

Healthy Campus Mainz – gesund studieren: Modellvorhaben zur Entwicklung eines Studentischen Gesundheitsmanagements

Dr. Jennifer L. Reichel

Fachtagung der Informations- und Beratungsstelle Studium und Behinderung (IBS) des Deutschen Studierendenwerks

Berlin, 9.11.2023

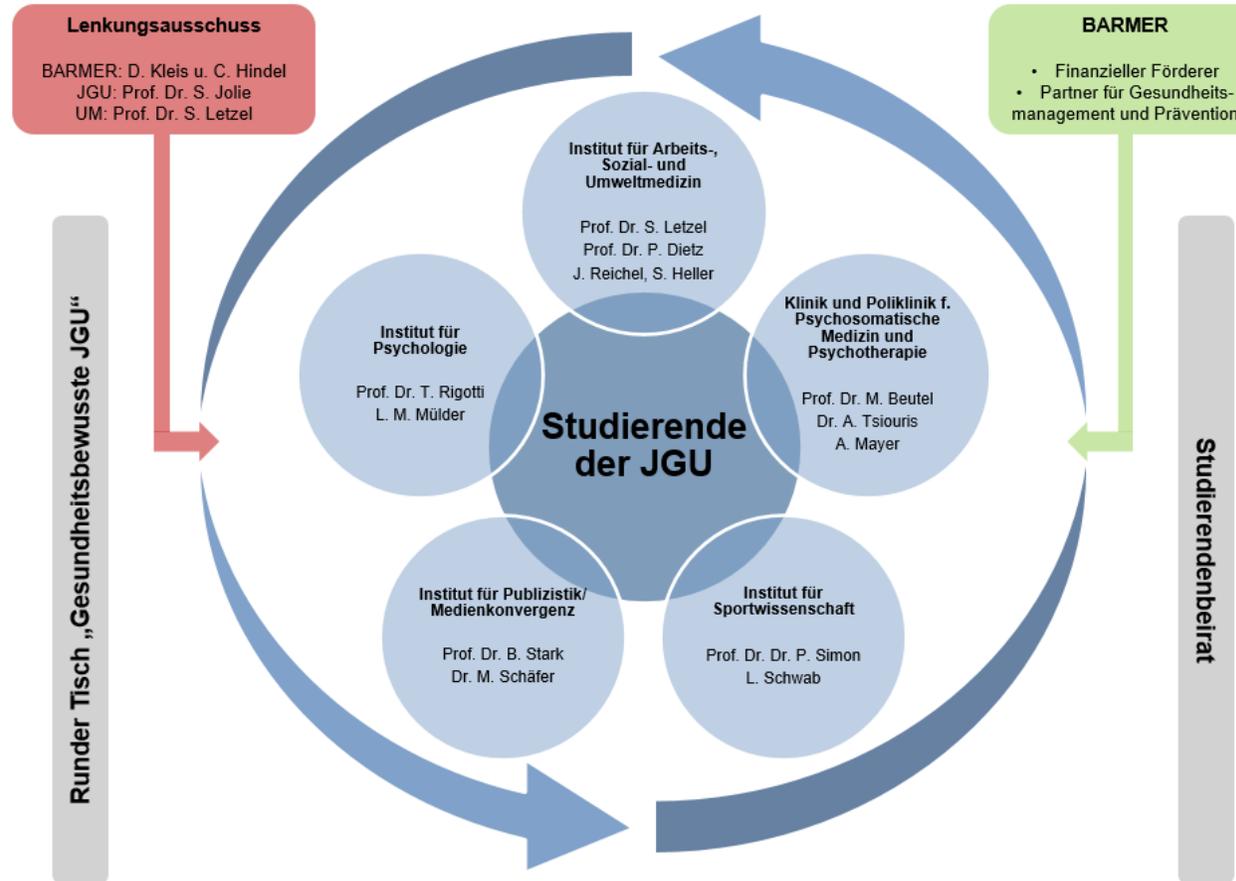


Hintergrund: Healthy Campus Mainz

- **Modellvorhaben nach § 20g SGB V (Präventionsgesetz)**
- **Laufzeit: 07/2018 – 06/2023**
- **Beteiligte Organisationen**
 - Johannes Gutenberg-Universität
 - Universitätsmedizin Mainz der JGU
 - BARMER
- **Ziel: Entwicklung eines Modells für ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)**
- **Ansatz: interdisziplinär, evidenzbasiert, translatorisch**



Healthy Campus Mainz Organigramm



Healthy Campus Mainz: Modellvorhaben

Maßnahmen



Vernetzung



Empirie



Nachhaltigkeit?



10 Thesen zur erfolgreichen Entwicklung eines Studentischen Gesundheitsmanagements

1. Interdisziplinäre Zusammenarbeit
2. Partizipation der Studierenden
3. Bestandsaufnahme, Literaturrecherche und empirische Datenerhebung inkl. Auswertung von Sekundärdaten
4. Zielgerichtete Entwicklung, Umsetzung, Evaluation und Adaptation von Maßnahmen
5. Lehre als Schlüsselstelle der strukturellen und inhaltlichen Verankerung von Gesundheitsförderung
6. Koordinierung, Evaluation und Adaptation bestehender Netzwerke und Bildung neuer Netzwerke
7. Commitment aller Statusgruppen

10 Thesen zur erfolgreichen Entwicklung eines Studentischen Gesundheitsmanagements

8. Zielgruppengerechtes Kommunikationskonzept
9. Nachhaltigkeit durch langfristige Ressourcenbereitstellung
10. Potential zur Übertragbarkeit

Maßnahmen von Healthy Campus Mainz



GUT STUDIEREN.
KRISEN ÜBERSTEHEN.
ZUFRIEDEN LEBEN.
GEHT DAS?
UND WIE!

Mittwoch, 05. Mai 2021
16:00 - 18:00 Uhr

Melde dich jetzt an mit deiner
E-Mail-Adresse unter:
<https://healthycampus.uni-mainz.de/online-forum-psychisch-fit-studieren/>

Gastgeber:
Healthy Campus Mainz (JGU)

Bei weiteren Fragen sende eine E-Mail an: healthycampus@uni-mainz.de

Healthy Campus Mainz – gesund studieren (Johannes Gutenberg-Universität) und Irrsinnig Menschlich e.V. laden Dich ein zum Austausch über die großen und kleinen Fragen zur psychischen Gesundheit im Studium.

Was Dich erwartet:

- Warnsignale für psychische Krisen kennen lernen,
- Ängste und Vorurteile in Frage stellen,
- Herausfinden, wer und was Dir helfen kann, was Dich stärkt und durch die Krise trägt
- Tipps zu Stress, Prüfungsangst
- Diskutieren, wie Du in Deiner Universität ein Klima schaffen kannst, in dem es selbstverständlich ist, über psychische Schwierigkeiten zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Du lernst Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben, voll im Leben stehen und ihre Lebenserfahrungen mit Dir teilen möchten. Damit Du gut gewappnet bist für Dein Leben!

Teilnehmerzahl: 300
Dauer: 120 min.

Über Irrsinnig Menschlich e.V.:
Psychische Erkrankungen beginnen oft schon im Jugendalter. Doch häufig vergehen Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen. Die größte Hürde für sie ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Wir verkürzen mit unserer Präventionsarbeit in Schule, Studium und Arbeit diese Zeitspanne und helfen jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung abzuholen.

www.irsinnig-menschlich.de

IRRSINNIg MENSCHLICH

Ausgezeichnet von:



Gefördert von:



KEN | DIE KRAFT DER EIGENEN EMOTIONEN NUTZEN



Maßnahmen der Gesundheitsförderung: Health Express

- **3-5-minütige Kurzvideos zu verschiedenen gesundheitlichen Themen**
- **Integration in universitäre Lehrveranstaltungen**
- **Ritual: aufstehen**
- **Evidenzbasierte Inhalte, Kompetenzen und Methoden zur eigenen Gesundheitsförderung und besseren Bewältigung des Studiums werden vermittelt**



Maßnahmen der Gesundheitsförderung: Health Express

Videoreihe: Umgang mit Alltagsstressoren

- Stress (theoretischer Überblick)
- Disstress abbauen
- Organisation und Zeitmanagement
- Bewusste Nutzung digitaler Geräte am Arbeitsplatz
- Bewusste Nutzung digitaler Geräte in der Mittagspause und im „Feierabend“
- Tipps für bewussteren Medienkonsum in der Freizeit



Runder Tisch gesundheitsbewusste Hochschule

Vision - Wo wollen wir in der Zukunft stehen?

Gesundheitsbewusste Hochschule

Missionen - Was wollen wir für die Studierenden tun?

1. *Sensibilisierung für Gesundheitsthemen*
2. *Diskriminierungserfahrungen auf Grund von Erkrankungen/Behinderungen reduzieren*
3. *Studienbedingungen gesundheitsfördernd gestalten*



HCM-Studierendenbeirat

- **Offizielles Forum für den Austausch zwischen den Studierenden der JGU und dem Projektteam von HCM**
- **Im Vordergrund: studentische Perspektive und Initiative**
- **Alle Fachbereiche der JGU fortlaufend zur Mitwirkung angefragt**
- **Ermöglichte eine regelmäßige, niedrighschwellige Kommunikation zwischen den Beiratsmitgliedern und der Projektgruppe**

HCM-Studierendenbeirat: Arbeitsgruppe Mentale Gesundheit

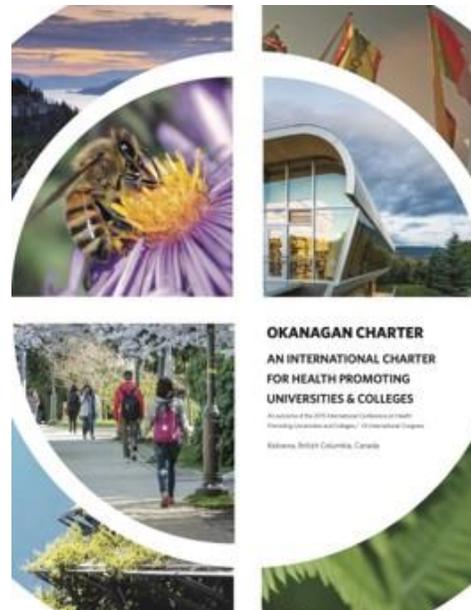
- **Projektidee der Unterstützung von Fachschaften beim Umgang mit Anfragen von Kommiliton:innen mit Gesundheitsproblemen**
- **Kompakte Infobroschüre erarbeitet, die sowohl für die Ratgebenden als auch die Ratsuchenden Anlaufstellen und Ansprechpartner bündelt**



Ausblick

“Gesundheitsfördernde Universitäten und Hochschulen gestalten die Gesundheit und Nachhaltigkeit unserer aktuellen und zukünftigen Gesellschaften, stärken Gemeinschaften und tragen zum Wohlergehen von Menschen, Orten und dem Planeten bei.“

(Okanagan Charter, 2015, S. 2)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Jennifer L. Reichel
jreichel@uni-mainz.de