

Präv Gesundheitsf 2023 · 18:517–522
<https://doi.org/10.1007/s11553-022-01002-7>
 Eingegangen: 23. Juli 2022
 Angenommen: 13. November 2022
 Online publiziert: 12. Dezember 2022
 © The Author(s), under exclusive licence
 to Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an
 Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil
 von Springer Nature 2022



Elisabeth Nöhammer

Department of Public Health, Health Services Research & Health Technology Assessment, UMIT TIROL – Private Universität für Gesundheitswissenschaften und Gesundheitstechnologie, Hall in Tirol, Österreich

Studentische Gesundheitsförderung aus Sicht der Studierenden in Österreich

Insgesamt studierten 2020/2021 in Österreich 387.775 Personen [24]. Zwar gelten Studierende meist als eher jung und gesund, ihre Gesundheit ist jedoch oft schlechter als die von Vergleichsgruppen [7] und teilweise stärker herausgefordert [26]. Die Notwendigkeit von Gesundheitsförderung für Studierende wurde während der Pandemie deutlich [20], ist in Österreich aber noch nicht sehr verbreitet. Um gute Angebote zu ermöglichen, sollten diese den Erwartungen und Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen.

Hintergrund

Nur wenige Hochschulen in Österreich engagieren sich im Bereich der studentischen Gesundheitsförderung. An der medizinischen Universität Graz bestehen beispielsweise gute Erfahrungen mit Wahlfächern zum Thema Gesundheitsförderung [25]. An der Fachhochschule Kärnten [13, 14, 18] wird ebenfalls ein Fokus auf Studierendengesundheit gelegt. Gründe für die wenig ausgeprägte Verbreitung sind die meist geringen externen Fördermöglichkeiten sowie das Bestehen spezialisierter, aber isoliert agierender Einrichtungen für Bewegung, psychologische Beratung und Ernährung von Universitätsangehörigen. Die österreichweit sieben Universitäts-sportinstitute (USI; [4]) und die an sechs Standorten verfügbare psychologische Studierendenberatung [3] sind dafür gut etabliert. Vielfach wird auch in der Gastronomie auf Nachhaltigkeit geachtet, beispielsweise den Mensen [6]. Eine kombinierte Betrachtung bzw.

ein übergreifendes Management von Gesundheitsförderung für Studierende liegt jedoch nicht vor. Dies wäre ratsam, da Gesundheitsförderung einen verschränkten Ansatz aus salutogener Gestaltung der Lebenswelt (hier: Setting Universität) sowie der Stärkung bzw. Verbesserung des persönlichen Gesundheitsverhaltens zusammensetzt [27].

Die Relevanz von studentischer Gesundheitsförderung (SGF) wurde v. a. in der Pandemie deutlich [20]. Einige österreichische Hochschulen setzten während der Pandemie Befragungen zur Belastung durch Online-Lehre um [20]. Hier wurden die Notwendigkeit psychischer Gesundheitsförderung sowie die Bedeutung von Schulungen der digitalen Kompetenz evident. War vor der SARS-CoV-2-Pandemie („severe acute respiratory syndrome coronavirus 2“) der Bedarf an SGF unklar, ist er nun als erhöht zu erwarten, da wichtige Lebensaspekte in der Pandemie stark beeinträchtigt wurden [8, 11]. Dies kann zu einer Gesundheitsgefährdung führen, wogegen die SGF ressourcenstärkend wirken kann.

Das Angebot von SGF könnte auch zu einer höheren Attraktivität der anbietenden Hochschulen führen, was im Kontext der Studienplatzfinanzierung [1] für die Institutionen möglicherweise von Interesse ist. Um von der Zielgruppe genutzt zu werden, sollte die SGF jedoch deren Erwartungen und Bedürfnissen entsprechen. Die vorliegende Arbeit geht daher der Frage nach den Einstellungen, Wünschen und Nutzungskriterien bzgl. SGF seitens der Studierenden nach.

Methode

Literaturbasiert wurde ein Fragebogen erstellt und über die Plattform LimeSurvey (Survey Services & Consulting, Hamburg, Deutschland) online verfügbar gemacht. Die Nutzung war auf Deutsch und Englisch möglich. Um einen möglichst umfassenden Überblick hinsichtlich der Einstellungen und Wünsche der Studierenden zur SGF zu erhalten, wurden alle österreichischen Hochschulen zur Teilnahme an der Erhebung eingeladen. Sie wurden zunächst über die Erhebung informiert und bei einer Teilnahmeentscheidung gebeten, den Link zum Online-Fragebogen an die Studierenden weiterzuleiten. Dies erfolgte entweder über zuständige Verwaltungsstellen, die Hochschülerschaft oder das Rektorat bzw. zuständige Vizerektorat. Sowohl für die Hochschulen als auch die Studierenden war die Teilnahme völlig freiwillig. Die Studierenden nahmen anonym teil und konnten die Beantwortung der Fragen erst nach Bestätigung eines „informed consent“ beginnen.

Die im Juni 2022 abgeschlossene Querschnitterhebung umfasste neben Fragen zur studentischen Gesundheitsförderung auch Themen wie den „impact“ der Pandemie und wurde seitens der freiwilligen, institutionellen Ethikkommission, dem Research Committee for Scientific Ethical Questions (RCSEQ) der Privatuniversität UMIT TIROL sowie der fh gesundheit, unter der GZ 2987/21 bearbeitet. In der RCSEQ-Stellungnahme vom 05.10.2021 zu GZ 2987/21 wurde bestätigt, dass „an diesem Forschungsvorhaben keine beson-

ders schutzwürdigen Personen beteiligt sind bzw. keine besonderen Kategorien personenbezogener Daten verarbeitet werden“.

Knapp über 40 quantitative Items und mehrere offene Fragen erhoben die Einstellung zu und Nutzung von SGF, Nutzungskriterien, Wünschen und Bedürfnissen sowie Auswirkungen von SGF. Die Items waren von „trifft zu“ bis „trifft nicht zu“ 5-stufig nach Likert bzw. ordinalskaliert, inklusive der Möglichkeit einer neutralen Kategorie („weder/noch“). Wo erforderlich, gab es die zusätzliche Kategorie „nicht verfügbar“. Beispielitems:

- Ich weiß über die Angebote der studentischen Gesundheitsförderung an meiner Hochschule Bescheid.
- Ich finde die Idee von Gesundheitsförderung für Studierende gut.
- Ich möchte in meiner Freizeit keine gesundheitsfördernden Angebote der Hochschule nutzen.
- Ich wünsche mir für die Zukunft mehr Angebote zur studentischen Gesundheitsförderung.

Offene Fragen („Sonstiges: bitte nennen“) gaben den Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene weitere Anregungen zu Unterstützungsangeboten im Rahmen der SGF im Allgemeinen, bezogen aus Bewegung und Sport sowie hinsichtlich sozialer Aktivitäten zu beschreiben.

Ergebnisse

Die Auswertung der Daten erfolgte deskriptiv unter Verwendung der Software SPSS® Version 27. Insgesamt liegen 4600 Zugriffe mit Dateneintragung vor. Für die Fragenblöcke zu SGF kann auf ein n von 3687 bis ca. 3660 für allgemeine Themen zurückgegriffen werden, bei konkreten Maßnahmenwünschen auf je ca. 3240–3230 Antworten. Zu letzteren wurden nur Personen befragt, die sich in Zukunft mehr SGF-Angebote wünschen bzw. dazu nicht eindeutig konträr eingestellt sind (Splittingfrage).

Weiblich sind 72,9% der Befragten, 26,3% männlich und 0,7% divers. Der Großteil (81,2%) ist unter 30 Jahren, die meisten (44,8%) zwischen 21 und 25 Jahren alt. Die meisten (64,2%) studieren im Bachelorstudium. Damit zusammenhän-

gend geben 19% an im ersten, 30,5% im zweiten oder dritten Semester zu studieren.

Im Folgenden werden die Ergebnisse zu Einstellung und Angebot, Nutzung(sbedingungen) sowie Wünschen dargelegt. Die jeweils angegebenen kumulierten Prozentwerte betreffen die kombinierten Kategorien von „trifft zu“ und „trifft eher zu“ mit der jeweils entsprechenden Anzahl an Personen, welche eine dieser beiden Antwortoptionen wählten.

Einstellung und Angebot

Insgesamt finden 90,6% ($n = 3340$) die Idee von SGF gut, ein entsprechendes Angebot finden jedoch nur 49,8% ($n = 1827$) an ihrer Hochschule vor. Entsprechend gering ist der Anteil derer, die über das Angebot der Hochschule Bescheid wissen (26,9%; $n = 991$) bzw. wissen, wo sie darüber Informationen finden (30,9%; $n = 1137$). 24,9% ($n = 916$) empfinden das Angebot ihrer Hochschule interessant, nur 10% ($n = 367$) nutzten es bisher, bei 3,6% ($n = 134$) ist dies derzeit der Fall.

Nutzung und Nutzungsbedingungen

Das Sportangebot der eigenen oder einer anderen Hochschule wird wenig genutzt (7,1% [$n = 260$] bzw. 7,6% [$n = 278$]), die psychologische Studierendenberatung wird von 5% ($n = 184$) in Anspruch genommen. 3,7% ($n = 134$) fühlen sich durch SGF im alltäglichen Leben, 4,6% im Hochschulleben ($n = 168$), 3% ($n = 110$) im beruflichen Leben unterstützt.

Es fühlen sich 61,4% ($n = 2258$) zeitlich zu eingespannt, um SGF zu nutzen und insgesamt 32,6% ($n = 1196$) möchten kein SGF-Angebot in der Freizeit in Anspruch nehmen und 72,4% ($n = 2657$) decken ihre gesundheitlichen Bedürfnisse außerhalb der Hochschule ab. Generell kein Interesse an SGF äußern 19,3% ($n = 710$), 45,5% ($n = 1668$) nehmen bei für sie interessanten Angeboten teil. Studienkolleg:innen zu treffen motiviert 38,5% ($n = 1413$) zur Teilnahme, 13,8% möchten keine Kommiliton:innen bei SGF antreffen ($n = 507$). Die einfache

Integration in den Alltag ist für 67% ($n = 2454$) wichtig, ein kostenloses Angebot für 48,2% ($n = 1765$). Insgesamt 20,9% ($n = 765$) möchten SGF online, 35,4% ($n = 1295$) nur in Präsenz, 76,7% ($n = 2807$) sprechen sich für eine Kombination aus.

Wünsche

In Zukunft mehr Angebote der SGF wünschen sich 56,7% ($n = 2076$). Wie oben erwähnt, wurden Personen, die bei dieser Frage „trifft nicht zu“ ($n = 388$) angegeben hatten, zur Spezifizierung von Wünschen nicht mehr befragt. Die Angaben im Folgenden beziehen sich daher nur auf die ($n = 3272$), welche „trifft zu“, „trifft eher zu“, „weder/noch“ oder „trifft eher nicht zu“ angegeben hatten, um eine maximale Abdeckung der nicht absolut konträr eingestellten Personen zu erreichen. Gewünscht werden v.a. Angebote zu seelischem Wohlbefinden (77,6%; $n = 2522$), Entspannungstrainings (74,2%; $n = 2409$), Mentoring/Coaching (66,5%; $n = 2158$), Zeit- (63,5%; $n = 2060$) und Stressmanagement (77,6%; $n = 2120$). Sport und Bewegung sollte mehr Unterstützung erfahren (67%; $n = 2171$), ebenso die Themen Ergonomie (Lern-/Arbeitsplätze einrichten; 61,4%; $n = 1981$) sowie Ausgleich zum Sitzen (76,2%; $n = 2461$). Mehr Suchtprävention wird von 26,9% ($n = 872$) gewünscht. Ernährung als allgemeines Thema aufzugreifen wird von 64,4% ($n = 2079$) stärker angeregt, Unterstützung hinsichtlich schneller und gesunder Ernährung im Studienalltag von 76,8% ($n = 2485$), von 67,1% ($n = 2167$) zu Brain- und Powerfood. Die Ausweitung sozialer Angebote wird ebenfalls angeregt. 62,2% ($n = 2007$) wünschen sich im Rahmen der SGF mehr Unterstützung zu Vernetzungsmöglichkeiten von Interessensgruppen, 59,2% bzgl. Fachgruppen ($n = 1909$), 47,4% ($n = 1531$) für Lerngruppen. 48,1% ($n = 1554$) würden vermehrte fachliche Diskussionsrunden wie Ringvorlesungen o.ä. begrüßen, 35,1% ($n = 1132$) das Angebot für ehrenamtliches Engagement für die Hochschule. Viele weitere Anmerkungen, Empfehlungen und Konkretisierungen der Angebote (z. B. bestimmte Sportar-

ten oder Ernährungsangebote) werden in offenen Kommentaren gegeben. Ein Überblick darüber wird im Folgenden gegeben.

Die Studierenden wünschen sich im Rahmen des Studiums Sensibilisierung für ihre Gesundheit und Gesundheitsthemen im späteren Berufsalltag, um Problemen vorzubeugen. Zu Beginn des Studiums wird mehr praktische Information zum Ablauf eines Studiums erhofft: zur Selbstorganisation, Lernstrategien, zu Anlaufstellen für die auftretenden Fragestellungen – insbesondere auch bei psychischen Problemen. Auch der Suizidprävention sollte Platz geschaffen werden. Die Themen Leistungsdruck (v. a. bei paralleler Berufstätigkeit und/oder Familienverantwortung) und Belastungen durch die Pandemie werden häufig genannt. Dies ist für die Studierenden ein gesamtgesellschaftliches, aber auch hochschulinhärentes Problem, das aus ihrer Sicht dringend diskutiert werden sollte. Als Entlastung wird u. a. vorgeschlagen, dass der Besuch von nur jährlich stattfindenden Lehrveranstaltungen nicht Voraussetzung für den Besuch nicht darauf aufbauender Inhalte gelten sollte, der tatsächliche Aufwand eines Studiums und einzelner Lehrveranstaltungen transparenter analysiert und kommuniziert und Anwesenheitspflichten gelockert werden sollten. Eine teilnehmende Person hierzu:

„Das [strenge Anwesenheitspflichten, Anm.] erzeugt Stress und führt dazu, dass man auch krank an Lehrveranstaltungen teilnimmt/teilnehmen muss. Man sollte auch mal krank sein dürfen und von den Lehrpersonen/Professoren verstanden werden. Eine Schulung der Professoren würde hier eventuell helfen, bessere Lösungen für Fehlzeiten zu finden.“

Eine Stelle für akute Beratungsnotwendigkeit pro Hochschule sowie Gesundheits-Buddies als Personen, die in gesundheitlichen Fragen und ggf. sogar bei Arztbesuchen begleiten, werden ebenso vorgeschlagen wie Austauschmöglichkeiten in Gruppen:

„...für manche kann es beruhigend sein, andere mit ähnlichen Problemen zu sehen, Thema ‚Ich bin nicht allein‘. Andere kön-

Präv Gesundheitsf 2023 · 18:517–522 <https://doi.org/10.1007/s11553-022-01002-7>
© The Author(s), under exclusive licence to Der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2022

E. Nöhammer

Studentische Gesundheitsförderung aus Sicht der Studierenden in Österreich

Zusammenfassung

Hintergrund und Ziel. Im Setting Universität ist studentische Gesundheitsförderung (SGF) noch nicht sehr verbreitet, wird aber als hoch relevant angesehen. Um von der Zielgruppe genutzt zu werden, sollte die SGF deren Erwartungen und Bedürfnissen entsprechen. Eine bundesweite Online-Befragung dazu wurde im Juni 2022 abgeschlossen.

Material und Methoden. Über 40 quantitative Items und diverse offene Fragen bildeten die Einstellung zu Nutzung und Auswirkung von Nutzungskriterien, Wünschen und Bedürfnissen bzgl. SGF ab. Die Items waren 5-stufig skaliert nach Likert und auf Deutsch und Englisch verfügbar.

Ergebnisse. Insgesamt finden 90,6 % die Idee von SGF gut, ein entsprechendes Angebot finden jedoch nur 49,8 % an ihrer Hochschule vor. 56,7 % wünschen sich in Zukunft mehr SGF-Angebote, v. a. zu psychischer Gesundheit (Werte + 70 % bis + 60 % Zustimmung). Gleiches gilt für Ernährung

und bestimmte Ernährungsempfehlungen, Sport und Bewegung, Ergonomie sowie Ausgleich zum Sitzen. Mehr Suchtprävention wird von 26,9 % gewünscht. Zirka 60 % wünschen sich im Rahmen der SGF mehr thematische Vernetzungsmöglichkeiten, knapp unter 50 % bzgl. Lerngruppen und fachliche Diskussionsrunden. Viele weitere Empfehlungen zu Verhältnisprävention und Angebotskonkretisierungen wurden angemerkt.

Schlussfolgerung. Die SGF wird als sehr positiv und ausbaufähig angesehen, v. a. bzgl. Psyche, Ernährung und Bewegung. Eine Möglichkeit ist ein studienphasenorientierter Zugang, der zu Beginn auf Information und Kompetenzentwicklung setzt und diese später ergänzt.

Schlüsselwörter

Universität · Fachhochschule · Pädagogische Hochschule · Bedürfnisse · Einstellungen

Student health promotion from the perspective of university students in Austria

Abstract

Background and aim. Student health promotion (SHP) is not yet widely applied but is considered highly relevant. To be of interest for the target group, SHP should meet their expectations and wishes. For this purpose, a nation-wide online survey was completed in June 2022.

Materials and methods. More than 40 quantitative items and several open questions surveyed attitudes towards, use and impact of, determinants of participation, wishes, and needs regarding SHP. The items were assessed using a Likert scale (5 categories) and were available in German and English.

Results. Overall, 90.6% like the idea of SHP, but only 49.8% found an offer at their university. Furthermore, 56.7% wish for more offers, mainly regarding mental health (+ 70% and + 60% agreement). The same is true for nutrition and specific nutrition suggestions,

exercise, ergonomics, and compensation exercise for prolonged sitting. Furthermore, 26.9% want more offers for prevention of substance abuse. About 60% wish for more offers regarding various networking opportunities. Many suggestions regarding setting design and specific offers were provided in the open comments.

Conclusion. SHP is seen very positively and should be increased, mainly regarding mental health, nutrition, and exercise. A possibility might be to focus on information and competence development at the start of their studies and then complement it with further specifics later.

Keywords

University · University of Applied Sciences · University College of Teacher Education · Needs · Attitudes

nen das hinderlich finden, weil sie zuerst Ihre Scham über das Thema überwinden müssten.“

Gegenseitige Unterstützung sowie Konfliktmanagement (zwischen Studierenden sowie zwischen Studierenden und Lehrenden) werden als Inhalte von SGF gewünscht, inklusive Anregung für ehrenamtliches Engagement auch ECTS erwerben zu können. Auf die Notwendigkeit von Angeboten zu Kontaktknüpfern unter anderem über fachliche und studienphasenbezogene Vernetzungsangebote wird insbesondere wegen der Einschränkungen durch die Pandemie deutlich hingewiesen. Betont wird, dass die zeitliche Gestaltung und lokale Erreichbarkeit von SGF generell gegeben und an besonders belastete Gruppen angepasst sein sollte. Nicht zu übersehen ist hier, dass internationale Studierende Angebote auf Englisch benötigen: „I would really appreciate if these opportunities are available in English“.

Auch die Bewerbung von SGF wird angesprochen: Diese sollte v. a. auch über digitale Medien erfolgen und in Inhalt und Kommunikation auf Gesundheitsförderung und nicht Selbstoptimierung ausgerichtet sein:

„Auch die Formulierungen der Angebote finde ich sehr wichtig. Mich spricht ein Vortrag nach dem Schema ‚5 radikale Tips [sic] um dein (...) zu optimieren!‘ einfach nicht an. Ich möchte mich nicht als Maschine betrachten, dessen [sic] Fehler und Makel es zu optimieren gilt.“

Im Zusammenhang zu Nicht-Diskriminierung wird betont, dass SGF-Angebote entsprechend gestaltet sein müssten, beispielsweise sollten „Sport- und Ernährungsangebote (...) sizeinklusive sein. (...) Führt sonst zu Diskriminierung Übergewichtiger, psychischer Belastung, Förderung von Essstörungen und einem nicht teilnehmen an Gesundheitsangeboten“.

Als organisierende Stelle wird eine Person gewünscht, welche die Bedürfnisse der Studierenden versteht. Außerdem angeregt werden genügend Termine und dass nicht zwingend das Erfordernis von Mindestteilnehmerzahlen besteht. Zusätzlich wird betont, dass gute

Durchführende der Maßnahmen benötigt werden:

„Die vorhandenen Angebote sind teilweise einfach zu schlecht, um für mich interessant zu sein.“

Hinsichtlich Verhältnisprävention wird angemerkt, dass Mensen nicht überall verfügbar und (bestimmte) gesunde Ernährungsweisen auch dort nicht immer möglich sind. Mikrowellenzugänge und Informationen zu gesunder Ernährung werden gewünscht. Auf die Wichtigkeit der ansprechenden und ergonomischen räumlichen Gestaltung der Hochschule wird hingewiesen und dass beispielsweise Aufenthaltsräume verfügbar sein sollten. Eine teilnehmende Person schrieb dazu:

„When the space meets student needs (ie. appropriate atmosphere, lighting ... access to safe and clean facilities ... available learning tools necessary for the studies), then students are provided with the tools to thrive in their learning environment. If these things go neglected, then how should the students be expected to excel in their studies?“

Diskussion

Gesundheitsförderung zielt auf die Stärkung von Gesundheitsressourcen ab [2]. Dies erfolgt insbesondere in Lebenswelten und hinsichtlich des individuellen Verhaltens, das von den Möglichkeiten im Setting stark beeinflusst wird [3]. Aus diesem Grund wird empfohlen, die dort für Gesundheit relevanten Lebensbedingungen und Lebensweisen zu bewahren, zu stärken sowie zu erweitern [1]. Dies bedingt einen dualen Ansatz an den Verhältnissen wie Strukturen und Möglichkeiten im Setting sowie am persönlichen Gesundheitsverhalten. Die Bedeutung von ersterem wird von den Studierenden in den offenen Kommentaren deutlich betont.

Die SGF wird von den Befragten als sehr positiv und auszubauend angesehen. Auch die Literatur legt letzteres generell und insbesondere postpandemisch nahe [5, 9, 10]. Es ist von pandemiebedingten Verzerrungen bzgl. der Nutzung(smöglichkeit) von SGF im Erhebungszeitraum auszugehen, was auch

die geringen Prozentwerte der Nutzung von bestehenden Angeboten und das geringe Unterstützungsempfinden erklären könnte. Der Vergleich mit einer Erhebung nach der Pandemie scheint erforderlich, um hier konkretere Aussagen treffen zu können. Der Pandemiekontext muss als Limitierung der Studie genannt werden. Neben einem möglichen Bias durch selbstberichtete Angaben ist denkbar, dass insbesondere gesundheitsaffine Personen an der Erhebung teilgenommen haben. Andererseits wären diese auch ein großer Teil der ersten Nutzenden von SGF und damit mögliche Multiplikator:innen sowohl während als auch nach Abschluss des Studiums [4].

Viele Studierende decken derzeit ihren Bedarf an Gesundheitsförderung außerhalb der Hochschule. Dies liegt vermutlich an einer Kombination von zeitlichem Druck, aber auch eingeschränkter Verfügbarkeit von SGF in Österreich i. Allg. und während der Pandemie. Das Interesse ist höher als das Nutzungsausmaß, hier sind zukünftig detailliertere Befragungen zu Nutzungsbarrieren nötig [10]. Erste Ansatzpunkte liefert die vorliegende Erhebung.

Basierend auf den Daten ist derzeit davon auszugehen, dass aktuelle Angebote in einer Kombination aus Online- und Präsenzmodus weitergeführt werden sollten, aber eine Ergänzung nötig ist. Dazu sind insbesondere nötige Umgestaltungen des Settings zu nennen, die bewegungsförderlich sind und die langen Phasen des Sitzens unterbrechen [16, 21]. Die Studierenden wünschen sich auch Informationen zu Ergonomie, um ihre Lern- und Arbeitsplätze gut gestalten zu können. Adaptierungen der universitären Raumgestaltung und Möblierung könnten angedacht werden [16].

Auffällig ist der Wunsch nach Unterstützung hinsichtlich Stress- und Zeitmanagement bzw. Entspannungstrainings. In Kombination mit dem SGF-Nutzungshemmnis Zeit und den offenen Nennungen deutet dies stark auf eine hohe Arbeitsbelastung der Studierenden hin. Diese ergibt sich in vielen Fällen aus mehreren Lebensbereichen (Studium, Arbeit, Familie; [13, 17]). Nicht nur für diese Gruppen wäre Ressourcenschaffung und -bewusstmachung ratsam [9], wobei die

offenen Kommentare zeigen, dass die Reflexionsqualität ausgeprägt ist. Ressourcenorientierte Arbeit [9, 19] wäre auch in den gewünschten Coachings vorstellbar, könnte aber auch Thema im Kontext der fachlichen Vernetzung sein.

Ein komplexer, aber phasenweise optimierter Zugang zu Gesundheitsförderung ist denkbar. Studierende sollten bereits früh Zugang zu SGF-Angeboten erhalten [12]. Zu Beginn des Studiums könnte ein Fokus auf gesundheitsrelevanten Informationen und entsprechendem Kompetenzaufbau hinsichtlich des Verhaltens liegen, der später hinsichtlich (Berufs)gruppen spezifiziert wird. Hintergrund hierfür sind entsprechend unterschiedliche Anforderungsausprägungen [2, 9, 12, 13, 17, 22]. Dabei sollte nicht nur eine kontinuierliche Begleitung durch eine gesunde Gestaltung des Settings (unter anderem Mensa, Bewegungsförderung) selbstverständlich sein, auch eine gute Mischung aus Online- und Präsenzangeboten wäre für viele Gruppen hilfreich.

Erweiterte private Verantwortung wie Kinder oder Pflege Angehöriger sowie ein berufsbegleitendes Studium führen zu zeitlichen Engpässen, die z. T. über die Integration in das Studium bzw. Online-Angebote gelöst werden könnten. Außerdem können letztere kostengünstig große Populationen erreichen und sehr niederschwellig gestaltet werden [15]. Zusätzlich dazu könnten Kooperationen zwischen Hochschulen die Kosten senken, was angesichts der aktuellen Kostensteigerungen und Inflation sehr relevant sein kann. Allerdings wird von den Studierenden sehr betont, dass der Bedarf an Präsenzangeboten nach und wegen der Pandemie höher ist. In Anlehnung an innerbetriebliche Kommunikation [23] ist jedoch davon auszugehen, dass allgemeine Gesundheitsinformationen sowie generelle Tipps zu großen Anteilen über elektronische Medien und dezentral in Kooperationen zur Verfügung gestellt werden können. Eine Konkretisierung kann in persönlicheren, individuelleren Settings erfolgen.

Fazit für die Praxis

- Viele Studierende decken ihren Bedarf an Gesundheitsförderung außerhalb der Hochschule, empfinden die studentische Gesundheitsförderung (SGF) aber als guten Ansatz. Als nötig sehen sie Veränderungen im Setting, beispielsweise eine bessere zeitliche Gestaltung von Prüfungsphasen und die bessere Ermöglichung von berufsbegleitendem Studieren.
- Die Notwendigkeit von Unterstützung kann in einem ersten Schritt beispielsweise in der Studieneingangsphase über Informationsweitergabe zu Zeitmanagement, einer SGF-Angebotsübersicht und Workshops zu gesunder Küche entsprochen werden.
- Generell sollten Lehrraum- und Unterrichtsgestaltung überdacht (Bewegungsförderung, weniger Sitzen) und fachliche Vernetzungsmöglichkeiten an der Hochschule stärker forciert werden.
- Ein kombiniertes Angebot aus Präsenz- und Online-Möglichkeiten hilft, die SGF in den Alltag zu integrieren und die Kosten-Nutzen-Effekte für alle Beteiligten zu optimieren.

Korrespondenzadresse

Elisabeth Nöhammer

Department of Public Health, Health Services Research & Health Technology Assessment, UMIT TIROL – Private Universität für Gesundheitswissenschaften und Gesundheitstechnologie
Eduard-Wallnöfer-Zentrum 1, 6060 Hall in Tirol, Österreich
elisabeth.noehammer@umit-tirol.at
elisabeth.noehammer@umit.at

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. E. Nöhammer gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht. Die Studie wurde von der Tiroler Wissenschaftsförderung (TWF), Grant Nr.: UNI-0404-2156, gefördert.

Das Studiendesign wurde vom zuständigen Kollegialorgan geprüft. Es wurde festgehalten (Stellungnahme des RCSEQ – Research Committee for Scientific Ethical Questions [UMIT TIROL/fh gesundheit] Nr. 2987), dass an diesem Forschungsvorhaben keine besonders schutzwürdigen Personen beteiligt sind bzw. keine

besonderen Kategorien personenbezogener Daten verarbeitet werden.

Literatur

1. Verordnung des Bundesministers für Bildung, Wissenschaft und Forschung über die Umsetzung der kapazitätsorientierten, studierendenbezogenen Universitätsfinanzierung (Universitätsfinanzierungsverordnung – UniFinV); StF: BGBl. II Nr. 202/2018idF. BGBl. II Nr. 397/2021, (2021). <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20010276>. Zugegriffen: 10.11.2022
2. Apolinário-Hagen J, Groenewold S, Salewski C, Kemper J, Krings L (2018) Die Gesundheit Fernstudierender stärken. Das GFS-Projekt an der FernUniversität in Hagen: Vom Gesundheitsurvey zur Implementierung von gesundheitsfördernden eHealth-Programmen und mHealth-Apps. *Präv Gesundheitsf* 13:151–158. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0620-3>
3. Bundesministerium für Bildung WuFFMfE, Science and Research Psychologische Hilfe und Unterstützung für Studierende zur aktuellen Krisensituation. <https://www.studentenberatung.at/>. Zugegriffen: 18.07.2022
4. Bundesministerium für Bildung WuFFMfE, Science and Research Universitätssport. <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/HS-Uni/Studium/UniSport.html>. Zugegriffen: 18.07.2022
5. Fialho P, Spatafora F, Kühne L, Busse H, Helmer S, Zeeb H et al (2021) Perceptions of study conditions and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic among university students in Germany: results of the international COVID-19 student well-being study. *Public Health Front*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.674665>
6. Getzinger G, Danzer J, Lindenthal T, Rieg L, Thaler J (2022) Klimaneutrale Universitäten – eine Initiative der Allianz Nachhaltige Universitäten in Österreich. *Ecol Perspect Sci Soc* 31(2):126–128
7. Grützmaker J, Gusy B, Lesener T, Sudheimer S, Willige J (2018) Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf>. Zugegriffen: 11.11.2022
8. Holzer J, Lüftenegger M, Korlat S, Pelikan E, Salmela-Aro K, Spiel C et al (2021) Higher education in times of COVID-19: University students' basic need satisfaction, self-regulated learning, and well-being. *Aera Open* 7:23328584211003164
9. Kirsch A-S, Laemmert P, Tittlbach S (2017) Gesundheitliche Anforderungen und Ressourcen von Studierenden: Eine Studie mit Studierenden der Sportökonomie. *Präv Gesundheitsf* 12:181–188. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0584-3>
10. Klemmt M, Heinrichs L, Kretzschmann C, Reusch A, Neudert S (2020) Gesundheitsfördernde Angebote für Studierende in Stadt und Landkreis Würzburg – Bestands- und Bedarfsanalyse. *Präv Gesundheitsf* 15:167–173. <https://doi.org/10.1007/s11553-019-00745-0>
11. Kohls E, Baldofski S, Moeller R, Klemm S-L, Rummel-Kluge C (2021) Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Front Psychiatry* 12:441

12. Koinzer C, Hirsch K, Richter EP, Berth H (2022) Psychische Gesundheit von Studierenden. *Präv Gesundheitsf* 17:178–184. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00846-9>
13. Limarutti A, Flaschberger S, Mir E (2021) Wo steht mir der Kopf? – Herausforderungen von berufsbegleitend Studierenden während der COVID-19-Pandemie. *HeilberufeScience* 12:39–47
14. Limarutti A, Mir E (2020) Ressourcen in Krisenzeiten. Selbst- und Sozialkompetenzen bei berufsbegleitend Studierenden. *ProCare* 25(4):12–13. <https://doi.org/10.1007/s00735-020-1188-2>
15. Lutz-Kopp C, Luka-Krausgrill U, Honsbrok B, Meinhardt-Injac B, Gropalis M (2021) Development, implementation and first evaluation of an online portal to promote the mental health of university students (me@JGU). *Int J Environ Res Public Health* 18(3):1179
16. Mann D, Helten J, Hoffmann SW, von Sommoggy J, Rüter J, Loss J et al (2020) Bewegungsfördernde Bibliotheksarbeitsplätze an Hochschulen. *Präv Gesundheitsf*. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00806-9>
17. Mindermann N, Schattschneider R, Busch S (2021) Studieren mit Pflegeverantwortung? *Präv Gesundheitsf* 16:225–233. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00813-w>
18. Mir E, Maier M, Gritsch A, Jenull B (2009) Die Universität – ein kohärentes Setting? Messung des studentischen Kohärenzgefühls. *Präv Gesundheitsf* 4:66–70
19. Niewöhner T, Hoerdler L, Roxel A, Meindl M, Teuber Z (2021) Zielorientierung, Burnout und Engagement im Hochschulkontext: Integration von Zielorientierung in das Study Demands-Resources-Modell. *Präv Gesundheitsf* 17:1–6. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00840-1>
20. Nöhammer E (2022) The lockdown: Austria. Report on analysis of surveys. Project Website. https://www.healthbit.com/wp-content/uploads/2022/03/report_lockeddown_fin.pdf. Zugegriffen: 11.11.2022
21. Paulus M, Kunkel J, Schmidt S, Bachert P, Wäsche H, Neumann R et al (2021) Standing breaks in lectures improve university students' self-perceived physical, mental and cognitive condition. *Int J Environ Res Public Health* 18:4204. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084204>
22. Römer DP, Appel J, Drews F, Rauin U (2012) Burnout-Risiko von Lehramts- und Jurastudierenden der Anfangssemester. *Präv Gesundheitsf* 7:203–208. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0345-2>
23. Schick S (2002) Interne Unternehmenskommunikation. Strategie entwickeln, Strukturen schaffen, Prozesse steuern. Schäffer-Poeschel, Stuttgart
24. Statistics Austria Students in Austria from 2018/19 to 2020/21 2021. http://www.statistik.at/web_en/statistics/PeopleSociety/education/universities/students_studies/029840.html. Zugegriffen: 9. Sept. 2021
25. Vajda C, Matzer F (2017) Den Umgang mit psychosozialen Krisen im Medizinstudium und späteren Beruf erlernen. *Präv Gesundheitsf* 12(4):280–284. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0619-9>
26. Weber R, Ehrental JC, Pförtner T-K, Albus C, Stosch C (2020) Die schönste Zeit des Lebens? Psychische Belastungen von Studierenden am Beispiel einer deutschen Hochschule. *Z Klin Psychol Psychother*. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000573>
27. WHO (1986) Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, Canada: WHO Division of Health Promotion, Education and Communication. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf. Zugegriffen: 11.11.2022