

„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen

Gesundheitsförderung von Studierenden für Studierende Entwicklung des Manuals „Lässig statt stressig durchs Studium – Antistressmanual von Studierenden für Studierende“ Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

Gesundheitsförderung an der Päd. Hochschule Schwäbisch Gmünd

- ✓ eng verbunden mit Entwicklung neuer Studiengänge und Nachwuchsförderung, die über 10jährige Tradition hat
- ✓ zahlreiche Aktivitäten fördern explizit oder implizit die Gesundheit von Mitarbeitenden und Studierenden

Überblick der Maßnahmen

Orientierung	Interventionsfeld	Zielgruppe		
		Alle	Studierende	Mitarbeitende
Verhalten	Soziales Umfeld	✓ Feste/Feiern ✓ Hochschulgarten	✓ Cafe von/für Stud. ✓ Feste/Feiern ✓ Exkursionen ✓ Chor/Orchester ✓ Hochschulgemeinde	✓ Feste/Feiern ✓ Ausflug (jährlich)
	Individuum	✓ Aktionsstand Welt-nichtrauchertag (2010) ✓ AOK Gesundheitsmobil (2010)	✓ Stressbewältigungskurs (WS 2009/10) ✓ Antistressmanual	
Verhältnis	Physisches Umfeld	✓ Nichtrauchererschutz	✓ Arbeitsplätze für Lerngruppen	✓ Arbeitsschutz
	Arbeits-/Lernumfeld	✓ Aspekte im Leitbild ✓ Vorträge (Ring-VL u.a.)	✓ Berufsbegleitende Studiengänge ✓ Lehrveranstaltungen	✓ Gleitzeit/flexible Arbeitszeiten
Dienstleistungssektor		✓ Menseria ✓ Krippe (im Bau)	✓ Hochschulsport ✓ Beratungsangebot ✓ Kinderbetreuung	✓ Ausgleichsgymnastik (wöchentlich) ✓ Kochkurs (jährlich)

Koordinierungsstelle Gesundheitsfördernde Hochschule Schwäbisch Gmünd

- ✓ zwei studentische Hilfskräfte und Reisekosten (2010)
- ✓ sichtbares Bekenntnis, Gesundheitsförderung bewusster und gezielter als Querschnittsaufgabe nachhaltig in allen Bereichen bzw. für alle Statusgruppen der Hochschule zu implementieren
- ✓ **bisherige Aktivitäten**
 - Bericht über vorhandene Maßnahmen (Dohnke & Bayer, 2011)
 - Einrichtung Steuerungskreis initiiert
 - Aktionsstand zum Weltnichtrauchertag 2010 mit Befragung von Mitarbeitenden und Studierenden zu Nichtrauchererschutz und Tabakentwöhnung an unserer Hochschule (Dohnke & Treuter, 2010)
 - Teilnahme an Sitzungen des AK/SAK Südwest (2010)
 - Ausrichtung einer Sitzung des AK Südwest (April 2011)

Die besondere Rolle der Lehre – Potential und Ressource

- ✓ viele Veranstaltungen mit Gesundheitsbezug in Studiengängen des Lehramts, der Frühe Bildung und Gesundheitsförderung
- ✓ Ziele
 1. Erwerb von Fachwissen und Kompetenzen
 2. Selbstreflexion, Impulse für eig. Gesundheit
- ✓ mehrere Seminar- und Bachelorarbeiten im Bachelor-Studiengang Gesundheitsförderung zu Themen der „Gesundheit an unserer Hochschule“
- ✓ Ziele
 1. Theorie und Praxis verbinden, Anwenden, Einüben fachlicher Fertigkeiten
 2. Situations-/Bedarfsanalysen, Entwicklung und Durchführung passender Maßnahmen, nachhaltige Implementierung

Beispiele im SoSe 2010 mit Angabe des Fachs:

- Stressbewältigung im Kontext Schule (Psychologie)
- Nahrungszubereitung im Alltag (Haushalt und Textil)
- Gesundheitsförderung durch Bewegung, Sport und Spiel (iSport und Bewegung)

Beispiele aus dem Jahr 2010:

- Befragung zu gesundheitsbezogenen Angeboten und Wünschen an der PH (Hückelhoven, Kogel, Koschnike, Nießlein, Thein & von Gati, WS 2009/10)
- Mensaeassen – besser als sein Ruf?! Inwieweit entspricht das Angebot der Menseria an der PH Schwäbisch Gmünd den Qualitätsstandards der DGE für Betriebsverpflegung? (Koschnike, SS 2010)

Gesundheitsförderung von Studierenden für Studierende – Ziele des Teilprojektes

- ✓ Förderung studentischer Partizipation
- ✓ Gesundheitsförderung an der Hochschule mit Studierenden gestalten → Entwicklung eines Trainingsmanuals für Studierende
- ✓ problembasiertes Lernen fördern
- ✓ Gesundheitsförderung theoretisch lernen und praktisch umsetzen

(Brunner & Kada, in Druck; Vittrup & Davey, 2010).

Und wozu dient das Manual?

- ✓ Hilfestellung bei der Orientierung im System Hochschule
- ✓ Unterstützung bei Herausforderungen wie erfolgreicher Bewältigung von Prüfungen, Teamarbeit im Studium
- ✓ Information, Reflexion, Förderung zentraler Schlüsselkompetenzen

(Rost, 2010; Schaeper & Briedis, 2004)



Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd
University of Education

Neugierig geworden?

Hochschullexikon

Kommissionen: früher „Klassenkamerad“, hört sich besser an als „Mitstudierende“
Sprechstunde: Wenn der Prof/ Dozent dich nicht explizit zu einem anderen Termin eingeladen hat, kannst du dir viel Frustration und Leid ersparen wenn du nun auf mich hörst: Klopf besser nicht außerhalb der Sprechstunde an die Tür und bitte!!! öffne sie dann auch nicht noch unangefordert.
→ Wichtige Begriffe rund um die Hochschule mit Humor vermittelt

Modul „studentisches Kohärenzgefühl“

Prof! Geheime Informationen und Tipps für das Studium

Wannest Du schon...? **Was?** (PH Schwäbisch Gmünd)

„Das Kohärenzgefühl ist ein zentraler Bestandteil der Salutogenese. Es beschreibt die subjektive Einschätzung der eigenen Ressourcen, die Belastungen zu bewältigen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu steuern.“

Handlungsmöglichkeiten sind: ...

Modul „Umgang mit Klausuren“

Think about it!
Erstelle Deine Zeitliebe-Tabelle

Zeitliebe	Ursachen	Maßnahme
z.B. Telefonat während der Lernzeit	fehlende Lernmotivation	Handy abstellen oder lautlos stellen
...

- ✓ Checklisten
- ✓ Reflexionsaufgaben
- ✓ Fallbeispiele
- ✓ Verweis auf Videos ...

Der Weg zum Manual „Lässig statt stressig durchs Studium – Antistressmanual von Studierenden für Studierende“

- ✓ Lehrveranstaltung im BA-Studiengang Gesundheitsförderung im WS 2010/2011 (N = 32 Studierende)
- ✓ Erarbeitung der Manualinhalte in Studierenden Teams (à 4 Personen) → 4 allgemeine Module, 4 lehramtspezifische Module, 1 Beispielmödel (erstellt von der LV-Leiterin zur Orientierung), Hochschullexikon

Entwicklung „step by step“

- ✓ strukturiertes, theoriegeleitetes Vorgehen → Intervention Mapping als Basis (Kok et al., 2004)



Die Inhalte des Manuals auf einen Blick

Allgemeiner Teil (Arbeitsmittel und ausgewählte Inhalte)	Lehramtspezifischer Teil (Arbeitsmittel und ausgewählte Inhalte)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Leben in zwei Welten“ – Rollenvielfalt von Studierenden ✓ „Meine Zukunft“ – Zukunftsvisionen und -ängste ✓ „Umgang mit Klausuren“ – Prüfungsvorbereitung, Lernprozessstrukturierung ✓ „studentisches Kohärenzgefühl“ – Hochschule verstehen und Aufgaben bewältigen ✓ „Teamarbeit im Studium“ – Vorteile der Zusammenarbeit, Erfolgskriterien (Beispielmödel der LV-Leiterin) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Selbstwirksamkeit im Lehrberuf“ – Vertrauen in die eigene Kompetenz und die des Teams ✓ „Emotionale Kompetenz bei Lehrern“ – Bedeutung & Förderung emotionaler Kompetenz ✓ „Das schulische Ressourcenkonto“ – Belastungen und Ressourcen im Job erkennen, Belastungen minimieren und Ressourcen ausbauen lernen ✓ „Berufsrolle im Lehrberuf“ – vom Studierenden zum Lehrer / zur Lehrerin, gesellschaftlicher Status, Umgang mit Vorurteilen
✓ Anhang: Das Hochschullexikon – wichtige Begriffe von A bis Z	

Literatur

Brunner, E. & Kada, O. (in Druck). Berufsbegleitend studieren – Ein Gesundheitsrisiko? Konzeption und Umsetzung einer Lehrveranstaltung zum Thema „Gesundheitsförderung“. Lernwelten (Hrsg.), Didaktik und Bildungsverständnis – Pädagogik in der Pflege- und Therapieausbildung. Buchreihe Pflegewissenschaften. Hungen: hpsmedia. A. Dohnke, B. & Bayer, A. (2011). Gesundheitsfördernde Hochschule Schwäbisch Gmünd – Bericht zum Status Quo (Projektbericht). Schwäbisch Gmünd: PH. A. Dohnke, B. & Treuter, C. (2010). Befragung von Studierenden und Mitarbeitenden der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd zu Nichtrauchererschutz und Interesse an Unterstützungsangeboten (Projektbericht). Schwäbisch Gmünd: PH. A. Hückelhoven, T., Kogel, M., Koschnike, K., Nießlein, S., Thein, M. & von Gati, K. (2010). Befragung zu gesundheitsbezogenen Angeboten und Wünschen an der Pädagogischen Hochschule (Seminararbeit). Schwäbisch Gmünd: PH. A. Kok, G., Schaaima, H., Ruter, R.A.C., Empelen, van P. & Brug, J. (2004). Intervention Mapping: A protocol for applying health psychology theory to prevention programmes. Journal of Health Psychology, 9, 85-98. A. Koschnike, K. (2010). Mensaeassen – besser als sein Ruf?! Inwieweit entspricht das Angebot der Menseria an der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd den Qualitätsstandards der DGE für Betriebsverpflegung? Unveröffentlichte Bachelorarbeit. Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd. A. Rost, F. (2010). Lern- und Arbeitstechniken für das Studium. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. A. Schaeper, H. & Briedis, K. (2004). Kompetenzen von Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen, berufliche Anforderungen und Folgen für die Hochschullehre. Projektbericht. HIS, August 2004. Online in Internet: http://www.bmbf.de/pub/his_projektbericht_08_04.pdf [18.01.2011]. A. Vittrup, A.-C. & Davey, A. (2010). Problem based learning – „Bringing everything together“ – A strategy for graduate nursing programs. Nurse Education in Practice, 10, 88-95.



Und wie geht es nun weiter?

- ✓ 01. Febr 2011: Fertigstellung der einzelnen Module
- ✓ 01. Mrz 2011: „A manual is born“ → Fertigstellung des Manuals, Online-Stellen
- ✓ 01.-31. Mrz 2011: Öffentlichkeitsarbeit
 - ✓ Rektorat der PH Schwäbisch Gmünd
 - ✓ ASTA
 - ✓ Studentenwerk Ulm
 - ✓ Studierende der PH Schwäbisch Gmünd gesamt
 - ✓ Lehrende an der PH Schwäbisch Gmünd gesamt
 - ✓ „breite Öffentlichkeit“
- ✓ SS 2011
 - ✓ weiterführende evaluative Schritte (LV „Evaluation und Qualitätssicherung“)
 - ✓ Übertragbarkeit: Test und ggf. Anpassung für eine weitere Hochschule (FH Kärnten, Österreich)
 - ✓ inhaltliche Weiterentwicklung: neue, weitere Module
 - ✓ weitere Konzepte zur Förderung studentischer Partizipation im Zuge von Gesundheitsförderung an der Hochschule erstellen

Kontaktdaten	
Prof. Dr. Eva Brunner Ansprechpartnerin: Teilprojekt „Gesundheitsförderung von Studierenden für Studierende“ e.brunner@fh-kaernten.at	JProf. Dr. Birte Dohnke Ansprechpartnerin: Gesamtkonzept „Gesundheit Hochschule Schwäbisch Gmünd“ birte.dohnke@ph-gmuend.de

