

Wir sind UP – Ein Interview mit Julia Seiffert (Kordinatorin des Feel Good Campus)

Intro: Herzlich willkommen an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Wir stellen euch in unserem Podcast Studierende, Lehrende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung der Universität Potsdam vor. Es handelt sich um Personen mit und ohne Behinderung. Von ihnen wollen wir wissen, wie inklusiv ist die Universität Potsdam als Studienort, aber auch als Arbeitgeberin.

Erika: Hallo und herzlich willkommen an alle zu unserer heutigen Folge von „Wir sind UP“. Ich bin Erika und heute habe ich Julia Seiffert im Gespräch und sie ist Koordinatorin des Feel Good Campus, also dem studentischen Gesundheitsmanagement an der Uni Potsdam. In diesem Rahmen sorgt sie unter anderem auch gerade dafür, dass zum Beispiel einige Studierende zu sogenannten Feel-Good-Coaches ausgebildet werden. Was genau das ist, wird sie uns natürlich gleich noch genauer erzählen, aber so viel vorab: Der Feel Good Campus hat zum Ziel, und jetzt will ich mal kurz die Homepage zitieren, Gesundheit als Wert von Lernen und Lehren zu etablieren und so die Förderung studentischen Wohlbefindens und die Stärkung individueller Ressourcen, die Verbesserung gesundheitlicher Rahmenbedingungen im Studium und am Campus sowie die gesundheitsfördernde Veränderung universitärer Strukturen zu erreichen. Ja, das klingt nach einem ziemlich großen, aber natürlich auch vor allem super wichtigen Vorhaben, würde ich sagen. Und ja, so, nun zu dir erstmal, Jule, stell dich doch mal kurz vor.

Julia: Ja, hallo Erika und vielen Dank für die Einladung in euren Podcast. Ich freue mich sehr, hier zu sein und das wichtige Thema, studentische Gesundheit noch mehr in die Präsenz zu ziehen. Genau, ich bin Jule Seiffert, bin die Koordinatorin des Feel Good Campus und auch so ein bisschen ein Eigengewächs der Universität, denn ich habe auch hier studiert an der Universität. Und zwar an der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät habe ich meinen Bachelor und meinen Master in Politikwissenschaften gemacht. Das hat jetzt gar nicht in erster Linie etwas mit dem Thema Gesundheit zu tun und studentischer Gesundheit zu tun, aber es ist sehr, sehr förderlich auf jeden Fall, dieses Projekt zu leiten. Denn das hast du gesagt, ein großes und wichtiges Vorhaben, das ist ein Riesenthema und wir sind noch quasi am Anfang. Und genau, ich freue mich auf jeden Fall, die Aufgabe übernommen zu haben. Ich habe nach dem Studium schon in verschiedenen Projekten an der Universität gearbeitet und bin jetzt seit anderthalb Jahren die Koordinatorin des Campus und wir haben gerade die Verlängerung des Projektes erreichen können, denn wir sind noch im Projektstatus. Das Projekt ist ein finanziertes Projekt von der Techniker-Krankenkasse und ist initialisiert worden von dem Zentrum für Hochschulsport und hier sitze ich auch. Und das ist eigentlich auch richtig so, denn das Zentrum für Hochschulsport beschäftigt sich ja auch ganz viel mit dem Thema Gesundheit, vor allen Dingen im Bereich der Bewegung.

Erika: Super, okay, vielen Dank, Jule. Ich würde sagen, ich starte jetzt mal unsere kleine Fragerunde, vor allem zu deinem Projekt, zum Feel Good Campus und zu allem, was so dazu gehört. Meine erste Frage wäre direkt, welche Herausforderungen siehst du im Zusammenhang mit der Förderung des studentischen Wohlbefindens und wie wird mit diesen Herausforderungen umgegangen?

Julia: Ja, die größte Herausforderung ist erst mal herauszufinden, wo der Schuh drückt bei den Studierenden. Wir haben natürlich die Herausforderung, dass die Studierenden immer wieder wechseln. Also wir haben sozusagen eine Zielgruppe, die quasi jedes Jahr neu entsteht. Dadurch, dass neue Studierende kommen, andere wieder aufhören. Genau, und das ist so eine der großen Herausforderungen, mit den Studierenden in Kontakt zu kommen. Das Projekt ist gestartet unter Corona, da war das natürlich noch schwieriger. Wir können jetzt seit letztem Jahr wieder voll in

Präsenz unterwegs sein und zusammenarbeiten. Und genau, suchen die Gespräche mit den Studierenden auf verschiedenen Veranstaltungen oder durch die Ausbildung von Multiplikatoren. Das hast du vorhin in der Einleitung schon ganz kurz gesagt. Da kommen wir ja nochmal drauf, auf die Feel-Good-Coaches. Genau, wie wird damit umgegangen? Also wir versuchen beim Feel Good Campus ganz nah an den Bedarfen der Studierenden zu arbeiten. Und das heißt gerade für uns, dass wir Angebote haben, wie Workshops oder Veranstaltungen, die sich an den Bedarfen der Studierenden orientieren. Wenn wir auf das Thema studentisches Wohlbefinden schauen, dann bewegen wir uns ja in dem Kontext Gesundheit, wo die psychologische, physiologische und die soziale Gesundheit eine große Rolle spielt. Und wir befinden uns bei unseren Angeboten in den Bereichen psychologische Gesundheit und soziale Gesundheit, die wir mit unseren Angeboten abdecken. Das sind Themen wie Schlaf, Stress, Umgang mit unsicheren Situationen oder Veränderungen im Leben, weil das Studium ist ja für viele Studierende eine der großen Veränderungen im Leben und birgt ganz viel mit sich. Es wird aber auch zukünftig das Thema Ernährung sein und Achtsamkeit, wo wir Angebote machen. Und dann auf der anderen Seite ist eine große Herausforderung, uns Gehör zu verschaffen an der Universität und in den verschiedenen Gremien. Und deswegen ist unsere zweite Zielgruppe neben den Studierenden natürlich auch die Lehrenden, die wir ganz klar als Multiplikatoren sehen. Es sind ja quasi die Vorgesetzten der Studierenden an der Universität, wenn man es so sehen möchte. Und gleichzeitig aber auch die Gremien der Universität. Wir sind in engem Kontakt mit dem Präsidenten. Der sitzt in unserer Steuerungsgruppe, in der wir immer wieder abgleichen, befinden wir uns noch auf der Zielgeraden oder arbeiten wir noch an den Punkten, die wir erreichen wollen. Und das ganz große Ziel ist die Förderung des studentischen Wohlbefindens. Und genau, das sind so die Herausforderungen, die wir haben und wo wir ganz viel versuchen mit dem, was es schon gibt an der Universität, nämlich verschiedene Beratungsinstitutionen wie der Zentralen Studienberatung, der Psychologischen Beratung, aber auch dem Koordinationsbüro für Chancengleichheit und dem Hochschulsport zusammenzuarbeiten, um halt so ein Dach zu bilden und die studentische Gesundheit so ein bisschen mehr in den Fokus zu rücken und dabei vor allen Dingen die mentale Gesundheit.

Erika: Entschuldige, gerade... Hat man diesen Ton gehört? Der ist hier aufgeplopt. Was glaubst du denn, was sind so die am häufigsten auftretenden Probleme und Herausforderungen, die Studierende selbst haben, also im Hinblick auf ihr Wohlbefinden? Und wie wird dann, wenn diese Probleme klar sind, die so am häufigsten auftreten, wie werden diese Probleme genau spezifisch angegangen?

Julia: Stress! Ganz, ganz, ganz, ganz weit oben das Thema Stress. Das zeigen gar nicht explizit unsere Untersuchungen, denn wir haben schon Fokusgruppenbefragungen gemacht und das Thema Gesundheit ist auch schon in der Studierendenbefragung der Universität mit drin. Wir haben aber noch keine Ergebnisse. Das zeigen aber ganz viele große Studien. Jetzt sind aktuell zwei, auf die man schauen kann, die auch das Thema Corona mit reinnehmen, von der DZHW und von der Techniker Krankenkasse. Da ist das Thema Stress ganz klar als das oberste Thema. Darunter fallen dann Themen, die sich quasi daran, die wiederum auch zu Stress führen, also Finanzen, Alkoholkonsum, aber auch Ungleichbehandlung und so weiter. Genau. Und wie wird mit dem Thema umgegangen? Der Feel Good Campus, also das studentische Gesundheitsmanagement, arbeitet auf Grundlage des Präventionsleitfadens. Wir können das vielleicht verlinken, wenn der Podcast online geht. Der Präventionsleitfaden, wonach wir in zwei Richtungen arbeiten, verhältnispräventiv und verhaltenspräventiv. Und beim Thema Stress arbeiten wir verhaltenspräventiv, indem wir eben Angebote machen zum Thema Stressmanagement, zum Thema Study-Life-Balance. Das Thema Schlaf auch, was ja ein guter Schlaf führt zu einem guten Wohlbefinden. Und eben auch das Thema Wegweiser. Wie finde ich denn die richtige Institution für meine Herausforderung im Studium? Und

das andere ist die verhältnispräventive Ebene, in der wir ganz klar sagen müssen, fünf Klausuren in einer Woche sind zu viel, führen zu unfassbarem Leistungsdruck und Stress. Wie können wir, und da stehen wir noch ganz am Anfang, weil dafür brauchen wir tatsächlich auch die Daten der Potsdamer Studierenden, wie können wir hier die Verhältnisebene verändern, damit es Studierenden gut geht? Wie können die vielleicht richtig gut ankommen? Und an der Universität, wie können die die Herausforderungen, die am Anfang des Studiums stehen, gut meistern? Da ist ja auch die Zentrale Studienberatung, die großartige Programme gibt, genauso wie jeder Fakultät, angefangen beim Stundenplanbau. Es ist sehr unterschiedlich. Wir haben eine kleine, ganz kleine, das ist nicht repräsentativ, aber eine kleine Umfrage gemacht zu dem Gesundheitstag, der in diesem Jahr das erste Mal stattgefunden hat an der Uni Potsdam. Und da hat sich gezeigt, dass die Unterschiede an den Fakultäten sehr groß sind. Und dahin soll es so ein bisschen gehen für uns zu gucken, okay, was sind denn die verschiedenen Herausforderungen? Also ich meine, wir können, das wissen wir wahrscheinlich alle selber, dass die Juristen andere Herausforderungen haben, wie es im Lehramt ist und das auch eben zu einem anderen Zeitpunkt im Studium. Aber dass die Prüfungsphase, die Klausurenphase für jeden Studierenden eine Herausforderung ist jedes Semester, das ist klar.

Erika: Ja, absolut. Also das war ja auch als Topziel angegeben des Feel Good Campus, einfach die Strukturen, die universitären Strukturen irgendwie gesundheitsförderlicher zu gestalten, zu verändern und so weiter. Und ich kann mir vorstellen, dass das vor allem eine der schwierigsten Aufgaben ist.

Julia: Ja, genau. Also da geht es auch darum, dazu gab es jetzt auch gerade eine aktuelle Studie, dass wir alle einfach viel zu viel sitzen den ganzen Tag. Und wenn man, du kennst die Vorlesungssäle an der Universität, wenn wir uns die angucken, dann geht da nichts anderes als sitzen in jedem Seminarraum. Es wird überall gegessen und wenn der Studienplan der Studierenden so aussieht, dass sie eine Veranstaltung nach der nächsten haben, dann sitzen sie im Schnitt bis zu neun Stunden am Tag. Und auch dafür hat der Feel Good Campus ein Angebot: die bewegte und entspannte Pause, der Studi-Pausen-Express, der genutzt werden kann. Aber auch da brauchen wir natürlich auch vielleicht eine Veränderung, Steharbeitsplätze in den Bibliotheken, in den Lernzonen, dass wir das ermöglichen. Das wäre natürlich wunderbar, wenn man in den Seminarräumen und in den Vorlesungssälen stehen könnte zwischendurch.

Erika: Das wäre so cool, wirklich. Ich hatte dienstags immer so einen Tag von 8 bis 18 Uhr Uni, durchgängig im selben Raum.

Julia: Oh Gott, ja. Genau und da heißt es dann, okay, wir können da nicht für jeden Studierenden einen Steharbeitsplatz integrieren, aber wir können mit den Lehrenden ins Gespräch gehen und sagen, hey, gestaltet doch eure Veranstaltung anders, lasst ein bisschen mehr stehen, wenn Referate gehalten werden. Versucht dann, Walk to Talk als Gruppenarbeit zu machen, damit Studierende ein bisschen mehr in Bewegung sind und nicht so lange Sitzzeiten haben. Denn das wirkt sich natürlich ganz doll auf den Rücken aus, auf die Ergonomie und dann wiederum entstehen Kopfschmerzen und aus Schmerzen entsteht Stress und so weiter. Es ist ja eine ganz lange Kette, die das mit sich trägt. Es gibt, glaube ich, es gibt so ein Sprichwort, sitzen ist das neue Rauchen oder irgendwie so geht das.

Erika: Es gibt ja diese... ja, Regel nicht, aber ich glaube schon, dass das auch tatsächlich wissenschaftlich fundiert ist, dass man jetzt sagt, für alle acht Stunden, die man am Tag sitzt, muss man eine Stunde Sport machen oder sich eine Stunde aktiv bewegen.

Julia: Ja, genau und das können wir natürlich erreichen, indem wir das so in den Alltag integrieren, weil Sport ist ja auch immer so ein Thema. Kann ich das? Will ich das? Und habe ich Zeit dafür? Aber

wenn wir sozusagen das Thema Bewegung mehr in den Alltag integrieren, dann sind wir, glaube ich, schon auf einem guten Pfad.

Erika: Es gibt doch jetzt auch vom Feel Good Campus initiiert in so Coworking Spaces, bei dem am Neuen Palais, so ein Radergometer, oder?

Julia: Richtig, genau. Das ist gerade ein kleines Pilotprojekt von uns und wir haben bis jetzt sehr gutes Feedback bekommen dafür, wo wir quasi ein Fahrradergometer hingestellt haben und da einen Tisch rangebaut haben, sodass man, wenn man am Laptop sitzt oder was liest, einfach sich da aufs Rad setzen kann und ein bisschen strampeln kann. Genau, wir machen, lade ich auch dazu ein, wenn man das ausprobiert, an der Befragung teilzunehmen, um halt vielleicht auch in anderen Bereichen der Universität, also es wird jetzt hier gerade am Palais getestet. Ich denke, zum Wintersemester stellen wir es auch mal in Golm auf, dass wir so was haben. Also, das könnte ich mir auch super gut in Bibliotheken vorstellen. Ich glaube, der piept ganz schön, aber es gibt andere Module, wo es so wunderbar wäre, dass man, es gibt so Fahrräder, die man auch unter dem Schreibtisch fahren kann, sozusagen, dass man die Bewegung integriert und das so ein bisschen wieder Normalität wird. Genau.

Erika: Ja, sehr, sehr schön. Okay, ich mache mal weiter mit meiner nächsten Frage. Gibt es denn so Initiativen oder Impulse, um quasi die studentische Gemeinschaft einfach und den Austausch unter den Studierenden zu fördern, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen? Gibt es da irgendwie Veranstaltungen oder wie gesagt, Initiativen, dass sich die Studierenden einfach besser vernetzen können und gegenseitig unterstützen können?

Julia: Genau, wir hatten das mal im Nil Studentenkeller, der ja ganz toll ausgebaut ist, zu einer Lernzone auch tagsüber. Da hatten wir ein Angebot, was den Studierenden auch diesen Austausch ermöglicht hat und eben auch die Möglichkeit hat, Fragen zu stellen oder genau, sich Informationen zu holen. Und ansonsten, das haben wir aktuell nicht, aber wir sind ja auf dem neuen Pfad des Multiplikatorenprogramms, also die Ausbildung von Feel-Good-Coaches, wo wir das Thema auf jeden Fall wieder aufnehmen wollen. Ansonsten haben wir das Jahr über viele Veranstaltungen, die wir machen, bei denen wir dabei sind. Die Veranstaltungen, die es sowieso an der Uni gibt, Campus Festival, aber eben auch Veranstaltungen, die vom Hochschulsport aus gemacht werden, wie das Klitschnass Festival, die Tour de Wohnheim, wo wir gemeinsam mit dem Studentenwerk und dem Hochschulsport an die Wohnheime gehen und dort einfach mal für eine Abwechslung am Nachmittagsstudialtag sorgen. Die Feel Good Week, die jetzt schon zweimal stattgefunden hat, bei der wir jeden Tag an einem anderen Campus sind mit einem anderen Angebot und da einfach mit einem ganz bunten Programm dafür sorgen, dass Studierende zusammenkommen, genauso wie der Campus Cruiser. Das ist ein E-Bike, was verschiedene Sport- und Spielmodule mit dabei hat. Das wechselt in der Semesterzeit von Campus zu Campus, steht meistens bei den Mensen und sorgt dafür, dass man einfach mal eine Runde Tischtennis spielen kann zusammen. Da können die Studierenden zusammenkommen. Es gab auch das Forum Studis, wo wir eingeladen haben, mit Studierenden zu sprechen und zu gucken, was braucht es, wo können wir zusammenarbeiten, wo wird das Thema noch gar nicht richtig beleuchtet? Auch hier war es so, dass die Beteiligung geringer war, als wir es uns gewünscht haben und da müssen wir auch nochmal neu denken und uns vielleicht auch mit den Studierendenschaften, den Fachschaften zusammensetzen und gucken, weil das Thema ist halt da. Es drückt, aber es ist immer schwer, die Studierenden zu erreichen.

Erika: Du hattest vorhin die Feel-Good-Coaches erwähnt, die ja dann als MultiplikatorInnen fungieren

quasi oder die MultiplikatorInnen irgendwie schaffen, heranziehen und so weiter. Wie genau werden Studierende zu den Feel-Good-Coaches ausgebildet und welche Rolle spielen sie dann im Projekt des Feel Good Campus? Kannst du vielleicht konkrete Beispiele geben, wie die Feel-Good-Coaches dann anderen Studierenden helfen sollen?

Julia: Ja, das kann ich gerne machen. Genau, also das ist auch ein Pilotprojekt, was wir jetzt gerade laufen haben. Die Ausbildung endet jetzt und die Studierenden, also es konnten sich Studierende bewerben. Wir haben vornehmlich aus den Bereichen Psychologie und Sport und vergleichbare Studiengänge gesucht, aber es konnten... an sich konnten sich alle bewerben, die dann bei uns in vier verschiedenen Modulen ausgebildet wurden durch TrainerInnen oder ReferentInnen, die wir gesucht haben, beziehungsweise die wir an der Uni haben, zum Thema studentisches Gesundheitsmanagement. Was ist denn das eigentlich und was braucht es dafür? Das Thema Kommunikation und Gesprächsführung und die Themen mentale Gesundheit und Bewegung. Und die Feel-Good-Coaches sollen für uns und mit uns in Zusammenarbeit mit dem Feel Good Campus und das Projekt zum einen weitertragen in die Studierendenschaft rein, denn die Feel-Good-Coaches sind Studierende, und dann auch verschiedene Angebote machen, zum Beispiel den Studipausenexpress, den ich gerade schon gesagt habe, durchführen in den Veranstaltungen und auch ihre eigenen Lehrenden ansprechen, um die sozusagen mit reinzunehmen, das Thema studentische Gesundheit, genauso wie Workshops anbieten und ja so eine Erstberatung und auch als WegweiserInnen fungieren, denn oft haben wir die Herausforderung, dass die Studierenden aufgrund des wirklich guten und großen Angebots an der Uni Potsdam gar nicht wissen, wo muss ich denn eigentlich wirklich hin mit der und der Herausforderung und wie kann ich hier weitermachen oder gibt es Studierende, die vielleicht die gleiche Herausforderung haben, wie kann ich die treffen? Und da sollen die Feel-Good-Coaches für uns so ein bisschen den Weg zu den Studierenden bereiten und uns unterstützen für das Thema studentische Gesundheit.

Erika: Okay und die Feel-Good-Coaches sollen jetzt zum Wintersemester starten mit ihrer Tätigkeit quasi?

Julia: Richtig, genau, also die wurden jetzt ausgebildet im Sommer und zum Wintersemester starten sie. Sie waren auch schon bei der Feel Good Week mit dabei und haben hier und da Gespräche geführt mit den Studierenden, was wird gebraucht, wo sind die Herausforderungen und da hat sich schon auch gezeigt, wie unterschiedlich das ist von Campus zu Campus und genau... und jetzt starten sie mit verschiedenen Angeboten zum Wintersemester. Ich will noch gar nicht so viel verraten, weil wir noch ganz doll in der Planung sind, aber es wird auf jeden Fall um das Thema mentale Gesundheit gehen. Ernährung nehmen wir mit aus, das war ganz wichtig für uns, eins unserer Ziele gewesen, dass wir mehr zum Thema gesunde Ernährung machen. Das Studentenwerk macht das schon sehr viel, aber genau, wir haben trotzdem das Thema, dass auch das Mensa-Essen für manche Studierende nicht bezahlbar ist, was wirklich, wirklich sehr traurig ist und wir dann ganz oft in diesen Gap kommen: 'Ich kann mich nicht mehr gesund ernähren' und dafür soll es auch Angebote geben, weil auch eine gute, gesunde Ernährung wichtig für mentale Gesundheit ist.

Erika: Ja, es steht alles im Zusammenhang, also Ernährung, Bewegung, Stress, körperliche Erkrankungen, es hängt irgendwie alles komplett miteinander zusammen. Okay, ich würde dann schon in meine allerletzte Frage starten und zwar in so einen kleinen Zukunftsausblick. Welche zukünftigen Pläne und Ziele hat der Feel Good Campus? Also gibt es bestimmte Bereiche oder Aspekte, auf die du dich dann ganz besonders konzentrieren möchtest, um das Wohlbefinden weiter zu verbessern, abgesehen von all den Dingen, die du bisher schon genannt hast?

Julia: Ja, wir haben für die Verlängerung des Projektes einen Zielkatalog ausgearbeitet, wo wir jetzt noch mal richtig intensiv reingehen wollen und den wir noch abstimmen wollen. Aber genau, das ist eigentlich das, was wir gesagt haben. Wir wollen das Thema Bewegung in den Lehrveranstaltungen wirklich erweitern und aufnehmen, mit den Lehrenden zusammenarbeiten. Die Lehrenden als Multiplikatoren auch nutzen und also zum einen für ihre eigene mentale Gesundheit, aber eben auch für die mentale Gesundheit der Studierenden. Das Thema Feel-Good-Coach soll weiter ausgebaut werden. Das ist jetzt die Pilotphase. Wir gehen dann in den Review und gucken, was war gut, was war nicht gut, wo müssen wir hin, wo wollen wir hin, was braucht es? Wir wollen das Thema Befragung ausbauen. Also wie können wir vielleicht mit, und da sind wir auch schon im Kontakt mit Institutionen der Universität Potsdam, weil wir haben ja das Wissen hier, wir haben die Forschung hier... Wie können wir zusammenarbeiten mit Studierenden, um wirklich genau zu erfahren, wie geht es denn den Potsdamer Studierenden und was brauchen die? Und ja, eine Vernetzung in der Universität weiter vorantreiben, um das Thema studentische Gesundheit, denn das Thema betriebliche Gesundheit, also ein betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es schon sehr lange an der Universität, was für die Mitarbeitenden der Universität vorgesehen ist, und das Thema Studierendengesundheit wirklich weiter voranbringen und schauen, wie können wir reagieren, wie können wir langfristig das Wohlbefinden fördern. Und daran arbeiten wir und wollen quasi auch eine Art beratendes Komitee entwickeln aus den Strukturbereichen, die ich gerade genannt habe, also auch aus der Wissenschaft, um das Beste möglich zu machen sozusagen. Und die Herausforderung, dass studentisches Wohlbefinden ganz subjektiv ist und jeder Einzelne seine eigenen Herausforderungen hat, aufnehmen, um da tiefenwirksam zu arbeiten. Und wenn du mich ganz persönlich fragst, dann wäre meine Wunschvorstellung, dass in den Einführungswochen der Studierenden an den Fakultäten das Thema studentische Gesundheit, Achtsamkeit eine Rolle spielt, genauso wie an manchen Bereichen wissenschaftliches Arbeiten. Dass ich einfach, dass ich immer eine Alternative habe und weiß, dass das Thema Gesundheit auch mit in meinen Stundenplan rein muss. Sei es Bewegung, sei es die verdiente Pause, sei es das Konzert mit den Freunden am Abend, denn das wird ganz oft vergessen in unserer Planung.

Erika: Das stimmt. Ja, das stimmt. Da gibt es ja jetzt schon so erste kleine Angebote, die jetzt in den Studienstartwochen mit den Workshops irgendwie starten. Achtsamkeit und so weiter. Sehr, sehr, sehr guter Punkt. Also auch ich arbeite ja teilweise für die zentrale Studienberatung und mache auch im September Einführungsveranstaltungen, auch drei sehr theoretische, also wirklich Studienplanung, Stundenplanbau. Aber ich glaube jetzt durch deinen Hinweis, ich werde es einfach in meine Präsentation mit aufnehmen. So, wir machen noch am Ende zehn Minuten Thema Gesundheit und wie integriere ich das in meinen Stundenplan, den ich jetzt irgendwie eine halbe Stunde konstruiert habe. Sehr guter Punkt. Das mache ich auf jeden Fall.

Julia: Das ist ja großartig und wenn du Unterstützung brauchst, dann melde dich sehr gern. Denn ich glaube, so können wir das Thema auch ein bisschen normalisieren, sage ich mal. Und ein bisschen aus dieser Stigmata-Ecke rausholen. Sowohl 'ich kann nicht darüber sprechen, wenn es mir einfach mal nicht gut geht', als auch 'wow, mir geht es gerade nicht gut. Was brauche ich jetzt?' Und auch auf der Seite der Lehrenden halt, okay, wir müssen mehr darauf achten. Das muss auch eine Rolle spielen bei der Planung meiner Lehrveranstaltung. Und das wäre ein Meilenstein, auf jeden Fall.

Erika: Ja, ich merke auch selbst, dass das in kleineren Gruppen, in so Seminaren vor allem oder jetzt in meinem Studiengang, ich bin im Master und wir sind gestartet im ersten Semester mit gerade mal fünf Leuten. Und mir ist aufgefallen, je kleiner die Gruppe, desto leichter ist es auch für die Dozierenden, einfach mal zu fragen. Und das machen sie wirklich ganz häufig. Das habe ich im ersten Semester jetzt wirklich mitbekommen und fand das super. Die kommen rein und fragen uns erstmal

‘wie geht es euch? Alles gut? Wie war eure Woche? Braucht ihr was?’ Nicht alle natürlich, aber viele machen das dann doch. Und ich habe mich dann so gefragt, okay, liegt es jetzt daran, dass ich irgendwie einen neuen Studiengang habe mit ganz anderen Lehrenden? Ich mache ja integrative Sport-, Bewegungs- und Gesundheitswissenschaften und dann ist es ja klar, dass die Lehrenden in dem Bereich irgendwie sensibler für das Thema sind, Gesundheit, Bewegung und so weiter. Liegt es an dem Studienfach oder liegt es daran, dass unsere Gruppe so klein ist und daher wir leichter anzusprechen sind? Aber ich merke schon, da passiert irgendwie was und das ist doch schon mal gut.

Julia: Großartig, ja, aber genau, Kleingruppen, das ist natürlich in einem Vorlesungssaal mit 300 Studierenden, ist es schwieriger abzufragen ‘wie geht es dir?’ Aber von mir auch so ein Leitgedanke, dieses ‘wie geht es dir’ wirklich wieder ernst zu meinen, die Frage ernst zu stellen, die Antwort ernst zu nehmen und für sich selber auch sich öfter das zu fragen. Ich glaube, wenn das so ein bisschen Einzug erhält, dann funktioniert das auch mit 300 Studierenden. ‘Ich hoffe, Ihnen geht es gut und wir haben heute das und das vor und ich weiß, das ist viel, aber nehmen sich das zu Herzen. Sie können das da und da nachlesen’. Einfach so ein bisschen wieder mehr miteinander könnte ein Weg sein und ich weiß, dass das einige machen, aber einige wiederum auch nicht. Das zeigen Befragungen der Studierenden und genau, aber schönes Beispiel, dass du das sagst. Ich hoffe, du feedbackst das dann auch an die Lehrenden. Das brauchen die natürlich auch.

Erika: Ja, ja, das haben wir gemacht. Ja, wir hatten jetzt auch viele Evaluationsrunden auch im direkten Gespräch und online in dieser PEP-Evaluation und so. Also klar, das machen wir.

Julia: Ja, schön.

Erika: Ja, super. Na gut, dann danke dir, liebe Jule, für diesen informativen und vor allem auch interessanten Einblick in deine Arbeit und danke auch für die Möglichkeit, dich hier für unser Format interviewen zu dürfen. Und dann bedanke ich mich auch bei allen Zuhörenden für die Aufmerksamkeit. Ja, und wir verabschieden uns jetzt. Vielen Dank und tschüss.

Julia: Vielen Dank, Erika und tschüss, bis bald.