



## Gesundheitsförderung wirkt!

**Gesundheitsförderung wirkt!** Bessere Studienbedingungen, bessere Hochschul-Atmosphäre, weniger Schlafmangel und ein guter bis sehr guter Gesundheitszustand - so beurteilen die Studierenden die Rahmenbedingungen rund ums das Studium an der Alice Salomon Hochschule nach knapp fünf Jahren Gesundheitsförderung. Bereits 2009 erfolgte im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojektes "alice gesund" die erste Umfrage unter den Studierenden der ASH Berlin und die Ergebnisse machten hellhörig: Orientierungslosigkeit im Studium samt chaotischer Strukturen, ein schlechtes Betriebsklima, eine hohe Lärmbelästigung und keinerlei Rückzugsmöglichkeiten bescheinigten die Studentinnen und Studenten damals der Hochschule. Fünf Jahre später zeigen die umfangreichen Maßnahmen Wirkung: Die Studierenden fühlen sich besser eingebunden, finden sich gut im Studium zurecht und attestieren der Hochschule ein gutes Betriebsklima. Initiatorin des Projekts ist Theda Borde, Hochschullehrerin an der ASH Berlin: "Bereits Ende 2007 haben wir mit dem Projekt "alice gesund" begonnen, um für alle Hochschulangehörigen gesunde Studien-, Arbeits- und Lebensbedingungen zu gestalten. Seit 2009 sind die Ziele des Projektes auch im Leitbild der Hochschule verankert und wir freuen uns, nun zu sehen, dass die vielfältigen Maßnahmen nachhaltig ihre Wirkung entfalten." Konkret wurden Erholungsräume geschaffen, offene und kostenlose Kurse wie Yoga, Pilates, etc. im neu eingerichteten Bewegungsraum angeboten und das akademische Viertel zur Entzerrung von Vorlesungszeiten eingeführt. Daneben wurde auch das Mensaanbot um vegetarisches Essen, Salate und Suppen erweitert. Das Projekt wird mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse durchgeführt und durch das ZAGG (Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften) begleitet. Die Projektverantwortung liegt - ganz im Sinne einer Beteiligung aller Statusgruppen - bei einem Steuerkreis aus Studierenden, Lehrenden und Mitarbeiter/-innen. Auf dem Lorbeer ausruhen will sich aber keiner der Beteiligten, denn es gibt noch einige Verbesserungspotenziale. Detlef Kuhn vom Projektpartner ZAGG: "Derzeit plant die Hochschule eine kostenlose Trinkwasser-Versorgung für alle. An einem Wasserhahn, der in der Mensa angebracht werden soll, können dann zukünftig die Studierenden kostenlos ihre Flaschen oder Becher befüllen und so das Tragen schwerer Flaschen vermeiden." Auch das Angebot der Kinderbetreuung an der ASH wird weiterhin als nicht ausreichend wahrgenommen und die Studierenden mit Kindern empfinden sie nicht als Entlastung. Hier wird besteht weiterhin Handlungsbedarf, um die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie zu ermöglichen. Derzeit werden die Studierenden ausführlich über die Ergebnisse der Befragung informiert. Ulla Oerder von der Techniker Krankenkasse: "In gemeinsamen Diskussionsrunden möchten wir weitere Bedarfe für den Projektverlauf sammeln. Aus denen kann dann der Steuerkreis gezielte Maßnahmen der Gesundheitsförderung ableiten, um besonders belastete Hochschulangehörige bestmöglich zu unterstützen." Gesundheitsförderung an der ASH Berlin wirkt - wenn alle Beteiligten die gesundheitsfördernde Hochschule gemeinsam gestalten. Über die Alice Salomon Hochschule Berlin Die Alice Salomon Hochschule Berlin bietet Bachelor- sowie Masterstudiengänge für Soziale Arbeit, den Gesundheitsbereich sowie Erziehung und Bildung im Kindesalter an. Derzeit studieren rund 3.300 Studierende an der Hochschule mit Sitz in Berlin-Hellersdorf. Alice Salomon Hochschule Berlin Alice-Salomon-Platz 5 12627 Berlin Telefon: 0049 (0) 30 - 992 45 - 0 Telefax: 0049 (0) 30 - 992 45 - 245 Mail: ash@ash-berlin.eu URL: www.ash-berlin.eu 

## Pressekontakt

Alice Salomon Hochschule Berlin

12627 Berlin

ash-berlin.eu

ash@ash-berlin.eu

## Firmenkontakt

Alice Salomon Hochschule Berlin

12627 Berlin

ash-berlin.eu

ash@ash-berlin.eu

Unsere Hochschule hat ein einzigartiges Profil, das aus ihrer spannenden Historie und der langjährigen Tradition resultiert. So haben beispielsweise Diversity und Gender-Mainstreaming, Gesundheitsförderung und Familienfreundlichkeit sowie Kulturarbeit und der internationale Austausch einen hohen Stellenwert bei uns. Außerdem ist die Hochschule sehr gut vernetzt - national und international im Bereich der Wissenschaft, der Praxis und Forschung.