



Hochschulforum
Digitalisierung

DISKUSSIONSPAPIER NR. 36 / APRIL 2025

Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter: Warum Hochschulen jetzt handeln müssen

Autorinnen

Tina Basner, Projektmanagerin im HFD

Lea Hildermeier, studentische Mitarbeiterin im HFD

Theresa Sommer, Projektmanagerin im HFD

Inhalt

1.	Wie geht's Deutschlands Studierenden im digitalen Zeitalter?	3
2.	Warum sollten sich Hochschulen strategisch mit (Digital) Wellbeing und Mental Health auseinandersetzen?	5
3.	Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf das Wellbeing von Studierenden?	7
4.	Wie kann die strategische Verknüpfung von Wellbeing und Digitalisierung gelingen? Handlungsempfehlungen für Hochschulen	9
5.	Wie helfen diese Erkenntnisse, institutioneller Verantwortung gerecht zu werden?	13
	Quellenverzeichnis.....	15
	Autorinnenverzeichnis	19

1. Wie geht's Deutschlands Studierenden im digitalen Zeitalter?

Studierenden geht es heute nachweislich schlechter als noch vor 10 Jahren, insbesondere in Bezug auf psychische Erkrankungen. Der [Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse](#) (2023) dokumentiert eine **alarmierende Verschlechterung des subjektiven Gesundheitszustands** von Studierenden: Seit 2015 hat sich die Zahl der Studierenden, die sich „weniger gut“ bis „schlecht“ fühlen, mehr als **verdreifacht**. Ebenso berichten inzwischen 37 % der Studierenden von „ziemlich“ bis „sehr hoher“ emotionaler Erschöpfung. Diese Entwicklung ist nicht nur ein individuelles Problem, sondern eine kollektive Herausforderung im Hochschulalltag. Studierende berichten von steigenden physischen und psychischen Anforderungen: 68 % fühlen sich häufig durch Stress erschöpft, 63 % haben Ängsten und Sorgen und die starke emotionale Erschöpfung, unter der mehr als jede:r dritte Studierende leidet, ist zudem ein zentrales Merkmal von Burnout. (TK & LVGAFS, 2025, S.6; TK-Report, 2023, S.9). Bereits vor der COVID-19-Pandemie waren Studierende überdurchschnittlich psychischen Belastungen ausgesetzt ([BARMER Arztreport, 2018](#)), bedingt durch unsichere Lebensumstände und eine Vielzahl an Anforderungen, darunter Prüfungsdruck, finanzielle Unsicherheit und familiäre Verpflichtungen. Bestehende Strukturen wie psychosoziale Beratungsstellen, Präventionsangebote oder Apps für mentale Gesundheit reichen nicht aus, um den wachsenden Bedarf an Unterstützung zu decken. Die Beratungsstellen der [Studierendenwerke](#) verzeichnen eine so hohe Nachfrage, dass sie mit den vorhandenen Kapazitäten nicht mehr ausreichend darauf reagieren können. Prof. Dr. Beate Schücking, Präsidentin des Deutschen Studierendenwerks, betonte anlässlich der Fachtagung Beratung und Soziale Dienste im März 2024:

„Die aktuellen Herausforderungen für Studierende im Krisenmodus erfordern eine umfassende Neubewertung der Unterstützungsstrukturen. [...] Um es auf den Punkt zu bringen: Unsere Hochschulen stehen vor einer deutlichen Mental-Health-Krise der Studierenden. Wenn wir den Campus der Zukunft zu einem sozialen, lebendigen und attraktiven Ort machen wollen, müssen wir uns dieser Krise stellen – und aktiv gegensteuern.“

(Deutsches Studierendenwerk).

Daher bedarf es eines ganzheitlichen Wellbeing-Konzepts, das nicht nur Rahmenbedingungen für die Bewältigung akuter Krisen schafft, sondern auch langfristig die Studien- und Arbeitsbedingungen verbessert. An vielen internationalen Hochschulen sind **Wellbeing und Mental Health bereits zentrale strategische Themen** (Muscanell, 2025). Universitäten wie die [University of British Columbia in Kanada](#) oder die [University of Adelaide in Australien](#) entwickeln gezielt Strategien zur Förderung des Wohlbefindens. Die OECD betont seit 2018 insbesondere die Bedeutung von Digital Wellbeing in Lehrkontexten (OECD, 2018; 2023). In Deutschland hingegen gewinnt das Thema erst allmählich an Aufmerksamkeit, obwohl die Daten zeigen, dass auch an deutschen Hochschulen akuter Handlungsbedarf besteht.

(Digital) Wellbeing und Mental Health im Hochschulkontext

Wellbeing bedeutet im Hochschulkontext mehr als reine Gesundheitsförderung. Der Begriff zielt darauf ab, das Wohlbefinden von Studierenden und Mitarbeitenden systematisch in Strukturen, Lehrkonzepte und Arbeitsbedingungen zu verankern. Während *Mental Health* primär die psychische Gesundheit sowie die Prävention und Behandlung von Belastungen adressiert, verfolgt Wellbeing einen stärker ganzheitlich ausgerichteten Ansatz: Neben psychischer Gesundheit geht es um soziale Eingebundenheit, eine unterstützende Hochschulumgebung und ein positives Campusklima, welches individuelles Wachstum und gemeinschaftliche Verbundenheit stärkt.

Während in Deutschland konkrete Definitionen für Wellbeing im digitalen Hochschulkontext fehlen, bieten englischsprachige Ansätze bereits wichtige Grundlagen zu *Digital Wellbeing* und Wellbeing im digitalen Studium. Der Rat der Europäischen Union definiert Wellbeing im digitalen Kontext als:

„[E]in Gefühl körperlicher, kognitiver, sozialer und emotionaler Zufriedenheit, das es allen Individuen ermöglicht, sich in digitalen Lernumgebungen positiv einzubringen, ihr Potenzial voll auszuschöpfen, sich sicher im digitalen Raum zu bewegen und ihre Selbstverwirklichung sowie ihre Befähigung in Online-Umgebungen unterstützt.“ [2022, S. 5]

Der [HFD-Think-Tank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter“](#) beschäftigt sich in Kooperation mit der studentischen Initiative [DigitalChangeMaker](#) des HFD daher seit 2024 intensiv mit dem Einfluss der Digitalisierung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von Hochschulangehörigen. Mit diesem Diskussionspapier möchten wir uns als HFD dafür stark machen, dass Wellbeing und Mental Health in der Strategieentwicklung von Hochschulen stärker berücksichtigt und Maßnahmen zur Unterstützung von Studierenden und Mitarbeitenden diskutiert und umgesetzt werden. Angesichts der alarmierenden Zahlen zu psychischen Belastungen unter Studierenden und der unzureichenden Unterstützungsstrukturen möchten wir folgende Fragen klären:

- Warum sollten sich Hochschulen strategisch mit (Digital) Wellbeing und Mental Health auseinandersetzen?
- Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf das Wellbeing von Studierenden?
- Wie kann die strategische Verknüpfung von Wellbeing und Digitalisierung gelingen? Was zeigen Good Practices und welche Handlungsempfehlungen ergeben sich daraus?
- Wie helfen diese Erkenntnisse, institutioneller Verantwortung gerecht zu werden?

In der Beantwortung der Fragen haben wir insbesondere Wert daraufgelegt, Good-Practice-Beispiele von deutschen und internationalen Hochschulen zusammen zu tragen, die zeigen, wie ein gesunder Umgang mit Digitalisierung an Hochschulen gelingen kann und wie Hochschulen Digitalisierung konkret zur Gesundheitsförderung einsetzen. Abschließend formulieren wir fünf anwendungsorientierte Empfehlungen, mit denen Hochschulen Wellbeing und mentale Gesundheit im digitalen Zeitalter gezielt und wirkungsvoll fördern können.

2. Warum sollten sich Hochschulen strategisch mit (Digital) Wellbeing und Mental Health auseinandersetzen?

Hochschulen, die gezielt in das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Studierenden und Mitarbeitenden investieren – etwa durch psychologische Beratungsangebote, gesundheitsfördernde Maßnahmen und einen bewussten Umgang mit digitalen Technologien – tragen nicht nur dazu bei, Studienabbrüche zu reduzieren, sondern steigern auch ihre Attraktivität als Bildungs- und Arbeitsort und schaffen Wettbewerbsvorteile (TK & LVGAFS, 2025, S.41). Trotz dieser Vorteile stellt sich die Frage, ob es eine strategische Aufgabe von Hochschulen sein sollte, das Wohlbefinden der Studierenden gezielt zu fördern. Ist die psychische Gesundheit nicht vielmehr eine individuelle Verantwortung, mit der sich jede:r selbst auseinandersetzen muss?

Diese Sichtweise greift zu kurz. Psychische Gesundheit ist nicht nur eine persönliche Herausforderung, sondern wird maßgeblich durch das soziale und institutionelle Umfeld beeinflusst. Auch in dieser Hinsicht sind Hochschulen daher mehr als reine Lernorte; sie sind komplexe Lebensräume, in denen Studierende oft entscheidende Phasen ihres Lebens durchlaufen. Die psychischen Belastungen Studierender entstehen nicht isoliert, sondern oft in direktem Zusammenhang mit dem Hochschulalltag – sei es durch Prüfungsstress, soziale Isolation oder auch die potenziellen gesundheitlichen Auswirkungen der Digitalisierung in Studium und Arbeit (siehe Kapitel 3). Da hochschulbedingte Faktoren eine zentrale Rolle spielen, tragen Hochschulen eine Mitverantwortung für das Wohlbefinden ihrer Studierenden und Mitarbeitenden. Dies betont auch der Vizepräsident für Lehre an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU):

„Hochschulen haben eine gesellschaftliche Verantwortung, die über das Schaffen und die Vermittlung von Wissen hinausgeht. Die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden trägt zu einer positiven Hochschulkultur bei, die den Erfolg der Studierenden und des Personals fördert. [...] Die Erhaltung und Verbesserung des psychischen und sozialen Wohlbefindens aller Mitglieder als Teil der Gesundheit ist ein Schlüssel für den Erfolg und die Zukunftsfähigkeit der Universität.“

[Dr. Stefan Lohrke in TK & LVGAFS, 2025, S. 13]

In der Praxis sind es in Deutschland allerdings nur wenige Leuchttürme, die bereits umfassende Gesundheitskonzepte an ihren Hochschulen umgesetzt haben. Die wenigsten davon berücksichtigen dabei auch die Auswirkungen und Chancen der Digitalisierung.

Zu den Hochschulen, die in diesem Bereich bereits strategisch vorangehen, zählt die Universität Bonn. Mit dem Projekt [Healthy Campus Bonn](#) verfolgt sie seit über zehn Jahren einen ganzheitlichen Ansatz, der Studium, Arbeit und Gesundheit systematisch miteinander verknüpft. Dabei versteht sich Gesundheitsförderung nicht als Zusatzangebot, sondern als integraler Bestandteil der Hochschulentwicklung. Prof. Dr. Klaus Sandmann, Prorektor für Studium, Lehre und Hochschulentwicklung, hebt hervor: „[...] [D]ie Verzahnung der Themen ‚Gesund Arbeiten‘ und ‚Gesund Studieren‘ im Kontext eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements und als Leitbild unserer Universität [ist] von herausragender Bedeutung – sowohl für die zukünftige Entwicklung der Universität als auch für ihre gesellschaftliche Verantwortung als Bildungs-, Forschungs- und Innovationsort.“ (TK & LVGAFS, 2025, S. 12). Auch die [Rheinland-Pfälzische Technische Universität Kaiserslautern-Landau](#) berücksichtigt in ihrem betrieblichen und studentischen Gesundheitskonzept insbesondere das Potenzial, aber auch die Gefahren der Digitalisierung. Prof. Stefan Lorenz, Kanzler der RPTU sagt dazu:

„Mit Blick auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind aus meiner Sicht zwei Dimensionen zentral. Zunächst gilt es, mit geeigneten Präventionsmaßnahmen die gesundheitlichen Belastungen zu adressieren, die der digitale Wandel mit sich bringt. Gleichzeitig eröffnet uns die Digitalisierung die Möglichkeit für neuartige, zusätzliche Gesundheitsangebote. Mit einem breit aufgestellten betrieblichen und einem studentischen Gesundheitsmanagement wollen wir als Universität dafür sorgen, dass Beschäftigte wie Studierende dahingehend von zahlreichen Angeboten profitieren können.“

(Vereinigung der Kanzlerinnen und Kanzler der Universitäten Deutschlands, 2023, S. 10)

Darüber hinaus zeigen internationale Initiativen wie [EUniWell](#), dass strategische Hochschulkooperationen einen wichtigen Beitrag zur Verankerung von Wellbeing leisten können. Als europäisches Netzwerk setzt sich EUniWell gezielt dafür ein, Wellbeing als zentrale Dimension in Forschung, Lehre und Hochschulmanagement zu integrieren. Auch aus Deutschland sind mit der Universität zu Köln und der Universität Konstanz zwei Hochschulen an dieser Initiative beteiligt. Diese Beispiele verdeutlichen, dass einige Hochschulen ihr Gesundheitsmanagement bereits strategisch verankern und weiterentwickeln – mit Digitalisierung als Treiber für Prävention und innovative Angebote. Sie zeigen zugleich, dass nachhaltige Gesundheitsförderung nicht nur das Wohlbefinden stärkt, sondern auch die Zukunftsfähigkeit der Hochschulen sichert. Dennoch besteht an deutschen Hochschulen weiterhin Nachholbedarf, insbesondere bei der Verstetigung ganzheitlicher Strukturen. Der internationale Vergleich deutet darauf hin, dass Wellbeing und Mental Health an vielen ausländischen Universitäten bereits eine deutlich größere Rolle spielen, etwa indem sie in Wellbeing-Strategiepapieren institutionell fest verankert sind. Einige spannende Ansätze dazu finden Sie in der Infobox.

Ein Blick ins Ausland zeigt, wie Hochschulen *Wellbeing* ganzheitlich und strategisch in ihre Strukturen integrieren, um das Wohlbefinden ihrer Hochschulgemeinschaft nachhaltig zu fördern.

Good Practice Beispiele für die strategische Verankerung von Wellbeing an internationalen Hochschulen

Western Sydney University, Australien

Die Hochschule verfolgt mit ihrer [Wellbeing and Mental Health Strategy 2022–2026](#) das Ziel, eine gesundheitsfördernde Universitätskultur zu etablieren. Ihr Ansatz betrachtet Gesundheit und Wohlbefinden nicht als isolierte Themen, sondern als festen Bestandteil aller Lebens- und Lernbereiche an der Hochschule. Die Universität setzt insbesondere auf präventive Maßnahmen und frühe Intervention.

University of British Columbia, Kanada

Die Hochschule betrachtet Wellbeing als zentralen Faktor für den Erfolg von Studierenden und Mitarbeitenden. Im Einklang mit der Okanagan-Charta hat die UBC das [Wellbeing Strategic Framework](#) (2018–2028) entwickelt, das sechs Schwerpunktbereiche umfasst: collaborative leadership, mental health and resilience, social connection, built and natural environments and physical activities.

University of Adelaide, Australien

Die Hochschule hat die [Student Mental Health and Wellbeing Strategy 2021–2024](#) entwickelt, die eine unterstützende Gemeinschaft fördert und die mentale Gesundheit priorisiert. Dieser ganzheitliche Ansatz berücksichtigt physische, soziale, emotionale und kulturelle Aspekte.

Breda University of Applied Sciences, Niederlande

Die Hochschule bietet umfassende Unterstützung für Studierende, um deren [Wohlbefinden und Studienerfolg](#) zu fördern. Persönliche Studienberater helfen bei akademischen und persönlichen Anliegen, während psychologische Unterstützung und ein Vertrauensberater für mentale Gesundheit bereitstehen.

3. Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf das Wellbeing von Studierenden?

Digitalisierung ist Herausforderung und Chance zugleich, wenn es um das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit von Hochschulangehörigen geht. Einer der größten Vorteile der Digitalisierung in der Hochschullehre ist die erhöhte Flexibilität, die sie Studierenden bietet. Digitale Lehrformate ermöglichen es, orts- und teilweise auch zeitunabhängig zu lernen, was insbesondere für Studierende mit zusätzlichen Verpflichtungen eine erhebliche Erleichterung darstellt. Der Wegfall langer Anfahrtswege und hoher Mietkosten in Campusnähe sind weitere Vorteile. Besonders für Studierende mit chronischen Erkrankungen, familiären Verpflichtungen oder einer notwendigen Erwerbstätigkeit – sei es aufgrund fehlender finanzieller Unterstützung durch die Familie oder mangels adäquater Förderung durch BAföG-Leistungen – sind digitale und hybride Lehrveranstaltungen manchmal die einzige Möglichkeit, ein Studium zu absolvieren (Basner & Persike, 2024, S. 7).

Der verstärkte Einsatz digitaler Tools in der Hochschullehre stellt Studierende aber auch vor neue Herausforderungen: von technischer Überforderung bis hin zu erhöhter Erreichbarkeit und digitalem Stress. Obwohl die Mehrheit der Studierenden die digitale Lehre insgesamt positiv bewertet (TK-Report, 2023, S. 23; Budde & Friedrich, 2024, S. 44), gehen damit auch unerwünschte Begleiterscheinungen einher: weniger soziale Kontakte, längere Bildschirmzeiten und ein Mangel an Bewegung im Alltag. Der [HFD-Blickpunkt „Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium“](#) (Basner et al., 2024, S. 6) hebt zusätzliche Stressfaktoren hervor, die speziell im digitalen Raum entstehen. Neben bereits bekannten Belastungen wie Leistungsdruck, Mehrfachverpflichtungen und Prüfungsangst treten im digitalen Studium weitere Herausforderungen auf – darunter Konzentrationschwierigkeiten, soziale Isolation und eingeschränkte Möglichkeiten zur Interaktion. Besonders in der digitalen Hochschullehre zeichnen sich drei zentrale Problemfelder ab, die das Wohlbefinden von Studierenden im digitalen Zeitalter an Hochschulen maßgeblich beeinflussen.

Die Digitalisierung der Lehre hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Studierenden.

Technostress

Der Stress, der durch die Nutzung digitaler Technologien entsteht, kann sich in unterschiedlichen Facetten äußern: von der Überforderung durch ständige Erreichbarkeit über technische Schwierigkeiten bis hin zur ständigen Anpassung an neue digitale Tools und Plattformen. Technostress wirkt sich auf emotionaler, kognitiver, physiologischer und verhaltensbezogener Ebene aus, etwa in Form von Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder dem Druck, ständig online sein zu müssen (Srivastava, Chandra & Shirish, 2015). Ein prägnantes Beispiel für diese Belastungen ist die Informationsüberflutung im digitalen Hochschulalltag: Studierende müssen zahlreiche digitale Tools, Plattformen, E-Mails und Benachrichtigungen bewältigen. Dies kann neben Konzentrationsproblemen zu Überforderung und kognitiver Ermüdung führen (Karr-Wisniewski & Lu, 2010).



Einheitliche Plattformen, die effektive Übermittlung von Benachrichtigungen, sowie flexible Abgabetermine können Überforderung reduzieren. Eine Sensibilisierung der Lehrenden für die Belastungen des digitalen Studiums und die Förderung einer offenen Lernkultur können ebenfalls dazu beitragen, das Wohlbefinden der Studierenden zu stärken und Technostress nachhaltig zu verringern.

Einsamkeit und Isolation

Viele Studierende fühlen sich in rein digitalen Lernsettings isoliert und einsam. Studien zur sozialen Präsenz zeigen jedoch, dass authentische Interaktion die Lernerfahrung deutlich verbessern kann (Whiteside, 2015, S. 4). Entscheidend dafür ist nicht allein die Technik, sondern auch, wie Lehrende digitale Räume gestalten und wie sicher sich Studierende im Umgang mit digitalen Tools fühlen (Cui, Lockee & Meng, 2013, S. 677). Besonders kritisch ist dabei der fehlende informelle Austausch, denn ohne spontane Gespräche vor und nach Seminaren fällt es vielen schwer, Kontakte zu knüpfen und sich in die Hochschulgemeinschaft zu integrieren.



Um Isolation und Einsamkeit in digitalen Lernsettings zu verringern, sollten informelle Interaktionen gezielt gefördert werden. Interaktive Elemente wie Diskussionsforen oder virtuelle Pausenräume können das Gemeinschaftsgefühl stärken, während hybride Formate persönliche Begegnungen erleichtern. Lehrende sollten dafür sensibilisiert werden, soziale Präsenz in ihre Kursgestaltung einzubinden und digitale Tools bereitgestellt werden, die den Austausch erleichtern. Ergänzend können Peer-Mentoring-Programme und Beratungsangebote geschaffen werden, um Studierende emotional zu unterstützen und ihre Integration in die Lernumgebung zu fördern.

Digitale Gewalt und Cyber Mobbing

Zwei wesentliche Risikofaktoren für die mentale Gesundheit von Studierenden und auch Lehrenden in digitalen Lernumgebungen sind digitale (sexualisierte) Gewalt und Cybermobbing. Diese Formen der Gewalt reichen von Cyberstalking und manipulativer Bildbearbeitung bis hin zu sexistischen Beleidigungen und Bedrohungen über digitale Medien. Ein Beispiel ist das nicht-einvernehmliche Erstellen und Versenden von Bildmaterial, das in sozialen Netzwerken und Plattformen kursieren kann und somit Kontrollverlust für die Betroffenen bedeutet.



Diese Situationen betonen die Notwendigkeit eines präventiven Ansatzes durch Hochschulen, um einen sicheren digitalen Raum zu schaffen. Erste Handlungsempfehlungen aus dem [HFD-Blickpunkt: Sexualisierte Gewalt in der digitalen Hochschullehre](#) (Bachus, Basner & Paschke, 2023) umfassen die Einführung klarer Regeln zur digitalen Kommunikation und einer „Netiquette“, die den respektvollen Umgang in Online-Räumen regelt. Hochschulen sollten zudem Anlaufstellen benennen, an die sich Betroffene von digitaler Gewalt wenden können.

4. Wie kann die strategische Verknüpfung von Wellbeing und Digitalisierung gelingen? Handlungsempfehlungen für Hochschulen

Hier stellen wir (digitale) Maßnahmen und Best Practices zur Förderung von Wellbeing und Mental Health vor. Zudem zeigen wir Ansätze auf, wie Hochschulen Gesundheitsförderung strategisch verankern können, um langfristig ein gesundes und unterstützendes Studiumfeld zu schaffen; von technischen bis zu strukturellen und finanziellen Lösungen.

„Wie geht es euch?“ – (Digital) Wellbeing in Befragungen integrieren

Ein erster Schritt zur Förderung von Wellbeing an der eigenen Hochschule ist eine systematische Bestandsaufnahme. Hochschulen sollten regelmäßig Feedback von Studierenden und Mitarbeitenden zu ihrem Wohlbefinden einholen, nicht zuletzt im Kontext digitaler Lernumgebungen, um bestehende Bedarfe frühzeitig zu erkennen. Viele Studierende empfinden es als herausfordernd, ihre Bedürfnisse und Schwierigkeiten direkt gegenüber Lehrenden zu äußern. Um ihnen dies zu erleichtern, sollten anonyme, digitale Befragungen in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, die auch Aspekte von Wellbeing und Mental Health gezielt erfassen. Eine gute Grundlage hierfür bietet z. B. der [Bielefelder Fragebogen](#). Dieser wird vom Gesundheitsmanagement der Universität Bielefeld seit 2021 stetig weiterentwickelt, um insbesondere Stressbelastungen und psychische Beanspruchungen von Studierenden und Mitarbeitenden zu erfassen. Der Fragebogen steht allen Hochschulen und außer-universitären Forschungseinrichtungen kostenfrei zur Verfügung und kann als Vorlage genutzt

werden, um eigene Bedarfe zu erheben und gezielte Maßnahmen abzuleiten. Ein weiteres digitales Tool ist das [Reflektions- und Entwicklungsinstrument](#) von HIS-HE und der Techniker Krankenkasse, das Hochschulen dabei unterstützt, ihre Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu evaluieren und weiterzuentwickeln.

Digitale Anlaufstellen schaffen und Social Media nutzen Eine gut sichtbare, übersichtlich gestaltete Hochschulwebsite mit allen relevanten Unterstützungsangeboten ist eine einfache, aber wirkungsvolle digitale Maßnahme. Sie ermöglicht Studierenden und Mitarbeitenden schnellen und anonymen Zugang zu wichtigen Informationen und Beratungsstellen. Dabei sollte der Fokus nicht nur auf der Krankheitsbewältigung, wie etwa psychologischer Beratung, liegen, sondern insbesondere auf präventiven Angeboten: Links zu Hochschulsport, gesunder Ernährung in der Mensa, sozialen Austauschmöglichkeiten, psychosozialer Beratung sowie Aufklärung zu Themen wie Handy- oder Spielsucht sollten leicht auffindbar sein. Ergänzend sollten externe Beratungsstellen und spezialisierte Anlaufstellen außerhalb der Hochschule eingebunden werden. Einige Hochschulen haben bereits sehr informative und anschauliche Hochschul-Websites rund um das Thema Gesundheitsförderung aufbereitet, z. B. die [Universität Würzburg](#), die [Hochschule Magdeburg-Stendal](#) oder die [Universität Augsburg](#) (siehe Infobox, S. 11).

Neben klassischen Formaten wie Plakaten oder Informationsveranstaltungen für Erstsemester ist der digitale Raum insgesamt eine wertvolle Möglichkeit, möglichst viele Studierende dort zu erreichen, wo sie sich täglich aufhalten. Dies gilt insbesondere für soziale Medien wie Instagram und TikTok, die eine zentrale Rolle im Alltag vieler Studierender spielen. Hochschulen und Studierendenvertretungen können diese Plattformen gezielt nutzen, um auf Unterstützungsangebote aufmerksam zu machen, Präventionsarbeit zu leisten und niedrigschwellig Informationen bereitzustellen. Bereits jetzt setzen viele gesundheitsfördernde Initiativen auf Social Media, um das Bewusstsein für mentale und physische Gesundheit zu stärken. Auch einige Hochschulen und Studierendenvertretungen betreiben themenspezifische Instagram-Kanäle, Blogs oder Podcasts, die Studierende direkt ansprechen.

Einige Beispiele für informative Instagram-Accounts von Gesundheitsinitiativen an deutschen Hochschulen sind z. B.

- [@mentalhealth_uniulm](#) (Universität Ulm)
- [@lebensmutigblog](#)
- [@happycampusos](#) (Universität Osnabrück)

oder auch von studentischen Gesundheitsinitiativen

- [@feelgoodcampus](#) (Universität Potsdam)
- [@pheelgood_sgm](#) (PH Heidelberg)
- [@gesunde.uni.jena](#) (Universität Jena).

Bestehende digitale Mental-Health-Angebote für die eigene Hochschule einsetzen

Noch nie war es so einfach, sich ganz anonym zu gesundheitlichen Problemen zu informieren, Beratungsangebote digital wahrzunehmen, durch Social Media Aufklärungsarbeit zu leisten oder durch Mental Health Apps tagtäglich etwas für die eigene Gesundheit zu tun. **Hochschulen sollten die Chance, die der Einsatz digitaler Technologien für das Wohlbefinden von Studierenden und Mitarbeitenden bieten, gezielt nutzen.** Open-Source-Lösungen sind kostengünstig und flexibel anpassbar, was Hochschulen die Integration erleichtert. Wichtig ist, Studierende und Mitarbeitende über die Verfügbarkeit solcher Tools zu informieren und klare, niedrigschwellige Verlinkungen zu schaffen.

Good-Practice-Beispiele für Digital Health Websites und Mental Health Apps an Hochschulen

- [Healthy Campus der Universität Göttingen](#) fördert u.a. über [digitale Bewegungsportale](#) und Gesundheitsworkshops das physische und psychische Wohl der Studierenden
- [Healthy Campus der FU Berlin](#) bietet präventive Gesundheitsförderung, psychologische Beratung und Bewegungsangebote für Studierende und Beschäftigte
- [TUM4Health der TU München](#) fördert die Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden der TU München durch präventive Maßnahmen, psychologische Unterstützung und Bewegungsangebote
- [Healthy Habits der IST-Hochschule](#) regt zu gesunden Verhaltensweisen im Hochschulalltag an
- [Dr. HU der Humboldt-Universität zu Berlin](#) unterstützt Studierende in Stressbewältigung und gesundem Lebensstil
- [Stressdown App der Fernuniversität Hagen](#), die Studierenden Hilfestellungen zur Stressreduktion bietet
- [Stress-Mentor der Rheinland-Pfälzische Technischen Universität Kaiserslautern-Landau \[RPTU\]](#), App nach Gamification-Ansatz
- [ONYA der Leuphana Universität Lüneburg](#), eine aus Neuseeland adaptierte, kostenlose App zur Förderung des Wohlbefindens, die Studierende digital unterstützt und in Deutschland evaluiert wird
- [Gesund Studieren Würzburg](#) fördert als Plattform mit digitalen Tools, Videos und Selbsttests die Gesundheit von Studierenden der Universität Würzburg
- [Gesundheitsportal der Hochschule Magdeburg-Stendal](#), enthält vielfältige digitale Angebote zu Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und mentaler Gesundheit
- [Gesundheitsmanagement der Universität Augsburg](#), bereitet Möglichkeiten psychologischer Beratung, Bewegungsangebote und Präventionsmaßnahmen auf

Diese Beispiele zeigen, wie digitale Tools eingesetzt werden können, um das Wellbeing der Hochschulangehörigen zu stärken. Oft genügt eine zentrale Informationsplattform, die auf bestehende, kostenlose Ressourcen verweist – eine kostengünstige Lösung, besonders für kleinere Hochschulen. Künftig könnten KI-gestützte Chatbots und virtuelle Assistenten neue Möglichkeiten eröffnen, indem sie z. B. eine anonyme Erstberatung bieten und den Zugang zu Wellbeing-Programmen erleichtern. Trotz ihres Potenzials werfen solche Anwendungen Fragen zur ethischen Sicherheit, zum Datenschutz und zur Informationsqualität auf. Hochschulen sollten daher sorgfältig prüfen, welche KI-Lösungen effektiv und verantwortungsvoll einsetzbar sind.

Wellbeing und Digitalisierung strategisch verankern und auf allen Ebenen fördern

Um Wellbeing nachhaltig in Hochschulen zu integrieren, sind sowohl eine strategische Verankerung als auch gezielte Präventions- und Unterstützungsangebote auf allen Ebenen erforderlich. Bei der strategischen Entwicklung von Wellbeing-Strategien und Konzepten zum hochschulischen Gesundheitsmanagement ist es daher essentiell, die Herausforderungen und Chancen der Digitalisierung frühzeitig zu erkennen und gezielt zu berücksichtigen. Dazu gehört, dass Gesundheits- und Digitalisierungsexpert:innen sowie strategische Entscheider:innen und Hochschulleitungen zukünftig noch enger zusammenarbeiten. In interdisziplinären Teams können so gut durchdachte Strategiepapiere an der Schnittstelle von Digitalisierung und Gesundheit entstehen. Aber auch auf der Umsetzungsebene zeigen interdisziplinär entwickelte Praxisleitfäden wie der [„Blickpunkt: Wellbeing im digitalen Zeitalter an Hochschulen“](#) oder die [„Digital Wellbeing Toolbox“](#) des HFD, wie wertvoll die Kooperation zwischen Digitalisierungs- und Gesundheitsexpert:innen sowie Studierenden sein kann. Ein kombinierter Top-Down- und Bottom-Up-Ansatz stellt sicher, dass strategische Entscheidungen der Hochschulleitung mit Initiativen von Studierenden und Mitarbeitenden verknüpft werden. So können vielfältige Bedarfe berücksichtigt und unterschiedliche Expertisen eingebunden werden. Wellbeing sollte nicht nur als ergänzende Maßnahme verstanden, sondern fest in die strategische Hochschulentwicklung und die Campuskultur integriert werden. Dies zeigt auch das Projekt [Gesundheitsfördernde Fakultät V – Campus Kleefeld](#) der Hochschule Hannover, das mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse ein praxisnahes, gesundheitswissenschaftlich fundiertes [Manual für den hochschulischen Transfer](#) erstellt hat. Dort heißt es:

„Insgesamt sind die Rahmenbedingungen an der Hochschule bzw. der Fakultät sowie die Haltung aller Akteur*innen gegenüber dem Thema ›Gesundheitsförderung‹ entscheidend für den Erfolg gesundheitsfördernder Maßnahmen und Prozesse.“

[Bonse-Rohmann et al. S. 35, 2021]

Ein ganzheitlicher Ansatz ist essenziell, insbesondere auch im Hinblick auf die Herausforderungen und Chancen der Digitalisierung. Statt einzelner Mental-Health-Initiativen und befristeter Drittmittelprojekte braucht es langfristig verankerte Strukturen, beispielsweise durch ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement (HGM). Dieses verbindet das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) mit einem speziell auf Studierende ausgerichteten Studierenden-Gesundheitsmanagement (SGM). Good Practices und Umsetzungsmöglichkeiten dazu finden sich in der [Sonderausgabe Hochschulisches Gesundheitsmanagement](#) (2025) der Techniker Krankenkasse und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

Die [Okanagan-Charta](#) (2015) fordert Hochschulen weltweit auf, Wellbeing nicht nur als „Nice-to-have“, sondern als Kernprinzip ihrer Strategie zu sehen. Es geht darum, eine Umgebung zu schaffen, in der Studierende und Mitarbeitende physisch, mental und sozial unterstützt werden – ein Ansatz, der nicht mehr bloß Zusatzangebot, sondern fest in der „DNA“ der Hochschulkultur verankert sein soll.



Die Unterzeichnung der Okanagan-Charta bietet eine gute Möglichkeit, sich als Hochschule öffentlich zur Förderung von Gesundheit und Nachhaltigkeit zu bekennen. Ihre Hochschule möchte die Charta ebenfalls unterzeichnen? Kontaktieren Sie den Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen: agh@gesundheit-nds-hb.de

Finanzierung und Förderungen sichern

Eine langfristige Umsetzung von Wellbeing-Maßnahmen erfordert neben inhaltlichen Weichenstellungen eine gesicherte und tragfähige Finanzierungsstrategie. Krankenkassen können mittelfristig als Partner fungieren, da sie durch das [Präventionsgesetz](#) dazu verpflichtet sind, die Gesundheitsförderung zu stärken. Mehrere deutsche Hochschulen haben so beispielsweise zusammen mit der Techniker Krankenkasse Maßnahmen zur Gesundheitsförderung von Studierenden etabliert, dies zeigen unter anderem Projekte an der [Universität Lübeck](#) und der [Hochschule Bremen](#). Langfristig sollten Hochschulen eigenständige Ressourcen schaffen und Wellbeing als grundständigen Teil ihrer strategischen Ausrichtung finanzieren. Dies erfordert Fördergelder, externe Partnerschaften und eine langfristige Integration in die Finanzplanung. Eine Möglichkeit ist, dass mehrere Hochschulen zu einem Verbund zusammenkommen, in dem Ressourcen und Strategien geteilt und gemeinsam umgesetzt werden können. Dazu existiert bereits eine hilfreiche Übersicht von [regionalen und bundesweiten Netzwerken gesundheitsfördernder Hochschulen](#).

5. Wie helfen diese Erkenntnisse, institutioneller Verantwortung gerecht zu werden?

Die Digitalisierung der Lehre erleichtert die Vereinbarkeit von Studium, Arbeit und Privatleben, stellt Studierende und Lehrende jedoch auch vor neue Herausforderungen. Technostress, soziale Isolation, Einsamkeit sowie die Zunahme von Cybermobbing und digitaler Gewalt erhöhen den psychischen Druck. Gleichzeitig führt die permanente Informationsflut, der Mangel an persönlichen Begegnungen und der Erwartungsdruck ständiger Erreichbarkeit zu zusätzlichem Stress. Damit digitale Lehre nicht zur Belastung wird, müssen Hochschulen gezielt gegensteuern – mit präventiven Maßnahmen, die digitale Risiken minimieren und gleichzeitig die Vorteile flexibler Lehrformate erhalten. Die hier vorgestellten Lösungsansätze sind erste wichtige Schritte, ersetzen jedoch keine eingehende Auseinandersetzung mit den strukturellen Herausforderungen der Digitalisierung in ihrem Zusammenspiel mit Gesundheit und Wohlbefinden der Hochschulangehörigen. Hochschulen müssen daher gezielt institutionelle Maßnahmen etablieren, um Studierende und Mitarbeitende in ihrer digitalen Resilienz und psychischen Gesundheit zu unterstützen. Neben kurzfristigen Initiativen braucht es vor allem eine langfristig tragfähige Verankerung von Wellbeing und Mental Health in Hochschulstrategien, um dauerhaft wirksame Verbesserungen voranzutreiben.

Um das Gesundheitsmanagement an deutschen Hochschulen zu stärken, sollte ein ganzheitlicher, hochschulübergreifender Ansatz verfolgt werden. Dabei geht es darum, den Wandel von individueller Verantwortung zu institutioneller Verantwortlichkeit voranzutreiben.

Wellbeing und Mental Health als integrale Bestandteile der strategischen Hochschulentwicklung zu etablieren, ist angesichts der Risiken und Herausforderungen der digitalen Transformation unerlässlich. Digitalisierung und Gesundheitsförderung dürfen dabei nicht isoliert betrachtet werden: Vielmehr müssen digitale Innovationen möglichst frühzeitig mit gesundheitsförderlichen Strategien verknüpft werden. Denn die Digitalisierung verändert nicht nur Lern- und Arbeitsweisen, sondern hat auch tiefgreifende Auswirkungen auf das individuelle und kollektive Wohlbefinden, die strategisch berücksichtigt werden müssen. Das Wohlergehen und die (mentale) Gesundheit der Hochschulgemeinschaft stellen sich dabei zunehmend als entscheidende Faktoren für die Zukunftsfähigkeit von Hochschulen im digitalen Zeitalter heraus.

Quellenverzeichnis

Alle hier genannten Online-Quellen wurden zuletzt am 12.03.2025 aufgerufen.

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen. [o.J.]. „Okanagan Charta“. Online unter: <https://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/okanagan-charta>

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen. [o.J.]. „Regionale Netzwerke gesundheitsfördernder Hochschulen“. Online unter: <https://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/regionale-netzwerke>

Bachus, L., Basner, T. & Paschke, P. (2023). „Blickpunkt: Sexualisierte Gewalt in der digitalen Hochschullehre. Handlungsempfehlungen für Lehrende.“ Hochschulforum Digitalisierung. Online unter: https://hochschulforumdigitalisierung.de/sites/default/files/dateien/HFD_Blickpunkt%20_Sexualisierte%20Gewalt.pdf

BARMER. (2018). „Arztreport 2018 – Rund eine halbe Million Studenten psychisch krank“. Online unter: <https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reporte/arztreporte/arztreport2018-1056488>

Basner, T., Brock, T., Einig, B., Gostmann, I., Hildermeier, L., Özden, G., Schuhr, J. & Steffens, R. (2024). *Blickpunkt: Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium. Handlungsempfehlungen für die Lehr- und Hochschulgestaltung*. Hochschulforum Digitalisierung. Online unter: https://hochschulforumdigitalisierung.de/wp-content/uploads/2024/07/HFD-Blickpunkt_Student-Mental-Health-im-digitalen-Hochschulstudium.pdf

Basner, T., Persike, M. (2024). „Können Sie das nicht auch live streamen?“ Didaktische Herausforderungen und strategische Potenziale hybrider synchroner Lehre. Diskussionspapier Nr. 31. Berlin: Hochschulforum Digitalisierung. Online unter: https://hochschulforumdigitalisierung.de/wp-content/uploads/2024/06/HFD_DP_31_Hybride_Synchrone_Lehre.pdf

Breda University of Applied Sciences. [o.J.]. „Studying with a support need“. Online unter: <https://www.buas.nl/en/international-students/study-at-buas/support-need>

Bonse-Rohman, M., Brähler, N., Köhler, A., Meißner, P., Myrach, M.-L., Rabenberg, C., Ritter, S., Sting, A.-L. & Weiner, R. (2021). *Konzeptionelle und praktische Überlegungen zu einer gesundheitsfördernden Fakultät - Ein Manual für den hochschulischen Transfer - Campus Kleefeld*. Hochschule Hannover <https://doi.org/10.25968/opus-1853>

Brock, T. & Schuhr, J. (2024). „Eine Tool-Box zu Student Wellbeing im digitalen Studium“. Hochschulforum Digitalisierung. Online unter: <https://hochschulforumdigitalisierung.de/eine-tool-box-zu-student-wellbeing-im-digitalen-studium/>

Budde, J., & Friedrich, J.-D. (2024). „Monitor Digitalisierung 360°. Wo stehen die deutschen Hochschulen?“. *Arbeitspapier Nr. 83. Hochschulforum Digitalisierung*. Online unter: https://hochschulforumdigitalisierung.de/wp-content/uploads/2024/10/251028_HFD_Monitor_Digitalisierung-360_2324_WEB_RZ.pdf

Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit. [o.J.]. „Präventionsgesetz“. Online unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praeventionsgesetz.html>

Bundesministerium für Gesundheit. (2019). „ONYA“. Online unter: <https://infodienst.bzga.de/gesundheitsfoerderung/fachinformationen/onva/>

Cui, G., Lockee, B. & Meng, C. (2013). „Building modern online social presence: A review of social presence theory and its instructional design implications for future trends“. *Education and Information Technologies* 18, S. 661–685. <https://doi.org/10.1007/s10639-012-9192-1>

Deutsches Studierendenwerk (2024). „Beratung im Wandel: Aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen für die Arbeit der Studierendenwerke aus Sicht des Deutschen Studierendenwerks“. Online unter:

<https://www.studierendenwerke.de/beitrag/beratung-im-wandel-aktuelle-entwicklungen-und-herausforderungen-fuer-die-arbeit-der-studierendenwerke-aus-sicht-des-deutschen-studierendenwerks>

Deutsches Studierendenwerk. [2023]. „Viel mehr Studierende mit psychischen Erkrankungen“. Online unter: <https://www.studierendenwerke.de/beitrag/viel-mehr-studierende-mit-psychischen-erkrankungen>

EUniWell. [o.J.]. „European University for Well-Being“. Online unter: <https://www.euniwell.eu/>

Feel Good Campus. [@feelgoodcampus]. Instagram-Fotos und -Videos [Instagram-Profil]. Instagram. Abgerufen von <https://www.instagram.com/feelgoodcampus/>

Fernuniversität Hagen. [2021]. „Neue Stressdown-App: Gesund durchs Fernstudium“. Online unter: <https://www.fernuni-hagen.de/archiv/news/2021/www.fernuni-hagen.de/universitaet/aktuelles/2021/02/stressdown-app.html>

Freie Universität Berlin. [o.J.]. „Healthy Campus – Gesund studieren“. Online unter: <https://www.fu-berlin.de/sites/healthy-campus/index.html>

Georg-August-Universität Göttingen. [o.J.]. „Healthy Campus“. Online unter: <https://www.healthycampus.uni-goettingen.de/>

Georg-August-Universität Göttingen. [o.J.]. „Unsere digitalen Sportangebote“. Online unter: <https://www.healthycampus.uni-goettingen.de/bewegung/move/>

Gesund Studieren | SGM der Uni Jena. [@gesunde.uni.jena]. Instagram-Fotos und -Videos [Instagram-Profil]. Instagram. Abgerufen von <https://www.instagram.com/gesunde.uni.jena/>

Happy Campus. [@happycampusos]. Instagram-Fotos und -Videos [Instagram-Profil]. Instagram. Abgerufen von <https://www.instagram.com/happycampusos/>

Hochschule Bremen City University of Applied Sciences. [2024]. „Gesunde Hochschule: HSB und Krankenkassen setzen Kooperation fort“. Online unter: <https://www.hs-bremen.de/die-hsb/aktuelles/nachricht/gesunde-hochschule-hsb-und-krankenkassen-setzen-kooperation-fort/>

Hochschule Magdeburg-Stendal. [o.J.]. „Gesundheitsportal“. Online unter: <https://healthyhabits.ist.de/>

Hochschulforum Digitalisierung. [o.J.]. „Studentische Initiative DigitalChangeMaker“. Online unter: <https://hochschulforumdigitalisierung.de/changemaker/>

Hochschulforum Digitalisierung. [o.J.]. „Think Tank Well-Being und Mental Health im digitalen Zeitalter an Hochschulen“. Online unter: <https://hochschulforumdigitalisierung.de/wellbeing-digital/>

Humboldt-Universität zu Berlin. [o.J.]. „Dr. HU – Die Gesundheitsapp“. Online unter: <https://www.hochschul-sport.hu-berlin.de/de/gesundheitsfoerderung/studentische-gesundheitsfoerderung/dr-hu-die-gesundheits-app>

IST-Hochschule für Management. [o.J.]. „Healthy Habits“. Online unter: <https://www.h2.de/hochschule/einrichtungen/sport-und-gesundheitszentrum/gesundheitsportal.html>

Karr-Wisniewski, P., & Lu, Y. (2010). „When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity.“ *Computers in Human Behavior*, 26(5), S. 1061–1072. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.008>

Kompetenzzentrum Gesunde Hochschulen [o. J.]. „Studentisches Gesundheitsmanagement“. Online unter: <https://www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de/studentisches-gesundheitsmanagement>

LEBENS MUTIG. Junge Selbsthilfe. [@lebensmutigblog]. Instagram-Fotos und -Videos [Instagram-Profil]. Instagram. Abgerufen von <https://www.instagram.com/lebensmutigblog/>

Mental Health Uni Ulm. [@mentalhealth_uniulm]. Instagram-Fotos und -Videos [Instagram-Profil]. Instagram. Abgerufen von https://www.instagram.com/mentalhealth_uniulm/

Muscanell, N. (2025). „2025 EDUCAUSE Horizon Action Plan: Mental Health Supports“. *EDUCAUSE*. Online unter: <https://library.educause.edu/resources/2025/1/2025-educause-horizon-action-plan-mental-health-supports>

OECD. (2018). „The Future of Education and Skills: Education 2030“. *OECD Education Policy Perspectives*, No. 98, OECD Publishing, Paris. Online unter: <https://doi.org/10.1787/54ac7020-en>

OECD. (2023). „Win-win solutions for well-being and mental health.“ *OECD Policy Insights on Well-being, Inclusion and Equal Opportunity*, No. 11, OECD Publishing, Paris. Online unter: <https://doi.org/10.1787/93b79ccf-en>

PHeel Good. [@pheelgood_sgm]. Instagram-Fotos und -Videos [Instagram-Profil]. Instagram. Abgerufen von https://www.instagram.com/pheelgood_sgm/

Rat der Europäischen Union. (2022). „Council conclusions on supporting well-being in digital education“. Brüssel. Online unter: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX%3A52022XG1209%2801%29>

RPTU. (o.J.). „CampusPlus“. Online unter: <https://zsgw.rptu.de/campusplus>

RPTU. (2018). „Mit der Stress-App spielerisch entspannen“. Online unter: <https://rptu.de/newsroom/detail/news/mit-der-stress-app-spielerisch-entspannen>

Srivastava, S.C., Chandra, S. & Shirish, A. (2015). „Technostress creators and job outcomes: theorising the moderating influence of personality traits“. *Information Systems Journal*. Volume 25, Issue 4, Special Issue: The Dark Side of IT

Techniker Krankenkasse (2023). „TK-Gesundheitsreport 2023 – Wie geht’s Deutschlands Studierenden?“. Online unter: <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-gesundheitsreport-2023-2149758?tkcm=ab>

Techniker Krankenkasse, HIS-Institut für Hochschulentwicklung und die Mitglieder des Steuerungskreises Universität Rostock, Universität Paderborn, Technische Universität Ilmenau. (2022). „Reflexions- und Entwicklungsinstrument“. Online unter: <https://medien.his-he.de/gesundheitsfoerderung-webformular/>

Techniker Krankenkasse & Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (Hrsg.). (2025). „Hochschulisches Gesundheitsmanagement“. *DUZ Special: Beilage zur DUZ Magazin für Wissenschaft und Gesellschaft*. DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH. Online unter: https://www.duz-special.de/media/f52801e5b390087106928b2d906bc8ee1f6b3738/7507b0c2bc85cd1aafc425bb06f7c2eb0f56faf3.pdf?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter+2025-02-21T13%3A21%3A00%2B01%3A00

Technische Universität München. (o.J.). „TUM4Health“. Online unter: <https://www.tum4health.de/>

The University of Adelaide. (o.J.). „Student Health and Wellbeing“. Online unter: <https://www.adelaide.edu.au/student/wellbeing/>

The University of British Columbia. (o.J.). „UBC Wellbeing“. Online unter: <https://wellbeing.ubc.ca/>

The University of British Columbia. (2015). „Okanagan Charta: Eine internationale Charta für gesundheitsfördernde Universitäten & Hochschulen“. Online unter: <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collec-tions/53926/items/1.0428837>

The University of British Columbia. (o.J.). „Wellbeing Strategic Framework“. Online unter <https://well-being.ubc.ca/framework>

Universität Augsburg. (o.J.). „Gesundheit in Studium und Beruf“. Online unter: <https://www.uni-augs-burg.de/de/verantwortung/gesundheit/>

Universität Bielefeld. (o.J.). „Was ist der Bielefelder Fragebogen?“. <https://www.uni-bielefeld.de/verwaltung/de-zernat-p-o/gesundheitsmanagement/bielefelder-fragebogen/>

Universität Bonn. (o.J.). „Gesund an der Uni Bonn: Healthy Campus“.Bonn. Online unter: <https://www.uni-bonn.de/de/universitaet/ueber-die-uni/gesundheitsmanagement-healthy-campus>

Universität Würzburg. (o.J.). „Gesund Studieren in Würzburg“. Online unter: <https://gesund-studieren-wuerz-burg.de>

Universität zu Lübeck. (o.J.). „Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK)“. Online unter: <https://www.uni-luebeck.de/universitaet/qualitaets-und-organisationsentwicklung/organisationsentwicklung/gesunde-hochschule/kooperation-techniker-krankenkasse.html>

Vereinigung der Kanzlerinnen und Kanzler der Universitäten Deutschlands (Hrsg.). (2023). „Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im digitalen Wandel.“ *DUZ Special*. *DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH*. Online unter: <https://www.duz-special.de/de/ausgaben/change/>

Western Sydney University. (o.J.). „Wellbeing and Mental Health Strategy“. Online unter: https://www.western-sydney.edu.au/wellbeing_mentalhealth/wbmh/uws_mental_health_and_wellbeing_strategy

Whitesde, A. (2015). „Introducing the Social Presence Model to Explore Online and Blended Learning Experiences“. *Journal of Asynchronous Learning Network*, 19 (2). DOI: <https://doi.org/10.24059/olj.v19i2.453>

Autorinnenverzeichnis

Tina Basner

Tina Basner ist im CHE Centrum für Hochschulentwicklung als Projektmanagerin des Hochschulforums Digitalisierung (HFD) tätig. Hier leitet sie seit 2021 verschiedene Thinktanks des InnovationHubs zu Themen wie „Chancengerechtigkeit“ oder „Internationalisierung“. Seit 2024 baut sie hauptverantwortlich den Thinktank „[Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter an Hochschulen](#)“ auf. Vor ihrer Tätigkeit beim HFD war Tina Basner einige Jahre als Digitalnomadin weltweit unterwegs und hat u.a. als Online-Dozentin an Hochschulen zum Thema „Digitales Lehren und Lernen“ gelehrt und beraten. Zuvor war sie als Projektkoordinatorin im BMBF-Projekt „Aufstieg durch Bildung – Offene Hochschulen“ tätig. Tina Basner ist ausgebildete Agile- und NLP-Coachin, Teamtrainerin und Erlebnispädagogin. Sie studierte Erwachsenenpädagogik/Lebenslanges Lernen (M.A.) an der Humboldt-Universität Berlin sowie Pädagogik und Soziologie (B.A.) an der Universität Kiel.

Lea Hildermeier

Lea Hildermeier ist studentische Mitarbeiterin im Hochschulforum Digitalisierung (HFD) am CHE Centrum für Hochschulentwicklung und studiert Anglistik sowie Erziehungswissenschaft an der Universität Bielefeld. Seit 2018 engagiert sie sich als Gründungsmitglied und Vorstandsmitglied der Hochschulgruppe [LiLiGoesMental](#) für die Entstigmatisierung psychischer Gesundheit und organisiert Workshops sowie Austauschformate. Als DigitalChangeMaker der Kohorte 2023/24 setzte sie sich insbesondere für studentische Partizipation, Student Wellbeing und den Einsatz von KI in der Hochschulbildung ein. Derzeit begleitet Lea als Mentorin die neue DigitalChangeMaker-Kohorte des HFD.

Theresa Sommer

Theresa Sommer ist Projektmanagerin im Hochschulforum Digitalisierung am CHE Centrum für Hochschulentwicklung. Sie befasst sich unter anderem mit dem Monitoring der Digitalisierung an deutschen Hochschulen und der Frage, wie Hochschulen die digitale Transformation nachhaltig und zukunftsfähig gestalten können. Außerdem verantwortet sie als Redaktionsleiterin in Vertretung die Herausgabe des Magazins „strategie digital“. Vor ihrer Tätigkeit beim CHE war Theresa Sommer als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Bielefeld und der TU Clausthal tätig. Theresa Sommer studierte Soziologie und Politikwissenschaften (B.A.) an der Universität Kassel und Soziologie (M.A.) an der Universität Bielefeld.

Impressum

Diskussionspapiere des HFD spiegeln die Meinung der jeweiligen Autor:innen wider.
Das HFD macht sich die in diesem Papier getätigten Aussagen daher nicht zu Eigen.



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Von dieser Lizenz ausgenommen sind Organisationslogos sowie falls gekennzeichnet einzelne Bilder und Visualisierungen.

ISSN (Online) 2365-7081; 11. Jahrgang; DOI: 10.5281/zenodo.15222879

Zitierhinweis

Basner, T., Hildermeier, L., Sommer, T. (2025). Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter: Warum Hochschulen jetzt handeln müssen. Diskussionspapier Nr. 36. Berlin: Hochschulforum Digitalisierung.

Herausgeber

Geschäftsstelle Hochschulforum Digitalisierung beim Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e.V.
Hauptstadtbüro • Pariser Platz 6 • 10117 Berlin • T 030 322982-520
info@hochschulforumdigitalisierung.de

Redaktion

Matti Flieger

Verlag

Edition Stifterverband – Verwaltungsgesellschaft für Wissenschaftspflege mbH
Barkhovenallee 1 • 45239 Essen • T 0201 8401-0 • mail@stifterverband.de

Layout

Satz: Matti Flieger
Vorlage: TAU GmbH • Köpenicker Straße 154a • 10997 Berlin

Das Hochschulforum Digitalisierung ist ein gemeinsames Projekt des Stifterverbandes, des CHE Centrums für Hochschulentwicklung und der Hochschulrektorenkonferenz. Förderer ist das Bundesministerium für Bildung und Forschung.

www.hochschulforumdigitalisierung.de