Abschlussbericht des studentischen Gesundheitsmanagement (SGM) der Universität Freiburg

Projektleitung:	Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting
Projektkoordinatorin:	Katharina Poggel, Jan Karsten
Wissenschaftliche Mitarbeiterin:	Britta Meyer
Mitwirkende:	Prof. Dr. Michael Schwarze
	Fabian Singler
	Dominik Hertlein

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

universität freiburg

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 1
2. Zielstellung 1
3. Gremien des Studentischen Gesundheitsmanagements 2
4. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende 3
   - 4.1. Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK 3
   - 4.2. University Health Day 3
     - 4.2.1. Informationen der UHD-Veranstaltungsseite 4
     - 4.2.2. Öffentlichkeitsarbeit UHD 8
     - 4.2.3. Evaluation UHD 10
   - 4.3. Ringvorlesung „Gesund studieren“ – Teilprojekte 11
5. Situations- und Bedarfsanalyse 12
   - 5.1. Teilnehmer/-innen 12
   - 5.2. Allgemeiner Gesundheitszustand 13
   - 5.3. Stress 14
   - 5.4. Selbstmanagement 15
   - 5.5. Bewegung 16
   - 5.6. Psychosoziale Gesundheit 17
   - 5.7. Substanzkonsum 18
   - 5.8. Ernährung 19
   - 5.9. Literaturverzeichnis 20
6. Wissenschaftliche Beschäftigungen 22
7. Öffentlichkeitsarbeit 23
   - 7.1. Erstsemestertag der Universität 23
   - 7.2. SGM-Homepage 23
   - 7.3. Social-Media 23

7.4. Posterausstellung in der Universitätsbibliothek _____ 23

8. Ausblick _____ 24

1. Einleitung

Im fünften Projektjahr des Studentischen Gesundheitsmanagement (Mai 2023 bis April 2024) stand der University Health Day (UHD) im Fokus, welcher am 04.10.2023 durchgeführt wurde und ein vielfältiges Angebot für Studierende, Mitarbeitende und Promovierende der Universität Freiburg bot.

Weiterhin wurde die zweite Situations- und Bedarfsanalyse analysiert und aufbereitet, sodass die Ergebnisse in Form einer Zeitschrift inner- und außerhalb der Universität kommuniziert werden konnten. Der Bericht ist im Anhang angefügt.

Die Ringvorlesung „Gesund studieren“ konnte erstmalig im WS2023/24 komplett in Präsenz ausgeführt werden und wurde von Studierenden als wertvolle Ergänzung zu Ihren Studiencurriculum aufgefasst. Dabei war das persönliche Interesse der Studierenden an der Vorlesung besonders hoch.

Zu guter Letzt stellt das fünfte Projektjahr gleichzeitig das letzte dieses Projektes dar. Aus diesem Grunde soll dieser Bericht ebenso einen Rückblick auf die umgesetzten Projekte und Ziele des SGM-Projektes geben. SGM wird zukünftig innerhalb des universitären Gesundheitsmanagement fortgeführt.

2. Zielstellung

Um die Weiterentwicklung des SGM an der Universität Freiburg voranzutreiben, wurden die in Tabelle 1 dargestellten Ziele für das **5. Projektjahr** (Mai 2023 bis April 2024) festgelegt:

- Planung und Umsetzung des University Health Day
- Datenauswertung der zweiten Situations- und Bedarfsanalyse
- Erneute Durchführung der Ringvorlesung „Gesund studieren“
- Ausbau und Weiterentwicklung der Öffentlichkeitsarbeit: Regelmäßige Weitergabe von aktuellen Informationen rund um das SGM an alle beteiligten Personengruppen und Abteilungen sowie Intensivierung der Social Media-Nutzung

Tabelle 1: Projektablaufplan inkl. Meilenstein (ab 2021).

Arbeitspakete	2021				2022				2023				2024
	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1
Öffentlichkeitsarbeit													
Bedarfsermittlung: Durchführung Situations- und Bedarfsanalyse								Δ					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													

Δ = *Meilenstein*

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 7 Sitzungen durchgeführt.

4. Neue Angebote zur Gesundheitsförderung für Studierende

4.1. Kurse in Zusammenarbeit mit der AOK

Im Sommersemester 2023 wurden folgende Kurse durchgeführt:

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

Die Teilnahme für Studierende war kostenfrei und die Anmeldung lief über das SGM-Büro. Im Wintersemester 2023/24 wurden keine Kurse angeboten.

4.2. University Health Day

Am 4. Oktober 2023 fand der University Health Day (UHD) an der Universität Freiburg statt, eine Veranstaltung, die sich der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit der Universitätsmitglieder widmete. Mit insgesamt mehr als 2500 Studierenden, Promovierenden und Mitarbeitenden war die Veranstaltung ein voller Erfolg.

Die Veranstaltung wurde vom Studentischen Gesundheitsmanagement und der Schwerbehindertenvertretung organisiert, mit Unterstützung der Mittelbauinitiative und der Abteilung Marketing und Events.

Nachdem im vergangenen Jahr separate Veranstaltungen wie der "Gesundheitstag für Studierende" und der "Mental Health Day" durchgeführt wurden, entschied man sich dieses Jahr für ein gemeinsames Event. Die Veranstaltung fand in der Aula und in der Prometheushalle der Universität Freiburg von 9 bis 17 Uhr statt. Das Programm umfasste eine breite Palette an Vorträgen und Workshops zu Themen wie Achtsamkeit, gesunder Ernährung, gesundem Schlaf, Stressmanagement und Multitasking. Auch informierten Expertinnen und Experten über neurodiverse Erkrankungen wie AD(H)S oder über die Auswirkungen einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Fachleute gaben Tipps zu Study/Work-Life-Balance und berichteten über den Umgang mit psychischen Erkrankungen und Suchtproblematiken im Arbeits- und Studienalltag. Darüber hinaus konnten die Teilnehmenden an Informationsständen ihre Reaktionsfähigkeit und Körperstabilität messen oder ihr Stresslevel bestimmen lassen. Die Besucher hatten vertiefend die Möglichkeit, an einer Reihe von Workshops teilzunehmen, in denen beispielsweise vermittelt wurde, wie sich Achtsamkeit und/oder gesunde Ernährung im Alltag umsetzen lassen.

Der University Health Day 2023 war ein eindrucksvolles Beispiel für die Bedeutung der Gesundheitsförderung in der akademischen Gemeinschaft. Die hohe Teilnehmendenzahl und das vielfältige Programm zeugen von einem wachsenden Bewusstsein für die Bedeutung von physischer und psychischer Gesundheit. Es bleibt zu hoffen, dass die Veranstaltung auch in den kommenden Jahren durchgeführt wird, um das Wohl der Universitätsmitglieder weiterhin zu fördern.

4.2.1. Informationen der UHD-Veranstaltungsseite

University Health Day

Körperliche und geistige Gesundheit gehen Hand in Hand – deshalb widmet sich der University Health Day der Universität Freiburg im Rahmen von Vorträgen, Informationsständen und Workshops zahlreichen Themen wie Achtsamkeit, gesunder Ernährung und gesunder Schlaf, Stressmanagement und Multitasking.

Datum:	**4. Oktober 2023, 09:00 Uhr – 17:00 Uhr**
Ort:	KG I: Aula, Prometheushalle, HS1199, Seminarräume

Nachdem im vergangenen Jahr sowohl der „Gesundheitstag für Studierende“ durch das Studentische Gesundheitsmanagement als auch der „Mental Health Day“ unter Federführung der Schwerbehindertenvertretung und der Mittelbauinitiative stattfand, wird in diesem Jahr ein gemeinsames Event für alle Mitglieder der Universität, also für Studierende, Promovierende und Mitarbeitende angeboten:

Der University-Health-Day 2023 findet am Mittwoch, den 4. Oktober 2023 von 9 bis 17 Uhr in der Aula und in der Prometheushalle der Universität Freiburg (KG I) statt.

Interessierte können sich auf eine Vielzahl von Vorträgen rund um das Thema geistige und körperliche Gesundheit freuen: Fachleute geben Tipps zu Themen wie Study/Work-Life-Balance, gesunden Schlaf, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Multitasking. Außerdem berichten Betroffene von ihrem Umgang mit psychischen Erkrankungen und Suchtproblematiken im Arbeits- und Studienalltag. Teilnehmende Gäste können auch selbst aktiv werden, indem sie an einem der zahlreichen Informationsstände zum Beispiel ihre Reaktionsfähigkeit und Körperstabilität messen oder ihr Stresslevel bestimmen lassen. In einer

Reihe von Workshops wird den Teilnehmenden vermittelt, wie sich Achtsamkeit und gesunde Ernährung im Alltag umsetzen lassen.

Übersicht aller Vorträge:

Zeit	Aula	HS1199
09:00-09:30	Begrüßung und Eröffnung (*Kanzlerin Christina Leib*)	
09:30-10:00	Bewegung ist Medizin (*Prof. Dr. Urs Granacher*)	ADHS (*PD Dr. Swantje Matthies*)
10:00-10:30		Posttraumatische Belastungsstörungen und andere Traumafolgestörungen (*Dr. Ute Nowotny-Behrens*)
10:30-11:00	Ernährung und Bewegung (*Prof. Peter Deibert*)	
11:00-11:30	Bewegung und Krebs (*Dr. Antonia Pahl & Anja Wehrle*)	Suchtprävention (*Mila Urschbach*)
12:00-12:30	Achtsam arbeiten/studieren für psychomentale Gesundheit (*Timo Luoma*)	Scham und Menschenwürde (*Bettina Herzog*)
12:30-13:00	Aktuelles aus der Psychotherapie. Beratungsstelle (*Sebastian Maier*)	
13:00-13:30	Aktive Pause (*Eva Steißlinger*)	
13:30-14:00	Stress (*Dr. Tobias Stächele*)	Endometriose (*Dr. Angeline Favre-Inhofer*)
14:00-14:30		Vielleicht lieber heute (*Dan Shambicco*)
15:00-15:30	Gesunder Schlaf (*Ursula Hansert*)	Willkommen im Sein: Anregungen aus der Gestalttherapie (*Dr. Daniel Mandel*)
15:30-16:00		Alkoholsucht (*Ina Kuhn*)
16:00-16:30	Hot topics zur Naturheilkunde (*Prof. Dr. Roman Huber*)	Essstörung (*Eva Steißlinger*)
16:30	Abschluss	

Für die Vorträge ist keine Anmeldung notwendig - einfach vorbei kommen!

Übersicht aller Workshops für Beschäftigte und Promovierende:

Zeit	Workshops für Beschäftigte und Promovierende	Dozent:in	Raum
09:30 -11:30	Achtsamkeit	David Willmes	HS 1108
09:30 -11:00	Unterschiede wertschätzen – Diversity Workshop(für alle)	Felix Wittenzellner	HS 1139
11:30 -12:00	Schwerbehindertenausweis ja/nein?	Jasmin Anders	HS 1108
12:00 -13:00	Gesunde Ernährung (für alle)	Anke Blattmann	HS 1139
12:30 -13:00	Kreative Mittagspause: Arbeit als Selbstverwirklichung? (ohne Anmeldung)	Connected Services	HS 1108
13:30 -15:00	Bibliotherapie im Alltag nutzen	Judith Beck	HS 1108
15:00 -16:30	Multitasking/Stress und Gesundheit	Irina Monno	HS 1108

Anmeldung unter:

https://buchung.sport.uni-freiburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_University_Health_Day_-_Workshops.html

Übersicht aller Workshops für Studierende:

Zeit	Workshops für Studierende	Dozent:in	Raum
09:30 -11:00	Unterschiede wertschätzen - Diversity Workshop (für alle)	Felix Wittenzellner	HS 1139
11:00 -12:00	Lebe Balance	Kathrin Stöfken	HS 1139
12:00 -13:00	Gesunde Ernährung (für alle)	Anke Blattmann	HS 1139
13:30 -14:00	Consciousness connected Breathwork (in english)	Emre Gözübüyük	HS 1139
14:00 -15:00	Good vibes only? Moderierter Austausch zu Krisen und mentaler Gesundheit	Friedrich Arndt	HS 1139
15:00 -16:30	Bibliotherapie im Alltag nutzen	Judith Beck	HS 1139

Anmeldung unter:

https://buchung.sport.uni-freiburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/_University_Health_Day_-_Workshops.html

Infostände (Prometheushalle):

- Allgemeiner Hochschulsport
- AOK – Die Gesundheitskasse
- Blutspendezentrum der Uniklinik Freiburg
- Deutscher Psoriasis Bund e.V.
- Familienservise der Universität
- Fitness- und Gesundheitszentrum (fgz)
- Nachteilsausgleich Prüfungsamt
- Nightline e.V.
- Pausenexpress
- Personalrat
- Psychiatrische Ambulanz, Uniklinik Freiburg
- Rheumaliga Baden-Württemberg
- Schwerbehindertenvertretung
- Freiburger Stammzelldatei, Universitätsklinikum Freiburg
- Studierendenwerk Freiburg
- Studentisches Gesundheitsmanagement
- Zentrale Studienberatung
- Zentrum für Schlüsselqualifikationen

Aktivitäten (Prometheushalle und angrenzende Hörsäle):

- Balanceparcours
- Ernährungsausstellungen
- Körperkompositionsmessung
- Kunstausstellung (Aula)
- Messung der Koordinationsfähigkeit (Raum: HS1142)
- Messung der Reaktionsfähigkeit (Raum 1142)
- Neurofeedback gegen Stress (Raum: HS1140)
- Re-Charge-Bike
- Stresspilotmessung (Raum: HS1140)

Der barrierefreie Zugang zum Kollegiengebäude I ist mittels Aufzugs über die Tiefgarage Kollegiengebäude möglich, die sich auch ohne Auto über die Rampe zur Tiefgarage, welche

sich an der zum Innenhof gerichteten Rückseite des Kollegiengebäudes I befindet, erreichen lässt.

4.2.2. Öffentlichkeitsarbeit UHD

Für den University Health Day wurde eine umfangreiche Werbestrategie erarbeitet. Die Veranstaltung wurde in folgenden Formaten angekündigt:

- Veranstaltungskalender der Universität im Intranet
- Slider auf der Homepage des Studentischen Gesundheitsmanagements sowie auf der Homepage der Schwerbehindertenvertretung der Universität
- Newsletter der Universität: „Save the date“ im Juli 2023 sowie Programmankündigung im September 2023
- Personalrats-Newsletter: Save the date sowie Programmankündigung
- Rundmail an alle Fachschaften
- Rundmail an die Studiengangskoordination aller Studiengänge
- Rundmail an alle Mitglieder der Universität: Save the date sowie Programmankündigung
- Eintrag in der Universitäte-App „MyUFR“
- Beitrag UniCross
- Plakat (siehe Abbildung 1)
- Postkarte
- Anzeige im Flyer des Allgemeinen Hochschulsports
- Instagrambeiträge auf dem Account des SGM und der Universität
- LinkedIn-Beitrag der Universität

Abbildung 1: Plakat University Health Day 2023

4.2.3. Evaluation UHD

Der University Health Day wurde durch eine Studentin der Sportwissenschaft anhand einer kurzen Umfrage evaluiert. An der Umfrage nahmen 85 Personen teil, darunter 49 Studierende und 36 Beschäftigte.

Aus den Ergebnissen ging hervor, dass von den Angeboten vor allem die Vorträge und die Infostände besucht wurden. Weniger Personen nahmen an den Aktivitäten teil und insgesamt 20% nahmen an einem Workshop teil. Der Grund dafür ist jedoch die beschränkte Teilnehmeranzahl für Workshops und die erforderliche Anmeldung.

Über beide Zielgruppen hinweg haben die Besucherinnen und Besucher den Gesundheitstag überwiegend als Veranstaltung bewertet, die ihren Alltag positiv beeinflusst hat. Vor allem für Beschäftigte war jedoch der Großteil der Informationen, die vermittelt wurden, bereits bekannt. Dasselbe haben auch über 46% der Studierenden angegeben. Dennoch haben bei beiden Gruppen circa die Hälfte der Befragten angegeben, vieles dazugelernt zu haben. Besonders positive Rückmeldung gab es bezüglich der Wiederholung eines Gesundheitstages: Alle Teilnehmenden der Umfrage wünschen sich einen weiteren University Health Day im nächsten Jahr.

Ergebnisse der Umfrage (n=85):

1. An welchem Angebot haben Sie teilgenommen? (*mehrere Auswahlmöglichkeiten*)
    - Vorträge 81,2%
    - Besuch der Infostände 75%
    - Teilnahme an Aktivitäten 23,5%
    - Workshops 20%

2. Hat die Veranstaltung Ihren Alltag positiv beeinflusst?
    - Ja 71,8%
    - Nein 1,2%
    - Ich bin mir noch unsicher 27,1%

3. Wie bewerten Sie die Veranstaltung insgesamt?
    - Sehr gut, ich habe viel dazu gelernt. 50,6%
    - Einiges war mir schon bekannt. 48,2%
    - Nicht gut, die Informationen haben mir nicht weitergeholfen. 1,2%

4. Soll der University Health Day nächstes Jahr wieder stattfinden?
    - Ja 100%
    - Nein 0%

4.3. Ringvorlesung „Gesund studieren“ – Teilprojekte

Im Wintersemester 2023/24 wurde die Ringvorlesung „Gesund studieren“ zum vierten Mal angeboten. Nachdem die letzten Durchführungen online stattfinden mussten, konnte die Ringvorlesung diesmal in Präsenz angeboten werden. An der Vorlesung haben insgesamt 15 Studierende teilgenommen und erfolgreich abgeschlossen.

In der Evaluation der Veranstaltung zeigte sich ein großes persönliches Interesse der Studierenden an der Thematik SGM. Zudem bewerteten Studierenden die Vorlesung als sehr wichtig, sowohl persönlich als auch für das weitere Studium. Folgendes Programm wurde für die Vorlesung umgesetzt:

Abbildung 2: Plakat Ringvorlesung Gesund studieren WS 2023/24

5. Situations- und Bedarfsanalyse

Im Wintersemester 2022/2023 hat zum zweiten Mal die Online-Studierendenumfrage des SGM der Universität Freiburg stattgefunden. Um die allgemeine Gesundheit der Studierenden zu ermitteln haben wir dazu fünf wichtige Bereiche der Gesundheit abgefragt: Stress, Selbstmanagement, Bewegung psychosoziale Gesundheit und Ernährung. Für die Umfrage wurden bereits bestehende und validierte Fragebögen verwendet, welche auf der subjektiven Selbsteinschätzung der Probanden beruhen. Die Ergebnisse wurden umfangreich ausgewertet und in Form einer Zeitschrift veröffentlicht (siehe Anlage I)(1). In den nachfolgenden Abschnitten werden die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst.

5.1. Teilnehmer/-innen

An der Umfrage haben insgesamt 2330 Studierende aus allen 11 Fakultäten teilgenommen. Die absoluten Teilnehmerzahlen pro Fakultät sind in Abbildung 3**A** dargestellt. Abbildung 3**B** zeigt, dass deutlich mehr Frauen (67,9%) als Männer (30,6%) oder Diverse (1,5%) an der Befragung teilgenommen haben.

Aus jeder Fakultät haben mindestens 6 % der insgesamt dort eingeschriebenen Studierenden teilgenommen (siehe Tabelle 2).

Tabelle 2: Anteil an Teilnehmenden bezogen auf die Anzahl an eingeschriebenen Studierenden pro Fakultät. Erläuterungen der Abkürzungen: siehe Abbildung 3.

Theol	Jura	Wvf	Med	Philol fak	Philosf ak	Mathp hys	Cup	Bio	Unr	Tf	Sonst
10,6 %	7,0 %	8,0 %	12,0 %	9,1 %	7,6 %	9,8 %	8,1 %	15,4 %	12,9 %	6,9 %	8,1 %

Da der Fragebogen nicht von allen Teilnehmenden komplett ausgefüllt wurde, nimmt die Teilnehmerzahl pro Abschnitt ab. Gerade bei den Diversen bedeutet dies, dass die geringe Stichprobe die Aussagekraft der Ergebnisse verringert.

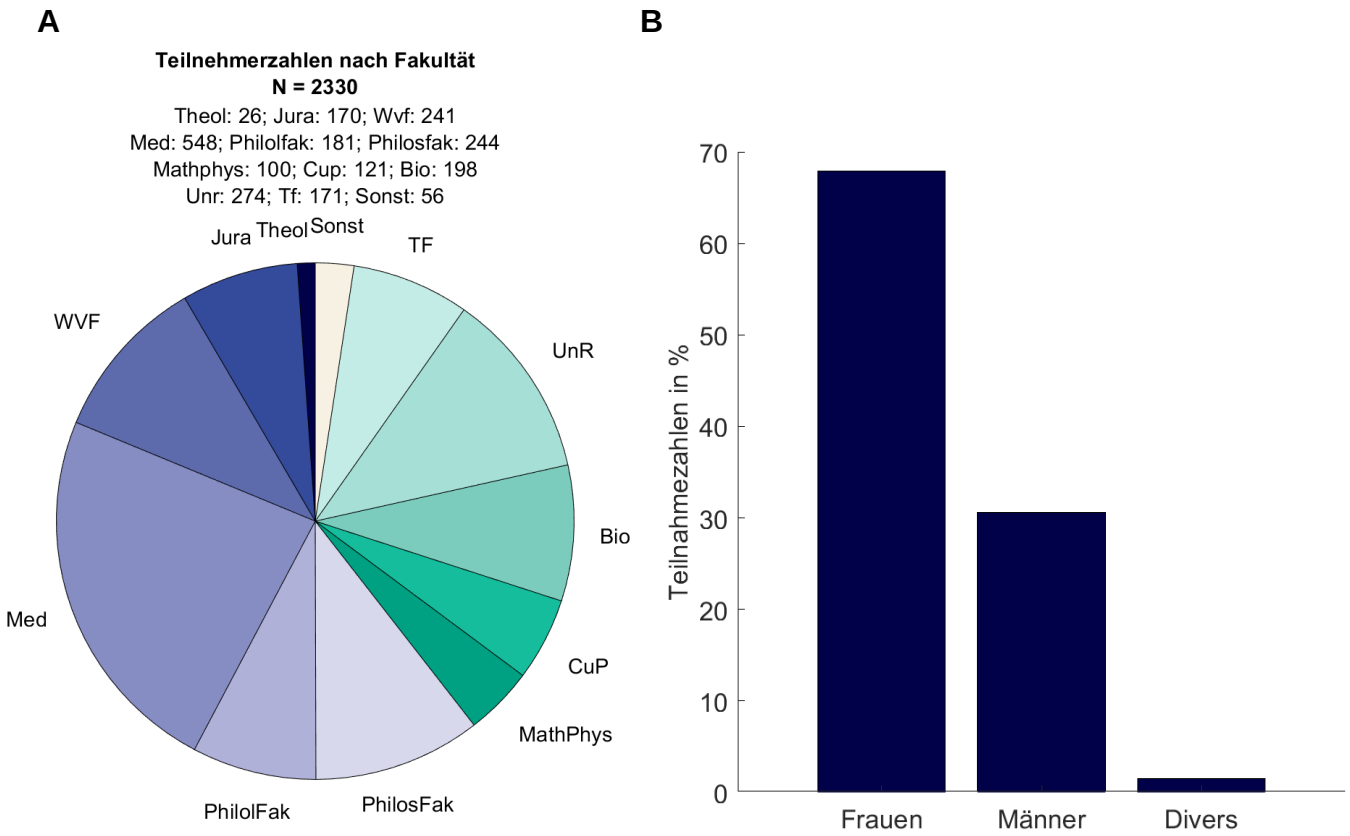

Abbildung 3: A) Absolute Teilnahmezahlen aufgeteilt nach Fakultäten. Die aufgeführten Teilnehmenden haben mindestens den ersten Abschnitt der Umfrage komplett ausgefüllt. Theol: Theologische Fakultät, Jura: Rechtswissenschaftliche Fakultät, Wvf: Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftliche Fakultät, Med: Medizinische Fakultät, Pilolfak: Philologische Fakultät, Philosfak: Philosophische Fakultät, Matphys: Fakultät für Mathematik und Physik, Cup: Fakultät für Chemie und Pharmazie, Bio: Fakultät für Biologie, Unr: Fakultät für Umwelt und Natürliche Ressourcen, Tf: Technische Fakultät, Sonst: Sonstige. **B)** Prozentuale Teilnahme nach Geschlecht.

5.2. Allgemeiner Gesundheitszustand

Zu Beginn der Umfrage wurde der allgemeine körperliche und geistige Gesundheitszustand der Studierenden durch unterschiedliche Indikatoren ermittelt. Der Body-Mass-Index berechnet sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße und unterteilt in Unter-, Normal- und Übergewicht. Die Freiburger Studierenden liegen mit 79,2 % im Mittel im normalgewichtigen Bereich. 14,3 % der Studierenden wurden als übergewichtig eingeordnet, 6,5 % als untergewichtig.

Die allgemeine Lebenszufriedenheit der Studierenden ist in Abbildung 4 dargestellt. 57,2 % der Frauen sind mit ihrem Leben sehr zufrieden, gefolgt von 52 % der Männer und 48,6 % der Diversen. Die höchste Unzufriedenheit mit dem Leben liegt mit 8,6 % bei den Diversen. Bei den

Männern lag sie bei 7,6 % und bei den Frauen bei 4,4 %. Die Zufriedenheit der Studierenden mit ihrem Studium liegt im Schnitt bei 67 %. Die häufigsten Gründe für Unzufriedenheit im Studium waren dabei Zeitmangel und ein hoher Workload, Stress und viel Druck.

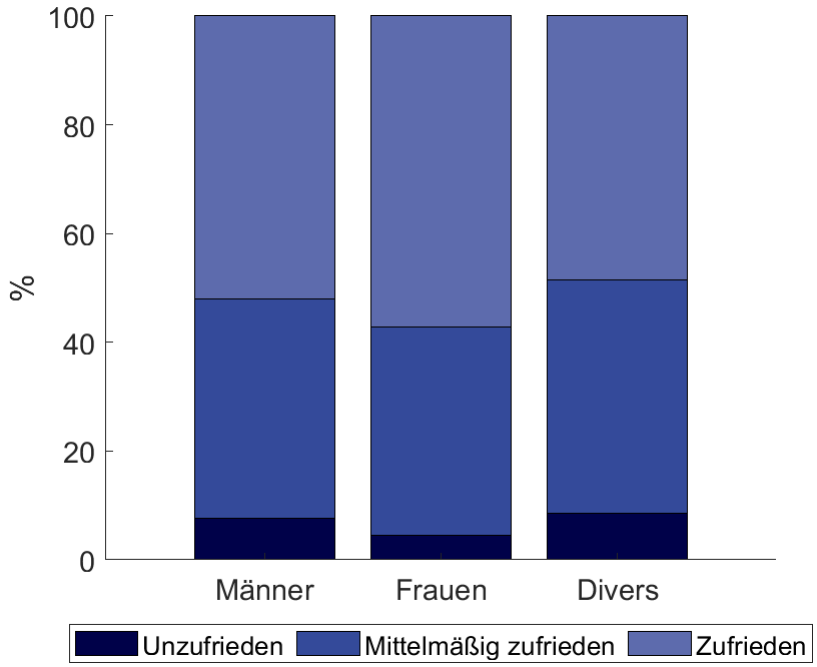

Abbildung 4: Lebenszufriedenheit aufgeteilt nach Geschlecht.

Des Weiteren wurde der subjektive Sozialstatus abgefragt, welcher den Bildungsstand sowie das Vermögen des Elternhauses einschätzt. Auf einer dreistufigen Skala haben sich 49,7 % der Studierenden dem höchsten Sozialstatus zugeordnet. 27,5 % sehen sich im mittleren Bereich und 22,7 % im untersten. Vergleicht man den Sozialstatus der Studierenden aus unterschiedlichen Fakultäten miteinander, findet sich kein signifikanter Unterschied.

5.3. Stress

Das Stresslevel der Studierenden wurde durch den Fragebogen *Perceived Stress Scale* (2) erhoben. Abbildung 5A zeigt den prozentualen Anteil der Studierenden mit geringem, mittleren und hohem Sresslevel. Insgesamt zeigen 38,6 % der Studierenden ein geringes, 57,2 % ein mittleres und 4,1 % ein hohes Stresslevel. Im Mittel zeigt die Philologische Fakultät das höchste Stressaufkommen. Am wenigsten gestresst sind Studierende der Theologischen Fakultät.

Zudem wurde mit dem *Stress- und Coping Inventar* (3) abgefragt, welche der fünf häufigsten Strategien zur Stressbewältigung genutzt werden. Der Großteil der Freiburger Studierenden

vertrauen hierbei auf **soziale Unterstützung.** Diese Strategie ist in absteigender Häufigkeit gefolgt von **aktiver Stressbewältigung** (z.B. Zeitdruck im Vorfeld vermeiden), **positivem Denken**, **Halt im Glauben** und zum Schluss **Alkohol und Nikotin**. Um das allgemeine Stresslevel zu verringern haben sich ca. 25 % aller Teilnehmenden Entspannungsräume in der Universität gewünscht.

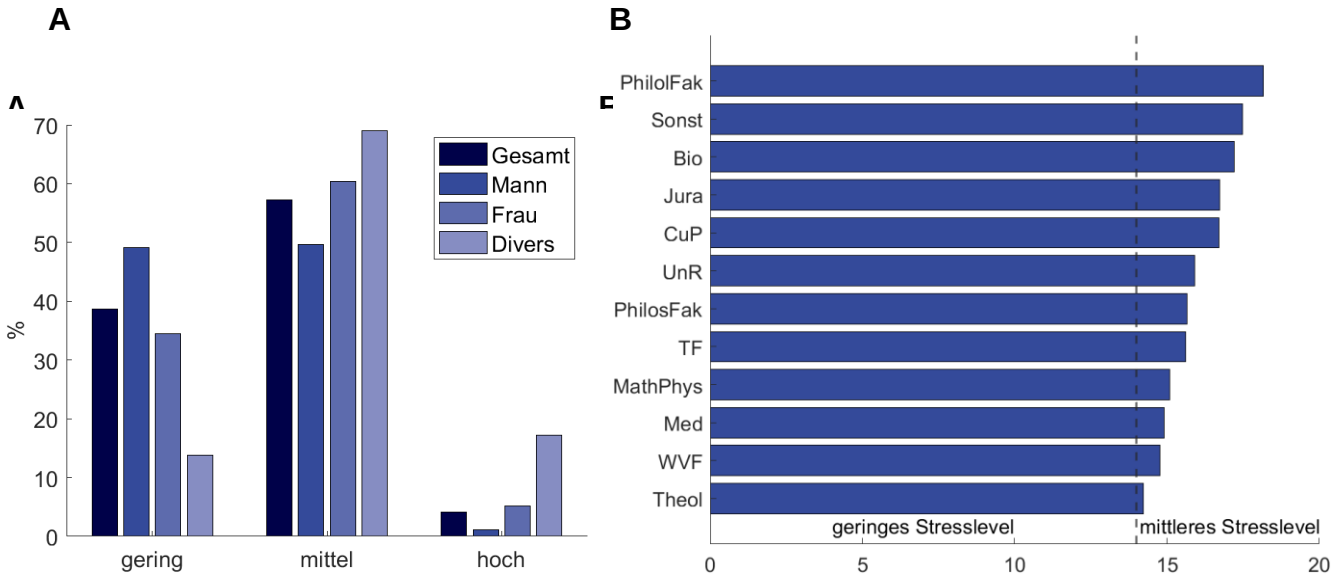

Abbildung 5: A) Prozentualer Anteil an Männern, Frauen und Diversen, welche an einem geringen, mittleren oder hohen Stresslevel leiden. **B)** Gemitteltes Stresslevel pro Fakultät. 0-13 Punkte entsprechen einem geringen Stresslevel, 14-26 einem mittleren und 27-40 einem hohen. Der Beginn der Level ist durch eine vertikal gestrichelte Linie markiert. Theol: Theologische Fakultät, Jura: Rechtswissenschaftliche Fakultät, Wvf: Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftliche Fakultät, Med: Medizinische Fakultät, Pilolfak: Philologische Fakultät, Philosfak: Philosophische Fakultät, Matphys: Fakultät für Mathematik und Physik, Cup: Fakultät für Chemie und Pharmazie, Bio: Fakultät für Biologie, Unr: Fakultät für Umwelt und Natürliche Ressourcen, Tf: Technische Fakultät, Sonst: Sonstige.

5.4. Selbstmanagement

Das Selbstmanagement der Studierenden wurde mittels des *Selbstmanagement-Selbsttests* (4) erfasst. Hierbei zeigen 41,3 % der Studierenden ein „ziemlich gutes“ oder „sehr gutes“ Selbstmanagement. 41,6 % liegen allerdings nur im mittelmäßigen Bereich und 17,1 % verfügen über ein „ziemlich schlechtes“ oder „sehr schlechtes“ Selbstmanagement. Schaut man sich weiterführend die Zusammenhänge zwischen Selbstmanagement und anderen Gesundheitsfaktoren an, zeigt sich deutlich eine starke Korrelation mit der allgemeinen Lebenszufriedenheit, Stress, Depressionen und Angststörungen. Ein gutes Selbstmanagement erhöht die Lebenszufriedenheit und verringert das Auftreten von Stress, Depressionen und Angststörungen. Um das Selbstmanagement der Studierenden zu verbessern wurden sich vermehrt Kurse zum Thema gewünscht, insbesondere mit Fokus auf Zeitmanagement.

5.5. Bewegung

Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollten sich erwachsene 150-300 Min/Woche bei moderater Intensität oder 75-100 Min/Woche bei hoher Intensität bewegen (5). Insgesamt erfüllen 79,9 % der Freiburger Studiereden diese Richtlinien. Bei den Männern sind es 82,5 %, bei den Frauen 78,8 % und bei den Diversen 72,2 %. Aufgeteilt nach Fakultäten (siehe **Error! Reference source not found.**) erreichen innerhalb der Fakultät für Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaften die meisten Studierenden die WHO-Richtlinien, gefolgt von der Fakultät für Umwelt und Natürliche Ressourcen. Um das Bewegungsverhalten zu fördern und Sitzzeiten zu verringern wurde von den Studierenden vermehrt der Wunsch nach Bewegungsangeboten innerhalb von Veranstaltungen (wie z.B. aktiven Pausen) geäußert.

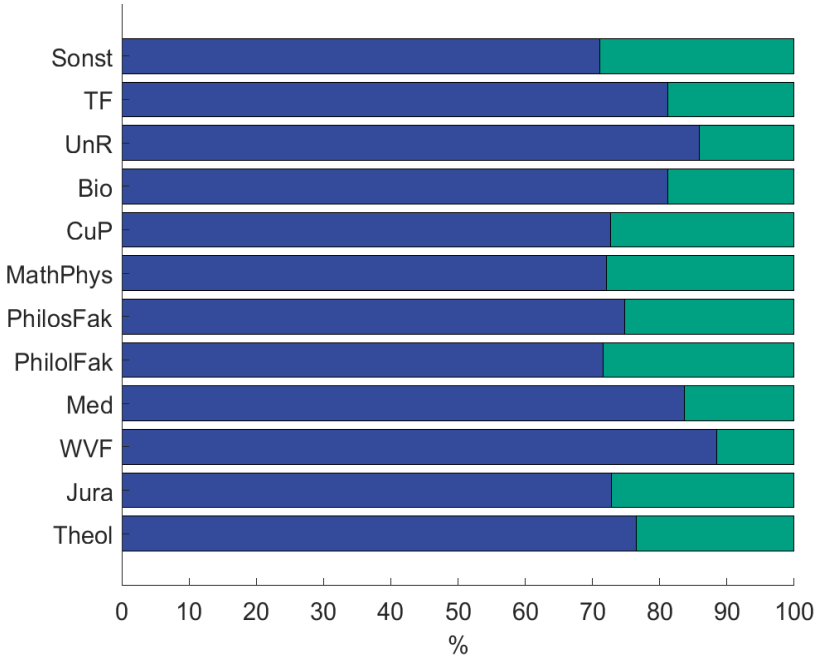

Abbildung 6: Bewegungslevel nach Fakultät. Die Grafik zeigt wie viel Prozent der Studierenden die WHO-Empfehlungen erfüllen. Theol: Theologische Fakultät, Jura: Rechtswissenschaftliche Fakultät, Wvf: Wirtschafts- und Verhaltenswissenschaftliche Fakultät, Med: Medizinische Fakultät, Pilolfak: Philologische Fakultät, Philosfak: Philosophische Fakultät, Matphys: Fakultät für Mathematik und Physik, Cup: Fakultät für Chemie und Pharmazie, Bio: Fakultät für Biologie, Unr: Fakultät für Umwelt und Natürliche Ressourcen, Tf: Technische Fakultät, Sonst: Sonstige.

5.6. Psychosoziale Gesundheit

Die psychosoziale Gesundheit der Studierenden wurde anhand mehrerer Fragebögen zu den Themen Depression, Angststörungen, Schlafstörungen und Substanzkonsum ermittelt. Die depressive Symptomatik wurde durch den *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9-Test) (8) festgestellt. Der Fragebogen unterteilt die Schwere der Erkrankung in 5 Stufen: gesund, unauffällig, leichtgradig, mittelgradig und schwer. Unter den Freiburger Studierenden zeigen 13,2 % der Männer, 17,1 % der Frauen und 33,3 % der Diversen mittelschwere bis schwere depressive Symptome (siehe Abbildung 7**A**). Zur Ermittlung von potenziellen Angststörungen wurde der *Generalized Anxiety Disorder Scale 7* (Gad-7) verwendet (9). Abbildung 7**B** zeigt, dass unter den Freiburger Studierenden 19 % der Männer, 27,7 % der Frauen und 33,3 % der Diversen an einer mittelgradigen oder schweren Angstsymptomatik leiden.

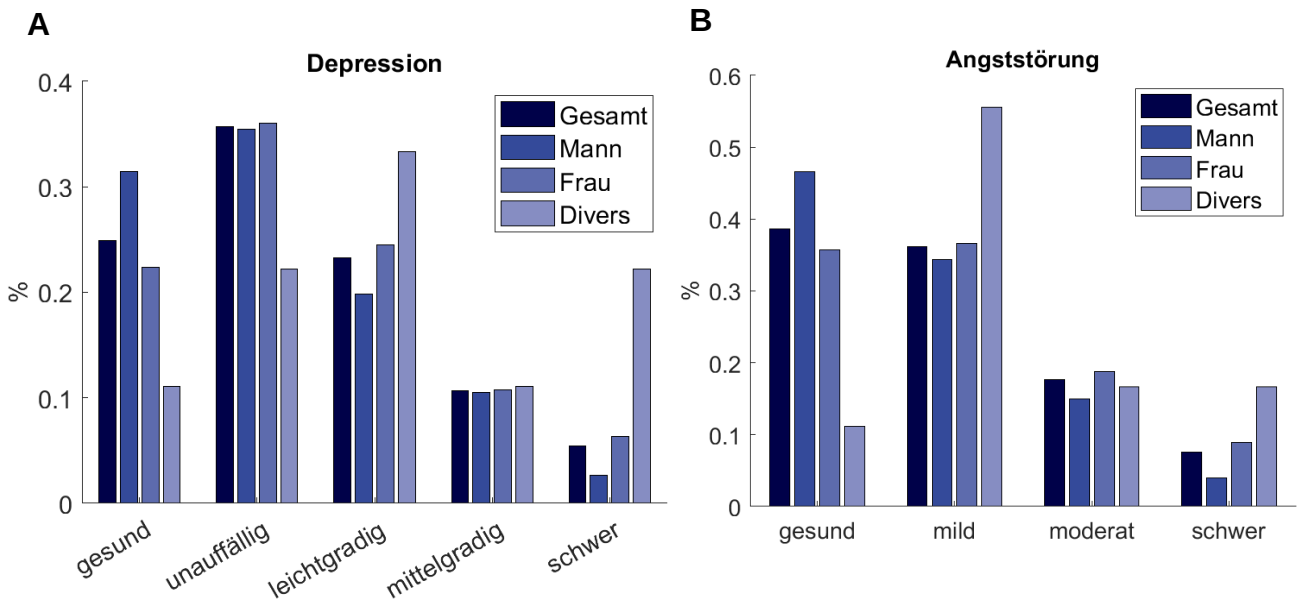

Abbildung 7: A) Prävalenz von Depression und **B)** Angststörungen als prozentuale Häufigkeit unter den Studierenden.

Schlafstörungen wurden durch den *Insomnia Severity Index* (ISI) (10) ermittelt. Dieser ergab, dass 25,1 % der Männer, 28,6 % der Frauen und 35,3 % der Diversen unter einer mittelschweren oder schweren Schlafstörung leiden. Wie lange die Freiburger Studierenden im Schnitt pro Nacht schlafen ist in Abbildung 8 dargestellt. Die empfohlene Schlafdauer liegt je nach Person zwischen 6 und 9 Stunden (11).

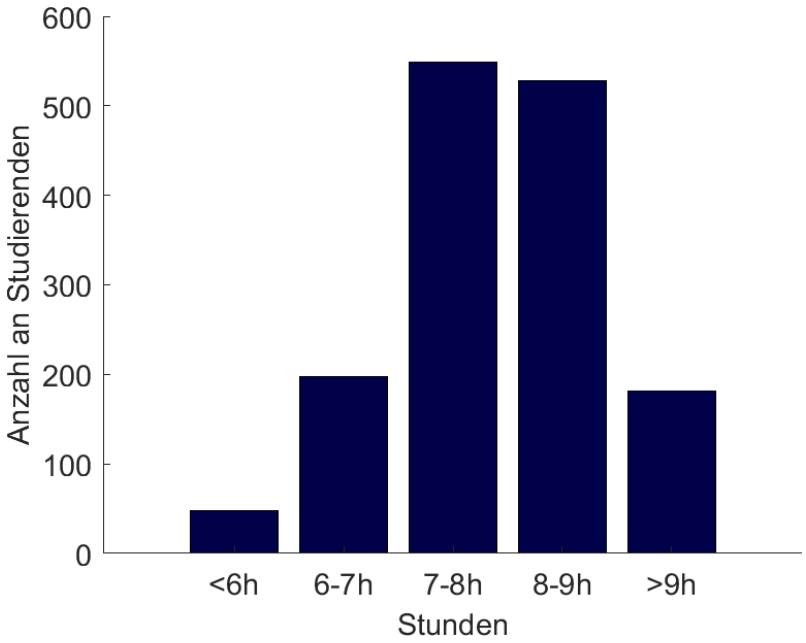

Abbildung 8: Durchschnittliche Schlafdauer.

5.7. Substanzkonsum

Der Alkoholkonsum der Freiburger Studierenden wurde mit dem *Alcohol-use disorders identification test* (AUDIT) abgefragt (12, 13). Der Test ordnet den Konsum in „geringes Risiko“, „riskanter Konsum“ und „Abhängigkeit“ ein. Der hier ermittelte Alkoholkonsum ist in Abbildung 9**A** dargestellt. Bei 80,63 % der Studierenden besteht ein geringes Risiko durch den bestehenden Alkoholkonsum. 15,9 % zeigen jedoch einen riskanten Konsum und 3,4 % eine Abhängigkeit. Männer zeigten dabei höhere Werte im Bereich des riskanten Konsums und der Abhängigkeit als Frauen und Diverse. Des Weiteren wurde das Rauchverhalten im Bezug auf tabakhaltige Produkte abgefragt. 77 % der Studierenden sind Nichtraucher. 9,6 % rauchen gelegentlich und 4,6 % regelmäßig. Der Konsum von weiteren Drogen wurde durch den *Drug-use disorders identification test* (DUDIT) abgefragt (14). Die Ergebnisse sind in Abbildung 9B dargestellt.

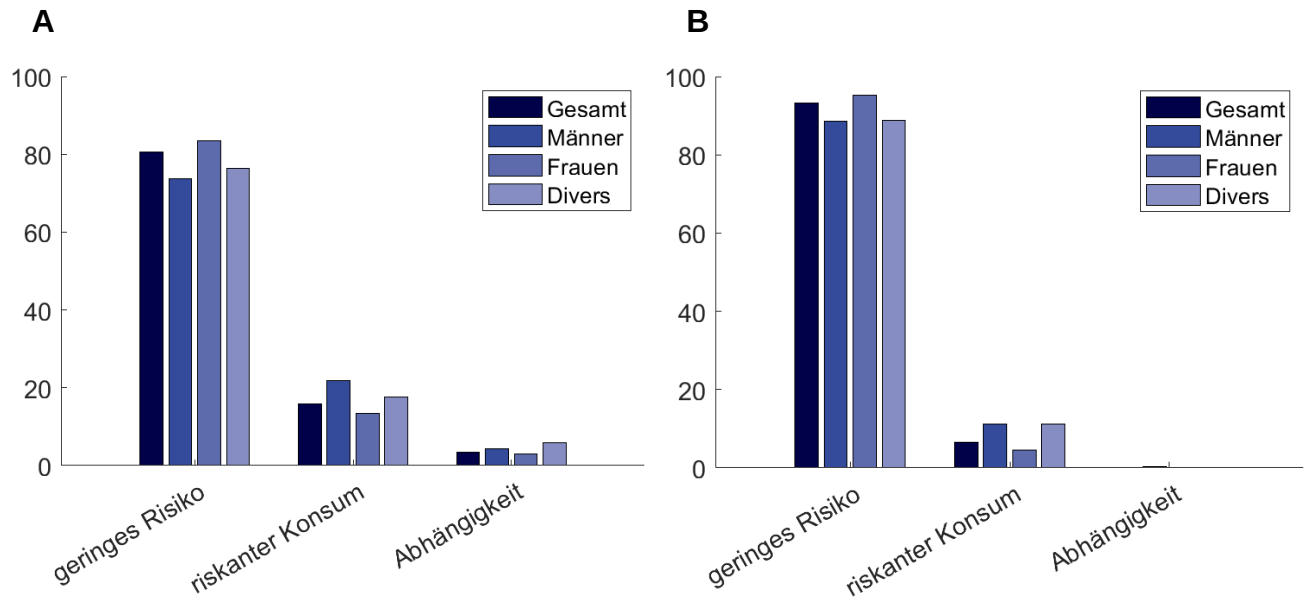

Abbildung 9: Gesundheitliches Risiko von **A)** Alkoholkonsum und **B)** Drogenkonsum als prozentuale Häufigkeit unter den Studierenden.

5.8. Ernährung

Das Ernährungsverhalten wurde mit Hilfe des *FFQ-DEGS1* Fragebogens abgefragt (6) und auf Grundlage des *Healthy Eating Index* der Nationalen Verzehrstudie II (7) ausgewertet. Den Freiburger Studierenden gelang es in den Kategorien Fleisch, Eier, Streichfette, Alkohol und Getränke am besten den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nachzukommen. Hier wurden jeweils über 9 von möglichen 10 Punkten erreicht. Die empfohlenen Verzehrmengen in den Kategorien Fisch, Gemüse und Milchprodukte hingegen konnten nur selten erreicht werden. 9 % der Teilnehmenden gaben an sich vegan zu ernähren und 35 % vegetarisch. Die Auswertung des Fragebogens bezieht den Verzicht von Fisch und Milchprodukten jedoch nicht mit ein (d.h. der Verzehr von Produkten mit gleichen oder ähnlichen Nährstoffen wird nicht geprüft) und kann somit in diesen Bereichen zu einer verfälschten Darstellung führen.

Zur Verbesserung des Ernährungsverhaltens wurde vermehrt der Wunsch nach Kochkursen (gerade vegetarisch und vegan) geäußert.

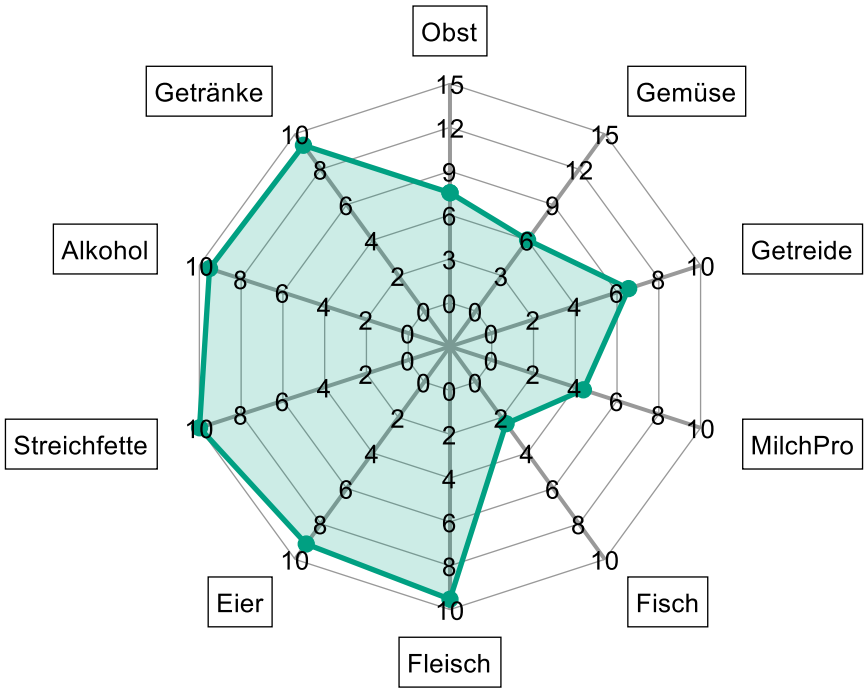

Abbildung 10: Ernährungslevel. Die Grafik zeigt wie viele Punkte der Maximalanzahl (nach den Empfehlungen der DGE) im Mittel erreicht wurden. MilchPro = Milchprodukte

5.9. Literaturverzeichnis

1. Meyer B, Debertshäuser J, Poggel K, Backhaus A, Mrachacz-Kersting N. *Studierendenumfrage des Studentischen Gesundheitsmanagements - Wie gesund sind die Studierenden der Universität Freiburg.* SGM Universität Freiburg, 2024.

2. Klein EM, Brähler E, Dreier M, Reinecke L, Müller KW, Schmutzer G, Wölfling K, Beutel ME. The German version of the Perceived Stress Scale – psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC Psychiatry* 16: 159, 2016. doi: 10.1186/s12888-016-0875-9.

3. Satow L. Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation [Online]. http://www.drsatow.de.

4. Wehmeier PM, Fox T, Doerr JM, Schnierer N, Bender M, Nater UM. Development and Validation of a Brief Measure of Self-Management Competence: The Self-Management Self-Test (SMST). .

5. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: 2020.

6. Haftenberger M, Heuer T, Heidemann C, Kube F, Krems C, Mensink GB. Relative validation of a food frequency questionnaire for national health and nutrition monitoring. *Nutr J* 9: 36, 2010. doi: 10.1186/1475-2891-9-36.

7. Hoffmann I, Spiller A. *Auswertung der Daten der Nationalen Verzehrsstudie II (NVS II): eine integrierte verhaltens- und lebensstilbasierte Analyse des Bio- Konsums*. 2010.

8. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *J Gen Intern Med* 16: 606–13, 2001. doi: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x.

9. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Löwe B. A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. *Arch Intern Med* 166: 1092–1097, 2006. doi: 10.1001/archinte.166.10.1092.

10. Bastien CH, Vallières A, Morin CM. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Med* 2: 297–307, 2001. doi: 10.1016/s1389-9457(00)00065-4.

11. Hor H, Tafti M. How Much Sleep Do We Need? *Science* 325: 825–826, 2009. doi: 10.1126/science.1178713.

12. SAUNDERS JB, AASLAND OG, BABOR TF, FUENTE JRDL, GRANT M. Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO Collaborative Project on Early Detection of Persons with Harmful Alcohol Consumption-II. *Addiction* 88: 791–804, 1993. doi: 10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x.

13. Suchtforschungsverbund BadenWürttemberg. AUDIT-Fragebogen Auswertungsschema [Online]. [date unknown]. https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/_old-files/downloads/AlkAuditAuswertung.pdf.

14. Berman AH, Bergman H, Palmstierna T, Schlyter F. Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in Criminal Justice and Detoxification Settings and in a Swedish Population Sample. *Eur Addict Res* 11: 22–31, 2004. doi: 10.1159/000081413.

6. Wissenschaftliche Beschäftigungen

Über die bisherige Projektlaufzeit beschäftigte das SGM immer wieder Studierende für Bachelor- und Masterarbeiten oder als wissenschaftliche Hilfskräfte (Tabelle 3). 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, Jan Karsten und Britta Meyer. *Bitte beachten: Eine Übersicht für den Zeitraum 2019-2022 ist im dritten SGM-Projektbericht einsehbar.*

Tabelle 3: Wissenschaftliche Beschäftigungen im SGM

Name	Studiengang	Position	2022				2023				2024
			Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 1
Lukas Spinner	Psychologie, BWL BSc	HiWi									
Antonia Heck	Sportwissenschaft BA	BA Arbeit									
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									
Jule Grund	Sportwissenschaft, BSc	I-BOK									
Dominic Wintergerst	Sportwissneschaft BSc	HiWi									
Jesus Hernandez	Neurowissenschaft, MSc	HiWi									

7. Öffentlichkeitsarbeit

Insgesamt war der Großteil der Öffentlichkeitsarbeit im Zeitraum von Mai bis Oktober 2023 auf den University Health Day ausgerichtet (siehe Kapitel 4.2.2). Darüber hinaus wurden folgende Maßnahmen umgesetzt:

7.1. Erstsemestertag der Universität

Der Erstsemestertag 2023 fand wie bereits im Vorjahr im neuen Stand des Sportclubs Freiburg in Präsenz statt. Begrüßt wurden die Erstsemesterstudierenden des Wintersemesters 2023/24. Die Veranstaltung war sehr gut besucht und verlief erfolgreich. Der SGM-Stand war gut frequentiert und konnte viele interessierte Studierende erreichen.

7.2. SGM-Homepage

Die Homepage des SGM (www.sgm.uni-freiburg.de) wurde stetig weiterentwickelt und um die neuen Angebote ergänzt.

7.3. Social-Media

Die Studierenden wurden weiterhin über die Social Media Plattform Instagram informiert.

7.4. Posterausstellung in der Universitätsbibliothek

Im Zeitraum von August bis Oktober 2023 wurden die Informationsposter der SGM in der Universitätsbibliothek ausgestellt und damit einem breiten Publikum zugänglich gemacht (siehe Abbildung 11).

Abbildung 11: Posterausstellung in der Universitätsbibliothek

8. Ausblick

In diesem Abschnitt wollen wir einen Rückblick auf das Projekt werfen und einen Ausblick auf die zukünftige Entwicklung geben.

Das Projekt wurde 2019 in Kooperation mit der AOK gestartet, um eine studentische Gesundheitsförderung an der Universität Freiburg einzuführen und zu etablieren. Dabei wurde ein universitätsweites Netzwerk in die Planung und Umsetzung einbezogen um vielfältige Angebote für Studierende zu schaffen. Als übergreifende Maßnahme wurde hierfür der UniAktiv-Pass entwickelt und im Sommersemester 2020 eingeführt, durch welchen Studierende angeregt wurden, an Gesundheitsförderungsangeboten teilzunehmen.

Daneben wurden in zweijährigen Abständen Situations- und Bedarfsanalysen bei Studierenden durchgeführt, um Erkenntnisse über Gesundheitsverhalten in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressreduktion, Selbstmanagement sowie auf psychosozialer Ebene zu gewinnen. Der letzte Gesundheitsbericht wurde im Q1 2024 fertiggestellt und findet sich im Anhang dieses Berichtes.

Teil dieses Projektjahres ist ebenso der University Health Day (UHD), welcher am 4.10.2023 durchgeführt wurde und den Abschluss der vom SGM organisierten Reihe zu Gesundheitstagen darstellt. Es wurde ein vielfältiges Angebot zum Thema Gesundheit nicht nur für Studierende, sondern auch für alle Mitarbeitenden der Universität Freiburg geboten. Mit insgesamt mehr als 2500 Teilnehmenden war der UHD daher ein voller Erfolg und konnte eine Vielzahl an Studierende, Promovierende und Mitarbeitende erreichen.

Fortwährend wurden im Projekt außerdem verschiedene Kurse angeboten, die auf die in der Situations- und Bedarfsanalyse ermittelten Bedürfnisse eingingen. So bot die AOK ihre Kurse *Lebe Balance,* zur Ernährung und weitere während der gesamten Projektlaufzeit an. Ebenso wurde die Ringvorlesung „Gesund studieren“ im Zentrum für Schlüsselqualifikationen ins Leben gerufen, um Studierenden Inhalte und Techniken zum Gesundheitserhalten aus verschiedenen Fachgebieten zu vermitteln. In Zusammenarbeit mit Studierenden entstanden daraus sogar neue Maßnahmen zum SGM, welche im 4. Projektjahr umgesetzt wurden. Insgesamt wurden im Rahmen des SGM viele Studierende aktiv mit einbezogen, sei es im Rahmen von Abschlussarbeiten, Anstellung als Hilfskräfte oder zum Erlangen berufsfeldorienterter Kompetenzen.

Zu guter Letzt möchten wir die Herausforderungen hervorheben, denen das Projekt im Zuge der COVID-19-Pandemie gegenüberstand. Die Pandemie brachte unvorhergesehene Schwierigkeiten mit sich, darunter Einschränkungen in der Lehre, Kursarbeit und die Notwendigkeit, sich an veränderte Arbeitsbedingungen anzupassen. Trotz dieser Herausforderung konnte der Großteil der Angebote umgesetzt werden, indem mithilfe neuer Kursformate auf die neuen Gegebenheiten reagiert werden konnte.

In Zukunft wird das studentische Gesundheitsmanagement von der Universität im Rahmen eines universitären Gesundheitsmanagement inkludiert.