

Studieren im Grünen



Bericht zur Gesundheit an der h2

erstellt vom Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ)

Zeitraum 2018 bis 2021

www.h2.de/sport

www.h2.de/gesundheit



Hochschule Magdeburg-Stendal Sport- und Gesundheitszentrum Kontakt:

Breitscheidstr. 2 39114 Magdeburg

0391/8864394 gesundheit@h2.de

Autorinnen: Meike Schlichting, Josefine Winning

Sport- und Gesundheitszentrum

Erstellt: im Wintersemester 2021/22



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	III
1 Einleitung und Ziel des Berichts	
2 Struktur und Strategie des Gesundheitsmanagements	1
2.1 Historie	3
2.2 Arbeitsweise	4
2.3 Arbeitskreis Gesundheit	4
3 Tätigkeitsbereiche des Gesundheitsmanagements	5
3.1 Projekt h² pausenexpress	7
3.2 Projekt "Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0"	9
4 Die Räumlichkeiten des Sport- und Gesundheitszentrums	11
5 Beschäftigtengesundheit	13
5.1 Arbeitsunfähigkeitsdaten der Krankenkassen	14
5.2 Arbeitssituationsanalyse	16
6 Studierendengesundheit	18
6.1 Gesundheitsmonitoring	18
6.2 Weitere Erhebungen	19
7 Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung	21
7.1 Interne Vernetzung mit Akteuren der Hochschule	21
7.2 Interne Öffentlichkeitsarbeit	26
7.3 Externe Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit	28
8 Qualitätsmanagement und Evaluation	29
8.1 Reflexions- und Entwicklungsinstrument 2021	29
8.2 Corporate Health Award 2021	31
8.3 Qualitätsmanagement-Standards im Hochschulsport	33
9 Fazit und Ausblick	34
Anhang	



Vorwort

Gesundheit ist das höchste Gut, so schrieb es bereits der Philosoph Arthur Schopenhauer vor mittlerweile über 170 Jahren. Und so freue ich mich, dass Sie diesen Bericht über die Gesundheit an unserer Hochschule Magdeburg-Stendal in den Händen halten und ich seit nunmehr dreieinhalb Jahren einen Teil dessen dazu beitragen darf, dass Studierende und Beschäftigte vielfältige Sport- und Gesundheitsangebote an unserer Hochschule vorfinden. Im Spätsommer 2018 traf ich dazu auf beste Voraussetzungen in einem grünen und vor allem modernen Umfeld, bei stets sehr guter Unterstützung aus allen Bereichen und einer sehr gesundheitsaffinen Hochschulleitung. Dafür möchte ich mich bei Ihnen bedanken.



Abbildung 1 Josefine Winning, Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums

Gesundheit des Individuums ist eine wichtige Ressource zu persönlichem Glück, Wohlbefinden, aber auch zu Produktivität und Effizienz am Arbeits-/ Studienplatz. Gesunde und glückliche Mitarbeiter*innen identifizieren sich stärker mit ihrem Unternehmen, arbeiten effektiver und tragen so zu einem erfolgreichen Unternehmen bei. Die Reputation einer Hochschule hängt zudem stark von den Leistungen der Studierenden ab. Die Lebenswelt Hochschule trägt dabei die Verantwortung verhältnispräventive Maßnahmen der Gesundheitsförderung vorzuhalten. Hier sind wir mit zahlreichen Maßnahmen auf einem guten Weg, wie Sie in diesem Bericht nachlesen können. Doch auch das persönliche Verhalten aller unserer Angehörigen ist maßgebliche Komponente für die eigene Gesundheit. So legen wir zugleich sehr viel Wert auf verhaltenspräventive Maßnahmen. Jede und jeder von uns soll einen bunten Blumenstrauß von Angeboten der Gesunderhaltung und -förderung vorfinden und für sich wählen, was individuell benötigt wird.

Mit diesen Angeboten tragen wir zu einer zukunftsträchtigen und gesunden Organisationskultur bei, die sowohl bei Arbeitnehmer*innen als auch Studierenden einen immer größeren Stellenwert bei der Auswahl von Arbeits- bzw. Studienplatz hat. Für die Zukunft wünsche ich uns eine weiterhin so gewinnbringende Entwicklung und lade Sie dazu ein, diese aktiv mitzugestalten. Im Arbeitskreis Gesundheit aber auch bilateral benötigt es unser aller Engagement die Prozesse an unserer Hochschule gesundheitsförderlich zu denken. Wir sind dabei immer offen für Anregungen und neue Ideen.

Josefine Winning, Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums, im März 2022



1 Einleitung und Ziel des Berichts

Seit der Gründung der Hochschule Magdeburg-Stendal im Jahr 1991 entwickelt sich die Hochschule stetig weiter und passt sich neuen Anforderungen an, um wettbewerbs- und zukunftsfähig zu bleiben. An drei Fachbereichen in Magdeburg sowie zwei Fachbereichen am Standort Stendal können Studieninteressierte aus etwa 50 Studiengängen wählen. Aktuell sind 5.409 Studierende an der Hochschule immatrikuliert und für 528 Beschäftigte ist die Hochschule Arbeitgeberin (Stand: Januar 2022).

Seit dem 01.08.2019 gibt es das Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) in seiner heutigen Form an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Das SGZ ist ein Zusammenschluss aus dem Hochschulsport und dem Gesundheitsmanagement der Hochschule. Alle gesundheitsrelevanten Themen bündeln sich unter einem Dach, wodurch Ressourcen effizient genutzt werden können und eine einheitliche Kommunikation ermöglicht wird. Seit der Gründung des SGZ sind bereits umfangreiche neue Projekte entstanden und es wurden vielfältige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung durchgeführt.

Der Bericht dient der transparenten Veranschaulichung der gesundheitsfördernden Aktivitäten und Maßnahmen der Hochschule in den vergangenen drei Jahren. Ziel ist es, diese für die Öffentlichkeit sichtbar zu machen und im Rahmen der Gesundheitskommunikation zu dokumentieren. Neben einer Darstellung der Strukturen und Strategien des Gesundheitsmanagements, erfolgt ein Überblick über alle bisherigen Aktivitäten, eine Darstellung der bisherigen Erhebungen zur gesundheitlichen Situation von Beschäftigten und Studierenden der Hochschule, ein Überblick zum Qualitätsmanagement sowie ein Ausblick in die Zukunft.

2 Struktur und Strategie des Gesundheitsmanagements

Für ein erfolgreiches Studieren, eine exzellente Lehre und Forschung sowie ein erfolgreiches und effektives Arbeiten ist die Gesundheit der Studierenden und Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal eine grundlegende Voraussetzung und wichtige Ressource. Die Gesundheit aller Hochschulangehörigen ist daher von sehr großer Bedeutung und sorgt für leistungsfähige und motivierte Studierende und Beschäftigte.

Der große Stellenwert der Ressource Gesundheit sowie die hochschulweite Verankerung findet sich bereits in der Struktur und Strategie der Hochschule Magdeburg-Stendal wieder. Im **Hochschulentwicklungsplan 2015 bis 2024** aus dem Jahr 2014 wird der Handlungsdruck im Feld der Personalentwicklung erkannt und inhaltlich ausgestaltet. Ziel soll es sein, dass sich die Beschäftigten an der Hochschule wohlfühlen. Das betriebliche



Gesundheitsmanagement wird als zentraler Bestandteil der beruflichen und persönlichen Entwicklung der Mitarbeitenden gesehen und dient zur aktiven Förderung des Wohlbefindens, zur Erhaltung und Erhöhung sowie Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit der Mitarbeitenden. Die Hochschule verfolgt dabei das Ziel, dass die Arbeitsverhältnisse, das Führungs- und Kommunikationsverhalten sowie die Entwicklungschancen gesundheitsförderlich gestaltet sind.

In den 2019 beschlossenen **Leitlinien Lehren & Lernen** wurde in einem partizipativen Prozess zwischen Lehrenden und Studierenden der Hochschule Magdeburg-Stendal verabredet, dass sich die Hochschule als gesunde Hochschule versteht und dass Maßnahmen für die Umsetzung dieser Verabredung die Verankerung des betrieblichen und eines studentischen Gesundheitsmanagement an der Hochschule sind.

In der 2020 veröffentlichten Strategic Map wird die Verankerung des Gesundheitsmanagements in der Strategie der Hochschule deutlich. Dort wird Gesundheit als ein expliziter Wert der h2 definiert. Das bereits im Hochschulentwicklungsplan festgelegte Ziel der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens wird erneut verdeutlicht und konkretisiert. Sowohl die physische als auch psychische Gesundheit von Mitarbeitenden und Studierenden soll durch die konkrete Einrichtung eines Sport- und Gesundheitszentrums gefördert werden. Hinzukommt, dass auch die Zielvereinbarung 2020 – 2024 zwischen dem Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitalisierung des Landes Sachsen-Anhalt und der Hochschule Magdeburg-Stendal – ebenfalls aus 2020 – die aktive Förderung der Gesundheit aller Hochschulangehörigen als Aufgabe der Hochschule klar benennt. Dort wird konkret formuliert, dass das Thema Gesundheit im Sport- und Gesundheitszentrum gebündelt und zielgruppenspezifisch kommuniziert wird. Die Arbeitsweise der Gesundheitsförderung wird klar definiert durch den Ausbau gesundheitsförderlicher Strukturen (Verhältnisprävention) sowie der Förderung und Stärkung individueller Gesundheitskompetenzen (Verhaltensprävention). Um dies zu erreichen, sind geeignete Maßnahmen abzuleiten. Die Zielvereinbarung nimmt ebenfalls explizit Bezug auf das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz) von 2015, indem die Hochschule als Setting bzw. Lebenswelt identifiziert wird. Der Settingansatz fokussiert die Lebenswelt von Menschen und damit die Rahmenbedingungen, unter denen Menschen leben, lernen, arbeiten und konsumieren. Somit orientiert sich die Gesundheitsförderung an der Hochschule Magdeburg-Stendal an aktuellen gesundheitspolitischen Entscheidungen. Ebenso ist das Gesundheitsmanagement ausgerichtet nach den zehn Gütekriterien für Gesundheitsfördernde Hochschulen des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen (siehe Anhang).



2.1 Historie

	Datum	Meilenstein
	1991	Gründung der Hochschule Magdeburg-Stendal
•	1993	Eigenständiger Hochschulsport an der h²
	03/2001	Dienstvereinbarung zum Projekt Gesundheitsfördernde Hochschule
•	2005	Hochschulsport-Kooperation mit der OvGU
	2015	Gründung des hochschulinternen Arbeitskreis Gesundheit
	2017	Beschluss Konzept zur Entwicklung der Hochschule Magdeburg-Stendal zur gesundheitsfördernden Hochschule
	06/2018	Koordinierungsstelle für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
•	10/2018	Regelmäßige Sitzungen des Arbeitskreises Gesundheit
	01/2019	Gewinnung der Techniker Krankenkasse (TK) als Kooperationspartner
	03/2019	Leitlinien Lehren & Lernen
	08/2019	Gründung SGZ: Zusammenschluss Hochschulsport und betriebliches Gesundheitsmanagement
	11/2019	Beschluss des Konzepts zur nachhaltigen Implementierung des hochschulisches Gesundheitsmanagements
	01/2020	Verlängerung der Projekt-/Koordinierungsstelle BGM
•	02/2020	Verlängerung des Kooperationsvertrags mit der TK
•	03/2020	Projektbeginn "h² pausenexpress
	04/2020	Hochschulstrategie "Strategic Map"
•	06/2020	Projektbeginn "Bewegt studieren – studieren bewegt 2.0"
•	06/2020	Zielvereinbarung 2020 – 2024
	10/2020	Finaler räumlicher Zusammenschluss Hochschulsport und Gesundheits- management im neuen Sport- und Gesundheitszentrum im Haus 15
•	2020-2021	Beschäftigtenbefragung "Arbeitssituationsanalyse"
	10/2021	Corporate Health Award
•	11/2021	Studierendenbefragung "Gesundheitsmonitoring"



2.2 Arbeitsweise

Das Gesundheitsmanagement der Hochschule ist als Querschnittsthema anzusehen. Wie bereits aus der Historie hervorgeht, hat der Hochschulsport eine lange Tradition an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Das Gesundheitsmanagement startete davon losgelöst. Um die fehlende Bündelung der Kompetenzen der gesundheitsrelevanten Akteure der Hochschule zu beseitigen, wurde mit der Gründung des Sport- und Gesundheitszentrums (SGZ) der Hochschulsport und das Gesundheitsmanagement zusammengefasst. Ziel des SGZ ist es, Ressourcen so zu bündeln, dass die Thematik Gesundheit präsenter auf dem Campus wird. Dabei wird von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis ausgegangen. Das bedeutet, dass neben der physischen Gesundheit auch die psychische Gesundheit sowie soziale Aspekte bedacht werden. Dabei geht es um die Planung, Umsetzung sowie Evaluierung bedarfs- und zielgruppenorientierter gesundheitsfördernder Maßnahmen. Weiterhin umfasst das hochschulweite Gesundheitsmanagement sowohl das Studentische als auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Zur nachhaltigen Implementierung des Gesundheitsmanagements an der Hochschule Magdeburg-Stendal spielt die Partizipation der Zielgruppen eine wesentliche Rolle. Zum einen können Maßnahmen durch die Einbeziehung von beispielsweise Schlüsselpersonen und Statusgruppenvertreter*innen zielgruppenorientiert gestaltet werden, zum anderen erhöht die Teilhabe die Akzeptanz der Angebote. Das Gesundheitsmanagement der Hochschule wird in einem kontinuierlichen Verbesserungsprozess ressourcen- und zielorientiert entwickelt. Erreicht wird dies durch ein planvolles, systematisches Vorgehen im Sinne des PDCA-Qualitätsregelkreises mit den Phasen Plan, Do, Check und Act. Des Weiteren sollen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Arbeit, Organisation und Gesundheit berücksichtigt und in einem zielgerichteten Prozess verknüpft werden.

2.3 Arbeitskreis Gesundheit

Der Arbeitskreis Gesundheit (AK Gesundheit / AKG) ist ein beratendes Steuerungsgremium des hochschulischen Gesundheitsmanagements, in dem verschiedene Status- und Interessensgruppen der Hochschule vertreten sind. Bereits 2015 haben Vertreter*innen aus unterschiedlichen Status- und Interessensgruppen den ersten hochschulinternen Arbeitskreis Gesundheit gegründet. Zwischen 2015 und 2018 tagte der Arbeitskreis unregelmäßig. Seit Oktober 2018 finden wieder regelmäßige Treffen des Arbeitskreises statt. Durch den Austausch im Arbeitskreis und die unterschiedlichen Erfahrungen und Expertisen wird das Gesundheitsmanagement an der Hochschule unterstützt. Hier werden neue Ideen zur Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen entwickelt und nach der Umsetzung evaluiert. Der Arbeitskreis zielt darauf ab, gesundheitsfördernde Lebens-, Studien- und



Arbeitsbedingungen an der Hochschule Magdeburg-Stendal zu initiieren und nachhaltig zu verankern. Dabei orientiert sich der Arbeitskreis am **Setting-Ansatz** sowie der Ottawa-Charta (1986) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der Arbeitskreis tagt ein- bis zweimal pro Semester. Im Arbeitskreis Gesundheit sind folgende Status- und Interessensgruppen sowie Themen- und Arbeitsbereiche vertreten:

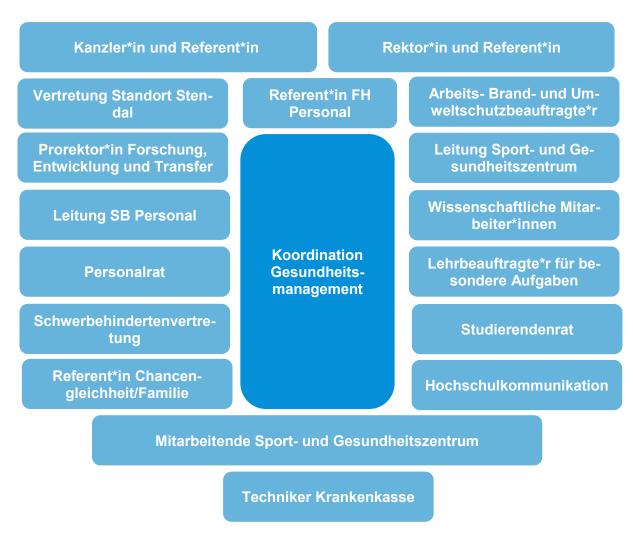


Abbildung 2 Mitglieder und Funktionsträger*innen des Arbeitskreis Gesundheit

3 Tätigkeitsbereiche des Gesundheitsmanagements

Der Hochschulsport hat wie erwähnt eine lange Tradition an der Hochschule Magdeburg-Stendal und ist eine wichtige Säule des Sport- und Gesundheitszentrums. Körperliche Aktivität ist ein zentraler Bestandteil eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses und zumeist als spielerischer Türöffner für die bewusste Wahrnehmung des eigenen Gesundheitszustands zu sehen. Neben der Stärkung der körperlichen Fitness werden durch unterschiedliche Sportangebote auch die Fach- und Methodenkompetenz sowie soziale und personale Fähigkeiten und



Fertigkeiten trainiert. Dazu bietet die Hochschule in Kooperation mit der Otto-von-Guericke-Universität mehr als 250 verschiedene Sportangebote pro Semester an. Ziel ist es, dass Studierende und Mitarbeitende durch qualifizierte Übungsleitende mit Spaß am Sport in der Gruppe trainieren können. Besondere **sportliche Events wie Sportfeste oder Sportexkursionen** ergänzen das Repertoire an Angeboten. Durch den Hochschulsport wird vorrangig die körperliche Aktivität beziehungsweise Bewegungsförderung im Gesundheitsbereich fokussiert. Mit der Einführung des **Gesundheitsmanagements** – die zweite Säule des SGZ – wurde dieser Bereich um vielfältige weitere gesundheitsbezogene Themen wie der **psychischen Gesundheit** erweitert. Ergänzend dazu wurde das Gesundheitsmanagement 2019 um das Aufgabenfeld des **Betrieblichen Eingliederungsmanagements** (**BEM**) erweitert.

Seit 2018 konnte durch diese beiden Säulen eine Vielzahl an Veranstaltungen, Aktionen und Wettbewerben umgesetzt werden. Eine ausführliche Auflistung aller Veranstaltungen kann dem Anhang entnommen werden. Zu den fest etablierten Veranstaltungsformaten, die regelmäßig stattfinden, gehören zum Beispiel die Academic Bicycle Challenge, der Tag für Gesundheit sowie die gesundheitsbezogenen Thementage, der Kursmarathon, die Teilnahme an Firmenläufen sowie die Durchführung von Erste-Hilfe-Kursen für Studierende.

Darüber hinaus konnten weitere Serviceangebote wie die Körperstrukturanalyse (Body Impedanz Messung), der Equipmentverleih, die Ernährungssprechstunde oder die wöchentlichen Massageangebote realisiert werden. Hinzukommen umfangreiche Kooperationen mit Fitness- und Wellnessanbietern in der Regionen Magdeburg und Stendal.

Im **Wettkampf- und Turniersport** geht es darum, junge Sportler und Sportlerinnen auf ihrem leistungsorientierten Weg bestmöglich zu unterstützen und Formate zum sportlichen Duellieren auf den Weg zu bringen. Neben der traditionellen Fußball-Studentenliga werden regelmäßig die besten der Jahrgänge zu Hochschulmeisterschaften entsendet oder gar Deutsche Hochschulmeisterschaften (DHM) eigen ausgerichtet, wie aktuell wieder die DHM Handball.

Weitere Bestandteile der Arbeit sind Projekt- und Abschlussarbeiten im Rahmen der Lehre, Referenteneinsätze, Erhebungen und Analysen zu Gesundheitsthemen, eine gesundheitsförderliche Campusgestaltung sowie durch den Arbeitsschutzbeauftragen der Hochschule sichergestellt die Umsetzung der Ergonomieberatung, die Koordination der Betriebsmedizin, die Gefährdungsbeurteilungen im Rahmen des Arbeitsschutzes und die Arbeitsplatzbegehungen.

Die folgende Abbildung visualisiert die vielfältigen Arbeitsbereiche des hochschulweiten Gesundheitsmanagements.



Hochschulweites Gesundheitsmanagement

der Hochschule Magdeburg-Stendal

Gesundheitsförderung und -management für alle Hochschulangehörigen Wiedereingliederungs-management, Arbeits- und Durchführung und Analyse von Beschäftigten- und Studierendenbefragungen ₫ Gesundheitspartner*innen Betriebliches Gesundheitsschutz Projektarbeiten im Sinne Studentische Hochschulsport für Studierende und Ernährung aktiver Partizipation Beschäftigte Anlaufstellen und weitere Aufgaben zum Thema Gesundheit Entspannung und Gesundheitsbezogene Veranstaltungen Gesundheitsförderliche Campus- und Arbeitsplatzgestaltung Serviceangebote, Vielfältige Kooperationen zur œ. Hochschulstrategie, Leitlinien der Hochschule, Organisation und Kommunikation

Abbildung 3 Haus des Gesundheitsmanagement der Hochschule Magdeburg-Stendal

3.1 Projekt h² pausenexpress

Das Projekt "h² pausenexpress" stellt sowohl für Beschäftigte als auch Studierende ein Bewegungsangebot in Form einer aktiven Bewegungspause dar, das während der Arbeits- bzw. Vorlesungszeit durchgeführt wird. Es dient als Ausgleich zur überwiegenden sitzenden Tätigkeit und soll dabei das körperliche Wohlbefinden sowie die Konzentration der Teilnehmenden steigern. Das Projekt wird seit

h² pausenexpress





Abbildung 4 Gemeinsames Logo des adh pausenexpress und der TK

2019 durch den Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) und seit 2020 durch die TK unterstützt. Dadurch konnte eine Projektstelle für die Koordinierung des h² pausenexpress eingerichtet werden.





Abbildung 5 h² pausenexpress für Beschäftigte

Die Bewegungspause findet im Umfeld des eigenen Arbeitsplatzes für eine Gruppe von Beschäftigten statt. Eine Einheit dauert 15 Minuten und orientiert sich an dem vier Säulen Modell Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Beschäftigte können sich einmal pro Woche die Teilnahme als Arbeitszeit anerkennen lassen. Seit dem Wintersemester 2020/2021 wird der h² pausenexpress

auch für Studierende angeboten. Die jeweilige Lehrkraft bucht die studentische Bewegungspause mit einer verkürzten Dauer von fünf bis sieben Minuten direkt für die Vorlesung oder das Seminar. Die Bewegungspause wird vor Ort im **Hörsaal oder Seminarraum** durch eine **qualifizierte Person angeleitet**.

Im Rahmen von Veranstaltungen und speziellen Anlässen gibt es besondere Formate des h² pausenexpress. Hinzukommt, dass eine Buchung auch für Sitzungen, Gremienarbeiten und weitere Veranstaltungen möglich ist.

Da es durch die Corona-Pandemie zu vermehrtem Arbeiten im Home-Office und eine Umstellung auf Online-Lehre kam, wurde auch der h² pausenexpress in ein **digitales**Format übertragen. Zum einen gibt es die Möglichkeit, eine digitale live Bewegungspause durchzuführen. Zum anderen ist es möglich, die speziell für Studierende aufgezeichneten Videos des h² pausenexpress über die Hochschul-Mediathek zu nutzen. Weiterhin bieten vorgefertigte PowerPoint-Folien mit je einer Übung die Möglichkeit, eine kurze Variante von ein bis zwei Minuten in die Vorlesung zu integrieren.



Abbildung 6 Übungsbeispiel für die h² pausenexpress PowerPoint-Folien

Durch den hohen Anteil an Bildschirmarbeit und digitaler Lehre zeigte sich ein Bedarf an speziellen **Übungen zur Lockerung der Augenmuskulatur**. Der klassische bewegungsorientierte h² pausenexpress wurde weiterentwickelt, sodass der h² pausenexpress nun in den **zwei Formaten Bewegung** sowie **Augengesundheit und Entspannung** zur Verfügung steht.



Für interessierte Lehrende und Studierende, die eine Bewegungspause eigenständig anleiten wollen, bietet das Sport- und Gesundheitszentrum seit 2021 ein Schulungsangebot an. Im Rahmen der Hochschuldidaktischen Wochen sowie innerhalb des Studium Generale Angebots finden die Schulungen regelmäßig statt.

Der Moodle-Kurs h² pausenexpress bietet umfangreich alle genannten Inhalte und ist frei zugänglich für Studierende und Beschäftigte der Hochschule.

3.2 Projekt "Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0"

Ein weiteres Drittmittelprojekt startete im Juni 2020 unter dem Titel "h² bewegt" an der Hochschule. Es ist eines der über 50 bewilligten Projekte der gemeinsamen Initiative "Bewegt studieren - Studieren bewegt! 2.0" der TK und des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh). Das Projekt forciert die Förderung der Studierendengesundheit vorrangig durch den Bereich Bewegung. Das Ziel der Initiative ist es, partizipatorische Modelle zur nachhaltigen wegt studieren - Studieren bewegt!" Bewegungsförderung von Studierenden in der Le-

bewegt studieren studieren bewegt



Abbildung 7 Logo des Drittmittelprojekts "Be-

benswelt bzw. dem Setting Hochschule zu entwickeln. Durch das Projekt sollen Studierende im Studienalltag zu mehr Bewegung animiert und der individuelle Ressourcenaufbau gefördert werden.

Bei der Konzeption wurden die bereits stattfindenden wie geplanten Maßnahmen gesichtet und davon abgeleitet Punkte im Tagesverlauf der Studierenden identifiziert, die Potenzial für mehr Bewegung aufwiesen, die dann in die Antragstellung einflossen. Die adh-Veröffentlichung im Anhang gibt weiteren Aufschluss darüber.



Das Highlight des Projekts stellt die **Nudging-Kampagne** dar. Nudging bedeutet, dass durch unterschwelliges "Anstupsen" jemand zu etwas motiviert bzw. aufgefordert wird. Im ganz konkreten Fall sollen die in Haus 14 in Magdeburg und in Haus 3 in Stendal neuen sportlichen **Wand-, Stufenund Fußbodenbeklebungen** zu mehr Bewegung im Alltag anregen. Neben der Bewegungsförderung ist auch das Thema Achtsamkeit in die Gestaltung der Beklebungen mit eingeflossen. Kurze Zitate und Sprüche bzw. Aufgaben in den Toilettenräumen erinnern daran, sich kurz einen Moment Zeit für sich selbst zu nehmen, durchzuatmen und einmal zu lächeln, bevor der Alltag weiter geht.



Abbildung 8 "Jumping"-Station in Haus 14 in Magdeburg

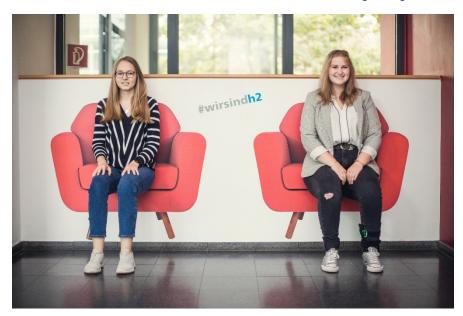


Abbildung 9 "Take a seat"-Station der Nudging-Kampagne in Haus 14 in Magdeburg

Informationsbroschüre über die Arbeit und Angebote des Sport- und Gesundheitszentrum entstanden ist. Sie informiert alle Hochschulangehörigen und vor allem auch die Erstsemester über die Themen Sport und Gesundheit an der h2. Um Bewegungsförderung auch im sedentären Umfeld der Lehre zu etablieren, wurden zu den Themen "Bewegungsaktivierend lehren und lernen" und "Bewegungspausen selbstständig anleiten" Schulungen angeboten. In diesen Workshops werden den Lehrenden Methoden für eine bewegte Lehre an die Hand gegeben, um ihre Veranstaltungen aktiver zu gestalten. Sie ergänzen das Schulungsangebot im Rahmen des h² pausenexpress. Eine Stelle für studentische Mitarbeit wurde ebenfalls über das



Projekt abgebildet, um den partizipativen Prozess zu begleiten und die Angebote unterstützend umzusetzen.

Eine Initiative von

allgemeiner deutscher hochschulsportverband





Abbildung 10 Gemeinsames Logo des adh und der TK zum Drittmittelprojekt "Bewegt studieren - Studieren bewegt!"

4 Die Räumlichkeiten des Sport- und Gesundheitszentrums

Nach dem formalen Zusammenschluss von Hochschulsport und Gesundheitsmanagement zum Sport- und Gesundheitszentrum am 01.08.2019 ist eben dieses neugegründete SGZ auch räumlich in das Haus 15 um- und damit zusammengezogen. Neben den Außensport- anlagen wie den zwei Fußballfeldern, dem Multifunktionsplatz, den Beachvolleyballfeldern in Magdeburg, befindet sich auch eine modern ausgestattete Bewegungshalle auf dem Campus. Ein Outdoor-Bewegungsparcours ist aktuell in Planung und soll 2023 fertiggestellt werden. Der Standort Stendal verfügt bereits seit 2016 über einen Outdoor-Bewegungsparcours, außerdem über Fußballplatz, Beachvolleyballfeld und Basketballplatz sowie einen kleineren Sportraum.

Im neuen Zentrum in Magdeburg wurden moderne, bewegungsfreundliche und ergonomische Arbeitsräume eingerichtet. Damit bietet das SGZ die Möglichkeit für innovatives Lernen, Lehren, Arbeiten und Pausieren. Zum SGZ gehören der "bewegte" Seminarraum, ein Coworking-Raum, ein Multifunktionsraum sowie ein Pausenraum für Studierende.



Der "bewegte" Seminarraum ist ein multifunktionaler Seminar- und Beratungsraum für bis zu 20 Personen, in dem sich
Innovation, Gesundheit und Lernen vereinen lässt. Bewegung steht hier im Vordergrund. Durch klapp- und rollbare sowie in
der Höhe verstellbare Tische lässt sich in
kürzester Zeit das Raumkonzept entsprechend der gewünschten Nutzung verändern.

Die smarten Sitzgelegenheiten sowie die



Abbildung 11 "Bewegter"-Seminarraum in Haus 15

Laufbänder und Sitzräder bringen Bewegung in das sonst starre Sitzen.



Abbildung 12 Coworking-Raum in Haus 15

Der Coworking-Raum bietet vier flexible Arbeitsplätze, die jeweils aus einem höhenverstellbaren Tisch mit Steckdose sowie abschließbarem Schrank und ergonomischem Bürostuhl bestehen. Dadurch wird es ermöglicht, sowohl im Sitzen als auch im Stehen an dem jeweiligen Platz zu arbeiten. In dem Raum steht zusätzlich eine Beratungsecke mit Tisch, Sattelstühlen, Pinn-

wand und Whiteboard sowie ein Farbdrucker zur Verfügung.

Der ebenfalls neu geschaffene **Multifunktionsraum** dient als Räumlichkeit für Beratungsgespräche, unter anderem von der Psychosozialen Studierendenberatung und der TK, die Durchführung von Körperstrukturanalysen oder auch Entspannungskursen und Einzeltrainings. Zusätzlich findet auch das Massageangebot für Beschäftigte und Studierende in diesem Raum statt.



Abbildung 13 Körperstrukturanalyse im Multifunktionsraum in Haus 15





Abbildung 14 Pausenraum in Haus 15 mit Tischkicker und ergonomischen Sitzmöbeln

Zwischen den Vorlesungen und in der Mittagspause lädt der Tischkicker im Pausenraum und die Tischtennis-Platte zu einer bewegten Auszeit ein. Die große Couch sowie weitere ergonomische Sitzmöbel dienen zum Verweilen.

Damit gilt das Zentrum bundesweit als ein Vorzeigemodell für gesundheitsfördernde Hochschulen

und dient zugleich intern als Ausstellungsort für die Einrichtung moderner und gesundheitsförderlicher Büroumgebungen. Die Ergonomieberatung rundet das Angebot ab.

5 Beschäftigtengesundheit

Die Statusgruppe der Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal setzt sich aktuell aus 528 Personen zusammen. Davon sind 300 Personen in Vollzeit und 228 Personen in Teilzeit angestellt. Das Durchschnittsalter liegt bei 45,29 Jahren (Stand: Januar 2022) und liegt damit leicht über dem allgemeinen Durchschnittsalter der Erwerbstätigen in Deutschland mit 43,6 Jahren¹. Folglich lässt sich ein Potenzial ableiten, Maßnahmen im Bereich eines Demografie-Managements zu ergreifen, um das Thema Altersstruktur der Beschäftigten langfristig zu optimieren.

Für ein bedarfsgerechtes Handeln und eine Maßnahmenkonzeption des Gesundheitsmanagement entsprechend der Belastungsschwerpunkte, ist eine Analyse selbiger unerlässlich. Um einen Überblick über die gesundheitliche Situation der Beschäftigten zu erhalten, dienen einerseits Berichte der Krankenkassen. Diese liefern detaillierte Ergebnisse zum Arbeitsunfähigkeitsgeschehen ihrer jeweiligen Mitglieder im entsprechenden Unternehmen. Es ist daher sinnvoll, die Berichte mehrerer Krankenkassen zu betrachten, um ein möglichst vollständiges Bild über die gesundheitliche Situation der Beschäftigten der Hochschule zu erhalten.

Darüber hinaus dient die **Arbeitssituationsanalyse** zur Erfassung von psychosozialen Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz. Die Hochschule Magdeburg-Stendal ist mit diesem Verfahren im Hochschulkontext zur Erhebung der Mitarbeitendenzufriedenheit Vorreiter.

Statistisches Bundesamt. (2018). Erwerbstätige im Durchschnitt 44 Jahre alt. Abgerufen von https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2018/11/PD18 448 122.html



5.1 Arbeitsunfähigkeitsdaten der Krankenkassen

Der Bericht einer Krankenkasse gibt Aufschluss über den **Krankenstand**, die Arbeitsunfähigkeits-Häufigkeiten, die Arbeitsunfähigkeits-Dauer und die Arbeitsunfähigkeiten nach Diagnosen der bei der jeweiligen Krankenkasse versicherten Beschäftigten eines Unternehmens. Eine unternehmensspezifische Analyse seitens der Krankenkassen ist möglich, wenn mindestens 50 Personen des Unternehmens bei der jeweiligen Krankenkasse versichert sind. Dadurch wird die Anonymität der Versicherten gewahrt und es lassen sich keine Rückschlüsse auf einzelne Versicherte bzw. Beschäftigte schließen.

Bisher wurden die Krankenkassenberichte vereinzelt bei ausgewählten Krankenkassen angefragt. Erstmalig für das Jahr 2019 liegen dem Gesundheitsmanagement Arbeitsunfähigkeits-Berichte von den Krankenkassen **BARMER** und **TK** vor. Bei der BARMER waren 2019 57 Beschäftigte und bei der TK 112 Beschäftigte versichert. Die TK präsentierte ihren Gesundheitsbericht für 2020 persönlich im Arbeitskreis Gesundheit am 25.03.2021. Bei der TK waren 2020 124 Beschäftigte der Hochschule Magdeburg-Stendal versichert.

Nachfolgend wird nur auf den **Krankenstand** und die **Arbeitsunfähigkeits-Quote** als zentrale Kennzahlen eingegangen und in diesem Bericht dargestellt. Weitere Daten, wie die Arbeitsunfähigkeiten nach Diagnose werden nicht abgebildet.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über den Krankenstand der Versicherten bei der BARMER und der TK im Vergleich mit der Branche Land und der Branche Bund von 2017 bis 2020, soweit die Daten für das jeweilige Jahr vorliegen. Der Krankenstand sagt aus, wie groß der Anteil der erkrankungsbedingten Fehltage an allen Versicherungstagen innerhalb eines Jahres ist. Das entspricht dem Anteil, der an einem Tag des Jahres durchschnittlich krankgemeldeten Beschäftigten. Das bedeutet, dass im Jahr 2019 durchschnittlich am Tag 2,78 Prozent der Beschäftigten, die bei der TK versichert sind, krankgeschrieben waren. Es wird deutlich, dass sich der Krankenstand je nach Krankenkasse unterscheidet und jährlichen Schwankungen unterliegt. Während der Krankenstand der BARMER-Versicherten von 2017 bis 2019 eine steigende Tendenz aufzeigt, lässt der Krankenstand der TK-Versicherten von 2017 bis 2019 eine sinkende Tendenz erkennen. Im Jahr 2020 ist der Krankenstand der TK-Versicherten jedoch wieder gestiegen. Der Branchenvergleich der BARMER zeigt, dass der Krankenstand an der h2 sowohl unter dem der Branche Land und der Branche Bund liegt. Im Bericht der TK wird der Krankenstand der h2 nur mit der Branche Bund verglichen. Im Jahr 2019 lag der Krankenstand der h2 unter der Branche Bund und im Jahr 2020 über der Branche Bund.



Tabelle 1 Krankenstand der Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal bei der BARMER und TK

		2017	2018	2019	2020
BARMER	h2	2,6 %	3,5 %	4,0 %	1
	Branche Land	5,4 %	5,7 %	5,5 %	1
	Branche Bund	4,6 %	4,7 %	4,7 %	1
тк	h2	3,65 %	3,23 %	2,78 %	3,39 %
	Branche Land	1	1	1	1
	Branche Bund	1	1	2,99 %	2,70 %

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die **Arbeitsunfähigkeits-Quote (AU-Quote)** der Versicherten bei der BARMER und der TK von 2017 bis 2020, soweit die Daten für das jeweilige Jahr vorliegen. Analog zum Krankenstand werden auch hier Vergleichsbranchen abgebildet. Unter der AU-Quote wird der Anteil von Versicherten, die im Jahr mindestens eine ärztlich bescheinigte Arbeitsunfähigkeit hatten, verstanden. Das bedeutet, dass im Jahr 2019 51,8 Prozent der Beschäftigten, die bei der TK versichert sind, mindestens einmal eine ärztlich bescheinigte Arbeitsunfähigkeit hatten. Hier wird ebenfalls deutlich, dass sich auch die AU-Quote je nach Krankenkasse unterscheidet und jährlichen **Schwankungen** unterliegt. Die AU-Quote der BARMER-Versicherten schwankt von Jahr zu Jahr. Im Vergleich zur Branche Land ist die AU-Quote der h2 im Zeitraum von 2017 bis 2019 niedriger, jedoch im Vergleich zur Branche Bund höher. Die AU-Quote der TK-Versicherten lässt ebenfalls keine Tendenz erkennen, da sie jährliche Schwankungen aufweist. Die TK vergleicht die AU-Quote mit der Branche Bund und hier zeigt sich für das Jahr 2019 und 2020, wie bei der BARMER, dass die AU-Quote der h2 über der der Branche Bund liegt.

Tabelle 2 Arbeitsunfähigkeits-Quote der Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal bei der BARMER und TK

		2017	2018	2019	2020
	h2	55,9 %	56,4 %	55,0 %	1
BARMER	Branche Land	60,8 %	61,9 %	59,0 %	1
	Branche Bund	52,8 %	53,3 %	51,8 %	1



	h2	52,7 %	47,1 %	51,8 %	42,7 %
TK	Branche Land	1	1	1	1
	Branche Bund	1	1	40,2 %	34,9 %

Um die Krankenkassenberichte für das Jahr 2021 anzufordern, wurde erstmalig bei der Bezügestelle anonym die Krankenkassenzugehörigkeit der Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal erfragt. Dadurch lässt sich ein möglichst reales Bild des tatsächlichen Arbeitsunfähigkeitsgeschehens an der Hochschule Magdeburg-Stendal abbilden und es ist möglich, Belastungsschwerpunkte zu identifizieren und infolgedessen entsprechende Maßnahmen abzuleiten. Bei den Krankenkassen BARMER, AOK Sachsen-Anhalt, IKK gesund plus und TK sind mindestens 50 Beschäftigte der Hochschule versichert, sodass bei diesen Krankenkassen die Arbeitsunfähigkeitsberichte für 2021 angefragt wurden und in die weiteren Analysen einbezogen werden.

5.2 Arbeitssituationsanalyse

Die Arbeitssituationsanalyse ist ein qualitatives Verfahren zur Erhebung von psychosozialen Belastungen und Ressourcen der Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal. Im Vergleich zur, im Hochschulkontext, häufig verwendeten quantitativen Erhebungsmethode mittels Fragebogen, zeigt die Arbeitssituationsanalyse bereichsspezifische Ergebnisse und Sichtweisen auf. Im Kontext Hochschule stellt diese offen gestaltete Herangehensweise bislang eine Ausnahme dar, bietet durch den partizipativen Prozess der Lösungssuche durch die Beschäftigten allerdings eine wertvolle Grundlage, um die Vision und Strategie der Hochschule zu unterstützen. Durch die Arbeitssituationsanalyse wird ein Überblick über die Arbeitssituationen der jeweiligen Bereiche der Hochschule ermöglicht. In Form von moderierten Workshops sowie ergänzenden Gruppen- und Einzelinterviews zielt die Methode neben der Analyse auch auf die Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen ab und kann im Rahmen der psychischen Gefährdungsbeurteilung, welche für die Hochschule als Arbeitgeber nach §5 des Arbeitsschutzgesetzes verpflichtend ist, eingesetzt werden. Die nachstehende Abbildung verdeutlicht die einzelnen Prozessschritte der Arbeitssituationsanalyse an der Hochschule Magdeburg-Stendal, die in 2020/2021 durchgeführt wurde.



Phase 1: Vorbereitung

April 2020 - November 2020

- · Beauftragung durch Hochschulleitung
- Zeitplanung
- Beschäftigteninformation
- Terminierung der Workshops und Interviews

Phase 2: Durchführung

Dezember 2020 - April 2021

- Gruppenworkshops
- Einzelinterviews
- Erhebung psychosozialer Belastungen und Ressourcen

Phase 3: Auswertung

Mai 2021 - September 2021

- · hochschulweite und bereichsspezifische Auswertung
- · Ergebnisse strukturieren und aufbereiten

Phase 4: Ergebnispräsentation und Maßnahmen

seit August 2021

- Priorisierung von Handlungsfeldern
- Erstellung eines Maßnahmenplans
- Präsentation der hochschulweiten Ergebnisse im Rahmen einer Personalversammlung
- Übermittlung der bereichsspezifischen Ergebnisse und entsprechenden Maßnahmenpläne an die Fachbereiche und zentralen Einrichtungen
- · Zuständigkeiten und Fristen feslegen
- Umsetzung der Maßnahmen auf hochschulweiter und bereichsspezifsicher Ebene

Phase 5: Evaluation

seit 2022 fortlaufend

- Kontrolle der umgesetzten Maßnahmen
- Wirksamkeitskontrolle

Abbildung 15 Prozessablauf der Arbeitssituationsanalyse

Die Ergebnisse dieser Erhebung bilden einerseits die Grundlage für bedarfs- und zielgruppenorientierte Gesundheitsförderungsmaßnahmen, anderseits aber auch Vergleichswerte für zukünftige Mitarbeiterbefragungen. Die stärksten Ressourcen der Mitarbeitenden der h2 sind die vielen inhaltlichen Freiheitsgrade, der große Gestaltungsspielraum sowie der hohe Grad an Selbstständigkeit. Weiterhin zählen die Flexibilität der Arbeitszeit sowie der Austausch und die kollegiale Zusammenarbeit und Unterstützung zu den Ressourcen der Beschäftigten. Im Allgemeinen sind 92,5 Prozent der Beschäftigten zufrieden mit den Arbeitsbedingungen an der Hochschule. In Anbetracht dieses sehr guten Ergebnisses, darf nicht vernachlässigt werden, dass mit 52,1 Prozent etwa die Hälfte der Beschäftigten einen Verbesserungsbedarf für sehr wichtig hält. Die hochschulweiten priorisierten Handlungsfelder sind die Bereiche Arbeitsorganisation, Führung und Arbeitsumgebung. Zu den Herausforderungen zählen unter anderem Zeitdruck und eine hohe Arbeitsintensität, fehlende Unterstützung und Rückmeldung seitens der Führungskraft sowie die räumliche Ausstattung und Raumgröße. Verbesserungsvorschläge, die diese Herausforderungen reduzieren sollen, sind beispielsweise ein Ticketund Projektmanagementsystem, eine Entwicklung einer positiven Fehlerkultur, Einführung von



festen Zeitfenstern für Gespräche mit der Führungskraft sowie Weiterbildungen für Führungskräfte. Einige dieser Vorschläge sind bereits in der Umsetzung.

Weitere Details zur Analyse sind dem entsprechenden Bericht bzw. den Veröffentlichungen zu entnehmen.

6 Studierendengesundheit

Die Studierendenschaft steht im Fokus des Kernauftrags der Hochschule: der Lehre. Sie ist somit essenziell für alle weiteren Prozesse der Hochschule. Es ist daher unerlässlich auch die **Belastungsschwerpunkte**, den **allgemeinen Gesundheitszustand** und das **Gesundheitsverhalten** der Studierenden zu erheben, um zielgruppen- und bedarfsspezifische Maßnahmen abzuleiten.

Vereinzelt durchgeführte **Fokusgruppen** und **Blitzbefragungen** im Rahmen von Gesundheitstagen oder am Tag für Studium und Lehre lieferten bereits erste Einblicke zur Studierendengesundheit an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Im Herbst 2021 konnte erstmalig eine **Vollerhebung zum Gesundheitszustand** und Gesundheitsverhalten der Studierenden unter dem Titel "**Gesundheitsmonitoring**" durchgeführt werden.

Aktuell sind 5.409 Studierende an der h2 immatrikuliert (Stand: 14.01.2021). Die Studierenden sind im Durchschnitt 25,87 Jahre alt und der Anteil weiblicher Studierende liegt bei 52,1 Prozent. Weitere Details zur Statusgruppe der Studierenden liefern die Ergebnisse des Gesundheitsmonitorings.

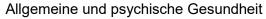
6.1 Gesundheitsmonitoring

Die Studierendenbefragung fand in **Kooperation** mit dem Präventionsprojekt "Dein Masterplan", durchgeführt von der **delphi** Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung sowie der **Minax** Intermedia und gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit sowie der **BARMER**, statt. Das studentische Gesundheitsmonitoring hat zum Ziel, die **gesundheitliche Situation von Studierenden** zu erfassen und Maßnahmen der Prävention sowie Interventionen daraus abzuleiten. Zu diesem Zweck werden gesundheitsbezogene Informationen erhoben und analysiert. Im Rahmen einer quantitativen Online-Befragung wurden **verhaltensund verhältnisbezogene Gesundheitsfaktoren** der Studierenden abgefragt. Der Fragebogen umfasst unter anderem die folgenden Kategorien:











Bewegung



Ernährung



Digitale Medien













Direkt nach der vollständigen Bearbeitung des Fragebogens, erhielten die Studierenden ein **individuelles Feedback** anhand eines Ampel-Systems zu ihrem Gesundheitsverhalten. Zusätzlich zu dieser Einschätzung wurden Informationen und **Hilfsangebote** aufgelistet, so dass die Studierenden einen niedrigschwelligen Zugang zu weiterführenden Informationen erhielten.

Durch die Integration von Fragen zu psychischen Belastungsfaktoren und Ressourcen konnte mit dem Gesundheitsmonitoring auch die **psychische Gefährdungsbeurteilung** für die Statusgruppe der Studierenden abgedeckt werden.

Der Ergebnisbericht liegt seit dem 1. April 2022 vor. Insgesamt haben 19,2 Prozent der Studierenden an der Befragung teilgenommen, was für eine Vollerhebung eine sehr gute Teilnahmequote darstellt. 18 Prozent der Antworten konnten in die weiteren Auswertungen einbezogen werden. Nach einer ersten Sichtung fallen keine wesentlichen Unregelmäßigkeiten im Vergleich zu anderen Hochschulen oder aber der Allgemeinbevölkerung auf. Ein Großteil der Studierenden schätzt den eigenen Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein. Es ergeben sich jedoch genderspezifische Unterschiede in den Bereichen der körperlichen Aktivität, der psychischen Belastungen, dem Substanz- und Medienkonsum. Aufbauend auf diesen Ergebnissen sollen zielgruppenspezifische Maßnahmen abgeleitet werden. Weitere Details zur Analyse sind dem entsprechenden Bericht bzw. den Veröffentlichungen zu entnehmen.

6.2 Weitere Erhebungen

Häufig lässt sich auch bei weiteren hochschulischen Studierendenbefragungen, zum Beispiel zur allgemeinen Studienqualität, ein Bezug zum Thema Gesundheit herstellen. Die QUEST-Befragung 2019 hat vielfältige Daten zur Zusammensetzung der Studierendenschaft erhoben,



beispielsweise wie viele Studierenden neben dem Studium jobben oder wie die Studierenden die Vereinbarkeit von Job und Studium bzw. Familie einschätzen. Diese Daten können auch als indirekte Indikatoren für die Studierendengesundheit dienen. Die Befragung vermittelt daher ein Bild der Studierendenschaft, das als Grundlage für die Ableitung von Maßnahmen des Gesundheitsmanagements dienen kann.

Der vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung bis 2018 durchgeführte **Studienqualitätsmonitor** befragte die Studierenden der h2 unter anderem zur **Zufriedenheit mit der angebotenen Hilfe bei psychischen und sozialen Problemen**. Die Zufriedenheitsquote der h2 Studierenden liegt mit 62,9 Prozent über der des bundesweiten Durchschnitts von Fachhochschulstudierenden mit 45,9 Prozent. Weiterhin wurde auch die **Zufriedenheit mit den Angeboten des Hochschulsports** erhoben. Die Ergebnisse aus 2018 zeigen, dass 68,5 Prozent der Studierenden zufrieden mit den Angeboten des Hochschulsports sind. Damit liegt die Zufriedenheit der Studierenden der h2 bereits 2018 über dem bundesweiten Durchschnitt mit 53,2 Prozent. Um auch die Qualität der Angebote des Hochschulsports beurteilen zu können, wurde ein eigenes Evaluationsinstrument eingeführt. Näheres dazu kann dem Kapitel vom Qualitätsmanagement entnommen werden.

Ein starker gesundheitlicher Bezug ist außerdem auch der Erhebung zur Online-Lehre in der Corona-Pandemie zu entnehmen. Es wurden neben studienspezifischen Fragen, die konkret auf die Umsetzung der Online-Lehre bezogen waren, auch Ressourcen und Belastungen der Studierenden abgefragt. Die folgende Tabelle zeigt die wichtigsten gesundheitsbezogenen Ergebnisse aus den drei Erhebungszeiträumen.

Tabelle 3 Gesundheitsbezogene Ergebnisse der Erhebungen zur Online-Lehre in der Corona-Pandemie im April und August 2020 sowie April 2021

	April 2020	August 2020	April 2021
Anteil der Studierenden, die ihre Studierfähigkeit als gut oder sehr gut definieren	40 %	38 %	34 %
Anteil der Studierenden, die zufrieden sind mit den Bedingungen im Studium	1	59 %	43 %
Anteil der Studierenden, die herausfordernde Situationen erfolgreich bewältigen	1	70 %	68 %
Anteil der Studierenden, die sich bei hohen Belastungen schnell erholen	1	48 %	37 %
Anteil der Studierenden, die sich depressiv fühlen	11 %	18 %	26 %



Aus den Ergebnissen wird deutlich, dass vor allem die Studierfähigkeit, die Zufriedenheit mit den Studienbedingungen und der Anteil der Studierenden, die sich bei hohen Belastungen schnell erholen, gesunken ist. Hinzukommt, dass der Anteil der Studierenden, die sich depressiv verstimmt fühlen, sich innerhalb eines Jahres mehr als verdoppelt hat. Die Ergebnisse vermitteln einen dringenden Handlungsbedarf, um negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu verhindern. Diese Ergebnisse wurden am Reflexionstag "Prüfungen alternativ und online" am 22.04.2021 mit Lehrenden und Studierenden diskutiert, um Handlungsempfehlungen ableiten zu können. Als erste Maßnahme wurde das Gesundheitsportal auf der Homepage des Sport- und Gesundheitszentrums neu eingerichtet. Schwerpunktmäßig informiert das Gesundheitsportal über Gesundheitsthemen wie mentale Gesundheit, Entspannung, Bewegung und Ernährung, liefert aber auch hilfreiche Tipps für das Home Studying sowie Selbstmotivation und Zeitmanagement. Zusätzlich werden dort niedrigschwellige Hilfsangebote und psychologische Beratungsstellen aufgelistet, die Studierende bei Bedarf kontaktieren können. Die Ergebnisse zeigen weiterhin, dass das Thema psychische Gesundheit zurzeit und auch zukünftig von besonderer Relevanz ist. Für das Sport- und Gesundheitszentrum ergibt sich daraus der Auftrag, diesbezüglich vermehrt Angebote zur Verfügung zu stellen und die langjährige Zusammenarbeit mit der PsychoSozialenBeratung (PSB) des Studentenwerks zu intensivieren. In Form gemeinsamer Veranstaltungen wie "Psychisch fit studieren" ist dies bereits erfolgt. Die wöchentliche Campus-Sprechstunde der PSB findet seit 2021 in den Räumen des SGZ statt.

7 Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

Die Aktivitäten und Angebote des Sport- und Gesundheitszentrums werden über vielfältige Kommunikationskanäle veröffentlicht. Um Ressourcen effizient zu nutzen und sich fachlich auszutauschen, vernetzt sich das SGZ mit internen Akteuren, z. B. mit den Fachbereichen, sowie externen Akteuren, beispielsweise in bundesweiten Arbeitskreisen.

7.1 Interne Vernetzung mit Akteuren der Hochschule

Die proaktive Zusammenarbeit auf interner Ebene ist essentiell, um Projekte voranzubringen, zu kommunizieren und mitgestalten zu können. In Arbeitsgruppen und Gremien besteht eine aktive Vernetzung. Besonders hervorzuheben ist die sehr gute Zusammenarbeit mit der Hochschulleitung, die unterstützend und beratend zur Seite steht. Die Verwaltungsbereiche wie IT, Finanzen, Facility Management, Personal, Hochschulkommunikation, Recht, Brand-, Arbeitsund Umweltschutz seien ebenfalls erwähnt, weil sie als wichtige Partner administrative Prozesse möglich machen.



Die Vernetzung mit dem Kerngeschäft der Hochschule, der Lehre, nimmt einen besonderen Stellenwert ein. Vielfältige Kooperationen ermöglichen die Partizipation seitens der Studierenden, womit der Peer-to-Peer-Ansatz verfolgt wird. Den Studierenden wird damit ermöglicht, sich aktiv an der Gestaltung des Gesundheitsmanagements zu beteiligen. Besonders intensiv ist die Kooperation mit dem Fachbereich Soziale Arbeit, Gesundheit und Medien. Hier besteht eine langjährige fachliche Expertise im Gesundheitsbereich sowie zahlreiche Zusammenarbeiten im Rahmen von studentischen Projekten. Bereits seit dem Wintersemester 2018/19 gibt es regelmäßige Kooperationen mit der Lehre, insbesondere mit dem Bachelorstudiengang Gesundheitsförderung und -management und dem Masterstudiengang Gesundheitsfördernde Organisationsentwicklung. Seit dem Wintersemester 2020/21 besteht ebenfalls eine intensive Kooperation mit dem Studiengang Mensch-Technik-Interaktion des Fachbereichs Ingenieurwissenschaften und Industriedesign (IWID).

Für das Wintersemester 2022/23 plant das SGZ zudem ein eigenes Lehrmodul mit dem Titel "Gesundheitsskills – ganzheitlich gesund", welches zugänglich für alle Bachelorstudierenden im 3.-6. Semester sein soll. Durch das Wahlmodul werden Studierende befähigt kritisch mit ihrem eigenen Gesundheitszustand- und verhalten umzugehen, dieses zu reflektieren und für sich persönlich als auch eine spätere Tätigkeit als Führungskraft zu optimieren. Das ETCSfähige Modul stellt bundesweit ein Leuchtturmprojekt für die Verzahnung von Gesundheitsmanagement und Studieninhalte dar.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick zu den bisher stattgefundenen Lehrkooperationen.



Tabelle 4 Übersicht für bisherige Kooperationen mit der Lehre bzw. den Fachbereichen

Zeitraum	Studiengang	Lehrperson(en)	Inhalte
WiSe	BA Gesundheits-	Frau Simone	Entwicklung einer Gesundheitsrallye für den Tag der Gesundheit in Magdeburg und Sten-
2018/19 &	förderung und -	Hollstein	dal. Die Rallye umfasste eine Vielzahl von Ständen von gesundheitsrelevanten Einrichtun-
SoSe 2019	management		gen und Akteuren auf dem Campus. Die Teilnehmenden des Tags für Gesundheit konnten
			mittels Laufzettel Stempel sammeln und erhielten die Möglichkeit an einer Verlosung teilzu-
			nehmen.
SoSe 2019	MA Gesundheits-	Frau Prof. Dr.	In Vorbereitung auf das h² pausenexpress-Projekt unterstützte die Projektgruppe bei der
	fördernde Organi-	Marianne Merkt	Ideensammlung für eine aktive Pausengestaltung zusätzlich zur klassischen Bewegungs-
	sations-entwick-		pause. Einige Ideen wie z. B. Tischkicker, bewegte Seminarräume oder Informationskam-
	lung		pagnen zu bestehenden Angeboten, konnten bereits umgesetzt werden. Hinzukommt,
			dass einige Ideen in die Konzeption für das h² bewegt-Projekt mitaufgenommen werden
			konnten.
WiSe	MA Gesundheits-	Herr Prof. Dr.	Entwicklung eines Konzepts zur gesundheitsfördernden Gestaltung des Hochschulcampus
2019/20 &	fördernde Organi-	Hajji, selbststän-	mit dem Schwerpunkt der Bewegungsförderung. Einige Vorschläge, wie einen Schrittzähl-
SoSe 2020	sations-entwick-	dige Projektar-	wettbewerb, vermehrte Werbung zu den bestehenden Angeboten sowie kleine Anregun-
	lung	beit durch die	gen im Alltag, konnten bereits umgesetzt werden.
		Studierenden	
WiSe	MA Gesundheits-	Frau Prof. Dr.	Analyse des aktuellen IST-Zustand des SGZ aus Sicht der Gesundheitsförderung und da-
2019/20	fördernde	Marianne Merkt	rauf aufbauend Ableitung von Handlungsempfehlungen in den Bereichen Vision, Struktu-
			ren, Ressourcen und Öffentlichkeitsarbeit.



	Organisations-		
	entwicklung		
SoSe 2020	MA Gesundheits-	Frau Prof. Dr.	Entwicklung eines Evaluationskonzepts bzwinstruments zum Qualitätsmanagement des
	fördernde Organi-	Marianne Merkt	SGZ.
	sations-entwick-		
	lung		
WiSe	BA Mensch-	Herr Prof. Dr.	Bedarfsermittlung über einen Fragebogen zum Interesse an der Durchführung von Hoch-
2020/21 &	Technik-Interak-	Olaf Überschär,	schulsport-Challenges über die UniNOW-App seitens der Hochschulangehörigen.
SoSe 2021	tion	Herr Prof. Dr.	
		Schwarzenau	
SoSe 2021	BA Gesundheits-	Frau Simone	Ausbildung der Studierenden zu Übungsleitenden mit der C-Lizenz-Qualifizierung Breiten-
	förderung und -	Hollstein, Frau	sport in Kooperation mit dem Landessportbund. Die Lizenzierung ermöglicht den Studie-
	management	Josefine Win-	renden Sportkurse im Hochschulsport und für weitere Anbieter durchzuführen.
		ning, Frau Ma-	
		rie-Louise	
		Quednow	
SoSe 2021	BA Gesundheits-	Frau Annette	Entwicklung einer Kommunikationsstrategie für das Studentische Gesundheitsmanage-
	förderung und -	Bergmüller	ment inklusive Logo-Entwicklung. In einem partizipativen Abstimmungsprozess wurde über
	management		die UniNOW-App ein finales Logo gewählt. Alle Hochschulangehörigen konnten sich an
			der Umfrage beteiligen.



WiSe	BA Mensch-	Herr Prof. Dr. O-	Aufbauend auf das Projekt im SoSe 2021 wird ein Anforderungsprofil (Lastenheft) für ein
2021/22	Technik-Interak-	las Überschär	zusätzliches Smartphone-App-Feature für Hochschulsport-Online-Challenges erarbeitet.
	tion		
WiSe	BA Gesundheits-	Frau Simone	Die Koordinatorin des h² pausenexpress-Projekts vermittelte den Studierenden anhand ei-
2021/22	förderung und -	Hollstein, Frau	ner Praxisschulung die Grundlagen des pausenexpress-Konzepts und führte eine prakti-
	management	Melanie Kot-	sche Schulung durch.
		lowski	



7.2 Interne Öffentlichkeitsarbeit

Die Aktivitäten des Gesundheitsmanagements werden durch eine kontinuierliche hochschulinterne Öffentlichkeitsarbeit begleitet. Dafür werden verschiedene Medien und Kanäle genutzt. Die Homepage des Sport- und Gesundheitszentrums bündelt alle Informationen. Dort werden allgemeine Auskünfte unter anderem zu den Räumlichkeiten des Zentrums, dem Hochschulsport sowie den Drittmittelprojekten "h² pausenexpress" und "Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0" bereitgestellt. Ebenso sind dort alle Services wie das Massageangebot oder die Kooperationen mit Fitnessanbietern aufgeführt. Das integrierte Gesundheitsportal informiert über Gesundheitsthemen wie mentale Gesundheit, Entspannung, Bewegung und Ernährung, liefert aber auch hilfreiche Tipps für das Home Studying oder Arbeiten im Home-Office sowie Selbstmotivation und Zeitmanagement. Zusätzlich werden dort unterschiedliche Beratungsstellen aufgelistet. Ebenso wird auf aktuelle Events wie zum Beispiel die Durchführung von Befragungen und die geplanten Veranstaltungen des Sport- und Gesundheitszentrums aufmerksam gemacht.

Weitere digitale Medien die genutzt werden, sind die offiziellen Social-Media-Kanäle der Hochschule auf Facebook und Instagram. Die von der Hochschulkommunikation gesteuerten Kanäle erreichen eine Vielzahl von Personen und eignen sich daher besonders, um auf aktuelle Veranstaltungen aufmerksam zu machen. Weiterhin werden vor allem die Studierenden über den eigenen Kanal des Sportund Gesundheitszentrums auf UniNOW über die Aktivitäten des Gesundheitsmanagements informiert. Dieser Kanal wird beispielsweise auch für die Durchführung der Daily Challenge genutzt. Die Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal werden zusätzlich über den mo-



Abbildung 16 Profil des Sport- und Gesundheitszentrums bei UniNOW

natlichen Newsletter über Neuigkeiten aus dem Sport- und Gesundheitszentrum informiert.

Neben der Öffentlichkeitsarbeit im digitalen Raum werden vielfältige Möglichkeiten der Campuswerbung genutzt. Über die Info-Screens, die beispielsweise in den Vorräumen der Mensen angebracht sind, werden aktuelle Veranstaltungen und Challenges beworben. Weiterhin werden die auf dem gesamten Campusgelände verteilten Schaukästen genutzt, um über das



aktuelle Sportprogramm zu informieren und für die Aktivitäten des Sport- und Gesundheitszentrums zu werben.

Neue Studierende werden im Rahmen der **Einführungstage** über die Angebote des Gesundheitsmanagement informiert. Beispielsweise enthielten im Wintersemester 2020/21 die Willkommens-Beutel die aktuelle Informationsbroschüre des SGZ sowie ein Holz-Jo-Jo, dass auf das h² pausenexpress-Projekt aufmerksam machen sollte.



Abbildung 17 Informationsbroschüre des Sport- und Gesundheitszentrums



Abbildung 18 Holz-Jo-Jo als Werbung für den h² pausenexpress



Für die Bewerbung der Teilnahme am Gesundheitsmonitoring wurde eine Maßnahme des **Guerilla-Marketings** eingesetzt und Gehwege mit Kreidespray bearbeitet. An Kreativität mangelt es nicht, trotzdem stellt sich die Kommunikation als sehr herausfordernd dar und oft hilft schlicht die Mund-zu-Mund-Propaganda und eine direkte Ansprache.



Abbildung 19 Werbung für das Gesundheitsmonitoring vor Haus 1

7.3 Externe Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

Die Hochschule ist Mitglied im seit 1948 bestehenden Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh). Der adh übernimmt die aktive Interessensvertretung der Mitgliedshochschulen, koordiniert den nationalen und internationalen Wettkampfsport und zählt Qualifizierung und Wissensmanagement zu seinen Aufgaben. Der adh ist unter anderem Förderer der Projekte "h² pausenexpress" und "Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0" und setzt sich damit aktiv für die Themenfelder "Hochschulsport" und "Gesundheitsförderung" an Hochschulen ein. Im Rahmen zahlreicher Austauschformate unterrichten sich die Hochschulen regional sowie bundesweit regelmäßig über ihre aktuellen Projekte und Herausforderungen. Die Hochschule Magdeburg-Stendal koordiniert seit 2020 das regionale Netzwerk Sachsen-Anhalt und vertritt dieses im nationalen Länderrat. Im adh-Magazin 4/2021 durfte die Hochschule Magdeburg-Stendal in einem dreiseitigen Artikel über die bisherige erfolgreiche Umsetzung des h² bewegt – Projekts berichten und konnte damit die erfolgreiche Arbeit nach außen sichtbar machen (siehe Anlage).

Die Hochschule Magdeburg-Stendal ist zudem Mitglied in dem seit 1995 bestehenden bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen. Initiiert wurde der Arbeitskreis von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen und dem Forschungsverbund Gesundheitswissenschaften Niedersachsen. Der Arbeitskreis ermöglicht einen gegenseitigen Austausch über aktuelle Themen und Projekte der hochschulbezogenen Gesundheitsförderung.



Das Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen Sachsen-Anhalt wurde 2019 an der Hochschule Magdeburg-Stendal im Rahmen des Projekts Landesstrategie für Gesundheit(skompetenz) gründet. Seit der Gründung koordinieren und moderieren wissenschaftliche Mitarbeitende des Projekts die Netzwerkveranstaltungen. Das Ziel des Netzwerkes ist es, einen Austausch unter den Hochschulen zu ermöglichen sowie eine gegenseitige Unterstützung zu gewährleisten, um die Gesundheit und das Wohlbefinden von Studierenden und Hochschulbeschäftigten an den jeweiligen Standorten langfristig zu fördern. Derzeit sind sieben von zehn Hochschulen im Netzwerk aus dem Bundesland Sachsen-Anhalt vertreten.

Neben der Vernetzung in den Arbeitskreisen richtet das Sport- und Gesundheitszentrum eigene Veranstaltungen aus, die Akteure im hochschulischen Gesundheitsmanagement zusammenbringen. Ein solches Beispiel ist das Online-Seminar "Startklar fürs SGM", das am 27.01.2021 stattfand. Das Seminar richtete sich an Hochschulen, die am Anfang des Aufbaus eines Studentischen Gesundheitsmanagements stehen und auf der Suche nach Informationen und der Möglichkeit zum Austausch sind. Insgesamt haben Vertreter*innen von 11 verschiedenen Hochschulen teilgenommen.

Weitere Formate werden der Vollständigkeit halber erwähnt, aber nicht weiter ausgeführt: regelmäßige Arbeits- und Dienstbesprechungen mit der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, themenspezifische Arbeitsgruppen wie Firmenstaffel, BGM bzw. BEM-Netzwerke, aber auch die ehrenamtliche Funktion im WirtschaftsWissenschaftlichen Beirat des Landessportbundes Sachsen-Anhalt e.V.

8 Qualitätsmanagement und Evaluation

Zur Evaluierung einzelner Maßnahmen aber auch des gesamten Gesundheitsmanagements, werden verschiedene Tools eingesetzt. Neben Blitzbefragungen und Fokusgruppen werden regelmäßig externe Reflexionsinstrumente zur Selbst- und Fremdbeurteilung genutzt. Erstmalig in 2021 wurde die Beurteilung und Auditierung im Rahmen des Corporate Health Awards in Anspruch genommen. Für den Bereich des Hochschulsports gibt es feste Qualitätskriterien und regelmäßige Hospitationen in den Sportkursen.

8.1 Reflexions- und Entwicklungsinstrument 2021

Das Reflexions- und Entwicklungsinstrument, entwickelt in Kooperation zwischen der TK und dem HIS-Institut für Hochschulentwicklung e.V., ermöglicht es Hochschulen ihre gesundheitsförderlichen Aktivitäten und die Ausstattung mit adäquaten Ressourcen und Leistungen zu ermitteln. Dafür wurde erstmals ein Benchmarking-Verfahren angewendet, welches die



Gütekriterien des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen (einsehbar im Anhang) zugrunde legt. Es dient zur Selbstreflexion und Qualitätssicherung, da Stärken und Entwicklungspotenziale aufgezeigt werden.

Zur eigenen Analyse und als Qualitätscontrolling wurde dieses Reflexions- und Entwicklungs- instrument erstmals im April 2021 genutzt. Das Analyseinstrument gliedert sich grob in vier Kategorien: Struktur (Aufbau- und Ablauforganisation), Analyse, Kommunikation und Maßnahmen. Innerhalb der Kategorien gibt es eine Vielzahl von Qualitätskriterien, die hinsichtlich des Umsetzungsgrads anhand einer fünfstufigen Skala von "nicht geplant" bis "voll umgesetzt" selbst beurteilt werden. Zur Auswertung steht eine Excel-Darstellungstabelle zur Verfügung, die die Ergebnisse visualisiert. Die erstellen Diagramme veranschaulichen grafisch, inwieweit die abgefragten Qualitätskriterien umgesetzt werden konnten (siehe Anhang).

So lässt sich gut überblicken, in welchen Bereichen die Stärken und wo die Entwicklungspotenziale liegen. Die hochschuleigenen Ergebnisse zeigen, dass im Bereich der Aufbauorganisation und der Analyse über 50 Prozent der abgefragten Qualitätskriterien bereits voll umgesetzt werden. In den Kategorien Kommunikation und Maßnahmen sind über 30 Prozent und im Bereich Ablauforganisation etwa 6 Prozent der abgefragten Kriterien voll umgesetzt. Es ist zu erkennen, dass es vor allem im Bereich der Ablauforganisation Möglichkeiten gibt, um sich weiter zu einer "Gesunden Hochschule" zu entwickeln. Dass bereits in dem Bereich Aktivitäten unternommen werden, lässt sich auch in den Ergebnissen erkennen, denn 24 Prozent der Qualitätskriterien im Handlungsfeld Ablauforganisation werden aktuell zum Teil umgesetzt und 46 Prozent sind bereits begonnen. Inwieweit die Hochschule damit im Vergleich zu anderen Hochschulen dar steht, lässt sich aus den Ergebnissen nicht erkennen, da keine Benchmark-Einordnung erfolgt. Das Instrument kann in regelmäßigen Abständen erneut ausgefüllt werden. Dadurch wird ein langfristiges Qualitätscontrolling ermöglicht und Entwicklungen sichtbar gemacht.



8.2 Corporate Health Award 2021

Der Corporate Health Award ist die renommierteste Auszeichnung für das Betriebliche Gesundheitsmanagement in Deutschland. Es handelt sich dabei um eine bereits seit 2009 bestehende Initiative des EuPD Research Sustainable Management und der Handelsblatt Media Group. Jährlich wird das Gesundheitsmanagement der teilnehmenden Unternehmen beurteilt und prämiert. Vergeben wird die Auszeichnung in den Kategorien Prädikat, Exzellenz und Gewinner. Der zugrundeliegende Qualitätsstandard ermöglicht den Unternehmen die Analyse und Standortbestimmung ihres eigenen Managementsystems. Der Award prämiert Unternehmen in 17 Branchen unter anderen in den Kategorien Mittelstand und Großunternehmen. Für den Bildungssektor ist der Sonderpreis Gesunde



Abbildung 20 Corporate Health Award Auszeichnungen 2021

Hochschule in Kooperation mit der TK von besonderer Bedeutung. Der Preis wird in den Kategorien Betriebliches Gesundheitsmanagement und Studentisches Gesundheitsmanagement vergeben.

Die Hochschule Magdeburg-Stendal hat 2021 erstmalig sowohl im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) als auch Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) an dem Beurteilungsprozess teilgenommen. Im ersten Prozessschritt wird selbstständig ein Online-Qualifizierungsbogen ausgefüllt. Die Beurteilung wird anhand von drei Modelldimensionen "Struktur", "Strategie" und "Leistungen" erfasst. Nach Abschluss der ersten Phase erhalten alle teilnehmenden Unternehmen ein individuelles Deutschland-Benchmark, welches das vorläufige Ergebnis inklusive Branchenbenchmark aufzeigt. Auf Grundlage dieser ersten Beurteilung hat sich die Hochschule sowohl für den Bereich BGM als auch SGM für die weiterführenden Audits qualifiziert und diese erfolgreich am 14.10.2021 und 15.10.2021 durchgeführt. Abschließend sichtet und analysiert ein hochrangiger Expertenbeirat die Ergebnisse aus Bewerbungsphase und Audits.

Die Hochschule Magdeburg-Stendal wurde in 2021 in der Kategorie "Studentisches Gesundheitsmanagement" mit dem 1. Platz ausgezeichnet. Besonders hervorgehoben wurden die Verankerung des Studentischen Gesundheitsmanagements in der Hochschulstrategie, die vorbildliche Sensibilisierung der Studierenden in Bezug auf Gesundheitsthemen sowie das



umfangreiche Leistungsangebot. Auch der Umgang mit den Belastungen Studierender in der pandemischen Lage trug dazu bei, dass sich die Hochschule an die Spitze setzen konnte.

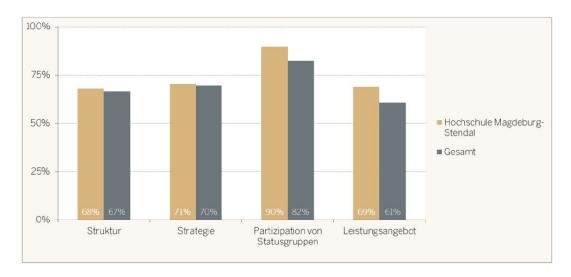


Abbildung 21 Ergebnisse der Benchmark-Analyse des Corporate Health Awards 2021 im Bereich Studentisches Gesundheitsmanagement

Bestnoten konnte auch das betriebliche Gesundheitsmanagement der Hochschule erzielen, ausgezeichnet mit dem Exzellenz-Siegel des Corporate Health Audits. Überzeugt hat vor allem die strukturelle und strategische Integration in alle Organisationsprozesse und die Förderung der hochschulweiten Gesundheitskultur. Der Expertenbeirat lobte zudem die umfassenden und bedarfsgerechten Gesundheitsleistungen für die Beschäftigten, wodurch sie in ihrer Leistungsfähigkeit und Motivation nachhaltig gestärkt würden.



Abbildung 22 Ergebnisse der Benchmark-Analyse des Corporate Health Awards 2021 im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Auszeichnungen stellen unter Beweis, dass das Gesundheitsmanagement an der Hochschule Magdeburg-Stendal von hoher Qualität ist und motiviert dazu, das hohe Niveau auch



weiterhin zu halten sowie die festgestellten Optimierungspotenziale anzugehen, um auch zukünftig zu einer gesunden Unternehmenskultur beitragen zu können.



Abbildung 23 Preisübergabe "Gesunde Hochschule: SGM" des Corporate Health Awards 2021

8.3 Qualitätsmanagement-Standards im Hochschulsport

Um die hohe Qualität der Sportkurse gewährleisten zu können, finden regelmäßig **Hospitationen** in den Sportkursen, die von der Hochschule Magdeburg-Stendal ausgerichtet werden, durch die Mitarbeitenden des Sport- und Gesundheitszentrums statt. Neben der geplanten Durchführung, der Methodik und Didaktik wird auch die Kursorganisation und die Atmosphäre während des Kurses beurteilt. Im Anschluss an die Hospitation werden die Ergebnisse mit dem/der Übungsleitenden besprochen und mögliche Verbesserungspotenziale aufgezeigt.

Neben den Hospitationen finden seit dem Wintersemester 2021/2022 erstmalig **Befragungen** der Sportler*innen zu den belegten Sportkursen statt. Diese Befragung ist standardisiert und erfolgt für alle ausgerichteten Sportkurse. Neben einer Rückmeldung zur Kursleitung und der Kursdurchführung, werden die Räumlichkeiten, die Sportgeräte und das gezahlte Kursentgelt beurteilt. Die Sportler*innen beantworten dazu folgende neun Aussagen anhand einer fünfstufigen Skala von trifft nicht zu bis trifft zu:

- 1. Die Kursinhalte entsprachen der Ausschreibung.
- 2. Die Kursleitung war fachlich kompetent und gut vorbereitet.
- 3. Die Inhalte wurden verständlich erklärt.



- 4. Die Kursleitung war freundlich und motiviert.
- 5. Die räumlichen Rahmenbedingungen und die Ausstattung entsprachen den Anforderungen an den Kurs.
- 6. Das Kursentgelt war für die angebotene Leistung angemessen.
- 7. Der zeitliche Umfang des Kurses war gut gewählt.
- 8. Der Kurs hat mir gefallen.
- 9. Ich würde den Kurs weiterempfehlen.

Das Sport- und Gesundheitszentrum kann die anonymen Beurteilungen für jeden Sportkurs einsehen und anhand dessen feststellen, wie die Qualität der Sportkurse seitens der Teilnehmenden beurteilt wird. Anhand dieser Beurteilungen lassen sich Optimierungspotenziale identifizieren. Die nachfolgende Abbildung zeigt einen Ausschnitt aus den Ergebnissen des Wintersemesters 2021/22.

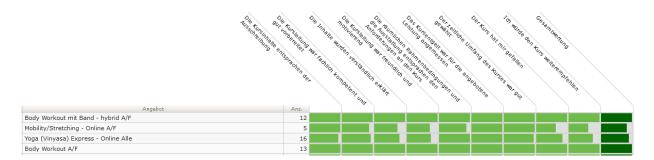


Abbildung 24 Darstellung der Befragungsergebnisse der regelmäßigen Sportkursevaluation, hier Wintersemester 2021/22

9 Fazit und Ausblick

Der vorliegende Bericht gibt einerseits einen Überblick über die vielseitigen Aktivitäten des Gesundheitsmanagement seit 2018 und andererseits Einblicke in den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten der Hochschulangehörigen. Diese lassen wiederum Ableitungen weiterer Maßnahmen zu und zeigen auf, an welchen Themen zukünftig verstärkt gearbeitet werden sollte. Auf einige Themenbereiche wurde aus Datenschutzgründen nur im Ansatz eingegangen. So können beispielsweise Daten zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement, aber auch detailliertere Angaben zum Gesundheitszustand der Studierenden und Beschäftigten nicht veröffentlicht werden. Außerdem sei angemerkt, dass sich der Bericht ausschließlich auf die Tätigkeiten des SGZ bezieht, was nicht ausschließt, dass weitere Akteur*innen der Hochschule ebenso gesundheitsfördernde Aktivitäten durchführen. Der Servicebereich für Chancengleichheit, die Schwerbehinderten-, Inklusions- aber auch Gleichstellungs-



beauftragten der Hochschule leisten hier beispielsweise ebenso eine sehr gute ergänzende Arbeit und sind durch den Arbeitskreis Gesundheit mit dem SGZ vernetzt.

Wie die aktuellen Erhebungen zeigen, wird auch in den kommenden Jahren das Thema Gesundheit und insbesondere die psychische Gesundheit ein zentrales Thema sein. Gesundheit ist zudem einer der zwölf identifizierten Megatrends der Zukunftsinstituts GmbH und wird weiterhin eine zentrale Rolle in der Gesellschaft darstellen.²

Die internen und externen Reflexionsinstrumente legen die Optimierungspotenziale, an denen das Sport- und Gesundheitszentrum zukünftig arbeiten sollte, offen. Der Bereich des Prozesscontrollings im Sinne der Kontrolle der Zielerreichung mittels Soll-Ist-Vergleiche sowie eines Kennzahlensystems im betriebswirtschaftlichen Sinne können zukünftig noch weiter ausgebaut werden.

Die positiven Rückmeldungen seitens der Hochschulangehörigen und von außen durch unter anderem den Austausch mit anderen Hochschulen sowie der Corporate Health Award zeigen, dass die bisherigen Entwicklungen des Gesundheitsmanagements an der Hochschule ein großer Erfolg sind. Die Aktivitäten und Erfolge hinterlassen sichtbare Spuren an der Hochschule Magdeburg-Stendal - besonders erkennbar an der Nudging-Kampagne sowie den gesundheitsfördernden Arbeits- und Seminarräumen. Diese herausragenden Entwicklungen können Standort- und damit Wettbewerbsvorteil der Hochschule werden und so langfristig zum Erhalt der Studierendenzahlen beitragen.

Für die Zukunft gilt es, diese erreichten Erfolge nachhaltig zu verstetigen und die offen gelegten Optimierungspotenziale zu nutzen, um auch weiterhin langfristig die Gesundheit aller Hochschulangehörigen zu erhalten und fördern.

² ZukunftsInstitut. (o.J.). Die Megatrends. Abgerufen von https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrends/#12-megatrends



Anhang

Inhalt

- Veranstaltungsübersicht des SGZ von 2018 bis Anfang 2022
- Ergebnisse des in 2021 eingesetzten **Reflexionsinstruments**
- 10 Gütekriterien des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen
- Veröffentlichung im adh Magazin 04/2021 zum Projekt "h² bewegt"



Veranstaltungen Hochschulsport und Gesundheitsmanagement seit Sommer 2018 bzw. seit Gründung des SGZ am 01.08.2019

Datum	Art der Veranstaltung	Ausrichter / Beteili- gung	
2018			
09.2018	ABC	Beteiligung	
14.06.2018	Firmenstaffel MD	Beteiligung	
10.2018	Orientierungstage HS	Beteiligung	
23.10.2018	Thementag Leben in Balance MD	Ausrichter	
24.10.2018	Thementag Leben in Balance SDL	Ausrichter	
12.12.2018	1. Treffen der Übungsleitenden HSSP	Ausrichter in Koop.	
		OvGU	
14.12.2018	Kursmarathon "Entspannung"	Ausrichter	
2019			
12.01.2019	Workshop "Gesunde Ernährung"	Ausrichter	
18.01.2019	Kursmarathon "Dance Fitness"	Ausrichter	
11.04.2019	Plogging Lauf	Ausrichter in Koop.	
		OvGU	
07.05.2019	Tag für Gesundheit MD	Ausrichter	
09.05.2019	Tag für Gesundheit SDL	Ausrichter	
15.05.2019	Firmenlauf Altmark	Beteiligung	
22.05. & 29.05.2019	Erste-Hilfe-Kurs MD	Ausrichter in Koop.	
		Johanniter	
25.05.2019	Campus-Day MD	Beteiligung	
29.05. & 05.06.2019	Erste-Hilfe-Kurs SDL	Ausrichter in Koop.	
		Johanniter	
06.2019	ABC	Beteiligung	
01.06.2019	Familien-Fahrradtour durch Magdeburg	Ausrichter in Koop.	
		OvGU	
05.06.2019	Campusfest/ Sportfest MD	Beteiligung	
12.06. & 19.06.2019	Erste-Hilfe-Kurs MD	Ausrichter in Koop. Johanniter	



13.06.2019	Drachenbootrennen	Ausrichter
15.06.2019	Campus-Day SDL	Beteiligung
19.06.2019	Reanimationskurs für Beschäftigte	Ausrichter
19.06.2019	Campusfest/ Sportfest SDL	Beteiligung
27.06.2019	Firmenstaffel MD	Beteiligung
29.06.2019	Fahrradtour von MD nach SDL	Ausrichter
26.07 03.08.2019	Segeltörn in den Niederlanden	Ausrichter
07.08.2019	TK FitnessContrainer	Ausrichter in Koop. mit TK
04 10.09.2019	Sportreise Mallorca	Ausrichter
10.2019	Orientierungstage HS	Beteiligung
19.10.2019	Orientierungslauf	Beteiligung in Koop. USC MD e.V.
20.10.2019	Magdeburg Marathon	Beteiligung
05.11.2019	Thementag Ergonomie MD	Ausrichter
13.11. & 20.11. 2019	Erste-Hilfe-Kurs MD	Ausrichter in Koop. Johanniter
26.11.2019	Gesunde Weihnachtssnacks	Ausrichter
27.11.2019	Tag für Studium und Lehre	Beteiligung am Po- dium und Forum
27.11. & 11.12.2019	Erste-Hilfe-Kurs SDL	Ausrichter in Koop. Johanniter
12.12.2019	Weihnachtstreffen der Übungsleitenden HSSP	Ausrichter Koop. mit OVGU
13.12.2019	Kursmarathon	Ausrichter
2020		
10 12.01.2020	Neujahrs-Handballturnier	Beteiligung in Koop. OVGU
05.2020	Morning Challenge	Ausrichter
05.2020	Digital Health Week	Ausrichter in Koop. TK
05.2020	Campus Days MD und SDL	Beteiligung
06.2020	ABC	Beteiligung
06.2020	Virtual Campus Week	Beteiligung



10.06.2020	Psychisch fit studieren	Ausrichter in Koop.
		Irrsinnig menschlich
		e.V.
27.06.2020	Fahrradtour MD -SDL	Ausrichter
01.06 31.08.2020	Digitale Firmenstaffel	Beteiligung
01.09.2020	Firmenlauf Altmark	Beteiligung
01 30.09.2020	STADTRADELN	Beteiligung
20.09.2020	adh IDUS Lauf	Beteiligung
10.2020	Orientierungstage HS	Beteiligung
11.2020	Morning Challenge	Ausrichter
06.12.2020	Nikolaus Special h² pausenexpress	Ausrichter
11.12.2020	Gesunde Weihnachtssnacks	Ausrichter
01.12.2020 -	Schrittzählwettbewerb	Ausrichter
31.01.2021		
2021		
26.01.2021	Seminar "Startklar für´s SGM"	Ausrichter
02.2021	Digital Detox	Ausrichter
03.2021	Workshops zur Bewegten Hochschullehre	Beteiligung in Koop.
	(HSDW)	PH Heidelberg
04.2021	Schnitzeljagd	Ausrichter
12.04.2021	Frühlings-Special h² pausenexpress	Ausrichter
22.04.2021	Online Reflexionstag: Themenforum Gesund-	Beteiligung
	heit, Belastung, Befindlichkeiten	
22.04.2021	Augengesundheit Online-Seminar	Ausrichter in Koop.
		TK
29.04.2021	Seelisch gesund durch die Pandemie, Online-	Ausrichter in Koop.
	Seminar	TK
30.04.2021	Erste-Hilfe-Kurs MD für Übungsleitende	Ausrichter in Koop.
		Johanniter
05.2021	Virtual Campus Days	Beteiligung
05.2021	Daily Challenge	Ausrichter
26.05. & 02.06.2021	Erste-Hilfe-Kurs MD	Ausrichter in Koop.
		Johanniter
31.05 04.06.2021	Digital Health Week	Ausrichter



01.05 15.07.2021	Digitale Firmenstaffel	Beteiligung
06.2021	ABC	Beteiligung
07.06.2021	Fachtag Soziale Arbeit: Gesund am Arbeits- platz	Beteiligung
16.06.2021	Psychisch fit studieren	Ausrichter in Koop. Irrsinnig menschlich e.V.
23.06.2021	Beachvolleyballturnier und BIA-Messungen SDL	Ausrichter
23. & 30.06.2021	Erste-Hilfe-Kurs SDL	Ausrichter in Koop. Johanniter
26.06.2021	Fahrradtour MD – SDL	Ausrichter
30.06.2021	#h² vision – Welcome back! World Café und Sport-Parcours	Beteiligung
20.07.2021	Firmenlauf Altmark	Beteiligung
20.09.2021	adh IDUS Lauf	Beteiligung
22.09.2021	Welcome on board	Beteiligung
27 29.09.2021	Workshops zur Bewegten Hochschullehre und Bewegungspausen anleiten (HSDW)	Ausrichter zum Teil Koop. PH Heidelberg
29 30.10.2021	Forum Gesundheitsförderung – Gesund stu- dieren	Beteiligung
11.2021	Daily Challenge	Ausrichter
26.11.2021	Kursmarathon im Rahmen der Aktionswoche "Gesund durch die Prüfungszeit"	Ausrichter in Koop. Studierendenberatung und PSB
30.11.2021	Gesunde Snacks	Ausrichter
06.12.2021	Nikolaus Special h² pausenexpress	Ausrichter
15.12.2021 - 14.01.2022 2022	Schrittzählwettbewerb	Ausrichter
08.01.2022	Neujahrs-Handballturnier	Beteiligung in Koop. OVGU



Ergebnisse des in 2021 eingesetzten Reflexionsinstruments





Gesundheitsförderung an deutschen Hochschulen - Einsatz des Reflexions- und Entwicklungsinstruments -

Datum: 19.04.2021 Ersteller: Josefine Winning

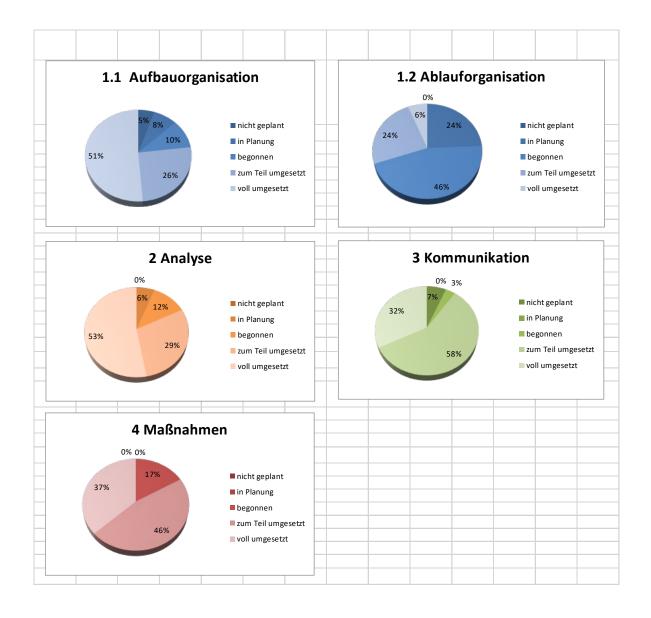
Darstellung der Ergebnisse

Für die Auswertung wird Ihnen eine Excel-Darstellungstabelle zur Verfügung gestellt, mit der die Ergebnisse visualisiert werden können. Dafür müssen die Ergebnisse aus den Fragebögen manuell in die Tabelle übertragen werden. Mit der Eingabe verändern sich die dazugehörigen Diagramme automatisch. Die Daten, die in der Datei eingetragen sind "agieren als Platzhalter und können durch die eigenen Daten ersetzt werden.

Bei einer wiederholten Anwendung des Instruments lässt sich der Entwicklungsvergleich mit der Darstellungstabelle gut visulalisieren.

	Handlungsfeld	Qualitätskriterien	ınt	ng	len	reil tzt	
			nicht geplant	in Planung	begonnen	zum Teil umgesetzt	
			nicht	Ë	pe	" §	
	1.1 Aufbauorganisation	1.1.1 Policy		1	2	2	_
		1.1.2 strukturelle Einbindung der Leitung sichergestellt		Ш	1	2	_
		1.1.3 Ressourcen vorhanden	2	1	1	3	4
		1.1.4 Koordinator		1		<u> </u>	╀
œ		1.1.5 Gremien einberufen		Ш		3	4
STRUKTUR		1.1.6 Einbindung in externe Netzwerke		Ш			L
돋		Summe: 1.1 Aufbauorganisation	2	3	4	10	-
R	1.2 Ablauforganisation	1.2.1. Integration in Prozesse sicher gestellt	ш	ш	6		-
S		1.2.2. Zielplanung vorgenommen	Ш	2	2	3	4
7		1.2.3 verbindliche Vereinbarung getroffen	Ш	Ш	2		Ļ
		1.2.4 Partizipation und Teilhabe sicher gestellt		2	1	<u> </u>	ļ
		1.2.5 Überprüfung der Zielerreichung		3	1	<u> </u>	ļ
		1.2.6 Lern-, Arbeits-, und Lebenswelt		Ш	1	<u> </u>	ļ
		1.2.7 Lehre	Ш	1	1	<u> </u>	ļ
		1.2.8 Forschung	Ш	Ш	1		L
		Summe: 1.2 Ablauforganisation	0	8	15	8	3
ANALYSE	2.1 Befragung	2.1.1 Befragungungen		1	1	3	-
Ţ	2.2 Beobachtung & Beteiligung	2.2.1 Durchführung von partizipativen Verfahren für die Erhebung von		1		1	ł
Ž		Ressourcen und Fehlbelastungen		Ш			Ļ
⋖		2.2.2 Gefährdungsbeurteilung		Ш		1	Ł
7	2.3 Datenanalyse	2.3.1 Auswertung vorhandener Daten	Ш	Ш	1		L
		Summe: 2 Analyse	0	1	2	5	<u>L</u>
KOMMUNIKATION	3.1 interne Kommunikation	3.1.1 Delumentation der Cosundheitsfärderung			1	4	ı
F	3.1 Interne Kommunikation	3.1.1 Dokumentation der Gesundheitsförderung 3.1.2 Informationsmedien einbinden und nutzen	Н	Н		4	-
₹		3.1.4 Informationsveranstaltungen werden durchgeführt	H	Н	\dashv	1	-
Ξ		3.1.5 Kampagnen durchgeführt	1	Н	\dashv	2	-
₹		3.1.2 social media eingesetzt	\vdash	Н	\dashv	1	-
⅀		3.1.3 Logo	1	Н	\dashv	 	╁
0	3.2 externe Kommunikation	3.2.1 Netzwerkarbeit, Publikation, Vorträge, Tagungen	\vdash	Н	\dashv	6	╁
3	5.2 externe kommunikation	Summe: 3 Kommunikation	2	0	1	18	-
MEN	4.1 Beratung	4.1.1 Beratungsangebot vorhanden			1	7	·
	4.2 Schulung & Weiterbildung	4.2.1 Schulungs-, Weiterbildungsmaßnahmenangebote			2	4	ŀ
AH		e 4.3.1 Maßnahmen zur Förderung des gesundheitsbezogenen				2	2
7		Verhaltens					L
\sim	4.4. Übergreifende Maßnahmen	4.4.1 Beruf und Familie				1	L
Aß	_	La a a a b			4		1
MAßNAHMEN		4.4.2 Alterngerechtes Arbeiten			1		╀
4 MAB		4.4.2 Alterngerechtes Arbeiten 4.4.3 Betriebliches Eingliederungsmanagement		0	1 5		t









Zehn Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule 2020

Die Gütekriterien sind in einem zweijährigen Diskussionsprozess entstanden und wurden auf der Jubiläumsveranstaltung "10 Jahre Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen" am 10. Juni 2005 an der Universität Bielefeld verabschiedet und 2007 geringfügig verändert. Die zehn Gütekriterien bestehen jeweils aus einer thematischen Proklamation sowie den sich darauf beziehenden Erläuterungen. Nach einem Diskussionsprozess in 2019 wurde auf der Arbeitskreissitzung des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen am 31. Januar 2020 an der Universität Bielefeld die vorliegende aktualisierte Fassung verabschiedet.

Das Hochschulsystem in Deutschland hat in den vergangenen 15 Jahren einen umfangreichen Veränderungsprozess durchlaufen, zum Beispiel die Einführung des zweigestuften Studiums mit Bachelor- und Masterabschlüssen. Des Weiteren wurde mit der Föderalismusreform die Gesetzgebungskompetenz für Hochschulen auf die Bundesländer übertragen. In 2015 ist darüber hinaus das Präventionsgesetz verabschiedet worden, das die Ausrichtung der zehn Gütekriterien untermauert und neue Finanzierungsquellen erschließt. Zusätzlich ist 2013 das Arbeitsschutzgesetz mit der Pflicht zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen novelliert worden. Die UN-Behindertenrechtskonvention von 2008 verpflichtet zudem Organisationen, verstärkt für die Inklusion von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen Sorge zu tragen.

Insofern spricht es für Weitsicht, dass bei den zehn Gütekriterien nur wenige Anpassungen vorgenommen werden mussten. Die Überarbeitungen betreffen vor allem die Erläuterungen, deren programmatische Grundlagen zur Entwicklung einer gesundheitsfördernden Hochschule aktualisiert und ergänzt wurden. Darüber hinaus werden als neues Element neben den inhaltlichen auch die gesetzlichen Grundlagen mit einbezogen.

Die Gütekriterien dienen der Orientierung und als Vorlage für die Entwicklung von Strategien und Vorgehensweisen zur Förderung der Gesundheit aller Statusgruppen in den einzelnen Hochschulen. Sie zielen darauf, die interne Diskussion anzuregen und eine gesundheitsförderliche Haltung in der Organisationskultur zu etablieren.

- 1. Eine gesundheitsfördernde Hochschule arbeitet nach dem Setting-Ansatz.
- 2. Eine gesundheitsfördernde Hochschule orientiert sich am Konzept der Salutogenese und nimmt Bedingungen und Ressourcen für Gesundheit umfassend in den Blick. Eine gesundheitsfördernde Hochschule betrachtet Gesundheit als mehrdimensionales Konzept.
- 3. Eine gesundheitsfördernde Hochschule erarbeitet und verankert ein Konzept der Gesundheitsförderung in ihrer Hochschulorganisation und Hochschulpolitik.
- 4. Eine gesundheitsfördernde Hochschule berücksichtigt Gesundheitsförderung als strukturelle Querschnittsaufgabe bei allen Prozessen und Entscheidungen. Dies bezieht sich auf Beschäftigung, Lehre, Studium, Forschung und Wissensmanagement.
- 5. Eine gesundheitsfördernde Hochschule beauftragt eine hochschulweit zuständige Steuerungsgruppe in der die relevanten Bereiche und Statusgruppen der Hochschule vertreten sind mit der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen.
- 6. Eine gesundheitsfördernde Hochschule betreibt ein transparentes Kommunikations- und Informationsmanagement. Die Hochschule formuliert Ziele und Maßnahmen auf der Grundlage regelmäßiger Analysen und Evaluationen, die im Rahmen einer kontinuierlichen Gesundheitsberichtserstattung zusammengefasst werden.
- 7. Eine gesundheitsfördernde Hochschule führt gesundheitsfördernde Maßnahmen für alle Statusgruppen durch, die sich sowohl an einer Verhaltens- als auch Verhältnisdimension orientieren. Dabei sind die Verhaltens- und Verhältnisebene zu verschränken und partizipativ auszurichten.
- 8. Eine gesundheitsfördernde Hochschule verpflichtet sich durch die Unterzeichnung der Okanagan Charta dem normativen Prinzip der nachhaltigen Entwicklung sowie einer globalen und intergenerationellen Gerechtigkeit. Sie fördert die Stärkung von Kompetenzen, die für die Mitgestaltung der gesellschaftlichen Herausforderungen notwendig sind. Hochschulen werden durch Bildung, Lehre, Forschung und Praxistransfer Impulsgeber für einen Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit für die gesamte Gesellschaft.
- 9. Eine gesundheitsfördernde Hochschule integriert in ihr Konzept zur Gesundheitsförderung die Themen Chancengleichheit, Inklusion, Diversity, Gender Mainstreaming sowie Cultural Mainstreaming. Die Steuerungsgruppe schafft Synergien mit allen Personen, die in diesen Bereichen an der Hochschule tätig sind.
- 10. Eine gesundheitsfördernde Hochschule vernetzt sich mit ihrer Kommune und innerhalb ihrer Region. Zudem vernetzt sie sich sowohl national als auch international mit anderen Hochschulen und Wissenschaftseinrichtungen.





Erläuterungen zu den zehn Gütekriterien für eine Gesundheitsfördernde Hochschule 2020

Die Hochschule ist Lebens- und Arbeitswelt zugleich. Gesundheitsfördernde Hochschulen arbeiten auf der Grundlage der folgenden Grundsatzdokumente: der Ottawa Charta (1986), der Agenda 21 (1992), der Jakarta-Deklaration (1997), der Edmonton Charta (2005), der Charta der Vielfalt (2006), der UN-Behindertenrechtskonvention (2008), der Okanagan Charta (2015), der 17 Sustainable Development Goals (SDGs) (2015) sowie der Charta der Digitalen Grundrechte der EU (2018).

1. Eine gesundheitsfördernde Hochschule arbeitet nach dem Setting-Ansatz.

Setting-Ansatz heißt:

- dass die Organisation als Ganzes betrachtet wird und die einzelnen Maßnahmen nur im Rahmen eines Gesamtkonzeptes geplant und durchgeführt werden
- dass die ganze Organisation gesundheitsfördernder wird. Dazu findet Organisations- und Personalentwicklung statt.
- dass Gesundheitsförderung Teil der gelebten Organisationskultur ist.
- dass alle an einer Hochschule vertretenen Statusgruppen einbezogen werden (Beschäftigte in Technik, Verwaltung und Bibliothek, Pflegepersonal, wissenschaftlich Beschäftigte, Studierende, Auszubildende, Lehrbeauftragte, Studentische und Wissenschaftliche Hilfskräfte, Praktikant*innen)
- dass die Arbeits- und Lernwelt gleichzeitig auch Lebenswelt ist. Gesundheitsförderung nimmt dazu vor allem die sozialen und kulturellen Bezüge in den Blick.

Hauptinterventionsfelder im gesundheitsförderlichen Setting sind:

- das physische Umfeld (z. B. Campusgestaltung, Gebäudeausstattung, Lärm, Klima)
- das Arbeits- und Lernumfeld (z. B. Arbeitszeit- und Studienzeitmodelle, Arbeits- und Lernabläufe, Teamentwicklung, Führung)
- das soziale Umfeld (z. B. Kommunikationskultur)
- der Dienstleistungssektor (z. B. Beratungsangebote, Verpflegung, kulturelle und Sportangebote, Gesundheitsdienstleistungen, Familienfreundlichkeit u. a. mit den wichtigen Aspekten Kinderbetreuung und Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben)
- das Individuum (z. B. Kompetenzentwicklung im Bereich Gesundheit und/ oder Kommunikation)

2. Eine gesundheitsfördernde Hochschule orientiert sich am Konzept der Salutogenese und nimmt Bedingungen und Ressourcen für Gesundheit umfassend in den Blick. Eine gesundheitsfördernde Hochschule betrachtet Gesundheit als mehrdimensionales Konzept.

Nach Verständnis der WHO ist Gesundheitsförderung ein auf allen gesellschaftlichen Ebenen ansetzendes Konzept zur Analyse und Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale von Individuen, Gruppen und Organisationen. Der Paradigmenwechsel von der Pathogenese zur Salutogenese ist dabei ein zentraler Aspekt. Die Salutogenese (nach Aaron Antonowsky - lat. Salus = Heil, griech. Genesis= Entstehung), folgt konsequent der Frage nach den Entstehungs- und Erhaltungsbedingungen von Gesundheit. Der Ansatz steht damit der pathogenetischen (griech. Pathos = Krankheit, Genesis = Entstehung) Perspektive, die sich in erster Linie an krankmachenden Faktoren bzw. Risikofaktoren orientiert und Kernelement der biomedizinischen Sichtweise ist, gegenüber. Gesundheit und Krankheit werden in einer salutogenetischen Sichtweise nicht als einander ausschließende Zustände, sondern als Pole eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums betrachtet. Der individuelle Gesundheitszustand eines Menschen ergibt sich aus der dynamischen Wechselwirkung zwischen Gesundheitsrisiken und Gesundheitsressourcen der Person und seiner Umwelt. Salutogenetisch zu arbeiten bedeutet, gesundheitsförderliche Bedingungen und Gesundheitspotenziale auf folgenden Ebenen zu erhalten bzw. zu erschließen:

- Individualebene: z. B. soziale Kompetenzen, Gesundheitskompetenz im Bereich Ernährung, Bewegung und Umgang mit Suchtmitteln
- Gruppenebene: z. B. Möglichkeiten zur Reflexion von Lernen und Arbeiten
- Organisationsebene: z. B. Schaffung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Rahmenbedingungen
- Qualitätssicherung im Führungsverhalten (Schulung, 360 Grad-/ Aufwärtsbeurteilung durch Beschäftigte und Studierende) sowie in der Lehre
- Förderung einer konstruktiven Informations- und Kommunikationskultur
- gesundheitsförderliche Gestaltung des physischen Umfelds.

3. Eine gesundheitsfördernde Hochschule erarbeitet und verankert ein Konzept der Gesundheitsförderung in ihre Hochschulorganisation und Hochschulpolitik.

Ein Leitbild, Führungsleitlinien, Zielvereinbarungen, Dienstvereinbarungen und/ oder Hochschulentwicklungspläne sind erforderliche Entwicklungsinstrumente, um Gesundheitsförderung zu verankern.

Ein Leitbild ist die Beschreibung der gelebten oder angestrebten Werte einer Organisation. Es dient der Identitätsbildung und gibt Orientierung für Kommunikation und Verhalten ihrer Mitglieder.

Führungsleitlinien beschreiben das Selbstverständnis von Leitung und Mitarbeiterorientierung sowie die Umsetzung in Führungsverhalten. Fortbildungen zu gesunder Führung sind wertvolle Bausteine zur gesundheitsfördernden Hochschule.

Zielvereinbarungen sind verbindliche Absprachen zwischen zwei Ebenen (z. B. zwischen Vorgesetzten und Beschäftigten, zwischen Organisationen und/ oder ihren Organisationseinheiten). In der Regel wird festgelegt, welche Ergebnisse in einem definierten Zeitraum zu erreichen sind und überprüft werden sollen sowie welche Ressourcen dafür zur Verfügung stehen.

Betriebs- oder Dienstvereinbarungen sind Vereinbarungen zwischen der Leitung und der Personalvertretung, die eine rechtliche Norm für alle Beschäftigten der Organisation oder Teile davon begründen. Bestimmte Anliegen (z. B. die Ordnung des Betriebes/der Dienststelle betreffend: Handhabung des betrieblichen Eingliederungsmanagements (§167 Abs.2 SGB IX) unterliegen nach dem Betriebsverfassungsgesetz oder den Personalvertretungsgesetzen der Mitbestimmung und sind in Betriebs- oder Dienstvereinbarungen zu regeln.

Hochschulentwicklungspläne gemäß den Landeshochschulgesetzen werden durch die gewählten Gremien der Hochschulen verabschiedet und zeigen für einen mehrjährigen Zeitraum die angestrebten Veränderungen in der Organisation Hochschule auf.

4. Eine gesundheitsfördernde Hochschule berücksichtigt Gesundheitsförderung als strukturelle Querschnittsaufgabe bei allen Prozessen und Entscheidungen. Dies bezieht sich auf Beschäftigung, Lehre, Studium, Forschung und Wissensmanagement.

Die gesundheitsfördernde Hochschule richtet sich an alle Mitglieder und Statusgruppen der Hochschule (Beschäftigte in Technik, Verwaltung und Bibliothek, Pflegepersonal, wissenschaftlich Beschäftigte, Studierende, Auszubildende, Lehrbeauftragte, Studentische und Wissenschaftliche Hilfskräfte, Praktikant*innen) und bezieht dabei sämtliche Entscheidungsstrukturen und -ebenen ein. Darüber hinaus ist Gesundheitsförderung in Lehre und Forschung zu implementieren.

Bei allen Entscheidungen in der Hochschule wird der Gesundheitsaspekt im Sinne einer Gesundheitsverträglichkeitsprüfung berücksichtigt. Z. B.:

• wird bei Baumaßnahmen darauf geachtet, dass schadstofffreie und nachhaltige Materialien verwendet werden, die Lebens-

- qualität gefördert wird, Begegnungsräume entstehen und die Nutzer*innen an den Planungen beteiligt werden
- wird bei allen Prozessen der Organisations- und Personalentwicklung im Rahmen von Ressourcenverteilung und Arbeitsorganisation darauf geachtet, dass keine Überlastung oder Unterforderung Einzelner entsteht.

5. Eine gesundheitsfördernde Hochschule beauftragt eine hochschulweit zuständige Steuerungsgruppe - in der die relevanten Bereiche und Statusgruppen der Hochschule vertreten sind - mit der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen.

Eine Steuerungsgruppe plant und steuert den auf Dauer angelegten Gesamtprozess, Gesundheitsförderung in der Organisation in Verbindung mit dem Gesundheitsmanagement umzusetzen. Mit der Einrichtung einer Steuerungsgruppe entscheidet die Organisation, sich längerfristig in der Gesundheitsförderung zu engagieren. Voraussetzung ist eine neutrale Moderation zur Überwindung von disziplinären Sprachbarrieren und eine offene Kommunikation über die gegenseitigen Interessen.

Als sinnvolle Zusammensetzung einer Steuerungsgruppe wird empfohlen: Vertreter*innen aller Statusgruppen, Hochschulleitung, Personalrät*innen bzw. Betriebsrät*innen, Fachkraft für Arbeitssicherheit (Arbeits- und Umweltschutz), Vertreter*in der Gleichstellungsstelle, betriebsärztlicher Dienst, Fachkompetenz aus den Fakultäten oder Fachbereichen sowie wissenschaftlichen Einrichtungen, Studierende oder Studierendenvertretungen wie Asten, Suchtbeauftragte/r, Studierendenwerk, Hochschulsport, Vertreter*innen der Organisationsentwicklung und/oder Personalentwicklung, Schwerbehindertenbeauftragte, Inklusionbeauftragte und weitere Beratungseinrichtungen. Die Steuerungsgruppe bereitet Entscheidungen für die Hochschulleitung vor. Als Mindeststandard ist für diese Aufgaben eine für die Koordinierung der Steuerungsgruppe und der in der Gesundheitsförderung laufenden Aktivitäten zuständige Person verbindlich zu benennen und freizustellen.

Für die nachhaltige Finanzierung ist die Hochschule und das jeweilige Bundesland in die Pflicht zu nehmen. Zudem bietet das Präventionsgesetz (§20 SGB V) die Möglichkeit, Projekte in Lebenswelten (§20a), zur betrieblichen Gesundheitsförderung (§20a) und Modellvorhaben (§20g) für eine begrenzte Laufzeit über die gesetzlichen Krankenkassen und weitere Sozialversicherungsträger zu finanzieren.

Mittlerweile haben sich die gesundheitsfördernden Ansätze ausdifferenziert. Zuerst ist das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) zu nennen, das vorwiegend das wissenschaftsunterstützende Personal aus Verwaltung, Technik und Bibliothek in den Blick nimmt. Zum Zweiten das studentische Gesundheitsmanagement (SGM), das die Studierenden fokussiert und partizipativ einbindet. Zum Dritten gibt es das universitäre (UGM) bzw. hochschulische (HGM) Gesundheitsmanagement, das BGM und SGM verbindet und weitere Statusgruppen und Elemente zu einem gesamthochschulischen Konzept einer gesundheitsfördernden Hochschule

weiterentwickelt. Dabei sind immer auch Schnittmengen zwischen den verschiedenen Statusgruppen und Aufgabengebieten der Hochschulen zu beachten.

Im Rahmen des hochschulbezogenen Gesundheitsmanagements sind die ressourcenorientierten gesundheitsfördernden Prozesse auf Grundlage des Präventionsgesetzes und der Landeshochschulgesetze verstärkt mit weiteren gesetzlichen Aufgabenstellungen zu Gesundheit und Sicherheit zu verzahnen. Dazu gehören der Arbeitsschutz mit der psychischen Gefährdungsbeurteilung und der Mutterschutz für Beschäftigte und Studierende sowie das Betriebliche (Wieder-) Eingliederungsmanagement (BEM) und die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

6. Eine gesundheitsfördernde Hochschule betreibt ein transparentes Kommunikations- und Informationsmanagement. Die Hochschule formuliert Ziele und Maßnahmen auf der Grundlage regelmäßiger Analysen und Evaluationen, die im Rahmen einer kontinuierlichen Gesundheitsberichtserstattung zusammengefasst werden.

Ein transparentes Kommunikations- und Informationsmanagement erreicht viele Personen. Dabei werden die verschiedenen Statusgruppen unterschiedlich angesprochen. Dies ist besonders an Hochschulen mit mehreren Standorten bzw. mit vielen über die Stadt verteilten Gebäuden eine Herausforderung.

In regelmäßigem Turnus erfolgen umfassende, standardisierte Beschäftigten- und Studierendenbefragungen. Eine regelmäßige Gesundheitsberichterstattung (GBE) ist ein notwendiges Instrument zur Planung, Steuerung und Qualitätssicherung von Maßnahmen und Initiativen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Die GBE dient durch die Identifizierung von Handlungsbedarfen der gesundheitsbezogenen Handlungsorientierung und als Entscheidungshilfe. Die GBE liefert Informationen zu gesundheitlichen Belastungen und Ressourcen und deren Umfang, Art und Verteilung sowie zu Hintergründen, Verläufen und Ergebnissen von Maßnahmen, Projekten und Prozessen der Organisationsentwicklung zur Stärkung der Gesundheitsförderung. Geeignete Instrumente können Fragebogenerhebungen, qualitative Interviews, Gesundheitszirkel, Fokusgruppen sowie die Arbeit mit Kennzahlen und Berichten sein.

Um zu erfahren, inwieweit eine Maßnahme wirksam war und wie groß der Erfolgsfaktor gemessen an den gesetzten Zielen und eingesetzten Mitteln ist, muss sie evaluiert werden. Eine Evaluation (Erfolgskontrolle) sollte während des Planungsprozesses, der Prozessdurchführung (Prozessevaluation) und nach Abschluss der Maßnahme (Ergebnisevaluation) erfolgen.

7. Eine gesundheitsfördernde Hochschule führt gesundheitsfördernde Maßnahmen für alle Statusgruppen durch, die sich sowohl an einer Verhaltens- als auch Verhältnisdimension orientieren. Dabei sind die Verhaltens- und Verhältnisebene zu verschränken und partizipativ auszurichten.

Verhaltensorientierte Maßnahmen sind personbezogen (z. B. Entspannungsübungen, Yoga, Sport, Rückentraining etc). Durch sie kann die allgemeine Leistungs- und Widerstandsfähigkeit gestärkt werden. Verhältnisbezogene Maßnahmen sind dagegen strukturorientiert. Durch sie werden Verhältnisse gesundheitsförderlich gestaltet (z. B. Umsetzung von gesundheitsförderlichen Führungsleitlinien, Optimierung der Arbeitsbedingungen durch höhere Tätigkeitsspielräume). Verhaltensprävention und Verhältnisprävention bedingen einander und sind so zu konzipieren, dass sie ineinandergreifen. Nur durch den Vorrang von verhältnisbezogenen Maßnahmen kann die Organisation sich zu einer gesunden Hochschule entwickeln.

Das Prinzip der Partizipation – d. h. alle Beteiligten und Betroffenen werden in die Planung und Umsetzung der Maßnahmen frühzeitig mit einbezogen – ist wesentlicher Bestandteil des Konzepts und ein Kriterium für den Erfolg von Gesundheitsförderung. Dies geschieht z. B. über die Einbeziehung des Peronal- bzw. Betriebsrats und den Studierendenvertretungen und/ oder von einzelnen Beschäftigten und Studierenden in themenbezogene Arbeits- und Projektgruppen. Darüber hinaus können Beschäftigte und Studierende z. B. in Form von Gesundheitszirkeln direkt auf die Entwicklung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen für ihren Bereich Einfluss nehmen.

8. Eine gesundheitsfördernde Hochschule verpflichtet sich durch die Unterzeichnung der Okanagan Charta dem normativen Prinzip der nachhaltigen Entwicklung sowie einer globalen und intergenerationellen Gerechtigkeit. Sie fördert die Stärkung von Kompetenzen, die für die Mitgestaltung der gesellschaftlichen Herausforderungen notwendig sind. Hochschulen werden durch Bildung, Lehre, Forschung und Praxistransfer Impulsgeber für einen Wandel hin zu mehr Nachhaltigkeit für die gesamte Gesellschaft.

Auf der Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung 1992 in Rio de Janeiro wurde das Konzept zur Nachhaltigkeit zum Leitbild für die zukünftige globale Entwicklung erklärt. Die teilnehmenden 178 Staaten haben die Agenda 21 als einen Fahrplan für das 21. Jahrhundert verabschiedet. Das Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung wird verstanden als "eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können" (Brundtland-Bericht). Dabei ist unter sozialer Nachhaltigkeit die Gesundheitsförderung zu fassen. Die Agenda 21 wurde im Jahr 2015 durch die 17 Sustainable Development Goals (SDGs) abgelöst. Neben Verteilungs- und Generationengerechtigkeit ist ein weiteres Merkmal des Konzepts der Nachhaltigkeit, dass Umwelt

teres Merkmal des Konzepts der Nachhaltigkeit, dass Umwelt und Entwicklung zusammen gedacht sowie ökologische, soziale, ökonomische und kulturelle Ansätze integrativ betrachtet werden. Schließlich ist Partizipation ein weiteres wichtiges Element einer auf Nachhaltigkeit bedachten Entwicklung. Die OkanaganCharta (2015) dekliniert für alle Bereiche der Hochschulen Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit gemeinsam.

So sind z.B. das Klima zwischen den Kolleg*innen, Fragen der angemessenen Entlohnung, interkulturelle Differenzen und/oder Lärm

nur einige der Themen- und Gestaltungsfelder, die eine Bedeutung für die Gesundheitsförderung haben können. Hochschulen sind aufgefordert, Klimaschutzprogramme mit konkreten abgeleiteten Maßnahmen zu entwickeln.

9. Eine gesundheitsfördernde Hochschule integriert in ihr Konzept zur Gesundheitsförderung die Themen Chancengleichheit, Inklusion, Diversity, Gender Mainstreaming sowie Cultural Mainstreaming. Die Steuerungsgruppe schafft Synergien mit allen Personen, die in diesen Bereichen an der Hochschule tätig sind.

Im Sinne der Ottawa Charta von 1986 richtet sich Gesundheitsförderung an alle Menschen in allen Lebensphasen und Lebenslagen, also z. B. auch an Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und/ oder an Menschen mit Behinderungen. Vor dem Hintergrund eines mehrdimensionalen determinierten Gesundheits- und Krankheitsverständnisses, welches die Bedeutung von Lebenslagen und Lebensweisen berücksichtigt, fordert die WHO, dass die Gesundheitspolitik eine geschlechter- und kulturspezifische Perspektive einnehmen muss. Die existierenden biologischen und kulturellen Differenzen und damit die unterschiedlichen Gesundheitsbedürfnisse von Individuen und Gruppen sollen dabei berücksichtigt werden. Gesundheitsförderung verbindet sich hier eng mit dem Diversity Management, das in der Personalpolitik von Organisationen an Bedeutung gewinnt.

Daraus folgt, dass Gesundheits- und/ oder Personalentwicklungsprogramme auf die einzelnen Zielgruppen abgestimmt sind und Genderkompetenzen sowie kulturelle Kompetenzen bei den Zielgruppen entwickelt werden. Zielstellung der Hochschulen sollte dabei die Verringerung sozialer Ungleichheiten beim Studienzugang sowie während und nach des Studiums sein. Der Anteil der verschiedenen hier angesprochenen Gruppen (Arbeiterkinder etc.) ist entsprechend des gesamtgesellschaftlichen Anteils zu erhöhen. Zur Beseitigung von sozialen Barrieren sind Inklusionskonzepte und die Charta der Vielfalt (2006) zu implementieren und anzuwenden.

10. Eine gesundheitsfördernde Hochschule vernetzt sich mit ihrer Kommune und innerhalb ihrer Region. Zudem vernetzt sie sich sowohl national als auch international mit anderen Hochschulen und Wissenschaftseinrichtungen.

Hochschulen sind durch ihren gesetzlichen Auftrag in Bildung und Forschung in vielfältiger Weise auf regionaler und überregionaler Ebene z. B. durch Wissens- und Praxistransfer vernetzt. Potenzielle Netzwerk-Partner für gesundheitsfördernde Hochschulen im Rahmen des Setting-Ansatzes sind andere gesundheitsfördernde Hochschulen, regionale Netzwerke, z. B. auf der Ebene der Bundesländer, internationale Hochschulen und Netzwerke sowie die Kommunen und Regionen der Hochschulstandorte. WHO-Netzwerke hierzu sind das Gesunde Städte Netzwerk und/ oder das Regions for Health Network. Universitätskliniken bietet sich die Mitgliedschaft im Deutschen Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen an.

Quellenverzeichnis

Grundsatzdokumente (chronologisch)

Charta der Digitalen Grundrechte der EU (2018) Unter: https://digitalcharta.eu/wp-content/uploads/Digital_Charta_deutsch.pdf.
Zugegriffen: 05.06.2020

17 Sustainable Development Goals (SDGs) / Agenda 2030 (2015) 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung. Unter: https://sdg-portal.de/de. Zugegriffen: 05.06.2020

Okanagan Charter (2015) An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges. Unter: open.library.ubc.ca/ clRcle/collections/53926/items/1.0132754. Zugegriffen: 25.07.2020

Okanagan Charter (2015) An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges, deutsche Fassung. Unter: www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/O1_ Startseite/Okanagan-Charta-2015-DE.pdf. Zugegriffen: 25.07.2020

UN-Behindertenrechtskonvention (2008) Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen. Unter: www. behindertenbeauftragte.de/SharedDocs/Publikationen/UN_Konvention_deutsch.pdf. Zugegriffen: 05.06.2020

Charta der Vielfalt (2006) Vielfalt, Chancengleichheit und Inklusion. Diversity Management in öffentlichen Verwaltungen und Einrichtungen. Unter: www.charta-der-vielfalt.de/fileadmin/user_upload/Studien_Publikationen_Charta/Charta_der_Vielfalt-O%CC%88H-2017.pdf. Zugegriffen: 05.06.2020

THE EDMONTON CHARTER FOR HEALTH PROMOTING UNIVERSITIES AND INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION (2005) (Hg), www. gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/E_Gefoe_HS_ internat/2005_Edmonton_Charter_HPU.pdf. Zugegriffen: 05.06.2020

Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century (1997) The Fourth International Conference on Health Promotion. World Health Organisation (Hg). Unter: www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/Jakarta-Deklaration. Zugegriffen: 05.06.2020

AGENDA 21 (1992) Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung (Hg), Rio de Janeiro. Unter: www.un.org/depts/german/conf/agenda21/agenda_21.pdf. Zugegriffen: 05.06.2020

Brundtland-Bericht (1987) Our Common Future. United Nations World Commission on Environment and Development (Hg) Unter: https://en.wikisource.org/wiki/Brundtland_Report. Zugegriffen: 05.06.2020

WHO - World Health Organization (1986) First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada. Ottawa Charter for Health Promotion. Unter: www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index.html. Zugegriffen: 05.06.2020

Internetpräsenzen

Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention und Gesundheitsförderung der bayrischen Universitäten mit Hochschulen und Universitätskliniken (AGSG). Unter: www.agsg-bayern.de. Zugegriffen: 25.07.2020

Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen (AGH). Unter: www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de. Zugegriffen: 25.07.2020

Austauschforum "Von Hochschule für Hochschule". Unter: www.tu-ilmenau.de/austauschforum. Zugegriffen: 25.07.2020

Das Gesunde Städte-Netzwerk (GSN). Unter: https://gesunde-staedte-netzwerk.de. Zugegriffen: 25.07.2020

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (DNGfK). Unter: https://dngfk.de. Zugegriffen: 25.07.2020

GKV-Bündnis für Gesundheit / Gesunde Lebenswelt Hochschule. Unter: www.gkv-buendnis.de/gesunde-lebenswelten/hochschule/gesundheitsfoerderung-in-der-hochschule. Zugegriffen: 25.07.2020

GHSüdwest - Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest. Unter: www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen-sw.de. Zugegriffen: 25.07.2020

International Health Promoting Universities & Colleges (IHPU&C). Unter: www.healthpromotingcampuses.org. Zugegriffen: 25.07.2020

Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernder Hochschulen (KGH). Unter: www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de. Zugegriffen: 25.07.2020

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen (LVG & AFS Nds.). Unter: www.gesundheit-nds.de. Zugegriffen: 25.07.2020

NGH-NRW - Netzwerk Gesunde Hochschulen NRW. Unter: www. ngh-nrw.de. Zugegriffen: 25.07.2020

Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen Österreich. Unter: www.gesundheitsfördernde-hochschulen.at. Zugegriffen: 25.07.2020

Netzwerk Gesundheitsfördernde Hochschulen Schweiz. Unter: www.gesundehochschulen.ch. Zugegriffen: 25.07.2020

NPK - Nationale Präventionskonferenz. Internetpräsenz der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Spitzenorganisationen der Sozialversicherungsträger. Unter: www.npk-info.de. Zugegriffen: 25.07.2020

TK - Techniker Krankenkasse/ Gesunde Hochschule. Unter: www.tk.de/lebenswelten/gesundheit-foerdern/gesundehochschule-2069420. Zugegriffen: 25.07.2020

University Health Report (UHR). Unter: www.uhreport.de. Zugegriffen: 25.07.2020

Ausführliches Quellen- und Literaturverzeichnis unter: www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de/literatur

Zitierweise: AGH – Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (2020): Zehn Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule 2020. Unter: www.gesundheitsfoerdernde-hoch-schulen.de/Inhalte/O1_ Startseite/AGH-10-Guetekriterien.pdf

Impressum

Redaktion:

Dr. Ute Sonntag, Andreas Tesche, Prof. Dr. Thomas Hartmann *Förderung*:

Der Arbeitskreis wird durch die Techniker Krankenkasse unterstützt. Copyright LVG & AFS Nds. e. V., Fenskeweg 2, 30165 Hannover Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der LVG & AFS Nds. e. V. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen oder Irrtümer können wir keine Gewähr übernehmen. Hannover, Stand: August 2020

gesundheitsförderung

h² bewegt die Studierenden der Hochschule Magdeburg-Stendal

Für das im Juni 2020 gestartete Projekt h² bewegt zieht die Hochschule Magdeburg-Stendal eine positive Zwischenbilanz. Es ist eines der über 50 bewilligten Projekte der gemeinsamen Initiative von adh und Der Techniker "Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0". Das Dachprojekt des Sportund Gesundheitszentrums der Hochschule Magdeburg-Stendal bündelt zahlreiche bewegungsfördernde Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention im Setting Hochschule.

h² bewegt den Studienalltag und darüber hinaus

"Alles Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben". Das Zitat von Leonardo da Vinci schmückt seit dem Sommersemester 2021 den Eingangsbereich des Hörsaalzentrums auf dem Campus Magdeburg. Als Leitspruch trug er maßgeblich zur Konzeption des Projektantrags für die Initiative "Bewegt studieren - Studieren bewegt! 2.0" bei. Ziel war es, neben den bereits bestehenden Angeboten und Maßnahmen des Sport- und Gesundheitszentrums den Studienalltag der Studierenden genauer in den Blick zu nehmen und Touchpoints zu identifizieren, die bewegungsförderlicher gestaltet werden können. "Es ging um die Identifikation von Punkten im Tagesablauf unserer Studierenden, die wir bisher aus verschiedenen Gründen noch nicht in den Fokus nehmen konnten", erläutert Josefine Winning, Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums.

Eine Arbeitsgruppe aus Studierenden und Mitarbeitenden entwickelte im Rahmen mehrerer Ideenworkshops realisierbare Maßnahmen für die Hochschule. Wichtig war von Beginn an der Einbezug der Hochschulleitung und weiterer Stakeholder, wie Baudezernat. Hochschulkommunikation und Arbeitskreis Gesundheit als Steuerungsgremium. In Letzterem partizipiert der Studierendenrat und brachte sich so aktiv in die Planungen ein. "Akzeptanz, Mitgestaltung und zielgerichtete Kommunikation sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren", so Winning. Im Rahmen des Projektantrags wurden insgesamt 13 Maßnahmen entwickelt, die teilweise eigenfinanziert, teilweise aus Drittmitteln umgesetzt werden, sodass final vier Teilprojekte (im Folgenden blau hervorgehoben) unter die Projektförderung der Initiative 2.0 fallen.

Mit Storytelling zur Projektbewilligung

Durch Storytelling wurden die Ideen lebendig und greifbar in den Antrag gebracht.



Durch Nudging sollen auch weniger sportaffine Studierende Freude an Bewegung erfahren

Dabei half Musterstudentin Lisa – und probierte sich an allen Aktionen, die unter dem Projektdach h² bewegt bereits stattgefunden hatten beziehungsweise geplant und somit Teil der Antragstellung waren:

h² bewegt das erste Semester: Zu Beginn ihres Studiums wurde Lisa eine Broschüre ausgehändigt, in der alle wichtigen Informationen rund um das Sport- und Gesundheitszentrum enthalten sind. Sowohl Erstsemester als auch neue Mitarbeitende können sich so über alle Sport- und Beratungsangebote, den Equipmentverleih und weitere Aktionen informieren.

h² bewegt den Morgen: Noch bevor Lisa das Haus verlässt, wird sie per App vom Sportund Gesundheitszentrum dazu inspiriert, sich physisch zu betätigen. Im Format "Daily Challenge" bekommen die Teilnehmenden jeden Tag eine sportliche, entspannende oder gesundheitsfördernde Aufgabe.

h² bewegt den Weg zur Hochschule: Lisa schwingt sich auf ihr Fahrrad Richtung Campus. Für die nötige Motivation beteiligt sich die Hochschule an der Academic Bicycle Challenge – dem internationalen Fahrrad-Wettbewerb für Hochschulen. Ziel ist es, möglichst viele Fahrrad-Kilometer zurückzulegen. Die Challenge vereint Spaß, gesunde Bewegung und praktischen Klimaschutz.

h² bewegt die Pausen: Auf dem Campus angekommen hat Lisa noch etwas Leerlauf, bevor ihre Lehrveranstaltung beginnt. Um nicht wieder müde zu werden, geht sie mit ihren Kommilitoninnen zum Kickertisch. Die kurze Partie macht nicht nur Spaß, sondern verhindert unnötiges Sitzen und erhöht die Reaktionsfähigkeit sowie Konzentration.

h² bewegt die Gebäude: Auf dem Weg zum Seminarraum nimmt Lisa die Treppen. Diese haben Stufenbeklebungen und erinnern sie daran, dass Treppensteigen gut für die Gesundheit ist. Das ermuntert Lisa dazu, zukünftig eher die Treppe als den Aufzug zu nutzen. Im Flur passiert Lisa ein großes Piktogramm auf dem Fußboden. Es zeigt das Himmel-Hölle-Spiel, welches sie auffordert,

mitzumachen. Der Seminarraum ist noch verschlossen – in unmittelbarer Nähe befindet sich ein weiteres Piktogramm, das eine Achtsamkeitsübung zeigt. Lisa führt diese Übung aus, um sich besser auf die kommende Lehrveranstaltung einzustimmen.

h² bewegt dich: Die Lehrveranstaltung läuft nun schon eine ganze Weile, und das lange Sitzen wird zunehmend anstrengender. Genau im richtigen Moment klopft es, und ein Pausenexpress-Trainer betritt den Seminarraum. In der fünfminütigen Mobilisationsund Lockerungseinheit werden Lisa und ihre Mitstudierenden bewegt und können sich wieder besser auf die weiteren Lehrinhalte konzentrieren.

h² bewegt die Lehre: Im Rahmen der "Hochschuldidaktischen Wochen" haben die Lehrenden an einem Workshop teilgenommen und wurden darin geschult, bewegungsaktivierend zu lehren. Dadurch können sowohl das Wohlbefinden ihrer Studierenden als auch die Qualität der Lehre positiv beeinflusst werden.

h² bewegt das Campusleben: Die Mittagspause dauert eine Stunde. Um diese nicht ausschließlich sitzend zu verbringen, nutzt Lisa den Bewegungsparcours. Der grüne Campus macht Bewegung an der frischen Luft noch attraktiver und lässt sie den Klausurenstress kurz vergessen.

h² bewegt den Seminarraum: Nach den Lehrveranstaltungen trifft sich Lisa mit ihrer Referatsgruppe. Als Arbeitsort haben sie den "Bewegten Seminarraum" gebucht. Neben Stehtischen, Laufbändern und Desk Bikes gibt es im multifunktionalen Seminarund Beratungsraum verschiedenes Kleinequipment, das parallel zur Arbeits- und Lernzeit genutzt werden kann.

h² bewegt den Fitnessplan: Lisa nimmt regelmäßig die Angebote des Sport- und Gesundheitszentrums wahr und ist begeistert: Sauna, Hochschulsportkurse, Massagen, Body Impedanz-Messung, Wellnessangebote oder der Meditationsraum "Raum der Stille" machen die Auswahl schwer. h² bewegt den Ernährungsplan: Mehrfachgesättigte oder einfachgesättigte Fette? Wie viel sollte pro Tag wirklich getrunken werden und was? Diese und weitere Fragen beschäftigen Lisa. Geschultes Fachpersonal steht ihr im Sport- und Gesundheitszentrum im Rahmen der kostenfreien Ernährungssprechstunde mit Rat und Tat zur Seite.

h² bewegt den Kopf: Lisa ist begeistert von den Angeboten. Sie möchte noch mehr darüber wissen und als Übungsleiterin für das Sport- und Gesundheitszentrum tätig werden. Sie wählt im kommenden Semester das Wahlmodul "Gesundheitspraxis" und kann im Rahmen des Lehrmoduls die Übungsleitenden-C-Lizenz beim Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V. absolvieren.

h² bewegt den Lebenslauf: Schlussendlich bewirbt sich Lisa auf die Stelle der studentischen Mitarbeiterin und entwickelt das Projekt h² bewegt aktiv weiter.

Positives Zwischenfazit mit vielen Highlights

Nach knapp anderthalb Jahren Projektdurchführung kann ein positives Fazit gezogen werden. Die Umsetzung liegt nahezu 100 Prozent im gesetzten Zeitrahmen.

Besonderes Highlight ist das Teilprojekt "Nugding", das an beiden Standorten der Hochschule Magdeburg-Stendal angeboten wird. Es umfasst zahlreiche motivierende Treppenstufenbeklebungen sowie Denkanstöße an Fahrstühlen, auf Toilettentüren und Spiegeln, die sowohl zu mehr Bewegung als auch Achtsamkeit anregen sollen. Daneben wurden verschiedene Bewegungsstationen geschaffen, die sich optimal in die vorhandenen Gebäudestrukturen einfügen. Durch diesen spielerischen und niederschwelligen Ansatz sollen auch weniger sportaffine Studierende Freude an Bewegung erfahren.

Ebenfalls erwähnenswert sind die verschiedenen Multiplikatorenkonzepte, die im Projektverlauf entstanden sind. Die Übungs-

gesundheitsförderung



Die Hochschule Magedeburg-Stendal freut sich über die Auszeichnung mit dem Corporate Health Award 2021

leitenden-C-Lizensierung in Kooperation mit dem Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V. ist ein Baustein. In Form eines curricularen Blockseminars wurden die Studierenden zu Übungsleitenden ausgebildet und konnten gleichzeitig Credit Points erwerben.

Ein weiterer Baustein sind Fortbildungen von Lehrenden zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Projekts "h² pausenexpress". In der vorlesungsfreien Zeit werden im Rahmen der "Hochschuldidaktischen Wochen" aufeinander aufbauende Workshops durchgeführt. In diesen werden dem Lehrpersonal Methoden für eine bewegte Lehre an die Hand gegeben, um ihre Veranstaltungen aktiver zu gestalten. Für das Sommersemester 2022 soll das Konzept auf Studierende übertragen werden, um in jedem Fachbereich Gesundheitslotsinnen und -lotsen auszubilden. Zukünftiges Ziel ist es, dass Studierende im Rahmen des Mentoringprogramms ab dem Tag ihrer Immatrikulation zu Gesundheitsthemen sensibilisiert werden. Aktuell findet ein erster Pilot-Durchlauf mit 58 Studierenden im Studiengang Gesundheitsförderung und -management statt.

Hervorzuheben sind außerdem die weiteren verhältnisbezogenen Maßnahmen, die Studierende an der Hochschule Magdeburg-Stendal vorfinden. So zum Beispiel die gesundheitsförderliche Einrichtung von Seminarräumen, die durch verschiedene Steh- und Sitzmöglichkeiten, Tischräder und Laufbänder multifunktional nutzbar sind. Mit dem Bau eines zweiten Bewegungsparcours soll zudem eine neue Möglichkeit für den Outdoorsport geschaffen werden.

Qualitätsmanagement in verschiedenen Dimensionen

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Krankenkassen wirkt unterstützend bei der Auswahl und Durchführung von Gesundheitsmaßnahmen. Mit der Techniker besteht eine langjährige Kooperation, die nicht zuletzt dem fachlichen Austausch dient.

Zur Evaluierung der Maßnahmen werden verschiedene Tools eingesetzt. Neben

Blitzbefragungen und Fokusgruppen wird im aktuellen Wintersemester erstmalig eine Vollerhebung zum Gesundheitszustand und -verhalten der Studierenden mit dem Titel "Gesundheitsmonitoring" (unterstützt durch Barmer) durchgeführt. Diese erhebt zugleich Angebotsnutzung und -bewertung der gesundheitsbezogenen Maßnahmen und gibt Aufschluss über weitere Bedarfe.

Die Arbeit zahlt sich aus: Die Hochschule Magdeburg-Stendal hat jüngst den Corporate Health Award (2021) in der Kategorie "Studentisches Gesundheitsmanagement" gewonnen. Eine Auszeichung, die das Team stolz macht, Optimierungspotenziale aufzeigt und für die langfristige Verstetigung der Angebote an der Hochschule von großem Nutzen ist. Das Projekt h² bewegt konnte dazu beitragen, die verschiedenen Maßnahmen zu bündeln und eine Geschichte zu schreiben, die Wirklichkeit geworden ist.

Josefine Winning,
 Leiterin Sport- und Gesundheitszentrum
 Hochschule Magdeburg-Stendal