



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf



Erfolgreich gesund studieren an der Universität zu Lübeck

ABSCHLUSSBERICHT ZUR TK-FÖRDERUNG 2020-2023

AG STUDIERENDENGESUNDHEIT
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

Autoren

Dipl.-Psych. Katrin Obst
AG Studierendengesundheit, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie
Universität zu Lübeck/UKSH
Katrin.Obst@uni-luebeck.de

M.Sc. Theresa Faure
AG Studierendengesundheit, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie
Universität zu Lübeck/UKSH
Theresa.Faure@uni-luebeck.de

www.lust.uni-luebeck.de
gesundstudieren@uni-luebeck.de

Lübeck, 18.12.2023

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungen	3
Studentisches Gesundheitsmanagement an der Universität zu Lübeck.....	4
Besserer Umgang mit Sorgen und Ängsten: Das Addisca-Training.....	5
Umsetzung der geplanten Maßnahmen	6
Wissenschaftliche Begleitung.....	7
Kursevaluation und Erfahrungen in der Durchführung.....	7
Wirksamkeit.....	8
Zusammenfassung und Fazit	10
Mind-Body-Medizin (MBM) an der UzL: <i>(Aus-)Zeit für mich</i>	10
Umsetzung der geplanten Maßnahmen	11
Finanzierung	11
Kursaufbau	11
Wissenschaftliche Begleitung.....	12
Kursevaluation und Erfahrungen in der Durchführung.....	12
Wirksamkeit.....	13
Nachhaltige Implementierung am Campus und Ausblick	17
Bewegte Pause: Vitalzeit vor Ort.....	17
Umsetzung der geplanten Maßnahmen	18
Konzeption der Bewegungspausen Vitalzeit vor Ort.....	18
Implementierung.....	18
Aufbau eines Anleiter*innen Pools	20
Gezielte Informationsaktionen.....	20
Entwicklung eines Buchungssystems	20
Erstellen einer Übungsübersicht für Anleiter*innen und Teilnehmende	21
Begleitevaluation.....	21
Fazit	21
Fazit und Ausblick.....	22
Referenzen	24



Abkürzungen

AG	Arbeitsgruppe
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
HGM	Hochschulgesundheitsmanagement
IG	Interventionsgruppe
KG	Kontrollgruppe
LV	Lehrveranstaltung
SGM	Studentisches Gesundheitsmanagement
SoSe	Sommersemester
TK	Techniker Krankenkasse
UGM	Universitäres Gesundheitsmanagement
UzL	Universität zu Lübeck
WiSe	Wintersemester
ZIP	Zentrum für Integrative Psychiatrie

Studentisches Gesundheitsmanagement an der Universität zu Lübeck

Ein Lernklima zu schaffen, in dem Studierende herausgefordert sind, ohne dauerhaft überfordert zu werden, ist keine leichte Aufgabe für Hochschulen. Tatsächlich berichten viele Studierende von einer zum Teil erheblichen Stressbelastung im Studium (Herbst et al., 2016; Techniker Krankenkasse, 2015). Diese Belastung dürfte durch die Zeit der Pandemie noch verstärkt worden sein (Grobe et al., 2023; aber siehe auch Voltmer et al., 2021). Die Gründe hierfür sind vielfältig und sowohl individueller als auch struktureller Natur (z.B. Bargel et al., 2012; Techniker Krankenkasse, 2015).

An der Universität zu Lübeck (UzL) wurde schon früh begonnen, Angebote zu schaffen, die ein erfolgreiches und gesundes Studium unterstützen und andauernde Überforderung vermeiden sollen. Diese sind im studentischen Gesundheitsmanagement (SGM) der UzL zusammengefasst. Über den Steuerungskreis Gesunde Hochschule sind die Mitarbeiter*innen des SGM sowohl mit dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) der Universität sowie mit anderen Akteur*innen wie etwa dem Hochschulsport, dem Arbeitsschutz, dem Gleichstellungsbüro oder auch der IT und der Kommunikationsabteilung verbunden. Ein regelmäßiger Austausch des Steuerkreises Gesunde Hochschule mit dem Präsidium der Universität ist gegeben.

Tabelle 1 Entwicklung des SGM der UzL

Jahr	Meilenstein
2004	Erste Studien zu Risiken und Ressourcen bei Medizinstudierenden
2007	Wahlfach zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden für Medizinstudierende
2011	Beginn der LUST-Studie als fortlaufende, longitudinale unizentrische Beobachtungsstudie
2014	Etablierung der AG Studierendengesundheit
2014	Einrichtung des interdisziplinären Wahlfaches „Gesund durchs Studium“
2014	Erstellung und Distribution einer Notfallkarte mit wichtigen Anlaufstellen
2018	Start Kooperation zwischen Universität zu Lübeck und TK
2018	Start der außercurricularen Angebote addisca und MBM (Aus-)Zeit für mich
2019	Besetzung der Professur für Gesundheitsförderung in Studium und Beruf
2019	Fortsetzung des Rahmenvertrages mit der Techniker Krankenkasse
2019	Erste Vitalzeit vor Ort für Studierende
2019	Einrichtung eines Kreativkomitees Studierendengesundheit
2021	Einrichtung des Netzwerkes seelische Gesundheit mit Vertrauensstudierenden- und Dozierenden
2021	10 Jahre LUST-Studie
2021-23	eCHECK UP TO GO Alkohol
2022	Ausstattung eines Seminarraums mit bewegungsförderndem Mobiliar

Im Rahmen der Projektlaufzeit konnte das SGM weiter ausgebaut werden – trotz erschwelter Bedingungen durch die COVID-19-Pandemie. So ist es gelungen, die beiden Angebote zur Verbesserung der individuellen Stressbewältigung weiter im Lübecker SGM zu verankern. Darüber hinaus konnten sowohl mit der Etablierung von Bewegungspausen sowie durch das Lehrforschungsprojekt TRUST auch strukturelle Maßnahmen umgesetzt bzw. evaluiert werden. Das

SGM der UzL umfasst aktuell die folgenden drei thematischen Säulen: mentales Stressmanagement, Bewegung, Ernährung.

Tabelle 2 Die 3 Säulen des SGM der UzL

LUST-Studie (fortlaufend)		
Mentales Stressmanagement	Bewegung	Ernährung
<u>Forschungsprojekte</u> - Lehrforschung (z.B. TRUST) - Projekte aus der LUST-Studie - Begleitforschung zu Angeboten	<u>Forschungsprojekte:</u> - Bewegte Lehre - Begleitforschung zum MoodlePlugIn Bewegung	<u>Forschungsprojekte:</u> Gestörtes Essverhalten unter Studierenden
<u>Angebote</u> - Gesund durchs Studium - MBM (Aus-)Zeit für mich - Addisca - Patenprogramm und Sicherungsnetzwerk seelische Gesundheit - Notfallkarte - Kreativkomitee - Studierendengesundheit	<u>Angebote:</u> - Vitalzeit vor Ort - Raum mit bewegungsförderndem Mobiliar - Moodle PlugIn Bewegung für Bewegungsimpulse am heimischen Schreibtisch	<u>Angebote:</u> in Planung

Im Rahmen dieser Projektphase wurden folgende Ziele gesetzt:

- 1) Stärkung des mentalen Stressmanagements durch die nachhaltige Implementierung der Angebote Addisca-Training und MBM
- 2) Wissenschaftliche Begleitung der beiden Angebote des mentalen Stressmanagements
- 3) Einführung eines Angebotes zur Bewegungsförderung im Studienalltag

Im Folgenden wird die Umsetzung der im TK-Kooperationsvertrag aufgeführten Projektbausteine während der Projektlaufzeit dargestellt und eine kurze Übersicht über die Ergebnisse der angeschlossenen Begleitstudien gegeben.

Besserer Umgang mit Sorgen und Ängsten: Das Addisca-Training

Das Addisca-Training ist ein eintägiger Workshop zum besseren Umgang mit Sorgen, Ängsten und Prokrastination. Es wurde vom Hamburger Unternehmen Addisca zusammen mit approbierten Psychotherapeuten des Lübecker Zentrums für integrative Psychiatrie (ZIP) entwickelt (www.addisca.de) und wird seit 2018 regelmäßig an der Universität zu Lübeck durchgeführt.

Ein wesentlicher Stressfaktor für Studierende sind die Prüfungsphasen. Die guten Vorsätze bezüglich der Prüfungsvorbereitung sind häufig sehr groß. Ihre Umsetzung wird aber nicht selten durch Sorgen,



Ängste oder auch durch verstärkte Prokrastination beeinträchtigt – in einigen Fällen sogar so sehr, dass für die Betroffenen ein erheblicher Leidensdruck entsteht. Genau hier setzt das Addisca-Training an.

Das Addisca-Training (www.addisca.de) stellt eine primärpräventive Maßnahme dar, die durch gezielte metakognitive Übungen (vgl. Wells & Schweiger, 2011) die Fähigkeit von Studierenden unterstützt, den Strom ihrer Gedanken und damit ihre Aufmerksamkeit bewusster zu steuern. Das Trainingskonzept besteht aus einem eintägigen Workshop (Zeitdauer ca. 8 Stunden). Dieser Workshop beinhaltet neben der Aufklärung über Stress und die „Nebenwirkungen“ ungünstiger Stressbewältigungsstrategien, wie Gedankenunterdrückung oder Ablenkung, ein gezieltes Training zur Verbesserung der Flexibilität der Aufmerksamkeit und ein Training der Achtsamkeit gegenüber den eigenen emotionalen und kognitiven Prozessen. Der Workshop wird außerdem um eine Follow-up-Veranstaltung à 90 Minuten nach ca. 4 Wochen ergänzt.

Erste Hinweise, dass das Addisca-Training ein wirksames Angebot gerade für prüfungsbedingten Stress darstellen kann, lieferte eine in Kooperation mit Addisca und der Techniker Krankenkasse durchgeführte Pilotstudie mit Medizinstudierenden im Jahr 2018 (Obst et al., 2018). Ziel dieses Projektbausteines war es, das Addisca-Training als regelmäßigen Baustein des Lübecker SGM zu verstetigen sowie diesen Prozess mit einer repräsentativeren Wirksamkeitsstudie zu begleiten.

Dazu waren folgende Maßnahmen geplant:

- (1) Organisation und Durchführung einer Train-the-Trainer-Schulung von Uni-internen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern durch Addisca Trainer.
- (2) Organisation und Durchführung von 6 Addisca-Trainings im Rahmen der Projektlaufzeit
- (3) Entwicklung eines langfristigen Umsetzungskonzeptes des Addisca-Trainings sowie kontinuierliche inhaltliche Anpassung der Trainingsinhalte an den Bedarf der Studierenden

Umsetzung der geplanten Maßnahmen

Die geplante Train-the-Trainer Schulung erfolgte im August 2020 durch einen erfahrenen Addisca-Trainer. An der Schulung nahmen 5 Mitglieder der AG Studierendengesundheit teil. Die Psychologinnen der AG, Frau Kösllich-Strumann und Frau Obst, haben anschließend die Durchführung der Addisca-Kurse an der UzL übernommen, wobei sie sowohl im Wintersemester 2020/21 sowie im Sommersemester 2021 durch Addisca supervidiert wurden.

Seit Wintersemester 2021/22 führen Frau Kösllich-Strumann und Frau Obst im Tandem jedes Semester 1-2 Kurse kurz vor Beginn der Prüfungszeit durch. Die Nachfrage durch Studierende ist konstant, sodass sich das Addisca-Training als fester und nachgefragter Baustein im Lübecker SGM verankern konnte, der durch die Ressourcen der AG Studierendengesundheit getragen werden kann.

Während der Pandemiezeit wurden die Kurse online durchgeführt. So konnten eine Unterbrechung oder Verschiebung der Maßnahme verhindert werden. Insgesamt ist es gelungen während der Projektlaufzeit 11 Kurse anzubieten und wissenschaftlich zu begleiten.

Wissenschaftliche Begleitung

Kursevaluation und Erfahrungen in der Durchführung

Wie im Projektantrag geplant, wurde die Einführung des Addisca-Trainings als reguläres Angebot des Lübecker SGM mit einer wissenschaftlichen Studie begleitet. Diese Wirksamkeitsprüfung konnte trotz Pandemie erfolgreich durchgeführt werden. Anders als ursprünglich geplant wurde die Anzahl der Kurse erweitert (von 6 auf 11). Dies ermöglichte einen sinnvollen statistischen Vergleich zwischen den zunächst online durchgeführten Kursen und den späteren Präsenzkursen.

Insgesamt wurde das Addisca-Training sehr gut bewertet (vgl. Abbildung 1).

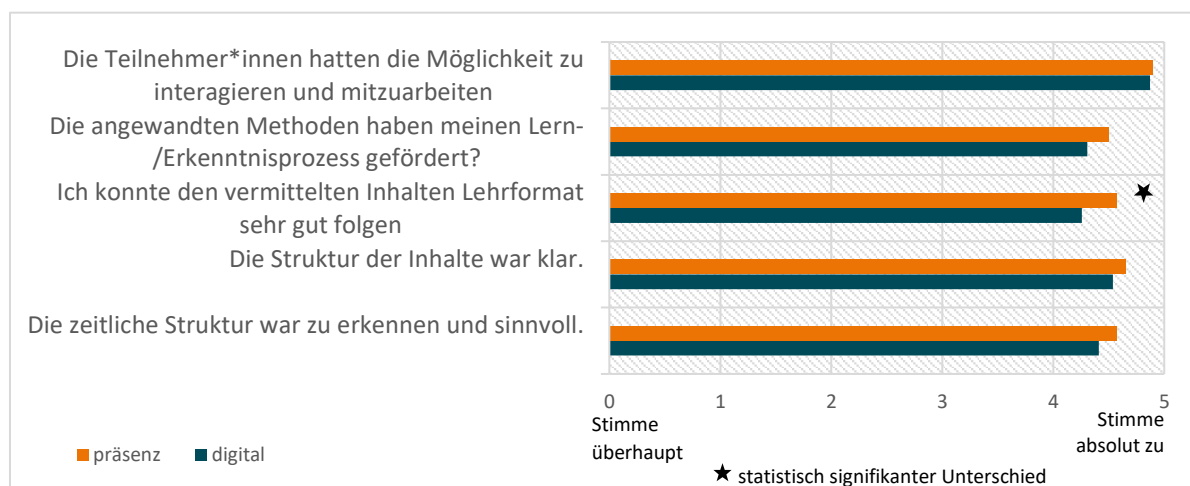


Abbildung 1 Kursbewertung für Online- und Präsenzkurse

85,9% der Evaluationsteilnehmer*innen würden den Kurs weiterempfehlen. Die Zustimmung war für die Präsenzkurse etwas höher als für die synchronen Online-Kurse. So würden 95% der Kursteilnehmer*innen der Präsenzkurse das Addisca-Training weiterempfehlen, hingegen nur 76,3% der Online-Kurs-Teilnehmer*innen.¹

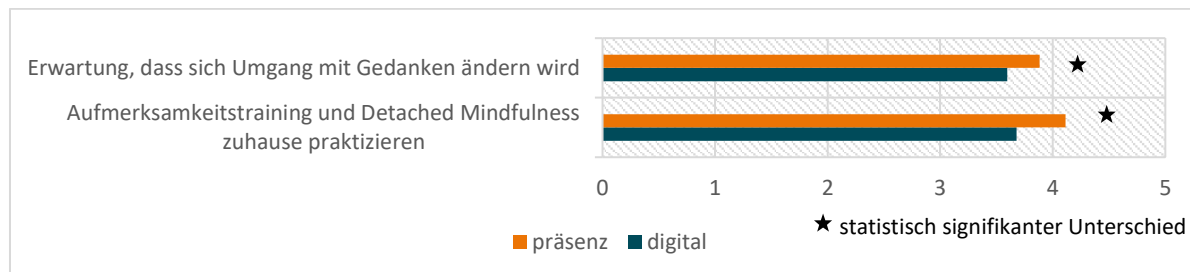


Abbildung 2 Erwartungen bezüglich der Wirksamkeit von addisca

¹ Ø 11 Teilnehmer*innen pro Kurs

Kursevaluation: 65,5% der Kursteilnehmer*innen haben an der Evaluation teilgenommen; Ø Alter: 24 Jahre, 42,3% Medizin, 16,7% Psychologie/ Gesundheitswissenschaften, 41% Naturwissenschaften.

Ebenso waren die Erwartungen der Teilnehmer*innen bezüglich der Wirksamkeit des Addisca-Trainings und die Bereitschaft sowohl Aufmerksamkeitstraining als auch Detached Mindfulness im Alltag anzuwenden höher, wenn diese an einem Präsenzkurs teilgenommen (siehe Abbildung 2).

Dies deckt sich mit der Einschätzung der Kursleiterinnen, die ebenfalls den Eindruck hatten, dass der Lernzuwachs in den Präsenzkursen höher war sowie Brücken für einen Transfer der vermittelten Inhalte in den Alltag besser gelungen sind.

Wirksamkeit

Die Wirksamkeit wurde mit einer längsschnittlichen, kontrollierten Vorher-Nachher Untersuchung überprüft. Sowohl die Kursteilnehmenden als auch eine in Studiengang, Fachsemester, Geschlecht und Teilnahme am Wahlfach der AG Studierendengesundheit gematchte Kontrollgruppe (Propensity Score Matching) wurde sowohl vor Beginn eines Addisca-Trainings (t0) sowie im Verlauf eines halben Jahres insgesamt 3 Mal nach dem Kurs (t1 – t3) mittels Online-Fragebogen befragt. Erfragt wurden u.a. die Stressbelastung (PSS, Cohen et al., 1983; Klein et al., 2016) und die mentale Belastung (BSI-18, Derogatis & Melisaratos, 1983; Franke et al., 2011) sowie Fragen zu dysfunktionalen Metakognitionen (MCQ-30, Wells & Cartwright-Hatton, 2004). In die Analysen gingen insgesamt 93 Kursteilnehmende sowie 93 Kontrollpersonen ein².

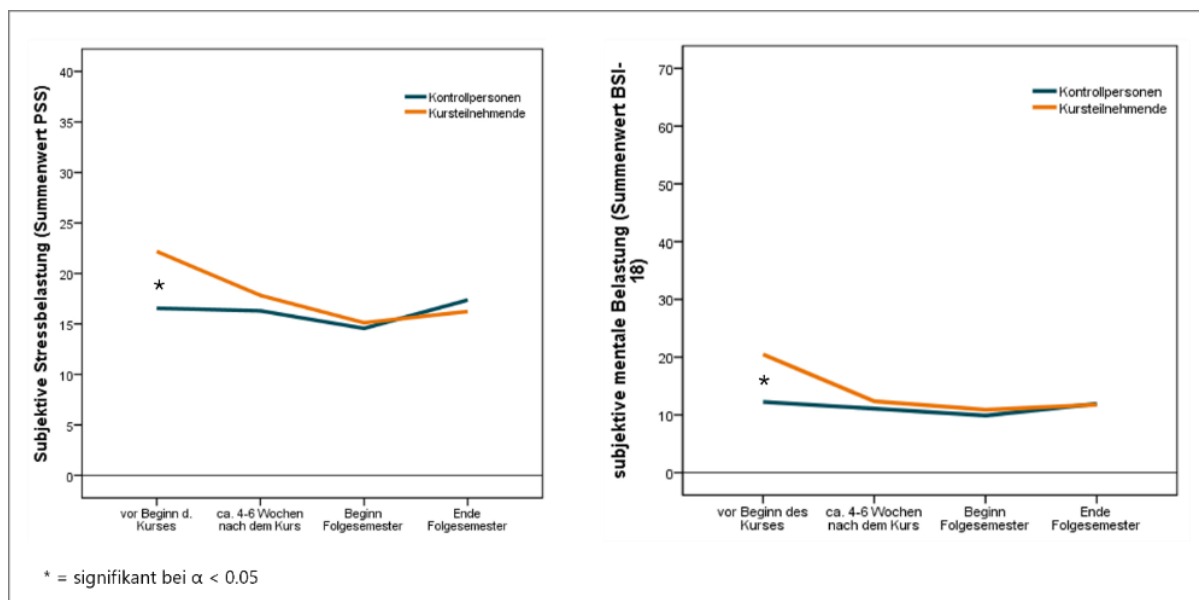


Abbildung 3 Ergebnisse der Allgemeinen Linearen Modelle mit Messwiederholung für die subjektive Stressbelastung und die mentale Belastung; nur Präsenzgruppen dargestellt

² Verteilung der Versuchsteilnehmenden in der Wirksamkeitsstudie

Kontrollpersonen online: w=45, m=7; Kontrollpersonen präsent: w=33, m=8

Kursteilnehmende online: w=47, m=11; Kursteilnehmende präsent: w=33, m=2

Das Addisca-Training wirkt sich nachweislich positiv auf das Stresserleben sowie die mentale Belastung der Kursteilnehmenden aus (Allgemeine lineare Modelle mit Messwiederholung und anschließenden Post Hoc T-Tests).

Dabei zeigten die Kursteilnehmenden ein signifikant höheres Stresserleben und eine signifikant höhere mentale Belastung vor Beginn des Kurses zu t0. Zum zweiten Messzeitpunkt ca. 4-6- Wochen nach dem Kurs (t1) senkte sich diese Belastung auf das Niveau des Kontrollpersonen ab und verblieb dort für die beiden weiteren Messzeitpunkte (Beginn des Folgesemesters und Ende des Folgesemesters). Im Verlauf der Kontrollpersonen zeigten sich hingegen keine Veränderungen in der Stressbelastung oder in der mentalen Belastung über die Studienzeit hinweg. Dieser Effekt kann sowohl für die Stressbelastung als auch die mentale Belastung nur für die Kursteilnehmenden der Präsenzkurse nachgewiesen werden (siehe Abbildung 3). In den Onlinekursen konnten hingegen keine Veränderungen über die Zeit der Studie gezeigt werden.

Neben einer Reduktion des Stresserlebens und der mentalen Belastung, wurde auch das Maß dysfunktionaler Metakognitionen vermindert. Dysfunktionale Metakognitionen umfassen u.a. Überzeugungen über die Bedrohlichkeit von (negativen) Gedanken bzw. über ihre Unkontrollierbarkeit. Entsprechend der metakognitiven Perspektive, die dem Addisca-Training zugrunde liegt, wird angenommen, dass diese dysfunktionalen metakognitiven Überzeugungen eine zentrale Rolle in der Aufrechterhaltung von Sorgen- und Grübelprozessen und der damit verbundenen Stressbelastung spielen (vgl. Wells & Schweiger, 2011).

In Mediationsanalysen kann entsprechend dieser Annahme gezeigt werden, dass der stressreduzierende Effekt des Addisca-Trainings über die Veränderungen in den dysfunktionalen Metakognitionen vermittelt wurde (vollständige Mediation, siehe Abbildung 4). Daraus lässt sich schließen, dass die Reduktion dysfunktionaler Metakognitionen bezüglich des eigenen Denkens maßgeblich zur Stressreduktion der Studierenden beigetragen hat.

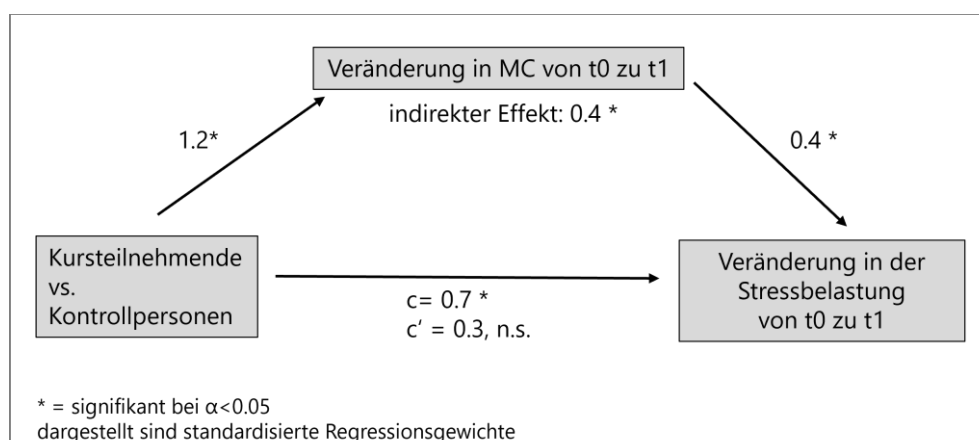


Abbildung 4 Mediation für die Veränderung in der Stressbelastung



Zusammenfassung und Fazit

Insgesamt ist es gelungen, das Addisca-Training als evidenzbasierten Baustein des Lübecker SGM zu etablieren. Über eine Kooperation von Addisca mit dem Dozierenden-Service-Center der Universität zu Lübeck ist außerdem ein Addisca-Angebot auch für Mitarbeitende der Universität möglich.

Die Wirksamkeitsprüfung hat die Ergebnisse der ersten Pilotstudie repliziert und erweitert. Eine Wirksamkeit des Angebotes konnte im Rahmen dieser Studie nur für Präsenzkurse gezeigt werden. Einschränkung muss hierbei angemerkt werden, dass die Onlinekurse eine durch die Covid-19-Pandemie bedingte 1-zu1-Übertragung der Präsenzkurse an den PC darstellten. Mit den heutigen Erfahrungen im Hinblick auf wirksame Online-Angebote zur Stressreduktion, würde eine Online-Angebot sicherlich anders konzipiert werden. Daher kann an dieser Stelle nicht angenommen werden, dass Online-Angebote dieser Art generell keinen stressreduzierenden Einfluss ausüben können.

Mind-Body-Medizin (MBM) an der UzL: *(Aus-)Zeit für mich*

Der MBM-Kurs ist ein über 10 Wochen, einmal wöchentlich, stattfindendes Programm, welches auf Grundlage des Mind-Body-Medicine Programs der Georgetown University School of Medicine konzipiert wurde (<https://som.georgetown.edu/medicaleducation/mindbody/>). Ziel ist eine Stärkung der Fähigkeiten zur Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge.

Während andere Programme zum besseren Umgang mit Stress ansetzen, soll Mind-Body-Medizin (MBM) bereits voran die Ressourcen der Studierenden stärken, zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst anregen und setzt somit in der Primärprävention an. Der Umgang mit Belastungen scheint sich während des Studiums von einem gesunden zu einem problematischeren Muster zu verändern, dies zeigen Daten der LUST-Studie. Und auch die Studierenden selbst nehmen ihre allgemeine und mentale Gesundheit im Studienverlauf als zunehmend weniger gut wahr (Kötter et al., 2016).

Im SoSe 2018 und 2019 konnte im Rahmen eines Pilotprojekts bereits gezeigt werden, dass Studierende Interesse an dem Angebot des MBM-Kurses haben. Zur Verstetigung sowie wissenschaftlichen Evaluation waren in diesem anschließenden Projekt nun folgende Maßnahmen geplant:

- (1) Organisation der Kurse und Koordination der benötigten Trainerinnen und Trainer, Planung, Durchführung und Auswertung der Kursevaluationen
- (2) Entwicklung eines langfristigen Umsetzungskonzeptes auf der Basis der Erfahrungen, die im Rahmen dieses Projektes zur Umsetzung der Kurse gesammelt werden
- (3) Auf- bzw. Ausbau eines Trainer-Pools
- (4) Entwicklung eines Konzeptes zur langfristigen Finanzierung von Trainerinnen und Trainern
- (5) Planung, Umsetzung und Auswertung einer wissenschaftlichen Studie zur Überprüfung der Wirksamkeit

Umsetzung der geplanten Maßnahmen

Nach Schulung durch US-Trainer*innen und anfänglicher Kursdurchführung durch Uni-interne Mitarbeitende, wurde diese Aufgabe u.a. durch Personalwechsel seit WiSe 20/21 an eine externe Trainerin übergeben, die bereits in den Kursen im Rahmen der Pilotstudie als Ko-Trainerin durch Uni-interne Mitarbeiter ausgebildet wurde. Maßgeblich durch die Einschränkungen unter der COVID-19-Pandemie konnte bisher keine weitere Schulung durch die US-Trainer*innen umgesetzt werden. Die Idee der studentischen Ko-Trainer*innen konnte jedoch erfolgreich realisiert werden und findet auch unter den Kursteilnehmenden viel Zuspruch, da die studentische Perspektive noch stärker berücksichtigt werden kann.

Zwei parallele Kurse starteten jeweils wenige Wochen nach Semesterbeginn, sodass alle 10 Termine vor Beginn der Prüfungsphase abgeschlossen waren. Bei einer Infoveranstaltung, zu der die Studierenden über E-Mail und Social Media eingeladen wurden, wurde von allen Interessierten Motivationsschreiben für die Kursteilnahme angefertigt. Dieses diente in erster Linie auch der Auseinandersetzung der Interessierten mit dem Kurs und der eigenen Motivation. Pro Kurs gab es eine maximale Anzahl von 10 Plätzen.

Finanzierung

Die langfristige Finanzierung der Kurse konnte bisher nicht abschließend geklärt werden. Geplant ist eine gekürzte Variante des Kurses pro Semester anzubieten, die zunächst aus Eigenmitteln der Arbeitsgruppe finanziert werden sollen (siehe Nachhaltige Implementierung am Campus und Ausblick).

Kursaufbau

Der Aufbau des MBM-Kurses orientiert sich an einem Programm der Georgetown University und besteht aus 10 Kurseinheiten (siehe [Tabelle 3](#)), die 1x wöchentlich stattfinden. Die zunächst geplante Einheit zum Thema Vergebung wurde ab dem SoSe 21 durch eine Einheit Yoga ersetzt, da das Thema Vergebung teilweise als sehr belastend wahrgenommen wurde und aufkommende Emotionen im Kursrahmen nur bedingt aufgefangen werden konnten.

Tabelle 3 Kursaufbau ab SoSe 21 (plus Hausaufgaben)

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Eingangsentspannung• Check-in: TN berichten persönliche Erfahrungen und Erlebnisse der Woche, Reflektion über die Umsetzung mit MBM-Inhalten, besprechen von Schwierigkeiten• Eigentlicher Kursinhalt<ul style="list-style-type: none">1. Einführung, Erwartungserklärung, Zeichnen (Selbstbild)2. Autogenes Training und Biofeedback3. Achtsames Essen; Ernährung und Stress4. Phantasiereise5. Schreiben als Prozess der Selbstreflektion6. Güte und Akzeptanz für sich und andere7. Achtsames Gehen8. Kundalini: Entspannung durch Bewegung9. Yoga10. Abschlussveranstaltung, Reflektion der Erwartungen, Zeichnen• Ausgangsentspannung |
|--|

Zum allgemeinen Ablauf zählte zudem das Anzünden einer Kerze durch alle Teilnehmenden zu Beginn sowie das Beenden der Kurseinheit durch Löschen der Kerzen. Auch die Gestaltung des Raumes mit Blumen sowie das Vorhandensein von kleinen Snacks gehörte zum wöchentlichen Kurs dazu und wurde von den Teilnehmenden als Beitrag zu einer Wohlfühlatmosphäre sehr geschätzt. Als „Hausaufgabe“ wurde angeregt, dass die Kursteilnehmenden die Achtsamkeitspraxis, das Tagebuch schreiben sowie eine allgemeine gesundheitsfördernde Lebensführung auch in den Alltag übertragen. Begleitend wurde ein Kurs auf der Plattform Moodle angelegt, in dem die Teilnehmenden Zugriff auf einige Hintergrundinformationen zu den Kurseinheiten sowie auf einzelne Audioaufnahme für das Praktizieren der Übungen zu Hause hatten.

Aufgrund der COVID-19-Pandemie musste die zweite Hälfte der Kurse im WiSe 20/21 sowie die Kurse im SoSe 21 digital stattfinden. Bis auf einzelne Termine war in den anderen Kursen eine Präsenzdurchführung möglich.

Wissenschaftliche Begleitung

Kursevaluation und Erfahrungen in der Durchführung

Der Kurs wurde von allen Teilnehmenden, die sich an der Evaluation beteiligt und eine Note eingetragen haben (n = 53) insgesamt als sehr gut bewertet. Lediglich fünf Personen gaben dem Kurs die Schulnoten 2 oder 3. Deutlich mehr Frauen als Männer nahmen an dem Kurs teil und bewerteten diesen anschließend.

Tabelle 4 Übersicht der Teilnehmer*innen

	Kursteilnehmer*innen		Evaluation	
	w	m	w	m
WiSe20/21 (2 Kurse)	17	2	16	2
SoSe21 (2 Kurse)	18	2	13	0
WiSe21/22 (2 Kurse)	17	1	13	0
SoSe22 (2 Kurse)	13	3	8	2
Gesamt	65 (89,04%)	8 (10,96%)	50 (92,6%)	4 (7,4%)

Ø 9 Teilnehmer*innen pro Kurs

Kursevaluation: 73,97% der Kursteilnehmer*innen haben an der Evaluation teilgenommen; Ø Alter: 24 Jahre; 37% (n = 20) Medizin, 18,5% (n = 10) Gesundheitswissenschaften, 18,5% (n = 10) Psychologie, 25,9% (n = 14) Naturwissenschaften + Informatik + Technik

Obwohl die Themen nicht für alle Teilnehmenden neu waren, wurden Aufbau, Durchführung und Inhalte des Kurses als positiv bewertet (Abbildung 5). Auch die Bewertung der Kursatmosphäre zeigt, dass die Teilnehmenden sich wohlfühlten (Abbildung 6).

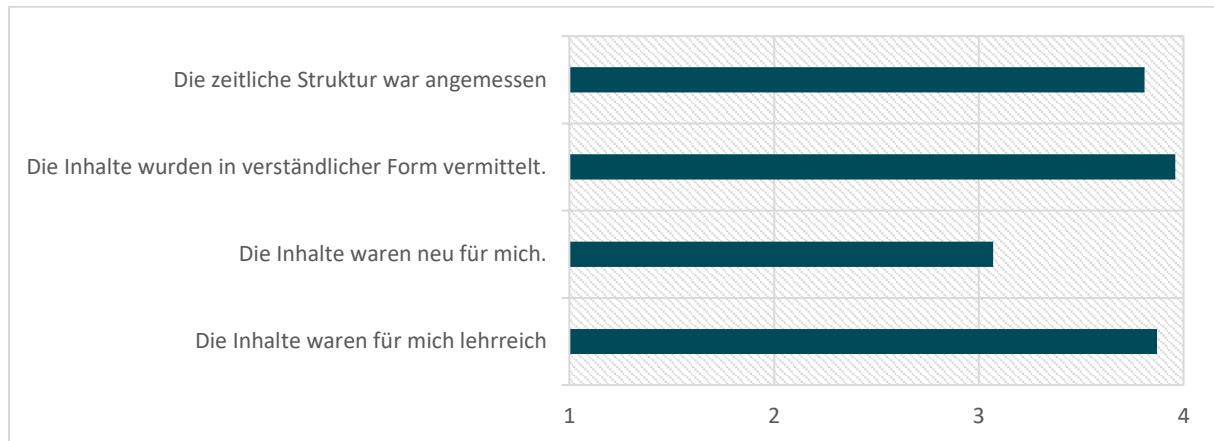


Abbildung 5 Allgemeine Kursbewertung – Einschätzung von 1-stimme gar nicht zu bis 4-stimme voll zu (Mittelwert)

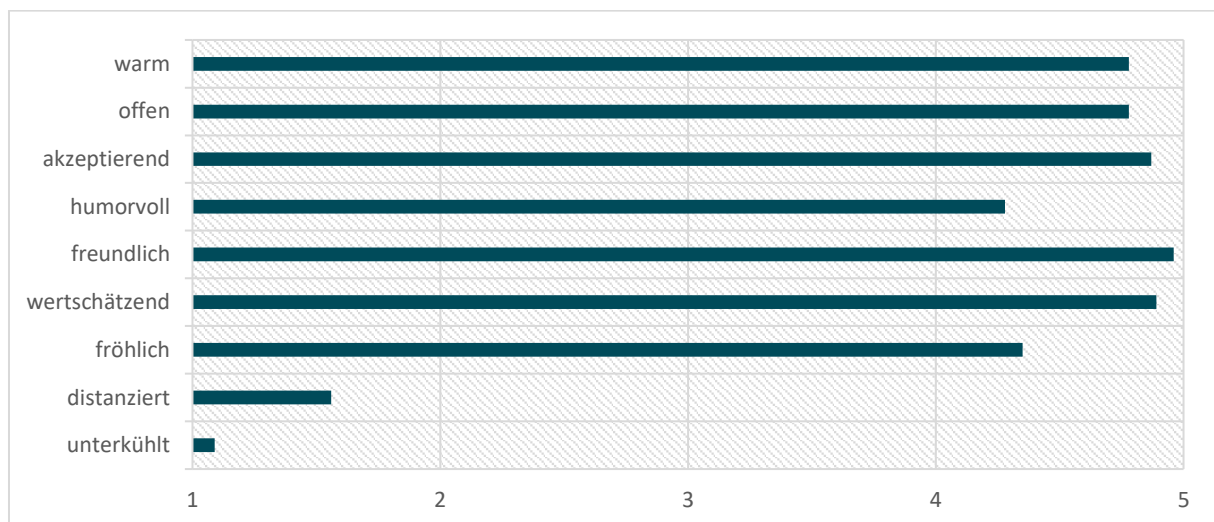


Abbildung 6 Bewertung der Kursatmosphäre – Einschätzung von 1-trifft gar nicht zu bis 5-trifft sehr gut zu (Mittelwert)

Wirksamkeit

Um nach Projektende Aussagen zur Wirksamkeit des Kurses treffen zu können, fand eine kontrollierte Längsschnittuntersuchung statt.

Methodisches Vorgehen

Alle Kursteilnehmenden sowie eine in Studiengangskategorie, Geschlecht und Alter gematchte Kontrollgruppe (Propensity Score Matching) erhielt jeweils vor Beginn eines Kurses sowie anschließend, 6 und 12 Monate nach Kursende eine Einladung zur Teilnahme an einem Online-Fragebogen. Themen der Befragung waren unter anderem Stressbelastung (PSS, Cohen et al., 1983; Klein et al., 2016), Wohlbefinden (WHO-5, Topp et al., 2015), Selbstwirksamkeit (SWE, Jerusalem &

Schwarzer, 1986) und Achtsamkeit (MAAS, Kobarg, 2007). Ergänzend wurde u.a. erfragt, wie häufig Entspannungstechniken angewendet werden.

In die Analysen gingen jeweils 66 Kursteilnehmende und Kontrollpersonen ein, wobei eine geringere Anzahl zu allen Messzeitpunkten an den Befragungen teilnahmen (siehe Angaben unter jeweiliger Abbildung).

Tabelle 5 Zusammensetzung der Stichprobe

Kontrollpersonen			Kursteilnehmende		
w	m	Gesamt	w	m	Gesamt
62 (93,9%)	4	66	59 (89,4%)	7	66

Kontrollpersonen: 28,8% (n = 19) Medizin, 22,7% (n = 15) Psychologie, 21,2% (n = 14) Gesundheitswissenschaften, 27,3% (n = 18) Naturwissenschaften + Informatik + Technik

Kursteilnehmende: 31,8% (n = 21) Medizin, 19,7% (n = 13) Psychologie, 18,2% (n = 12) Gesundheitswissenschaften, 28,7% (n = 19) Naturwissenschaften + Informatik + Technik, 1,5% (n = 1) Propädeutikum

Ergebnisse

Während etwa ein Viertel der Kontrollprobanden angibt, mindestens 1-2x/Woche Entspannungstechniken anzuwenden, liegt der Anteil bei den Kursteilnehmenden schon vor Kursbeginn etwas höher und nimmt dann nach Teilnahme an dem Kurs deutlich weiter zu. Auch noch 6 und 12 Monate (t2, t3) nach Ende des Kurses geben etwa 60% an, 1-2x/Woche Entspannungstechniken zu nutzen, wobei der Trend hier leicht abnehmend ist (Abbildung 7).

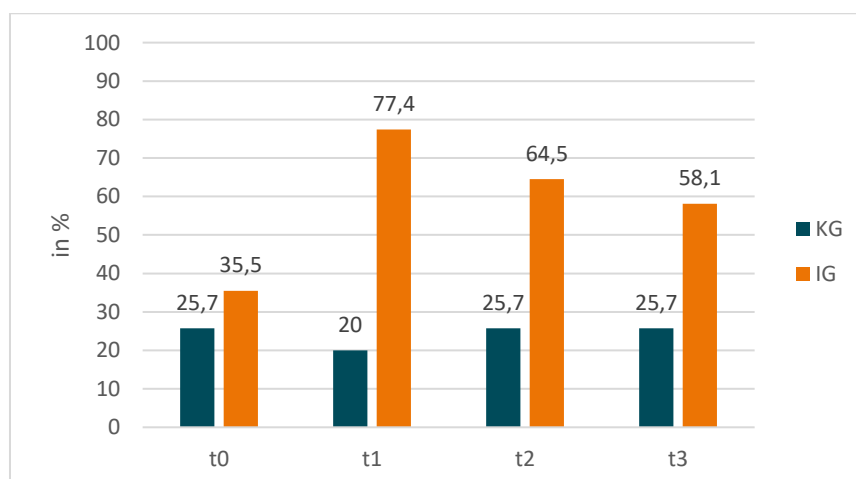


Abbildung 7 Prozentualer Anteil der Kursteilnehmenden (IG; n = 31) bzw. Kontrollprobanden (KG; n = 35), die mindestens 1-2x/Woche eine Entspannungstechnik anwenden

Die Kursteilnehmenden zeigen im Vergleich zu den Kontrollpersonen vor Beginn des Kurses (t0) eine signifikant höhere Stressbelastung, welche nach Kursbeginn absinkt und ab dann für alle Messzeitpunkte keine signifikanten Unterschiede zur Kontrollgruppe mehr zeigt (Abbildung 8).

Ergänzend dazu nimmt das Wohlbefinden der Kursteilnehmenden, welches vor Kursbeginn (t0) signifikant niedriger war als das der Kontrollpersonen, zu und bleibt auch zu den restlichen Messzeitpunkten auf einem Niveau ähnlich dem der Kontrollgruppe. Hervorzuheben ist hier, dass das Wohlbefinden im Mittel in beiden Gruppen auf einem recht niedrigen Niveau ist (Abbildung 9).

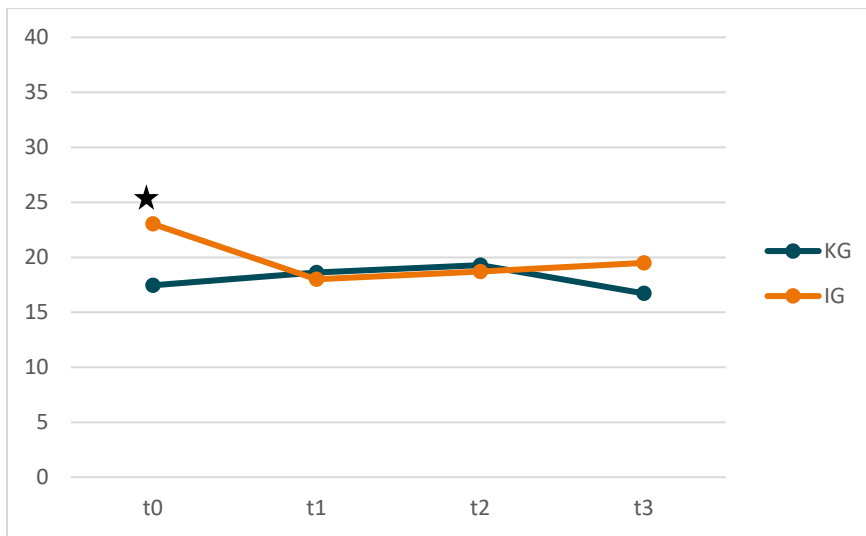


Abbildung 8 Stressbelastung der Kursteilnehmenden (n = 31) und der Kontrollgruppe (n = 35) im Verlauf; Stern = statistisch signifikanter Unterschied

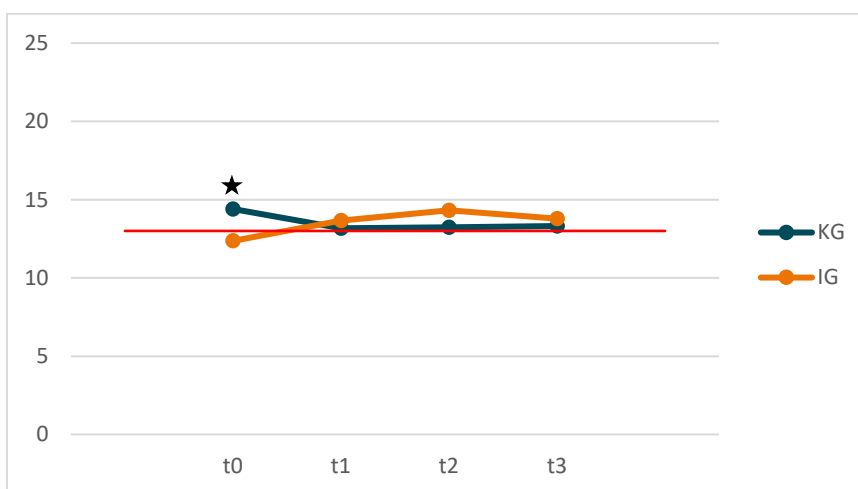


Abbildung 9 Wohlbefinden (WHO5) der Kursteilnehmenden (n = 33) und der Kontrollgruppe (n = 35) im Verlauf; rote Linie = Cut-Off (< 13 = reduziertes Wohlbefinden); Stern = statistisch signifikanter Unterschied

Es konnte zudem gezeigt werden, dass die Kursteilnehmenden vor Kursbeginn (t0) ein signifikant niedrigeres Selbstwirksamkeitsempfinden (Abbildung 10) sowie geringere Achtsamkeitswerte (Abbildung 11) als die Kontrollprobanden hatten. Beides nahm nach dem Kurs das Niveau der Kontrollgruppe ein. Unklar ist, ob sich der in Abbildung 10 erkennbare Trend einer abnehmenden Selbstwirksamkeitsempfindung 12 Monate nach Kursende (t3) auch danach weiter fortsetzt und das Selbstwirksamkeitsempfinden weiter abnimmt.

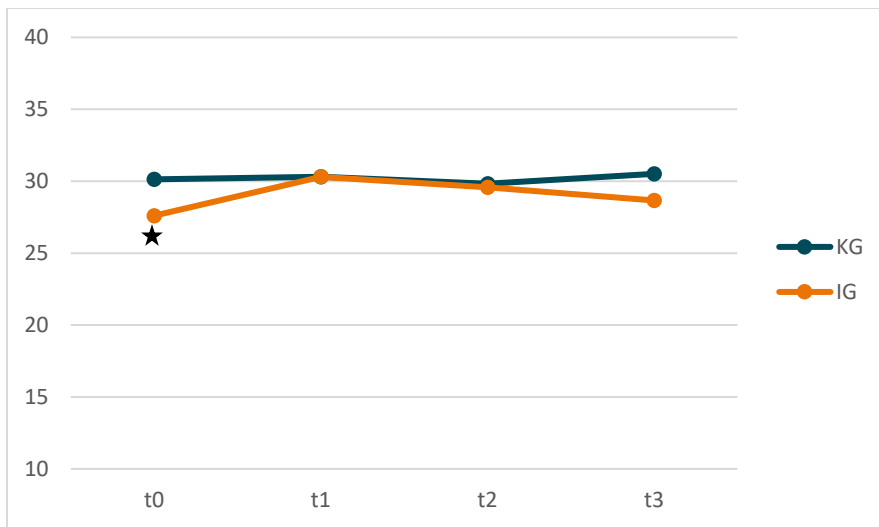


Abbildung 10 Selbstwirksamkeit (SWE) der Kursteilnehmenden (n = 33) und der Kontrollgruppe (n = 35) im Verlauf; Stern = statistisch signifikanter Unterschied

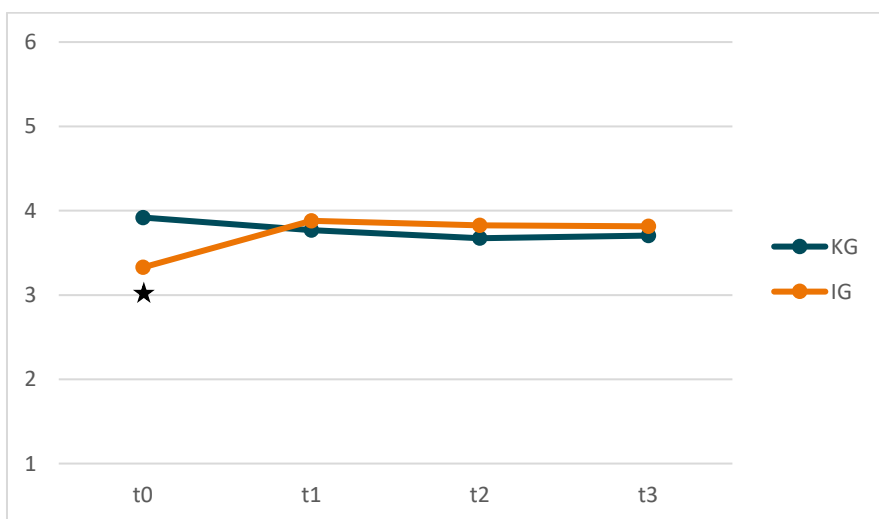


Abbildung 11 Achtsamkeit (MAAS) der Kursteilnehmenden (n = 33) und der Kontrollgruppe (n = 35) im Verlauf; Stern = statistisch signifikanter Unterschied



Nachhaltige Implementierung am Campus und Ausblick

Nachdem die Nachfrage nach den MBM-Kursen zunächst das Angebot überstieg, konnte nach einigen Semestern allen Interessierten ein Platz im Kurs angeboten werden. Durch den Kursaufbau von 10 Terminen mussten jedoch einige auf einen Platz verzichten, da keine regelmäßige Teilnahme aufgrund anderer Verpflichtungen möglich war. Eine regelmäßige Teilnahme ist für diese Art von Kurs unserer Erfahrung nach jedoch notwendig, um einen vertrauten und geschützten Raum zu schaffen. Ebenso die Begrenzung der Teilnehmendenzahl auf 10 Personen. Die Tatsache, dass die vorhandenen 10 Plätze pro Kurs nicht immer voll besetzt wurden, liegt u.a. laut Rückmeldung der Studierenden und eigener Einschätzung nach zudem an der Uhrzeit der Kurstermine (abends), der vielen Kurstermine, dem Ausschluss von Studierenden mit laufender Psychotherapie sowie der schweren Erreichbarkeit von Studierenden zu Werbezwecken (Werbung findet v.a. über E-Mail und Social Media statt). Diese Punkte sollen für die Weiterentwicklung des Kurses und langfristige Implementierung berücksichtigt werden.

Da der Kurs nicht in ein offizielles Curriculum aufgenommen wurde und werden soll, um die Motivation hinter einer Teilnahme nicht zu beeinflussen und die Leitung nach wie vor sehr zuverlässig über eine externe Kursleiterin erfolgt, werden für das weitere Anbieten des Kurses Gelder benötigt.

Nach Sichtung der Evaluationen und Daten sowie Rückmeldungen über die langfristige Nutzung von Techniken ist eine Komprimierung des Kurses auf 5 Termine und jeweils ein Kurs pro Semester geplant, um die Kosten durch die Arbeitsgruppe decken zu können und ggfs. mehr Studierenden die Möglichkeit zu geben am Kurs teilzunehmen, die keine 10 Termine wahrnehmen können (s.o.). Sollte die Nachfrage hierdurch erneut das Angebot übersteigen, so haben zunächst Studierende höheren Semesters Vorrang, um allen interessierten Studierenden im Laufe des Studiums eine Teilnahme anbieten zu können. Ergänzend werden interessierte Personen, denen im entsprechenden Semester keine Teilnahme angeboten werden kann auf eine Warteliste gesetzt. Der erste Durchlauf mit neuem Aufbau ist im SoSe 2024 geplant.

Zudem ist geplant, 1x/Jahr einen Refresher-Termin für alle ehemaligen Kursteilnehmenden anzubieten. Die Analysen ergeben, dass durch den Kurs mehr Personen Entspannungstechniken anwenden, dieser Anteil jedoch mit der Zeit abnimmt ([Abbildung 7](#)). Ein Refresher könnte hier helfen die nötige Motivation zu schaffen und somit ggfs. auch die berichteten positiven Effekte auf Stressbelastung, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit aufrechtzuerhalten.

Bewegte Pause: Vitalzeit vor Ort

Vitalzeit vor Ort ist ein Angebot zur bewegten Pause in Lehrveranstaltungen, das sich interdisziplinär an alle Studierenden aller Studiengänge und Studienjahre gleichermaßen richtet.

Für Studierende ergeben sich hohe Stundenkontingente des Sitzens in Vorlesung, Bibliothek, am Schreibtisch und vor dem Computer, die ggf. auch im Freizeitbereich fortgesetzt werden und nicht selten ohne Bewegungsausgleich bleiben. Dies trägt möglicherweise zu den von Studierenden als häufig angegebenen Beschwerden, wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsstörungen bei

(Techniker Krankenkasse, 2015). Regelmäßige Bewegung und kurze Bewegungspausen nach konzentrierten Arbeitsphasen können die körperliche Fitness und das Wohlbefinden erhöhen sowie die Leistungsfähigkeit steigern (Barr-Anderson et al., 2011). Regelmäßige Bewegungseinheiten sind zudem eine wirksame Maßnahme zur Stressbewältigung (Gerber & Pühse, 2009).

Mit dem Projekt Vitalzeit der „Gesunden Hochschule“ wurde bereits ein Angebot zur Bewegungsförderung für Mitarbeitende der Universität ins Leben gerufen. Dieses war jedoch für Studierende nicht geöffnet. Durch den dritten Projektbaustein, Vitalzeit vor Ort, sollte daher eine Bewegungskomponente aufgenommen und mit folgenden Maßnahmen umgesetzt werden:

- (1) Entwicklung von Strukturen, die eine nachhaltige Implementierung des Angebotes ermöglichen sowie Aufbau eines Pools von Anleiterinnen und Anleitern und.
- (2) Gezielte Informationsaktionen, um die noch recht neue Vitalzeit vor Ort auf dem Campus bekannter zu machen.
- (3) Entwicklung eines Systems zur Buchung der Vitalzeit vor Ort, z.B. durch Lehrverantwortliche, aber langfristig möglicherweise auch durch Studierende selbst.
- (4) Erstellung einer Übungsübersicht für Anleiter*innen und Teilnehmende (Print, Digital).
- (5) Begleitevaluation.

Umsetzung der geplanten Maßnahmen

Die Bewegungspausen *Vitalzeit vor Ort* wurde als Angebot mit Peer-to-Peer Ansatz geplant und umgesetzt. Es konnte gezeigt werden, dass für die erfolgreiche Umsetzung von Elementen einer gesunden Lebensweise im Alltag das Vorbild durch Peers einen hohen Motivations- und Erfolgsfaktor darstellt (Murcia et al., 2008).

Konzeption der Bewegungspausen Vitalzeit vor Ort

Die Vitalzeit vor Ort fokussiert auf Bewegungsübungen aus dem Bereich Kraft (Kraftausdauer), Koordination, Beweglichkeit und Dehnung. Die Übungen wurden auf den begrenzten Raum im Hörsaal abgestimmt. Paarweise Übungen beförderten Kommunikation und Interaktion zwischen den Studierenden.

Implementierung

Bereits 2019 konnte die Vitalzeit vor Ort in zwei Lehrveranstaltungen (eine Vorlesung im Bereich Informatik und eine Kompaktveranstaltung im Bereich Medizin) erfolgreich pilotiert werden. Für den weiteren Ausbau der Bewegungspausen sowie der Gewährleistung einer nachhaltigen Implementierung am Campus, wurde eine Kooperation mit dem Studiengang Physiotherapie während der Projektlaufzeit aufgebaut. Diese Kooperation ermöglicht es, die Anleitung von Bewegungspausen als festen Leistungsbestandteil im Curriculum der Physiotherapiestudierenden zu etablieren (Modul Bewegungserziehung). Jede/r Studierende erhält in diesem Rahmen die Möglichkeit, in ausgewählten Lehrveranstaltungen ca. 2-3 Anleitungen i.d.R. zu zweit oder zu dritt vorzunehmen. Die Einweisung der

Anleiter*innen erfolgt im Rahmen der Lehrveranstaltung *Bewegungserziehung* zu Beginn des Semesters. Dabei werden der inhaltliche Hintergrund erläutert, die Übungen konkret vorgestellt und erprobt und die Einteilung der ersten Termine vorgenommen. Zudem werden die Anleiter*innen darin geschult, Studierende über die Bewegungspause in den Lehrveranstaltungen hinaus zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren.

Die inhaltliche Konzeption der Bewegungspausen wird von Mitarbeiter*innen der AG Studierendengesundheit mitgestaltet und supervidiert. Durch diese fachliche Supervision wird die Qualität der Vitalzeit vor Ort sichergestellt. Die praktische Organisation der Bewegungspausen erfolgt weitestgehend durch studentische Teammitglieder der AG Studierendengesundheit, die selbst als Anleiter*innen der Bewegungspause geschult sind. Zu ihren Aufgaben gehören z.B. die Auswahl geeigneter Lehrveranstaltungen, die Beteiligung in der Einführungsveranstaltung für neue Anleiter*innen als auch die supervidierende Begleitung der ersten eigenständigen Anleitungen neuer Kräfte.

Tabelle 6 Übersicht der Bewegungspausen im Projektzeitraum

Übersicht der Bewegungspausen im Projektzeitraum			
Semester	Anzahl Lehrveranstaltungen	Online/Präsenz	Teilnehmende
WiSe 2019/20	3 Lehrveranstaltungen	Präsenz	Ca. 560
SoSe 2020	Allgemeine Bewegungspausen, 2x/Woche, Dauer: 15 min	Online	unklar
WiSe 2020/21	2 Lehrveranstaltungen Allgemeine Bewegungspausen, 1x/Woche, Dauer: 15 min	Online	Ca. 140 + TN allg. Pausen
SoSe 2021	4 Lehrveranstaltungen Allgemeine Bewegungspausen, 2x/Woche, Dauer: 15 min	Online	unklar
WiSe 2021/22	4 Lehrveranstaltungen	1. Hälfte in Präsenz, dann individuell	Ca. 530
SoSe 2022	4 Lehrveranstaltungen	Präsenz	Ca. 630
WiSe 2022/23	4 Lehrveranstaltungen	Präsenz	Ca. 470
SoSe 2023	3 Lehrveranstaltungen	Präsenz	Ca. 475
WiSe 2023/24	4 Lehrveranstaltungen	Präsenz	Ca. 560

Der Aufbau der Vitalzeit vor Ort konnte bis zum Beginn der COVID-19-Pandemie gut umgesetzt werden. Das neue Angebot wurde sowohl von Studierenden als auch Dozierenden gut angenommen. Mit Ausbruch der COVID-19-Pandemie kam der Präsenzbetrieb der Universität zu erliegen und damit zunächst auch die Vitalzeit vor Ort. Nach einer Umstellungsphase wurden online Bewegungspausen für alle Studierenden angeboten, wiederum angeleitet von Physiotherapiestudierenden. Die Resonanz war zwar stetig, blieb aber weit hinter den im Präsenzbetrieb erreichten Teilnehmenden-Zahlen zurück. Auch der Versuch, die Vorteile der online-Durchführung zu nutzen, indem die Studierenden der Musikhochschule Lübeck ebenfalls zur Teilnahme eingeladen wurden, brachte keine wesentliche Steigerung der Teilnehmenden-Zahlen.

Mit Fortdauern der Pandemie und zunehmender Etablierung der Online-Lehrformate wurden schließlich ab dem Wintersemester 2020/21 Dozierende von online-synchronen Lehrveranstaltungen auf die Durchführung von online Bewegungspausen angesprochen. Hier zeigte sich eine erfreulich hohe Bereitschaft, sodass zusätzlich zu den Lehrveranstaltungs-übergreifenden Angeboten auch in einzelnen Lehrveranstaltungen online Bewegungspausen angeboten werden konnten. Dieses Angebot



konnte im Sommersemester 2021 weiter ausgebaut werden. Mit dem Sommersemester 2022 konnte der Lehrbetrieb wieder weitgehend unbeeinträchtigt in Präsenz durchgeführt werden.

Aufgrund der schwachen Resonanz der Lehrveranstaltungs-übergreifenden Angebote wurden diese eingestellt. Videos für kurze Bewegungspause können Studierende jedoch weiterhin auf der Homepage der AG Studierendengesundheit finden und nutzen. Aktuell wurde der Betrieb der Vitalzeit vor Ort als Präsenz-Bewegungspause in der Mitte ausgewählter Lehrveranstaltungen wieder aufgenommen (siehe Tabelle 6).

Aufbau eines Anleiter*innen Pools

Durch die Verankerung der Anleitung der Bewegungspausen im Curriculum des Studienganges Physiotherapie kann der Bedarf im Wintersemester sehr gut gedeckt werden. Aus den im Wintersemester geschulten Anleiter*innen werden auch die Anleiter*innen für das Sommersemester rekrutiert. Trotz einer Aufwandsentschädigung bleibt die Bildung eines Anleiter*innen Pools im Sommersemester u.a. durch wechselnde Vorlesungszeiten und häufige Praktikumszeiten der Physiotherapiestudierenden aber eine Herausforderung.

Aufgrund der begrenzten Kapazität der Anleiter*innen muss stets eine Auswahl von Lehrveranstaltungen getroffen werden, um möglichst viele Studierende zu erreichen. Diese erfolgt unter folgenden Haupt Gesichtspunkten:

- 1) Es werden nach Möglichkeit eher große Lehrveranstaltungen gewählt (ca. 100+ TN).
- 2) Es werden Lehrveranstaltungen gewählt, die eher früh im curricularen Verlauf liegen, um frühzeitig für das Thema zu sensibilisieren
- 3) Es wird darauf geachtet, dass die ausgewählten Lehrveranstaltungen sowohl aus der Sektion Medizin als auch der Sektion mit stammen, so dass möglichst viele Studiengänge erreicht werden können.

Gezielte Informationsaktionen

Die Sichtbarkeit zu erhöhen ist bei jedem Angebot eine besondere Herausforderung. Um die Vitalzeit vor Ort bekannter zu machen wurden verschiedene Strategien gewählt:

- 1) Es wurde ein Flyer mit einer illustrierten Auswahl von Bewegungsübungen erstellt, der allen Erstsemestern in die „Ersti-Tüte“ beigefügt und in den Lehrveranstaltungen mit Bewegungspausen und bei Infoveranstaltungen erneut angeboten wird.
- 2) Die Vitalzeit vor Ort wird regelmäßig mit den anderen Angeboten der AG Studierendengesundheit in Veranstaltungen und auf Postern beworben
- 3) Dozierende werden direkt angesprochen

Entwicklung eines Buchungssystems

Als Fernziel war die Einführung und Nutzung eines Buchungssystems vorgesehen, mit der interessierte Dozierende und Studierende für eine Bewegungspause mit Anleiter*innen in Kontakt gebracht werden könnten, um eine weitere Verbreitung und Verstetigung des Angebots zu ermöglichen. Aufgrund der pandemiebedingten schwierigen Situation konnte die Etablierung eines Buchungssystems bisher nicht umgesetzt werden.

Erstellen einer Übungsübersicht für Anleiter*innen und Teilnehmende

Mit dem Bewegungsflyer, der regelmäßig verteilt wird, konnte eine erste gute Übungsübersicht erstellt werden. Zudem sind bereits Video-Anleitungen für kurze Bewegungspausen über die Homepage der AG Studierendengesundheit verfügbar. Durch den geplanten Ausbau digitaler Angebote für die Bewegungspause kann die Übungsübersicht zukünftig noch erweitert werden.

Begleitevaluation

Bei der Vitalzeit vor Ort stand eine verlässliche Umsetzung im Vordergrund, die für einen hohen Anteil Studierender positive Berührungspunkte und Erfahrungen mit der Studierendengesundheit und der Gesunden Hochschule als Ganzes ohne den zusätzlichen Aufwand der Beantwortung von Fragebögen ermöglichte. Die Ergebnisse der Prozess- und Strukturerfahrungen wurden oben bereits berichtet. Die im Projektantrag vorgesehene Entwicklung einer über die positiven Erfahrungen der Pilotevaluation hinausgehenden Ergebnisevaluation konnte nach Eintreten der COVID-19-Pandemie nicht sinnvoll umgesetzt werden und wurde zugunsten der durch die Pandemie erschwerten Evaluationen der Bausteine addisca Stressbewältigung und Auszeit für mich - Mind Body Medizin zurückgestellt.

Fazit

Auch wenn im Projektbaustein Vitalzeit vor Ort nicht alle geplanten Maßnahmen erreicht werden konnten, konnte doch das Hauptziel, ein Angebot zur Bewegungsförderung nachhaltig zu implementieren, erfolgreich umgesetzt werden.

Aufgrund der positiven Resonanz der Bewegungspausen bei Studierenden und Dozierenden sowohl in der Präsenz- als auch der online-Durchführung in Lehrveranstaltungen wurde die AG Studierendengesundheit angesprochen, sich an einem Drittmittelantrag bei der Stiftung Innovation in der Hochschullehre mit dem Titel „Gesund(heit) lehren und lernen in hybriden Skills-Labs (HySkiLabs)“ zu beteiligen, der schließlich mit einem Fördervolumen von 1,9 Mio € positiv beschieden wurde. Schwerpunkt der AG Studierendengesundheit in diesem Projekt ist die weitere Förderung von Bewegung im Lernen und Lehren. Im Rahmen dieses Projektes wurden bereits folgende Arbeitspakete realisiert, die auf den Erfahrungen dieses Projektes aufbauen:

- 1) Unter erneuter Beteiligung von Physiotherapiestudierenden in Planung und Umsetzung wurden Bewegungsvideos produziert. Die Videos sollen künftig auf der zentralen Moodle Plattform zusammen mit einer Timer-Option präsentiert werden, sodass Studierende sich für Lernphasen in einem festen Rhythmus an eine Bewegungspause erinnern und durch ein Video anleiten lassen konnten. Die Videos sollen auch von Dozierenden in Lehrveranstaltungen (LV) selbständig und unabhängig von personellen Anleitern für eine Bewegungspause einsetzbar sein und sollen künftig ergänzend zu den Bewegungspausen vor Ort beworben werden, um noch mehr Studierende in LV zu erreichen.
- 2) Es konnte ein Seminarraum mit bewegungsförderndem Mobiliar (höhenverstellbare Stehpulte und Hocker) ausgestattet werden. Die Effekte des Mobiliars allein oder in Kombination mit einer videogestützten Bewegungspause auf das Wohlbefinden, die Konzentration und auf muskuläre Verspannungen werden derzeit in einem prospektiven Studiendesign evaluiert.



Um die Reichweite bewegungsfördernder Impulse auf dem Campus weiter auszubauen und dem Bedarf an Bewegungspausen in Zukunft besser gerecht zu werden, werden in den folgenden Semestern digitale und hybride Konzepte (teilweise Anleiter*innen vor Ort, teilweise mit Bewegungsvideo) erprobt. Zudem sollen Möglichkeiten sowohl einer begleitenden Evaluation sowie eines Buchungssystems geprüft werden. Insgesamt kann an dieser Stelle abschließend festgestellt werden, dass die in diesem Projekt umgesetzten Maßnahmen wesentlich dazu beigetragen haben, dass die Bewegungsförderung sowohl im Lernen als auch in der Lehre als zweite Säule des Lübecker SGMs etabliert werden konnte und nun zukünftig weiter ausgebaut werden kann.

Fazit und Ausblick

Die im Rahmen des Projekts eingeführten Angebote werden gut von den Studierenden angenommen und zeigen positive gesundheitliche Effekte. Sowohl für das Addisca-Training als auch den MBM-Kurs scheinen sich v.a. Studierende angesprochen fühlen, die eine höhere Belastung spüren und denen genügend Ressourcen fehlen, um mit diesen umzugehen. Künftig sollen beide Angebote sowie die Durchführung der Bewegungspausen weiterentwickelt und den Ansprüchen und Möglichkeiten nach angepasst werden, um eine Verstetigung auch in Zukunft sicherzustellen.

Aufgrund der COVID-19-Pandemie und der konkreten Umsetzungserfahrungen im Projekt konnten nicht alle der im Projektantrag vorgesehenen Teilmaßnahmen umgesetzt werden (z.B. Aufbaukurs MBM-Trainer, Buchungssystem Bewegungspause). Die Hauptziele dieses Projektantrages, verschiedene verhaltenspräventive Angebote für Studierenden auf dem Campus zu etablieren, zu versteigern und hinsichtlich ihrer Evidenz zu prüfen, konnten aber insgesamt umgesetzt werden. So umfasst das Lübecker SGM nun neben der Stressprävention auch einen gut ausgebauten Schwerpunkt in der Förderung von Bewegung im Studienalltag.

Zudem ist es uns gelungen, ein innovatives Lehrprojekt im Medizinstudiengang umzusetzen und so wichtige Impulse für verhältnisbezogene Stressprävention zu setzen (TRUST-Studie). Konkret wurde die Art des Leistungsnachweises im Präparierkurs der Anatomie im Rahmen einer kontrollierten, randomisierten, prospektiven Beobachtungsstudie variiert und deren Auswirkungen auf das Stresserleben der Studierenden untersucht (Untersuchungszeitraum: Studienjahr 2021/22). Hierbei wurden in einer Interventionsgruppe die wöchentlichen, bestehensrelevanten Testate durch freundliche Fachgespräche ohne Bestehensrelevanz ersetzt (IG *Freundliches Fachgespräch*, verhältnispräventiv). Das Stresserleben der Studierenden, die ihren Leistungsnachweis durch die Teilnahme an diesen Fachgesprächen erhielten, wurde mit zwei Kontrollbedingungen verglichen: IG Stressbewältigung (Studierende erhielten zur Vorbereitung ein Addisca-Training); KG (bestehensrelevante Testate als Leistungsnachweis). Erste Ergebnisse deuten auf eine reduzierte wahrgenommene Stressbelastung der Studierenden durch Umstellung der Testierungsform hin. Im Gegensatz zu den anderen im Projekt verankerten Bausteine, die sich eher auf die Verhaltensprävention beziehen und bei den Studierenden direkt ansetzen, konnte mit der IG *Freundliches Fachgespräch* so auch ein verhältnispräventiver Ansatz verfolgt werden. Darüber hinaus hat dieses Projekt zu einem intensiven Austausch über die Funktion von Leistungsnachweisen und der



damit verbundenen Stressbelastung für Studierende angeregt. Damit zeigt diese Studie, dass insbesondere Lehrforschungsprojekte helfen können auch verhältnispräventive Impulse zu setzen und Dialoge über eine gesunde Hochschule anzustoßen.

Diese Ansätze werden auch in Zukunft verfolgt. Dabei sollen die Strukturen des SGM mit den Strukturen des BGM der UzL zukünftig in einem gemeinsamen Gesundheitsmanagement verbunden und gebündelt werden. Neben einer Neuausrichtung bestehender Strukturen, ist vor allem die Ausschreibung einer Professur zum Aufbau eines universitären Gesundheitsmanagements (UGM) dafür ein wichtiger Meilenstein.

Referenzen

- Bargel, T., Ramm, M., & Multrus, F. (2012). Schwierigkeiten und Belastungen im Bachelorstudium—Wie berechtigt sind die studentischen Klagen? *Beiträge zur Hochschulforschung*, 34(1), 26–41.
- Barr-Anderson, D. J., AuYoung, M., Whitt-Glover, M. C., Glenn, B. A., & Yancey, A. K. (2011). Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(1), 76–93. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.09.033>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595–605.
- Franke, G. H., Ankerhold, A., Haase, M., Jäger, S., Tögel, C., Ulrich, C., & Frommer, J. (2011). Der Einsatz des Brief Symptom Inventory 18 (BSI-18) bei Psychotherapiepatienten. *PPmP - Psychotherapie · Psychosomatik · Medizinische Psychologie*, 61(02), 82–86. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1270518>
- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Review article: Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(8), 801–819. <https://doi.org/10.1177/1403494809350522>
- Grobe, T., Bessel, S., & Gerr, J. (2023). *Länderreport 2023 Schleswig-Holstein— "Wie geht's Deutschlands Studierenden?"*. Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/resource/blob/2146878/58ee1bdd2a6d16e26ef166045a7d089c/laenderreport-2023-sh-data.pdf>
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M., & Stief, S. (2016). *Studierendenstress in Deutschland—Eine empirische Untersuchung* (S. 85). <http://bit.ly/2dhlZLY>
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1986). Selbstwirksamkeit. In R. Schwarzer (Hrsg.), *Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit*. Inst. für Psychologie, Pädag. Psychologie.
- Klein, E. M., Brähler, E., Dreier, M., Reinecke, L., Müller, K. W., Schmutzer, G., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2016). The German version of the Perceived Stress Scale—Psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC Psychiatry*, 16, 159. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0875-9>
- Kobarg, A. (2007). *Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS): Validierung am Gesundheitsstatus und Gesundheitsverhalten*. Philipps-Universität Marburg.
- Kötter, T., Tautphäus, Y., Obst, K. U., Voltmer, E., & Scherer, M. (2016). Health-promoting factors in the freshman year of medical school: A longitudinal study. *Medical Education*, 50(6), 646–656.
- Murcia, J. A. M., Román, M. L. de S., Galindo, C. M., Alonso, N., & González-Cutre, D. (2008). Peers' Influence on Exercise Enjoyment: A Self-Determination Theory Approach. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(1), 23–31.
- Obst, K. U., Kötter, T., Frieling, A., Steinhoff, F., & Schweiger, U. (2018). *Einfluss des Addisca-Trainings auf das Stresserleben und die Gesundheit von Medizinstudierenden* [Projektbericht]. Universität zu Lübeck, Institut für Sozialmedizin & Epidemiologie.
- Techniker Krankenkasse. (2015). *TK Campus Kompass—Umfrage zur Gesundheit von Studierenden* (S. 36). Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/724592/Datei/143829/TK-CampusKompass.pdf>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A., Kasem, M., Obst, K. U., & Kötter, T. (2021). The Impact of the COVID-19 Pandemic on Stress, Mental Health and Coping Behavior in German University Students – A Longitudinal Study Before and After the Onset of the Pandemic. *BMC Public Health*, under review.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., & Schweiger, U. (2011). *Metakognitive Therapie bei Angststörungen und Depression* (Deutsche Erstausgabe). Beltz. https://www.amazon.de/Metakognitive-Therapie-bei-Angstst%C3%B6rungen-Depression/dp/3621277986/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1469544363&sr=8-1&keywords=adrian+wells