

Prorektorat Universitätskultur, Sachgebiet 9.4 Gesundheitsdienst

# Ergebnisse der Analyseworkshops und Expert:inneninterviews zum Studentischen Gesundheitsmanagement

28. Februar 2025

Gesundheitspartner:



# Inhaltsverzeichnis

1. Update zum Studentischen Gesundheitsmanagement an der TUD	S. 3
2. Methodik der Analyse	S. 7
3. Kernaussagen der Analyse	S. 9
4. Ergebnisse der Analyseworkshops (Studierende)	S. 11
– Studienbedingte Belastungen	S. 11
– Gesundheitsfördernde Ressourcen im Studium	S. 28
5. Ergebnisse der Expert:inneninterviews (Lehrende)	S. 31
6. Schnittmengen der Ergebnisse aus Analyseworkshops und Expert:inneninterviews	S. 34

# 1. Update zum Studentischen Gesundheitsmanagement an der TUD

# 1. Update zum Studentischen Gesundheitsmanagement an der TUD

## Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)

- Aufbau des SGMs mit Einrichtung einer Haushaltsstelle seit 2022
- Bestandsaufnahme zur Identifizierung von relevanten Akteur:innen und bestehenden Angeboten

## TK-Präventionsprojekt „gesund sTUDieren“

- Laufzeit: 09/23 – 08/26
- Präventionsprojekt als Teil des SGM
- Projekt entwickelt die Managementstrukturen weiter
- **Analyseworkshops** mit den Fachschaften sowie der **Expert:inneninterviews** mit den Lehrenden



# 1. Update zum Studentischen Gesundheitsmanagement an der TUD

Kommende Präventionsangebote für Studierende

- Tag der Gesundheit am 21. Mai 2025
- Drittmittelinwerbung (AOK PLUS) zu Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit (Achtsamkeit, MHFA, Gesundheitsberichterstattung, TUDo-Apps) laufend
- Implementierung eines Gesundheitspasses ab Sommersemester 2025 zur Verbesserung der Sichtbarkeit und Bekanntheit von Beratungs- und Unterstützungsangeboten durch Drittmittelinwerbung (Santander)



## Mein Gesundheitspass

Name  Geburtsdatum

### Meine Bonus-Stempel:

#### 1. Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge

Angebotsname: <input type="text"/>	Angebotsname: <input type="text"/>
Veranstalter:in <input type="text"/>	Veranstalter:in <input type="text"/>
<small>Stempel</small>	<small>Stempel</small>

# Gesund sTUDieren – „Dein Gesundheitspass“

Sei aktiv für deine Gesundheit und die von anderen –  
Gesundheitskompetenz fördern!

## Stempel sammeln

- analoge **Stempelkarte** zum Sammeln von **mind. 4 Stempeln aus 3 von 6 Gesundheitsbereichen** durch **Teilnahme an gesundheitsbezogenen Aktivitäten**
- Grundlage für die Gesundheitsbereiche bilden die globalen Ziele für Nachhaltigkeit (SDGs)

## Verlosung

- **50 × 100 €** pro Semester
- Start **ab Sommersemester 25**
- alle Infos unter <https://tud.link/wkvzn6>



## 2. Methodik der Analyse

## 2. Methodik der Analyse

### Analyseworkshops mit Studierenden auf Fachschaftsebene

- Moderierte Gruppendiskussion über 4 Stunden

#### Teilnehmende:

- 67 Studierende in 11 Analyseworkshops
- 21 von 25 Fachschaften

### Expert:inneninterviews mit Lehrenden

- Standardisiertes Interview über 45 Minuten

#### Teilnehmende:

- 8 Lehrende aus 5 Bereichen

**Durchführungszeitraum:** April bis Juli 2024

**Methodik:** Erfassung der Aussagen mit anschließender Kodierung, Kategorisierung und Zusammenfassung

### Ziele

- Identifizierung studienbedingter gesundheitlicher Belastungen und Ressourcen
- Erfassung der Bedürfnisse für ein gesundes und erfolgreiches Studium
- Ableitung passgenauer Maßnahmen durch Impulse der Studierenden und Lehrenden
- Partizipation der Studierenden und Lehrenden

# 3. Kernaussagen der Analyse

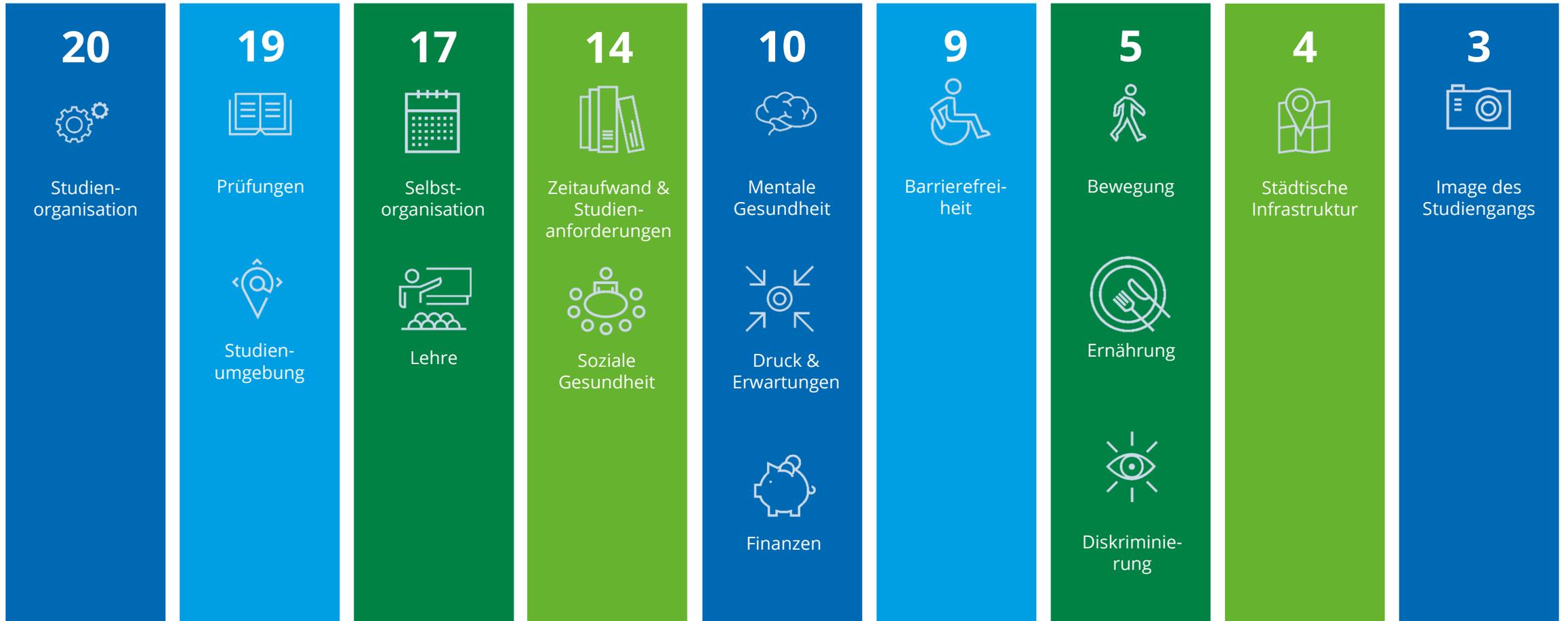
# 3. Kernaussagen der Analyse

1. Für Studierende stellen Themen der **Studienorganisation** die größten Belastungen dar, gefolgt von Themen aus den Handlungsfeldern **Prüfungen, Studienumgebung** sowie **Lehre**. Die Ergebnisse bestätigen, dass **Verhältnisprävention** für ein gesundes Studium und gesunde Studierende von zentraler Bedeutung ist.
2. Die größten Bedarfe nach individuellen Informations- Beratungs- und Unterstützungsangeboten werden bei **Selbstorganisation, sozialer** und **mentaler Gesundheit** gesehen.
3. Gleichzeitig gibt es bereits viele **Unterstützungsangebote** für Studierende, die **nicht ausreichend bekannt** sind. Wenn diese den Studierenden **bekannt** sind, werden sie als **wertvolle gesundheitsfördernde Ressource** wahrgenommen.
4. Die größten gesundheitsfördernden **Ressourcen** für Studierende stellen die **Lehrenden**, die **Campusgestaltung** (Outdoor) und die **Mensen**, gefolgt vom **Dresdner Hochschulsportzentrum**, den **Fachschaftsräten** und der **Psychosozialen Beratung** dar.
5. Lehrende sehen Studierende einem hohen **Stress & Druck** aufgrund der **Stofffülle und Prüfungslast** ausgesetzt, beschreiben **zunehmende gesundheitliche Belastungen** der Studierenden und nehmen eine geringe **Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten** wahr.
6. Als besondere Belastungen werden von den Lehrenden **mangelnde Ressourcen zur Unterstützung der Studierenden** und **Bürokratie** wahrgenommen.
7. **Lehrende und Studierende stimmen** in den zentralen Handlungsfeldern zu studienbedingten Belastungen für Studierende und Lehrende **überein**.
8. Eine Vielzahl der verhältnisbezogenen Belastungen sind **studiengangspezifisch** und **müssen** auf dieser Ebene **angegangen** werden.

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden - Studienbedingte Belastungen

# 4. Analyseergebnisse aus Perspektive der Studierenden

Anzahl Fachschaften pro Handlungsfeld der studienbedingten Belastungen



# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Studienorganisation (20 Fachschaften)

## Pausen

Fehlende Integration von  
Mittagspausen im Zeitraster  
Unzureichende Pausen zwischen  
den Veranstaltungen und zu lange  
Anfahrtswege

## Inflexibilität

Mangelnde Flexibilität im Studium  
und bei der  
Stundenplangestaltung

## Praktika

Fehlende Zeit für Praktika im  
Studium –  
Praktika nur in vorlesungsfreien  
Zeiten, Pflichtpraktika teilw. nicht  
vorgesehen

## Module

Überschneidung von  
Veranstaltungen und Modulen,  
u. a. wenn zwei Studienfächer  
belegt werden

## Beratungsangebote

Unklarheit und fehlender  
Überblick über Unterstützungs-  
und Beratungsangebote

## Onlineplattformen

Nutzung mehrerer verschiedener  
Onlineplattformen

## Zulassung & Auslastung

Überimmatrikulation:  
Zulassungszahlen vs. Anzahl an  
Seminar- sowie Laborplätzen,  
Überfüllte Veranstaltungen

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Prüfungen (19 Fachschaften)

## Umfang, Anzahl & Anforderungen

Komplexität und Anzahl an Prüfungsleistungen  
Hohe Durchfallquoten

## Prüfungsleistung

Fehlende alternative Prüfungsformen  
Unklare Regularien und Anforderungen bei Portfolioleistungen

## Bewertung & Korrekturzeiten

intransparente Bewertungs(kriterien)  
Lange Wartezeit bis Notenbekanntgabe & Nichteinhaltung von bestehenden Fristen

## Wiederholungsprüfungen

Fehlende zeitnahe Wiederholungsmöglichkeit der Prüfungen (innerhalb des Semesters)

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Studienumgebung (19 Fachschaften)

## Aufenthalts- und Rückzugsorte

Fehlende Ruheräume sowie mangelnde Pausen- & Aufenthaltsräume

## Lernräume

Fehlende und mangelnde Lern- & Arbeitsräume

## Raumklima

Fehlende Belüftungsmöglichkeiten  
Hohe Temperaturen in Gebäuden

## Trinkwasser

Keine gesonderten Möglichkeiten um Trinkwasser abzufüllen

## Räumliche Ausstattung

Ergonomisch ungünstige Ausstattung insb. von Hörsälen

## (Technische) Ausstattung

Veraltetes Equipment,  
Mangel an Steckdosen,  
Nicht ausreichende digitale Möglichkeiten,  
mangelnde Software

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Selbstorganisation (17 Fachschaften)

## Zeitliche Organisation

Tagesstrukturierung  
Zeitmanagement (Zeit zur Klausurvorbereitung, Zeit für Selbstfürsorge und Schlaf)

## Vereinbarkeit Studium mit anderen Lebensbereichen

Mit Arbeit, Privatleben (chronischen Erkrankungen, Hobbies, ehrenamtlichem Engagement)

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Lehre (17 Fachschaften)

## Qualität & Engagement der Lehre

Didaktische Qualität  
Engagement & Interesse der Lehrenden  
Freiheit der Lehre  
Wahrnehmung einer vorrangigen Stellung der Forschung gegenüber der Lehre  
Unklarheiten im Rahmen der Lehrveranstaltungen

## Sozialer Umgang Lehrpersonen-Studierende

Fehlender wertschätzender Umgang  
Fehlende Augenhöhe  
Ausübung von Macht  
Wenig Verständnis  
Keine Handhabe gegen Professor:innen

## Kommunikationsbedarf der Studierenden mit Lehrperson

Fehlender persönlicher Kontakt/Austausch  
Wünsche nach Feedback, mehr Unterstützung & Betreuung, besserer Erreichbarkeit

## Analoge unmoderne Lehre

Veraltete Lehrkonzepte  
Einseitiges Lehrformat: Sitzen & Laptop  
Fehlende asynchrone Lehre  
Analoge Lehrmaterialien

## Lernplattform & Lehrmaterialien

Qualität abhängig von Lehrenden  
Späte und unzureichende Bereitstellung von Lehrmaterialien

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

## Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Zeitaufwand und Studienanforderungen

(14 Fachschaften)

### Quantität

Hoher Arbeitsaufwand, Umfang des Studiuminhalts  
Menge an Lehrveranstaltungen pro Semester  
Hohe Anforderungen in Kursen und Vorlesungen  
Größerer Zeitaufwand für Selbststudium und Nacharbeiten

### Verteilung des Arbeitspensums

Herausfordernde erste Bachelor-Semester  
Hohe Anfangsbelastung  
Phasen mit hoher Arbeitsbelastung im Semester

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

## Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Soziale und Mentale Gesundheit

(14 und 10 Fachschaften)

### Soziale Gesundheit

Fehlende soziale Interaktionen durch Mangel an Zeit und Anonymität in Lehrveranstaltungen

Zerfall von Lerngruppen

Fehlende englischsprachige Angebote

Geldsorgen/ Armutsgefährdung

### Mentale Gesundheit

Prüfungsangst und -stress

Mentale Erschöpfung

Veränderung im Kontakt zur Familie

Zukunftsängste

Unterstützungsbedarf: z. B. Psychosozial (auf Englisch), Stressmanagement

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Druck und Erwartungen (10 Fachschaften)

## Ansprüche an sich selbst

Druck durch Prüfungen  
Kompetitives Studium  
Notendruck  
Regelstudienzeit (insbesondere bei  
Abhängigkeit von BAföG)

## Druck durch Familie

Erwartungen von Eltern zu Leistung  
Fehlendes Verständnis für Belastungen im  
Studium durch soziales Umfeld  
Gesellschaftliche Sicht auf Studierende („die  
tun nichts“)

## Druck durch Dozierende

Ausübung von Druck  
Hohe Erwartungshaltung

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Finanzen (10 Fachschaften)

## Finanzen

Geldsorgen / Armutsgefährdung

(hohe) finanzielle Belastung durch Materialkosten,  
gesunde Ernährung und Freizeit

Geringer Lohn in Nebenjobs

Finanzielle Unsicherheit (verspätete BAföG Auszahlungen)

Unterschiedliche Unterstützung aus Elternhaus

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Barrierefreiheit (9 Fachschaften)

## Barrierefreiheit

Nicht gegeben o. unzureichend  
Mehr Unterstützung gewünscht  
Strukturen verhindern einfachen Zugang zu  
Informationen aus Veranstaltungen

## Nachteilsausgleich

Unzureichend und schwer zugänglich

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

## Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Bewegung (5 Fachschaften)

### Sport- & Freizeitmöglichkeiten

Niederschwellige Bewegungsangebote  
Auf dem Campus / vor Ort

### DHSZ Sportkurse

Wenig Angebot, Verfügbarkeit  
Überbuchte Sportkurse  
Sportangebot in Tharandt

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Ernährung (5 Fachschaften)

## Mensaessen

Abwechslung und Vielfalt  
Qualität, ungesunde Essensangebote

## Informationen in den Mensen

Wunsch nach Nährstoffinformationen

## Umgebung in den Mensen

Hoher Lärmpegel in den Mensen

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Diskriminierung (5 Fachschaften)

## Diskriminierung

wahrgenommene Formen von Rassismus und Sexismus  
im Unialltag,  
Ausschluss von Frauen in handwerklichen Praktika

Anfeindungen von politischen Extremisten

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

## Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Städtische Infrastruktur (4 Fachschaften)



Überlastung der Verkehrsmittel



Radverkehrsinfrastruktur



Verkehrslage am Münchner Platz

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

Studienbedingte Belastungen – Handlungsfeld Image des Studiengangs (3 Fachschaften)

## Image der Studiengänge

Image eines Standorts: isolierter Standort, verzerrtes Image auf dem Hauptcampus

Image eines Studienfachs: Abwertung des Studienfachs von außen (gesellschaftlich) und von innen (besondere Anforderungen an Frauen)

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden - Gesundheitsfördernde Ressourcen im Studium

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

## Gesundheitsfördernde Ressourcen im Studium

 **Lehre**

- Lehrende
- Lehrevaluation
- Aqua-Module
- Alternative Lehrkonzepte

 **Infrastruktur & Ausstattung**

- Campusgestaltung (Outdoor)
- SLUB
- Fakultätsgebäude

 **Finanzielle Entlastung**

- Günstige Angebote in der Mensa
- Studentenwerk
- Stipendien

 **Ernährung & Bewegung**

- Mensa
- DHSZ
- Carus Campus

 **Unterstützungsangebote Studium**

- Fachschaftsrat
- Zentrale Studienberatung
- Service Center Studium
- Studienorganisation
- Studiengang Koordinator:innen
- Schreibzentrum
- Prüfungsämter
- Semesterplanung
- TUD-interne Kommunikation

 **Psychosoziale Unterstützung**

- Psychosoziale Beratung
- Nightline
- Angebote zur Primärprävention
- OPTA
- TUDo!

# 4. Ergebnisse der Analyseworkshops: Perspektive der Studierenden

## Gesundheitsfördernde Ressourcen im Studium



### Soziale Interaktion

- Hochschulgruppen
- soziales Umfeld
- Instituts-/Univeranstaltungen



### Unterstützungsangebote Karriere

- Career Service
- Bonding Messe



### Spezielle Unterstützung

- International Office
- DAAD
- Antidiskriminierungsstelle
- Gleichstellungsbeauftragte
- AG für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung
- Carus Campus
- Compliance Management



### Zusatzqualifikationen

- TUDIAS
- Studium Generale



### Mobilität

- Semesterticket
- Deutschlandticket
- Mobi Bikes



### Mitbestimmung

- Studentische Gremien

# 5. Ergebnisse der Expert:inneninterviews: Perspektive der Lehrenden

# 5. Ergebnisse der Expert:inneninterviews: Perspektive der Lehrenden

## Zusammenfassung



### Zunehmende gesundheitliche Belastungen

Zunehmender Anteil an Studierenden mit Erkrankungen, die einen Nachteilsausgleich benötigen; Studierende vermehrt aus gesundheitlichen Gründen abwesend



### Stress & Druck

Stressfaktoren: Anforderungen sowie deren Verteilung über das Semester, Notendruck, Regelstudienzeit und Prüfungsangst



### Geringe Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten

Um die Nutzung der Unterstützungsangebote zu erhöhen, muss deren Sichtbarkeit erhöht werden



### Finanzieller Druck

Probleme der Vereinbarkeit von Studium und Berufstätigkeit



### Ressourcen für individuelle Betreuung

Den Lehrenden mangelt es an Ressourcen, um die Studierenden besser unterstützen zu können



### Bürokratie & Verwaltung

Zunahme der akademischen Selbstverwaltung, Tendenzen zur Überregulierung, Druck durch Arbeit mit elektronischen Medien und Arbeitsverdichtung



### Beziehung Lehrende zu Studierenden

Mangel an vertrauensvollem Umgang der Lehrenden mit Studierenden



### Prüfungen

Vielfältige Prüfungsherausforderungen: Zeitdruck, Stofffülle und Reformbedarf

- Die Studierenden betreffende Belastungen
- Die Lehrenden betreffende Belastungen

# 5. Ergebnisse der Expert:inneninterviews: Perspektive der Lehrenden

## Zusammenfassung



### Studien- organisation

Mangelhafte Studienorganisation führt zu hoher Belastung bei den Studierenden



### Selbstorganisation

Probleme der Studierenden bei der Selbstorganisation



### Soziale Gesundheit

Studierende haben Probleme Anschluss zu finden



### Belastung der Lehrenden

Hohe Arbeitsbelastung, mangelnde Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit



### Motivation der Lehrenden

Wahrgenommene vorrangige Stellung der Forschung vermindert Motivation der Lehrenden



### Familiäre Verpflichtungen

Schwierigkeiten in Vereinbarkeit von Studium und Familie



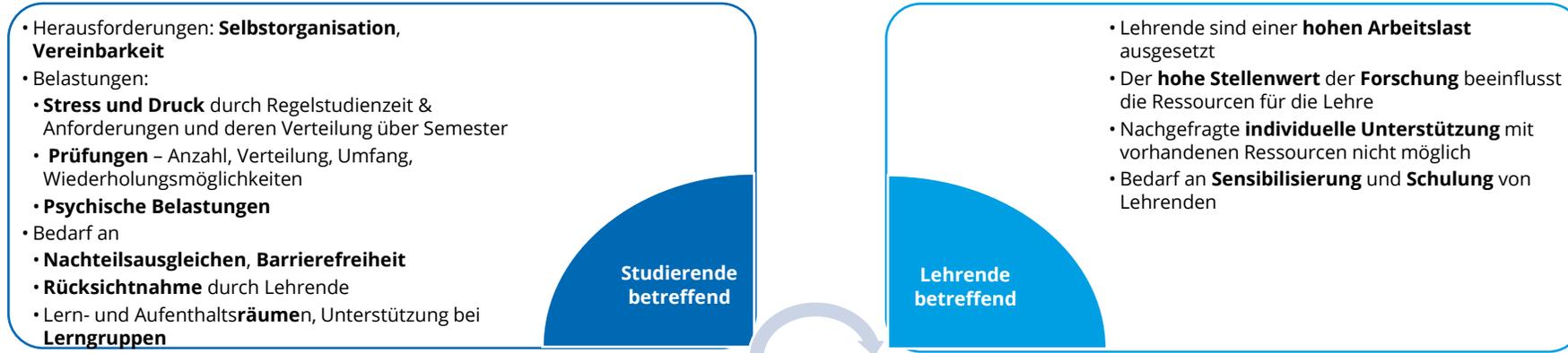
### Sport & Freizeit

Mangel an zeitlichen Ressourcen und Angeboten für Sport und Freizeit

- Die Studierenden betreffende Belastungen
- Die Lehrenden betreffende Belastungen

# 6. Schnittmengen der Ergebnisse aus Analyseworkshops und Expert:inneninterviews

# 6. Schnittmengen der Ergebnisse aus Analyseworkshops und Expert:inneninterviews



**Lehrende und Studierende stimmen in den zentralen Handlungsfeldern zu studienbedingten Belastungen für Studierende und Lehrende überein. Sie sehen die jeweils gegenseitigen Belastungen.**

