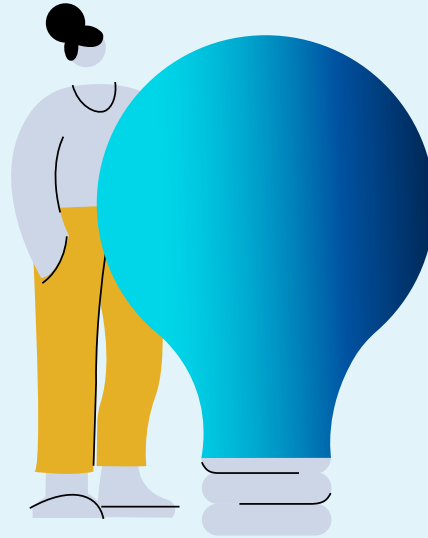


HFD aktuell

News aus dem HFD



Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter

Wie beeinflusst Digitalisierung das psychische Wohlbefinden an Hochschulen? Der HFD-Thinktank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter“ bringt Perspektiven aus Forschung, Praxis und Studierendenschaft zusammen, zeigt Herausforderungen auf und entwickelt konkrete Ansätze für gesündere Hochschulstrukturen.

von Tina Basner und Lea Hildermeier

Wer heute an einer Hochschule studiert, lehrt oder arbeitet, steht vor vielen Herausforderungen: zwischen selbständigem Arbeiten und ständiger Erreichbarkeit, digitaler Flexibilität und fehlendem persönlichen Austausch. Zugleich wird erwartet, Lehr- und Lernprozesse aktiv mitzugestalten, bei stetigem Druck, sich an neue Tools und Plattformen anzupassen. Neue Technologien, hybride Formate und wachsende Anforderungen in Forschung, Lehre und Verwaltung prägen den Alltag. Dabei geht es nicht allein um Effizienz oder technische Infrastruktur, sondern ebenso um eine zentrale Frage: Wie wirken sich diese Veränderungen im Hochschulalltag auf die Menschen aus, die Hochschulen gestalten und die in ihnen lernen, lehren und leben?

Psychische Belastungen sind unter Hochschulangehörigen deutlich spürbar und gut belegt. Viele Studierende fühlen sich dauerhaft gestresst, sozial isoliert oder emotional erschöpft. Auch Lehrende und Mitarbeitende erleben wachsenden Druck durch entgrenzte Arbeitszeiten, unklare Zuständigkeiten und den Verlust klarer Arbeitsstrukturen. Digitale Umgebungen verstärken dies oft – etwa durch ständige Erreichbarkeit und den Wegfall informeller Begegnungen. Gleichzeitig fehlt es an gezielter Unterstützung sowie an Raum für Reflexion und Regeneration. Immer mehr Hochschulen, insbesondere im Ausland, beginnen daher, Gesundheit und Wohlbefinden nicht länger als rein individuelle Aufgabe zu sehen, sondern als gemeinsame institutionelle Verantwortung. Denn: Hochschulen

”

Wellbeing im Kontext der digitalen Bildung wird verstanden als ein 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.

Rat der Europäischen Union (2022)

sind nicht nur Bildungsinstitutionen, sie sind auch soziale Lebensräume, Orte, an denen Menschen sich entwickeln, zusammenarbeiten und ihren Alltag gestalten. Damit verbunden ist die Verantwortung, Rahmenbedingungen zu schaffen, die nicht nur auf Leistungsfähigkeit ausgelegt sind, sondern auch, wie Stefan Lorenz, der Kanzler der RPTU Kaiserslautern-Landau, es treffend ausdrückt: „mit geeigneten Präventionsmaßnahmen die gesundheitlichen Belastungen zu adressieren, die der digitale Wandel mit sich bringt.“ (Vereinigung der Kanzlerinnen und Kanzler der Universitäten Deutschlands 2023, S. 10). Genau deshalb adressiert das Hochschulforum Digitalisierung (HFD) das Thema Wellbeing als strategisches Querschnittsthema der Hochschulentwicklung an der Schnittstelle von Digitalisierung, psychischem Wohlbefinden und Mental Health.

Digital Wellbeing & Mental Health als Thema im HFD

Der Thinktank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter“ wurde 2024 vom HFD ins Leben gerufen, um Erfahrungen, Perspektiven und Erkenntnisse zu digitalem Wohlbefinden systematisch zusammenzuführen. Ziel ist es, Digitalisierung und Wellbeing nicht getrennt, sondern zusammen zu denken und darauf aufbauend strategische Empfehlungen für Hochschulen abzuleiten. Der Thinktank versteht sich als Impulsgeber und Dialogplattform: Hier arbeiten Stu-

dierende, Lehrende, Supportmitarbeitende und Forschende gemeinsam an der Frage, wie psychisches Wohlbefinden, gerade in zunehmend digitalen Lern- und Arbeitsumgebungen, gefördert werden kann. Begleitend dazu unterstützt das HFD Hochschulen in Form von Beratung, Workshops oder Vorträgen zum Thema. Im Mittelpunkt steht dabei eine systemische Perspektive, die über individuelle Resilienzförderung hinausgeht. Es geht um Strukturen, Kultur, Haltungen: Wie können digitale Räume so gestaltet werden, dass sich alle Hochschulangehörigen in diesen Räumen wohl und unterstützt fühlen? Wie gelingt es, Wellbeing als Bestandteil institutioneller Verantwortung zu begreifen?

Ein zentrales Anliegen ist die Einbindung studentischer Perspektiven, insbesondere durch die enge Kooperation mit der bundesweiten DigitalChangeMaker-Initiative. Die dort gesammelte Expertise fließt in Workshops, Publikationen und strategische Empfehlungen ein. Ein Beispiel ist die gemeinsam mit dem Forschungsprojekt „Enhance“ entwickelte Publikation „Student Mental Health im digitalen Hochschulstudium“. Sie zeigt praxisnah auf, wie digitale Studienformate die psychische Gesundheit fördern können, etwa durch gesundheitsfördernde Lehrkonzepte, hybride Unterstützungsangebote, die Verankerung von Mental-Health-Kompetenz in Curricula sowie die institutionelle Mitgestaltung durch Studierende im Rahmen des studentischen Gesundheitsmanagements.

Ausführliche Zahlen, weiterführende Quellen sowie Verweise auf Publikationen und Praxisbeispiele finden sich im Diskussionspapier.



ZUM WEITERLESEN

HIER GEHT ES ZUR WEBSEITE DES THINKTANKS.
EINFACH QR-CODE SCANNEN!

WAS HOCHSCHULEN KONKRET TUN KÖNNEN

1

Wellbeing & (mentale) Gesundheit in Befragungen und Evaluationen berücksichtigen. um Bedarfe aller Hochschulangehörigen sichtbar zu machen. Eine gute Grundlage hierfür bietet der „Bielefelder Fragebogen zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit an Hochschulen“, der vom Gesundheitsmanagement der Universität Bielefeld entwickelt wurde. Er ist speziell auf den Hochschulkontext zugeschnitten, bundesweit praxiserprobt und dient der Erfassung von Stressbelastungen und psychischer Beanspruchung bei Hochschulangehörigen.

2

Niedrigschwellige, digitale Gesundheitsangebote 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 bietet, gezielt nutzen.

3

Wellbeing und Digitalisierung strategisch verankern und auf allen Ebenen fördern. Statt einzelner Mental-Health-Initiativen und befristeter Drittmittelprojekte braucht es langfristig verankerte Strukturen, beispielsweise durch ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement, das die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung mitdenkt.



Abb. 1: Handlungsempfehlungen: Was Hochschulen zur Förderung des Wellbeing ihrer Hochschulangehörigen tun können.

Digitalisierung der Hochschullehre: Entlastung und Belastung zugleich

Wenn über Digitalisierung an Hochschulen gesprochen wird, stehen oft Infrastruktur und Lehre im Fokus. Doch selten wird die Frage gestellt: Wie fühlt sich digitales Studium oder digitales Arbeiten eigentlich an? Einerseits bieten digitale Räume viele Chancen, um z. B. Flexibilisierung, Teilhabe und Internationalisierung in der Hochschullehre zu fördern. Digitale Unterstützungsangebote wie Gesundheits-Apps oder speziell trainierte KI-Chatbots ermöglichen außerdem niedrigschwellige Erstberatung für Hochschulangehörige. Gleichzeitig entstehen jedoch neue Herausforderungen: Technostress durch hohe Anforderungen an digitale Kompetenzen und permanente Erreichbarkeit, soziale

Isolation durch den Wegfall informeller Begegnungen sowie das Fehlen sicherer digitaler Räume, sodass etwa Cybermobbing und Grenzverletzungen passieren können.

Digital Wellbeing & Mental Health als strategische Aufgabe

Lernen, lehren, arbeiten und dabei gesund bleiben. Wie gelingt es, Hochschulen als Orte zu gestalten, an denen Menschen nicht nur funktionieren müssen, sondern auch gesund und zufrieden einen wichtigen Teil ihres Lebens verbringen können? Wellbeing ist mehr als Gesundheitsförderung, es ist ein strategischer Hebel für Kulturwandel und Veränderungsbereitschaft. Als Querschnittsaufgabe betrifft es zentrale Bereiche der Hochschulentwicklung wie Lehre, Studien-

organisation, Digitalisierung, Personalentwicklung und Governance. Für eine wirksame Verankerung braucht es ein strukturelles Verständnis von psychischer Gesundheit als gemeinsame institutionelle Verantwortung, nicht nur einzelne Projekte. Entscheidend ist die konsequente Einbindung vielfältiger Perspektiven, insbesondere der Studierenden. Ihre Erfahrungen, Bedürfnisse und Ideen sind unverzichtbar für die Gestaltung von Lern- und Arbeitsräumen, die Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit ermöglichen. Die Arbeit des Thinktanks im HFD zeigt: Digitale Bildungsräume tragen dann zum Wellbeing bei, wenn sie partizipativ, inklusiv und diversitätssensibel gestaltet sind und wenn Hochschulen bereit sind, ihre Strukturen und Kulturen im Sinne einer gesundheitsfördernden Entwicklung zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Aus der bisherigen Arbeit des Thinktanks ergeben sich eine Reihe konkreter Handlungsansätze, die Hochschulen direkt aufgreifen können, angepasst an ihre Ressourcen und Kontexte (s. Abb. 1). Dabei gilt: Nicht alles muss sofort umfassend umgesetzt werden. Viele Hochschulen starten mit Pilotprojekten, oft finanziert durch die Kooperation mit Krankenkassen. Entscheidend ist die Kontinuität und Offenheit im Prozess. Viele dieser Ansätze lassen sich auch mit kleinen Schritten umsetzen, etwa durch neue Gesprächsformate oder gezielte Ressourcenbündelung.

Digitale Zukunft braucht menschliches Wohlbefinden

Hochschulen sind mehr als Orte der Wissensvermittlung. Sie sind gesellschaftliche Akteure, die Bedingungen für Lernen, Entwicklung und Teilhabe gestalten. Das HFD versteht Wellbeing & Mental Health nicht als Zusatzaufgabe, sondern als wichtige Voraussetzung für die gelingende Gestaltung von Digitalisierung. Der Thinktank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter“ lädt dazu ein, Studien- und Arbeitsbedingungen an Hochschulen so zu gestalten, dass Digitalität psychische Belastungen nicht verstärkt, sondern den Alltag entlastet, soziale Teilhabe fördert und gesundes Lernen sowie Arbeiten ermöglicht. Dabei gilt: Wer Hochschulen zukunftsfähig denkt, muss auch das Wohlbefinden der Menschen mitdenken, die sie tagtäglich gestalten. // Layout: Theresa Sommer



Tina Basner

ist im CHE Centrum für Hochschulentwicklung als Projektmanagerin beim HFD tätig. Hier leitet sie seit 2021 verschiedene Thinktanks im InnovationHub. Seit 2024 baut sie hauptverantwortlich den Thinktank „Wellbeing & Mental Health im digitalen Zeitalter an Hochschulen“ auf.



Lea Hildermeier

ist studentische Mitarbeiterin im HFD am CHE und studiert Anglistik & Erziehungswissenschaft in Bielefeld. Seit 2018 engagiert sie sich im Themenbereich Mental Health und organisiert Workshops und Austauschformate. 2023/24 war sie DigitalChangeMaker und Mentorin der Kohorte 2024/25.

Quellen

Rat der Europäischen Union. (2022). „Council conclusions on supporting well-being in digital education“. Brüssel.

Vereinigung der Kanzlerinnen und Kanzler der Universitäten Deutschlands (Hrsg.). (2023). „Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im digitalen Wandel.“ DUZ Special. DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH.