(1), 1-8. doi:10.1037/a0024414

Musiat, P., Potterton, R., Gordon, G., Spencer, L., Zeiler, M., Waldherr, K., . . . Schmidt, U. (2019). Web-based indicated prevention of common mental disorders in university students in four European countries - Study protocol for a randomised controlled trial. *Internet Interv*, 16, 35-42. doi:10.1016/j.invent.2018.02.004

Northern, A., Stribling, B., Carey, M., Leonard, J., Hadjiconstaninou, M., Barnett, J., . . . Daly, H. (2016). Adapting a proven structured self-management programme to an e-learning platform: DESMOND online. *Diabetic Medicine*, 33, 118-119.

- Peterson, N. E., Sirard, J. R., Kulbok, P. A., DeBoer, M. D., & Erickson, J. M. (2018). Sedentary behavior and physical activity of young adult university students. *Res Nurs Health*, 41(1), 30-38. doi:10.1002/nur.21845
- Pitt, A., Oprescu, F., Tapia, G., & Gray, M. (2018). An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Active Learning in Higher Education*, 19(1), 61-75. doi:10.1177/1469787417731194
- Ramm, M. (2014). Response, Stichprobe und Repräsentativität: Zwei Dokumentationen zum Deutschen Studierendensurvey (DSS). *Hefte zur Bildungs- und Hochschulforschung*, 72.
- Reis, D., Lehr, D., Heber, E., & Ebert, D. D. (2019). The German Version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Evaluation of Dimensionality, Validity, and Measurement Invariance With Exploratory and Confirmatory Bifactor Modeling. *Assessment*, 26(7), 1246-1259. doi:10.1177/1073191117715731
- Saunders, J. B., Aasland, O. G., Babor, T. F., Delafuente, J. R., & Grant, M. (1993). Development of the Alcohol-Use Disorders Identification Test (Audit) - Who Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol-Consumption .2. *Addiction*, 88(6), 791-804. doi:DOI 10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x
- Thees, S., Gobel, J., Bohrhardt, R., & Esch, T. (2012). Students' health in the Bologna Process. Studies on health behavior, stress, and well-being show a need for action. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1-7. doi:DOI 10.1007/s11553-012-0338-1
- Wallmann-Sperlich, B., Bucksch, J., Hansen, S., Schantz, P., & Froboese, I. (2013). Sitting time in Germany: an analysis of socio-demographic and environmental correlates. *BMC Public Health*, 13, 196. doi:10.1186/1471-2458-13-196
- Wanner, M., Martin, B. W., Autenrieth, C. S., Schaffner, E., Meier, F., Brombach, C., . . . Probst-Hensch, N. (2016). Associations between domains of physical activity, sitting time, and different measures of overweight and obesity. *Prev Med Rep*, 3, 177-184. doi:10.1016/j.pmedr.2016.01.007
- Wehmeier, P. M., Fox, T., Doerr, J. M., Schnierer, N., Bender, M., & Nater, U. M. (2019). Development and Validation of a Brief Measure of Self-Management Competence: The Self-Management Self-Test (SMST) *Therapeutic Innovation & Regulatory Science*, 54(3), 534-543. doi:10.1177/2168479019849879