



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

Mai 2023



Projektleitung: Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting

Projektkoordinatorin: Katharina Poggel

Wissenschaftliche Mitarbeiterin: Britta Meyer

Dr. Sabine Schlegel

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	Gesundheitstag.....	7
4.3	Ringvorlesung „Gesund studieren“ – Teilprojekte.....	10
4.3.1	Better together – Gemeinsam gegen Einsamkeit	10
4.3.2	Meet up – Gemeinsam. Neues. Erleben.	12
4.3.3	Mental Health Day	14
4.3.4	Mit Balance durchs Studium.....	16
4.3.5	Aktiv gegen Stress	17
4.3.6	Sleep well – get smart	19
4.4	Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek	21
4.5	Videos zum Thema Suchtprävention.....	21
5.	Bedarfsanalyse	22
5.1	Situations- und Bedarfsanalyse	22
6.	Wissenschaftliche Beschäftigungen	24
7.	Öffentlichkeitsarbeit	25
7.1	Erstsemestertag der Universität	25
7.2	Flyer Allgemeiner Hochschulsport.....	25
7.3	SGM-Homepage	25
7.4	Social-Media.....	26
7.5	Interne Öffentlichkeitsarbeit.....	26
8.	Ausblick: Geplante Maßnahmen im 5. Projektjahr	27
8.1	Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK.....	27
8.2	University Health Day 2023	27

8.3 Ringvorlesung „Gesund studieren“ im WS 2023/24..... 27

1. Einleitung

Im vierten Projektjahr des Studentischen Gesundheitsmanagements (Mai 2022 bis April 2023) standen nach der langen Pandemie vor allem Angebote für Studierende im Vordergrund, die Begegnungen mit anderen Studierenden ermöglichen sollten, um neue Bekanntschaften zu schließen und der Einsamkeit entgegenzuwirken. Grundlage waren Projektideen, die im WS 2021/22 und SoSe 2022 im Rahmen der Ringvorlesung „Gesund studieren“ entwickelt wurden. Zu nennen sind hier die Angebote „Better together“, „Meet-up“, „Mit Balance durchs Studium“, „Aktiv gegen Stress“ sowie „Sleep well – get smart“.

Nachdem fast alle pandemiebedingten Einschränkungen wegfielen, konnte im Sommer 2022 schließlich der erste Gesundheitstag für Studierende in der Universitätsbibliothek umgesetzt werden. Die vielfältigen Aktivitäten zogen zahlreiche Studierende an, auch die Vorträge und Workshops wurden gut angenommen.

Im Herbst 2022 wurde gemeinsam mit der Schwerbehindertenvertretung und der Mittelbauinitiative erstmals der Mental Health Day in der Aula durchgeführt, welcher insbesondere von vielen Beschäftigten besucht wurde.

Der lange geplante Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek wurde im Mai 2022 in Betrieb genommen und wird seitdem rege genutzt.

Zum Jahresbeginn 2023 wurde eine Videoreihe zum Thema Suchtprävention gemeinsam mit der Suchtberatung Freiburg entwickelt, welche ab dem Frühjahr über Instagram schrittweise veröffentlicht wurde.

Die zweite umfangreiche Situations- und Bedarfsanalyse fand im Zeitraum von Dezember 2022 bis März 2023 statt und bildete mit einem Rücklauf von 1.507 vollständig ausgefüllten Fragebögen die Grundlage für die Auswertung repräsentativer Daten.

Für das fünfte Projektjahr steht insbesondere die Umsetzung des University Health Days im Vordergrund, welcher am 04.10.2023 mit einem breiten Programm geplant ist. Beteiligt sind verschiedene Abteilungen der Universität, um sowohl die Anliegen der Studierenden, als auch der Beschäftigten entsprechend zu adressieren.

2. Zielstellung

Um die Weiterentwicklung des SGM an der Universität Freiburg voranzutreiben, wurden die in Abbildung 1 dargestellten Ziele für das **4. Projektjahr** (Mai 2022 bis April 2023) festgelegt:

- Planung und Umsetzung des ersten Gesundheitstages in Präsenz für Studierende
- Neue Angebote zur Gesundheitsförderung umsetzen, die von Studierenden im Rahmen der Ringvorlesung entwickelt wurden, wie zum Beispiel „Better together“, „Meet-up“, „Mit Balance durchs Studium“ oder „Aktiv gegen Stress“.
- Umsetzung der zweiten Situations- und Bedarfsanalyse im WS 2022/23
- Eröffnung des Trinkbrunnens in der Universitätsbibliothek
- Erneute Durchführung der Ringvorlesung „Gesund studieren“
- 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

	2021				2022				2023				2024
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1
Arbeitspakete													
Öffentlichkeitsarbeit	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Bedarfsermittlung: Durchführung Situations- und Bedarfsanalyse	■						Δ						
Gesundheitstage planen und durchführen						■	Δ		■	■	■	Δ	
Kursangebote der AOK	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Trinkbrunnen UB						■							
Neue Maßnahme: Better together						■	■						
Neue Maßnahme: Meet-up								■					
Neue Maßnahme: Mit Balance durchs Studium					■								
Neue Maßnahme: Aktiv gegen Stress								■					
Neue Maßnahme: Schlafworkshop									■				
Einführung eines nachhaltigen SGM										■	■	■	Δ

Δ = Meilenstein

Abbildung 1: Projektablaufplan inkl. Meilensteinen (ab 2021).

3. Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements

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

4. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende

4.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK

Im Sommersemester 2022 wurden folgende Kurse durchgeführt:

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

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

Im Wintersemester 2022/23 wurden folgende Kurse durchgeführt:

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

Die Anmeldung lief in diesem Semester erstmals über das universitätsinterne Buchungssystem HISinOne.

4.2 Gesundheitstag

Am 14.07.2022 konnte erstmals ein Gesundheitstag für Studierende im Veranstaltungssaal der Universitätsbibliothek durchgeführt werden. An diesem Tag stellten sich zahlreiche Abteilungen und Projekte, die gesundheitsfördernde Angebote für Studierende bereitstellen, vor. Außerdem wurden vielfältige Informationsangebote und Aktivitäten durchgeführt sowie interessante Vorträge in einem separaten Schulungsraum angeboten. Insgesamt konnte eine sehr positive Bilanz gezogen werden: Alle Teilnehmenden haben durchweg positive

Rückmeldungen gegeben, auch die Anzahl der Besucher:innen hat die Erwartungen erfüllt. Alle Vorträge und Aktivitäten gehen aus dem Flyer (Abb. 2) hervor.

Das Studentische Gesundheitsmanagement
lädt ein zum
Gesundheitstag 2022

Was? Dich erwarten spannende Vorträge,
coole Aktivitäten und Info-Stände
rund um das Thema Gesundheit!

Wann? 14.07.2022 von 10–16 Uhr

Wo? Veranstaltungssaal der
Universitätsbibliothek

12:30 Uhr
Live-Musik
und Poetry
Slam

Come by, get inspired and
FEEL THE DIFFERENCE!



Abbildung 2a: Flyer Gesundheitstag 2022, Vorderseite

Impulsvorträge

10:00 Begrüßung
10:30 Achtsam studieren
11:00 Substanzmissbrauch & Medienkonsum
11:30 Lebe Balance
13:00 Study-Life Balance
13:30 Achtsam studieren
14:00 Study-Life Balance
14:30 Gesünder durch soziale Kontakte?
15:00 Alkohol – Genuss oder Sucht?
15:30 Gesunder Schlaf

Aktivitäten

- Stresspilot-Messung
- Körperstabilitätsmessung
- Recharge-Bike
- Messung der Reaktionsfähigkeit
- Körperkompositionsmessung
- Ernährungsausstellungen
- Balance-Parcours
- Glücksrad
- Alkohol-Selbsttest & Rauschbrillen
- Lerne den Bewegungspark
Sternwald kennen (18:00 Uhr)

Sichere Dir Deinen SGM-Jutebeutel mit vielen nützlichen Überraschungen!

Mache hierzu bei einer unserer Aktivitäten mit und besuche einen Impulsvortrag Deiner Wahl!

Hol Dir anschließend Deine Stempel und zeige sie am SGM-Stand vor – et voilà!



Aktivität

Vortrag

Mit dabei sind:



Mehr Infos findest Du unter:



www.sgm.uni-freiburg.de



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



Abbildung 2b: Flyer Gesundheitstag 2022, Rückseite

4.3 Ringvorlesung „Gesund studieren“ – Teilprojekte

Im Sommersemester 2022 wurde die Ringvorlesung „Gesund studieren“ zum zweiten Mal angeboten. Bei der ersten Durchführung im WS 2021/22 wurden neun Gesundheitsprojekte von den Studierenden im Rahmen der Studienleistung entwickelt. Fünf dieser Projekte wurden im Sommer 2022 und Winter 2022/23 umgesetzt:

- Better together – Gemeinsam gegen Einsamkeit
- Meet Up – Gemeinsam. Neues. Erleben.
- Mental Health Day
- Mit Balance durchs Studium
- Aktiv gegen Stress
- Schlafworkshop

4.3.1 Better together – Gemeinsam gegen Einsamkeit

Das Projekt „Better Together – Gemeinsam gegen Einsamkeit“ entstand im Rahmen der Ringvorlesung „Gesund Studieren“ im Wintersemester 2021/22. Da das Projekt von Studierenden initiiert wurde, ist es auch ein Ausdruck deren Bedürfnislage: Die Grundidee war dabei, Studierenden die Möglichkeit zu geben, neue Kontakte zu knüpfen. Aufgrund der Pandemie war in den vergangenen Semestern die Präsenzlehre nur eingeschränkt oder gar nicht möglich, was auch das Schließen von neuen Freundschaften schwieriger machte als unter normalen Bedingungen. Um die psychosoziale Gesundheit der Studierenden zu stärken, wurde „Better together“ ins Leben gerufen. Es startete zum ersten Mal im Sommersemester 2022. Das Projekt war dabei für alle Studierenden der Universität geöffnet, sodass auch Studierende außerhalb des eigenen Studiengangs kennengelernt werden konnten. Dies sollte durch verschiedene Aktivitäten ermöglicht werden (siehe Tabelle 1Tabelle).

Datum	Aktivität	Kurzbeschreibung
09.05.22	Stadtrallye	Gemeinsame Stadtrallye durch Freiburg
16.05.22	Mensgarten	Gemeinsames Beisammensein mit Outdoor-Spielen und Snacks im Mensgarten
26.05.22	Bouldern	Bouldern mit Trainer im Blockhaus Freiburg
01.06.22	Filmabend	Film „Willkommen bei den Hartmanns“
18.06.22	Yoga	Angeleitetes Yoga

20.06.22	Dreisamaction	Outdoorspiele an der Dreisam
16.07.22	Händelfest	Besuch auf dem Händelfest – Poetry Slam, Live Musik und mehr
18.07.22	Play Fight	Selbsterfahrung durch Kontakt – Wiederentdeckung der natürlichen Impulse
23.07.22	Körper. Sinne. Natur.	Streifzug durch den Wald – spielerisch der Welt begegnen und sie mit allen Sinnen wahrnehmen
27.07.22	Bewegungspark Sternwald	Outdoorfitness – gemeinsames bewegen an der frischen Luft

Tabelle 1: Übersicht der Termine zu "Better together" im Sommersemester 2022

Beworben wurden die verschiedenen Aktionen über Flyer (Abb. 3) und Instagram. Bereits beim direkten Kontakt mit den Studierenden, als die Flyer verteilt wurden, zeigte sich durchweg positive Resonanz. Leider erhielten wir über nahezu alle Aktionen hinweg nur sehr geringe bis teilweise gar keine Anmeldungen. Dies ist verwunderlich, da die direkten Rückmeldungen der Studierenden ausschließlich höchst positiv waren. Zudem entstand das Projekt aus der Bedürfnislage von Studierenden. Ein Grund hierfür könnte allen voran der Untertitel des Projekts „Gemeinsam gegen Einsamkeit“ mit dem potentiellen Risiko der Stigmatisierung gewesen sein. Zudem wurden neue Aktionen nur wöchentlich bekannt gegeben. Eine Neuauflage des Projekts wurde für das Wintersemester 2022/23 geplant. Aufgrund der Erfahrungen wurden einige Anpassungen umgesetzt (siehe Kapitel 4.3.2).





Abbildung 3: Flyer Better together – Gemeinsam gegen Einsamkeit.

4.3.2 Meet up – Gemeinsam. Neues. Erleben.

Der Fokus dieser Weiterentwicklung des Projekts „Better together“ wurde auf ein besseres Erreichen der Studierenden gelegt. Dabei waren für Studierende angemessene Sprachrohre essenziell. Deshalb wurden die verschiedenen Aktionen über Flyerverteilung, Plakatierung, die Instagram-Seite des SGM sowie über den Kontakt zu den Fachschaften beworben. Dafür kamen Flyer in analoger und digitaler Art und Weise, ein kurzer Infofilm sowie Plakate zum Einsatz. Zusätzlich wurde der Erstsemestertag im Europa-Park Stadion dazu genutzt, Werbung für dieses Projekt zu machen. Auch beim Mental Health Day der Universität wurde das Projekt durch einen Stand präsentiert. Zu Semesterbeginn standen bereits alle Termine und Aktivitäten fest, um von Beginn an alle Informationen auf den Plakaten und Flyern vorfinden zu können. Um die Anmeldung so einfach wie möglich zu gestalten, mussten die Studierenden lediglich den auf dem Flyer abgedruckten QR-Code scannen und sich über Appointlet anmelden. Die Resonanz der Studierenden war durchweg positiv. Das Projekt war dabei wieder für alle Studierenden der Albert-Ludwigs-Universität geöffnet, sodass auch Studierende außerhalb des eigenen Studiengangs kennengelernt werden konnten. Dies sollte durch verschiedene Aktivitäten ermöglicht werden (Abb. 4) Tabelle.



Meet Up
GEMEINSAM. NEUES. ERLEBEN.

WANN?	WAS?
22.10.2022 19:00 - 21:00 Uhr	AUTHENTIC RELATING GAMES Kennenlernen mal anders.
24.10.2022 13:45 - 15:30 Uhr	BEWEGUNGSPARK STERNWALD Ein Einführungstraining für alle.
29.10.2022 10:00 - 13:00 Uhr	KÖRPER.SINNE.NATUR Ein Streifzug durch den Herbst.
08.11.2022 14:30 - 16:00 Uhr	AUGUSTINER MUSEUM Freiburg im Kolonialismus kennenlernen.
16.11.2022 16:15 - 18:30 Uhr	BOULDERN Grenzen kennenlernen auf Absprunghöhe.
24.11.2022 18:30 - 21:00 Uhr	JUNGES THEATER FREIBURG: DRACULA Dem legendären Vampir auf der Spur.
10.12.2022 12:15 - 14:15 Uhr	YOGA Verbinde deine Atmung mit deiner Bewegung.
16.12.2022 10:00 - 11:00 Uhr	EISBADEN Freude am Frieren.

Mehr Infos zu den einzelnen Termine und zur Anmeldung findest du auf Instagram und unserer Website:

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



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

Eine Initiative des Studentischen Gesundheitsmanagement Uni Freiburg




Abbildung 4: Plakat Meet-up.

In diesem Semester konnte aufgrund der Anpassungen eine erhöhte und in den meisten Fällen sehr zufriedenstellende Anmeldequote erreicht werden. Die Anzahl der erschienenen Teilnehmer*innen wick leider oft deutlich von der Anzahl der angemeldeten Teilnehmer*innen ab. Dies war vor allem bei den ausgebuchten Aktivitäten ärgerlich, da interessierte Personen

auf der Warteliste somit nicht teilnehmen konnten. Trotz allem konnten viele neue Freundschaften geknüpft werden, somit konnte das Ziel dieses Projektes auf jeden Fall erreicht werden.

4.3.3 Mental Health Day

Das Thema Mental Health gewinnt zunehmend an Bedeutung. Deshalb hat die Schwerbehindertenvertretung gemeinsam mit der Mittelbau-Initiative-Freiburg den Mental Health Day am 09.11.2022 ins Leben gerufen. Unterstützt wurden sie von der Abteilung Gleichstellung und akademische Personalentwicklung, vom Personalrat und vom SGM. Der Tag richtete sich an alle Mitglieder der Universität (Mitarbeitende und Studierende) (Plakat siehe Abb. 5).

An diesem Tag gab es vielfältige Impulse zum Thema mentale Gesundheit, unsichtbare Erkrankungen und Behinderungen. Am Vormittag erläuterte Dr. Sabine Schlegel das Thema Essstörungen und die Entstehung der verschiedenen Formen von Störungen (Magersucht, Bulimie, Fresssucht). Besonders beeindruckend war die Tanz- und Gesangs-Einlage „Schönheit buchstabiert“ von Eva Steißlinger. Nicht minder beeindruckend war der Vortrag von Ina Kuhn zum Thema „Anonyme Akademiker*innen? Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit im universitären Kontext“. Hierbei wurde auf erschreckende Art deutlich, wie sehr der Alkohol zum akademischen Leben gehört. Anschließend kamen drei Betroffene zu Wort, die über ihre unsichtbaren Erkrankungen (chron. Migräne, Autismusspektrumsstörung und Transplantation) aufklärten und erläuterten, was sie sich von dem universitären Umfeld wünschen. Dr. Jörg Woll klärte über das Krankheitsbild Endometriose auf. Oft wird diese Krankheit erst sehr spät diagnostiziert und Betroffene werden mit den monatlichen, sehr starken Schmerzen alleine gelassen. Parallel zum Vormittagsprogramm fand der Workshop zu Achtsamkeit von David Willmes statt. An der Technischen Fakultät und im Institutsviertel organisierte das Service Center Studium über die Mittagszeit einen Austausch mit Studierenden zum Thema „Good vibes only?“. In der Mittagspause nutzten zahlreiche Interessierte die Möglichkeit, die vielen Infostände in der Prometheushalle zu besuchen und sich beraten zu lassen. Am Nachmittag ging es mit dem Thema Prokrastination, ein Vortrag von Anne Müller, weiter. Hierbei zeigte sich, dass dieses Thema vielen unter den Nägeln brennt, denn die Aula war gut gefüllt. Nicht minder gut besucht war der Vortrag von Dr. Tobias Stächele mit dem Titel: „Stress, Burnout und Depressionen“.

Die anschließende Podiumsdiskussion: „Selbstoptimierungswahn versus Mental Health“ wurde lebhaft geführt. Auf dem Podium befand sich ein Querschnitt der Universität mit Dr. Melanie Fritscher-Fehr (Leiterin Gleichstellung, Diversität und akademische Personalentwicklung), Dr. Daniel Steinmann (Leitender Betriebsarzt), Lea von Berg (Mittelbau-Initiative) und Jasmin Anders (Schwerbehindertenvertrauensfrau).

Alle Vorträge wurden im Nachhinein online zur Verfügung gestellt unter:

<https://www.schwerbehindertenvertretung.uni-freiburg.de/mental-health-day-aufzeichnungen>



The poster features a green and white color scheme with decorative cloud-like borders. At the top, it lists the event details: 'Albert-Ludwigs-Universität Freiburg', '9. November 2022 | 9:00-18:00 Uhr |', and 'Prometheushalle/Aula | KG I Platz der Universität 3'. The main title 'Mental Health Day' is in large green font, accompanied by a green awareness ribbon icon. Below this, the date and location are repeated: '9. November 2022 Universität Freiburg'. The bottom section lists activities: 'Vorträge' (with subtext 'Betroffenenvorträge, Prokrastination, Stress & Burnout und vieles mehr' and a QR code labeled 'SCAN ME'), 'Infostände mit Ansprechpersonen', 'Workshop „Achtsamkeit“' (with subtext 'Anmeldung hier' and a QR code labeled 'SCAN ME'), and 'Podiumsdiskussion „Selbstoptimierungswahn vs. Mental Health“'. A footer banner states 'Alle Mitglieder der Albert-Ludwigs-Universität sind herzlich eingeladen!' and lists organizers: 'Inklusionsteam | Mittelbauinitiative | Studentisches Gesundheitsmanagement'.

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
9. November 2022 | 9:00-18:00 Uhr |
Prometheushalle/Aula | KG I Platz der Universität 3

Mental Health Day



9. November 2022
Universität Freiburg

Vorträge Betroffenenvorträge, Prokrastination, Stress & Burnout und vieles mehr
Das Programm finden Sie hier →

Infostände mit Ansprechpersonen

Workshop „Achtsamkeit“ *Anmeldung hier* →

Podiumsdiskussion „Selbstoptimierungswahn vs. Mental Health“

Alle Mitglieder der Albert-Ludwigs-Universität sind herzlich eingeladen!

Organisatoren: Inklusionsteam | Mittelbauinitiative | Studentisches Gesundheitsmanagement

Abbildung 5: Plakat Mental Health Day 2022.

4.3.4 Mit Balance durchs Studium

Ebenfalls im Rahmen der Ringvorlesung wurde das Projekt „Mit Balance durchs Studium“ entwickelt. Im Rahmen des Projekts wurden fünf Sticker konzipiert, die sich den Themen Achtsamkeit, Gedankenfallen, Entspannungsmethoden, Soziale Beziehungen und Zeitmanagement widmen (siehe Abb. 6).

Der Themenkomplex Achtsamkeit sollte damit stärker in den Fokus der Studierenden rücken. Aufkleber eignen sich besonders gut, um platz- und ressourcensparend, aber dennoch aufmerksamkeitswirksam Botschaften an viele Menschen zu vermitteln. Wenn Studierende aufgrund ihrer psychosozialen Verfassung nicht in der Lage sind, proaktiv Angebote wahrzunehmen, müssen Gesundheitsangebote oder zumindest die Kenntnis über deren Existenz, Studierende erreichen. Für diesen ersten Schritt können Sticker sinnvoll eingesetzt werden.



Abbildung 6: Sticker: Mit Balance durchs Studium.

Die auf den Stickern abgebildeten QR-Codes leiten den Nutzer oder die Nutzerin direkt auf weiterführende Informationen auf der SGM-Homepage (siehe auch Abb. 7).

UNI FREIBURG

Studentisches Gesundheitsmanagement
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

SGM
gesund studieren

Sie sind hier: Startseite > Balanced Mind - ... > Achtsamkeit

Achtsamkeit

Website durchsuchen

Startseite

Schnellzugriff

Alle Angebote

Das Projekt

Aktuelles

Balanced Mind - Inspiration und Übungen

Achtsamkeit

Gedankenfälle

Entspannungsmethoden

Soziale Beziehungen

Zeitmanagement

Werde Teil der SGM-Community!

FAQ

Achtsamkeit

4 Facts

Achtsamkeit ...

1. Kann die Selbstwirksamkeit und Empathie fördern^{1,2,3,4}
2. Wirkt negativen Emotionen und ablenkenden Gedanken entgegen^{1,2,3,4}
3. Reduziert den wahrgenommenen Stress^{1,2,3,4}
4. Bewirkt einen Rückgang der wahrgenommenen Prüfungsangst, Nervosität, Selbstzweifel sowie Konzentrationsstörungen^{5,6}

Du hast Lust auf Praxis?

Übung zum bewussteren Wahrnehmen⁷

Hören
„Was höre ich genau jetzt? Sind es viele Geräusche oder eher wenige? Welches ist das lauteste, das präsenteste, welches das leiseste?“

Sehen
„Was sehe ich, wenn ich nach unten/oben, seitlich, geradeaus blicke? Was ist mir noch nie aufgefallen?“

Spüren/Fühlen
„Was spüre ich wo in/an meinem Körper? Wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist mein Atem? Wie/was fühle ich gerade?“

Abbildung 7: SGM-Homepage: Mit Balance durchs Studium.

4.3.5 Aktiv gegen Stress

Der Ursprung des Projekts „Aktiv gegen Stress“ lag im Rahmen der Ringvorlesung „Gesund Studieren“ im Wintersemester 2021/22. Die Studienleistung bestand darin, ein Projekt zu konzipieren, das gesundes Studieren ermöglicht. Das konzipierte Projekt spiegelt die Bedarfslage aus Sicht der Studierenden wider, nämlich dem empfundenen Stress auf aktive Weise begegnen zu wollen, um diesen besser zu managen.

Aus der Ursprungsidee entstand ein erfahrungsbasierter und prozessorientierter Tages-Workshop mit dem grundlegenden Ziel, die psychische Gesundheit der Studierenden zu fördern. Die Teilnehmenden wurden über Stress und dessen Wirkweisen informiert, konnten drei Stressbewältigungsstrategien ausprobieren und sich im eigenen Prozess befindend über die gemachten Erfahrungen austauschen. Der theoretische Einführungspart unter aktiver Einbeziehung der Teilnehmenden wurde von Sabine Schlegel geleitet. Die drei Workshops befassten sich mit Zeitmanagement unter Leitung von Psychotherapeutin Eva Rebstock,

Resilienztraining unter Leitung von Prof. Dr. Jana Strahler und Qi Gong unter Leitung von Susanna Domberger.

Grundlegend beschreibt Zeitmanagement die effektive Einteilung der Zeit, um möglichst produktiv zu arbeiten. Hierzu zählt aber auch das meist vernachlässigte einplanen von Pausen. Im Workshop wurden verschiedene Methoden zum Zeitmanagement vorgestellt. Resilienz beschreibt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und die Bewältigung derer mit Hilfe der eigenen Ressourcen, wie beispielsweise der Selbstwirksamkeitserwartung oder dem sozialen Umfeld. Ein Training in diesem Bereich zielt darauf ab, sich selber zunächst den eigenen Ressourcen bewusst zu werden und diese dann zu stärken. Qi Gong gehört zu einem Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin. Mit Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Gesundheit und Wohlbefinden gefördert werden.

Beworben wurde der Workshop einerseits mit Flyern (siehe Abbildung 8), die vor der Mensa, dem Kollegiengebäude und der Universitätsbibliothek verteilt wurden. Zusätzlich wurden in den Studierendenwohnheimen und Mensen sowie vereinzelt Fakultäten Plakate aufgehängt. Zudem wurde ein kleiner Werbefilm gedreht, der über Instagram mithilfe der Fachschaften und dem SGM-Account verbreitet wurde. Die Anmeldung erfolgte elektronisch über HISinOne.

AKTIV GEGEN
STRESS

DIR WIRD ODER IST
MANCHMAL ALLES
ZUVIEL?
DER STRESS DOMINIERT
IMMER WIEDER DEIN LEBEN?
DANN IST DER WORKSHOP
„AKTIV GEGEN STRESS“
GENAU DAS RICHTIGE FÜR
DICH.

SGM
gesund studieren

UNI
FREIBURG

- Ein professionell begleiteter, erfahrungsbasierter und prozessorientierter Workshop.
- Neben grundsätzlichem zu Stress und deiner Stresssituation lernst du 3 verschiedene Ansätze zum Stressmanagement kennen.
- Nicht nur Wissen für die Birne, sondern vor allem Möglichkeiten zum Ausprobieren und Anwenden.
- Lerne dich selbst besser kennen.

Wann: Freitag, 09.12.2022 9.15 - 17.45 Uhr
Wo: Institut für Sport und Sportwissenschaft, Seminarraum 3 Sandfangweg 4, 79102 Freiburg
Anmeldung über HISinONE.

Abbildung 8: Flyer „Aktiv gegen Stress“.

Im direkten Gespräch mit dem Studieren gab es durchweg positive Resonanz. Die Teilnehmenden konnten sich sehr gut auf den Erfahrungsaustausch einlassen und zogen individuell unterschiedliche Hilfestellungen aus den verschiedenen Workshops heraus. Auch wenn der Workshop mit acht Stunden zeitintensiv angesetzt war, erlebten die Teilnehmenden dies als äußerst fruchtbar.

4.3.6 Sleep well – get smart

Am 13.01.2023 boten wir in den Räumlichkeiten der wirtschaftswissenschaftlichen Bibliothek einen halbtägigen Workshop an, der sich gezielt mit dem Thema Schlaf auseinandersetzte (Plakat siehe Abbildung 9). Die Veranstaltung wurde ohne vorherige Anmeldung angeboten. Trotz der Prüfungsphase und anfänglich zögernden Besucherzahlen füllten sich die Räumlichkeiten mit Beginn des zweiten Vortrags und die Themen und Inhalte wurden interessiert verfolgt und angenommen.

SLEEP WELL

GET SMART

Ausgeschlafen durch die Prüfungszeit!

Fr, 13.01.2023
11:00-14:00 Uhr
in der WiWi-Bib

Rempartstr. 10-16 Hinterhaus,
1.OG Raumnr. 058a (DUFLO)



Einfach ohne
Anmeldung
vorbeischnarchen

PROGRAMM

- | | | |
|-------|------------------|---|
| 11:00 | Monika Reichmann | Schlaf - Ein wichtiger Baustein der Gesundheit |
| 12:00 | Dr. Deniz Kumral | Why is sufficient sleep relevant to our future? |
| 12:30 | Jessica Palmier | Sleep to remember: Dreaming and nighttime information processing. |
| 13:00 | Lukas Spinner | The Art of Sleep - Die Kunst, ein- und auszuschlafen |

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

universität freiburg

SWFR Service für Studierende
Studierendenwerk Freiburg-Schwarzwald

AOK
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

SGM
gesund studieren

Abbildung 9: Plakat Sleep well – get smart

4.4 Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek

Die Inbetriebnahme des Trinkbrunnens in der Universitätsbibliothek (Abb. 10) fand nach umfangreichen Planungsarbeiten im Mai 2022 statt. Die Nutzung dieses Angebots ist wie erwartet sehr gut.



Abbildung 10: Trinkbrunnen in der Universitätsbibliothek.

4.5 Videos zum Thema Suchtprävention

Im Januar und Februar 2023 erstellte das SGM-Team mit dem Leiter der Suchtberatung Freiburg (AGJ Fachverband), Andreas Abler, elf Kurzvideos rund um das Themengebiet Suchtprävention. Die Videos wurden im März und April 2023 über Instagram veröffentlicht. Thematisiert wurden Fragen über die Entstehung von Abhängigkeiten, Wirkweisen verschiedener Substanzen, die Überwindung einer Suchterkrankung und auch der Umgang mit Betroffenen. Grundlage dieser Informationsreihe waren die Ergebnisse der Bedarfsanalyse, wonach 15% der Studierenden rauchen, 22% Drogen konsumieren und 19% mehrmals pro Woche Alkohol trinken.

5. Bedarfsanalyse

5.1 Situations- und Bedarfsanalyse

Vom 12.12.2022 bis zum 31.03.2023 hat die zweite Situations- und Bedarfsanalyse in Form einer Studierendenumfrage stattgefunden. Wie zuvor wurde der Gesundheitszustand der Studierenden durch eine Vielzahl von validierten Fragebögen abgefragt. Diese haben die Bereiche Stress, Selbstmanagement, Bewegung, psychosoziale Gesundheit und Ernährung abgedeckt. Eine Neuerung in der aktuellen Umfrage war die Erweiterung des Fragebogens um einen kurzen Abschnitt zum Rauchverhalten der Studierenden.

Insgesamt haben 2044 Studierende den Fragebogen teilweise ausgefüllt, 1507 haben ihn komplett abgeschlossen. Aus jeder Fakultät haben mindestens 4% der insgesamt eingeschriebenen Studierenden teilgenommen. Die absolute Teilnehmerzahl pro Fakultät ist in Abbildung 11A dargestellt. Zudem haben, wie in Abbildung 11B dargestellt, deutlich mehr Frauen an der Befragung teilgenommen (67,9%) als Männer (30,6%) oder Diverse (1,5%).

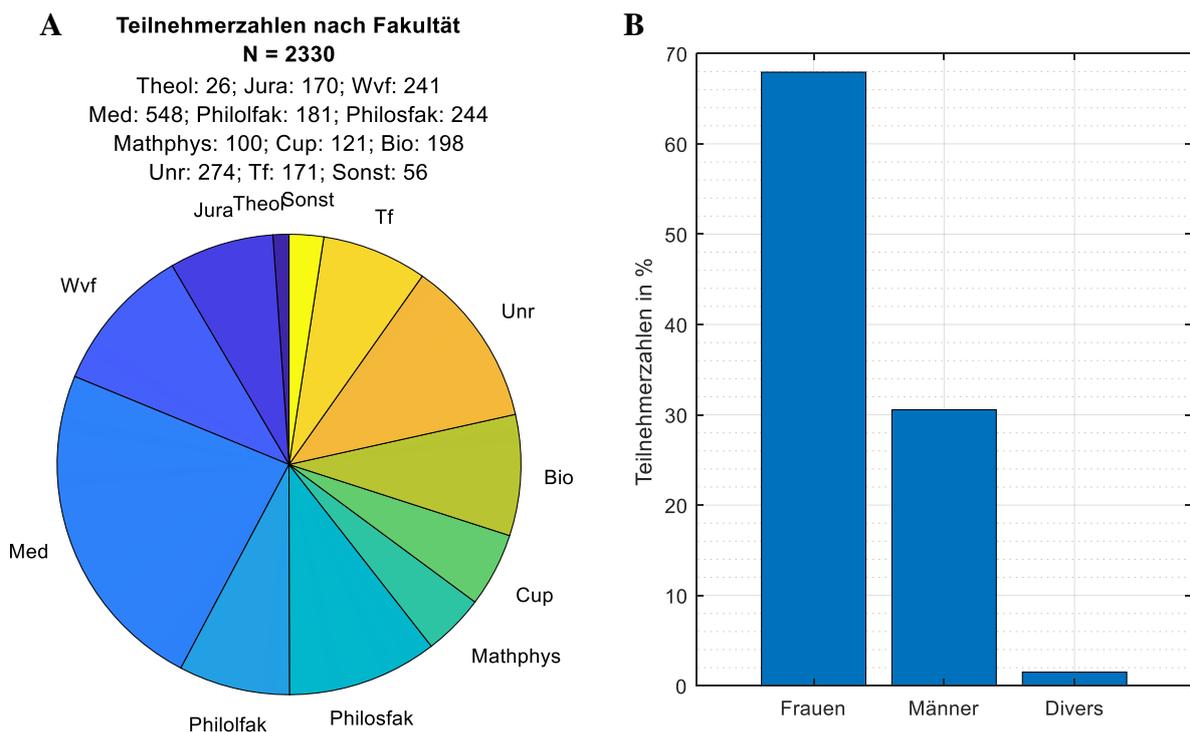


Abbildung 11: A) Teilnehmerzahlen pro Fakultät, welche mindestens den ersten Abschnitt des Fragebogens abgeschlossen haben. Theol: Theologische Fakultät, Jura: Rechtswissenschaftliche Fakultät, Wvf: Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftliche Fakultät, Med: Medizinische Fakultät, Philolfak: Philologische Fakultät, Philosfak: Philosophische Fakultät, Mathphys: Fakultät für Mathe und Physik, Cup: Fakultät für Chemie und Pharmazie, Bio: Fakultät für Biologie, Unr: Fakultät für Umwelt und Natürliche Ressourcen, Tf: Technische Fakultät, Sonst: Sonstige Fakultäten.

B) Prozentualer Anteil an Frauen, Männern und Diversen, welche mindestens den ersten Abschnitt des Fragebogens abgeschlossen haben.

Als nächster Schritt ist die detaillierte Analyse der aktuellen Ergebnisse geplant. Diese sollen unter anderem in Form einer Zeitschrift veröffentlicht und verteilt werden.

6. Wissenschaftliche Beschäftigungen

Über die bisherige Projektlaufzeit beschäftigte das SGM immer wieder Studierende für Bachelor- und Masterarbeiten oder als Hilfwissenschaftler:innen (Abb. 12). Betreut wurden diese im Jahr 2022/23 von folgenden Mitarbeitenden des SGM und des Instituts für Sport und Sportwissenschaft: Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting, Katharina Poggel, Dr. Sabine Schlegel und Britta Meyer. *Bitte beachten: Eine Übersicht für den Zeitraum 2019-2022 ist im dritten SGM-Projektbericht einsehbar.*

Name	Studiengang	Position	2022				2023				2024
			Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1
Lukas Spinner	Psychologie, BWL BSc	HiWi									
Antonia Heck	Sportwissenschaft BA	Bachelorarbeit									
Alena Kieback	Gesundheitspädagogik MA	HiWi									
Michael Zedelmeier	Sportwissenschaft MSc	FEP Master									
Franziska Sinn	Psychologie BA	HiWi									
Norina Bollinger	Bildungswiss. BA	HiWi									
Silja Walz	Bildungswiss. BA	HiWi									
Anna Kubiak	Gesundheitspädagogik BA	HiWi									
Jonas Rosenlicht	Sportwissenschaft BA	I-BOK									
Julius Debertshäuser	Sportwissenschaft MSc	HiWi									
Benjamin Höbbel	Psychologie BSc	HiWi									

Abbildung 12: Wissenschaftliche Beschäftigungen im SGM

7. Öffentlichkeitsarbeit

7.1 Erstsemestertag der Universität

Der Erstsemestertag 2022 fand nach zweijähriger Pause erstmals im neuen Stadion des Sportclubs Freiburg in Präsenz statt. Begrüßt wurden die letzten drei Studienjahrgänge. Die Veranstaltung war sehr gut besucht und verlief erfolgreich. Der SGM-Stand war gut frequentiert und konnte viele interessierte Studierende erreichen.

7.2 Flyer Allgemeiner Hochschulsport

Im Sommersemester 2023 gab es die Möglichkeit, im Flyer des Allgemeinen Hochschulsports auf das SGM aufmerksam zu machen. Dies wurde anhand der Anzeige (Abb. 13) umgesetzt.



Abbildung 13: Anzeige im AHS-Flyer

7.3 SGM-Homepage

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

7.4 Social-Media

Die Studierenden wurden weiterhin über die Social Media Plattform Instagram informiert. Ab Januar 2023 wurde eine umfangreiche Reihe zum Thema Selbstmanagement und Stressreduktion entwickelt, die ab März 2023 monatlich je eine Woche mit täglichen Posts umfasste und voraussichtlich noch bis Juni 2023 laufen wird.

7.5 Interne Öffentlichkeitsarbeit

Im Sommersemester 2022 stellte sich das SGM-Team erneut in der *Runde der Studiendekaninnen und Studiendekane* vor. Die Rückmeldungen waren überaus positiv und unterstrichen die Wichtigkeit des SGM an der Universität Freiburg. Die *Studienfachberatenden* der Universität wurden in jedem Semester per E-Mail über aktuelle Angebote des SGM informiert. Auch die *Fachschaften* wurden regelmäßig per Mail und Instagram über Neuigkeiten informiert. Die Kurse des SGM wurden in der *StudienstartApp* der Universität eingepflegt. Eine persönliche *Vorstellung des SGM* in etwa 10 universitätsweiten Präsenz-Veranstaltungen fand zu Beginn des WS 2022/23 statt.

8. Ausblick: Geplante Maßnahmen im 5. Projektjahr

8.1 Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK

Für das Sommersemester 2023 sind folgende Kurse geplant:

- Lebe Balance: 1 Kurs
- Planetary Health Diet: 1 Kurs

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

8.2 University Health Day 2023

Da im Jahr 2022 einerseits der *Gesundheitstag für Studierende* durch das Studentische Gesundheitsmanagement und andererseits der *Mental Health Day* unter Federführung der Schwerbehindertenvertretung und der Mittelbauinitiative umgesetzt wurde, soll im Jahr 2023 ein gemeinsames Event für alle Mitglieder der Universität angeboten werden. Die Veranstaltung soll am Mittwoch, 04.10.2023 in bis zu sechs Hörsälen/Seminarräumen im Kollegiengebäude I stattfinden.

8.3 Ringvorlesung „Gesund studieren“ im WS 2023/24

Die Ringvorlesung soll in Wintersemester 2023/24 zum vierten Mal am Zentrum für Schlüsselqualifikationen angeboten werden.