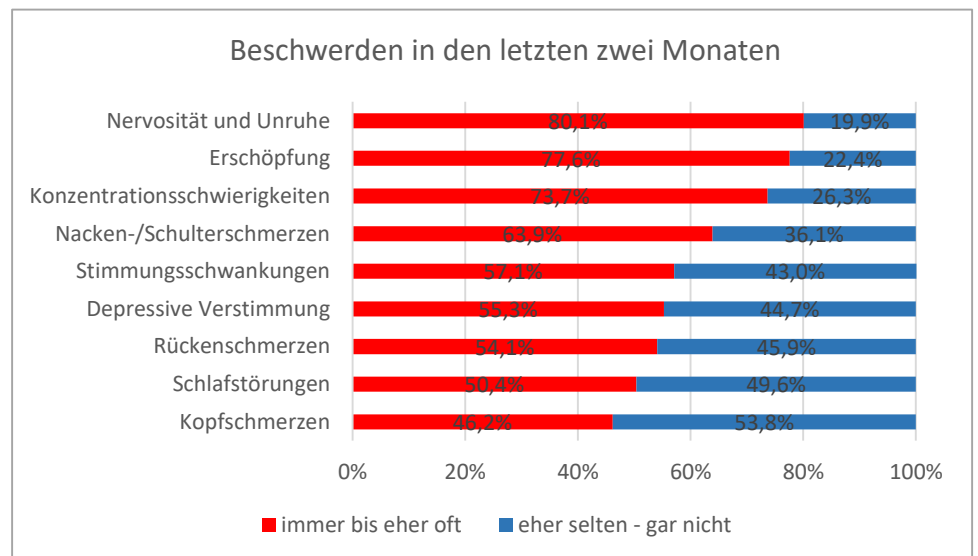
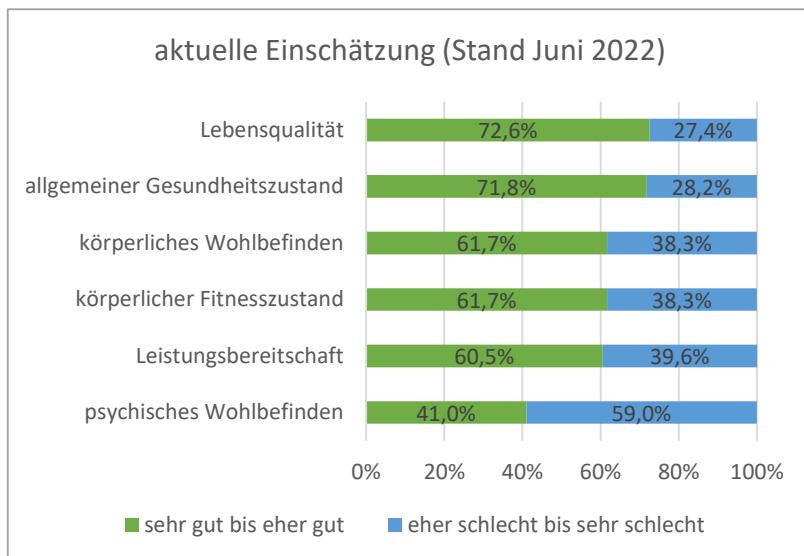


Ergebnisrückmeldung der Studierendenbefragung (Juni 2022) – ausgewählte Ergebnisse

Hintergrund:

Studierende sind während ihres Studiums (zeitweise) u. a. durch Prüfungen, unterschiedliche Anforderungen und andere Stressoren stark beansprucht. Im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) wurden mittels einer Online-Befragung Daten zur psychischen und körperlichen Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten erhoben. Ein Ziel der Studie war es, den gesundheitlichen Status Quo der Studierenden zu erfassen und gezielt Maßnahmen für das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) abzuleiten.

Allgemeiner Gesundheitszustand und Beschwerden



Ausgewählte Ergebnisse

Bewegung: Der UniSport ist für knapp 40 % der Befragten wichtig im Unialltag und für das Sozialleben. Knapp 50 % legen Wert auf kurze Bewegungseinheiten während des Lernens.

Ernährung: Für 80 % der Befragten sind gesunde Ernährung allgemein und gesunde Essensangebote in der Mensa sehr wichtig. Insbesondere vegan/vegetarische Angebote werden gewünscht.

Mentale Gesundheit: Über 75 % der Befragten fällt es schwer, vom Unialltag abzuschalten. Fast 60 % beschreiben ihre Study-Life-Balance als schlecht. 30 % fehlt die Zeit, sich zu erholen. Ferner haben viele Studierende Schwierigkeiten mit ihrem Stimmungsmanagement. Sie wünschen sich mehr Aufklärung zum Thema „Mentale Gesundheit“ und mehr Entspannungsangebote und –möglichkeiten auf dem Campus.

Weiteres: 63 % der Befragten möchten nachhaltiger leben, brauchen jedoch Unterstützung in der Umsetzung. 20 % möchten ihren Lebensstil grundsätzlich positiv verändern (u. a. mehr Bewegung und Entspannung). In der Prüfungsphase verändert sich das Gesundheitsverhalten häufig temporär (ungesunde Ernährung, wenig ausgleichende Aktivitäten/Bewegungen, schlechte Schlafqualität, höheres Stressempfinden). Das Student Health Center ist für viele unbekannt.

Ableitung von Maßnahmen

- Das Beratungsangebot des Student Health Centers der BUW muss durch verschiedene Kampagnen und Aktivitäten bei Studierenden und Dozierenden bekannter werden.
- Die studentischen Beratungs- Vortrags- und Workshopangebote zu verschiedenen Gesundheitsthemen (Bewegung, Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung, Study-Life-Balance, Mentale Gesundheit) werden ausgebaut und in verschiedenen Aktionswochen thematisch aufgegriffen.
- Die Durchführung von curricular verankerten Seminaren im Optionalbereich zu relevanten stud. Gesundheitsthemen (Bewegte Uni, GF bei Lehrkräften) werden fortgeführt, um die studentische Partizipation im SGM zu erhöhen.
- Der BrainKick (bewegte Pause in der digitalen und Präsenz-Lehre und während des Lernens) wird ausgebaut. Dozierende werden in Vorträgen und Workshops sensibilisiert, warum Bewegung in der Lehre wichtig ist.
- Studentische Treffpunkte werden auf dem Campus geschaffen.

Soziodemographische Daten (n = 266)

Geschlecht:	Semester:	Aktueller Studiengang:
= 32,7 65,4 %	1.-3. = 41,0 %	BA: 68,8 %
(1,9% = Divers/keine Angabe)	4.-6. = 38,7 %	MA: 22,9 %
	> 6. = 21,4 %	Sonstiges: 8,3 % (u. a. Promotion)

Kontakt

Student Health Center/UniSport
 (Raum: K.12.30)
 shc@uni-wuppertal.de
 0202/439-5040