



Gesund studieren

Studierendengesundheit im Fokus

Die TU Darmstadt baut in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse ein Studentisches Gesundheitsmanagement auf.

Seit fünf Jahren gibt es an der TU Darmstadt ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das sich für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten mit professionellen Managementstrukturen und einer Vielfalt an Maßnahmen sowie Aktionen zur Gesundheitsförderung engagiert. Nun rückt das Thema Studierendengesundheit verstärkt in den Blickpunkt der TU Darmstadt. Im Auftrag der Universitätsleitung und unter Federführung des Unisport-Zentrums wird in Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Techniker Krankenkasse (TK) seit Januar 2021 ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) entwickelt.

»Mit Studentischem und Betrieblichem Gesundheitsmanagement sollen die Bedürfnisse aller Hochschulmitglieder berücksichtigt werden, um ein gesundheitsförderliches Studieren, Forschen und Arbeiten an der TU Darmstadt zu ermöglichen. Ein ganzheitlich universitäres Gesundheitsmanagement muss sich an alle Mitglieder der Universität richten.«
TU-KANZLER DR. MANFRED EFINGER

In diesem Sinne sollen Studierende der TU Darmstadt zukünftig im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements frühzeitig für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden und Gesundheitskompetenzen entwickeln, um nicht nur ihr eigenes Studium und Leben gut zu bewältigen,

sondern auch, um sie als potenzielle Führungskräfte und Entscheiderinnen und Entscheider von morgen dazu zu befähigen, als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für eine gesunde und nachhaltige Lebensweise in ihrer Lebens- und Arbeitswelt zu wirken.

»Ich freue mich sehr, dass wir neben dem klassischen Bildungsangebot mit dem SGM nun einen weiteren wichtigen Baustein zum Gesamtangebot für unsere Studierenden hinzufügen können. Denn die eigene Gesundheit im Blick zu haben ist ein wichtiger Faktor für ein erfolgreiches Studium.«

PROFESSOR DR. HERIBERT WARZECHA,
TU-VIZEPRÄSIDENT FÜR STUDIUM UND LEHRE
SOWIE DIVERSITÄT

Hierbei wird von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis ausgegangen, das körperliche, geistig-seelische und soziale Aspekte umfasst. Da Gesundheit neben dem individuellen Verhalten auch durch die Verhältnisse beeinflusst wird, werden neben der Entwicklung persönlicher Gesundheitskompetenzen die Rahmenbedingungen der Lebenswelt Hochschule in den Blick genommen. Sie sollen so gestaltet werden, dass zugleich ein leistungs- und gesundheitsförderndes Umfeld für die über 25.000 Studierenden der TU Darmstadt ermöglicht wird.

Erfreulicherweise kann das Projektteam mit den Mitarbeitenden Anna Eger und Nadine Baltzer unter der Leitung von Annette Kunzendorf bereits an viel Vorhandenes anknüpfen, da an diversen Stellen an der TU Darmstadt ebenso wie im

Studierendenwerk bereits im Sinne der Gesundheitsförderung für die Studierenden gearbeitet wird. Es gilt nun, die verschiedenen Stakeholder zu vernetzen und Strukturen zu entwickeln, um gemeinsam das Thema Studierendengesundheit voranzutreiben, dauerhaft an der TU Darmstadt zu etablieren und bekannt zu machen. Die Partizipation von Studierenden ist dabei explizit gewünscht und wird aktiv verfolgt, um Prozesse, Konzepte und Maßnahmen so zielgruppenspezifisch wie möglich zu gestalten. Bei der virtuellen Kick-off-Veranstaltung am 22. Juni 2021 wurden bereits erste Netzwerkfäden geknüpft.

»Wir konnten engagierte Kolleginnen und Kollegen sowie Studierende für das neue Netzwerk zur Studierendengesundheit gewinnen und freuen uns sehr darauf, gemeinsam ein bedürfnisorientiertes, kreatives SGM aufzubauen.«

ANNETTE KUNZENDORF,
DIREKTORIN DES UNISPORT-ZENTRUMS UND
PROJEKTLEITUNG SGM

Parallel zur Entwicklung von Strukturen und Konzepten werden einzelne neue Maßnahmen bereits jetzt umgesetzt. So wurde beispielsweise im Januar das Study Fresh Up, eine aktive Pause für Studierende, als kurzfristiges Unterstützungsangebot zur Implementierung in virtuelle Lehrveranstaltungen bereitgestellt (siehe Infobox auf dieser Seite). (SGM)

STUDY FRESH UP – DIE AKTIVE PAUSE FÜR STUDIERENDE

Um mehr Bewegung in den digitalen Studierendentalag zu bringen, wurde im Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM) eine aktive Pause für Studierende entwickelt. Studentische Trainerinnen und Trainer schalten sich für eine fünfminütige Bewegungspause live (oder per Video-on-Demand) in die Lehrveranstaltung ein. Übungen zur Beweglichkeit, Koordination, Entspannung sowie Achtsamkeit machen Spaß und steigern zudem die Konzentration für die zweite Hälfte der Veranstaltung.

TEAM SGM

📧 Kontakt: alexander.schwarck@tu-darmstadt.de

📌 Ideen für weitere »Quick Wins« wie das Study Fresh Up können gerne an das Projektteam gesendet werden: gesundheitsfoerderung@usz.tu-darmstadt.de

Ohne sie läuft wenig ...

TU-Beschäftigte im Porträt

Bild: Katrin Beyer

IM GESPRÄCH MIT ...

Name: Nadine Balzter

Alter: 45 Jahre

Einrichtung: Unisport-Zentrum (USZ), Institut für Allgemeine Pädagogik und Berufspädagogik

Aufgabengebiet: Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM), operative und strategische Umsetzung der Projektziele, Arbeitsschwerpunkte: Study Fresh Up, Entwicklung des Kommunikationskonzeptes, Leitung Team Gesundheit USZ, Lehre in der Sportwissenschaft

Letzte berufliche Station vor der TU: Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der AG Erwachsenenbildung/W Weiterbildung an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Dienstjahre an der TU: 10

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Nadine Balzter: Mein Arbeitsalltag ist sehr abwechslungsreich, neben der Lehre, wie zum Beispiel Gesundheitsorientierte Gymnastik, koordiniere ich den Gesundheitsbereich im USZ und beteilige mich am Aufbau des Studentischen Gesundheitsmanagements. Da wir Letzteres in Kooperation mit vielen anderen Akteurinnen und Akteuren an der TU und unter einer breiten Beteiligung von Studierenden verstehen, ist neben dem Strukturaufbau und Projektmanagement die Zusammenarbeit, der Austausch und damit die Kommunikation zentral für den Arbeitsalltag.

Anna Eger: Dazu gibt es auch bei mir einige Überschneidungen. Mein Arbeitsalltag ist geprägt von viel Austausch und Kommunikation über Zoommeetings, ich arbeite beim Aufbau des Studentischen Gesundheitsmanagements am USZ mit sowie im Betrieblichen Gesundheitsmanagement im Dezernat IV. Hierbei unterscheiden sich die beiden Zielgruppen. Die Projektarbeit bietet vielseitige Einblicke und Möglichkeiten, sodass ich mich kreativ beteiligen und einbringen kann. Besonders begeistere ich mich für die Themen psychische Gesundheit, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit. In der Lehre erprobe ich das Format der achtsamen

... UND ...

Name: Anna Eger

Alter: 31 Jahre

Dezernat/Einrichtung: Unisport-Zentrum (USZ), Dezernat IV Betriebliches Gesundheitsmanagement

Aufgabengebiet: Studentisches und Betriebliches Gesundheitsmanagement, operative und strategische Umsetzung der Projektziele, Arbeitsschwerpunkte: Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Konzeption der Analyse, Lehre in der Sportwissenschaft

Letzte berufliche Station vor der TU: Praktikum im betrieblichen Gesundheitsmanagement bei Merck

Dienstjahre an der TU: 5

Pause als eine Möglichkeit, mit Anspannung und Stress umzugehen.

Wie hat sich Ihre Arbeit in Zeiten der Corona-Pandemie verändert?

Balzter: Im USZ habe ich just zu Beginn des ersten Lockdowns am 1. März 2020 begonnen. Glücklicherweise kannte ich bereits viele Mitarbeitende unter anderem aus dem Sportstudium oder durch Lehraufträge. Ganz grundsätzlich fehlt mir der persönliche Face-to-Face-Kontakt, gleichzeitig ermöglicht die Pandemie auch vieles, wie das Voranschreiten der Digitalisierung und beispielsweise die Teilnahme eines Erasmus-Studierenden an der Lehre via Zoom aus Spanien. Im SGM können wir aktuell nur digitale Angebote, wie das Study Fresh Up, umsetzen. Daher freue ich mich, wenn die Pandemie wieder größere Spielräume für das analoge soziale Miteinander von Studierenden zulässt.

Eger: Die Veränderungen bringen für mich beides mit sich: sowohl Möglichkeiten als auch Herausforderungen. Flexibles Arbeiten ermöglicht mir beispielsweise eine Yogaeinheit in der Mittagspause, Spazieren im Wald oder ein gemeinsames Mittagessen mit meinem Partner

auf dem Balkon. Gleichmaßen sind große Herausforderungen in der Arbeitsausstattung zu Hause präsent und beim Finden eines Gleichgewichts in einer gesunden Trennung von Arbeit und Privatem sowie dem reduzierten sozialen Austausch im Team.

Was möchten Sie in Ihrem Aufgabengebiet nicht missen?

Balzter: Die Möglichkeit, zu denken und kreativ zu sein! Beides macht mir sehr viel Spaß und ist wichtig, um Neues zu entwickeln. Dazu kommt die Zusammenarbeit mit den Studierenden, denn ein bedarfsgerechtes SGM braucht eine studentische Perspektive und die Ideen der Studierenden.

Wo gibt es in Ihrer Arbeit Schnittstellen zu anderen Gebieten?

Eger: Studierendengesundheit ist schon lange in vielen Bereichen an der TU ein Thema, daher gibt es einige Schnittstellen, die wir nun etablieren und stärken wollen. So sind die studentischen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner wichtig, Hochschulgruppen, der AstA, Schreibcenter, Sprachenzentrum, Hochschuldidaktische Arbeitsstelle, Dezernat Internationales, Büro für Nachhaltigkeit, Studierendenwerk, verschiedene Dezernate und Stabsstellen zum Beispiel zum Thema Diversität und viele mehr.

Balzter: Genau! Und diesbezüglich haben wir einen das SGM begleitenden Beirat mit relevanten Akteurinnen und Akteuren an der TU ins

Leben gerufen und planen darüber hinaus, zu einzelnen Themen in Gruppen von Expertinnen und Experten zusammenzuarbeiten. Bei Interesse kann man gerne auf uns zukommen!

Der beste Ausgleich zu einem stressigen Arbeitstag ist ...

Eger: ... ganzheitliches Yoga und Meditation, Wald, Tanzen, Lesen und Schreiben, Zusammensein.

Balzter: ... in der Natur und im Hier und Jetzt sein, Klettern, Yoga, Meditation oder Gärtnern im Saisonsgarten auf dem Oberfeld.

Was wünschen Sie sich für die berufliche Zukunft?

Balzter: Ich wünsche mir, im SGM gemeinsam mit Studierenden ein lebendiges und vielfältiges Angebot zur Förderung des körperlichen und geistig-seelischen Wohlbefindens der Studierenden zu entwickeln. Die TU Darmstadt soll neben einem interessanten Bildungsort auch ein Lebensort und Ort des sozialen Miteinanders sein, an den man sich später gerne zurück erinnert.

Mit diesem Beitrag setzen wir die Serie zur Vorstellung administrativ-technischer Beschäftigter in der hoch³ fort.

Anregungen zu Porträts sind willkommen per Mail mit dem Betreff #hoch³-Porträt an presse@tu-darmstadt.de.

Anna Eger (l.) und Nadine Balzter