



# Hochschulforum Digitalisierung



BLICKPUNKT

# Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium

Handlungsempfehlungen für die Lehr- und  
Hochschulgestaltung

Ein Kooperationsprojekt:

- HFD-ThinkTank „Well-Being im digitalen Zeitaltern an Hochschulen“
- Studierende der DigitalChangeMaker-Initiative im HFD
- Forschungsprojekt „enhance“ (mental health im Kontext von Digitalisierungsprozessen an Hochschulen), ehs Dresden

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	S. 4
<b>I. Ausgangslage</b>	S. 5
Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium	S. 6
<b>II. Belastung durch intersektionale Benachteiligung</b>	S. 8
<b>III. Handlungsempfehlungen für Lehrende und Hochschulgestaltende</b>	S. 13
(Digitale) Hochschule menschlich gestalten	S. 15
Gesundheitsförderung an Hochschulen	S. 23
Studentisches Gesundheitsmanagement	S. 31
<b>Zusammenfassung</b>	S. 39
<b>Literaturverzeichnis</b>	S. 45

MENTAL



HEALTH



Hochschulforum  
Digitalisierung



Digital  
Change  
Maker



enhance

# Einleitung

Immer mehr Studierende berichten von einer zunehmenden psychosozialen Belastung bei sich und ihren Kommiliton:innen. Die **hohe Prüfungslast und der Leistungsdruck**, ein **reduziertes Verbundenheitsgefühl** gegenüber den Mitstudierenden in Folge der Pandemie-Semester sowie **steigende Alltagsanforderungen** durch finanzielle und soziale Unsicherheiten erschweren die aktive Teilnahme am Seminar und am studentischen Leben. Mit der digitalen Hochschullehre geht zum einen eine zunehmende **Flexibilisierung der individuellen Gestaltung des Studiums** (Ort, Zeit und Lehr-/Lernformate) einher, die Belastungsphänomene eindämmen kann. Auf der anderen Seite besteht mit dem Mehrangebot an digitalen Anwendungen die Gefahr der **Überforderung und des Informationsüberflusses**.

In Kooperation mit dem HFD-Thinktank [Wellbeing im digitalen Zeitalter an Hochschulen](#) hat das Team des Dresdner Forschungsprojektes [enhance](#) (Mental Health im Kontext von Digitalisierungsprozessen an Hochschulen) gemeinsam mit der Arbeitsgruppe „Student Mental Health“ der studentischen [DigitalChangeMaker](#) Kohorte 2023/2024 des HFD intensiv an dem Thema Student Mental Health gearbeitet. Dabei haben sie sich die Frage gestellt, wie die **psychische Gesundheit innerhalb des digitalen Hochschulstudiums** stärker gefördert werden kann. Die in diesem Blickpunkt aufbereiteten **Handlungsempfehlungen** und **Good- Practice-Beispiele** richten sich an alle interessierten Statusgruppen an Hochschulen und beleuchten verschiedene Aspekte wie die **(digitale) Raum- und Beziehungsgestaltung**, Vermittlungswege der **Gesundheitskompetenz** und Förderung von **studentischer Partizipation**.

# Ausgangslage

## Zur Legitimation von Druck & Belastung im Studium

*Man hat zu funktionieren und da gibt es nichts rum zu diskutieren (...) man hat seine Aufgaben zu erfüllen. Und ob man dabei auf dem Zahnfleisch läuft interessiert keinen, (...) sodass ich andere Aktivitäten hinten angestellt habe.*

In dem Zitat beschreibt eine Studentin den hohen Stellenwert von **Leistungsidealen** in ihrem Studienalltag. Dabei werden Belastungserfahrungen als obligatorische Voraussetzungen für den Studienerfolg akzeptiert oder romantisiert.

Wenn **Stress und Druck** zu einer erheblichen **Beeinträchtigung** der aktuellen und zukünftigen **Lebensqualität** führen und keine ausreichenden Möglichkeiten zur Erholung bestehen, ist diese Belastung nicht hinnehmbar.

Dennoch geht ein bedeutsamer Anteil der Studierenden in Deutschland unter diesen Bedingungen ihrem Studium nach.

**Studentin Klassisches Instrument, SoSe 22\***

\* Die hier pseudonymisierten Zitate entstammen alle der qualitativen Studie des enhance-Projekts (Schuhr u. Brock, 2024)

# Ausgangslage

## Typische Stressoren im (digitalen) Hochschulstudium

Typische Stressoren

...im digitalen Hochschulstudium

Leistungsdruck

Zeitdruck

Überforderungen

Prüfungsangst

Motivationsprobleme

Mehrfachbelastung

(Selbst-)Zweifel

Stoffumfang

(vgl. Herbst u. Müller, 2016)

Isolationsempfinden

Konzentrationsprobleme

Information Overflow

Sozialer Ausschluss

Organisationsprobleme

Verhaltensdruck

Reduzierte soziale Interaktion

(vgl. Giesselbach et al., 2023)

# Ausgangslage

## Wer wird durch Student Mental Health adressiert?

Alle,  
insbesondere  
jedoch:

- **Psychisch-Belastete Studierende** berichten u. a. von: Depressivität, Überlastung, Ängsten, schädlichem Substanzmittelkonsum, hohem Erschöpfungserleben. (Aufkommen nach Belastungsbild zwischen 31,1 % - 42,2 % in repräsentativen Studierendenbefragungen aus [Sachsen \(2022\)](#) und [Berlin \(2021\)](#))
- **Psychisch-Erkrankte Studierende** berichten u. a. von: Depression, Angststörungen, Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), Essstörungen, Suchterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts)-Störung (AD(H)S), Autismus-Spektrumserkrankung. (Aggregiertes Gesamtaufkommen: 65,2 % von n=25 462 Studierenden aus [„Die Studierendenbefragung in Deutschland“ 2021 \(BMBF, 2023\)](#))
- **Studierende in erschwerten Lebenslagen** sind: finanziell und/oder sozial benachteiligt, in soziale Verpflichtungen (z. B. Pflege von Angehörigen, Kinderbetreuung) eingebunden, (chronisch) somatisch erkrankt, internationale Studierende. (Anteil nach Lagebild zwischen
- 8 % - 13 % von n=25 462 Studierenden aus [„Die Studierendenbefragung in Deutschland“ 2021 \(BMBF, 2023\)](#))

# Belastung durch intersektionale Benachteiligung

*Wir wissen ganz genau, dass die Pluralisierung von Lebenslagen ein Riesenthema ist in der Gesellschaft und gerade bei Studierenden tun wir immer so, als gäbe es nur den einen Studierenden und dem bieten wir das eine Studium an, das er dann so absolvieren muss, wie wir dieses Korsett eben geschnürt haben.*

**Dozentin einer sächsischen  
Fachhochschule, WiSe 22/23**



... was das genau bedeutet, wird an dem folgenden Fall aus der Praxis an einer Hochschule deutlich ...



# Belastung durch intersektionale Benachteiligung

Zahra, die 2015 aus Syrien floh, steht kurz vor dem Abschluss ihres Studiums an einer deutschen Hochschule. Die Sprechstunden mit ihrer Professorin für ihre anstehende Bachelorarbeit finden selten und meist online statt. Da sie zu Hause keinen eigenen Arbeitsplatz hat, fehlt ihr oft die Konzentration. Manchmal versteht sie im digitalen Format nicht alles und traut sich nicht, notwendige Nachfragen zu stellen.

Zahra hat zwei Söhne, einer ist in der Schule aufgrund von Lernschwierigkeiten versetzungsgefährdet. Neben der Sorgearbeit und dem Studium geht sie einer Erwerbstätigkeit nach. Sie will selbstständig sein und ihren Kindern perspektivisch ein eigenes Zimmer zur Verfügung stellen können. Nicht zuletzt liebt sie ihre Arbeit und ist sehr gut darin. Zunehmend fühlt sie sich jedoch überfordert. Die letzten vier Semester fanden aufgrund der Covid-19-Pandemie digital statt. Dadurch kam sie oft im Seminar nicht mit.

Auch sozial ist es für sie schwer, Anschluss zu finden. Wenn ihre Kommiliton:innen sich treffen, tun sie das meist abends in der Kneipe. Für Zahra ist es oft kaum möglich, mit dabei zu sein. Eine Kommilitonin hat ihr dahingehend klargemacht, dass sie keine Freundinnen werden können, weil sie zu unterschiedliche Lebenswelten hätten. In einem Seminar hat sie solche Erfahrungen einmal transparent gemacht. Daraufhin kam ein syrischer Kommilitone auf sie zu und maßregelte sie, sie würde ein schlechtes Licht auf die arabische Community werfen.

Zahra fühlt sich oft einsam, isoliert, überlastet und nicht zugehörig. Oft vermisst sie ihre Familie, die in einem anderen Land lebt. Die Online-Calls mit ihrer Mutter und ihren Schwestern sind ihr heilig. Sie hofft darauf, bald die deutsche Staatsbürgerschaft zu bekommen, doch die Kommunikation mit den zuständigen Behörden über E-Mail verläuft zäh und schwierig. Zumal stellt sich heraus, dass ein Eintrag in der Polizeiakte der Einbürgerung im Weg steht. Dabei handelt es sich um einen rassistisch motivierte Gewalttat, die Zahra vor ein paar Jahren erlitten und angezeigt hat. Die Unsicherheit bedrückt sie seelisch sehr. Umso dankbarer ist sie für jene Personen an der Hochschule, die an sie glauben und sie unterstützen.

# Belastung durch intersektionale Benachteiligung

Studierende, die wie Zahra Teil mehrerer benachteiligter Gruppen sind, können **intersektionale Benachteiligung** erfahren.

Die miteinander interagierenden Benachteiligungskategorien lassen dabei **besondere Belastungssituationen** entstehen, die in ihrer Verwobenheit oft unsichtbar bleiben. Dies erfordert eine Analyse wechselwirkender Erfahrungen von Ausschluss und Benachteiligung sowie einen differenzierten Blick auf Identität (Winker/ Degele 2010).

Beispiele für Überschneidungen unterschiedlicher sozialer Kategorien sind:

**Behinderung**

**Sexuelle  
Orientierung**

**Religion/ Welt-  
anschauung**

**Ethnische  
Herkunft**

**Bildungsgrad  
der Eltern**

**Alterskohorte**

**Flucht-  
erfahrung**

**Geschlechts-  
identität**

# Belastung durch intersektionale Benachteiligung

Durch die **Pluralisierung von Lebensrealitäten** und die **steigende Diversität** an deutschen Hochschulen wird ein sensibler Blick für intersektionale Benachteiligungsformen zunehmend relevanter.

Dennoch sind Hilfsangebote oftmals nur auf ein abgegrenztes Anliegen gerichtet (z. B. Gesundheitsberatung oder Antidiskriminierungsstelle), sodass **selten oder nie die Gesamtlage adressiert bzw. begleitet** wird. Im Hochschulkontext passiert das neben den bekannten Diskriminierungskategorien (z. B. Hautfarbe) auch mit spezifischen Kategorien (z. B. Studium in erster Generation). Studierende müssen zum Beispiel ...

... neben dem  
Studium  
arbeiten.

... Care Arbeit  
leisten.

... weite Wege  
zum Campus  
zurücklegen.

... sich um mehr  
als ihr Studium  
kümmern.

# Was Lehrende tun können



Mentale Belastung kann sowohl **Ursache** als auch **Folge** von Diskriminierung sein. Benachteiligte Studierende sind oft mehrfach belastet (durch Jobs, familiäre Verpflichtungen, chronische Krankheiten usw.), haben oft weniger Ressourcen, um mit besonderen Belastungssituationen umzugehen und weniger Mittel, um für ihre (mentale) Gesundheit zu sorgen. Intersektionale Benachteiligung benötigt intersektionale Lösungen. Praktisch bedeutet das:

- ❑ **Bewusstsein** für Diskriminierungs- und Benachteiligungslagen schärfen und intersektionale Problemlagen erkennen
- ❑ Sensibilität für „**unsichtbare**“ **Benachteiligungsfaktoren** (z. B. Care-Aufgaben) entwickeln
- ❑ sich **eigene Privilegien** auf ihren verschiedenen Ebenen (Zugang zu Gesundheitsressourcen, finanziellen Mitteln, unabhängige Alltagsgestaltung, Diskriminierungsfreiheit etc.) bewusst machen und strukturell verstehen
- ❑ zum Veranstaltungsbeginn über verschiedene **Hilfsangebote und Ansprechpersonen** für Studierende informieren
- ❑ **regulärer Austausch und Vernetzung** mit lokalen Unterstützungsorganisationen und -stellen (z. B. Antidiskriminierungsbeauftragte:r, psychosoziale Beratung des Studierendenwerkes, AStA)
- ❑ **diverse Perspektiven und Lebenswelten** in Diskurse einbringen, zu welchen benachteiligte Personen keinen oder nur erschwert Zugang haben (z. B. feministische Anliegen in einer Besprechung mit ausschließlich männlichen Teilnehmenden integrieren)



Hochschulforum  
Digitalisierung



enhance

# III. Handlungsempfehlungen für Lehrende und Hochschulgestaltende



## **(Digitale) Hochschule menschlich gestalten**

# (Digitale) Hochschule menschlich gestalten

## Haltung



**Studierende** sind mündige Erwachsene, die sich im Studium großen Lebensfragen zu stellen haben. Der Sozialraum Hochschule erfordert eine Perspektive, die **die Menschen**, deren **Beziehungen** und ihre Bedürfnisse nach **Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit** in das Zentrum des Lernens rückt (Felten/ Lambert 2020).

Wo Studierende auf Noten, Nummern und Prüfungsleistungen reduziert werden, gilt es, **Hochschule wieder menschlicher** zu gestalten.

Aber wie kann das gelingen? Insbesondere in Hinblick auf eine **Kultur der Digitalität**, in der soziale Interaktionen, Wissens(re-)produktion und gesellschaftliche Aushandlungen bereits digital stattfinden (Stalder 2021)?

# (Digitale) Hochschule menschlich gestalten

## Mehr als digitale Tools – von der Digitalisierung zur Digitalität

Technische Tools alleine vermögen es nicht, soziale Belastungsphänomene in der digitalen Lehre zu beheben.

Viel eher müssen wir tieferliegende **strukturelle Probleme im Hochschulsystem** in den Blick nehmen (Pietsch u. Zybura 2022).

*Das, was ich jetzt erlebe, wie ein Studium absolviert wird und wie Lehre gemacht werden muss, ist ein für mich **viel zu stringentes Korsett** und ich glaube, das ist auch so eine Herausforderung, in so eine sehr starre Struktur jetzt mit digitalen Mitteln reinzukommen, wo wir praktisch mit dem Wunsch zu **öffnen und zu flexibilisieren**, an dieser Starrheit einfach manchmal verzweifeln. Da würde ich mir wünschen, dass im Zuge von Digitalisierung auch noch mal **neu gedacht wird, wie Studieren eigentlich funktioniert**.*

**Professorin für**

**Sozial- und Kindheitspädagogik**



# (Digitale) Hochschule menschlich gestalten

## Informelle Räume – auch online?

**Soziale Interaktionsformen und -konventionen**, die sich in Face-to-Face-Situationen **organisch** bilden, sind in digitalen Medien nur eingeschränkt möglich ([Paruschke, Barlösius et al. 2023](#)).

Wie können also informelle zwischenmenschliche Begegnungen in den virtuellen Raum transformiert werden?

*Was der Gesundheit schon sehr helfen würde, wären zum Beispiel die **informellen Räume**, also so **psychische Probleme** oder so was lassen sich auch besser **im Gespräch** auffangen.*

**Student der Sozialen Arbeit, SoSe 22**



Informelle Räume als Orte des Austauschs unter Peers stellen eine wichtige Ressource für die **studentische Gesundheit** dar.

# (Digitale) Hochschule menschlich gestalten

## Beziehungen im digitalen Raum

Die Nutzung von digitalen Tools in der Online-Lehre wurde bisher von Studierenden vor allem dann als ertragreich erlebt, ...

... wenn es **thematisch interessant** war. Wenn wir eine **gute Beziehung mit dem Dozierenden** hatten und irgendwie ein **Gruppengefühl** hatten und uns abgeholt gefühlt haben.

**Studentin der Kulturwissenschaften, SoSe 22**

Es haben einige Dozierende immer mal wieder so wie am Anfang sich zehn oder 20 Minuten sogar Zeit genommen, um einfach nur so abzufragen und ins Gespräch darüber zu kommen, **wie es jedem gerade geht**. Und das habe ich immer als sehr verbindend empfunden. Weil gerade in diesem Onlinekontext ist es so, mir hat da sehr **der Bezug gefehlt**. (...) Und wenn die Dozierenden sowas gemacht haben, ist es mir auch leichter gefallen, dem **Stoff zu folgen**. Weil ich dann das Gefühl hatte, okay, wir sind jetzt hier als Gruppe auch irgendwie **menschlich mit da**.

**Student der Sozialen Arbeit, WiSe 22/23**

Eine **vertrauensvolle Beziehungsebene** und die Kenntnis um **Kommunikationskonventionen** sind sehr bedeutsam für die digitale Lehre. Um dorthin zu gelangen, bieten **soziale Check-Ins** einen **niedrigschwelligen** aber effektiven Einstieg.

# Was Lehrende tun können



Es geht nicht darum, Bedarfe und Lernziele zu „micromanagen“ oder sozialen Herausforderungen mit digitalen Tools und Methoden zu begegnen. Viel eher gilt es, Hochschule im Sinne eines „Gesprächs innerhalb einer Gemeinschaft“ (Readings 1997) zu re-imaginieren und uns fragen, wie wir Lehre beziehungsreich und menschlich gestalten können – in Präsenz wie auch virtuell. Praktisch bedeutet das:

- ❑ Studierende in die Auswahl der Lerninhalte, Methoden und die Wahl digitaler Tools einbinden
- ❑ mit Hilfe von [sozialen Check-Ins](#) ein authentisches Interesse an den Studierenden zum Ausdruck bringen
- ❑ schwarze Kacheln als **Bedürfnis** nach Privatheit anerkennen
- ❑ eine ressourcen- und bedürfnisorientierte, akzeptierende, gleichwürdige **Haltung** pflegen
- ❑ Beiträge **wertschätzend** würdigen, Namen und ihre Aussprache lernen, Anredeform adressieren
- ❑ [berührende Momente schaffen](#) (Blazejewski 2021)
- ❑ [Stoffreduktion](#): Auch online ist weniger mehr! Statt Binge-Lernen vorhandene Wissensressourcen aktivieren
- ❑ eine raumübergreifende Atmosphäre des „**relentless welcome**“ schaffen (Felten/ Lambert 2022)

 [Unconditional Teaching](#) (Pietsch u. Zybura 2022)

# Prüfungsstress

Was durch die Entwicklung Bachelor-Mastersystem für krasse Anforderungen auf die Studierenden zugekommen sind. Und wie das alles extrem gekürzt und gequetscht wurde, das Studium. Und an sich eigentlich keine Wohlgefühlphase mehr ist. Sondern einfach nur noch Lernen auf Akkord, so ungefähr. Damit du für den Arbeitsmarkt so schnell wie möglich wieder verfügbar bist.

**Student der Kommunikationswissenschaften, SoSe 22**



Ich hatte das zum Teil auch, dass die Prüfung schon vorbei war und ich mich dann noch übergeben musste [...]. Ja, man hangelt sich dann so halt durch und man schafft das ja dann auch, aber wirklich. Also ich habe ja schon häufig [...] gedacht vor diesen mündlichen Prüfungen, wenn ich jetzt nicht diese Bauchkrämpfe hätte oder diesen Nachtschweiß [...], „dann wäre das ja alles nur halb so schlimm.“ Weil ja, ich sage mir auch, ich habe gelernt, aber (Lachen) in meinem Kopf ist dann immer so: „Okay, das und das habe ich nicht gelernt.“

**Studentin der Zahnmedizin, SoSe 22**


# Prüfungsstress

## Die aktuelle Belastungslage

Viele Studierende leiden unter einem **hohen Leistungsdruck**, der sich vor allem in den Prüfungsphasen bemerkbar macht. Durch intersektionale Benachteiligung können Studierende sich zudem unterschiedlich intensiv auf Prüfungen vorbereiten, was wiederum starke Auswirkungen auf den erfahrenen **Prüfungsstress** hat. Zudem unterscheiden sich die individuellen Stärken und Schwächen hinsichtlich verschiedener Prüfungsformate enorm.

Zu den Hauptbelastungsfaktoren von Studierenden gehören

- Prüfungen (51 %),
- Angst vor schlechten Noten (28 %),
- schwieriger oder umfangreicher Lernstoff (28 %)

 [TK-Gesundheitsreport 2023](#)



# Prüfungsstress

## Digitale Auswege



Durch den Einsatz digitaler, flexibler Prüfungsformate kann es gerade mehrfach belasteten Studierenden ermöglicht werden, Prüfungen stressfreier abzulegen. Dies verspricht nicht nur mentale Entlastung, sondern birgt auch lerndienliche Ressourcen. In Zusammenhang mit einer Flexibilisierung von Abgabefristen verspricht die Nutzung digitaler Tools eine höhere und intrinsische Lernmotivation, eine nachhaltigere Verankerung von Inhalten, die Verknüpfung von Praxis und Fachwissen sowie einen interdisziplinären Kompetenzausbau. Lehrende und weitere Hochschulakteur:innen können zum Wandel der Prüfungskultur beitragen, indem sie:

- ❑ die eigene **Haltung** zum Sinn und Zweck von Prüfungen (z. B. Leistungskontrolle, Selektion) sowie Vorurteile gegenüber Studierenden (z.B. Generalverdacht des Betrügens) kritisch reflektieren
- ❑ ineinandergreifende Prüfungsformate nach dem **Blended Assessment-Ansatz** (Jantos/Langese 2023) anbieten und dabei **technologiegestützte Methoden** (Animationsvideos, Online-Quizze, E-Portfolios und Peer-Assessments) nutzen
- ❑ Studierende bei neuen digitalen Prüfungsformaten als „**Co-Creator:innen**“ einbeziehen
- ❑ die Prüfungsgestaltung an Lernprozessen und Kompetenzentwicklungslinien orientieren, kooperative Feedbackschleifen einbinden und eine progressive Fehlerkultur etablieren
- ❑ mediengestützte Aufgabenlösung anhand des „**Bring-Your-Own-Device**“-Prinzips integrieren



[Budde, Eichhorn et al. 2024](#) ; [Bandtel, Baume et al. 2021](#)



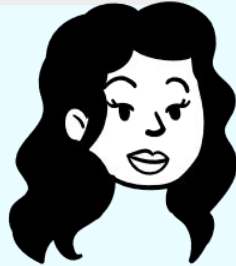
# Gesundheitsförderung an Hochschulen

# Gesundheitsförderung an Hochschulen

Hochschule als zentrale Akteurin der Gesundheitsförderung (Okanagan Charta 2015)

*Es muss mentales Training geben. Es muss Resilienz- und Stressabbau-Angebote geben, und zwar in verschiedenen Spielarten. [...] Ob das jetzt nun Muskelrelaxation nach Jacobson ist, ob das Autogenes Training ist, ob das, was auch immer es da für verschiedene Farben gibt, da muss es ein breiteres Angebot von den Hochschulen geben. Es kann ja auch online stattfinden.*

**Dozentin einer sächsischen  
Musikhochschule, WiSe 22/23**



*[Wenn] so psychisch gesund studieren da auftaucht, [...] denke ich mir dann Ja, jetzt haben die da so ein tolles Projekt. Und jetzt? Also keine Ahnung, ich habe das Gefühl, dass es oft so ein bisschen so (Pause) so Schein ist. [...] bei solchen Sachen denke ich mir gar nichts mehr eigentlich.*

**Student der Kindheits-  
pädagogik, SoSe 22**





# Gesundheitsförderung an Hochschulen

## Der Status Quo

In der derzeitigen deutschen Hochschullandschaft existieren hauptsächlich **extracurriculare Gesundheitsangebote**, d. h., dass die Inanspruchnahme der Gesundheitsangebote individuell und oft ohne curriculare Einbettung erfolgt. Einige dieser Angebote umfassen:

- *Kurse zu Selbstmanagement (Zeitmanagement, Selbstorganisation im Studium, ...)*
- *Kurse zu Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Resilienztrainings*
- *psychotherapeutische Beratungsstellen für Studierende (PBS), die individuelle Beratungsangebote als auch Gruppen-Beratungsangebote niederschwellig, kostenfrei und anonym anbieten*

Aufgrund der beschränkten Anzahl und der zum Teil langen Wartezeiten können extracurriculare Gesundheitsangebote nur einen Teil des Bedarfs decken. Studien zeigen zumal, dass die Kenntnis über solche Angebote unter Studierenden oft gering ist (Günthner et al. 2023).

**Aber wie steht es eigentlich um die Gesundheitskompetenzen bei Studierenden?**

# Gesundheitsförderung an Hochschulen

## Gesundheitskompetenz & Digital Health Literacy

58,5 %

der Teilnehmer:innen der Studie von Schrickler et al. (2020) an der TU Dortmund wiesen eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz (englisch: Health Literacy) auf. So berichtete über die Hälfte der Studierenden von Schwierigkeiten gesundheitsrelevante Information zu finden, diese zu verstehen, für sich einzuordnen und auf die eigene Situation anwenden zu können. Eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz geht wiederum mit einem erhöhten Risiko für ein schlechtes Gesundheitsverhalten und einem schlechten Gesundheitszustand einher.


Am häufigsten berichteten junge Studierende (18-20 J.) von einer eingeschränkten Gesundheitskompetenz, die ohnehin bereits **erschwerte** Lagen in Bezug auf ihre **finanzielle sowie soziale Situation** und ihren **subjektiven Sozialstatus** angaben ...

jedoch ...

haben Dadaczynski et al. (2022) festgestellt, dass die **digitale Gesundheitskompetenz von Studierenden**, also das Identifizieren, Verstehen und Anwenden von Gesundheitsinformationen auf Grundlage digitaler Quellen, **über der der Gesamtbevölkerung** liegt. Als häufigste Schwierigkeit benannten 42,3 % der n=14 916 befragten Studierenden, die Zuverlässigkeit von Informationen richtig einordnen zu können.

# Gesundheitsförderung an Hochschulen

## Intracurriculare Gesundheitsangebote



*Das müsste irgendwie, finde ich, noch mehr an einen herangetragen werden, beziehungsweise irgendwie auch so, [...] dass das halt **keine Zusatzbelastung** ist, sondern vielleicht **von vornherein integriert** ist im Studium. [...] also wenn es so etwas gäbe, und wenn man sich dann irgendwie so einen Kurs anrechnen lassen kann, ist, glaube ich, dann auch noch einmal so ein zusätzlicher Anreiz da, einmal so etwas in Anspruch zu nehmen.*

**Studentin der Sozialen Arbeit,**

**WiSe 22/23**

Nur durch die Einführung **intracurricularer Gesundheitsangebote** kann gewährleistet werden, dass ein Mindestmaß an Maßnahmen alle Studierenden erreicht und diese nicht zusätzlich belastet.

# Gesundheitsförderung an Hochschulen

## ... oder gesundheitsfördernde Hochschulen?



Gesundheitsförderung und die Förderung der Gesundheitskompetenz darf kein bloßes Add-on bleiben, sondern muss **holistisch in die DNA** der Hochschulen integriert werden.

Das Ziel ist der Wandel von *Gesundheitsförderung an den Hochschulen* hin zu *gesundheitsfördernden Hochschulen*.

[\(Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz\)](#)

# Gesundheitsförderung an Hochschulen

## Aktuelle Ansätze zur (intracurricularen) Umsetzung von Gesundheitsförderung

### AK Gesundheitsfördernde Hochschulen

Der bundesweite Zusammenschluss von Vertreter:innen aus Hochschulen und hochschulnahen Organisationen setzt sich für die Etablierung eines umfassenden Gesundheitsmanagements und Gesundheitsförderung nach dem Setting-Ansatz an Hochschulen ein.

### Mental Health Literacy Kurse

Dies können zum Beispiel Kurse sein, die mental-health bezogenen Projekte am Campus erarbeiten und so eine partizipative, „hands-on“ Lernatmosphäre schaffen.

### Experiential Learning

Erfahrungsbasiertes Learning by doing für nicht gesundheitliche Fachdisziplinen

### Virtuelle/ telemedizinische Angebote

Niedrigschwelliger Zugang zu psychologischen und medizinischen Leistungen über den Einsatz audiovisueller/ digitaler Kommunikationstechnologien, z. B. Timely Care der Stanford University oder das Online-Angebot von Enhance

### Mental Health Coaches

Ansprechpersonen an Schulen, die Hilfsangebote vermitteln und Gruppenangebote zum offenen Umgang mit Mental Health schaffen.

# Gesundheitsförderung an Hochschulen

## Integration von Gesundheit in die Curricula



Die Integration von Mental Health und Gesundheitsthemen in die Curricula ist in Anbetracht aktueller und zukünftiger Herausforderungen allein zur reinen Bedarfsdeckung als auch zur Förderung der Gesundheitskompetenzen in der Studierendenschaft absolut notwendig. **Intracurriculare Gesundheitsangebote** sind notwendiger Bestandteil einer systematischen Strategie zur Gesundheitsförderung und -kompetenzsteigerung. Praktisch bedeutet das:

- ❑ Hochschulen müssen sich ihrer **zentrale Rolle als Standorte zur Gesundheitsförderung** bewusst werden: dies gilt es in der Wertvorstellung und dem Selbstbild jeder Hochschule strukturell zu verankern (bspw. in Form von SGMs)
- ❑ alle Akteur:innen im Hochschulwesen mit einzubeziehen
- ❑ **Digitalisierung** kann als Hebel im Sinne einer örtlichen und zeitlichen Skalierbarkeit der Angebote dienen, jedoch nicht als alleinige Lösung fungieren
- ❑ **Hürden** wie die methodische Umsetzung eines Gesundheitskonzepts in die Lehrpläne, Zugang zu Angeboten, Zusatzbelastungen oder die Gewährleistung einer Anrechenbarkeit müssen ggf. standortspezifisch erfasst und explizit angegangen werden
- ❑ theoretische und praktische **Wissensvermittlung** zur Förderung der Gesundheitskompetenz und Stärkung der Selbstwirksamkeit, Resilienz und Emotionsregulation



# Studentisches Gesundheitsmanagement



Hochschulforum  
Digitalisierung



Digital  
Change  
Maker



enhance

# Studentisches Gesundheitsmanagement

„Das Ziel von SGM ist es, ein gesundheitsförderndes hochschulisches Umfeld für alle Studierenden zu schaffen und die individuellen Gesundheitsressourcen der Studierenden zu stärken. Es empfiehlt sich dabei, Studentisches Gesundheitsmanagement systematisch umzusetzen und nachhaltig in die Hochschulstrukturen zu integrieren.“

[\(Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen\)](#)



**SGMs sind essentiell, um gesundheitsfördernde Angebote für Studierende zu zentralisieren und strukturell an Universitäten anzubinden.**



# Studentisches Gesundheitsmanagement

## Studentische Partizipation im SGM

Die Zielgruppe eines SGM ist stark heterogen: Studierende aus allen Fachbereichen verschiedener Semester mit diversen Ansprüchen und Herausforderungen im Studium. Daher ist es umso wichtiger, dass SGMs **zielgruppenorientiert agieren und kommunizieren**.

Studentische Partizipation ist ein unabdingbarer Bestandteil im Aufbau, der Durchführung und Evaluation von Maßnahmen, die im Rahme eines SGM durchgeführt werden. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Lebensrealität von Studierenden umfassend mitgedacht wird und Studierende als Partner:innen auf Augenhöhe ihre Hochschulen gesundheitsfördernd mitgestalten.

*Die Grafiken auf den folgenden zwei Folien geben eine detaillierte Übersicht zu den Ebenen der studentischen Einbindung.*

# Studentische Partizipation

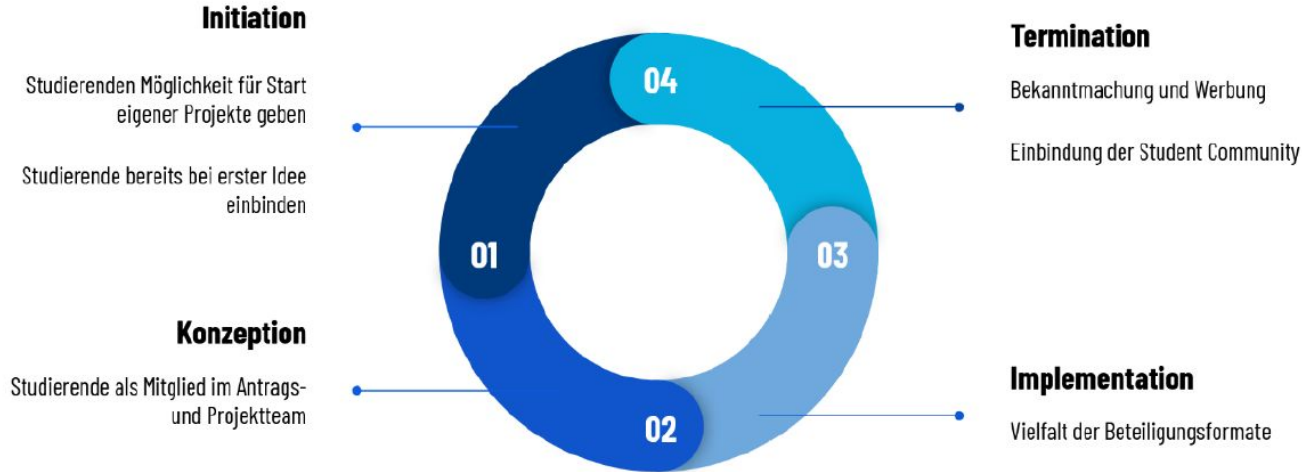


Abbildung 2: Studierendenzentrierung in Lehr-Lernprojekten sollte über den gesamten Projektlebenszyklus gedacht werden: vom Anfang bis zum Ende.

# Studentische Partizipation

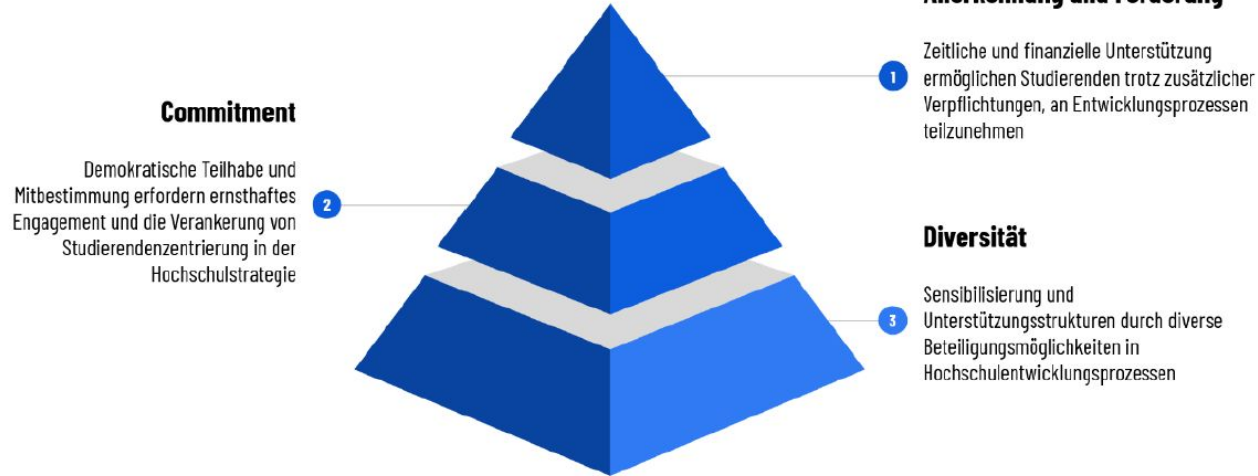


Abbildung 3: Die Organisation Hochschule stellt Studierendenzentrierung sicher, wenn sie die Diversität der Studierenden in der Strategie- und Projektentwicklung beachtet, sich zu gleichberechtigter Teilhabe der Statusgruppen verpflichtet und studentisches Engagement anerkennt und fördert.

# Studentisches Gesundheitsmanagement

## Deutschlandweite SGMs: Good Practice Beispiele

### SGM **Universität Hamburg**: *CamPuls II*

große Bandbreite an multimedialen Angeboten- von YouTube Videos, Wegweisern zu Lernorten in der Stadt und Aktionswochen am Campus zu verschiedenen Elementen des gesunden Studierens

### SGM **Universität Bielefeld**: *Campus in Balance*

Die Website des SGMs bietet Studierenden einen digitalen Wegweiser zu Anlaufstellen und Hilfsangeboten sowie aktuellen Veranstaltungen an der Uni.

### SGM **Hochschule Kempten**: *Study Well*

Enge Zusammenarbeit mit der Community um studentische Bedarfe umzusetzen, z.B. bei der Planung eines Wohlfühlortes am Campus.

# Studentisches Gesundheitsmanagement

## Handlungsempfehlungen

Von 86 deutschen Hochschulen, die auf der Website des Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen durch eine Selbsteinschätzung angeben, eine Art Gesundheitsmanagement zu haben, entfallen davon auf

- 76 mit **B**eschäftigten**G**esundheits**M**anagement
- 64 mit **S**tudentisches**G**esundheits**M**anagement
- 24 mit **H**ochschul**G**esundheits**M**anagement

Für eine menschlichere Hochschule, die Vermittlung zentraler Gesundheitskompetenzen und die Förderung studentischer Partizipation, ist vor allem die Etablierung eines SGMs hilfreich.



[Übersicht Studentische Gesundheitsmanagements in Deutschland](#)

# Studentisches Gesundheitsmanagement

## Aufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements



Der Aufbau eines SGMs gestaltet sich oft hürdenreich, insbesondere durch fehlende finanzielle und menschliche Ressourcen. Wie kann der systematische Aufbau und die partizipative Etablierung eines SGMs an der Hochschule gelingen?

- ❑ an bereits bestehende Infrastrukturen eines **BGMs oder HGMs anknüpfen**
- ❑ den [Public Health Action Cycle](#) lesen
- ❑ von Beginn an **Studierende mit einbeziehen**, z. B. über Studierendenvertretungen oder Infomails
- ❑ Bedarfe an ein SGM erfragen, z. B. durch Infostände und anonyme Zettelboxen
- ❑ diverse **Akteur:innen** der eigenen Hochschullandschaft **verknüpfen**:  
Studienberatung, Hochschulsport, Studierendenwerk, Lernzentren, etc.
- ❑ Förderung und Unterstützung durch **Krankenkassen** prüfen
- ❑ das [Handbuch](#) „Studentisches Gesundheitsmanagement“ zu Rate ziehen

# Zusammenfassung

Das **digitale Hochschulstudium** bietet eine Vielzahl von Vorteilen, wie Flexibilität und Zugänglichkeit, stellt jedoch in Kombination mit weiteren strukturellen Belastungsfaktoren auch eine erhebliche **Herausforderung für die psychische Gesundheit der Studierenden** dar.

Um diesen Herausforderungen effektiv zu begegnen, müssen Hochschulen **ganzheitliche Strategien** zur Förderung der psychischen Gesundheit entwickeln und implementieren. Dies umfasst die Schaffung von Möglichkeiten für **informellen Austausch**, die Integration von **Gesundheitskompetenzen** in die Lehrpläne und die **aktive Beteiligung der Studierenden** an gesundheitsfördernden Initiativen.

Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Anerkennung und **Berücksichtigung intersektionaler Benachteiligungen** gelegt werden, um sicherzustellen, dass alle Studierenden gleichermaßen von den Maßnahmen profitieren können.

## **Menschliche Gestaltung der (digitalen) Hochschule:**

- Förderung informeller Austauschmöglichkeiten in digitalen Lernumgebungen, z. B. das Teilen von Informationen zu Anlaufstellen und Beratungsangeboten auf digitalen Plattformen
- Bedürfnisorientierte Haltung pflegen

## **Gesundheitsförderung an Hochschulen:**

- Integration von Gesundheitskompetenzen in das Curriculum
- nicht nur als zusätzliches Angebot zu verstehen, sondern vielmehr als Kernmerkmal gesundheitsfördernder Hochschulen

## **Studentisches Gesundheitsmanagement:**

- Stärkung der Partizipation von Studierenden in gesundheitsfördernden Projekten
- Einbindung von Multiplikator:innen und Expert:innengruppen

# Zusammenfassung

Dieser Blickpunkt zum Thema Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium zeigt, dass es für eine nachhaltige Verbesserung der psychischen Gesundheit von Studierenden unerlässlich ist, dass Hochschulen ihre Rolle als **Orte der Gesundheitsförderung** ernst nehmen und entsprechende **Strukturen und Ressourcen** bereitstellen. Dies erfordert nicht nur den **Einsatz von digitalen Tools**, sondern auch eine **Kultur der Unterstützung, Empathie und Partizipation**.

Letztlich kann nur durch ein **gemeinsames Engagement** aller Beteiligten – Lehrende, Studierende und Hochschulleitungen – eine gesundheitsfördernde und inklusive Hochschullandschaft geschaffen werden.



# Think Tank Well-Being und Mental Health im digitalen Zeitalter an Hochschulen



**Tina Basner**  
Ansprechpartnerin  
Thinktank Well-Being  
[tina.basner@che.de](mailto:tina.basner@che.de)

## Interessiert am Thema?

Weitere Informationen, Veröffentlichungen und  
Veranstaltungen online unter:

[www.hochschulforumdigitalisierung.de/  
wellbeing-digital/](http://www.hochschulforumdigitalisierung.de/wellbeing-digital/)



Hochschulforum  
Digitalisierung



# Die Autor:innen

*Forschungsprojekt enhance – „mental health im Kontext von Digitalisierungsprozessen an Hochschulen“ (Zentrum für Forschung, Weiterbildung und Beratung, ehs Dresden):*

- Tanja Brock
- Barbara Einig
- Jan Schuhr

*Studentische DigitalChangeMaker-Initiative (HFD):*

- Inga Gostmann, Universität Bielefeld
- Lea Hildermeier, Universität Bielefeld
- Gürcan Mustafa Özden, Universität Frankfurt a. M.
- Rosa Steffens, Universität Potsdam

*HFD-Thinktank Wellbeing im digitalen Zeitalter an Hochschulen:*

- Tina Basner, Leitung Thinktank beim HFD/CHE (Redaktion)

## Hochschulforum Digitalisierung



# Die DigitalChangeMaker-Initiative (DCM)

2018 gegründete Initiative im Hochschulforum Digitalisierung zur **Stärkung studentischer Beteiligung** bei der **lernendenzentrierten digitalen Transformation** der Hochschullandschaft.



Lust die  
Hochschulwelt  
von morgen  
mitzugestalten?



Mehr über  
die Initiative

Schreib uns!



**Lea Bachus**  
studentische Mitarbeiter:in,  
DCM-Initiative  
[lea.bachus@stifterverband.de](mailto:lea.bachus@stifterverband.de)



**Silke Müller**  
Programmmanagerin,  
DCM-Initiative  
[silke.mueller@stifterverband.de](mailto:silke.mueller@stifterverband.de)

Dieser Blickpunkt ist im Rahmen des [HFD-ThinkTanks „Well-Being und Mental Health im digitalen Zeitalter an Hochschulen“](#) unter Leitung von Tina Basner (HFD/CHE - Centrum für Hochschulentwicklung) in Kooperation mit dem [Forschungsprojekt enhance](#) (ehs Dresden) und in Zusammenarbeit mit Studierenden der [DigitalChangeMaker-Initiative](#) im HFD entstanden.

Die hier verwendeten Zitate von Studierenden entstammen der qualitativen Studie im Rahmen des enhance Projekts. Das Projekt wird gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Wissenschaft, Kultur und Tourismus.

**Grafiken Credits:** Canva

**Redaktion:** Hochschulforum Digitalisierung

**Satz:** Hochschulforum Digitalisierung



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.

### **Zitierhinweis:**

Brock/Einig/Gostmann/Hildermeier/Özden/Schuhr/Steffens/Basner (2024): Blickpunkt: Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium. Handlungsempfehlungen für die Lehr- und Hochschulgestaltung. Hochschulforum Digitalisierung.

# Literaturverzeichnis

- Bachus, L., Sakuel, K., Rahrt, R. (2023) Studierendenzentrierung neu denken. Diskussionspapier Nr. 22 Berlin: Hochschulforum Digitalisierung.
- Bandtel, M., Baume, M., Brinkmann, E., Bedenlier, S., Budde, J., Eugster, B., Ghoneim, A., Halbherr, T., Persike, M., Rampelt, F., Reinmann, G., Sari, Z., Schulz, A. (Hrsg.) (2021). [Digitale Prüfungen in der Hochschule](#). Whitepaper einer Community Working Group aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Berlin: Hochschulforum Digitalisierung.
- Blazejewski, S. (2021): Berührende Momente in virtuellen Räumen. In: Luppold, S., Himmel, Wolfgang, Frank, H.J. (Hrsg.): Berührende Online-Veranstaltungen – so gelingen digitale Events mit emotionaler Wirkung. Ed. Springer Gabler: Heidelberg, S. 169–181.
- Budde, J., Eichhorn, J., Tobor, J. (2024) [Vision einer neuen Prüfungskultur](#). Diskussionspapier Nr. 28. Hochschulforum Digitalisierung (letzter Abruf am 04.06.2024).
- Die Techniker (2023) Gesundheitsreport 2023. Wie geht's Deutschlands Studierenden. Online Zugriff: <https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf> (04.06.2024)
- Felten, P., Lambert, L. (2022) Relationship Rich Education. How Human Connections Drive Success in College. Baltimore (Johns Hopkins University Press)
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (Hrsg.) (2023) [Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021](#).
- Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., T., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023) Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung; Nr. 01/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.
- Giesselbach, L., Leimann, J., Bonner, C. et al. (2023): Psychische Gesundheit Studierender während des Online-Studiums im Zuge der COVID-19-Pandemie – quantitative und qualitative Befunde. *Präv Gesundheitsf* 19, 308–315. doi.org/10.1007/s11553-023-01046-3
- Guenther, L et al. (2023) Differences in Help-Seeking Behavior among University Students during the COVID-19 Pandemic Depending on Mental Health Status: Results from a Cross-Sectional Survey. *Behavioral Sciences*. 2023; 13(11):885. <https://doi.org/10.3390/bs13110885>
- Herbst, U., Voeth, V., Eidhoff, A., Müller, M., Stief, S. (2016): Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung. AOK-Bundesverband (Hrsg.) Berlin.

# Literaturverzeichnis

- Jantos, A., Langese, LM. (2023) Blended Assessment in Higher Education. Collaborative Case Study Work – A Qualitative Study. In: Auer, M. E., Pachatz, W., Rützmann, T. (Hrsg.): Learning in the Age of Digital and Green Transition Proceedings of the 25th International Conference on Interactive Collaborative Learning (ICL2022), Volume 1. Springer, S. 44-57, <https://doi.org/10.1007/978-3-031-26876-2>
- Kohls E., Guenther L., Baldofski S., Brock T., Schuhr J. and Rummel-Kluge C. (2023) Two years COVID-19 pandemic: Development of university students' mental health 2020–2022. Front. Psychiatry 14:1122256. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1122256>
- Okanagan Charter (2015) An International Charter for Health Promoting Universities and Colleges. Online Zugriff: <https://gesundheitsfoerderung-hochschulen.aau.at/wp-content/uploads/2021/07/Okanagan-Charta-2018-DE.pdf> (04.06.2024)
- Paruschke, L., Barlösius, E., Philipps, A (2023) (Fehlende) Anwesenheit bei Begutachtungsprozessen: Zum Wandel dersozialen Interaktionen im virtuellen Format. In: Zeitschrift für Soziologie. 52 (4), S. 391-403, <https://doi.org/10.1515/zfsoz-2023-2027>
- Readings, B. (1997) University in Ruins. London (Harvard University Press)
- Schricker, J, Kotarski, C., Haja, JM et al. (2020) Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Studierenden: Assoziationen mit der Gesundheitskompetenz. Präventivmedizin 15, 354–362 [doi.org/10.1007/s11553-020-00764-2](https://doi.org/10.1007/s11553-020-00764-2)
- Schuhr, J., Brock, T. (2024) Gesundheitsstandort Hochschule: Welche Herausforderungen und Chancen bieten digitale Lehrräume für die psychosoziale Gesundheit und Diversität von Studierenden? In: Witt et al. (Hg) Diversität und Digitalität in der Hochschullehre. Transcript Verlag, Bielefeld. 85-102 (Erscheint am 27.08.2024)
- Stalder, F. (2021) Kultur der Digitalität. Berlin (Suhrkamp)
- Walgenbach, K. (2024) Privilege Studies, in: APuZ 21/2024, S. 11-16.
- Winker, G., Degele, N. (2010) Intersektionalität. Zur Analyse sozialer Ungleichheiten. Bielefeld (transcript)
- Zybur, T., Pietsch, K. (2022) „Ressource anstatt Hürde sein: Wie Lehrende soziale Barrieren abbauen und Teilhabe fördern durch Unconditional Teaching.“ Diskussionspapier Nr. 17. Hochschulforum Digitalisierung (4.06.2024)
- <https://www.hs-kempten.de/fakultaet-soziales-und-gesundheit/studentisches-gesundheitsmanagement>
- <https://www.haw-hamburg.de/campuls/unsere-angebote/>
- <https://www.uni-bielefeld.de/verwaltung/dezernat-p-o/gesundheitsmanagement/campusinbalance/>
- <https://www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de/studentisches-gesundheitsmanagement>

# Bildnachweise

- „Mental Health“ Folie 3:  
Foto auf Pixabay <https://pixabay.com/photos/mental-health-mental-wellness-4232031/>
- „(Digitale) Hochschule menschlich gestalten“, Folie 14:  
Foto von [Sincerely Media](#) auf Unsplash: <https://unsplash.com/de/fotos/frau-sitzt-auf-bett-mit-blick-auf-laptop-ssDczX9Fbek>
- „Gesundheitsförderung an Hochschulen“, Folie 23:  
Foto von [Brooke Cagle](#) auf Unsplash:  
<https://unsplash.com/de/fotos/eine-gruppe-von-freunden-in-einem-cafe-uHVRvDr7pg>
- „Studentisches Gesundheitsmanagement“, Folie 31:  
Foto von [Christina @ Wocintechchat](#) auf Unsplash:  
<https://unsplash.com/de/fotos/two-women-sitting-beside-table-and-talking-L01t-8Ms5PY>