

## **„Die Uni Würzburg als Gesunde Hochschule“ jetzt auch für Studierende!**

Mit dem Kick-off-Meeting zum Universitären Gesundheitsmanagement im Juni ist die Gesundheit der Studierenden stärker in den Vordergrund gerückt. Das erste Treffen der AG Studierendengesundheit zeigt auf, welche Themen die Studierenden umtreibt. Die mentale Gesundheit kristallisiert sich schnell als ein Schwerpunkt heraus.

*„Für uns ist es wichtig, alle relevanten Schnittstellen zum Thema Studierendengesundheit an einen Tisch zu bekommen“* (Vanessa Heßdörfer, Projektkoordinatorin Gesunde Hochschule). Die Akteurinnen und Akteure, die sich auf Einladung der Geschäftsstelle der Gesunden Hochschule am 3. Dezember erstmals zusammengesetzt haben, waren Vertreterinnen und Vertreter der Studierenden, das Servicezentrum für Studierende (Abteilung 2), die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks, der Hochschulsport und die KIS.

### **Psychische Gesundheit als Brennpunkt**

*„Ich habe mitbekommen, dass Studierende sich intensiv um Ihre Freund\*innen oder Mitbewohner\*innen kümmern – bei Einkäufen, Telefonaten helfen o.ä. – da diese sich psychisch nicht mehr in der Lage dazu fühlen“* (Tobias Haase, stuv). Studierende sind also teilweise nicht nur selbst psychisch belastet oder erkrankt, sie sind auch im persönlichen Umfeld damit konfrontiert. Die Studierenden nannten auch gleich konkrete Beispiele und Ideen für niedrigschwellige Unterstützungsangebote zur mentalen Gesundheit, wie die „support points“ an der FU Berlin. Als Ziel formulierten sie, dass auch an der Uni Würzburg die Studierenden darin unterstützt werden, für sich selbst und Kommiliton\*innen einen gelingenden Umgang mit psychischen Herausforderungen zu finden und die psychische Gesundheit zu fördern. Als weiteren Aspekte regten sie im Rahmen der AG eine kritische Beleuchtung von Substanzkonsum unter den Studierenden an, um für Langzeitfolgen zu sensibilisieren und den eigenen Konsum bewusst zu reflektieren.

*„Besonders wichtig erscheint mir, das Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schärfen und das nicht nur bei den Studierenden, sondern auch bei den Lehrenden. Mental gesund durchs Studium zu kommen, das sollte ein wesentliches Ziel sein“* (Daniel Lender, stuv).

### **Gesundheitskompetenz als Pflichtmodul?**

Auch müsste das Thema Prävention Eingang in den Studienverlauf als Pflichtfach, wenn nicht als Wahlpflichtfach finden – so die Meinung der Studierenden. Einige Unis bieten das schon an; so hat beispielsweise die Uni Magdeburg Stendal ein Wahlpflichtmodul „Gesundheitskills“ in den Studienverlaufsplan integriert.

### **Studierende erreichen, um Gesundheitsbewusstsein zu schaffen**

*„Möglichst viele Studierende zu erreichen ist eines unserer zentralen Ziele, nur so können wir die Gesundheit – darunter verstehen wir sowohl die körperliche, mentale als auch soziale Gesundheit – fördern, ein Bewusstsein dafür schaffen und nachhaltig prägen.“* betont Sophia Englert, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle Gesunde Hochschule.

Der Einsatz zeitgemäßer Medien spielt dabei eine zentrale Rolle. Digitale Plattformen, soziale Netzwerke (wie Instagram) und interaktive Inhalte, beispielsweise in WueCampus, ermöglichen es, sie effektiv anzusprechen und dort abzuholen, wo sie sich ohnehin aufhalten.

*„Wir freuen uns über das große Engagement aller Beteiligten in der AG Stud. Mit dem Ziel, die Bedeutung von Gesundheit noch stärker im study life cycle zu berücksichtigen, leisten alle einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Uni Würzburg als attraktiven Studienort“* so Katja Beck-Doßler, strategische Leitung des Projekts Gesunde Hochschule.

Sie haben Ideen oder Anmerkungen zum Thema Gesundheit oder wollen sich an der AG Studierendengesundheit beteiligen? Melden Sie sich gerne unter [gesundheit@uni-wuerzburg.de](mailto:gesundheit@uni-wuerzburg.de).

Auf der Webseite der „Gesunden Hochschule“ finden Sie eine Übersicht von [Anlaufstellen für Studierende bei psychischen Belastungen und Problemen](#). Die Startseite der [Homepage](#) und der [Instagram-Kanal](#) weisen auf weitere Angebote und Informationen hin.

*Von Geschäftsstelle Gesunde Hochschule*