

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



JAHRESBERICHT 2022

ZUM QUALITÄTSSIEGEL EXZELLENZ DES CORPORATE HEALTH AWARDS
FÜR DAS STUDENTISCHE GESUNDHEITSMANAGEMENT

SGM *BeTaBalance*



Inhalt

Vorwort: Meldung zur Verleihung des Exzellenzstatus für das SGM	2
Der Corporate Health Award im Überblick	5
Über den Corporate Health Award	5
Über EUPD Research	6
Über die Handelsblatt Media Group	6
Über das Benchmark-Ergebnis des SGM <i>BeTaBalance</i> der Universität Tübingen	7
Über die Auditanalyse des SGM <i>BeTaBalance</i> der Universität Tübingen	8
SGM <i>BeTaBalance</i> Angebote für Studierende	11
HSP plus	11
Pro Fahrrad	12
Zertifikat Gesundheitskompetenz	14
Aktionen	14
Akteru:innen des Beratungszirkels SGM <i>BeTaBalance</i>	17
Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)	17
Graduiertenakademie (GA)	17
Hochschulsport (HSP)	17
Integriertes Betreuungsprojekt für Internationale Studierende (IBIS)	17
Studierenden (StuRa, AK HSP)	17
Transdisciplinary Course Program (TCP)	17
Universitätsbibliothek (UB)	17
Zentrale Studienberatung (ZSB)	17
Ausblick	18
Wissenschaftliche Begleitforschung / Publikationen	19

Vorwort: Meldung zur Verleihung des Exzellenzstatus für das Studentische Gesundheitsmanagement

Hochschulen als bildungspolitische Einrichtungen erreichen derzeit knapp drei Millionen Studierende in Deutschland. Weitet man das Setting auch auf die Mitarbeitenden aus sind es bereits mehr als 3,5 Millionen Menschen. Die Bedeutung des Wirkens dieser Einrichtungen im Rahmen einer gesundheitsförderlichen Gesellschafts- und Organisationsstruktur sind somit nicht von der Hand zu weisen. Die vorbildlichsten Hochschulen mit etabliertem Betrieblichen sowie Studentischen Gesundheitsmanagement werden bereits seit 2013 im Rahmen des Sonderpreises „Gesunde Hochschule“ im Rahmen des Corporate Health Awards ausgezeichnet und zwar in drei Klassen: Prädikat, Exzellenz und Gewinner.

Im Jahr 2022 hat sich das Studentische Gesundheitsmanagement *BeTaBalance* (im Folgenden SGM *BeTaBalance*) diesem Bewerbungsprozess gestellt. Über einen Qualifizierungsbogen, der in einer Benchmark-Analyse ausgewertet wird, qualifizierte sich das SGM *BeTaBalance* für das Audit, indem das exzellente Ergebnis bestätigt werden konnte.

Die Award-Initiatoren EUPD Research und Handelsblatt Media Group verliehen im November 2022 gemeinsam mit dem Sonderpreispartner „Gesunde Hochschule“ der Techniker Krankenkasse den Exzellenzstatus für studentisches Gesundheitsmanagement an die Eberhard Karls Universität Tübingen.

Steffen Klink, Director Corporate Health Department bei EUPD Research, gratuliert der Eberhard Karls Universität Tübingen: „Das SGM „*BeTaBalance*“ der Eberhard Karls Universität Tübingen ist organisatorisch dem Institut für Sportwissenschaft zugeordnet. So kann erfolgreich und nachhaltig die fachliche Expertise der Forschung genutzt und das Gesundheitsmanagement weiter vorangetrieben werden.“

Auch das Rektorat der Universität Tübingen sieht in der Auszeichnung eine Bestätigung, dass die Universität Tübingen auf einem richtigen Weg ist: „Dieses Qualitätssiegel zeigt, dass wir an der Universität Tübingen in den letzten Jahren ein Studentisches Gesundheitsmanagement aufgebaut haben, das zu einer immer bedeutsam werdenden Komponente im Studium und der Lehre wird. Die Hochschulleitung sieht sich darin bestärkt, die gesundheitsfördernden Strukturen und Prozesse für Studierende weiterhin zu unterstützen und zu fördern,“ sagte Dr. Andreas Rothfuß, Kanzler der Universität Tübingen.

Koordinatorin Monika Teuber war von Anfang an beim SGM *BeTaBalance* dabei. Sie blickt auf die Bewerbung als gewinnbringende Erfahrung zurück: „Mit dieser Auszeichnung des SGM *BeTaBalance* wurden fast vier Jahre Arbeit, Engagement und Investition in den Aufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements gewürdigt. Das Qualitätssiegel Exzellenz bestätigt unseren Strukturaufbau und die vielfältigen Leistungsangebote, die den Studierenden in Tübingen zur Verfügung stehen.“

Hervorzuheben ist hierbei zum einen die enge Verbundenheit mit der Forschung und Lehre, die die fachliche Expertise erfolgreich integriert. Dies zeigt sich sowohl im Strukturaufbau als auch im Organigramm und resümiert sich im gesamten Output des SGM *BeTaBalance*, der sich an wissenschaftlichen Qualitätsstandards orientiert, eine hohe Partizipation der Studierenden ermöglicht und Erkenntnisse für die Forschung bringt. Über Projektseminare und Abschlussarbeiten, die in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft realisiert werden, wird praxisnah und partizipativ geforscht und zur Weiterentwicklung des SGM *BeTaBalance* beigetragen. Speziell konzipierte wissenschaftliche Studien leisten darüber

hinaus einen Beitrag zur Forschung im Bereich der Studierendengesundheit und werden über Referentenbeiträge, Buchkapitel oder Journal-Artikel an die Öffentlichkeit kommuniziert. Darüber hinaus ist das Zertifikat Gesundheitskompetenz (ZGK) als besonderes Angebot hervorzuheben. Es bringt eine neue sport- und gesundheitswissenschaftliche Perspektive kombiniert mit den Sustainable Development Goals (SDGs) der Agenda 2030 in das Transdisciplinary Course Program der Universität Tübingen. Es ist neben zwölf weiteren Zertifikaten ein offizielles Zertifikat der Universität Tübingen, bei dem Studierenden im Rahmen ihres Studiums ihre eigene Gesundheitskompetenz ausbauen und die Bedeutung individueller und kollektiver Gesundheitsentscheidungen im globalen Kontext reflektieren lernen. Das Zertifikat Gesundheitskompetenz wird vom SGM BeTaBalance organisiert und koordiniert und wurde unter Einbezug partizipatorischer Forschungsmethoden konzipiert und implementiert. Die inhaltlichen Besonderheiten des Zertifikats Gesundheitskompetenz liegen in der Öffnung der globalen Perspektive, in der Integration der Nachhaltigkeit über die SDGs sowie im wissenschaftstheoretischen Modellbezug.

Zusätzlich hat das SGM BeTaBalance zwei weitere Rubriken implementiert:

1. „HSP plus“ (Zusatzangebot des Hochschulsports (HSP)) für niederschwellige kostenfreie Bewegungs- und Entspannungsangebote im Uni-Alltag und in der Freizeit;
2. „pro Fahrrad“ für die Sensibilisierung von aktivem und nachhaltigem Fortbewegen im Uni-Alltag und in der Freizeit.

Angebote weiterer Einrichtungen der Universität komplettieren das gesamte Leistungsangebot und ihre Akteur:innen bilden ein produktives Netzwerk. „Allein der Bewerbungsweg des Corporate Health Awards über den Benchmark und das Audit, den wir partizipativ mit weiteren Akteur:innen an der Universität gestaltet haben, war für uns nachhaltig gewinnbringend hinsichtlich der Vernetzungsstrukturen und dem kollektiven Potenzial. Das Qualitätssiegel Exzellenz wird uns künftig helfen, den Studierenden die vielfältigen Leistungsangebote und Partizipationsmöglichkeiten des Studentischen Gesundheitsmanagements noch näherzubringen“, resümiert Frau Teuber.



Abbildung 1: Das SGM BeTaBalance-Team (v.l. Monika Teuber, Gorden Sudeck, Juliane Moll, Ingrid Arzberger)



Abbildung 2: Studierende beim Bewegungsnack on Tour auf der Morgenstelle der Universität Tübingen

Der Corporate Health Award im Überblick

Über den Corporate Health Award

Der Corporate Health Award ist die renommierteste Auszeichnung in Deutschland für exzellentes Corporate Health Management. Die Bewerber erhalten im Anschluss der Online-Qualifizierung ihren eigenen Deutschland-Benchmark im Branchenvergleich. Unternehmen mit >50 % Zielerreichung im zugrundeliegenden Corporate Health Evaluation Standard erhalten die Möglichkeit, ihr Ergebnis durch das Audit verifizieren zu lassen. Aus den somit geprüften „Corporate Health Companies“ entscheidet der unabhängige Expertenbeirat jährlich über die Gewinner des Awards (Abb.1).

Die Ergebnisse der 344 Bewerber:innen um den Award fließen in die jährliche Trendstudie „Corporate Health Management in Deutschland“ der EUPD Research ein, die Unternehmen, Entscheider und die Wissenschaft mit faktenbasierten Aussagen zu aktuellen Entwicklungen unterstützen soll. Die Vielfalt der 18 Branchen bietet dafür eine ausgezeichnete Grundlage (Abb.2).

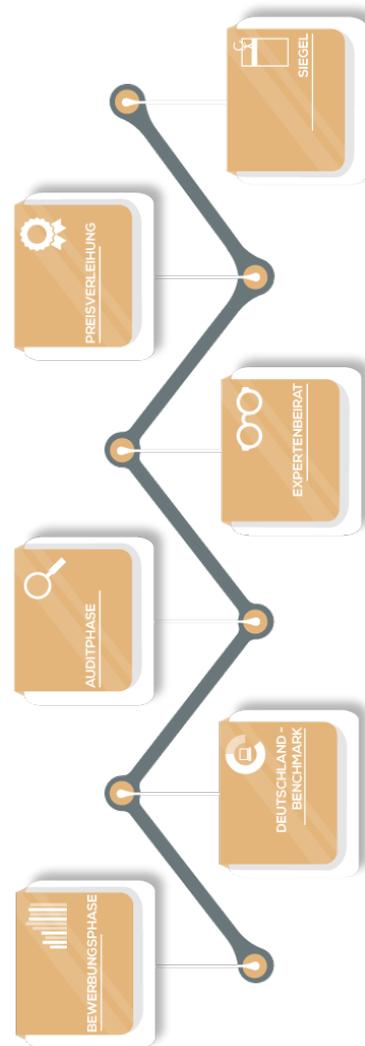


Abbildung 3: Der Weg zum Award (<https://www.corporate-health-award.de/>)



Abbildung 4: Qualitätssiegel "Exzellenz"

Über EUPD Research

EUPD ist das führende Marktforschungs-, Analyse- und Zertifizierungsinstitut und zeichnet seit über 20 Jahren weltweit nachhaltige Unternehmen aus. Im Bereich des Corporate Health Managements konnten in der DACH-Region bislang mehr als 4.800 Unternehmen von den Evaluierungs-, Begleitungs- und Auszeichnungsprozessen der drei Bereiche EUPD Research, EUPD Cert und EUPD Consult profitieren. Grundlage aller Prozesse bildet der stetig weiterentwickelte Corporate Health Evaluation Standard (CHES), der sich in drei Modelldimensionen (Struktur, Strategie und Maßnahmen) sowie mehr als 25 Themencluster unterteilt. Die Kooperation mit einem einzigartigen Netzwerk aus Fachexpertise, Wissenschaft und Medien macht es möglich, erfolgskritische Faktoren zu identifizieren, Qualitätsmodelle zu etablieren und so wissenschaftlichen Anspruch mit der notwendigen Funktionalität zu verbinden.

Über die Handelsblatt Media Group

Das Handelsblatt ist die größte Wirtschafts- und Finanzzeitung in deutscher Sprache. Rund 200 Redakteur:innen, Korrespondent:innen und ständige Mitarbeiter:innen rund um den Globus sorgen für eine aktuelle, umfassende und fundierte Berichterstattung. Im Tageszeitungsvergleich zählt die börsentäglich erscheinende Wirtschafts- und Finanzzeitung bei Entscheider:innen der ersten und zweiten Führungsebene zur unverzichtbaren Lektüre. Laut „Leseranalyse Entscheidungsträger in Wirtschaft und Verwaltung“ (LAE) 2022 erreicht das Handelsblatt crossmedial 1.025.000 Top-Entscheider:innen börsentäglich.

BRANCHENVERTEILUNG CHA 2022



Abbildung 5:
Branchenverteilung
des Corporate
Health Awards 2022

n=344

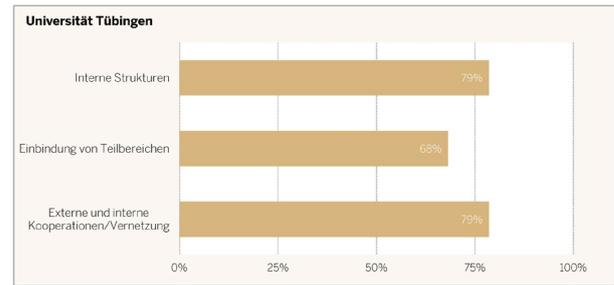
Quelle: EUPD Research

Über das Benchmark-Ergebnis des SGM BeTaBalance der Universität Tübingen

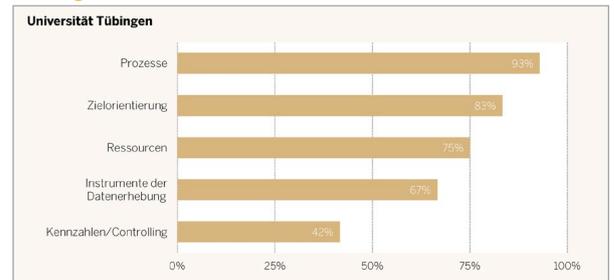
Der Deutschland-Benchmark wird anhand der Selbstbeurteilung via Online-Qualifizierungsbogen ermittelt und bildet ein vorläufiges Ergebnis durch Einstufung in folgende Klassen ab: Entwicklungsklasse (0-50%), Prädikatsklasse (50-75%), Exzellenzklasse (75-100%). Der Qualifizierungsbogen erfasst neben allgemeinen Daten, die Umsetzung sowie optional die Relevanz der Bestandteile des Studentischen Gesundheitsmanagements gemäß vier Modelldimensionen des Corporate Health Evaluation Standards: „Struktur“, „Strategie“, „Partizipation von Statusgruppen“ und „Leistungen“ (Ergebnis der Universität Tübingen Abb. 3 + 4).

Mit 75% wurde das SGM BeTaBalance der Universität Tübingen am 29.07.2022 in die Exzellenzklasse eingestuft. Die Universität Tübingen hat damit „ein herausragendes studentisches Gesundheitsmanagement etabliert, welches strukturell und strategisch in die Hochschulprozesse eingebunden ist. Alle wichtigen Statusgruppen werden einbezogen und sensibilisiert, den Studierenden steht ein breites Leistungsspektrum zur Verfügung“ (Deutschland-Benchmark S. 8). Nach der Einstufung in die Exzellenzklasse waren die Voraussetzungen für die Teilnahme am Audit erfüllt, um das erzielte vorläufige Ergebnis offiziell verifizieren zu lassen. Der Durchschnitt aller Teilnehmenden Hochschulen betrug 76%.

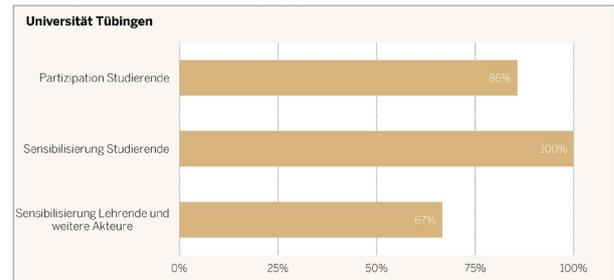
Struktur



Strategie



Partizipation von Statusgruppen



Leistung

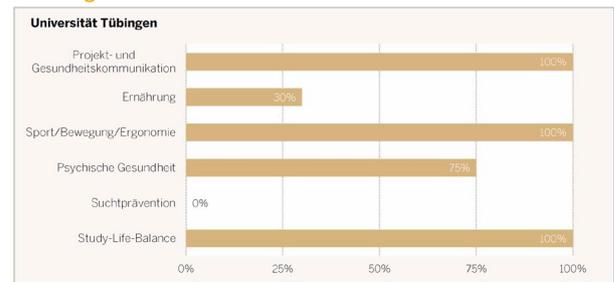
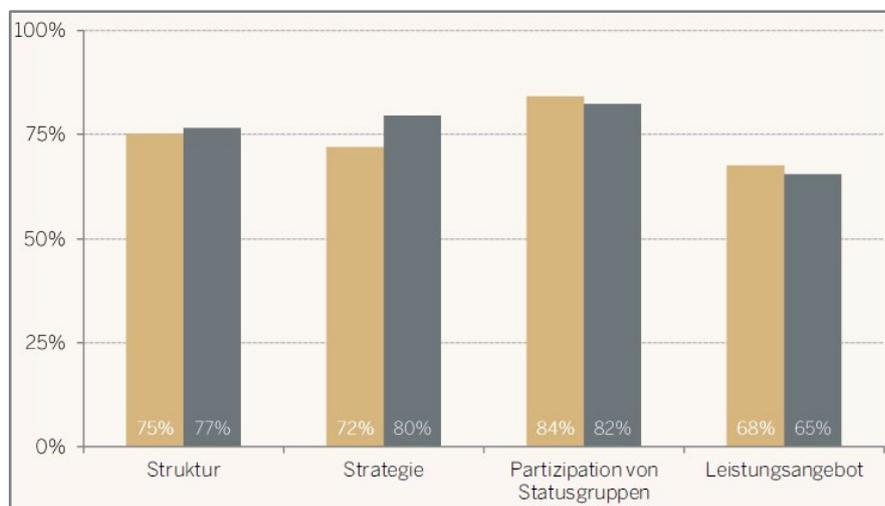


Abbildung 6: Umsetzungsgrade in den Modell-dimensionen nach Kategorien (Deutschland-Benchmark, S.10-13)

Abbildung 7: Umsetzungsgrade in den Modell-dimensionen im Vergleich zur Gesamt-stichprobe (Deutschland-Benchmark, S.9)



Über die Auditanalyse des SGM BeTaBalance der Universität Tübingen

Das Audit fand digital am 19.09.2022 mit dem SGM-Team, Monika Teuber (Koordination SGM BeTaBalance), Juliane Moll (wissenschaftliche Mitarbeiterin SGM BeTaBalance), Ingrid Arzberger (Leitung Hochschulsport und Projektleitung SGM BeTaBalance) und Gorden Sudeck (Leitung des Arbeitsbereichs Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport des Instituts für Sportwissenschaft und Projektleitung SGM BeTaBalance) statt. Der Kanzler der Universität Tübingen, Andreas Rothfuß, sowie die Prorektorin für Studium und Lehre, Karin Amos, eröffneten das Audit mit einem Grußwort.

„Im Rahmen des Corporate Health Audits konnte die Eberhard Karls Universität Tübingen nachweisen, dass sie sich in vorbildlicher Weise für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der eigenen Studierenden engagiert“ (Analysebericht S. 4). In der folgenden sind die Bewertungen und Zusammenfassungen der Dimensionen abgebildet (Abb. 5, Tab. 1).

Profil Corporate Health Audit:

			
Strukturen			
Interne Strukturen	x		
Implementierung	x		
Gesundheitsberichterstattung	x		
Strategie/Controlling			
Strategie/Prozesse	x		
Zielorientierung	x		
Kennzahlensystematik/Controlling	x		
Kennzahlen	x		
Partizipation von Statusgruppen			
Partizipation Studierende	x		
Sensibilisierung Studierende	x		
Sensibilisierung Lehrende und weitere Akteure		x	
Leistungsangebot			
Projekt- und Gesundheitskommunikation	x		
Ernährung	x		
Sport/Ergonomie/Bewegung	x		
Psychische Gesundheit	x		
Suchtprävention		x	
Study-Life-Balance	x		



oberer Bereich



mittlerer Bereich



unterer Bereich

Basis: Anforderungen an eine Organisation der Prädikats-/ Exzellenzklasse nach der Bewertungssystematik des CHA

Abbildung 8: Profil des SGM BeTaBalance der Universität Tübingen (Analysebericht, S. 15)

Tabelle 1: Zusammenfassungen der Auditanalyse nach den Dimensionen (Analysebericht, S. 5+7+10+12)

Dimension	Zusammenfassung
Struktur und Integration	<p>Zum Zeitpunkt des Audits sind an der Eberhard Karls Universität Tübingen rund 28.159 Studierende, aufgeteilt auf 8 Fachbereiche, immatrikuliert.</p> <p>Das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) ist organisatorisch im Hochschulsport und dem Institut für Sportwissenschaft angesiedelt. Eine feste Steuerungssystematik verantwortet den gesamten strategischen und operativen SGM-Prozess. In das Steuerungsgremium sind alle wesentlichen Funktionsträger einbezogen, die Verantwortlichen tagen in einem regelmäßigen Turnus. Die Strukturen des SGM sind dokumentiert und die Aufgaben allen Verantwortlichen bekannt.</p> <p>Das gesamte SGM namens BeTaBalance wird bei der Eberhard Karls Universität Tübingen über Online- und Offlinemedien an alle Studierenden und Lehrenden heran-getragen und es findet eine regelmäßige Berichterstattung statt. Die vorbildliche Vernetzung aller SGM-relevanten Bereiche trägt zu einer gesunden und unterstützend wirkenden Hochschulkultur bei.</p>
Strategie/ Controlling	<p>BeTaBalance hat im Laufe der letzten Jahre ein strukturell sehr gut organisiertes Gesundheitsmanagement für Studierende etabliert. Auf Basis regelmäßiger quantitativer Datenerhebungen sowie qualitativer Gesundheitsinformationen aus Gesprächen mit Studierenden werden detaillierte Gesundheitsziele festgelegt. Es findet eine regelmäßige Überprüfung der Zielerreichung statt.</p> <p>Es liegt eine schriftlich fixierte Jahresplanung mit fest definierten Teilprojekten, Budgets, Zeitfenstern und Zuständigkeiten zum Gesundheitsmanagement für Studierende vor. Zudem verfügt BeTaBalance über ausreichend finanzielle Ressourcen zur Umsetzung des Projekts. BeTaBalance erfasst Kennzahlen zu verschiedenen Bereichen des Gesundheitsmanagements, bspw. Teilnahmequoten an Gesundheitsangeboten und die Zufriedenheit der Teilnehmer. So gelingt es der Steuerungsgruppe vorbildlich, die verschiedenen Kennzahlen gewinnbringend für die Weiterentwicklung des SGM einzusetzen.</p> <p>Im SGM kommen zahlreiche Medien zum Einsatz, vor allem der Instagram-Kanal und die WEO-App, in denen SGM-Maßnahmen beworben werden.</p>
Partizipation von Statusgruppen	<p>BeTaBalance bezieht ihre Studierenden aktiv und vorbildlich in die Gestaltung und Umsetzung des studentischen Gesundheitsmanagements mit ein. Studierende haben die Möglichkeiten, als studentische Hilfskräfte das Gesundheitsprojekt zu unterstützen sowie sich im Rahmen von Abschluss- und Projektarbeiten aktiv mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Durch die Ansiedlung des SGM am Institut für Sportwissenschaft wird eine vorbildliche Partizipation von Studierenden ermöglicht, die sich in Forschung und Lehre bemerkbar macht.</p> <p>Ferner werden Gesundheitskompetenzen in den Bereichen Sozialkompetenz, Mental Health, körperliche Aktivität, Ernährung und allgemeine Gesundheit über ein Zertifikatsprogramm nachhaltig auf individueller und struktureller Ebene vermittelt.</p> <p>Insgesamt werden die Studierenden auf vielfältige Weise für die Belange ihrer persönlichen Gesundheit sensibilisiert und in alle Prozesse eingebunden, was insbesondere die Entwicklung und Beibehaltung einer gesunden Hochschulkultur fördert.</p>
Leistungsangebot	<p>BeTaBalance bietet ihren Studierenden ein umfangreiches und tiefgreifendes Leistungsangebot an gesundheitsförderlichen Maßnahmen. Alle Gesundheitsangebote werden über vielfältige Informationswege kommuniziert und in der Hochschule transparent gemacht.</p> <p>Vielseitige Sport- und Bewegungsangebote für Studierende sind etabliert, es existieren zahlreiche Bewegungsräume. Besonders sind die Events und Nudging-Kampagnen hervorzuheben, die ein gesundheitsförderliches Studium gewährleisten. Bei der Auswahl und den Angeboten aller Gesundheitsleistungen wird insbesondere darauf geachtet, dass nicht nur pathogenetisch ausgerichtete Maßnahmen umgesetzt werden, sondern auch salutogenetische, die zur Stärkung und Förderung von gesund erhaltenden Faktoren und Bedingungen beitragen.</p> <p>Im Bereich psychische Gesundheit stehen den Studierenden umfassende Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung, was zu einer vorbildlichen Study-Life-Balance beiträgt.</p>

Fazit

„Die Hochschule hat ein herausragendes Studentisches Gesundheitsmanagement etabliert, das zu den besten deutschlandweit zählt. Das SGM ist strukturell wie strategisch in die Hochschulprozesse integriert und fördert eine hochschulweite Gesundheitskultur. Die Studierenden profitieren von umfassenden, genau auf ihre Bedarfe abgestimmten, Gesundheitsleistungen und werden in ihrer Leistungsfähigkeit und Motivation nachhaltig gestärkt. Dies wurde im Rahmen des Corporate Health Audits 2022 entsprechend belegt.

Steffen Klink

Corporate Health Department
Director”

(Analysebericht S. 16)

SGM BeTaBalance Angebote für Studierende

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.

HSP plus

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

Bewegungssnack & Balance Breaks

Pausen im Studienalltag sind wichtig, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aufrecht zu erhalten.

Die Balance Breaks sind Kurzclips, in denen Übungen gezeigt werden, die einfach und unkompliziert direkt am Schreibtisch ausgeführt werden können.

Die Bewegungssnacks digital sind 5-7 minütige digitale Bewegungspausen zur Entspannung und Aktivierung in der Lehre und im Studienalltag. Für alle Dozierenden der Universität Tübingen gibt es eine Online-Mediathek (Nextcloud), mit der sie exklusiven Zugang zu den beiden digitalen Bewegungspausen erhalten und diese noch flexibler und einfacher in Lehrveranstaltungen integrieren können. Seit dem WS 21/22 stehen eine Auswahl an Videos auf Englisch zur Verfügung.

Der Bewegungssnack on Tour findet vor Ort auf dem Universitätsgelände statt. Es ist ein mobiler Kleinsportgeräte- und Outdoorspieleverleih, der mit dem Lastenfahrrad einmal auf der Morgenstelle und einmal in der Woche vor der Universitätsbibliothek Halt macht.

Spaziergangsrouten:

Unsere Routen auf Actionbound ergänzen die Bewegungspausen. Sie bieten die Möglichkeit navigierte Spaziergänge bspw. in der Mittagspause einzubauen und Tübingen auf eine ganz besondere und vor allem aktive Art- und Weise neu zu entdecken.

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 gibt es vom SGM BeTaBalance die Angebote „Aktiv gegen Stress - Einzelsprechstunde“ (digitale Einzelsprechstunde) und „Mentalstrategien“ (7-wöchiges Seminar), die mit Tipps, Übungen und Strategien beim Umgang mit Stress helfen. Im SS22 haben 6 Studierende die Einzelsprechstunde besucht und im WS22/23 haben 7 Studierende das Seminar besucht.

Mental Health First Aid

Das SGM BeTaBalance bietet den Fachschaften die Möglichkeit, Studierende als Mental Health First Aid Ersthelfer:in (MHFA) ausbilden zu lassen. In dem MHFA-Kurs (12-stündiges Seminar in Zusammenarbeit mit dem Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim) lernen Studierende verschiedene psychische Erkrankungen und ihr Symptomatiken kennen und wie man Betroffene erkennt und ihnen helfen kann. Mit den MHFA-Ersthelfer:in wird ein Netzwerk aufgebaut, das sich einmal im Jahr zu einem Social Event trifft und gemeinsam Ideen für den

Mental Health Awareness Month sammelt und umsetzt. In diesem Jahr haben sich insgesamt 30 Studierende (21 weiblich und 9 männlich) zum MHFA-Ersthelfer:innen ausbilden lassen. Diese kommen aus folgenden Fachschaften: Internationale Literaturen, Medizin und Medizintechnik, Psychologie, Mathematik, Sinologie, Sprachwissenschaft, Geschichte, NWT, Sport, Skandinavistik, Chemie, Ethnologie, Wirtschaft, Geographie, Neurowissenschaften, Umwelt- und Geowissenschaften und Politik

Bewegung für konkrete Zielgruppen

Mit dem "3ex-Program: exchange, explore, exercise!" gibt es ein bewegungsschnupper-Programm in Zusammenarbeit zwischen dem Hochschulsport und dem Integrierten Betreuungsprojekt für internationale Studierende, das sich speziell alle International Studierende - im Besonderen an die Degree Seeking Students und ihre Local Buddys - richtet. Von Beginn ihres Aufenthalts in Tübingen sollen die Teilnehmer:innen im Sinne der Bewegungsförderung den Hochschulsport und den Bewegungsausgleich im Studien-Alltag auf verschiedene Arten kennenlernen, um nachhaltig für einen aktiven Lebensstil gestärkt zu sein - ganz getreu dem Motto: „exchange, explore, exercise“. Einmal in der Woche trifft sich der Kurs und lernt gemeinsam ein neues Kursangebot des Hochschulsports kennen. 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 Kurse sind immer ausgebucht. Die meistgenannten Motive der Teilnahme sind neue Sportarten kennenzulernen, sich fit und gesund zu halten und neue Leute kennenzulernen.

Newsletter „In Balance“

Der Studienalltag kann ganz schön stressig und nervenaufreibend sein. Den Ausgleich für sich im Alltag zu finden, ist hier oftmals der Schlüssel zum Erfolg. Im monatlichen digitalen Newsletter „In Balance“ zeigen wir auf, wie

man als Student und Studentin durch Bewegung, Ernährung und Entspannung die Balance im Studienalltag findet. 229 Abonnet:innen (Stand 06.12..2022).

App Weo – Healthier with each other

Eine vielversprechende digitale Perspektive bietet die neu eingeführte und angepasste App ‚Weo – healthier with each other‘ sowohl auf Verhaltens- als auch Verhältnis-Ebene, indem sie Studierende gemeinsam zu gesunden Verhaltensweisen heranzuführt, Studierende miteinander verbindet und SGM-Akteuren eine Plattform für die zielgruppengerechte Ansprache gesundheitsfördernder Informationen und Leistungsangeboten bietet. Gemeinsam mit dem Tübinger Start Up Sagacity hat das SGM BeTaBalance diese unispezifische Version der Weo-App erstellt. In der App sind mit dem Start des SS 22 alle digitalen Bewegungsangebote, wie der Bewegungssnack digital oder die Balance Breaks, enthalten. Diese können somit leichter und flexibler in der Studienalltag integriert werden. Daneben gibt es außerdem bspw. eine Reminder-Funktion für körperliche Aktivitäten, eine Freundefinden-Funktion für soziale Unterstützung oder den Feed für aktuelle Informationen. 257 Studierende nutzen die App Weo im Uni-Zugang (Stand 13.11.2022).

Pro Fahrrad

Alltagsbewegungen, wie Fahrradfahren, steigern die Gesundheit und das Wohlbefinden. 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad. Um sicher, gesund und nachhaltig im Straßenverkehr unterwegs zu sein, ist ein funktionsfähiges und ergonomisch eingerichtetes Zweirad wichtig. Dafür hat das SGM BeTaBalance folgende Angebote:

RadCHECK-Event

Am zweiten Dienstag im Sommersemester findet immer das RadCHECK-Event statt. So fand dieses Jahr nach coronabedingter Pause

das RadCHECK-Event am 26.04.2022 statt. Es wurden nicht nur zahlreiche Fahrräder durch die fleißigen RadCHECKER:INNEN geprüft, sondern es bestand zudem die Möglichkeit selbst sein Fahrrad zu pflegen. Darüber hinaus konnten die Besucher:innen Bogen schießen, für die Ukraine spenden, ihr Fahrrad von der Techniker Krankenkasse ergonomisch einstellen lassen sowie bei der Fachschaft Sport des Institut für Sportwissenschaft ihren Hunger stillen.

Multiplikatoren-schulung RadCHECKER:IN

Wer als "RadCHECKER" beim RadCHECK-Event mitwirken möchte, der kann sich vorher durch eine Multiplikatoren-schulung, die das SGM BeTaBalance in Zusammenarbeit mit dem ADFC anbietet, schulen lassen. Dieses Jahr wurden insgesamt 6 RadCHECKER:INNEN geschult.

RadREPARATUR-Workshops

Die Radreparatur Workshops richten sich an alle Studierenden, die sich bisher wenig oder gar nicht näher mit ihrem Fahrrad beschäftigt haben. Ziel der Workshops ist es, die Kompetenzen zu erweitern, sodass Studierende ihr Fahrrad selbst instandhalten und kleinere Reparaturen vornehmen können. In diesem Jahr haben zwei Einsteiger-Workshops und ein Fortgeschrittenen-Workshop stattgefunden, bei denen insgesamt 34 Studierende teilgenommen haben.

BeTaBike-Verleih (Lastenfahrrad)

Allen Studierenden der Universität Tübingen steht nach absolvierter Einführung das BeTaBike zum Ausleihen zur Verfügung. So können mit dem BeTaBike (Lastenrad) kostenfrei und flexibel größere Gerätschaften von A nach B transportiert werden. Im Jahr 2022 fanden insgesamt 29 Schulungen und 15 Verleihe statt.

RadCHALLENGE

Jedes Semester gibt es im Monat Mai die Chance, in einem Team bei der RadCHALLENGE Kilometer zu sammeln und dabei seiner

Gesundheit und der Umwelt etwas Gutes zu tun. In diesem Jahr ging es im Rahmen der Academic Bicycle Challenge (ABC) in den internationalen Hochschulvergleich. Insgesamt nahmen 499 Studierende und Mitarbeitende der Universität, in 60 Studierenden- und 39 Mitarbeitenden-Teams an der Challenge teil. Dabei ist nicht nur die Universität in Bewegung gekommen, sondern auch soziale Kontakte wurden in den Teams neu geknüpft oder weiter verstärkt. Im Jahr 2022 hat sich das Studierenden-Team Two Tired mit 6144,3 km auf Platz 1 geradelt. Auf Platz 2 schaffte es ein Bediensteten-Team „Naturwissensradler“ (5218,7 km) dicht gefolgt von dem Bediensteten-Team „40 µΩ“ (5123,3 km). Insgesamt wurden von den wertbaren Teams 139.569,00 km geradelt. Davon sammelten die Studierenden 70.059,00 km und die Bediensteten 69.510,00 km. Von 92 gewerteten Teams, schafften 65 die vorgesehene Mindestkilometeranzahl von 1000 km (bzw. ihr Mindestziel, angepasst an die Gruppengröße) und waren damit im Lostopf für die Preisverlosung. Umgerechnet wurden damit 21.722,77kg CO₂ theoretisch eingespart.

Im internationalen Hochschulvergleich schaffte es die Universität Tübingen im absoluten Ranking auf PLATZ 1!

FotoWETTBEWERB „Proaktiv pro Fahrrad“

Zum Start des Wintersemester 22/23 hat das SGM BeTaBalance zum FotoWETTBEWERB „Proaktiv pro Fahrrad“ aufgerufen, um die Universität zu motivieren, sich mit dem Fahrrad zu bewegen und bei der RadCHALLENGE im Jahr 2023 mit dabei zu sein! Alle eingesendeten Bilder werden im Rahmen einer Fotoausstellung im Januar 2023 am Institut für Sportwissenschaft ausgehängt und präsentiert. Dabei kann jede:r ihre/seine Stimme abgeben, welches Bild am meisten motiviert und damit das nächste Werbebild der RadCHALLENGE 2023 mitbestimmen! Insgesamt wurden 39 Bilder eingereicht.

Zertifikat Gesundheitskompetenz

Das Zertifikat Gesundheitskompetenz (ZGK) (AP2-3) bringt eine neue sport- und gesundheits-wissenschaftliche Perspektive kombiniert mit den SDGs der Agenda 2030 in das Transdisciplinary Course Programs (TCP): Es ist ein offizielles Zertifikat der Universität Tübingen, bei dem Studierenden im Rahmen ihres Studiums ihre eigene Gesundheitskompetenz ausbauen und die Bedeutung individueller und kollektiver Gesundheitsentscheidungen im globalen Kontext reflektieren lernen. Die Bedarfe der Studierenden im Hinblick auf das Lehrangebot zur Vermittlung von Gesundheitskompetenz wurden partizipativ in Form von Fokusgruppen mit Studierenden unterschiedlicher Fachrichtungen 2021/2022 erhoben.

Lehrveranstaltungen, die vom SGM BeTaBalance semesterweise realisiert werden:

- Nachhaltige Gesundheitskompetenz unter Öffnung globaler Perspektive (P1.1)
- ePortfolio Zertifikat Gesundheitskompetenz (P1.2)
- Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten – zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd, nachhaltig (W3)
- Mentoringprogramm „Studentisches Engagement im Hochschulsport“
- Lehrveranstaltungen mit externen Referent:innen in W2 oder W4

Seit Einführung des Zertifikats Gesundheitskompetenz haben 26 Studierende (18 weiblich und 8 männlich) den Einführungsworkshop belegt.

In dem Themenfeld-Kurs „Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten – zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd, nachhaltig“ gibt es zusätzlich die Möglichkeit, die Lizenz für die Übungsleitung „Aktiver Pause“ zu erwerben, sofern man zusätzlich eine Trainerlizenz vorlegen kann oder im dritten Semester Sportwissenschaft studiert. Von den seit

Einführung dieses Seminar 27 Studierenden haben 16 Studierende die Lizenz erworben.

Aktionen

Neben den Angeboten und Events führt das SGM BeTaBalance immer wieder einzelne Aktionen durch.

Nudgingkampagne (24.01.-11.02.22 + 04.07.-22.07.22)

Zur Prüfungsphasenzeit wurde zum Ende des WS21/22 und zum Ende des SS22 eine Nudgingkampagne zur Sitzzeitenreduktion und Sensibilisierung für aktive Pausengestaltung in der Universitätsbibliothek und weiteren Fachbibliotheken durchgeführt.

TK Trinkaktion (19.07. + 21.07.22)

Diese Aktion fand in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Universität Tübingen statt. Studierende und auch Mitarbeitende konnten sich an zwei Tagen kostenloses Wasser und Infused Water holen. Zudem bekamen Sie Tipps und Informationen zum gesunden Trinken vermittelt.

Balance Board Challenge (18.10. – 11.11.22)

Die Balance Board CHALLENGE fand zu Beginn des WS22/23 immer zu den Zeiten des Bewegungssnack on Tour statt. Es galt die Balance auf dem Balance Board mindestens 15 Sekunden lang zu halten. Mit einer Zeit von 28:33:00 Minuten wurde sich Platz 1 mit einem Abstand von über 10 Minuten gesichert. Platz 2 (13:24:00 Minuten) und Platz 3 (12:52:00 Minuten) lieferten sich im Vergleich dazu ein Kopf-an-Kopf-Rennen! Insgesamt nahmen 37 Studierende an der Challenge teil.

TK Smoothie-Mobil (15.11.22)

Das TK Smoothie-Mobil war ein Special beim Bewegungssnack on Tour! Wer vorbei kam, konnte sich einen Smoothie erradeln. Alles was man dafür tun musste, war sich auf's Rad zu schwingen und kräftig in die Pedalen zu treten.

Als Belohnung gab es dann einen Smoothie auf's Haus!

SGM-Adventskalender auf WEO (01.12.-24.12.22)

Mit dem SGM-Adventskalender konnte man via der Weo App gemeinsam aktiv und achtsam durch die Adventszeit gehen! Der Adventskalender war vollgepackt mit 24 abwechslungsreichen Türchen und daily Challenges in den Kategorien „Aktive Pause“, „Spazieren“, „Atemübung“, „Meditation“ und „Workouts“! Die Türchen wurden auf dem Weo-Feed gepostet und die Aktivitäten konnte man sich direkt in Weo eintragen. Dadurch hat man täglich sehen können, wie die Statistik des eigenen Ziels täglich weiter ergänzt wurde.

SGM-Weihnachtsbaum in der UB (Adventszeit 2022)

Der SGM-Weihnachtsbaum wurde in der Universitätsbibliothek aufgestellt und konnte von den Studierenden mit Tipps geschmückt werden, wie man während der Weihnachtszeit im Uni-Alltag Entschleunigung findet und Weihnachten in den Uni-Alltag einkehren lassen kann. Dies schrieben die Studierenden auf vorgefertigten Papierschlupps und hingen es an der Stellwand, auf der der Weihnachtsbaum angebracht war, auf. Insgesamt wurde der Baum mit 165 Tipps geschmückt.

Akteur:innen des Beratungszirkels SGM BeTaBalance

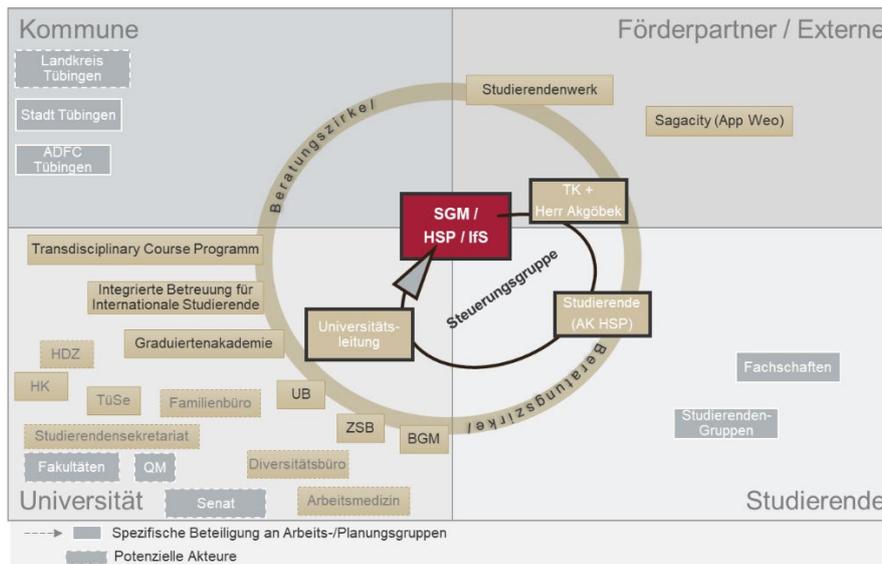


Abbildung 9: Kooperations- und Koordinierungsstrukturen des SGM BeTaBalance

Das SGM BeTaBalance hat einen Beratungszirkel ins Leben gerufen, der im Rahmen eines partizipativen Bewerbungsprozesses um den CHA als Arbeitskreis CHA aktiviert wurde. Unter der Leitung der SGM-Koordination

haben sich die Akteur:innen in Meetings ausgetauscht. Der Beratungszirkel besteht aus nachfolgenden Akteur:innen.

- ❖ Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- ❖ Graduiertenakademie (GA)
- ❖ Hochschulsport (HSP)
- ❖ Integriertes Betreuungsprojekt für Internationale Studierende (IBIS)
- ❖ Institut für Sportwissenschaft (IFS)
- ❖ Studierenden (StuRa, AK HSP)
- ❖ Transdisciplinary Course Program (TCP)
- ❖ Universitätsbibliothek (UB)
- ❖ Zentrale Studienberatung (ZSB)

Abbildung 10: Arbeitskreis Corporate Health Award; v.l. Manuel Hengge (Integriertes Betreuungsprojekt für Internationale Studierende), Iris-Niki Nikolopoulos (Transdisciplinary Course Program), Stefanie Wilke (Graduiertenakademie), Gordon Sudeck (Institut für Sportwissenschaft), Monika Teuber (SGM BeTaBalance), Ingrid Arzberger (Hochschulsport), Anja Scheu (BGM), Barbara Drechsler (Universitätsbibliothek), Juliane Moll (SGM BeTaBalance); zzgl. Birgit Grunsel (Zentrale Studierendenberatung), Studierendenvertretung



Ausblick

SGM-Kampagne

Um das neu erworbene Qualitätssiegel und den Beratungszirkel mit seinen Akteur:innen an der Universität Tübingen vorzustellen, ist für das Sommersemester 2023 eine universitätsweite SGM-Kampagne in Planung. In fünf Folgen sollen über die sozialen Medien die gesundheitsfördernden Angebote zielgruppenspezifisch den Studierenden nähergebracht werden und die Vielfalt der vorbildhaften Angebote aufgezeigt werden

(Abb. 8). Erste Vorbereitungsschritte sind bereits gegangen und im Beratungszirkel besprochen. Weitere Konzeptions- und Umsetzungsphasen sind für die erste Hälfte des Jahres 2023 geplant. Darüber hinaus soll ein digital erweiterbarer SGM-Flyer erstellt werden, der ergänzend zur Social Media Kampagne einen schriftlichen Überblick über alle Gesundheitsangebote an der Universität Tübingen mit ihren Akteur:innen für Studierende geben soll.



Abbildung 11: Beispiel-Titelbild der Social Media Kampagne

Wissenschaftliche Begleitforschung / Publikationen

Teuber, M., Leyhr, D., Moll, J., & Sudeck, G. (2022). Nudging digital physical activity breaks for home studying of university students – a randomized controlled trial during the Covid-19 pandemic with daily activity measures. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4:1024996.

doi: [10.3389/fspor.2022.1024996](https://doi.org/10.3389/fspor.2022.1024996)

Teuber, M. & Sudeck, G. (2021). Why Do Students Walk or Cycle for Transportation? Perceived Study Environment and Psychological Determinants as Predictors of Active Transportation by University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health (Special Issue Active Commuting and Active Transportation)*, 18(4).

doi: [10.3390/ijerph18041390](https://doi.org/10.3390/ijerph18041390)

Teuber, M., Arzberger, I. & Sudeck, G. (2020). Körperliche Aktivität, Gesundheit und Funktionsfähigkeit im Studium: Sportliche Freizeitaktivitäten und aktive Fortbewegung als Ressource im Studium? In J. Mayer, A. Göring & M. Jetzke (Hrsg.), *Sport und Studienerfolg. Analysen zur Bedeutung sportlicher Aktivität im Setting Hochschule* (Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft, Band 4). Göttingen: Universitätsverlag. doi: [10.17875/gup2020-1337](https://doi.org/10.17875/gup2020-1337)

Teuber, M., Arzberger, I. & Sudeck, G. (2019). *Bewegt Studieren zwischen Berg und Tal*. In TK (Hrsg.), *Bewegt studieren - Studieren bewegt! Eine Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK)*, Berlin: DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH (S.16-18).

[\[mehr\]](#)

Die wissenschaftliche Evaluations- und Begleitforschung ist ein wichtiger Bestandteil des SGM BeTaBalance, der durch Anbindung an das Institut für Sportwissenschaft (IfS) sichergestellt ist.

Impressum

JAHRESBERICHT 2022 ZUM QUALITÄTSSIEGEL EXZELLENZ DES
CORPORATE HEALTH AWARDS FÜR DAS STUDENTISCHE
GESUNDHEITSMANAGEMENT SGM *BeTaBalance*

Eberhard Karls Universität Tübingen
Wilhelmstraße 124
72074 Tübingen
betabalance@ifs.uni-tuebingen.de

Herausgegeben vom Studentischen Gesundheitsmanagement SGM
BeTaBalance der Universität Tübingen

Satz und Gestaltung: Monika Teuber & Juliane Moll

Druck: Hausdruckerei Universität Tübingen

Fotografien und Abbildungen:

Cover und Rückseite: Friedhelm Albrecht

Fotos: Friedhelm Albrecht, S. 18; SGM *BeTaBalance*, S.3 + 4 + 5 + 17

Grafiken: EUPD Research, S. 5 – 8; SGM *BeTaBalance*, S. 17 + 18

Eberhard Karls Universität Tübingen 2023

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des
Herausgebers

