

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



JAHRESBERICHT 2024

STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

SGM BeTaBalance



Herausgeber:

Studentisches Gesundheitsmanagement BeTaBalance
Wilhelmstraße 124
72074 Tübingen
<https://uni-tuebingen.de/de/183172>

Redaktion und Gestaltung:

Juliane Kloos
Hannah Besel

Fotos:

Hannah Besel
Juliane Kloos
Lina Feldt
Carlos Ortlieb

Eberhard Karls Universität Tübingen 2025

Inhalt

Vorwort	2
Das SGM BeTaBalance: Mission, Vision und Ziele	4
SGM BeTaBalance Angebote für Studierende	6
Bewegungsangebote	6
Fahrradspezifische Angebote	7
Mental Health Angebote	9
Zertifikat Gesundheitskompetenz	10
Gesundheitsorientierte Lehr- und Lernkultur	11
Aktionen	11
Kommunikation	12
Im Fokus	14
Mental Health Days 2024	14
Wellbeing @ Uni Tübingen	16
Student Health Survey 2024	18
Ausblick	20
Literatur	20

Vorwort

Im Jahr 2024 konnte das Studentische Gesundheitsmanagement BeTaBalance (SGM BeTaBalance) der Universität Tübingen erneut vielfältige Initiativen und Projekte realisieren und damit das Wohlbefinden sowie die Gesundheit der Studierenden nachhaltig fördern:

Student Health Survey: Eines der Jahreshighlights war die Durchführung des Student Health Survey, einer zweiteiligen Studierendenbefragung an der Universität Tübingen zum Thema Gesundheit. Mit Hilfe der Befragungsergebnisse kann das SGM BeTaBalance nun zukünftig gezielter auf die Herausforderungen und Bedürfnisse der Studierenden im Studienalltag eingehen.

Mental Health Days: Ein weiterer Meilenstein war die erstmalige Durchführung der Mental Health Days. Mit diesen universitätsweiten Aktionstagen zum Thema "mentale Gesundheit" konnte ein wichtiger Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Probleme geleistet und ein offener Austausch angeregt werden.

Rund ums Fahrradfahren: Im Jahr 2024 standen mit dem RadCHECK-Event und der RadCHALLENGE auch wieder fahrradbezogene, universitätsweite Events auf dem Programm, die das Radfahren im Alltag fördern und das Bewusstsein für eine nachhaltige Mobilität steigern. Beide o.g. Events verzeichneten 2024 eine erneute Rekord-Teilnahme!

Unisport-O-Mat: Zum Start des Sommersemesters wurde außerdem der

Unisport-O-Mat gelauncht! Das webbasierte Tool für Studierende hilft dabei, das passende Sportangebot an der Universität zu finden und somit im Uni-Alltag aktiv zu bleiben.

Studienangebote: Im Rahmen des Zertifikats Gesundheitskompetenz wurden wieder zahlreiche Seminare angeboten, die den Studierenden praktische und theoretische Kenntnisse vermitteln, um ihre eigene Gesundheit zu verbessern, gesunde Entscheidungen in ihrem Umfeld zu treffen und nachhaltige Verhaltensweisen zu entwickeln.

Wellbeing @ Uni Tübingen: Gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum für Nachhaltige Entwicklung und dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement wurde 2024 das Wohlbefinden aller Universitätsmitglieder in den Fokus des Universitätsalltags gerückt, ganzheitlich und im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung! Mit dem Launch einer universitären Website zu Wellbeing-Angeboten wurde ein wichtiger Schritt in Richtung einer gesundheitsorientierten Campus-Kultur getan.

Das SGM BeTaBalance blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück und bedankt sich bei allen Personen und Partnern, die zur Umsetzung beigetragen haben.

Mit dem vorliegenden Jahresbericht möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in die Arbeit des SGM BeTaBalance geben. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Das Team des SGM BeTaBalance



Das SGM BeTaBalance: Mission, Vision und Ziele

DAS SIND WIR: Das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) BeTaBalance richtet sich an die Studierenden der Universität Tübingen. Es besteht seit dem Jahr 2018, ist an das Institut für Sportwissenschaft und den Hochschulsport angegliedert und wird als Projekt von der Techniker Krankenkasse teilgefördert. Derzeit befindet sich das SGM BeTaBalance in der dritten Förderphase (10/2023 bis 09/2027). Prof. Dr. Gorden Sudeck (Institut für Sportwissenschaft), Ingrid Arzberger (Leitung Hochschulsport), sowie Juliane Kloos und Hannah Besel (wissenschaftliche Mitarbeiterinnen) plus das studentische Team koordinieren das SGM BeTaBalance mit viel Leidenschaft.

ALLES IM BLICK: Das SGM-Angebot ist so vielfältig wie die Studierenden selbst. Neben niederschwelligen Bewegungsangeboten, bedarfsgerechten Gesundheitsaktionen, dem Zertifikat Gesundheitskompetenz im Rahmen des überfachlichen Veranstaltungsprogramms und Angeboten für eine gesunde Lern- und Lehrkultur bietet das SGM BeTaBalance Maßnahmen zur Steigerung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens an. Auf den letzten beiden liegt die Schwerpunktsetzung der aktuellen Förderungsphase. Weitere bedarfsgerechte Maßnahmen sind in Planung.

VON STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE: Das SGM BeTaBalance fördert den Aufbau von studentischen Netzwerken und folgt dem Kernprinzip der studentischen Partizipation. Ob die Teilnahme an Interventionen, das Mitwirken an der Konzeptionierung oder Evaluation

von Angeboten – beim SGM BeTaBalance sind viele Partizipationsformen möglich! Studierende sind als Teilnehmende, studentische Hilfskräfte, Übungsleitende und Multiplikator:innen involviert.

TEAMWORK: Für ein nachhaltiges SGM ist ein systematischer Netzwerkaufbau unabdingbar! Das SGM BeTaBalance kooperiert daher mit einer Vielzahl an inner- und außeruniversitären Einrichtungen und erreicht somit Studierende aller Fachrichtungen. Um wichtige Stakeholder in SGM-Entscheidungsprozesse zu involvieren, tagt die SGM-Steuerungsgruppe – ein Gremium aus Universitätsleitung, Studierendenschaft, externen Berater:innen und Projektteam – semesterweise.

FÜR ALLE: Einige der SGM-Angebote, z.B. fahrradbezogene Angebote, sind für die gesamte Hochschulgemeinschaft zugänglich. Hierfür nutzt das SGM BeTaBalance bestehende Synergien. So ist das SGM BeTaBalance auch Teil der Gremien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Tübingen. Das ist gewinnbringend für einen systematischen Ausbau und eine gute Zusammenarbeit!

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN: Alle SGM-Angebote werden regelmäßig evaluiert und wissenschaftlich begleitet! Auf dieser Basis werden wissenschaftliche Publikationen realisiert und ein Feld für wissenschaftliche Promotion ermöglicht. Aktuell werden Ergebnisse einer universitätsweiten Bedarfsanalyse zur Studierendengesundheit ausgewertet. Die Angliederung des SGM BeTaBalance an das Institut für Sportwissenschaft ermöglicht die Betreuung von studentischen Abschlussarbeiten im Kontext der Studierendengesundheit. Darüber hinaus ist der Aufbau eines Student Health Knowledge und Transfer Hub geplant, einer wissenschaftlichen Transfer- und Austausch-

plattform zu Forschungen im Bereich Studierendengesundheit. Dadurch sollen Synergien nachhaltig gefördert und (Forschungs-)Ressourcen effizient eingesetzt werden.

WEITBLICK: Nachhaltige Entwicklung hat auch im SGM BeTaBalance einen hohen Stellenwert. Von Beginn an sind Maßnahmen und Materialien auf eine nachhaltige, langfristige Nutzung ausgelegt. Das aufgebaute Netzwerk fördert nachhaltige Zusammenarbeit im Sinne der Studierendengesundheit. Wohlbefinden wird ganzheitlich betrachtet und als Grundvoraussetzung und Ziel für nachhaltige Entwicklung verstanden.



Abb.1: Ein Teil des SGM-Teams beim RadCHECK-Event 2024

SGM BeTaBalance – Angebote für Studierende

Im Folgenden werden die SGM-Angebote aus dem Jahr 2024 näher vorgestellt:

1. Bewegungsangebote: Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und unterstützt dabei, Stress abzubauen und soziale Kontakte zu knüpfen. Die Bewegungsangebote des SGM BeTaBalance lassen sich einfach in den Studienalltag integrieren. Einige der Angebote sind speziell für Erstsemesterstudierende oder internationale Studierende ausgelegt.

1.1. Digitale Bewegungspausen: Pausen im Studienalltag sind wichtig, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Ist in den Pausen Bewegung integriert, umso besser! Deshalb bietet das SGM BeTaBalance Studierenden eine große Auswahl an digitalen 5-7-minütigen Bewegungspausen in Form des sog. *Bewegungssnack digital* an. Über eine YouTube-Mediathek können die Videos abgerufen und in den Studienalltag integriert werden. Als Kurzimpulse für zwischendurch veröffentlicht das SGM BeTaBalance regelmäßig *Balance Breaks* auf dem SGM-Instagram-Account. Den Studierenden werden hier ca. 30-sekündige Bewegungsübungen gezeigt, die sie direkt am Arbeitsplatz durchführen können.

1.2. Bewegungssnack on Tour: Nicht nur virtuell, sondern auch vor Ort sorgt das SGM BeTaBalance für Bewegung auf dem Campus. Im Rahmen des *Bewegungssnack on Tours* tourt ein Lastenrad gefüllt mit diversen Sportspielen- und Outdoor-

geräten über den Campus. Studierende können die Geräte kostenfrei nutzen und die Mittagspause gemeinsam aktiv verbringen. In regelmäßigen Abständen finden auch Challenges, die für die extra Portion Motivation sorgen, statt (siehe *Tigers-Challenge*). Der *Bewegungssnack on Tour* tourt wetterbedingt vor allem im Sommersemester.

Das SGM BeTaBalance bildet Studierende zu Übungsleitenden für die Bewegungspausen-Formate des studentischen und betrieblichen Gesundheitsmanagements aus. Die Ausbildung findet im Rahmen von Zusatzfortbildungen im Studienfach *Sportwissenschaft* und im Schlüsselkompetenz-Seminar *Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten* statt. Im Jahr 2024 wurden 19 Studierende ausgebildet.

1.3. Actionboundrouten: Ein weiteres Bewegungsangebot, das zur aktiven Mittagspause anregen soll, sind Spaziergangrouten über *Actionbound*. Actionbound ist eine App zur Veranstaltung von multimedialen und digitalen Erlebnistouren, sog. Bounds. Das SGM BeTaBalance hat drei eigene Bounds in Form von navigierten Spaziergängen durch das schöne Tübingen im Programm, die sich hinsichtlich des Schwerpunktes und der Länge unterscheiden. Folgende SGM-Bounds werden angeboten: *Kurze Auszeit*, *Erlebnistour im Grünen* und *Bummeltour durchs schöne Tübingen*. Die Bounds können genutzt werden, um Tübingen auf eine (inter-) aktive Art neu zu entdecken.



1.4. 3ex-Program: Im Sommersemester 2024 sowie auch im Wintersemester 2024/25 fand das *3ex-Program: exchange, explore, exercise* statt. Dieses Angebot wurde in Zusammenarbeit zwischen dem SGM BeTaBalance, dem Hochschulsport und der Betreuung für internationale Studierende bereits zum 6. bzw. 7. Mal realisiert. Im *3ex-Program* lernen internationale Studierende über einen Zeitraum von 6-8 Wochen wöchentlich ein neues Hochschulsportangebot kennen. Die Auswahl der Sportangebote wird speziell für die o. g. Zielgruppe zusammengestellt. Übergeordnetes Ziel des Programmes ist die Förderung des sozialen Austauschs. Ganz nach dem Motto *Kontakt im und durch den Sport* wird im *3ex-Program* viel Wert auf Partner- und Gruppenübungen gelegt.

“Besonders schön finde ich, wie ungezwungen das Programm ist und wie die Studierenden somit erste Eindrücke von den Angeboten des Hochschulsports bekommen. Außerdem schätze ich den interkulturellen Austausch: Man lernt viel über die unterschiedlichen Kulturen der Teilnehmenden, entdeckt Gemeinsamkeiten und hat einfach eine gute Zeit zusammen.”

Clara K. (studentische Betreuerin)

Im Sommersemester 2024 verzeichnete das 3ex-Program 30, im Wintersemester 2024/25 32 Anmeldungen – die Kapazitäten waren somit voll ausgeschöpft.

1.5. Unisport-O-Mat: Der Unisport-O-Mat ist ein webbasiertes Tool für Studierende, das dabei hilft, das passende Hochschulsportangebot zu finden und somit im Alltag aktiv zu bleiben. Es wurde an der FU Berlin in Rahmen des Projektes „Bewegt studieren – studieren bewegt 2.0“ entwickelt. Die Uni Tübingen sowie drei weitere Hochschulsporteinrichtungen aus Deutschland dürfen das Tool kostenfrei nutzen. Um Angebote noch besser nach den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden zusammenfassen zu können, passte das SGM BeTaBalance das Tool vor dem Launch basierend auf dem Berner Motiv- und Zielinventar inhaltlich an. Seit April 2024 können Studierende der Universität Tübingen das Tool kostenfrei nutzen. Im Wintersemester 2024/25 wurde es zudem hinsichtlich seiner Wirksamkeit und Nutzerfreundlichkeit im Rahmen einer Masterthesis evaluiert.

Der Unisport-O-Mat wurde seit seinem Launch im April 2024 insgesamt ca. 4.200-mal vollständig beantwortet.

 www.uni-tuebingen.unisportomat.de

2. Fahrradspezifische Angebote: 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad. Wer im Straßenverkehr sicher unterwegs sein will, sollte sein Zweirad jedoch regelmäßig auf Verkehrssicherheit überprüfen. Die fahrradspezifischen Angebote des SGM BeTaBalance helfen Studierenden dabei.

2.1. BeTaBike – Lastenradverleih: Im Sinne der Förderung eines aktiven Transportverhaltens steht Studierenden neben dem Bewegungssnack on Tour (siehe 1.2) das Lastenrad *BeTaBike* zur Verfügung. Das Lastenrad kann für universitäre und private Zwecke ausgeliehen werden, um schwerere Lasten flexibel von A nach B zu transportieren. Vor dem ersten Ausleih ist eine Einführung notwendig. Zukünftig soll das Verleihangebot ausgeweitet werden, damit Studierende nicht nur das Lastenrad, sondern auch zusätzlich die Materialien des Bewegungssnacks on Tour ausleihen und nutzen können.

2.2. RadreparaturWORKSHOP: Die *RadreparaturWORKSHOPS* des SGM BeTaBalance richten sich an alle Studierende, die ihr Wissen im Bereich Fahrradreparatur erweitern möchten. Die Workshops sind speziell für Anfänger:innen ohne spezifische Vorkenntnisse konzipiert.

2024 fand ein Workshop mit 10 Teilnehmer:innen statt. Die Kapazitäten hierfür waren komplett ausgeschöpft.

2.3. RadCHECKER-Schulung: Für Studierende mit gewissen Vorkenntnissen im Bereich der Radreparatur stand im Vorfeld des *RadCHECK-Events* im April 2024 die bereits vierte *RadCHECKER-Schulung* statt. Studierende wurden in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) zu Multiplikator:innen für das RadCHECK-Event geschult.

2024 wurden 14 neue RadCHECKER:INNEN ausgebildet!



Abb. 2: Das RadCHECKER-Team bei der RadCHECKER-Schulung 2024

2.4. RadCHECK-Event: Am 24.04.2024 war es so weit: Zum vierten Mal wurden die Tore des Instituts für Sportwissenschaft und Hochschulsports für den *RadCHECK* – ein jährlich stattfindendes Angebot, bei dem sich Studierende ihr Fahrrad kostenfrei von studentischen RadCHECKER:INNEN checken lassen können – geöffnet. Es wurden ca. 120 Fahrräder von über 15 studentischen RadCHECKER:INNEN gecheckt. Die Wartezeit auf den RadCHECK konnte mit einem Rahmenprogramm überbrückt werden: Bei der DIY-Fahrradpflege lernten die Studierenden, wie sie ihr Fahrrad selbst pflegen können. Beim Fahrradsimulator der Unfallkasse Baden-Württemberg wurde die Reaktionsschnelligkeit im Straßenverkehr getestet. Bei der Ergonomieberatung der Techniker Krankenkasse konnten die Studierenden sich Tipps zum ergonomischen Radfahren einholen. Für das leibliche Wohl sorgte die Fachschaft Sport und eine Kaffee Ape. Weitere Impressionen zum Event gibt es auch in diesem Video:



2.5. RadCHALLENGE: Vom 29.04. bis 19.05. hieß es wieder: Macht mit bei der *RadCHALLENGE* – bildet 5er-Teams, radelt mit eurem Fahrrad mindestens 1.000 km und gewinnt tolle Preise! Das Motto *Discover new places* sollte zur Erkundung neuer Orte anregen. Über 600 Teilnehmende, in insgesamt 121 Teams aus Studierenden und Bediensteten der Universität Tübingen, stellten sich der Challenge. Mit 163.290 geradelten Gesamtkilometern (Studierenden-Teams: 91.742 km; Bediensteten-Teams: 71.547 km) blieben die Teams nur leicht hinter dem Rekordjahr 2023 mit 172.000 Gesamtkilometern ... und das obwohl der Challenge-Zeitraum in 2024 um eine Woche gekürzt wurde! 84 von 121 Teams erreichten das vorgegebene Mindestziel von 1.000 km.

Gewinnerteams RadCHALLENGE 2024:

Studierenden-Teams:

Platz 1: Pedal-Power-Prinzessinnen
mit 6.332 km

Bediensteten-Teams:

Platz 1: Team AKW
mit 4.640 km

3. Mental Health Angebote: Im heutigen schnelllebigen (Studien-) Alltag ist es wichtiger denn je, auf die eigene mentale Gesundheit zu achten. Das SGM BeTaBalance bietet verschiedene Mental Health Angebote an, die Studierende im Aufbau von Ressourcen unterstützen. Ziel ist es, Studierenden Kompetenzen zu vermitteln, um mit den Herausforderungen des (Studien-)Alltags besser umgehen zu können.



Abb. 3: MHFA-Kurs (WS24 / 25)

3.1. Mental Health First Aid: Mental gesund durch das Studium – das ist Priorität! Um frühzeitig psychische Erkrankungen bei Freund:innen, Kommiliton:innen etc. erkennen und ansprechen zu können, absolvierten 27 Studierende der Universität Tübingen im Sommer- und Wintersemester 2024 einen Kurs für *Mental Health First Aid* (MHFA = Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit). Dies wird seit dem Sommersemester 2022 für Studierende regelmäßig angeboten. Unter der Leitung von MHFA-Instruktorin Stephanie Laih eigneten sich die MHFA-Ersthelfenden ein Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Nach Abschluss des Kurses können sie ihr Umfeld nun gezielt bei psychischen Problemen unterstützen. So können sie helfen:

- Zuhören
- erste Hilfe anbieten und unterstützen
- über Hilfsangebote informieren und an professionelle Stellen weiterleiten

Studierende, die Unterstützung benötigen, können sich an die MHFA-Ersthelfenden wenden. Eine Übersicht gibt es auf der SGM-Homepage.



3.2. Aktiv gegen Stress – Sprechstunde:

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, präventiv entgegenzuwirken. Das SGM BeTaBalance bietet Studierenden hierfür die *Aktiv gegen Stress – Sprechstunde* an. Bei diesem Angebot lernen die Studierenden Praxisübungen („aktiv“) kennen, um den Herausforderungen in Alltag und Uni resilient begegnen zu können. Zu den Praxisübungen zählen z. B. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die auf die Bedürfnisse der Studierenden individuell abgestimmt werden. Um eine optimale Betreuung gewährleisten zu können, wird die Aktiv gegen Stress – Sprechstunde von einer qualifizierten Entspannungstherapeutin im 1:1-Format durchgeführt. Im Jahr 2024 fand die Aktiv gegen Stress – Sprechstunde online statt. Nach großer Nachfrage des Angebots im Rahmen der Mental Health Days soll für das Jahr 2025 auf zusätzliche kompakte Präsenztermine umgestellt werden.

3.4. Mental Health Days 2024:

Vom 25.11. bis 04.12.2024 fanden an der Universität Tübingen erstmalig universitätsweite Aktionstage zum Thema mentale Gesundheit statt, die *Mental Health Days!* 10 Tage – 28 Angebote – 18 mitmachende Einrichtungen. Unter dem Motto *Creating New Perspectives* erwarteten die Studierenden Workshops, Vorträge, Vernetzungsmöglichkeiten, Beratungs- und Coachingangebote, Sportaktivitäten und Mitmachangebote! Die Mental Health Days waren ein Erfolg. Ein ausführlicher Bericht ist im Kapitel *im Fokus* zu finden.

3.5. Workshop Take some time to reflect on your studies:

In Zusammenarbeit mit der Zentralen Studienberatung und dem Career Service der Universität Tübingen wurden 2024 zwei Workshops zum Thema „Nimm dir Zeit für eine Zwischenbilanz“ realisiert. Inhalt der Veranstaltung war die Reflexion der aktuellen und zukünftigen Studiensituation.

4. Zertifikat Gesundheitskompetenz:

Das Zertifikat Gesundheitskompetenz ist ein offizielles Zertifikat der Universität Tübingen, das im Rahmen des Transdisciplinary Course Program (überfachliches Kursprogramm) erworben werden kann. Es kombiniert sport- und gesundheitswissenschaftliche Perspektiven mit den Zielen für *nachhaltige Entwicklung*. Das Zertifikat Gesundheitskompetenz wird Studierenden seit dem Wintersemester 2021/22 angeboten. Neben einem Pflichtbereich, der Einführungsworkshop und Abschlussreflexion beinhaltet, können Studierende aus verschiedenen Themenkursen der Bereiche Sozialkompetenz, Körperliche Aktivität, Mental Health, Ernährung und Gesundheit wählen. Insgesamt umfasst das Zertifikatsprogramm 15 ECTS. Es wird vom SGM BeTaBalance koordiniert.

„Dank der im Zertifikatsprogramm erworbenen Kenntnisse kann ich anderen besser helfen und arbeite strukturierter, wenn es darum geht, Informationen zu Gesundheitsthemen zu suchen und anzuwenden. Besonders im Bereich der mentalen Gesundheit fühle ich mich nun sicherer und kompetenter, was mir kürzlich sogar half, einer Freundin bei einem psychischen Anfall zu helfen. Langfristig wird mir dieses Wissen sowohl in meinem persönlichen Leben als auch im Studium und Beruf zugutekommen.“

Julian W., Zertifikatserwerber

„Durch die Belegung der verschiedenen Kurse des Zertifikats Gesundheitskompetenz konnte ich das Wissen und insbesondere das Reflexionsvermögen über meine eigene Gesundheit signifikant steigern“.

Jens S., Zertifikatserwerber

„Das Zertifikat Gesundheitskompetenz habe ich in erster Linie für mich selbst gemacht (...) Ich möchte das Wissen für mich persönlich Nutzen und im Alltag anwenden“.

Eleah H., Zertifikatserwerberin

Das SGM BeTaBalance bot im Jahr 2024 folgende Kurse im Rahmen des Transdisciplinary Course Programs an:

- Nachhaltige Gesundheitskompetenz unter Öffnung globaler Perspektive
- ePortfolio Zertifikat Gesundheitskompetenz
- Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten: Zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd und nachhaltig
- Du bist was Du isst – 1x1 einer gesunden und nachhaltigen Ernährung (mit externen Referent:innen)
- Mein psychischen Immunsystem und das anderer stärken (mit externen Referent:innen)

Insgesamt waren die Kurse gut ausgelastet. Besonders die Themenkurse im Bereich Ernährung und Mental Health stoßen erneut auf eine hohe studentische Nachfrage. In den kommenden Semestern soll das Weiterbildungsangebot im Rahmen des Zertifikatsprogrammes weiter ausgebaut werden.

5. Gesundheitsorientierte Lern- und Lehrkultur

Workshop Bewegte Lern- und Arbeitskultur beim Promovieren und Lehren – Gesund zum PhD: Im Rahmen der *DokTage 2024*, einer digitalen Veranstaltungsreihe der Garduiertenakademie für (angehende) Doktorand:innen, beteiligte sich das SGM BeTaBalance erneut mit einem 60-minütigen Online-Workshop. Themen waren u.a. die Herausforderungen im Wandel der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Gesundheit, die Bedeutung von Bewegung im (Arbeits-)Alltag und Strategien für mehr Bewegung im Arbeits- und Lehralltag.

Ca. 20 Doktorand:innen und Masterstudierende nahmen am Workshop teil.

6. Aktionen

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit veranstaltet das SGM BeTaBalance semesterweise Gesundheitsaktionen.

6.1. Lange Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten: Vom 7. auf den 8. März 2024 lud das Diversitätsorientierte Schreibzentrum wieder zur *Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten* ein. Zwischen sechs Uhr abends und sechs Uhr morgens standen den Studierenden Schreibberatende des Schreibzentrums bei der Bearbeitung ihrer Hausarbeiten zur Seite. Da kleine Bewegungseinheiten zwischen dem Lernen und Schreiben das Gehirn anregen und die Konzentration fördern, war das SGM BeTaBalance auf diesem Event wieder mit folgenden Bewegungsangeboten am Start: 15-minütige Bewegungspausen, Stretch and Relax-Angebote und Balance-Board Challenge.

An diesen Angeboten konnten die Studierenden ohne Anmeldung bis in die frühen Morgenstunden teilnehmen und aktiv sein. Die Bewegungseinheiten wurden von den Studierenden vielzählig besucht. Die hohe Teilnahmequote hat wieder einmal gezeigt, wie wichtig und wohltuend Bewegung für das Lernen und Schreiben ist!

6.2. Volltreffer - Bewegungssnack on Tour Challenge mit den Tigers Tübingen: Das war tigerstark! Gemeinsam mit den Tigers Tübingen rief das Team des SGM BeTaBalance am 17.06. und 19.06. alle Studierenden zur *Basketball-Challenge* auf! Auf dem Vorplatz der Universitätsbibliothek bzw. dem Campus Morgenstelle wurde parallel zum Bewegungssnack on Tour eine Passstation und ein Basketballkorb aufgebaut. Maskottchen *Tigerle* war ebenfalls mit am Start und feuerte kräftig an! Die Challenge: Triff so viele Körbe in einer Minute wie möglich!



Abb. 4: Studierende bei der Tigers-Challenge im Sommersemester 2024

Die zwei Sieger (18 Treffer in einer Minute) durften sich über eine Dauerkarte für die Saison 2024/25 freuen. Neben diesen Hauptgewinnen gab es weitere tolle Preise zu gewinnen, wie z. B. Freikarten für Spiele der Tigers Tübingen und Basketbälle.

Ca. 100 Studierende nahmen an der Challenge teil.

6.3. Energizer beim Dies Universitatis: Mit Schwung ins Studium! Auch bei der Semestereröffnungsveranstaltung der Universität Tübingen, dem *Dies Universitatis*, war das SGM BeTaBalance erneut dabei. Das Team eröffnete die Veranstaltung mit einem sportlichen Energizer, bei dem eine Bewegungsgeschichte durch Tübingen die Neuimmatrikulierten zur Bewegung anregte. Alle Anwesenden im Hörsaalzentrum waren begeistert und machten mit – eine hervorragende Stimmung! Im Anschluss an die Feierlichkeiten fand der *Markt der Möglichkeiten* statt. Diese Informationsveranstaltung richtete sich an Studierende und bot universitären Institutionen und Gruppen die Gelegenheit, sich vorzustellen. Auch das SGM-Team war vor Ort und konnte mit den Studierenden über seine Angebote direkt in den Austausch gehen.

7. Kommunikation: Das SGM BeTaBalance informiert Studierende regelmäßig über den Newsletter *In Balance* und den Instagram Account über Gesundheitsthemen und aktuelle Entwicklungen im SGM BeTaBalance.

Zum Jahresende 2024 verzeichnete:

- der Newsletter 231 Abonnenten
- der Instagram Account 795 Follower



FOTO: CARLOS ORTLIEB

Mental Health Days 2024

Vom 25.11. bis 04.12.2024 fanden an der Universität Tübingen erstmalig universitätsweite Aktionstage zum Thema mentale Gesundheit statt, die Mental Health Days! 10 Tage – 28 Angebote – 18 mitmachende Einrichtungen. Unter dem Motto *Creating New Perspectives* erwarteten die Studierenden Workshops, Vorträge, Vernetzungsmöglichkeiten, Beratungs- und Coachingangebote, Sportaktivitäten und Mitmachangebote!

Initiiert und koordiniert wurden die Mental Health Days vom SGM BeTaBalance, das mit der Planung bereits zu Jahresanfang 2024 im Rahmen des *SGM-Beratungszirkels* (inneruniversitäres Netzwerk aus Akteuren, die Gesundheitsangebote für Studierende anbieten) gestartet hatte. Ziel der Mental Health Days war es, neue Blickwinkel auf das Thema mentale Gesundheit zu eröffnen, bestehende Stigmata aufzubrechen und Studierende miteinander zu vernetzen.

„Diese universitätsweiten Aktionstage sind ein wichtiges Zeichen, denn mentale Gesundheit geht uns alle an.“, rief Prof. Dr. Karin Amos, Prorektorin für Studierende, Studium und Lehre an der Universität Tübingen, Studierende zur Teilnahme auf. Ein besonderes Angebot der Mental Health Days war der Besuch der Robert-Enke-Stiftung mit ihrer VR-Experience *Impression Depression*. Die Teilnehmenden wurden mit VR-Brillen und Bleiwesten ausgestattet und begaben sich auf einem VR-Rundgang durch die Psyche eines depressiv erkrankten Menschen. Damit sollte mehr Verständnis für die Erkrankung Depression geschaffen werden.

Manfred „Manne“ Lucha, Minister für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg, ermutigte die Studierenden die Angebote der Mental Health Days zu nutzen, „um Werkzeuge für die Steigerung ihrer Resilienz und zur Bewältigung von Stress im Alltag zu erlernen.“ Mehrere hundert Studierende nahmen sich dies zu Herzen und nahmen an den Angeboten der Mental Health Days teil.

Ein weiteres Highlight der Mental Health Days war ein *Poesietherapie-Workshop* in Kooperation mit dem Museum Hölderlinturm. Therapeutische Schreib-übungen, theoretischer Input und Erfahrungsaustausch waren u. a. Inhalte der Veranstaltung.

Ebenfalls besonders hervorzuheben war die *Schlafberatung Schlafradar* der Techniker Krankenkasse. In einem 1:1 Gespräch mit einem Schlafexperten reflektierten die Teilnehmenden ihr eigenes Schlafverhalten und erhielten wertvolle Tipps zur Verbesserung ihrer Schlafroutine.

Den Schwung der Mental Health Days möchte das SGM *BeTaBalance* nun dafür nutzen, Synergien zwischen den Einrichtungen der Universität weiter auszubauen und somit das Angebot für Studierende im Bereich Mental Health weiter zu optimieren.

Wer mehr über die Mental Health Days erfahren möchte, dem empfehlen wir das Aftermovie auf der Homepage des SGM *BeTaBalance*.



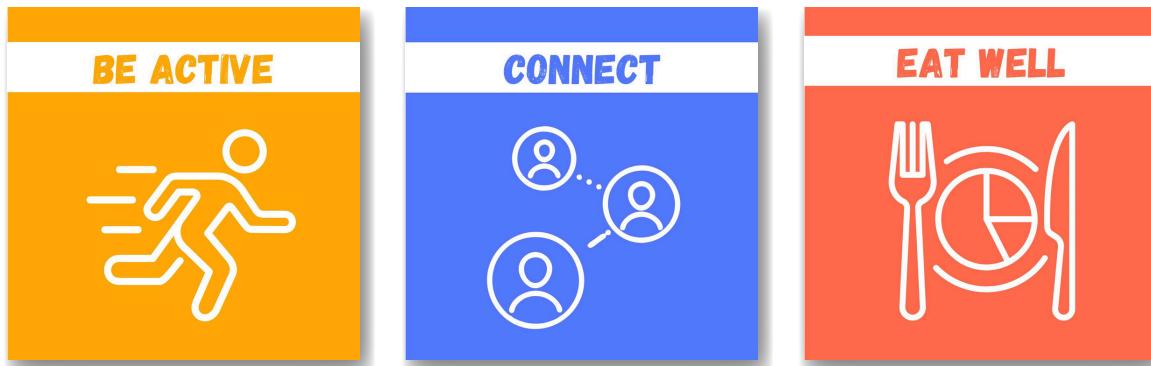
Die Resonanz zu den Mental Health Days war durchweg positiv:

„Ich finde die Vielfalt der Angebote der Mental Health Days unglaublich interessant. Die Teilnahme an den Angeboten bietet einem die Möglichkeit, mal ein bisschen aus dem Alltag rauszukommen“

„Durch die Teilnahme an den Mental Health Days sind psychische Erkrankungen jetzt für mich greifbarer. Ich konnte ein besseres Verständnis dafür entwickeln, wie sich jemand fühlt, der erkrankt ist.“

„Wenn es die Mental Health Days nächstes Jahr nochmal geben würde? Klar, ich würde noch einmal vorbeischauen.“





6 Ways to Wellbeing

Der Frage „Wie geht's dir?“ begegnen wir im Alltag und Beruf häufig. Oft beantworten wir die Frage mit einem einfachen „Gut“, dabei steckt hinter ihr weitaus mehr als eine Höflichkeitsfloskel. Sie zielt auf das Wohlbefinden (engl. „wellbeing“) ab. Das Wohlbefinden umfasst Bewertungen des eigenen Daseins sowie das Verhältnis von angenehmen und unangenehmen physischen und psychischen Empfindungen¹ und stellt das Individuum, seine Wahrnehmungen, seine Situationsdefinitionen und kognitiven Bewertungen sowie seine Gefühlszustände in den Vordergrund! Wohlbefinden ist also etwas sehr Subjektives, das von jeder Person individuell wahrgenommen wird. In unserem Leben spielt Wohlbefinden eine wichtige Rolle, denn es beeinflusst z. B. unsere Gesundheit und Lebensqualität. Auch in der Lebenswelt Hochschule ist das Wohlbefinden von großer Wichtigkeit, denn es trägt zu einer persönlichen, akademischen und beruflichen Entwicklung bei.

Der Universität Tübingen liegt das Wohlbefinden ihrer Studierenden und Mitarbeitenden am Herzen. Viele der universitären Einrichtungen bieten deshalb Angebote zur Förderung des Wohlbefindens im Universitätsalltag an. Bei der Vielzahl der universitären Kommunikationskanäle ist es jedoch nicht immer einfach, den Überblick zu behalten! Dem soll nun begegnet werden! Mit dem Launch der neuen Website *Wellbeing @ Uni Tübingen* gibt es ab sofort eine Übersichtsseite, die über Angebote für Studierende und Beschäftigte zum Thema *Universitäres Wohlbefinden* informiert. Der Vorteil: Die Angebote sind nun leichter und vor allem schneller auffindbar. Die Website ist unter der Rubrik *Campusleben* auf der Universitätswebsite zu finden und verlinkt direkt zur den Internetauftritten des Studentischen und Betrieblichen Gesundheitsmanagements.



Die Website *Wellbeing @ Uni Tübingen* ist das Produkt eines gemeinsamen Projekts des Kompetenzzentrums für Nachhaltige Entwicklung (KuNaH – Kultur der Nachhaltigkeit an Hochschulen), des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, des SGM BeTaBalance und der PhD-Initiative Sustainability. Die gemeinsame Mission aller Beteiligten ist es, das Thema Wohlbefinden an der Universität auf allen Ebenen zu fördern und voranzutreiben.

Die *6 Ways to Wellbeing* (be active, connect, eat well, be relaxed, keep learning, get and give) geben Nutzer:innen Orientierungshilfe, damit jeder / jede ein passendes Angebot findet. „Gesundheitsförderliches Verhalten steigert unser Wohlbefinden auf verschiedene Weise. So stärken z. B. körperliche Aktivität und Sport nicht nur unsere physische Gesundheit, sondern auch unser soziales und

psychisches Wohlbefinden. Daher möchten wir mit den *6 Ways to Wellbeing* sensibilisieren und Studierende und Mitarbeitende zur Reflexion zur Frage „Was tut mir im Universitäts-Alltag eigentlich gut?“ anregen, sagt Juliane Kloos (SGM BeTaBalance).

Kampagne: Aufbauend auf den Inhalten der Website wird die Social-Media-Kampagne *6 Ways to Wellbeing – What are yours?* zum Jahresstart 2025 umgesetzt. Mit wöchentlichen Challenges sollen Studierende und Mitarbeitenden dazu motiviert werden, ihren Alltag zu reflektieren und bewusst wahrzunehmen, was ihr Wohlbefinden im (Universitäts-)Alltag fördert.

Die Website
Wellbeing @ Uni Tübingen
 ist hier zu finden:



Student Health Survey

„Wie geht's dir im Studium?“ – mit dieser Frage beschäftigte sich die wissenschaftliche Begleitforschung des SGM BeTaBalance im Jahr 2024. Zur Beantwortung dieser Frage konzipierte das Projektteam eine universitätsweite, zweiteilige Online-Befragung, den sog. Student Health Survey. Dieser erfasste das Gesundheitsverhalten, die Gesundheitskompetenz sowie die subjektive Gesundheit der Studierenden der Universität Tübingen über das Sommersemester 2024 hinweg. „Die letzte Gesundheitsbefragung fand 2018 statt. Mit der Verlängerung des SGM-Projektes und der Erweiterung der Projektziele ist es für uns wichtig, aktuelle Bedarfe der Studierenden zu eruieren.“, sagt Julianne Kloos, Projektkoordinatorin SGM BeTaBalance.

Fast 500 Studierende nahmen am Student Health Survey teil! Unter den Teilnehmenden wurden Wertgutscheine des Handel- & Gewerbevereins Tübingen („Tübinger Gutschein“) im Gesamtwert von 1.000 € und Hochschulsportkurse verlost!

Teil 1: Mai 2024
Teil 2: Juli 2024



STUDENT
HEALTH
SURVEY 2024

Thema: Wie geht's dir im Studium?



An der Uni glücklich sein,
klappt nicht immer von allein.
Wir wolln', dass es euch gut geht.
sagt uns, wie es um euch steht.

Macht bei der Befragung mit,
ne hohe Quote wär' der Hit.
Und für die ganze Fragerei,
gibt's tolle Preise nebenbei!

Mit dem Antwortdiagramm
erstellen wir euch ein Programm
für Körper, Geist und für die Seele,
dass es euch an nichts mehr fehle.

Wir hoffen, ihr seid mit an Bord
und danken euch für den Support!



Erste Ergebnisse des Student Health Survey wurden im Rahmen eines Projektseminars von Masterstudierenden der Sportwissenschaft unter der Leitung von Prof. Dr. Gorden Sudeck und der Unterstützung des Bereichs Wissenschaftskommunikation ausgewertet und visualisiert (s.o.). „Die Partizipation der Studierenden am Student Health Survey ist uns sehr wichtig. Als Expert:innen der Lebenswelt Universität wissen sie aus eigener Hand, was Studierende momentan brauchen. Dieses Wissen konnten sie bei der Ergebnisinterpretation einbringen, was dem SGM BeTaBalance bei der Weiterentwicklung der Angebote hilfreich sein wird.“, so Hannah Besel, wissenschaftliche Mitarbeiterin SGM BeTaBalance.

Im Jahr 2025 wird sich alles um die finale Datenauswertung des Student Health Survey drehen. Auf Basis der Ergebnisse sollen bedarfsgerechte, standortspezifische Gesundheitsmaßnahmen für Studierende an der Universität Tübingen abgeleitet und implementiert werden. Die Ergebnisse des Student Health Surveys werden im Sommersemester 2025 über eine universitätsweite Kampagne kommuniziert.



Ausblick

FISU Health Campus: 2024 konnte sich das SGM BeTaBalance in einer deutschlandweiten Ausschreibung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) beweisen und sich einen finanziellen Zuschlag für die Bewerbung um das international anerkannte Label *FISU Healthy Campus* sichern.

Das Konzept *FISU Healthy Campus* ist ein von der Féderation Internationale du Sport Universitaire (FISU) entwickeltes Label, welches durch gezielte Evaluation an Hochschulstandorten das Wohlbefinden von Studierenden sowie allen Campus-Angehörigen verbessern soll. Es wurde 2020 eingeführt.

Der zweijährige Zertifizierungsprozess bietet die Möglichkeit einer Standortbestimmung und ganzheitlichen Evaluation von Prozessen des Studentischen und Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Tübingen.

Ein großer Vorteil ist außerdem die Aufnahme in ein internationales Netzwerk, das die Zusammenarbeit und den Austausch über nationale Grenzen hinaus stärkt.

Die Universität Tübingen schließt sich mit der FISU Health Campus Bewerbung 133 Hochschulen weltweit an. Erste Zwischenergebnisse des Zertifizierungsprozesses werden im Juli 2025 erwartet.

Literatur

- (1) Sudeck, G. & Thiel, A. (2019). Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In J. Schüler, H. Plessner & M. Wegner (Hrsg.), Sportpsychologie (S. 552-579). Berlin: Springer.

Mit freundlicher
Unterstützung

