

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



JAHRESBERICHT 2023

STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

SGM *BeTaBalance*



Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort zum SGM <i>BeTaBalance</i> | 2 |
| Rückblick: 6 Jahre Studentisches Gesundheitsmanagement | 5 |
| Das Team des SGM <i>BeTaBalance</i> | 7 |
| Die Angebote des SGM <i>BeTaBalance</i> | 9 |
| Bewegungsangebote | 9 |
| Mental Health Angebote | 10 |
| Fahrradspezifische Angebote | 11 |
| Zertifikat Gesundheitskompetenz | 12 |
| Ernährungsbezogene Angebote | 13 |
| Gesundheitsorientierte Lern- und Lehrkultur | 13 |
| Kommunikation | 13 |
| Aktionen | 15 |
| Tbh – Tü be healthy: Die SGM-Kampagne im Überblick | 16 |
| Orientierung für Erstsemesterstudierende: Der SGM-Pocketplaner | 19 |
| Wissenschaftliche Begleitforschung..... | 20 |
| Ausblick | 20 |
| Literatur | 20 |

Vorwort zum SGM BeTaBalance

Mit dem Studium beginnt für junge Erwachsene ein neuer Lebensabschnitt: Die erste eigene Wohnung oder WG, neue Kommiliton:innen und Freund:innen, Studierendenpartys, neue Umgebungen und nicht zu vergessen, neue akademische Herausforderungen. Die Universitäten und Hochschulen stellen für Studierende *den Ort* dar, an dem sie den Großteil ihrer Zeit verbringen. Sie nehmen daher großen Einfluss auf das Leben der Studierenden und müssen daher ihren Aufgaben verantwortungsvoll nachkommen. Dazu gehören z. B. die Förderung der fachlichen und persönlichen Entwicklung der Studierenden bzw. auch die Gesundheitsbildung und -förderung.

Letzteres erfordert besonderen Handlungsbedarf der Universitäten, denn in gesundheitlicher Hinsicht gelten Studienanfänger:innen als besonders vulnerable Gruppe. Dies unterstreichen erneut aktuelle Studienergebnisse. Repräsentative Untersuchungen der Techniker Krankenkasse (TK) aus dem Jahr 2023 zur Studierendengesundheit in Deutschland zeigen, dass sich der Gesundheitszustand Studierender über die letzten Jahre hinweg verschlechtert hat. Zwar beschreiben 2023 61% der Studierenden ihre Gesundheit als „sehr gut“ oder „gut“ und nur 10% ihre Gesundheit als „weniger gut“ oder „schlecht“ (TK-Gesundheitsreport, 2023), doch im Vergleich zu den Vorjahren zeigen sich negative Trends: Im Jahr 2015 stuften noch 84% der Studierenden ihre Gesundheit als „gut“ oder „sehr gut“ ein (TK-Gesundheitsreport, 2015).

Die Zahlen der Studierendenbefragung der Techniker Krankenkasse 2023 spiegeln zudem einen Trend wider, der sich auch in der Arbeitswelt finden lässt: Eine Zunahme psychischer Erkrankungen bzw. Probleme. So stufen Studierende „Erschöpfung durch Stress“ und „Ängste/Sorgen“ auf die beiden ersten

Rangplätze gesundheitlicher Probleme ein. Im Vergleich zu 2015 hat sich der Anteil der von Stress erschöpften Studierenden von 44% auf 68% erhöht (TK-Gesundheitsreport, 2023).

Doch worauf lässt sich die Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands und der Anstieg psychischer Erkrankungen bzw. Probleme bei Studierenden in Deutschland zurückführen? Die Corona-Pandemie und die resultierenden Folgen für den Studienalltag, der Ukraine-Krieg oder Nahostkonflikt, Energie- und Umweltkrisen oder die Inflation – all das können treibende Faktoren sein.

Die Universität Tübingen hat den Bedarf an Unterstützungsleistungen und präventiven Maßnahmen zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden für Studierende an der Universität Tübingen frühzeitig erkannt. Seit 2019 wird das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) *BeTaBalance* aufgebaut. Mit Hilfe des SGM *BeTaBalance*, das als Kooperationsprojekt mit der Techniker Krankenkasse umgesetzt und stetig weiterentwickelt wird, sollen Gesundheit und Wohlbefinden von Tübinger Studierenden ganzheitlich und nachhaltig gestärkt werden. Dabei orientiert sich das SGM *BeTaBalance* u. a. an der Okanagan Charta, die auf der „Internationalen Konferenz zu Gesundheitsfördernden Universitäten und Hochschulen“ im Jahr 2015 verabschiedet wurde. Die Vision dahinter: „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 Charta, 2015, S. 2).

Mit dem vorliegenden Jahresbericht 2023 zum SGM *BeTaBalance* blickt das SGM-Team auf umgesetzte Maßnahmen und Erfolge des Projektjahres 2023, das gleichzeitig auch den Abschluss des ersten Projektförderungszeitraums von 2019 bis 2023 markiert, zurück. Das Projektjahr 2023 war geprägt von abwechslungsreichen gesundheitsfördernden Teamevents, Informationskampagnen und Mitmachangeboten.

Im neuen Projektförderzeitraum von Oktober 2023 bis September 2027 sollen im Rahmen des SGM *BeTaBalance* neben der körperlichen Gesundheit speziell die psychische Gesundheit und das soziale Wohlbefinden von Tübinger Studierenden gestärkt werden - ganz im Sinne eines biopsychosozialen Gesundheitsverständnisses.

„Wir freuen uns sehr, dass die Arbeit des SGM *BeTaBalance* durch die weitere Förderung der Techniker Krankenkasse und Unterstützung der Universitätsleitung sowie des Studierendenrates fortgeführt werden kann“ sagt Juliane Moll, langjährige Projektmitarbeiterin und neue Projektkoordinatorin des SGM *BeTaBalance*, „Gemeinsam mit unserem Expert:innen-Team, bestehend aus dem SGM-Projektteam, der Universitätsleitung, Expert:innen der Techniker Krankenkasse und Vertreter:innen der Studierendenschaft möchten wir das Thema Mental Health and Social Wellbeing an der Universität weiter vorantreiben“. Dazu gehört u. a. auch der Ausbau einer gesundheitsorientierten Lehr- und Lernkultur mit Angeboten sowohl für Studierende als auch Dozierende. Auch die inner- und außeruniversitäre wissenschaftliche Vernetzung im Forschungsfeld der Studierendengesundheit soll in den nächsten Jahren ausgebaut werden.

Das SGM-Team *BeTaBalance* dankt allen Partner:innen für die bisherige sowie erfolgreiche Zusammenarbeit und freut sich auf das anstehende Projektjahr.



MENTAL
HEALTH
AWARENESS
MONTH



Im Sommer 2019 endete die 1,5-jährige Initiative. Da diese sehr viel Zuspruch von verschiedensten Seiten erhielt, entwickelte sich die einstige Initiative zum Projekt „Studentisches Gesundheitsmanagement BeTaBalance“. Seit August 2019 besteht das SGM BeTaBalance nun als offizielles Kooperationsprojekt zwischen der Universität Tübingen und der Techniker Krankenkasse. Seitdem wurden verschiedene Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention erfolgreich eingeführt, wie z. B. die universitätsweite RadCHALLENGE, das Zertifikat Gesundheitskompetenz, die Digitalisierung der Bewegungspausen sowie diverse Maßnahmen zur mentalen Gesundheit.

Seit Beginn des SGM BeTaBalance leiten und begleiten Prof. Dr. Gordon Sudeck (Institut für Sportwissenschaft) und Ingrid Arzberger (Leitung Hochschulsport) das SGM BeTaBalance. „Die Arbeit des SGM BeTaBalance ist von Beginn an sehr auf den Strukturaufbau inner- und außerhalb der Universität ausgerichtet. Uns war früh klar, dass es nur ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement geben kann, wenn auch nachhaltige Strukturen aufgebaut werden“ (Ingrid Arzberger, Leitung Hochschulsport & SGM BeTaBalance). Mit einer Steuerungsgruppe bestehend aus der Universitätsleitung, der Prorektorin für Studium und Lehre Prof. Dr. Karin Amos und dem Kanzler der Universität Dr. Andreas Rothfuß, Vertretungen des Studierendenrates, der Techniker Krankenkasse und des SGM-Projektteams wurde ein leitendes Gremium gebildet, das sich einmal im Semester trifft, um nächste Entwicklungen des SGM BeTaBalance festzulegen.

Über die Jahre hinweg hat sich das SGM BeTaBalance darüber hinaus zu einem inneruniversitären Netzwerk, dem Beratungszirkel, entwickelt, welches sich regelmäßig trifft, austauscht und gemeinsame Gesundheitsangebote für Studierende umsetzt.

Akteur:innen des Beratungszirkels sind:

- Zentrale Studienberatung
- Studierendenrat
- Universitätsbibliothek
- Familienbüro
- Transdisciplinary Course Program
- Graduiertenakademie
- Betreuung für internationale Studierende
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Institut für Sportwissenschaft
- Hochschulsport

Nur durch das Mitwirken aller Akteur:innen konnte das SGM BeTaBalance zu dem werden, was es heute ist: ein Studentisches Gesundheitsmanagement mit Exzellenzklasse (Auszeichnung Corporate Health Award 2022)! Daher gilt ein Dank an dieser Stelle allen engagierten Studierenden sowie allen Personen, die innerhalb der Steuerungsgruppe und des Beratungszirkels mitwirken. Mit großer Motivation blickt das SGM-Team auf die kommenden vier Jahre SGM BeTaBalance!

Personelle Änderungen. Mit der Fortführung des Projekts gibt es personelle Änderungen im SGM-Team BeTaBalance.

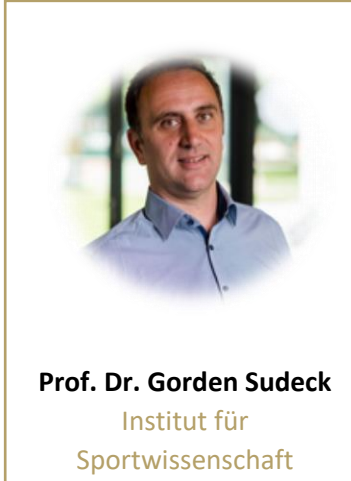
Monika Teuber, ehemalige Projektkoordinatorin, hat nach erfolgreichem Abschluss ihrer Promotion außerhalb der Universität Tübingen neue Wege eingeschlagen. Wir bedanken uns bei Frau Teuber für ihre leidenschaftliche und gewinnbringende Arbeit im SGM BeTaBalance. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute!

Juliane Moll, langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin und Projektmitarbeiterin, koordiniert seit Oktober 2023 nun das SGM BeTaBalance.

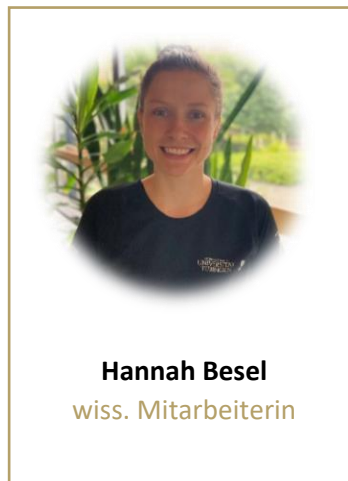
Hannah Besel unterstützt seit Januar 2024 das SGM BeTaBalance als wissenschaftliche Mitarbeiterin.




Das Team des SGM BeTaBalance

Projektleitung



Projektmitarbeit



 07071-2976066
 betabalance@ifs.uni-tuebingen.de
 Alberstraße 27, 1. OG Zi.111
72074 Tübingen

Studentische Hilfskräfte

Lina Feldt

Dario Garcia

Benedikt Heber

Carlos Ortlieb



Die Angebote des SGM BeTaBalance

Angepasst an den Bedarf der Studierenden werden im SGM BeTaBalance stetig neue Angebote entwickelt. Im Sinne der studentischen Gesundheitsförderung stehen diese Angebote allen Studierenden weitestgehend kostenfrei zur Verfügung. Im folgenden Kapitel werden alle Angebote sowie die Aktionen des Jahres 2023 in Kurzform dargestellt.

Bewegungsangebote

Durch Bewegung kann Gesundheit gesteigert und erhalten, Stress reduziert und Menschen miteinander verbunden werden. Die Angebote der HSP plus Rubrik reichen daher u. a. von aktiver Pausengestaltung (digital & on Tour) und Spaziergangsrouten, über Nudging-Kampagnen und Aktionen bis hin zu speziellen Programmen für konkrete Zielgruppen.

Bewegungssnack & Balance Breaks

Um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden im Studienalltag aufrecht zu erhalten, sind Pausen wichtig. Das hat das SGM BeTaBalance erkannt und bietet Studierenden über die Formate „Bewegungssnack“ und „Balance Breaks“ Anregungen zur aktiven Pausengestaltung.

Das Format „Bewegungssnack“ gibt es in digitaler und analoger Form. Hinter dem „Bewegungssnack digital“ befinden sich fünf- bis siebenminütige Videoclips, die für Bewegungspausen zur Entspannung und Aktivierung in der Lehre und im Studienalltag von Studierenden und Dozierenden der Universität Tübingen genutzt werden können. Damit Dozierende die digitalen „Bewegungssnacks“ flexibel und einfach in ihre Lehrveranstaltungen integrieren können, erhalten sie exklusiven Zugang zu der Online-Mediathek Nextcloud. Hier sind alle Formate der digitalen Bewegungspausen abrufbar. Seit dem Wintersemester 2021/22 steht hier zudem eine Auswahl an englischsprachigen Videos zur Nutzung zur Verfügung.

Der analoge „Bewegungssnack“ bzw. der „Bewegungssnack on Tour“ ist hingegen ein Angebot vor Ort auf dem Universitätsgelände.

Ein Lastenfahrrad, das als mobiler Kleinsportgeräte- und Outdoorspieleverleih fungiert, macht überwiegend im Sommersemester mehrmals in der Woche auf der Morgenstelle und vor der Universitätsbibliothek halt, um die Studierenden für eine aktive Pause zu begeistern.

Im Jahr 2023 wurden 33 Studierende zu „Übungsleiter:innen Aktive Pause“ für die Pausenangebote des studentischen und betrieblichen Gesundheitsmanagement qualifiziert. Dies fand im Rahmen des Schlüsselqualifikations-Seminars „Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten“ und im Rahmen einer Zusatzfortbildung unter Sportstudierenden statt.

Hinter dem Format „Balance Breaks“ befinden sich digitale Kurzclips. Jeder Kurzclip dauert ca. 30 Sekunden und präsentiert eine Übung, die von den Studierenden eigenständig, einfach und unkompliziert direkt am Schreibtisch ausgeführt werden kann. Die Balance Breaks sind auf den Social Media Plattformen des SGM BeTaBalance abrufbar.

Spaziergangsrouten

Ein weiteres Bewegungsangebot des SGM BeTaBalance, das zur aktiven Bewegungspause anregen soll, sind Spaziergangsrouten über Actionbound. Actionbound ist eine App zur Veranstaltung von multimedialen und digitalen Erlebnistouren, sog. Bounds. Das SGM BeTaBalance hat eigene Bounds in Form von navigierten Spaziergängen konzipiert. Diese können genutzt werden – z. B. auch in der Mittagspause – um Tübingen auf eine (inter-)aktive Art neu zu entdecken.

Spezielle Bewegungsprogramme für neue Zielgruppen

Darüber hinaus bietet das SGM *BeTaBalance* das Buddy-Programm „3ex-Program: exchange, explore, exercise!“ an. Es richtet sich an internationale Studierende der Uni Tübingen – im Besonderen an die Degree Seeking Students (internationale Studierende, die einen Abschluss an der Universität Tübingen anstreben und nicht nur für ein Auslandssemester vor Ort sind) und ihre Local Buddies (nationale Studierende der Universität Tübingen) – und wird in Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport und der Betreuung für internationale Studierende umgesetzt. Ziel des „3ex-Program“ ist es internationale Studierende im Sinne der Bewegungsförderung nachhaltig und von Beginn ihres Aufenthalts in Tübingen an für einen aktiven Lebensstil zu begeistern – ganz getreu dem Motto: „exchange, explore, exercise“. Darüber hinaus sollen internationale Studierenden die vielfältigen Angebote des Hochschulsports auf verschiedene Arten kennenlernen, um ihre Teilnahme sicherzustellen. Um gemeinsam ein neues Kursangebot des Hochschulsports kennen zu lernen, treffen sich die teilnehmenden internationalen Studierenden des „3ex-Program“ und ihre Local Buddies einmal die Woche. In einer festen Gruppe wird ein geschützter Rahmen zum gemeinsamen Überwinden von Hemmschwellen garantiert und gleichzeitig die Ressource des sozialen Austausches und Miteinanders gestärkt. Die meistgenannten Motive teilnehmender internationalen Studierenden sind neue Sportarten und Leute kennenzulernen sowie sich fit und gesund zu halten.

Für das „3ex-Program: exchange, explore, exercise“ wurden im Jahr 2023 fast 60 Anmeldungen verzeichnet. Das Programm findet semesterweise statt und ist für eine Gruppengröße von 20 – 25 Studierenden konzipiert.

Mental Health Angebote

Umgang mit Stress

Für viele Studierende stellt Stress ein alltäglicher Begleiter dar. Damit sich die psychischen Beanspruchungen im Studienalltag nicht chronisch auf Psyche und Körper auswirken, ist es wichtig, ihnen präventiv entgegenzuwirken. Dafür bietet das SGM *BeTaBalance* die „Aktiv gegen Stress – Einzelsprechstunde“ an, die von einer Entspannungstherapeutin angeleitet wird. In der Sprechstunde mit einem Betreuungsschlüssel von 1:1 ist Zeit, um auf individuelle Probleme eingehen zu können. Da es sich bei diesem Angebot um einen Einmaltermin handelt, wird auf andere Beratungsangebote verwiesen, wenn nötig bzw. gewünscht. Um das Angebot noch mehr Studierenden zugänglich zu machen, soll das Angebot zukünftig noch stärker beworben und die Niedrigschwelligkeit erhöht werden.

Mental Health First Aid

Das SGM *BeTaBalance* bietet den Fachschaften der Universität Tübingen die Möglichkeit, Studierende als Ersthelfer:innen für die psychische Notfallversorgung, sog. Mental Health First Aid Ersthelfer:innen (MHFA), ausbilden zu lassen. In dem MHFA-Kurs (12-stündiges Seminars in Zusammenarbeit mit dem Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim) lernen Studierende verschiedene psychische Erkrankungen und ihre Symptomatiken kennen. Sie lernen, wie diese erkannt werden und wie Betroffenen geholfen werden kann. Der MHFA-Kurs wurde im Sommersemester 2022 erstmalig in das Kursangebot integriert. Er findet seitdem regelmäßig statt und wird vom SGM *BeTaBalance* organisiert.

Der MHFA-Kurs im Jahr 2023 war vollständig ausgelastet. 15 Studierende konnten in diesem Rahmen ausgebildet werden.

Seit dem Sommersemester 2022 fanden drei MHFA-Kurse statt, bei denen insgesamt 45 Studierende aus den folgenden Fachschaften ausgebildet wurden:

Internationale Literaturen, Medizin und Medizintechnik, Zahnmedizin, Psychologie, Mathematik, Sinologie, Sprachwissenschaft, Geschichte, Naturwissenschaft und Technik, Sportwissenschaft, Skandinavistik, Chemie, Ethnologie, Wirtschaft, Geographie, Neurowissenschaften, Umwelt, Japanologie, Wirtschaftswissenschaften, Informatik, Geowissenschaften und Politik.

Weitere MHFA-Kurse sind in Planung.

Im Sommersemester 2023 stand das erste Mal ein MHFA-Netzwerktreffen mit engagierten MHFA-ler:innen auf dem Programm. Neben einem Erfahrungsaustausch und einem Impulsvortrag zur Stärkung der emotionalen Gesundheit durch Kunst, wurden kreative Ideen zum Mental Health Awareness Month gesammelt.

Mental Health Awareness Month

Im Mai 2023 fanden erstmalig Aktionen im Rahmen des internationalen Mental Health Awareness Month (weltweiter Gedenkmonat, der u. a. zur Entstigmatisierung mentaler Erkrankungen beitragen möchte) statt. Neben der Veröffentlichung einer Übersichtsseite zu (universitären) Anlaufstellen bei psychischen Problemen, streute das SGM *BeTaBalance* Wissensinhalte zur mentalen Gesundheit über Instagram. In Zusammenarbeit mit der Universitätsbibliothek erfolgte die Erstellung einer Bücherausstellung zur Themeneinheit „Mental Health“. Darüber hinaus setzte sich das SGM *BeTaBalance* für die Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten ein: Als Statement wurden kostenfrei grüne Anstecknadeln verteilt. Die Anschaffungskosten der Anstecknadeln kamen dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit zugute.

Fahrradspezifische Angebote

Alltagsbewegungen, wie Fahrradfahren, steigern die Gesundheit und das Wohlbefinden. 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad (SGM-Bedarfsanalyse, 2018). Um sicher, gesund und nachhaltig im Straßenverkehr unterwegs zu sein, ist ein funktionsfähiges und ergonomisch eingerichtetes Fahrrad wichtig. Das hat auch das SGM *BeTaBalance* erkannt und bietet daher folgende Angebote an:

RadCHECK-Event

Jedes Jahr richtet das SGM *BeTaBalance* am zweiten Dienstag des Sommersemesters das RadCHECK-Event aus. Hierbei werden zahlreiche Fahrräder der Studierenden mit Unterstützung der sog. RadCHECKER:INNEN (geschulte Studierende mit Fahrradreparatur-Kompetenzen) geprüft und gepflegt. Um die Wartezeit vor dem RadCHECK zu überbrücken, wird ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, z. B. durch eine DIY-Pflegestation, ein Verkehrssicherheitstraining der Unfallkasse Baden-Württemberg oder eine Ergonomieberatung, geboten. Die Fachschaft Sport sorgt für das leibliche Wohl der Teilnehmer:innen der Veranstaltung.

Im Jahr 2023 fand das RadCHECK-Event am 25. April 2023 statt. Das Event war sehr gut besucht. 15 RadCHECKER:INNEN waren unermüdlich im Einsatz und checkten insgesamt 120 Fahrräder an 10 Stationen.

Multiplikatoren Schulung RadCHECKER:IN

Wer als „RadCHECKER:IN“ beim RadCHECK-Event mitwirken möchte, muss sich vorher durch eine Multiplikator:innen-Schulung einführen lassen. Die Schulung wird durch das SGM *BeTaBalance* in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) angeboten.

Im Jahr 2023 wurden insgesamt 7 neue RadCHECKER:INNEN geschult, die das RadCHECKER-Team von nun an ergänzen.

RadREPARATUR-Workshops

Die Radreparatur-Workshops richten sich an alle Studierenden, die sich bisher wenig oder gar nicht näher mit ihrem Fahrrad auskennen. Ziel der Workshops ist es, die Kompetenzen zu erweitern, sodass Studierende ihr Fahrrad selbst instandhalten und eigenständig kleinere Reparaturen vornehmen können.

Im Jahr 2023 fanden zwei RadREPARATUR-Workshops (Einsteiger:innen & Fortgeschrittene) statt. Diese waren gut besucht.

BeTaBike-Verleih (Lastenfahrrad)

Das Lastenfahrrad (BeTaBike) fungiert als mobiler Kleinsportgeräte- und Outdoor-spieleverleih. Darüber hinaus steht das BeTaBike Studierenden nach absolvierter Einführung auch zur privaten Nutzung zur Verfügung und kann ausgeliehen werden.

Im Jahr 2023 fanden insgesamt 11 Lastenradeinführungen und 14 Verleihe des Lastenfahrrads statt.

RadCHALLENGE

Jedes Sommersemester im Monat Mai richtet das SGM BeTaBalance die RadCHALLENGE aus. Studierende und Mitarbeitende der Universität Tübingen können mit einem Team bei der RadCHALLENGE antreten. Ziel ist es, so viele Fahrradkilometer wie möglich zu sammeln, um damit seiner Gesundheit und der Umwelt etwas Gutes zu tun. Dabei sollen die Studierenden und Mitarbeitenden der Universität Tübingen nicht nur in Bewegung kommen, sondern vor allem auch durch die Bildung von Teams soziale Kontakte knüpfen bzw. stärken.

In Jahr 2023 fand die RadCHALLENGE unter dem Motto „Radfahren ist bunt“ statt. Es nahmen 505 Personen in diversen Teams teil, davon 58 Studierenden-Teams (94.696,60 km) und 43 Mitarbeitenden-Teams (77.327,20 km). Insgesamt radelten die wertbaren Teams über viermal um die Welt, nämlich 172.000 km – ein neuer Rekord! Von 103 gewerteten Teams, erreichten 86 die vorgesehene

Mindestkilometeranzahl von 1.000 km (bzw. ihr Mindestziel, angepasst an die Gruppengröße) und waren damit im Lostopf für die Preisverlosung. Die Siegerehrung fand im Jahr 2023 erstmalig im Rahmen einer Speakerveranstaltung mit Abenteurer und Motivationsredner Anselm Pahnke statt.

Hier die besten Teams des Jahres 2023:

- *Platz 1:* „Wirsing Racing Team Sektion Biochemie“ (6.238,9 km; Studierenden-Team)
- *Platz 2:* „WeCycling“ (5.448,9km; Studierenden-Team)
- *Platz 3:* „CyclicR“ (5.123,3 km; Mitarbeitenden-Team)

Vortragsveranstaltung „Anderswo – Allein in Afrika“ mit Anselm Pahnke

Am 29. Juni 2023 fand die Vortragsveranstaltung „Anderswo – Allein in Afrika“ im Hörsaal der Morgenstelle mit Abenteurer und Motivationsredner Anselm Pahnke statt. Er berichtete von seinen Erfahrungen und Learnings, die er bei einer Durchquerung des afrikanischen Kontinents mit dem Fahrrad erlebte. Auf seiner Reise ins Unbekannte war er ganz allein.

Die Vortragsveranstaltung „Anderswo – Allein in Afrika“ mit Anselm Pahnke verzeichnete ca. 350 Anmeldungen.

Zertifikat Gesundheitskompetenz

Das Zertifikat Gesundheitskompetenz (ZGK) ist ein semesterweises Angebot des SGM BeTaBalance. Es ist ein offizielles Zertifikat der Universität Tübingen, bei dem Studierende ihre eigene Gesundheitskompetenz im Rahmen ihres Studiums ausbauen und die Bedeutung individueller und kollektiver Gesundheitsentscheidungen im globalen Kontext kennenlernen und reflektieren. Das ZGK kombiniert neue sport- und gesundheitswissenschaftliche Perspektiven mit den „Zielen für nachhaltige Entwicklung“ der Agenda 2030, der Nachhaltigkeitsagenda der Vereinten Nationen. Das ZGK wird im Rahmen des Transdisciplinary Course Program, dem

Kursangebot zum Erwerb von überfachlichen Kompetenzen, der Universität Tübingen angeboten. Die Bedarfe der Studierenden bezüglich des Lehrangebots des ZGK wurden partizipativ mit studentischen Fokusgruppen unterschiedlicher Fachrichtungen im Jahr 2021/2022 erhoben. Das SGM BeTaBalance übernimmt die Durchführung und Organisation der ZGK-Lehrveranstaltungen.

Im Jahr 2023 realisierte das SGM BeTaBalance folgende ZGK-Lehrveranstaltungen:

- Nachhaltige Gesundheitskompetenz unter Öffnung globaler Perspektive
- ePortfolio Zertifikat Gesundheitskompetenz
- Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten – zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd, nachhaltig
- Mentoringprogramm „Studentisches Engagement im Hochschulsport“
- Mein psychisches Immunsystem & Du bist, was du isst (mit externen Referent:innen)

Im Sommersemester 2023 und im Wintersemester 2023/24 verzeichneten die ZGK-Lehrveranstaltungen des SGM BeTaBalance nahezu 70 Teilnehmende. Besonders hervorzuheben waren die hohen Anmeldequoten der Kurse „Du bist, was du isst“ und „Mein psychisches Immunsystem“ mit insgesamt 400 Anmeldungen. Diese Zahlen machen den Bedarf der Studierenden an Lehrveranstaltungen zum Thema Gesundheitskompetenz deutlich und bekräftigen die Konzeption des ZGK.

Ernährungsbezogene Angebote

Für eine Balance und optimale Leistungsfähigkeit im (Studien-)Alltag ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Das SGM BeTaBalance ist daher bestrebt Orientierungshilfe bei der Auswahl von Lebensmitteln und Gerichten anzubieten.

Mensa Vital

Unter der Bezeichnung „Mensa Vital“ werden in den Mensen der Uni Tübingen Gerichte angeboten, die sich durch eine besonders

naturbelassene, vitaminschonende und fettarme Zubereitung auszeichnen. Über das aktuelle „Mensa Vital Menü der Woche“ informiert das SGM BeTaBalance wöchentlich via Instagram.

Gesundheitsorientierte Lern- und Lehrkultur

Workshop Bewegte Lern- und Arbeitskultur beim Promovieren und Lehren – Gesund zum Phd

In diesem Jahr bot das SGM BeTaBalance im Rahmen der Doktorand:innen-Tage „Doc Days“ erstmalig einen Workshop zur Gestaltung einer bewegten Lern- und Arbeitskultur an. Es nahmen ca. 25 Promovierende am Angebot teil.

Kommunikation

Newsletter „In Balance“

Der Studienalltag kann ganz schön stressig und nervenaufreibend sein. Einen Ausgleich im Alltag zu finden, ist oftmals der Schlüssel zum Erfolg. Im monatlichen digitalen Newsletter „In Balance“ zeigt das SGM BeTaBalance auf, wie Studierende durch Bewegung, Ernährung und Entspannung eine Balance im Studienalltag finden können.

Ende 2023 verzeichnete der Newsletter des SGM BeTaBalance „In Balance“ 238 Abonnent:innen, Tendenz steigend.

Instagram

Im Jahr 2023 wurde ein neuer Schwerpunkt auf die Gestaltung hochwertiger Instagram Reels gelegt. Mit der SGM-Kampagne (s. u.), dem Revival der „Balance Breaks“ oder auch der „Wusstest Du“- Serie wurden neue Formate implementiert bzw. alte Formate neu aufgezogen.

Im Dezember 2023 verzeichnete der Instagram-Account des SGM BeTaBalance 703 Follower:innen.



Aktionen

Neben den oben aufgeführten Angeboten und Events führte das SGM BeTaBalance regelmäßig vielfältige Aktionen durch.

Bewegungspause beim Dies Universitatis

Am 19. Oktober 2023 war das SGM BeTaBalance erneut bei dem Dies Universitatis, der Willkommensveranstaltung für Erstsemesterstudierende der Universität Tübingen, vertreten. Das SGM BeTaBalance führte gemeinsam mit den Studienanfänger:innen einen Energizer durch, der durch sportliche Aktivierungsübungen zur Auflockerung und Konzentrationsverbesserung führte.

Bewegungsangebote bei der Langen Nacht der Hausarbeiten

Wie bereits in den Vorjahren nahm das SGM BeTaBalance auch im Jahr 2023 an der „Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“ teil, einer universitätsweiten Veranstaltung des Schreibzentrums der Universität Tübingen. Hier kamen Studierende am 16./17. März 2023 in den Genuss der Bewegungspausen, des Angebots „Stretch and Relax“ und der Balance Board Challenge, bei der Studierende ihre Skills unter Beweis stellen konnten. Dabei gab es tolle Preise zu gewinnen.

Nudging-Kampagne

Zur Prüfungsphase wurde zum Ende des Wintersemesters 2022/23 (23. Januar - 10. Februar 2023) und zum Ende des Sommersemesters 2023 (10. - 28. Juli 2023) eine Nudging-Kampagne zur Sitzzeitenreduktion und Sensibilisierung für aktive Pausengestaltung in der Universitätsbibliothek und weiteren Fachbibliotheken durchgeführt. Nudging (zu Deutsch: anstupsen, anstoßen) ist eine Strategie, bei der Personen ohne Zwang zu einer neuen Verhaltensweise angestoßen werden.

Tischtennis-Challenge

Die Tischtennis-Challenge (12. - 30. Juni 2023) fand im Sommersemester 2023 zu den Zeiten

des Bewegungsangebots „Bewegungssnack on Tour“ statt. Ziel der Tischtennis-Challenge war es, gemeinsam mit Partner:in in einer Minute so viele Tischtennis-Pässe wie möglich zu spielen – und das an Mini-Tischtennisplatten. Insgesamt nahmen 98 Studierende aus 48 Teams teil. Das Gewinnerteam „Die lila Vila“ schaffte 135 Pässe in einer Minute. Unter allen Teilnehmenden wurden Preise verlost.

TK Smoothie-Mobil

Das TK Smoothie-Mobil war ein diesjähriges Special beim Bewegungsangebot „Bewegungssnack on Tour“ am 27. Juni 2023. Studierende waren herzlich eingeladen! Wer vorbeikam, konnte sich einen Smoothie erradeln. Dafür musste man sich nur auf das TK Smoothie-Mobil – das ist ein umgebautes Fahrrad, auf dem ein Mixer gespannt ist - schwingen und kräftig in die Pedale zu treten. Als Belohnung gab es dann einen durch Muskelkraft gemixten Smoothie auf's Haus! Diese Aktion erfolgte in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse.

T-Wall Challenge

Im Wintersemester 2023/24 (15. & 29. November 2023) folgte eine weitere Aktion in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse. Bei der T-Wall-Challenge (Reaktionswand-Challenge) konnten Studierende ihre Reaktionsschnelligkeit unter Beweis stellen. Insgesamt nahmen knapp 100 Studierende an der Aktion teil.

SGM-Weihnachtsbaum in der Universitätsbibliothek

Vom 01. bis zum 22. Dezember wurde erneut ein gebastelter SGM-Weihnachtsbaum aus Papier in der Universitätsbibliothek aufgestellt. Studierende sollten beim Schmücken helfen. Dazu gab es vorgefertigten Papierschmuck, auf den die Studierenden ihre Tipps zu den Fragen „Wie findest du im Uni-Alltag während der Weihnachtszeit Entschleunigung?“ und „Wie lässt du Weihnachten in den Uni-Alltag einkehren?“ aufschreiben konnten. 85 Studierende machten mit und schmückten den Baum mit ihren Tipps.

Tbh – Tü be healthy: Die SGM-Kampagne im Überblick

„Tbh – To be honest“ – in Anlehnung an diese Phrase setzte das SGM *BeTaBalance* im Sommersemester 2023 die universitätsweite SGM-Kampagne „Tbh - Tü be healthy“ um. Ziel der SGM-Kampagne war es die Vielzahl an Gesundheitsangeboten für Studierende an der Universität Tübingen hervorzuheben und die Hemmschwelle der Inanspruchnahme der Angebote zu reduzieren. „Im Rahmen des Bewerbungsprozesses um den Corporate Health Award 2022 (Auszeichnung für SGM mit hoher Qualität in Deutschland) gemeinsam mit den Akteur:innen des SGM-Beratungszirkels, ist uns nochmals bewusster geworden, wie viele Gesundheitsangebote es an der Universität Tübingen bereits gibt. Doch vielen Studierenden sind die Angebote nicht ausreichend bekannt oder die Angebote werden nicht mit Gesundheit assoziiert. Mit der SGM-Kampagne wollten wir einen Überblick und eine erste Orientierungshilfe schaffen“, sagt Juliane Moll (Projektkoordinatorin SGM *BeTaBalance*).

Um das zu erreichen, wurden die Gesundheitsangebote der Universität Tübingen inklusive ihrer jeweiligen Einrichtungen in sechs Beiträgen auf Social Media vorgestellt.

Die Dreharbeiten dazu fanden von März bis Mai 2023 statt. Getreu dem Motto „Von Studierenden für Studierende“ standen die zwei studentischen Gesundheitsbotschafter:innen Benedikt Heber (B. Sc. Sportpublizistik) und Heidi Bullinger (B. Ed Sport, Englisch, Mathematik) vor der Kamera.

„An der SGM-Kampagne hat uns besonders die große Teilnahme der Studierenden gefreut: Studierende aus dem Zertifikat Gesundheitskompetenz, Local Buddys aus den Betreuungsprogrammen für internationale Studierende und viele mehr sind Teil der SGM-Kampagne

geworden und sorgen für Diversität“ berichtet Benedikt Heber.

In Zusammenarbeit mit der Hochschulkommunikation wurde die SGM-Kampagne über verschiedene Social Media Plattformen der Universität Tübingen im Sommersemester 2023 universitätsweit gestreut.

Hier sind die Beiträge der SGM-Kampagne zu finden:

- [Instagram Kanal des SGM *BeTaBalance*](#)
- [Instagram Kanal der Universität Tübingen](#)
- [YouTube Kanal des Hochschulsports](#)
- [YouTube Kanal der Universität Tübingen](#)
- [Homepage des SGM *BeTaBalance*](#)



Folge 1:
Studentisches Gesundheitsmanagement &
Betriebliches Gesundheitsmanagement



Die Gesundheitsbot-
schafter:innen stellen sich vor!



Tb

Tü be



Folge 5:
Universitätsbibliothek &
Studierendenwerk



Kamera:
Alina Diecke, Benedikt Heber,
Juliane Moll

Schnitt:
Juliane Moll, Benedikt Heber



Folge 2:
Transdisciplinary Course Program &
Graduiertenakademie

h-
healthy



Folge 3:
Zentrale Studienberatung &
Familienbüro



Folge 4:
Hochschulsport &
Betreuung für internationale Studierende

Orientierung für Erstsemesterstudierende: Der SGM-Pocketplaner

Zur Ergänzung der SGM-Kampagne wurden sogenannte SGM-Pocketplaner, d. h. Mini-Faltpläne im Hosentaschenformat, eingesetzt. Die SGM-Pocketplaner liefern den Studierenden eine Übersicht über alle Einrichtungen der Universität, die gesundheitsbezogene Services anbieten, so wie z. B. Workshops, Beratungen und Events. Die SGM-Pocketplaner wurden sowohl bei universitären Veranstaltungen zum Start des Wintersemesters 2023/24 als auch über das Studierendensekretariat verteilt.

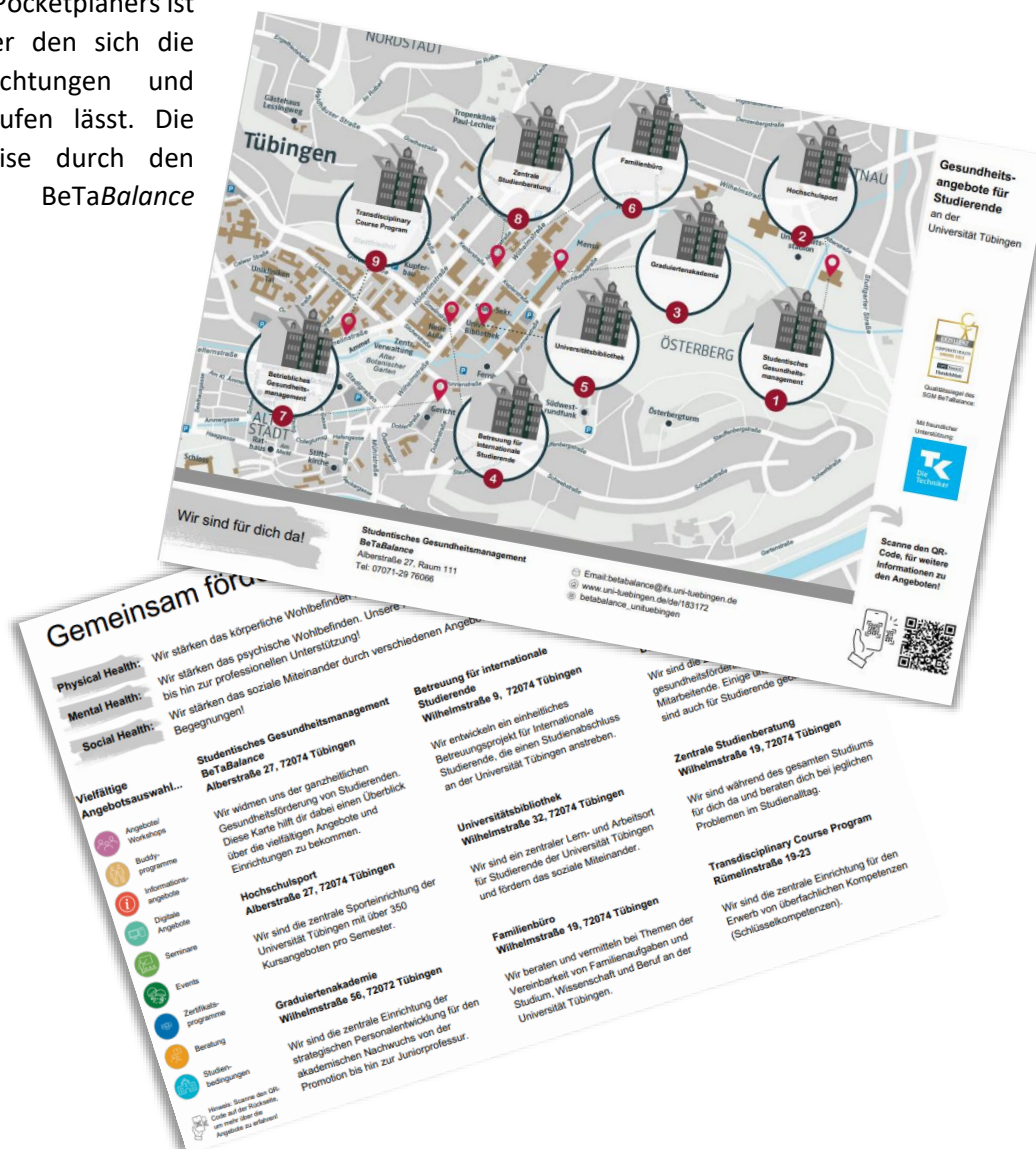
Auf der ersten Seite des SGM-Pocketplaners ist ein QR-Code zu finden, über den sich die Übersicht mit den Einrichtungen und Angeboten auch digital abrufen lässt. Die Übersicht wird semesterweise durch den Beratungszirkel des SGM BeTaBalance aktualisiert.

„Unser Ziel war es eine Übersicht für Studierende zu schaffen, mit der sie das gesamte Gesundheitsangebot der Universität möglichst auf einen Blick erfassen können. Bei der Vielzahl und Diversität an Angeboten war das gar nicht so einfach! Daher die digitale Übersicht, die fortlaufend aktualisiert werden kann“, berichtet Juliane Moll (Projektkoordinatorin SGM BeTaBalance).

↓ Download SGM-Pocketplaner



Abbildung 2 SGM-Pocketplaner



Wissenschaftliche Begleitforschung

Ende 2023 schloss Monika Teuber ihre Promotion zum Thema „Das Beziehungsgeflecht von Gesundheit, Bildung und körperlicher Aktivität bei Studierenden – Erkenntnisse für die Bewegungsförderung von Studierenden zur Verbesserung ihrer Gesundheit und studiumsbezogenen Funktionsfähigkeit im Setting Universität“ ab. Gegenstand der kumulativen Dissertation war u.a. die Untersuchung der Rolle von

körperlicher Aktivität bei Studierenden in Bezug auf Bildungs- und Gesundheitsassoziationen, um praktische Implikationen für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Rahmen des SGM BeTaBalance abzuleiten. Eine Übersicht der veröffentlichten Artikel im Rahmen der Dissertation sind auf der Homepage des SGM BeTaBalance zu finden.

Ausblick

Im Jahr 2024 dreht sich alles um die Neuauflage der Bedarfsanalyse. „Die letzte Bedarfsanalyse, die wir durchgeführt haben, fand 2018 statt. Mit der Verlängerung des Projektes SGM BeTaBalance und der Erweiterung der Projektziele ist es für uns wichtig, neue Bedarfe der Studierenden zu eruieren. Dies soll 2024 umgesetzt werden“, sagt Juliane Moll, Projektkoordinatorin SGM BeTaBalance.

In Zusammenarbeit mit der Steuerungsgruppe und dem Beratungszirkel sollen Anfang 2024 die inhaltlichen Komponenten festgelegt werden.

2018 nahmen 999 Studierende an der Umfrage zur Bedarfsanalyse teil. Aus den damaligen Ergebnisse ließen sich Maßnahmen und Strukturen ableiten, die bis heute feste Bestandteile des SGM BeTaBalance darstellen. Daher wird der Neuauflage der Bedarfsanalyse eine große Wichtigkeit zugesprochen.

Literatur

Gesundheitsreport 2023 – Wie geht’s Deutschlands Studierenden? Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Hamburg 22291, tk.de

Gesundheitsreport 2015 – Gesundheit von Studierenden. Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Unternehmenszentrale, Hamburg 22291, tk.de

Grützmacher, J.; Gusy, B.; Lesener, T.; Sudheimer, S.; Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

Okanagan Charter: An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges (2015).

Herausgeber:

Studentisches Gesundheitsmanagement
BeTa*Balance*

Wilhelmstraße 124
72074 Tübingen

Telefon: 07071-2976066

<https://uni-tuebingen.de/de/183172>

Redaktion und Gestaltung:

Juliane Moll
Hannah Besel

Fotos:

Carlos Ortlieb
Benedikt Heber
Juliane Moll
SGM Archiv
Friedhelm Albrecht

Druck:

Universitätsdruckerei Tübingen

Eberhard Karls Universität Tübingen 2024



FOTO: FRIEDHELM ALBRECHT

Mit freundlicher
Unterstützung

