



Studentisches Gesundheitsmanagement

Angebote gegen den Bewegungsmangel

Um das Studentische Gesundheitsmanagement an der Hochschule nachhaltig zu etablieren, hat der **UniSport** ein dreijähriges Folgeprojekt gestartet: Nach dem erfolgreichen Projektabschluss Ende des vergangenen Jahres werden die vielfältigen Maßnahmen für ein gesundes Leben und Studieren weiterentwickelt sowie neue Angebote ins Leben gerufen. Als Gesundheitspartner unterstützt die Techniker Krankenkasse erneut das Projekt zur Förderung der studentischen Gesundheit.

Zentrale Anlaufstelle für Studierende der Bergischen Uni und ihre Fragen rund um die Gesundheit ist das **Student Health Center (SHC)** des UniSports. Um die Einführung neuer Leistungen genau auf die Bedarfe der Studierenden abzustimmen, führte das SHC bereits im Dezember 2020 eine Online-Befragung zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden im Uni@Home-Modus durch. Deren Auswertung zeigte: Im Uni@Home-Alltag

werden insbesondere der allgemeine Bewegungsmangel sowie die langen Sitzzeiten als belastend wahrgenommen. Ferner gaben viele der rund 680 befragten Studierenden an, weniger Sport zu treiben und sich schlechter zu ernähren.

Auf die Ergebnisse wurde zügig mit entsprechenden Maßnahmen reagiert. Der UniSport und das Student Health Center nutzen die Social Media-Kanäle, um den Studierenden Tipps und Tricks zur Förderung der eigenen Gesundheit an die Hand zu geben. Neben bildbasierten Postings wird die Wissensvermittlung auch über die Kurzfilm-Reihe „Brian will's wissen“ vorgenommen. Zudem erweiterte das SHC im Rahmen der neuartigen Gesundheits- und Wohlfühlreihe „Feel better“ das Beratungsangebot für Studierende und startete eine Vortragsreihe zu aktuellen Themen im Gesundheitsbereich. Mit Blick auf die langen Sitzzeiten im Uni@Home-Alltag wurde ein Ideenwettbewerb zum Thema „Stehtischaufsätze“ durchgeführt, an dem Studierende aus verschiedensten Studiengängen teilnahmen. Das Gewinner-Team erarbeitet aktuell erste Prototypen.

Darüber hinaus erhält das SHC zukünftig tatkräftige Unterstützung von zwei weiteren wissenschaftlichen Mitarbeiter*innen, die sich verstärkt den Themen Bewegte Lehre, Ernährung, Entspannung und Schlaf widmen. Geplant sind zudem weitere, regelmäßige Befragungen, um sich an den Bedürfnissen der Studierenden zu orientieren.

