



Studentisches Gesundheitsmanagement: Wie geht denn das?



Berlin, 15. & 16. März 2018



Praxisbeispiel - „mein beneFIT@upb.de“

Dipl.-Sportwiss. Sandra Bischof
Kordinatorin für Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Agenda

- Ziele
- Meilensteine
- Struktur & Netzwerk
- Gesundheitspass für Studierende
- Gesundheitszertifikat
- Evaluation





Primärziel:

wissenschaftlich nachgewiesener Einblick & praktische Implementation von Maßnahmen um den Lebensalltag der Studierenden sowie die Herausforderung des Studiums zu verbessern

1. Analyse der studentischen Lebensstile und Identifikation ihrer Problembereiche
2. Entwicklung gezielter, zielgruppen-spezifischer Maßnahmen zur Verbesserung gesundheitsrelevanter Lebensstilbereiche



Studierende	Universität Paderborn
Dauerhafte und langfristige Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit, Stress und Studium	sensibilisierte, „gesunde“ Studierende (weniger Studienabbrecher; Studienerfolg verbessern)
Steigerung des persönlichen Wohlbefindens	Verbesserung der internen Vernetzung
Aufbau personaler und sozialer Ressourcen	Bündelung gesundheitsförderlicher Maßnahmen in einem Gesundheitspass
„stressfreieres Studium“ - Erfolgreich studieren!	Verbesserung der weichen Standortfaktoren, positive Außendarstellung (Imageverbesserung)
Erwerb des Zertifikats „beneFIT@upb.de“	Durchführung eines Pilotprojekts zur Förderung der Studierendengesundheit





Meilensteine

- Kick-Off am 11. Dezember 2012
- SoSe 2013: Entwicklung Gesundheitspass für Studierende & Aufbau Netzwerk Studierendengesundheit
- WiSe 13/14: Einführung Gesundheitspass für Studierende
- SoSe 2014: Einführung Ringseminar „Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Settings“ im Profilbereich „Sport & Gesundheit“ im Studium Generale
- WiSe 14/15: Einführung Seminar „Mentalstrategien“ im Studium Generale



Meilensteine

- SoSe 2015: Verlängerung des Projekts bis Ende September 2017
- SoSe 2015: Verstärkung des Teams durch Jun.-Prof. Dr. M. Kehne (Department Sport & Gesundheit) & Dr. A. Seifert (Zentrum für Bildungsforschung & Lehrerbildung)
- April 2016: Erste Vergabe des Zertifikats „zum Erwerb berufsrelevanter Gesundheitskompetenzen“



Meilensteine

- WiSe 16/17: Verankerung SGM im **Leitbild Lehre** der Universität Paderborn

„... Das Qualitäts-Management-System für Studium und Lehre ermöglicht eine ständige und nachhaltige Sicherung und Weiterentwicklung der Studienqualität aus inhaltlicher, methodischer und organisatorischer Sicht. **Darüber hinaus achtet die Universität durch vielfältige Angebote (z.B. einen Gesundheitspass) darauf, dass die Studierenden aktiv ihre Gesundheit im Studium erhalten und fördern sowie ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein und –verhalten entwickeln können.**“

- WiSe 17/18: Ende der Projektphase „mein beneFIT@upb.de“
Verankerung des SGM an der Universität



Spezielle Projekte

- Sportmedizinisches Institut
- Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit
- Studentenwerk Paderborn
- AStA
- Präsidium






AB Didaktik des Sports

Lehrstuhl Arbeits- und Organisations-psychologie

Beirat

- 5 Fakultäten
- Präsidium
- Dezernat 3 & 5
- Studentenwerk Paderborn
- AStA
- Zentrale Studienberatung
- PLAZ
- Institut für Ernährung, Konsum & Gesundheit

Kooperationspartner



ZENTRALE STUDIENBERATUNG
CAREER SERVICE



Zentrum für Informations- und Medientechnologien



Orthographe@upb
Zentrum für Rechtschreibkompetenz



UNIVERSITÄTS-BIBLIOTHEK PADERBORN



ZENTRALE STUDIENBERATUNG



Anwalt des öffentlichen Rechts
STUDENTENWERK Paderborn



Einblick!
Peer-Mentoring Programm für Studentinnen



Familien Service Büro



ZENTRUM FÜR BILDUNGSFORSCHUNG UND LEHRERBILDUNG



Stabsstelle
Bildungsinnovationen & Hochschuldidaktik



Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit



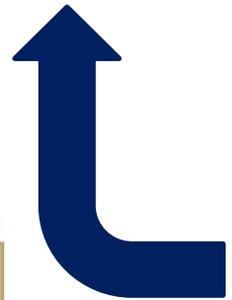
LehramtsNavi

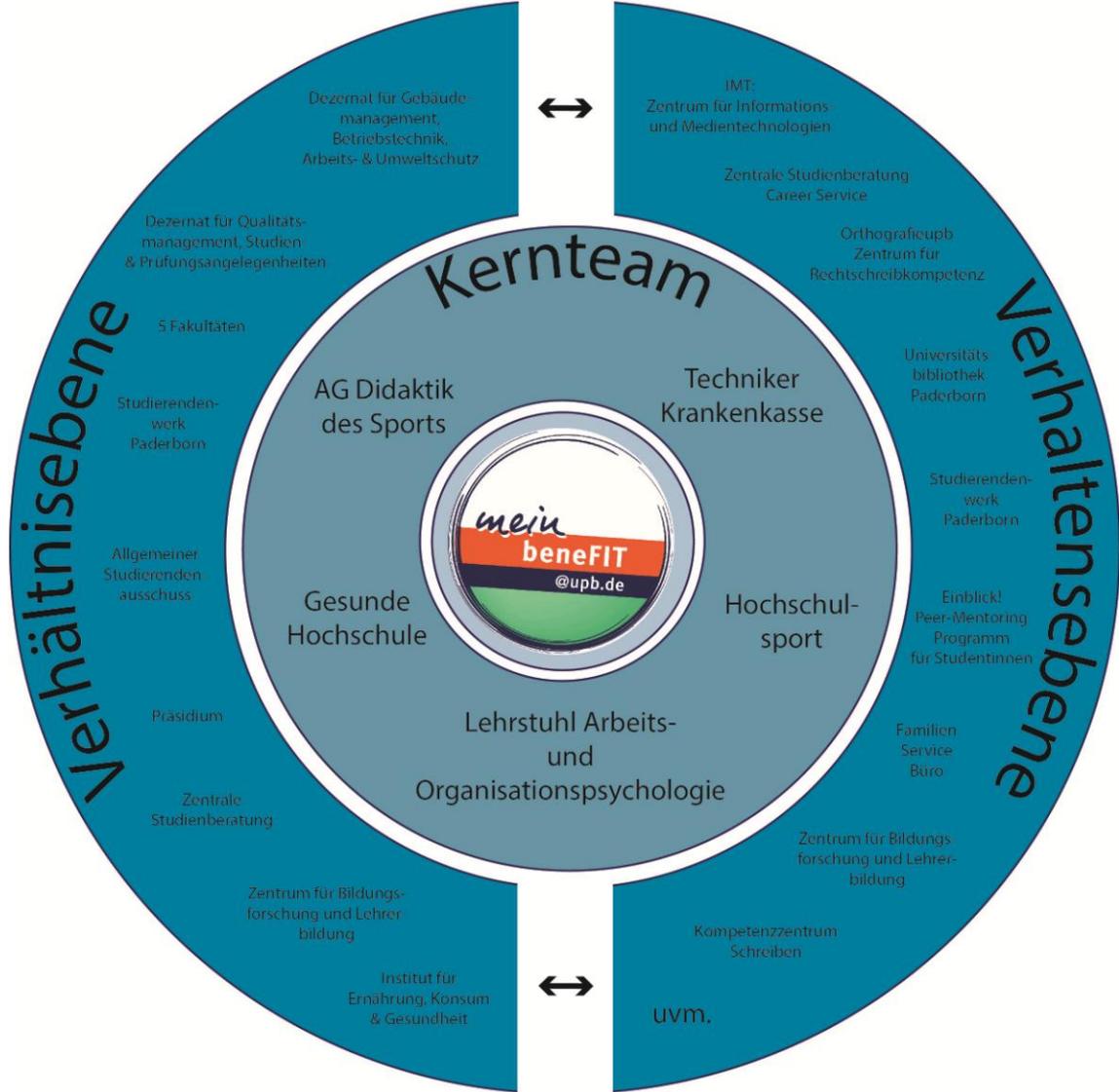


KOMPETENZZENTRUM Schreiben



ZfS
Zentrum für Sprachlehre





Angebote der Kooperationspartner

- Allgemeine Studienberatung
- Psychosoziale Beratung
- Lernstrategien
- Zeitmanagement (Strukturierung des Studiums)
- Bewegung und Entspannung (Stress abbauen und fit bleiben)
- Beratung zur richtigen Ernährung (Förderung der Gesundheit)
- Bewerbungstrainings (Schlüsselkompetenzen)
- Software-Skills (richtiger Umgang mit Software-Programmen)
- Vereinbarkeit von Studium und Familie
- Etc.



Der Gesundheitspass für Studierende

3 Abstufungen

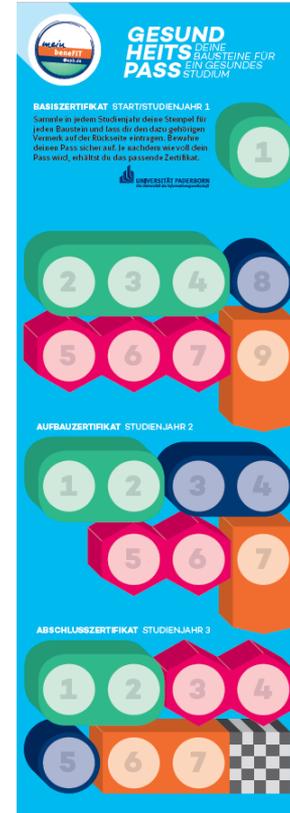
- Basis (1 Jahr)
- Aufbau (2 Jahre)
- Abschluss (3 Jahre)

4 Bausteine

- Gesundheitsinspektion
- Entspannt & fit – mach mit
- Studium leicht gemacht
- Stress vermeiden – dran bleiben

3 unterschiedliche Schwerpunkte

- Basis: deckt alle Bausteine ab
- Aufbau: Schwerpunkt auf „Studium leicht gemacht“
- Plus: Schwerpunkt auf „Stress vermeiden – dran bleiben“



Die Teilnahme an „mein benefit“ lohnt sich doppelt – denn dein Benefit ist nicht nur, dass dir das Studium leichter fallen wird. Du bekommst außerdem ein Zertifikat, dass dir für deine Vita weiterhilft.

Arbeitgeber schätzen Bewerber, die in Gesundheitsfragen selbst die Initiative ergreifen. Unser Programm unterstützt dich in deinem Uni-Alltag und weit darüber hinaus.

Dafür musst du nicht viel tun. Pflege einfach deinen Gesundheitspass, indem du bis zu drei Stufen durchläufst. Viel Erfolg!

DARUM **LOHNT SICH MEIN BENEFIT**

- ▶ Lerne aktiv Stress zu bewältigen
- ▶ Finde Ausgleich zum Studium
- ▶ Knüpfe Kontakte und treffe Leute
- ▶ Nutze Bewerbungsvorteile durch das Zertifikat
- ▶ Profitiere von individuellen Angeboten für deinen Bedarf
- ▶ In Kooperation mit allen wichtigen Stellen an der Uni Paderborn
- ▶ Starke Kompetenzpartner unterstützen das Projekt

KONTAKT

mein benefit@upb.de
Servicebüro
Universität Paderborn
Raum SP2 1.223
Warburgerstr. 100
33098 Paderborn

Telefon 05251 60-1693
Fax 05251 60-3441
E-Mail meinbenefit@upb.de
Internet upb.de/benefit

UNSERE UNTERSTÜTZER

Gute Konzepte brauchen Menschen, die sie fördern. Wir danken den Unterstützern von mein benefit@upb.de, die uns mit Rat und Tat begleiten.



IMPRESSUM

Inhalt und Texte: mein benefit@upb.de
Gestaltungskonzept: Hochschulsportmarketing, wissenschaft@upb.de
Konzept und Gestaltung: N CODING

© Universität Paderborn 2016



MIT INFOS ZU ALLEN BAUSTEINEN

INVESTIERE IN DEINE GESUNDHEIT

Gesundheit und Studium? Wie passt das zusammen? Und warum brauchst du dafür einen Pass?

Ganz einfach: Jeder empfindet Anforderungen anders und verarbeitet sie unterschiedlich. Mit unserem Gesundheitsprogramm verschaffst du dir mehr Übersicht über alle wichtigen Anforderungen im Studium – auch wenn du kerngesund bist und alles rund läuft.

Mit „mein benefit“ hat die Uni Paderborn zugleich einen Gesundheitswegweiser wie ein Ausgleichsprogramm entwickelt. Es hilft dir dabei deinen persönlichen Rhythmus zu finden. Vom Gesundheitscheck über Ernährung und Fitness bis zur Stressvermeidung und praktischen Studienhilfen.



LEG DIE STUFEN FÜR DEINEN ERFOLG SELBST FEST
Das Programm ist modular aufgebaut und du kannst jederzeit einsteigen. In jedem Semester sammelst du deine Punkte. Schon nach einem Jahr erlangst du ein Zertifikat. Je eher du startest, umso mehr kannst du über dein Studium hinweg zusammentragen. Das ist nicht nur gut für deine Vita, sondern auch für dich selbst.



MEIN BENEFIT WIE ES FUNKTIONIERT

PASS AUSFÜLLEN ▶ Trage deine Daten ein und führe den Pass am besten immer bei dir.

ANGEBOTE CHECKEN ▶ Das breite Angebot unserer Partner findest du unter: upb.de/benefit

ANGEBOTE NUTZEN ▶ Orientiere dich bei der Angebotsauswahl an den Bausteinen im Pass.

STEMPEL HOLEN ▶ Vergiss nicht, die einzelnen Bausteine von den jeweiligen Verantwortlichen abzeichnen zu lassen.

ZERTIFIKAT KASSIEREN ▶ Zum Abschluss einer Stufe erhältst du dein Zertifikat.

BAUSTEINE MEINES GESUNDHEITS PASSES

MEINE GESUNDHEITSINSPEKTION

Mach regelmäßig deine Checks und finde heraus, wo du mit deiner Gesundheit stehst.

STUDIUM LEICHT GEMACHT

Praktische Hilfen und Basics für Studium und Berufsperspektiven.

ENTSPANNT & FIT – MACH MIT

Alles rund um Sport, Ernährung und Entspannung

STRESS VERMEIDEN – DRAN BLEIBEN

Hier geht es um präventive Hilfen, damit kein Stress aufkommt oder um akute Hilfen, wenn du Probleme bewältigen musst.

MEIN BENEFIT JULIAN (23), MASCHINENBAU UNI NEU ENTDECKEN

Ein Freund hat mich auf „mein benefit“ aufmerksam gemacht. Da ich beim Hochschulsport aktiv bin, war es schön, dass ich mir diesen Baustein direkt stempeln lassen konnte. Die Auswahl der Angebote ist sehr groß und umfangreich. Durch „mein benefit“ wurde ich dann auf weitere Angebote an der Uni Paderborn aufmerksam, die ich vorher noch nicht kannte, z. B. Kurse zum Zeitmanagement und Bewerbungstrainings, die sich bei der Jobsuche



sicher als hilfreich erweisen werden. Durch „mein benefit“ habe ich begonnen, bewusst über meine Gesundheit nachzudenken und sie nicht nur als Bewegung oder Ernährung zu verstehen. Meine Sportkurse werde ich natürlich weiter machen, aber immer etwas Neues und Hilfreiches aus den anderen Feldern ausprobieren. Zudem bin ich überzeugt, dass ich mit meinem erworbenen Zertifikat in der Bewerbung das Interesse von Unternehmen wecke und einen positiven Eindruck hinterlasse.

PARTNER UND VORTEILE

EIN STARKES NETZWERK, DAS ALLEN NÜTZT

„mein benefit“ bündelt die Maßnahmen verschiedener Partner aus der Gesundheitsförderung und -prävention an der Uni Paderborn. Du wählst aus einer Vielzahl von Angeboten das Passende aus.

Das bedeutet für dich: Kurze Wege und schneller Zugriff auf alle Angebote vor Ort, direkt in der Uni Paderborn. „mein benefit“ lässt sich also ganz unkompliziert in deinen Alltag integrieren. Was auch immer du dir aussuchst, du profitierst unmittelbar von den Vorteilen.

MEIN NEUER GESUNDHEITSPASS



UPB.DE/BENEFIT

oder im Servicebüro
mein.benefit@upb.de
SP2.1.223

MEIN BENEFIT KATHARINA (21), LEHRAMT MOTIVATION FINDEN

Anfangs konnte ich mir kaum vorstellen, was „mein benefit“ für mich bedeutet, da mein Studium überhaupt nichts mit Gesundheit zu tun hat. Bei Aktionsständen von „mein benefit“ habe ich dann einfach mal mitgemacht und wichtige Tipps erhalten, was mein Studienalltag alles von mir fordert. Das war mir gar nicht so bewusst. Im Laufe der Jahre habe ich an Workshops für Hausarbeiten, an Kursen zum Stressmanagement, an einem SPSS Kurs und an Entspannungsübungen teilgenommen – und gleichzeitig Punkte gesammelt. Durch „mein benefit“ habe ich mich auch dazu entschlossen einen Gesundheitskurs zur Stärkung des Rückens zu absolvieren. Nach dem Kurs war ich so motiviert, dass ich heute viel mehr Bewegung in meinem Alltag habe und regelmäßig Fitness betriebe. Alles in allem hat mir „mein benefit“ quasi praktisch und theoretisch geholfen, meine Studienzzeit erfolgreich zu meistern.



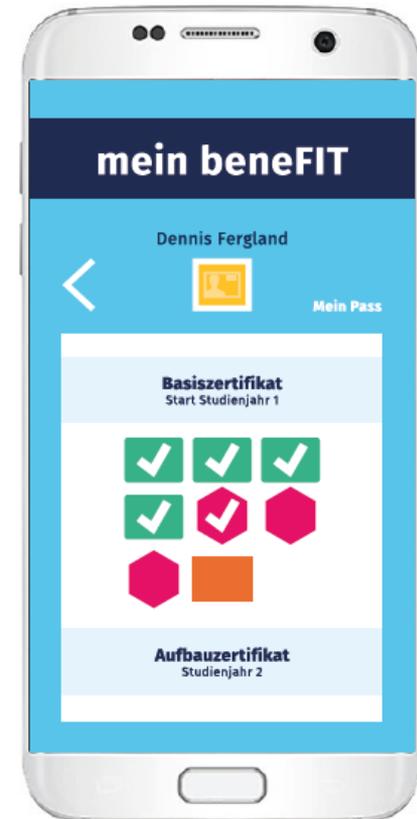
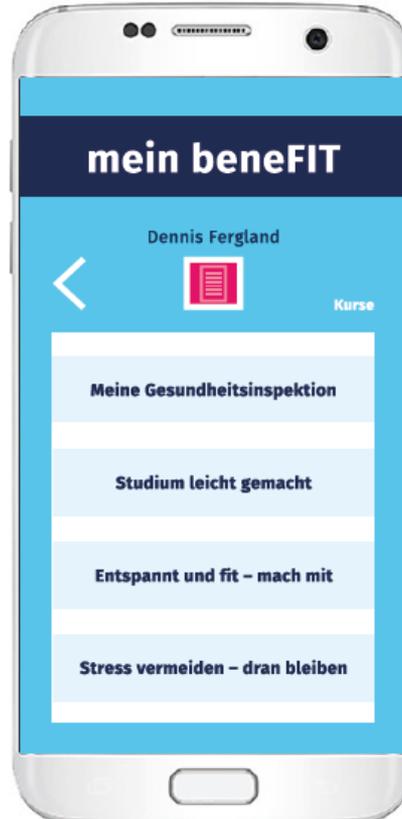
UNSERE PARTNER

- ▶ Allgemeiner Studierendenausschuss (AstA)
- ▶ Career Service
- ▶ Einblick! – Peer-Mentoring für Studentinnen
- ▶ FamilienServiceBüro
- ▶ Gesunde Hochschule
- ▶ Hochschulsport
- ▶ Institut für Ernährung, Konsum & Gesundheit
- ▶ Kompetenzzentrum Schreiben
- ▶ LehramtsNavl
- ▶ Orthografie@upb (Zentrum für Rechtschreibkompetenz)
- ▶ Stabsstelle für Bildungsinnovationen & Hochschuldidaktik
- ▶ Studierendenerk Paderborn
- ▶ Techniker Krankenkasse (TK)
- ▶ Universitätsbibliothek (UB)
- ▶ Zentrale Studienberatung (ZSB)
- ▶ Zentrum für Bildungsforschung & Lehrerbildung (PLAZ)
- ▶ Zentrum für Informations- und Medientechnologien (IMT)
- ▶ Zentrum für Sprachlehre (ZIS)

Weitere Informationen über die Bausteine sowie das komplette Angebot der Partner findest du im Netz unter

UPB.DE/BENEFIT

Digitalisierung des Gesundheitspasses – die beneFIT-APP

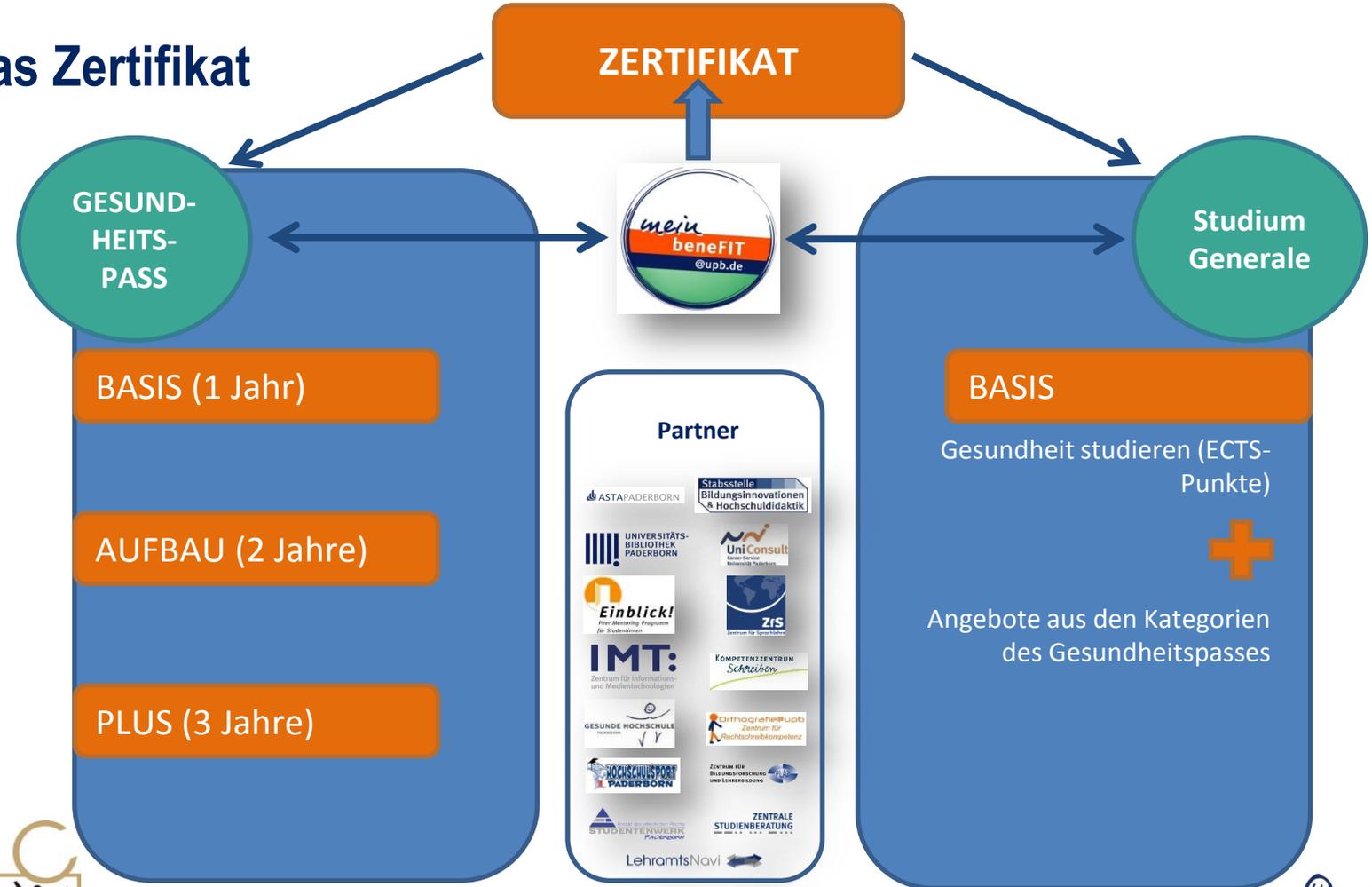


Die beneFIT-App

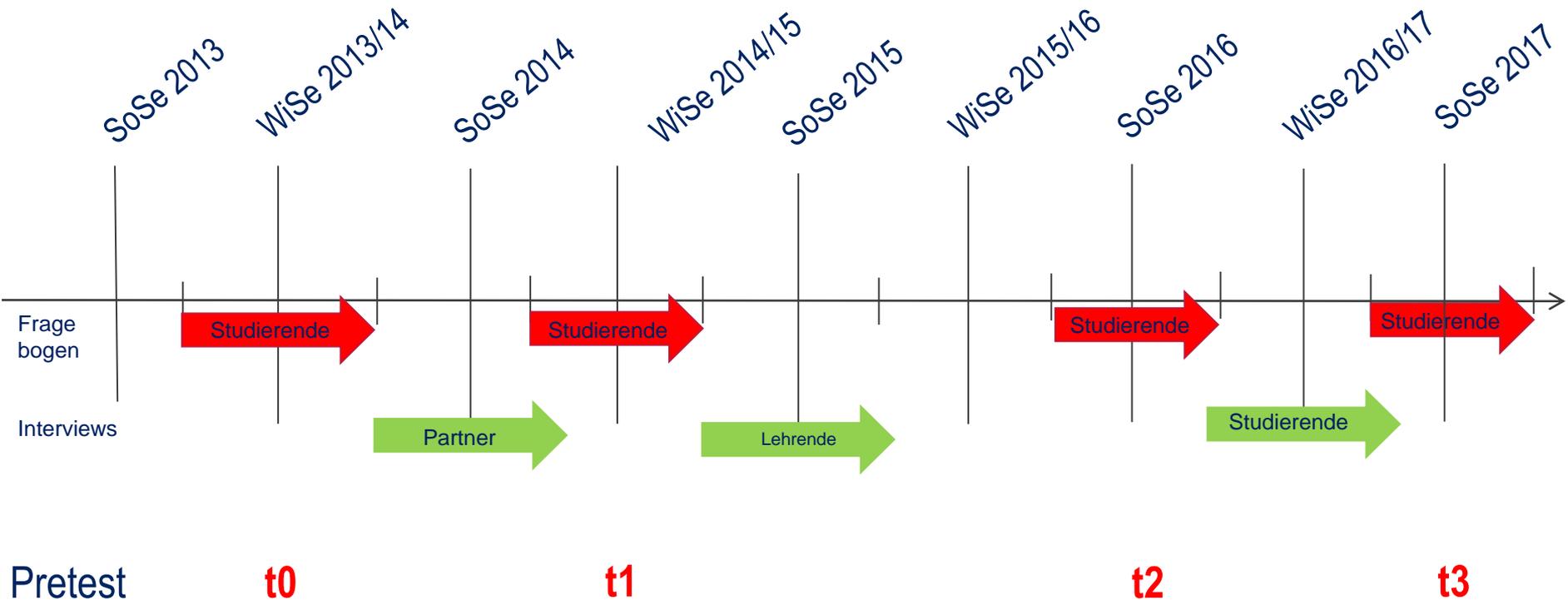
- Start im SoSe 2018 - Testlauf
- offizielle Einführung im WiSe 2018/2019
- Informationen zum SGM an der Universität
- News / Aktuelles
- Angebote aus den vier Bausteinen an der Universität
- Verwaltung Gesundheitspass Studierende
- Erweiterung für bestimmte Maßnahmen und Aktionen im SGM möglich



Das Zertifikat



Evaluation



Evaluation – wichtige Themenbereiche, die abgefragt wurden...

- Strukturelle Gegebenheiten an der UPB
- Soziale Unterstützung
- Stress
- Coping
- Ernährung
- Bewegung
- Subjektives Gesundheitsempfinden (psych.)
- Einstellungen zum Thema Gesundheitsförderung



So geht es weiter ...

- Weiterführung und Ausbau der bisher aufgebauten Strukturen
- Optimierung & Erweiterung der gesundheitsförderlichen Angebote (zielgruppenspezifisch)
- Optimierung der Kommunikationswege
- Stärkere Einbindung in die Lehre (Dozierende als Multiplikatoren)
- Optimierung der Vernetzung unter Studierenden (AStA, Fachschaften)
- Ausbildung von Multiplikatoren



Projekt „bewegt studieren – studieren bewegt“

- Projekt zur Bewegungsförderung von Studierenden im Studierendenalltag mit dem „Allgemeinen deutschen Hochschulsportverband“ (adh)
- Ziel: Studierenden mehr Bewegungsmöglichkeiten in einem doch eher sitzenden Studium zu ermöglichen
- Start WiSe 17/18 – Ende WiSe 18/19
- Mögl. Ablauf:
 - SoSe 18 Konzeptentwicklung & 1. Pilotphase
 - WiSe 18/19 Weiterentwicklung & 1. Umsetzung des Konzeptes
 - SoSe 19 Verankerung des Konzeptes



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

