



„Gesunde Universität Jena“:
Gesund studieren und arbeiten an der
FSU Jena

Julia Hoppe
Jana Kampe

Wir stellen uns vor



Julia Hoppe

- Seit 10 Jahren an der Universität Jena
- M. Sc. Psychologie
- Mitarbeiterin und Doktorandin Lehrstuhl für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
- Fachkraft für Arbeitssicherheit

- Gesundheits- und Arbeitsschutz, Gesundheitsförderung
- Psychische Gefährdungsbeurteilungen → Erfassung und Optimierung psychischer Belastungen



Jana Kampe

- M. Sc. Psychologie
- Koordinatorin Universitäres Gesundheitsmanagement
- Leitung Studentisches Gesundheitsmanagement

- Psychologin
- Doktorandin
- Yogalehrerin
- Fachkraft für Arbeitssicherheit

Heute sprechen wir über...

- 01 **Gesundheit**
Zahlen, Begriffsklärung und Einflüsse
- 02 **Universitäre Gesundheitsstrukturen**
BGM, SGM und UGM
- 03 **Das Projekt**
„Gesunde Universität Jena“
Ziele, Wege und Zwischenstand
- 04 **Ausblick und Transfer**
Kurze und weite Zukunftsvision der Gesunden
Universität Jena

→ Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit



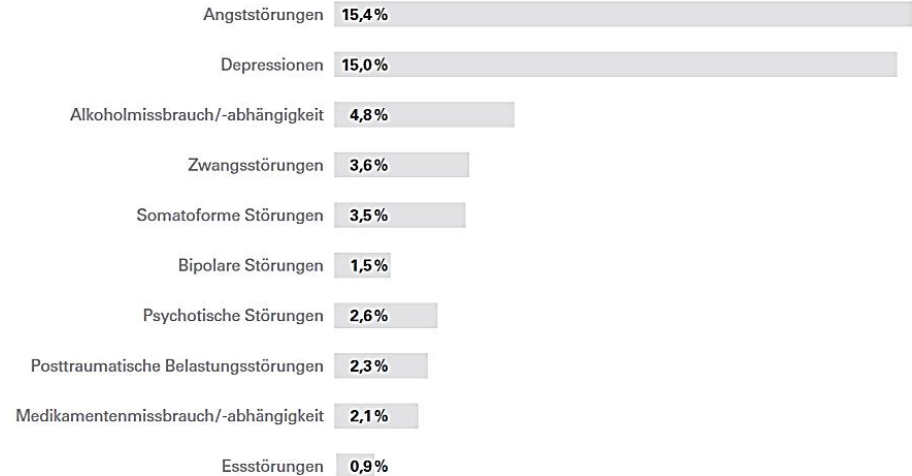
Aktuelle psychische Gesundheit

- Jeder 7. AU-Tag (16%) geht auf psychische Störung zurück – lange Dauer von durchschnittlich >35 Tagen pro Fall (nur Muskel-Skelett-Erkrankungen mit 24% höher)
- Krankheitskosten für psychische Erkrankungen betragen 44,4 Milliarden Euro pro Jahr, die Produktionsausfallkosten 12,2 Milliarden Euro
- Langfristige Arbeitsfehlbelastungen erhöhen das Risiko für Angststörung oder Depression um 50%

Psychische Erkrankungen sind die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühverrentung

Was sind die häufigsten psychischen Störungen in Deutschland?

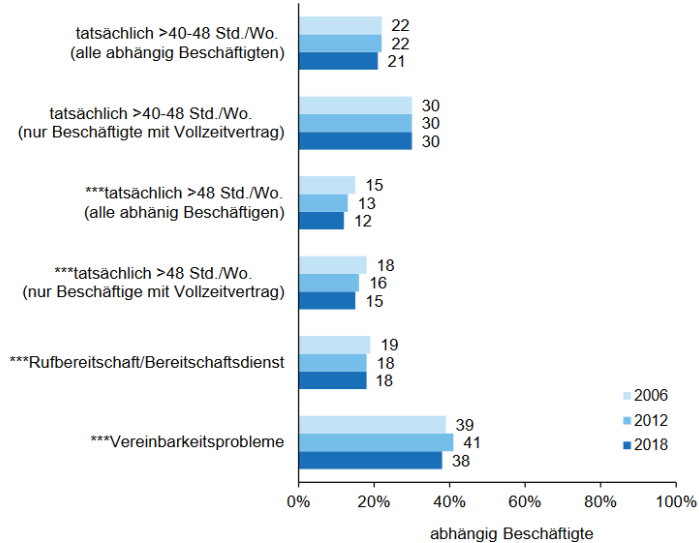
Anteil der Personen in Deutschland, bei denen im Jahr 2015 eine psychische Störung diagnostiziert wurde (12-Monatsprävalenz)



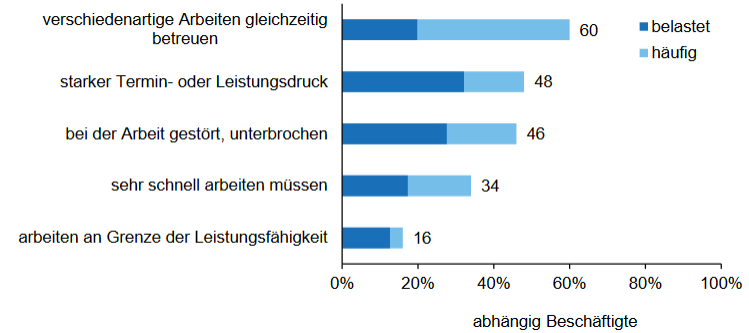
Quelle: DEGS1-MH 2016

Aktuelle psychische Gesundheit

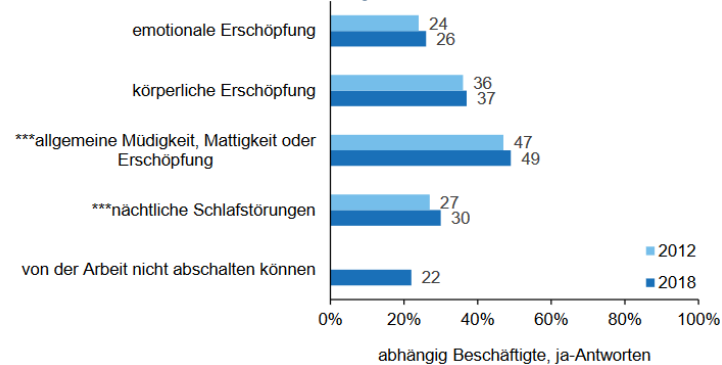
Arbeitszeiten



Arbeitsintensität

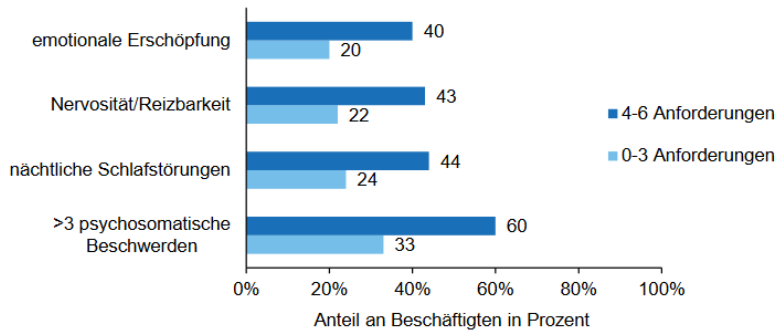


Erholung



Aktuelle psychische Gesundheit

Mehr Anforderungen bringen mehr Beschwerden mit sich



Veränderungen unter Corona

- Einschränkungen der Kommunikation und Kooperation
- Erschwernisse der Arbeit mit Kundschaft, Studierendenschaft
- Homeoffice inkl. Probleme und Chancen
- Belastung durch stark erhöhtes oder stark verringertes Arbeitsaufkommen je nach Branche

- Zunahme der Sorgen, Ängste, Arbeitsplatzunsicherheit etc.
- Finanzielle Einschränkungen und Sorgen
- Zusatzbelastungen durch erhöhte Anforderungen an Alltagsbewältigung, Kinderbetreuung, Homeschooling etc.

Aktuelle psychische Gesundheit - Studierende

Gesundheit von Studierenden

- Studierende bewerten im Vergleich zu Gleichaltrigen Gesundheit schlechter und weisen häufiger physische und psychische Beschwerden auf – insbesondere weibliche Studierende
- Vermehrt gesundheitsschädigendes Verhalten, wie z.B. Substanzkonsum und geringere körperliche Aktivität

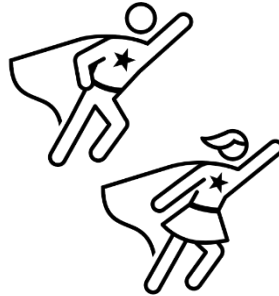
Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none">• Studienzeit zeitlich begrenzte Entwicklungsphase von besonderer Qualität• erfordert hohes Maß an Selbstmanagement, kritische Lebensphase• gesundheitsbezogene Lebensstilfaktoren können geformt und gefestigt sowie Ressourcen entwickelt werden	<ul style="list-style-type: none">• Leistungsanforderungen, Zeitdruck• Verdichtung und Verschulung der Studienabläufe durch die Bologna-Reform• unzureichende Rückzugs- und/oder Entspannungsmöglichkeiten• Doppel- und Dreifachbelastung z.B. durch Nebenjob, Familie• finanzielle Belastungen

Was bedeutet Gesundheit

Gesundheit als Störungsfreiheit

„Gesundheit, lateinisch sanitas, der Zustand, in dem sich Lebewesen befinden, wenn all ihre *Organe ungestört tätig* sind und harmonisch zur Erhaltung ihres ganzen Wesens zusammenwirken sowie ihre Fortpflanzung gewährleisten (im Gegensatz zu Krankheit).“

(Brockhaus, 1969 zitiert nach Franke, 2012.)



Gesundheit als Leistungsfähigkeit

„Gesundheit kann definiert werden als der *Zustand optimaler Leistungsfähigkeit* eines Individuums für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.“

(Parsons, 1967 zitiert nach Franke, 2012)

Gesundheit als Flexibilität

„Der gesunde Mensch stellt sich den Problemen, welche aus den oftmals erprobten Veränderungen seiner Gewohnheiten – selbst der bloß physiologischen – entstehen; er misst seine Gesundheit an der Fähigkeit, die *Krisen seines Organismus zu überstehen und eine neue Ordnung zu etablieren.*“

Canguilhem, 1950, 1975 zitiert nach Franke, 2012)

Gesundheit als Wohlbefinden

„Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen.“ (WHO)

Was bedeutet Gesundheit

Gesundheitsindikatoren	Krankheitsindikatoren
<ul style="list-style-type: none">• Wohlbefinden• Kognitive Leistungsfähigkeit• Funktionstüchtigkeit der Organe• Körperliche Fitness• Anforderungsbewältigung• Anpassung	<ul style="list-style-type: none">• Beeinträchtigung des Wohlbefindens & der kognitiven Leistungsfähigkeit• Organische Funktionsbeeinträchtigungen• Beeinträchtigungen körperlicher Fitness• Beeinträchtigung der Anpassungsfähigkeit→ Notwendigkeit von Maßnahmen→ Normabweichung

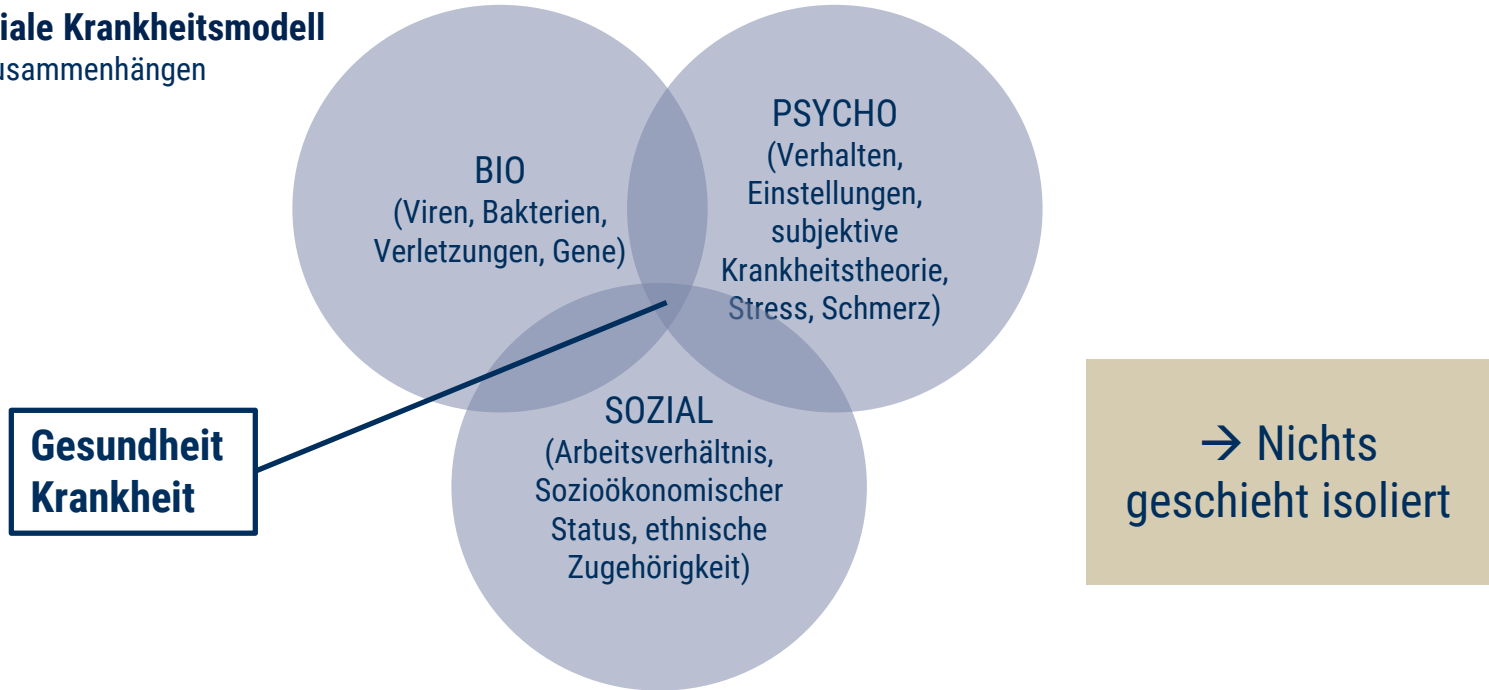
Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

= Gesundheit/körperliches+psychisches Wohlbefinden vs. Krankheit/körperliches+psychisches Missempfinden als Pole

Einflüsse auf die Gesundheit

Bio-psycho-soziale Krankheitsmodell

Erklärungen von Zusammenhängen



Einflüsse auf die Gesundheit

Belastungen

= Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und auf ihn einwirken

Fehlbelastungen

= Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und **negativ** auf ihn einwirken

- Fördern unter ungünstigen Bedingungen Krankheit und psychosozialen Problemen

➤ **Gilt es zu reduzieren und zu schwächen**

Ressourcen

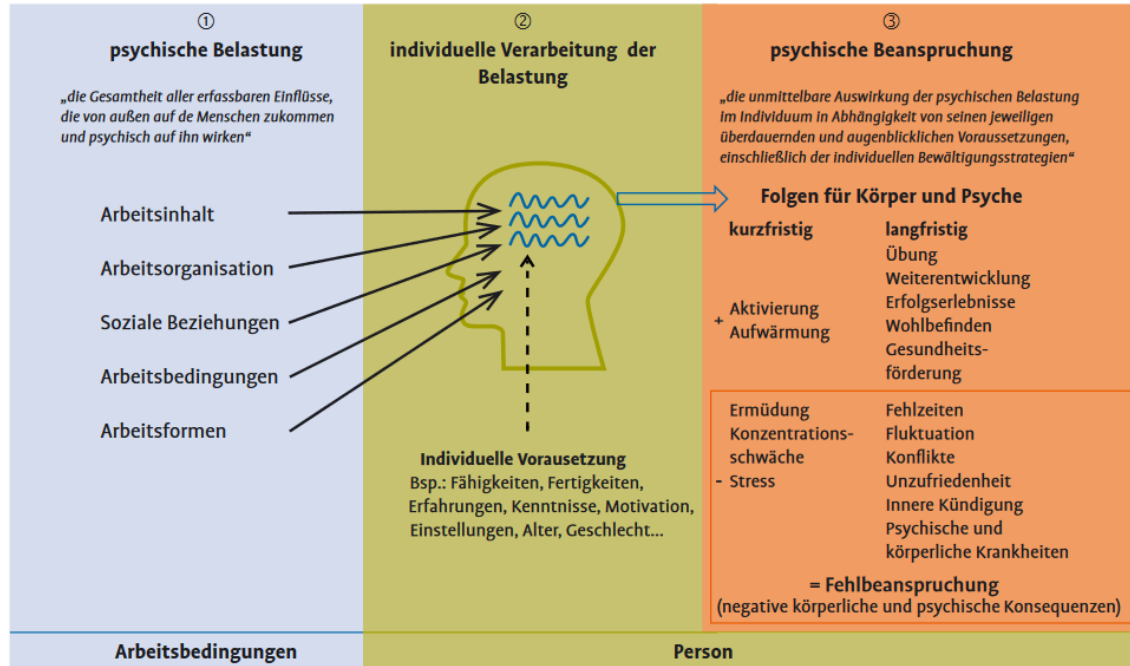
= in unterschiedlichen Situationen anzuwendende Fähigkeiten oder Möglichkeiten, die die Widerstandsfähigkeit der Person erhöhen

- Nehmen somit Einfluss auf den Erhalt und die Verbesserung von Gesundheit
- Schützen vor Krankheit und psychosozialen Problemen



➤ **Gilt es aufzubauen und zu stärken**

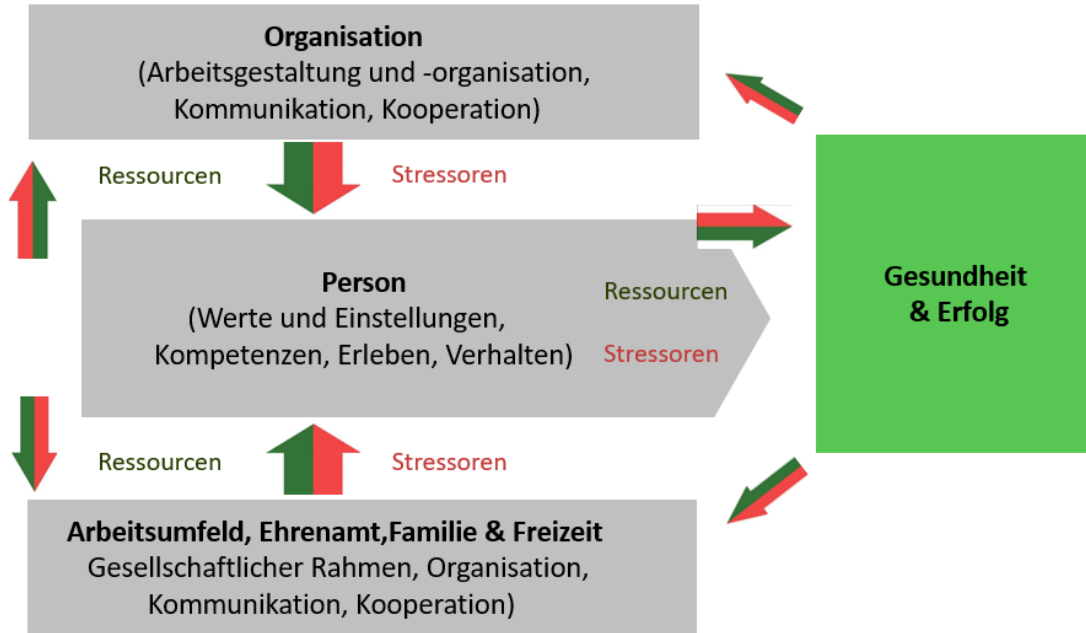
Einflüsse auf die Gesundheit



Zu viel
 Zu wenig
 Das Falsche

Abbildung 1: Zusammenhang psychischer Belastung und psychischer Beanspruchung, angelehnt an das Belastungs-Beanspruchungs-Modell und die DIN EN ISO 10075

Einflüsse auf die Gesundheit



HOPES-Modell als Rahmen der Einflüsse auf Gesundheit und Erfolg

= Healthy Organization, Person, Environment System (Trimpop, 2014)

Heute sprechen wir über...

- 01 **Gesundheit**
Zahlen, Begriffsklärung und Einflüsse
- 02 **Universitäre Gesundheitsstrukturen**
BGM, SGM und UGM
- 03 **Das Projekt**
„Gesunde Universität Jena“
Ziele, Wege und Zwischenstand
- 04 **Ausblick und Transfer**
Kurze und weite Zukunftsvision der Gesunden
Universität Jena

→ Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit



Wie geht Gesundheit an der Universität?

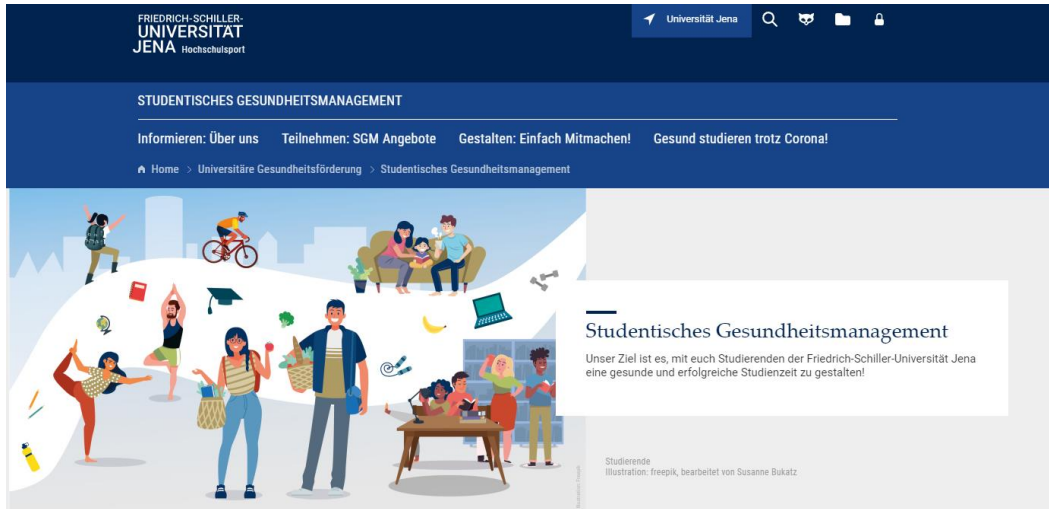


→ bis 2019 ausschließlich für Beschäftigte

Wie geht Gesundheit an der Universität?

→ Ergänzung um Studierende

Studentisches Gesundheitsmanagement



www.gesunde.uni-jena.de

Instagram: [@gesund.uni.jena](https://www.instagram.com/gesund.uni.jena)

SGM@uni-jena.de

Studentisches Gesundheitsmanagement



v.l.n.r.

Julia Storch (Projektmitarbeit, in Elternzeit)

Jana Kampe (Projektleitung SGM, Koordination UGM)

Lisa Kersten (Projektmitarbeit)

+ Dr. Andrea Altmann (Projektverantwortliche)

+ Heiko Müller (AOK PLUS)

+ Dr. Jens Wiedemann (Prozessbegleitung)

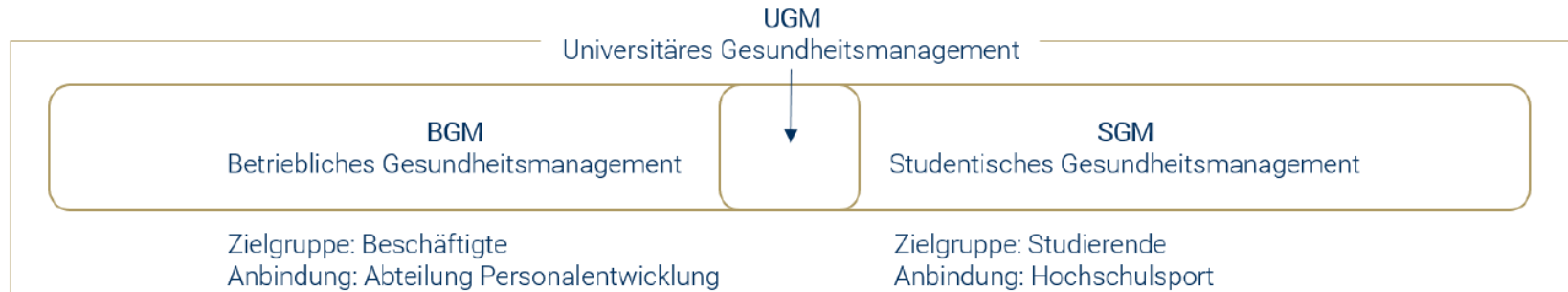


**Studierenden-
Support!**

Studentisches Gesundheitsmanagement



UGM – BGM – SGM



Heute sprechen wir über...

- 01 **Gesundheit**
Zahlen, Begriffsklärung und Einflüsse
- 02 **Universitäre Gesundheitsstrukturen**
BGM, SGM und UGM
- 03 **Das Projekt**
„Gesunde Universität Jena“
Ziele, Wege und Zwischenstand
- 04 **Ausblick und Transfer**
Kurze und weite Zukunftsvision der Gesunden
Universität Jena

→ Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit



Das Ziel und der Weg

Gesundheits- und Präventionskultur

Die FSU Jena kann die erste Universität in Deutschland werden, in der Gesundheit von **ALLEN** Organisationsmitgliedern und Statusgruppen aktiv und passiv gelebt wird.

Erfassung und Optimierung der Gesamtgesundheit Uni Jena durch Befragung von Gesundheitsleben und Gesundheitskommunikation, incl. gesetzl. Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Beteiligung aller universitärer Zielgruppen:

Wissenschaftliche und nicht-wissenschaftliche Organisationsangehörige sowie Studierende

Beteiligung aller gesundheits- und sicherheitsrelevanten universitären Strukturen:

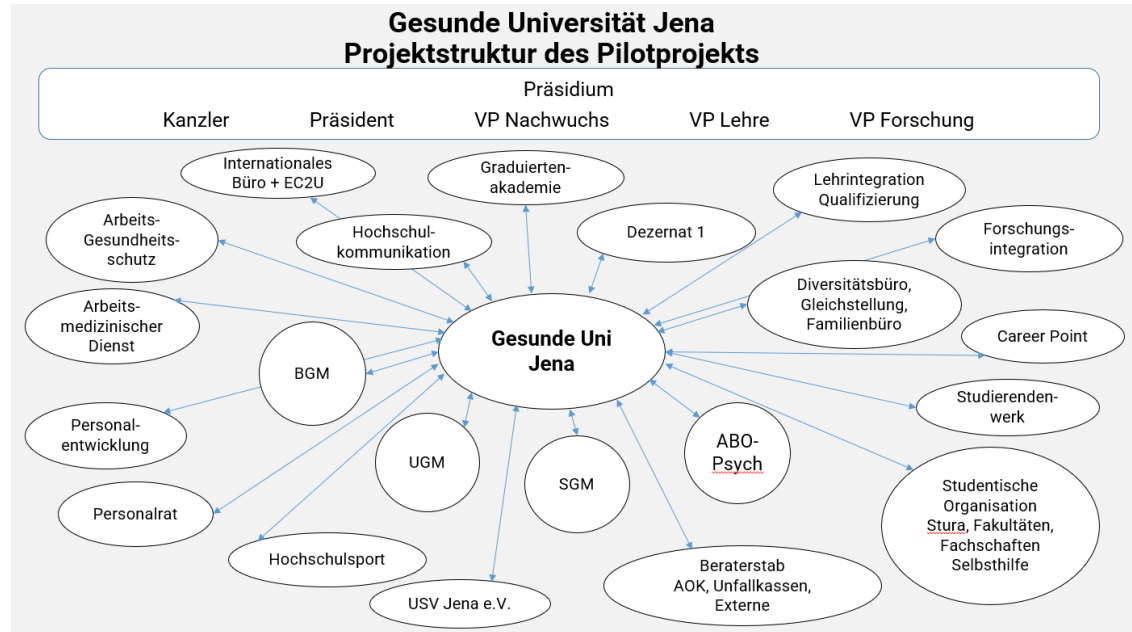
Arbeits- und Gesundheitsschutz, BGM, SGM, Forschung, Lehre

Integration, Verstetigung und Nachhaltigkeit

Strukturen und Prozesse

Verbund aus verschiedenen Steuerkreisen mit wiss. Leitung und Begleitung

Ziel: Integration von Gesundheit und Sicherheit für *alle* Universitätsangehörigen unter dem Universitärem Gesundheitsmanagement (UGM)



Inhalte und Begleitprozesse



Foto: Jörg Reuter



Foto: Jan-Peter Kasper

Projektablauf

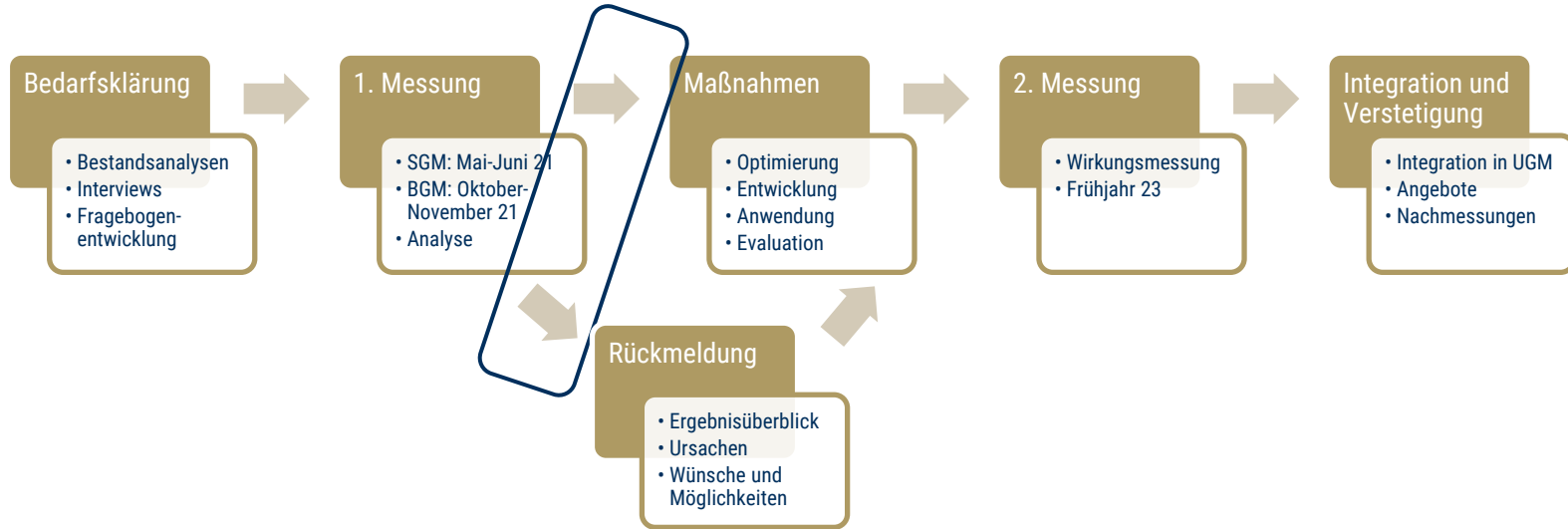


Foto: Jeph-Peter Koss

Die ersten Messungen – Inhalte

Fragebögen

Nach qualitativer
Bedarfsklärung

Studierende

Beschäftigte (wissenschaftlich
und nicht-wissenschaftlich)

Jeweils ca. 600 Items adaptiv

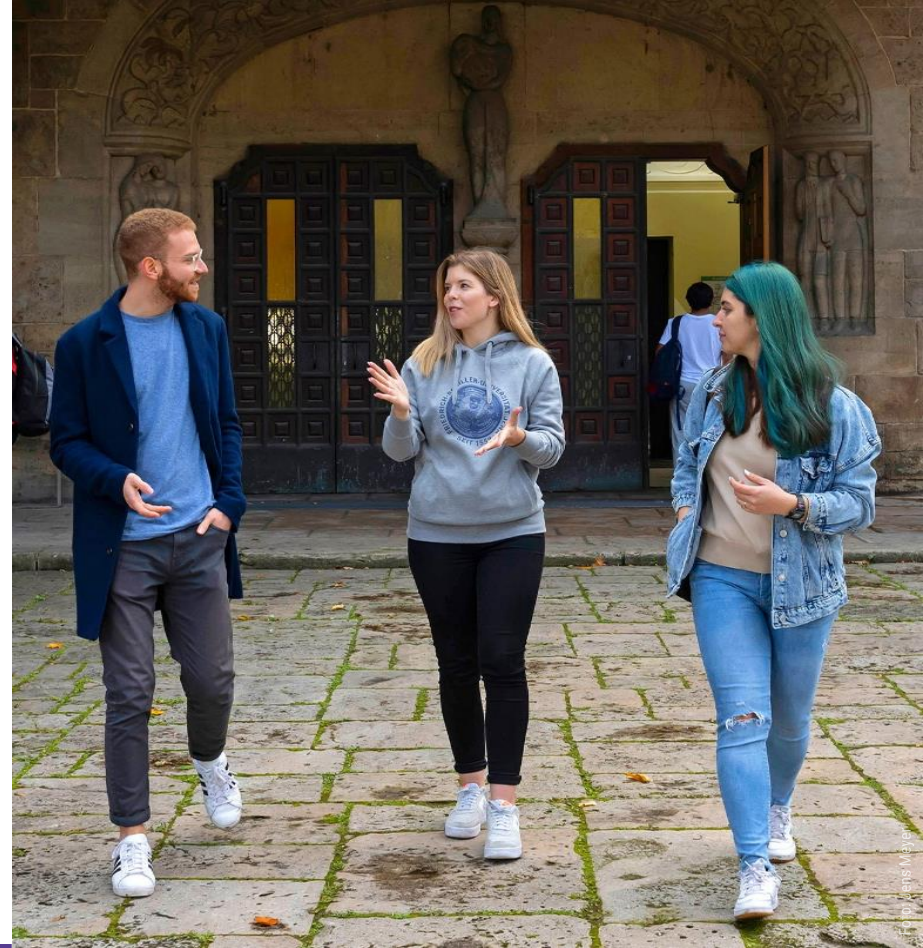
Enthält die psychische
Gefährdungsbeurteilung → alle
organisationalen Einflüsse auf
die psychische Gesundheit



Stichprobe der Studierenden

2106 Antwortende

- 50,5% weiblich, 15% männlich
- 62 Personen mit eigenen Kindern
- 147 Personen mit Migrationshintergrund
- 38% Staatsexamen, 36% Bachelor, 22% Master
- Fachsemester: \bar{x} 4,7 (SD 2,9)
- Hochschulsesemester: \bar{x} 7,1 (SD 4,5)
- Präsenzsemester an der Uni Jena: \bar{x} 3,3 (SD 3,8)
- Onlinesemester: \bar{x} 2,0 (SD 1,0)
- Alle 10 Fakultäten abgebildet (von 18,4% Sozial- und Verhaltenswissenschaften bis 1% Theologisch; dabei 14% mit Doppel- & Dreifachzuordnung)



Stichprobe der Beschäftigten

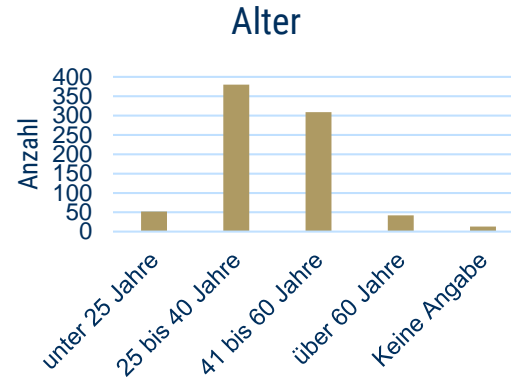
Pilotierung mit 91 Antwortenden
Psychologie, Sportwissenschaften und Dezernat 5



Gesamtbefragung
ca. 1000 Antwortende

- 45 % Wissenschaftliches Personal
- 51 % Nicht-wissenschaftliches Personal
- 87 % Angestellte, 4% Beamte, 3% Auszubildende, 2% Stud./Wiss. Hilfskraft

- 47% weiblich, 29% männlich
- 371 Personen betreuen bis zu 5 Kinder/Angehörige



Heute sprechen wir über...

- 01 **Gesundheit**
Zahlen, Begriffsklärung und Einflüsse
- 02 **Universitäre Gesundheitsstrukturen**
BGM, SGM und UGM
- 03 **Das Projekt**
„Gesunde Universität Jena“
Ziele, Wege und Zwischenstand
- 04 **Ausblick und Transfer**
Kurze und weite Zukunftsvision der Gesunden
Universität Jena

→ Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit



Exkurs: Transfer in EC2U

European Campus of City-Universities

Laufzeit: 2.11.2020 – 31.10.2023

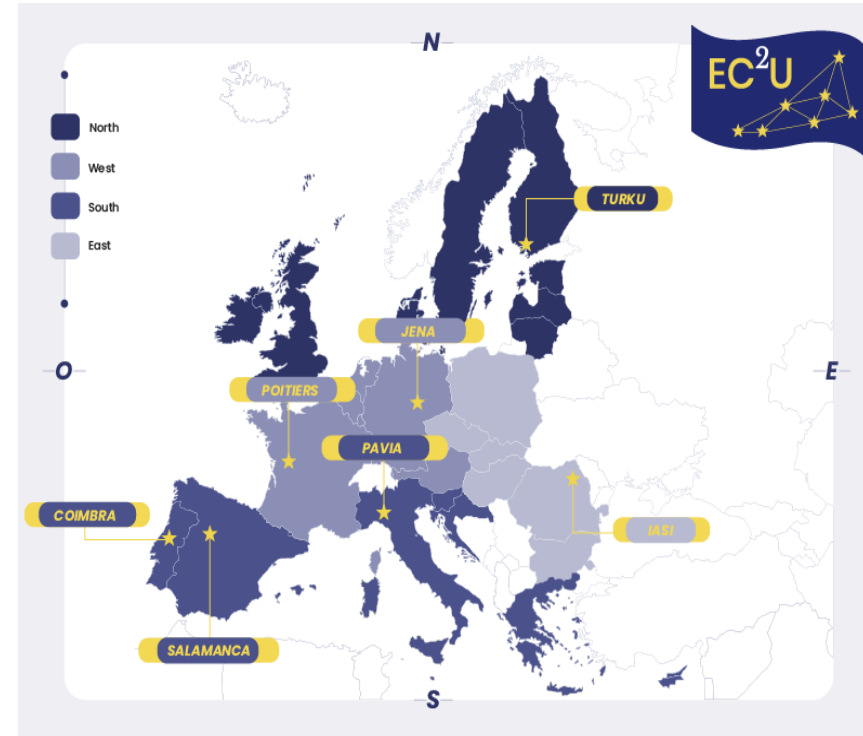
Ziele

- „Campus, Culture and Students Life“
- Förderung von Mobilitäten von Studierenden, Lehrenden und Forschenden
- Vernetzung und Verzahnung von Strukturen

5 administrative und kommunikative Pakete

3 inhaltliche Pakete: „*Good Health and Well-Being*“, „*Quality Education*“, „*Sustainable Cities and Communities*“

- Masterstudiengang
- Virtuelles Institut
- Transfer in Anwendung und Praxis, z.B. Healthy Campus



www.ec2u.eu

Exkurs: Transfer in EC2U

Vorgehen

Übersetzung der Fragebögen in Englisch und Landessprachen

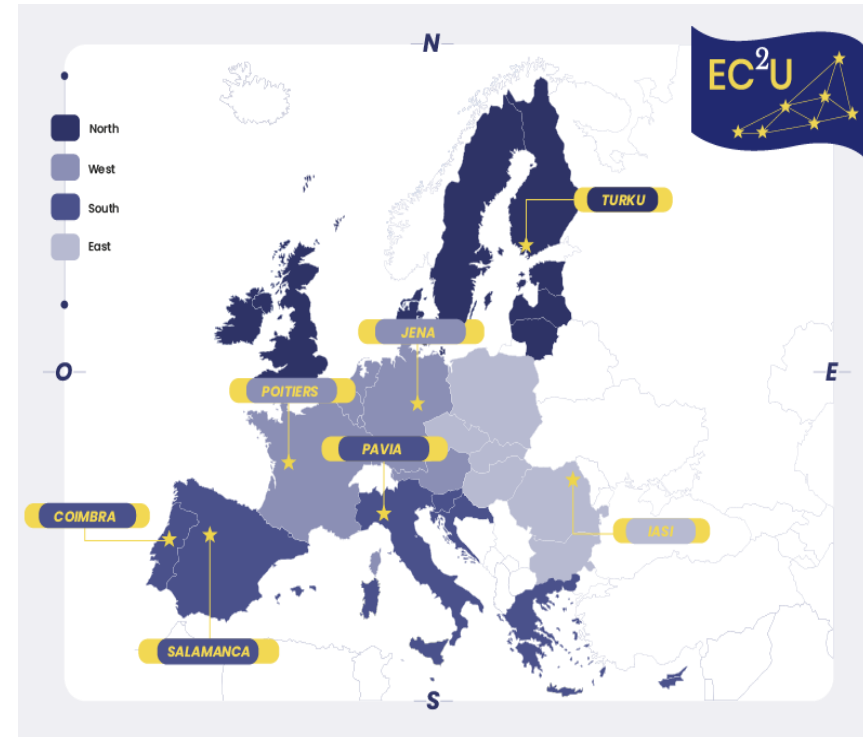
Anwendung an den sechs Partneruniversitäten

Summer School 2023 in Jena „Healthy Universities: Intervention, Evaluation and Prevention“

Ergebnisse

Internationale Vergleiche von Gesunden Universitäten

Gesamtkonzept Healthy Campus inklusive internationaler Leitfäden



www.ec2u.eu



Foto: Anne Gümther



Foto: Anne Gümther

So geht es weiter an der Uni Jena

- Teilhabemöglichkeiten für alle Universitätsangehörigen
- Maßnahmen und Angebote zu Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung – individuelle und allgemeine
- Evaluation der Angebote und kontinuierliche Anpassung
- Folgemessungen in 2023
- Gesundheitstage und -wochen mit tollen Aktionen
- Eine *Gesunde Universität Jena*



Foto: Anne Gümther



Foto: Anne Gümther



Fragen, Anregungen oder Impulse

Danke, dass Sie dabei waren

Wir freuen uns auf Ihre Teilhabe!

**Lehrstuhl für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
(Projektleitung)**

Prof. Rüdiger Trimpop ruediger.trimpop@uni-jena.de

Julia Hoppe julia.hoppe@uni-jena.de

Universitäres Gesundheitsmanagement

Jana Kampe jana.kampe@uni-jena.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundheit@uni-jena.de

Studentisches Gesundheitsmanagement

SGM@uni-jena.de

