



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

November 2022



Projektleitung: Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting

Projektkoordinatorin: Katharina Poggel

Wissenschaftliche Mitarbeiterin: Britta Meyer

Mitwirkende: Prof. Dr. Michael Schwarze

Fabian Singler

Dominik Hertlein

Inhalt

1. Einleitung	5
2. Zielstellung.....	6
3. Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements	7
4. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende.....	7
4.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK.....	7
4.2 Videos für eine „Aktive Pause“	7
4.3 Ringvorlesung „Gesund studieren“ am Zentrum für Schlüsselqualifikationen.....	7
4.4 Gesundheitstag.....	10
4.5 Bewegungsförderung: Treppennutzung	10
4.6 Bewegungsförderung: Campus Walks	11
4.7 Poster zu Gesundheitsthemen.....	15
5. Bedarfsanalyse	16
5.1 Situations- und Bedarfsanalyse	16
5.2 Fokusgruppen	16
6. Wissenschaftliche Beschäftigungen.....	18
7. Öffentlichkeitsarbeit.....	20
7.1 SGM-Homepage	20
7.2 Social-Media.....	20
7.3 Erstsemestertag der Universität	21
7.4 Interne Öffentlichkeitsarbeit.....	21
8. Ausblick: Geplante Maßnahmen im 4. Projektjahr	25
8.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK.....	25
8.2 Ringvorlesung „Gesund studieren“	25
8.3 Gesundheitstag im Juli 2022.....	25
8.4 Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek	25
8.5 Bedarfsanalyse.....	25
8.6 Runde der Studiendekane und Studiendekaninnen	26

1. Einleitung

Im dritten Projektjahr des Studentischen Gesundheitsmanagement (Mai 2021 bis April 2022) standen aufgrund der Corona-Pandemie weiterhin Online-Maßnahmen und Projektarbeiten in kleinen Gruppen auf dem Programm. Trotz dieser Einschränkungen konnten viele neue Maßnahmen auf den Weg gebracht werden: Die neue Ringvorlesung „Gesund studieren“ wurde erstmalig erfolgreich am Zentrum für Schlüsselqualifikationen durchgeführt. Weitere „Aktive Pause“-Videos wurden in Kooperation mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft erstellt. Das Thema Bewegungsförderung wurde mittels neuer „Campus Walks“ in den Blick genommen sowie 14 Poster zu unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Themen entwickelt. Weiterhin gab es auf Studierendenwunsch neue Kurse, die von der AOK angeboten wurden. Zum Ende des Projektjahres erhielt das SGM die Freigabe, erstmalig einen Gesundheitstag in der Universitätsbibliothek durchzuführen.

Innerhalb des Projektteams gab es diverse Umstrukturierungen: Im Juli 2021 übernahm Frau Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting die wissenschaftliche Projektleitung und auch das Amt des Prorektors für Studium und Lehre wurde im Jahr 2021 mit Herrn Prof. Dr. Michael Schwarze neu besetzt. Die wissenschaftliche Begleitung wurde im Frühjahr 2022 mit Frau Britta Meyer ebenfalls neu besetzt. Die Sitzungen der Arbeitsgruppe, des Steuerungskreises sowie des großen Arbeitskreises sind etabliert und fanden regelmäßig statt.

Für das vierte Projektjahr sind bereits neue Teilprojekte in Planung: Die Umsetzung des Gesundheitstages im Sommer 2022 steht im Fokus der Aufmerksamkeit. Im Wintersemester 2022/23 wird die zweite umfangreiche Situations- und Bedarfsanalyse durchgeführt und ausgewertet. Weitere Maßnahmen zum Thema Stressbewältigung und mentaler Gesundheit sind in Planung.

2. Zielstellung

Um die Weiterentwicklung des SGM an der Universität Freiburg voranzutreiben, wurden die in Abbildung 1 dargestellten Ziele für das **3. Projektjahr** (Mai 2021 bis April 2022) festgelegt:

- 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
- Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende entwickeln, bewerben und anbieten
- Entwicklung und Implementierung der Ringvorlesung „Gesund studieren“ am Zentrum für Schlüsselqualifikationen
- Entwicklung von Postern zu verschiedenen Gesundheitsthemen

	2020			2021				2022				2023			
	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4
Arbeitspakete															
Öffentlichkeitsarbeit															
Bedarfsermittlung: Durchführung Situations- und Bedarfsanalyse			Δ								Δ				
Gesundheitstage	(Δ)		Δ							Δ			Δ		
Kursangebote der AOK															
Neue Maßnahme: Ringvorlesung Gesund studieren							Δ								
Neue Maßnahme: Campus Walks								Δ							
Neue Maßnahme: Treppennutzung									Δ						
Neue Maßnahme: Info-Poster Gesundheit															
Entwicklung neuer bedarfsorientierter Gesundheitsangebote für Studierende															
Einführung eines nachhaltigen SGM													Δ		

Δ = Meilenstein

Abbildung 1: Projektablaufplan inkl. Meilensteinen (ab April 2020).

3. Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements

Die Zusammensetzung der einzelnen Gremien ist im 1. Zwischenbericht dargestellt. Der *Steuerungskreis* führte im dritten Projektjahr eine Sitzung durch. Die *Arbeitsgruppe* hat 6 Sitzungen und der *große Arbeitskreis* eine Sitzung durchgeführt.

4. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende

4.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK

Folgende Angebote wurden in einem Online-Format durchgeführt:

- **Lebe Balance:** 2 Kurse (SoSe 2021 und WS 21/22)
- **Planetary Health Diet:** 1 Kurs (SoSe 2021)
- **Brain Fitness:** 1 Kurs (SoSe 2021)

Ein geplanter Online-Kurs „Entspannungsmix“ (SoSe 2021), ein Online-Impulsvortrag „Planetary Health Diet“ sowie eine Online-Ernährungswerkstatt (je im WS 21/22) wurden aufgrund mangelnder Anmeldungen nicht durchgeführt.

Die Teilnahme für Studierende war kostenfrei und die Anmeldung lief über das SGM-Büro.

4.2 Videos für eine „Aktive Pause“

Nachdem im Sommer 2020 sechs Videos für kurze „Aktive Pausen“ erstellt wurden, konnte dieses Angebot wie geplant im Sommer 2021 um sechs weitere Videos ergänzt werden. Alle Videos, teilweise mit deutschem oder englischem Untertitel, stehen im Medienportal der Universität zur Verfügung.

4.3 Ringvorlesung „Gesund studieren“ am Zentrum für Schlüsselqualifikationen

Im Wintersemester 2021/22 wurde erstmals die Ringvorlesung „Gesund studieren“ angeboten, welche über das Zentrum für Schlüsselqualifikationen für alle Bachelorstudierenden im Rahmen der „Berufsfeldorientierten Kompetenzen“ zugänglich ist (siehe Abb. 2). Die Vorträge waren zudem von allen Universitätsmitgliedern abrufbar. Neben Dozierenden aus dem Institut für Sport und Sportwissenschaft waren auch Referenten aus dem Institut für Psychologie und der AOK beteiligt mit ihren jeweils eigenen Fachvorträgen. Die Veranstaltung fand aufgrund der Corona-Pandemie ausschließlich online statt. Aufgrund der erfolgreichen Durchführung

wurde die Ringvorlesung im Sommersemester 2022 erneut angeboten (siehe Abb. 3). In diesem Semester konnten der erste sowie die beiden letzten Termine, an denen ausschließlich die ZfS-Studierenden teilnahmen, in Präsenz durchgeführt werden.

Ringvorlesung des Studentischen Gesundheitsmanagements:

„Gesund studieren“ – Grundlagen der Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung, und psychischen Gesundheit

Termine im WS 2021/22: mittwochs (18:15-19:45 Uhr) - 4 ECTS

Datum	Dozierende	Thema
20.10.2021	SGM-Team:	Auftaktveranstaltung
27.10.2021	Gabriele Heinel:	Methoden zur Selbstoptimierung und zum Selbstmanagement
03.11.2021	Prof. Dr. Ulrich Massing:	Ernährungsempfehlungen, Übergewicht & Krankheiten
10.11.2021	Jan Kohl:	Aktuelle Diskussionen in der Ernährungswissenschaft und Sporternährung
17.11.2021	Dr. Tobias Stächele:	Stressmanagement
24.11.2021	Ursula Hansert:	Mein Weg zum erholsamen Schlaf
01.12.2021	Dr. Gabriela Reuss:	Entspannungsverfahren
08.12.2021	Prof. Dr. Albert Gollhofer:	Fit in der Jugend - Fit im Alter!
15.12.2021	Prof. Dr. Dominic Gehring:	Sport ist (kein) Mord: Bewegung als Medizin?
22.12.2021	Dr. Ramona Wurst:	Onlineinterventionen zu Steigerung von sportlicher Aktivität
12.01.2022	Dr. Gabriela Reuss:	Rückengesundheit und Ergodynamik
19.01.2022	Kathrin Stöfken:	Lebe Balance – Achtsamkeit & Resilienz im Studium
26.01.2022	SGM-Team:	Abschlussveranstaltung
02.02.2022	SGM-Team:	Abschlussveranstaltung

Termine 2-12
öffentlich
zugänglich

Selbstmanagement

Ernährung

Entspannung

Bewegung

Psychosoziales

Weitere Informationen und Angebote des SGM unter: www.sgm.uni-freiburg.de

Anmeldung ab dem 27.09.21 über das Zentrum für Schlüsselqualifikationen

[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

SGM
gesund studieren

Abbildung 2: Plakat der Ringvorlesung im WS2021/22

Ringvorlesung des Studentischen Gesundheitsmanagements:

„Gesund studieren“ – Grundlagen der Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung und psychischen Gesundheit

Termine im SoSe 2022: mittwochs (16:15-17:45 Uhr) - 4 ECTS



**UNI
FREIBURG**

Datum	Dozierende	Thema
27.04.2022	Auftaktveranstaltung	Vorstellung SGM, Vorstellung Kursinhalte
04.05.2022	Gabriele Heinel:	Methoden zur Selbstoptimierung und zum Selbstmanagement
11.05.2022	Prof. Dr. Ulrich Massing:	Ernährungsempfehlungen, Übergewicht & Krankheiten
18.05.2022	Prof. Dr. Jana Strahler:	Resilienz: Stärkung der psychischen Widerstandskraft durch gesundes Verhalten?! Respect, Drugs & Rock'n`Roll
25.05.2022	Hanna Wachten	Exzessives Gesundheitsverhalten
01.06.2022	Prof. Dr. Dominic Gehring:	Sport ist (kein) Mord: Bewegung als Medizin?
08.06.2022	Pfingstpause	
15.06.2022	Ursula Hansert:	Mein Weg zum erholsamen Schlaf
22.06.2022	Dr. Gabriela Reuss:	Rückengesundheit und Ergodynamik am Arbeitsplatz
29.06.2022	Kathrin Stöfken:	Lebe Balance – Achtsamkeit & Resilienz im Studium
06.07.2022	Dr. Friedrich Arndt	Das Spannungsfeld von Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung im Studium
13.07.2022	Dr. Christoph Ahlgrim	Wieviel Sport muss sein – gibt es ein Zuviel?
20.07.2022	Abschlussveranstaltung	Projektpräsentationen
27.07.2022	Abschlussveranstaltung	Projektpräsentationen

**Termine 2-11
öffentlich
zugänglich**



Selbstmanagement



Ernährung



Entspannung



Bewegung



Psychosoziales

Weitere Informationen und Angebote des SGM unter:



www.sgm.uni-freiburg.de



Anmeldung ab sofort über das Zentrum für Schlüsselqualifikationen



[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)



Abbildung 3: Plakat der Ringvorlesung im SoSe2022

4.4 Gesundheitstag

Die Corona-Pandemie ließ es nicht zu, im Wintersemester 2021/22 einen Gesundheitstag für Studierende anzubieten. Die erste Möglichkeit ergab sich im Juli 2022 (siehe SGM-Zwischenbericht Nr. 4). Die Planungen dafür begannen im April 2022.

4.5 Bewegungsförderung: Treppennutzung

Im Sommersemester 2021 und WS 2021/22 wurden im Rahmen des sportwissenschaftlichen Studiums zwei Projekte zur Bewegungsförderung im Studium geplant und umgesetzt:

Zum einen wurden die Treppen ausgewählter zentraler Universitätsgebäude (Kollegiengebäude III, Institut für Psychologie, Chemiehochhaus, Technische Fakultät) mittels aufgeklebter Sprüche und Rätsel interessanter gestaltet sowie der Vorzug der Treppennutzung gegenüber Personenaufzügen hervorgehoben („Nudging“) (siehe Abb. 4 und 5). Die Maßnahme wird im Sommer 2022 im Rahmen einer Bachelorarbeit evaluiert.



Abbildung 4: Personenaufzug mit „Nudging“

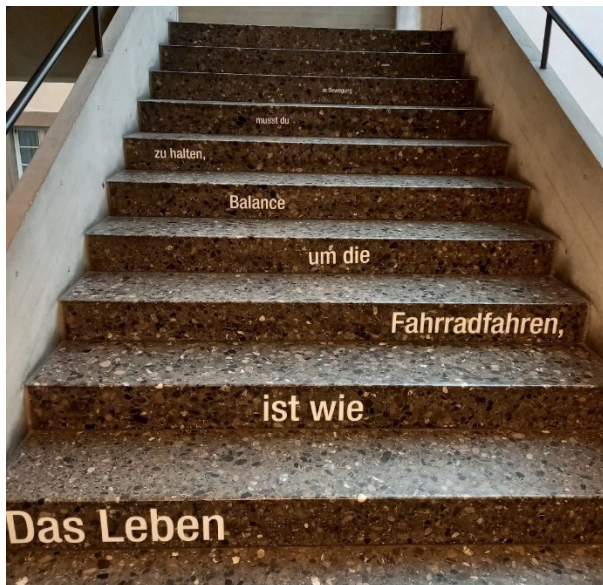


Abbildung 5: Treppennudging im Kollegiengebäude III und in der Technischen Fakultät.

4.6 Bewegungsförderung: Campus Walks

Die zweite Maßnahme zur Bewegungsförderung umfasste die Entwicklung sogenannter „Campus Walks“ für Studierende. Hiermit sollen Studierende motiviert werden, zwischen ihren Veranstaltungen kurze Wege zu Fuß zurückzulegen, statt ausschließlich sitzender Tätigkeit nachzugehen. Hierzu wurden vier Poster entwickelt (siehe Abb. 6 bis 9).

Campus Walks: Institutsviertel

Ein Projekt des Studentischen Gesundheitsmanagements

Lust darauf, neue Ecken zu entdecken? Dann geh mit uns auf die Reise und erlebe entspannte Spaziergänge zu interessanten Orten in direkter Umgebung des Unigeländes.

Was empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation?

Zwischen 25 und 45 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag (150-300min/Woche). Das hast du mit unseren Runden einfach in deiner Pause ab. Die angegebenen Zeitangaben variieren zwischen 3,5 und 5,5km/h.

Wie funktioniert es?

Scanne die QR-Codes und lasse dich von deiner Navi-App führen. Für mehr Abenteuer, mache ein Foto oder Screenshot von der Map und versuche dich selbst beim Navigieren.

Kleine Runde:

22-34 min (2 km)

In der kleinen Runde hast du die Möglichkeit einen kurzen Abstecher in den botanischen Garten des Biologischen Instituts zu machen.



Große Runde:

40-68 min (3,7 km)

In der großen Runde erkundest du die schönsten Wohnviertel von Herdern und spazierst durch den grünen Stadtgarten.



Was springt für dich dabei heraus?

- Gesteigerter körperlicher Antrieb und gestärkte Resilienz
- Das Herz-Kreislaufsystem wird angekurbelt
- Unmittelbares Gehen nach Mahlzeiten kann positiv zu einer Gewichtsabnahme beitragen
- Körperliche Aktivität steigert kognitive Funktionen
- Prävention vor kardiovaskulären Erkrankungen
- Gestärktes Immunsystem durch sportliche Aktivitäten
- Bewegung im Freien entfacht die Produktion von Vitamin D, die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden ausgeschüttet, was zu Stressabbau, Entspannung und Zufriedenheit führt
- Unser Tipp: Laufe mit deinen Kommiliton:innen zusammen. Anregender Austausch steigert deine Kreativität und Problemlösefähigkeit

Quellenhintergründe, weitere Strecken und mehr Infos zum Studentischen Gesundheitsmanagement findest du hier:

www.sgm.uni-freiburg.de
[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)





Abbildung 6: Schild Campus Walks für das Institutsviertel

Campus Walks: Rempartstraße

Ein Projekt des Studentischen Gesundheitsmanagements

Lust darauf, neue Ecken zu entdecken? Dann geh mit uns auf die Reise und erlebe entspannte Spaziergänge zu interessanten Orten in direkter Umgebung des Unigeländes.

Was empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation?

Zwischen 25 und 45 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag (150-300min/Woche). Das hast du mit unseren Runden einfach in deiner Pause ab. Die angegebenen Zeitangaben variieren zwischen 3,5 und 5,5km/h.

Wie funktioniert es?

Scanne die QR-Codes und lasse dich von deiner Navi-App führen. Für mehr Abenteuer, mache ein Foto oder Screenshot von der Map und versuche dich selbst beim Navigieren.

Kleine Runde:

22-34 min (2 km)

Die kleine Runde führt dich entlang der Dreisam, in die Wiehre und zurück durch die schnuckeligen Altstadtgässle.



Große Runde:

42-65 min (3,3 km)

Nachdem du die Dreisam überquert hast, führt dich die große Runde in die Wiehre. Hier schlennderst du an der Johanneskirche und am alten Wiehre Bahnhof vorbei und gewinnst Abstand vom Unialltag.



Was springt für dich dabei heraus?

- Gesteigerter körperlicher Antrieb und gestärkte Resilienz
- Das Herz-Kreislaufsystem wird angekurbelt
- Unmittelbares Gehen nach Mahlzeiten kann positiv zu einer Gewichtsabnahme beitragen
- Körperliche Aktivität steigert kognitive Funktionen
- Prävention vor kardiovaskulären Erkrankungen
- Gestärktes Immunsystem durch sportliche Aktivitäten
- Bewegung im Freien entfacht die Produktion von Vitamin D, die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden ausgeschüttet, was zu Stressabbau, Entspannung und Zufriedenheit führt
- Unser Tipp: Laufe mit deinen Kommiliton:innen zusammen. Anregender Austausch steigert deine Kreativität und Problemlösefähigkeit

Quellenhintergründe, weitere Strecken und mehr Infos zum Studentischen Gesundheitsmanagement findest du hier:

www.sgm.uni-freiburg.de
[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)





Abbildung 7: Schild Campus Walks für die Rempartstraße

Campus Walks: Fakultät für Biologie

Ein Projekt des Studentischen Gesundheitsmanagement

Lust darauf, neue Ecken zu entdecken? Dann geh mit uns auf die Reise und erlebe entspannte Spaziergänge zu interessanten Orten in direkter Umgebung des Unigeländes.

Was empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation?

Zwischen 25 und 45 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag (150-300min/Woche). Das hast du mit unseren Runden einfach in deiner Pause ab. Die angegebenen Zeitangaben variieren zwischen 3,5 und 5,5km/h.

Was springt für dich dabei heraus?

- Gesteigerter körperlicher Antrieb und gestärkte Resilienz
- Das Herz-Kreislaufsystem wird angekurbelt
- Unmittelbares Gehen nach Mahlzeiten kann positiv zu einer Gewichtsabnahme beitragen
- Körperliche Aktivität steigert kognitive Funktionen
- Prävention vor kardiovaskulären Erkrankungen
- Gestärktes Immunsystem durch sportliche Aktivitäten
- Bewegung im Freien entfacht die Produktion von Vitamin D, die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden ausgeschüttet, was zu Stressabbau, Entspannung und Zufriedenheit führt
- Unser Tipp: Laufe mit deinen Kommiliton:innen zusammen. Anregender Austausch steigert deine Kreativität und Problemlösefähigkeit

Wie funktioniert es?

Scanne die QR-Codes und lasse dich von deiner Navi-App führen. Für mehr Abenteuer, mache ein Foto oder Screenshot von der Map und versuche dich selbst beim Navigieren.

Kleine Runde:
21-33 min (1,9 km)

Tanke neue Energie, in einem erfrischenden Spaziergang durch Herdern.



Große Runde:
37-53 min (3,4 km)

Bei der großen Runde wirst du nach einem knackigen Anstieg auf die Eichhalde mit der schönsten Aussicht Freiburgs belohnt.






Quellenhintergründe, weitere Strecken und mehr Infos zum Studentischen Gesundheitsmanagement findest du hier:



www.sgm.uni-freiburg.de
[unifreiburg_sgm](#)





Abbildung 8: Schild Campus Walks für die Fakultät für Biologie

Campus Walks: Technische Fakultät

Ein Projekt des Studentischen Gesundheitsmanagements

Lust darauf, neue Ecken zu entdecken? Dann geh mit uns auf die Reise und erlebe entspannte Spaziergänge zu interessanten Orten in direkter Umgebung des Unigeländes.

Was empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation?

Zwischen 25 und 45 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Tag (150-300min/Woche). Das hast du mit unseren Runden einfach in deiner Pause ab. Die angegebenen Zeitangaben variieren zwischen 3,5 und 5,5km/h.

Was springt für dich dabei heraus?

- Gesteigerter körperlicher Antrieb und gestärkte Resilienz
- Das Herz-Kreislaufsystem wird angekurbelt
- Unmittelbares Gehen nach Mahlzeiten kann positiv zu einer Gewichtsabnahme beitragen
- Körperliche Aktivität steigert kognitive Funktionen
- Prävention vor kardiovaskulären Erkrankungen
- Gestärktes Immunsystem durch sportliche Aktivitäten
- Bewegung im Freien entfacht die Produktion von Vitamin D, die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden ausgeschüttet, was zu Stressabbau, Entspannung und Zufriedenheit führt
- Unser Tipp: Laufe mit deinen Kommiliton:innen zusammen. Anregender Austausch steigert deine Kreativität und Problemlösefähigkeit

Wie funktioniert es?

Scanne die QR-Codes und lasse dich von deiner Navi-App führen. Für mehr Abenteuer, mache ein Foto oder Screenshot von der Map und versuche dich selbst beim Navigieren.

Kleine Runde:
20-31 min (1,3 km)

Der Spazierweg führt dich, nach unterqueren der Gleise, in das Wohnviertel Mooswald. Du durchschleuderst hier kleine, ruhige Seitenstraßen mit gepflegten Vorgärten.



Große Runde:
43-72 min (4,2 km)

Das Ziel dieses Spaziergangs ist der Seepark, der 1986 im Rahmen der Landesgartenschau angelegt wurde. Als eine kleine „Wellnessoase der Großstadt“ findest du dort eine gepflegte Naturanlage.






Quellenhintergründe, weitere Strecken und mehr Infos zum Studentischen Gesundheitsmanagement findest du hier:



www.sgm.uni-freiburg.de
[unifreiburg_sgm](#)





Abbildung 9: Schild Campus Walks für die Technische Fakultät

Die Nutzung der Campus Walks ist außerdem über die Studienstart-App der Universität Freiburg möglich. In der App sind die insgesamt acht verschiedenen Strecken durch Navigation direkt erreichbar (Abb. 10).

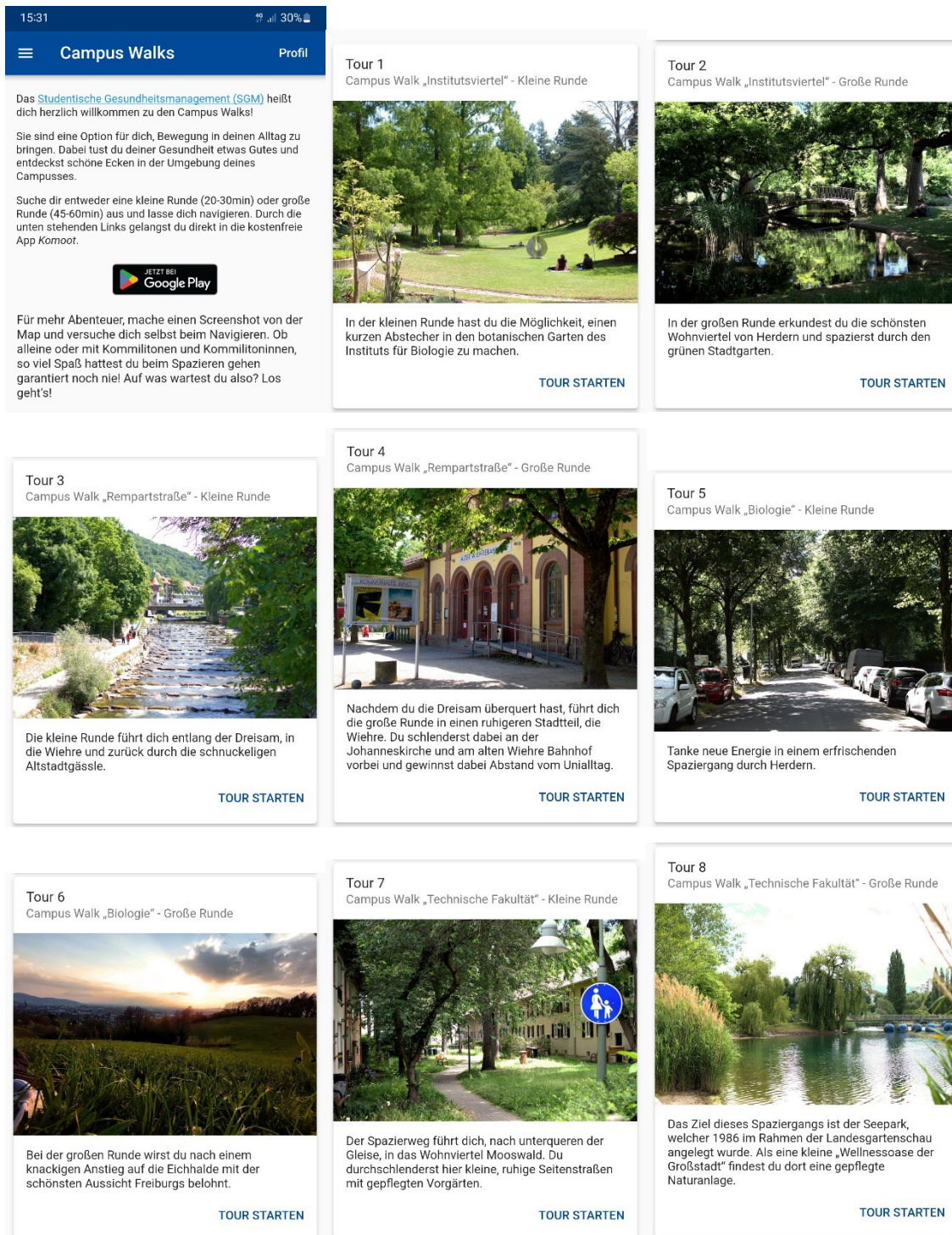


Abbildung 10: Campus Walks in der StudienstartApp

4.7 Poster zu Gesundheitsthemen

Ebenfalls im Rahmen des sportwissenschaftlichen Studiums wurden im SoSe 2021 und WS 2021/22 insgesamt 14 Poster mit den folgenden gesundheitsrelevanten Themen entwickelt (siehe Anhang):

- SGM: Kennst du uns schon?
- Wer bist du? Wie lebst du?
- Binge Drinking – Typisch für Studierende?
- Wie gehe ich mit einer Angststörung um?
- Bewegen sich Studierende genug?
- Sitzt du noch oder bewegst du dich schon?
- Wie gehe ich mit einer Depression um?
- Hast du Erfahrungen mit illegalen Substanzen?
- Wie gesund ernährst du dich?
- (Fehl)Ernährung im Studium?
- Leidest du unter Schlafproblemen?
- Balanceakt Selbstmanagement
- Schluss mit Stress im Studium
- Ist dein Wasserhaushalt im Gleichgewicht?

Die Poster stellen neben literaturbasierten Informationen des spezifischen Themenfeldes die entsprechenden Ergebnisse der SGM-Bedarfsanalyse dar. Außerdem werden einfache Präventionsmaßnahmen vorgestellt sowie die vorhandenen Angebote der Universität, die direkt über einen QR-Code erreicht werden können.

Die Poster werden erstmals am Gesundheitstag im Juli 2022 veröffentlicht. Anschließend ist sowohl eine Einbindung auf der SGM-Homepage, als auch eine Wanderausstellung in verschiedenen Universitätsgebäuden geplant.

5. Bedarfsanalyse

5.1 Situations- und Bedarfsanalyse

Nach der qualitativen Auswertung der Ergebnisse der Bedarfsanalyse wurde 2021 der Gesundheitsbericht mit dem Titel „Wie gesund sind Studierende der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg?“ fertig gestellt (Jendricke et. al 2021). In einem weiteren Schritt werden die Ergebnisse auch quantitativ ausgewertet und mit denen kommender Bedarfsanalysen verglichen.

5.2 Fokusgruppen

Von Anfang März bis Ende Mai 2021 wurden Fokusgruppengespräche zur Gesundheit der Studierenden an der Universität Freiburg online durchgeführt. Studierende aus 10 verschiedenen Fachschaften haben dabei Probleme und Defizite der Gesundheit von Studierenden und entsprechende Lösungsvorschläge sowie Angebote erarbeitet.

Ein häufig angesprochenes Problem der Studierenden ist der zunehmend steigende Leistungsdruck. Dieser äußert sich vor allem in einem hohen Arbeitsaufwand und einem Druck zu überdurchschnittlich guten Noten. Daraus resultiert eine schlechte Work-Life-Balance, die kaum Zeit für einen Ausgleich durch Freizeitaktivitäten lässt, sowie ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel. Des Weiteren tragen teilweise schlechte Studiengangstrukturen zu einem erhöhten Arbeitsaufwand bei. Zur Lösung dieser Probleme wünschten sich die Studierenden mehr Flexibilität bei Prüfungsrücktritten, eine Reduzierung des Notendruckes sowie allgemein mehr wählbare Prüfungstermine. Auch eine Verlängerung der Regelstudienzeit würde zur Stressreduktion beitragen. Zudem wurden mehr Plätze in der Universitätsbibliothek gewünscht. Da der hohe Workload eine genannte Barriere für ausreichende Bewegung ist, wären zudem Hochschulsport-Standorte in der Innenstadt eine gewünschte Maßnahme zur Stressreduktion durch Sport. Diesbezüglich sind die Aktive-Pause und die Campus Walks eine willkommene Entwicklung.

In vielen Fachbereichen geht der hohe Leistungsdruck mit psychischen Beeinträchtigungen einher, wobei vor allem von Schlafproblemen und Essstörungen die Rede war. Im Medizinstudium sorgen zudem auch psychisch belastende Kurse wie der „Präparations-Kurs“ für Schwierigkeiten, ohne dass es parallel dazu die Möglichkeit begleiteter psychischer Betreuung gibt. Auch ist die Mentalität der Studierenden oft perfektionistisch und durch hohe Ansprüche an sich selbst ausgezeichnet, welche durch die aktuelle Studiensituation noch zusätzlich gefördert werden.

Einige Studiengänge bemängelten zudem abstrakte und realitätsferne Lerninhalte, was zu Unsicherheiten in der eigenen Perspektive führt. Um dem entgegen zu wirken sollten Kurse, welche Berufsmöglichkeiten aufführen, angeboten werden.

Auch die Corona-Pandemie hat zur Verstärkung dieser Probleme beigetragen. Studierende leiden an sozialer Isolation durch Online-Kurse, welche jedoch durch vermehrte Gruppenarbeiten gesenkt werden könnte.

Allgemein wünschten sich die Studierenden zur Besserung der psychosozialen Gesundheit mehr psychologische Unterstützung und studienbegleitende Veranstaltungen zur psychischen Gesundheit.

Viele Studierende kämpfen demnach zunehmend auch mit dem Selbstmanagement im Studium. Das Zeitmanagement wird durch die steigende Arbeitslast schwieriger und Studierende ringen damit, sich selbst eine Struktur zu schaffen, in welcher man eigenverantwortlich die eigenen Kurse wählt, Abgaben und Klausuren einplant, einen Nebenjob unterbringt sowie seinen sozialen und persönlichen Ausgleich schafft. Einige Fachbereiche bemängelten verstärkt eine schlechte Betreuung und Erreichbarkeit von Dozierenden. Als Lösungsansatz sollte die Erreichbarkeit von Studiengangskordinierenden und Dozierenden erhöht werden und regelmäßige Treffen mit Dozierenden, Fachschaft und Tutor:innen stattfinden. Als Ansprechpartner:innen für jegliche Anliegen könnten auch spezielle Tutor:innen dienen, welche studienbegleitend zur Unterstützung zur Seite stehen. Auch die Einrichtung von einem Kummerkasten könnte zum Wohlbefinden aller beitragen. Generell wurde das Interesse an Selbstmanagement-Kursen hervorgehoben.

Allgemein ist aus den Fokusgruppengesprächen hervorgegangen, dass das SGM und dessen Kurse immer noch wenig bekannt sind. Viele gewünschte Kurse, wie zum Thema Selbstmanagement oder zur Stressreduktion, sind bereits vorhanden, allerdings den Studierenden eher unbekannt oder nicht präsent. An dieser Stelle ist mehr Werbung, vor allem zu spezifischen Kursen, nötig und gewünscht. Auch wurde Werbung über E-Mail per Fachschaftsverteiler, im Hauptbereich des Uni-Newsletters, Instagram oder als Flyer bei Erstveranstaltungen angeregt. Sowohl für Studierende im ersten Semester als auch für höhere Semester könnten des Weiteren Infoveranstaltungen zum SGM die Bekanntheit erhöhen. Im Allgemeinen sollten gerade Angebote zur psychischen Gesundheit präsent beworben und niedrigschwellig zugänglich sein.

6. Wissenschaftliche Beschäftigungen

Über die bisherige Projektlaufzeit beschäftigte das SGM immer wieder Studierende für Bachelor- und Masterarbeiten oder als Hilfwissenschaftler. Betreut wurden diese von folgenden Mitarbeitenden des SGM und des Instituts für Sport und Sportwissenschaft: Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting, Dr. Patrick Jendricke, Katharina Poggel, Dr. Sabine Schlegel, Dr. Gabriela Reuss, Dr. Kathrin Freyler und Britta Meyer.

Name	Studiengang	Position	2020				2021				2022			
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4
Lena Staab	Sportwissenschaft MSc	Masterarbeit												
Christine Stetter	Sportwissenschaft BA	Bachelorarbeit												
Gina Bantle	Sportwissenschaft BA	Bachelorarbeit												
Sandra Krüger	Psychologie PH	Praktikantin												
Angelina Ullrich	Sportwissenschaft MA	Praktikantin												
Jakob Bleher	Sportwissenschaft MSc	Masterarbeit, HiWi												
Lukas Spinner	Psychologie, BWL BSc	HiWi												
Moira Losch	Sportwissenschaft BSc	I-BOK Bachelor												
Natalie Schiemann	Sportwissenschaft BSc	I-BOK Bachelor												
Alica Feufel	Bildungswiss. & BWL BA	Hiwi												
Alina Kunder	Sportwissenschaft MSc	Masterarbeit												
Lotte Herzog	Sportwissenschaft MSc	Masterarbeit												
Martin Grunert	Sportwissenschaft BSc	I-BOK Bachelor												
Felix Esser	Sportwissenschaft MSc	FEP Master												
Annika Boos	Sportwissenschaft BA	Studienleistung												

Name	Studiengang	Position	2020				2021				2022			
Antonia Heck	Sportwissenschaft BA	I-BOK BA, Bachelorarbeit												
Katharina Thome	Sportwissenschaft Edu	Studienleistung												
Anna Riehle	Sportwissenschaft BA	I-BOK Bachelor												
Alena Kieback	Gesundheits- pädagogik MA	Praktikantin, HiWi												
Michael Zedelmeier	Sportwissenschaft MSc	FEP Master												
Franziska Sinn	Psychologie BA	HiWi												
Norina Bollinger	Bildungswiss. BA	HiWi												

7. Öffentlichkeitsarbeit

7.1 SGM-Homepage

Die Homepage des SGM (www.sgm.uni-freiburg.de) wurde stetig weiterentwickelt und um neue Angebote ergänzt. Die Erweiterung um eine englischsprachige Version steht noch aus, da sich das Roll-out der neuen Universitäts-Website verzögert.

7.2 Social-Media

Die Studierenden wurden weiterhin über die Social Media Plattform Instagram (Abbildung 11) informiert.

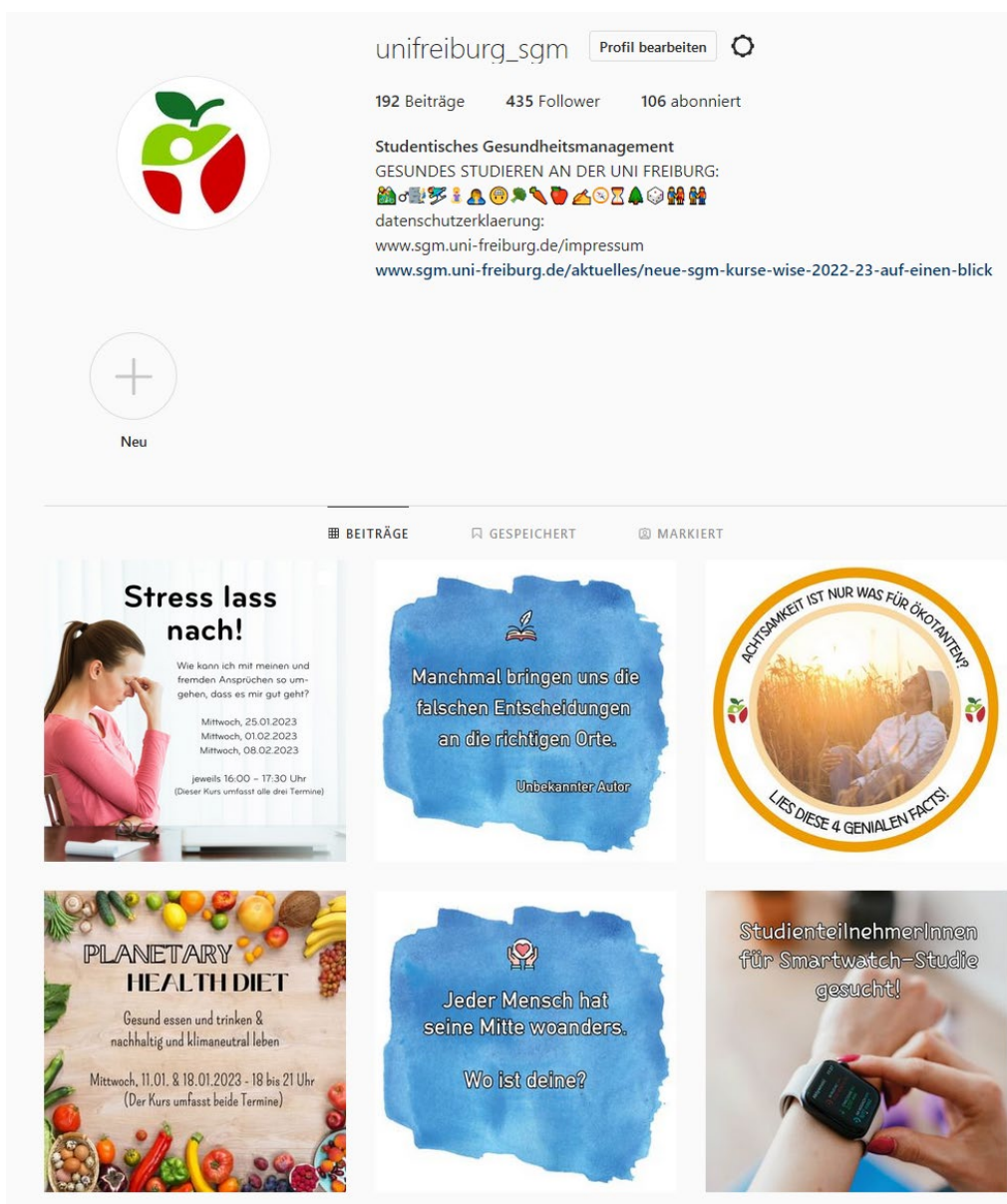


Abbildung 11: Screenshot des SGM-Instagram-Profiles.

7.3 Erstsemestertag der Universität

Aufgrund der Corona-Pandemie wurde auch der Erstsemestertag 2021, welcher normalerweise im SC-Stadion veranstaltet wird, online durchgeführt. Auf einer Online-Plattform wurden alle relevanten Anbieter und Abteilungen der Universität, hierunter auch das SGM, vorgestellt.

7.4 Interne Öffentlichkeitsarbeit

Die *Studienfachberatenden* der Universität wurden in jedem Semester per E-Mail über aktuelle Angebote des SGM informiert. Auch sämtliche *Fachschaften* wurden im September 2021 erneut per Mail über News informiert.

Die neuen Kurse des SGM wurden regelmäßig in der *StudienstartApp* der Universität eingepflegt.

Im Oktober 2021 wurde ein neuer *Flyer* (Abb. 12) zur Vorstellung des SGM entwickelt:

WARUM das Ganze?

Wenn du dich über einen längeren Zeitraum gestresst fühlst, kann sich das negativ auf deine Gesundheit auswirken und Symptome, wie z.B. Kopfschmerzen und Verspannungen mit sich bringen. Daher ist es super hilfreich, eine Strategie zu entwickeln, mit deinen persönlichen Stressoren umzugehen.

Bewegung reduziert Stress und sorgt zusätzlich für eine bessere kognitive Leistungsfähigkeit. Außerdem beugt sie Erkrankungen wie Adipositas und Diabetes mellitus vor... und kann tatsächlich Spaß machen.

Auch ein gutes Selbst- und Zeitmanagement kann Stress vorbeugen. Das heißt, dass du dich damit auseinandersetzt, wie du deine Ressourcen und Kräfte im Studium besser einteilen kannst. Außerdem gibt es zahlreiche Entspannungsübungen, die einen Ausgleich zu unserem vollgepackten Alltag schaffen.

Eine ausgewogene Ernährungsweise versorgt dich mit allen wichtigen Nährstoffen und führt dazu, dass du dich fit und leistungsfähiger fühlst.

Wir alle können Zeiten der Überforderung erleben, in denen es Sinn macht, Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen, um so gemeinsam neue Perspektiven einzunehmen und Lösungen zu finden.

Häufig fangen wir erst an uns Gedanken über unsere Gesundheit zu machen, wenn wir Symptome haben, uns beispielsweise der Rücken wehtut, wir verspannt sind oder uns allgemein nicht gut fühlen. Wenn du dich allerdings präventiv – also bevor es dir schlecht geht – gut aufstellst, treten manche Beschwerden gar nicht erst auf oder du hast bessere Voraussetzungen diese zu bewältigen.

WER unterstützt mich?

Gesund zu leben soll keine zusätzliche Last darstellen, sondern langfristig deinen Studienalltag erleichtern – und wir unterstützen dich dabei!

Unsere Partner

- (1) Studentisches Gesundheitsmanagement
- (2) Studierendenwerk Freiburg
- (3) Allgemeiner Hochschulsport
- (4) Zentrale Studienberatung
- (5) Zentrum für Schlüsselqualifikationen
- (6) StudiCare: Onlinetrainings
- (7) Podcast: Jung und Freudlos
- (8) Studierendenmentoring
- (9) Fitness- und Gesundheitszentrum
- (10) Nightline Freiburg
- (11) InTensity: Online Coaching

WIE funktioniert das?

Indem du jetzt beginnst, dich über verschiedene Themen zu informieren, dir konkrete Ziele setzt und Schritt für Schritt aktiv wirst! Lass dich von unserem Gesundheitsnetz jederzeit inspirieren und auffangen.

Lebe Balance
Mo, 08.11.2021 von 17:00–18:30 Uhr (7 Termine)

Impulsvortrag: Planetary Health Diet
Do, 18.11.2021 von 18:00–19:00 Uhr

Ernährungswerkstatt: Planetary Health Diet
Do, 09. & 16.12.2021 von 18:00–21:00 Uhr

Ringvorlesung „Gesund studieren“
Im WS 2021/22 mittwochs 18:15–19:45 Uhr

SGM
gesund studieren

Mehr Infos findest du unter:
www.sgm.uni-freiburg.de

[unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

AOK
Die Gesundheitskasse

UNI FREIBURG



Abbildung 12: SGM Flyer, Vorder- und Rückseite

Dieser Flyer wurde unter anderem bei der persönlichen *Vorstellung des SGM* in etwa 15 universitätsweiten Präsenz-Veranstaltungen verteilt.

Im Dezember wurde unter Federführung des Instituts für Sport und Sportwissenschaft ein Flyer über die *Anlaufstellen bei psychischen Krisen* entwickelt und über die Studienfachberater:innen veröffentlicht (siehe Abb. 13).





Anlaufstellen für übermäßig belastete Studierende



© Bing

„Es ist nichts Ungewöhnliches, wenn es während des Studiums zu Krisen kommt. Viele Studierende erleben im Lauf ihres Studiums Krisen. Dann ist es gut, wenn es professionelle Unterstützung gibt, um den Weg vor sich wieder klarer zu sehen. Auch Gefühle von Angst und Verunsicherung oder Stagnation sind nicht selten. Die Therapeutinnen und Therapeuten der Psychotherapeutischen Beratung können dabei helfen, Anliegen zu klären, sich über Wünsche, Gefühle und Konflikte klarer zu werden und durch ein vertieftes und erweitertes Verständnis von sich selbst eigene Lösungsmöglichkeiten für Probleme aufzufinden. Dabei kann es sich um akute wie langanhaltende, persönliche Probleme ebenso wie um Studienprobleme handeln.“

(1) Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerkes (SW)

Offene Sprechstunde (aktuell nur telefonisch!): Kurzgespräch für 10 Minuten (Die offene Sprechstunde findet immer mittwochs von 13.00 bis 14.00 statt. Stand 22.07.2021)

Einzelgespräch: Die einzelnen Gespräche dauern je nach Anliegen 45 Minuten.

- Häufigkeit der Beratungen variiert je nach Anliegen. Eine kontinuierliche Behandlung über einen längeren Zeitraum ist an der Beratungsstelle nicht möglich. Ist eine solche längere Therapie sinnvoll, können die Therapeutinnen und Therapeuten dabei helfen, die richtigen Stellen zu finden.
- Die ersten vier Termine sind kostenlos, für eventuelle weitere Gespräche fällt ein Eigenbeitrag von 8 Euro an.
- Internationale Studierende können eine Beratung in englischer, französischer, chinesischer oder slowenischer Sprache in Anspruch nehmen.

Für die Einzelgespräche außerhalb der Offenen Sprechstunde bitten wir um telefonische oder persönliche Anmeldung, 0761 - 2101-269 oder per E-Mail an r.meyer@swfr.de

<https://www.swfr.de/beratung-soziales/psychotherapeutische-beratung>



(2) Bei akuten Krisen und außerhalb der Dienstzeiten des SW finden Sie Hilfe bei folgenden Stellen:

Ambulanz der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstraße 5, Freiburg; Telefon: 0761/270-6 55 00, -650 10, -650 20

Notfallpraxis der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg in der Medizinischen Universitätsklinik
Erdgeschoss, Hugstetter Str. 55, Freiburg; Telefon: 116 117
Mo/Di/Do 20.00 - 6.00 Uhr; Mi/Fr 16.00 - 6.00 Uhr; Sa/So/Feiertag 0.00 - 24.00 Uhr

Emmendingen Zentrum für Psychiatrie
Neubronnstraße 25, 79312 Emmendingen, Telefon 07641/4610

Offenburg MediClin Klinik
Bertha von Suttner Straße 1, 77654 Offenburg, Telefon 0781/91920

Rettungsdienst/Noterzt
Telefon 112

(3) Fachambulanz

Psychotherapeutische Ambulanz des Psychologischen Instituts
<https://www.psychologie.uni-freiburg.de/zentrale/einrichtungen/ambulanz>

Psychotherapeutische Ambulanz für psychische Störungen
Institut für Psychologie
Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Engelbergerstr. 41, 79106 Freiburg
Tel.: 0761 / 203-3008



Psychosomatisch- psychotherapeutische Ambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg
Hauptstraße 8, 79104 Freiburg
Montag-Freitag 9.00-12.00
Telefon: 0761 270-68410
psm-ambulanz.anmeldung@uniklinik-freiburg.de

Abbildung 13: Flyer Anlaufstellen psychische Krisen, Vorder- und Rückseite

Erstmals im März 2022 konnten auch die digitalen *Bildschirme in den Mensen* des Studierendenwerkes für die Kurswerbung genutzt werden (siehe Abb. 14).

FREE

Neue Angebote zum SoSe 2022

Lebe Balance im Studium

Aus dem Gleichgewicht geraten?

Mit mehr Gelassenheit und Stärke durch den Alltag!
Ab Mo, 16.05.2022 (16:00-17:30 Uhr) - 7 Termine



Fühlst du dich unverstanden?

Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht!?



Methoden & Instrumente für den sachlichen Umgang miteinander
Fr, 13.05. (15:00-18:00 Uhr) & Sa, 14.05.2022 (09:00-12:00 Uhr)

Stress lass nach

Bist du manchmal überfordert?

Konstruktiver Umgang mit eigenen und fremden Ansprüchen!
Dienstags, 10.05., 24.05 & 31.05.2022 (16:00-17:30 Uhr)



Lust auf mehr Energie?

Planetary Health Workshop an der Dreisam



Gesund essen und trinken - Nachhaltig und klimaneutral leben
Mittwoch, 22.06. & 29.06.2022 (17:00-20:30 Uhr)

Anmeldung per Mail an sgm@sport.uni-freiburg.de

Mehr Infos findest du unter:



 [unifreiburg_sgm](https://www.instagram.com/unifreiburg_sgm)

 sgm.uni-freiburg.de


AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

 **SGM**
gesund studieren



Abbildung 14: Kurswerbung in der Mensa

8. Ausblick: Geplante Maßnahmen im 4. Projektjahr

8.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK

Für das Sommersemester 2022 sind folgende Kurse geplant:

- Lebe Balance: 1 Kurs
- Planetary Health Diet: 1 Kurs
- Stress lass nach: 1 Kurs
- Gewaltfreie Kommunikation: 1 Kurs

Je nach Auslastung und Nachfrage werden im Wintersemester 2022/23 weitere Kurse hinzukommen.

8.2 Ringvorlesung „Gesund studieren“

Im Sommersemester 2022 sowie im Wintersemester 2022/23 wird die Ringvorlesung „Gesund studieren“ erneut angeboten. Bereits bei der ersten Durchführung im WS 2021/22 wurden neun Gesundheitsprojekte von den Studierenden im Rahmen der Studienleistung entwickelt. Fünf dieser Projekte sollen im Sommer 2022 und Winter 2022 umgesetzt werden:

- Better together
- Meet Up
- Aktiv gegen den Stress
- Mental Health Day
- Schlaflabor
- Mit Balance durchs Studium

8.3 Gesundheitstag im Juli 2022

Der erste Gesundheitstag für Studierende in Präsenz wird am Donnerstag, 14.07.2022 in der Universitätsbibliothek stattfinden.

8.4 Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek

Die Inbetriebnahme des Trinkbrunnens in der Universitätsbibliothek ist für das Frühjahr 2022 geplant. Damit kann das SGM einen hygienischen Zugang zu Trinkwasser anbieten und einen nachhaltigen Beitrag zur Ressourcenschonung zu leisten.

8.5 Bedarfsanalyse

Im Dezember 2022 wird der zweite Durchgang der umfangreichen Situations- und Bedarfsanalyse stattfinden.

8.6 Runde der Studiendekane und Studiendekaninnen

Im Sommersemester 2022 wird sich das SGM-Team erneut in der Runde der Studiendekaninnen und Studiendekane vorstellen.