

# Gesunde Hochschule - den Prozess gestalten

**Kongress Armut und Gesundheit**

Moderation  
Dr.in Brigitte Steinke  
freiberufliche Projekt- und  
Prozessberaterin Hochschulen  
Berlin, März 2023

# Teilnehmende Hochschulen und Referierende

| Hochschule                                | Referent:innen  |
|---|---|
| Universität Augsburg                      | Frau Kathrin Fischer & Frau Sandra Burger   |
| Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg     | Frau Dr.in Mona Kellner   |
| Technische Universität Kaiserslautern     | Frau Julia Müller<br>Herr Dr. Max Sprenger  |
| Technische Universität München            | Herr Nils Olson,<br>Herr Dr. Thorsten Schulz  |
| Universität Wuppertal                     | Frau Kathrin Bührmann<br>Frau Dr.in Anja Steinbacher  |
| Karlsruher Institut für Technologie (KIT) | Herr Dr. Michael Stolle,<br>Frau Dr.in Brigitte Steinke<br>(freiberuflich, im Auftrag der TK) |

# Universität Augsburg

## Unser Weg in Augsburg

1

Seit 2005  
Aktivitäten zur  
Gesundheitsförderung  
AK Gesundheit  
Steuerungskreis  
Gesundheit (seit 2012)



Urheber: Peter Neidlinger



**GeH Mit!**  
Gesundheitsförderung für  
HochschulmitarbeiterInne

2

Projekt „GehMit –  
Gesundheitsförderung für  
Hochschulmitarbeiter\*innen  
durch Yoga“ (2015-2018)



3

Projekt „Entwicklung  
Grundlagen Betriebliches  
Gesundheitsmanagement“  
(2019-2022)

Projekt „UniA:ctive Bewegt  
studieren – Studieren  
bewegt! 2.0“ (2020-2023)



Urheberin: Sandra Burger

Urheber: Peter Neidlinger



4

Projekt  
„Entwicklung  
Hochschulgesundheits-  
management“ (2023-2025)



# Projekt „Vom BGM zum Hochschulgesundheitsmanagement“

## Zielsetzungen & Schwerpunkte

### Perspektive Studierende

- Bestandsanalyse
- Auftakt Arbeitsgruppe „Studierendengesundheit“
- Transfer Projektbausteine „UniA:ctive-Bewegt studieren-Studieren bewegt!2.0“
- Bedarfserhebung (mixed methods)

### HGM-Perspektive

Strukturelle Gestaltung

Operative Schnittmengen

Kommunikation/  
Markenentwicklung

Verknüpfung  
Forschungsaktivitäten

Langfristig:

- Entwicklung Leitbild
- Verankerung im Hochschulentwicklungsplan

- Transfer in Organisation und Strukturen
- Konzeptentwicklung „Führung & Gesundheit“
- Aufbau Gesundheitsmonitoring
- Begleitend: Erweiterung Angebotsportfolio

### Perspektive Beschäftigte

# Das House of Studyability



**Studium, Studiengemeinschaft, Führung** 3  
Studienorganisation, soziales Klima, Schaffung von Studienbedingungen, die gesundheitliche Bedürfnisse berücksichtigen

**Werte, Einstellungen und Motivation** 2  
Motivationale und volitionale Unterstützung zu einem gesundheitsorientierten Studium

**Kompetenzen, Erfahrung, Lernen** 1  
Fähigkeiten und Fertigkeiten  
Studien- und gesundheitsorientierte sowie lebenspraktische Kompetenzen

**Gesundheit und funktionelle Kapazität** EG  
Psychophysische Leistungsfähigkeit, Verbesserung der funktionalen Gesundheit



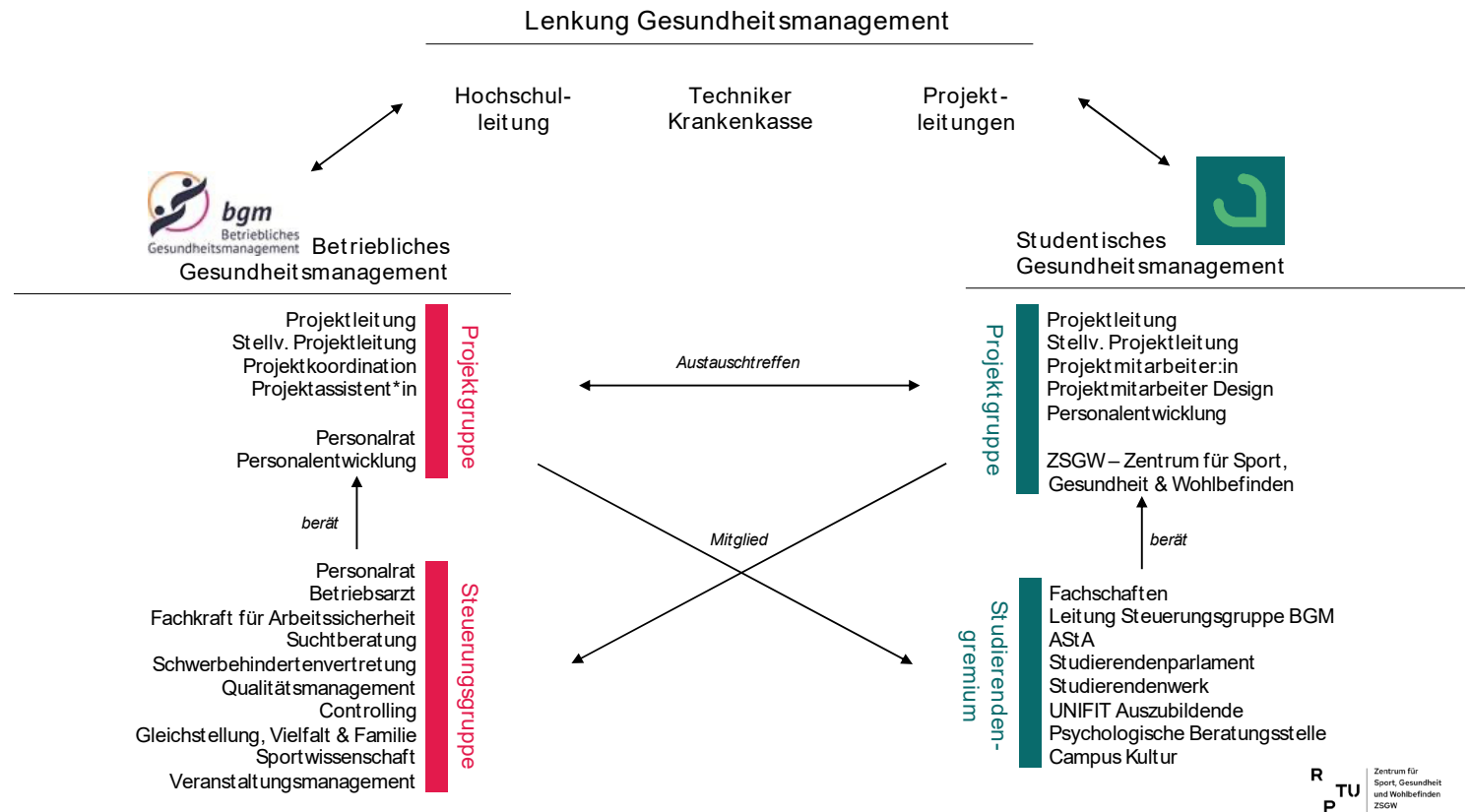
RPTU  
Zentrum für  
Sport, Gesundheit  
und Wohlbefinden  
ZSGW

Dr. Max Sprenger, komm. Leiter ZSGW & Leitung CampusPlus  
Julia Müller, stellv. Leitung CampusPlus

# CAMPUS PLUS

AUF DEM WEG ZUM  
HGM AN DER RPTU

## GESUNDHEITSMANAGEMENT RPTU



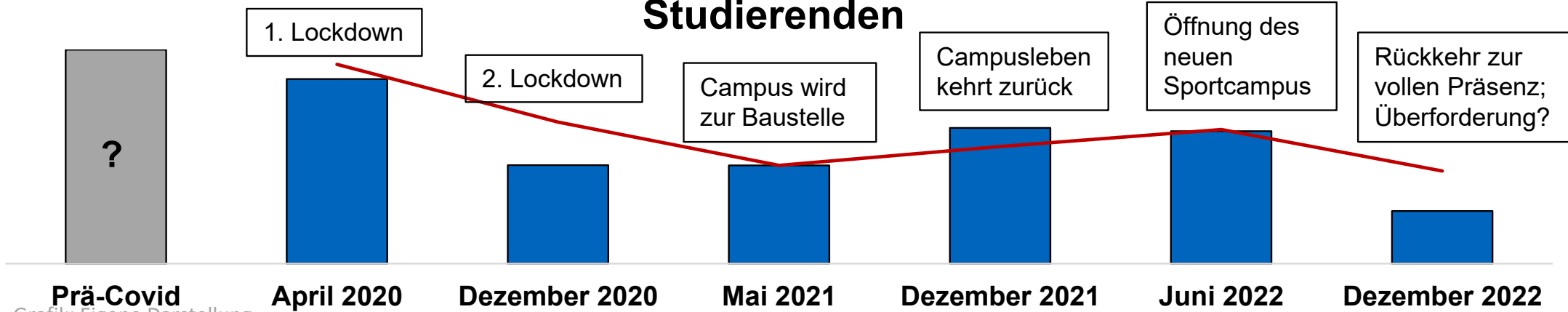
# Das Ziel vor Augen und doch jedes Semester anders...

Stakeholder und Interessen im bestehenden Studentischen Gesundheitsmanagement



Grafik: Eigene Darstellung

## Wohlbefinden der Studierenden



Grafik: Eigene Darstellung

1. Bestandsaufnahme
2. Strategische Zielsetzung
3. Ist-Analyse
4. Operative Zielsetzung
5. Gesundheitsmaßnahmen
6. SGM-Evaluation





© Unisport der Uni Wuppertal



# Studentisches Gesundheitsmanage- ment an der BUW

Katrin Bührmann &  
Dr. Anja Steinbacher - UniSport



BERGISCHE  
UNIVERSITÄT  
WUPPERTAL

STUDENT HEALTH CENTER

#UNI SPORT WUPPERTAL

**WIE GEHT'S DIR?**

Online-Befragung zur Studierendengesundheit

©unplash.com/fowfiqz barbhuya

**STUDENT HEALTH WEEK 2022**

| Montag, 09.05.         | Dienstag, 10.05.                 | Mittwoch, 11.05.               | Donnerstag, 12.05.  | Freitag, 13.05.  |
|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---|--|
| Back Check             | Vegane Ernährung - so geht's!    | Atementspannung                | So trainierst du effektiv                                 | Radtour über die Trasse  |
| Escape Room            | Mobiles Sitzen in der Bibliothek | Faszination Faszien            | Mental Health Check-In                                    | Männeryoga   |
| Bewegung macht schlau! | Auf ein Gespräch                 | Brain Food - snack dich smart! | How to SPAGAT   | Nachtwanderung   |
| Wuppertal City Tour    | Mobility                         | Escape Room                    | Mittagsmeditation   | <b>CAMPUSAKTIONEN</b>  |
| Barre Workout          | Brain-Kick                       | Smoothiebar                    | Mental Fit - Strategien aus dem Leistungssport            | Beratungen zu: Stress, Schlaf, Training, Ernährung und Entspannung |
| Sushi                  | Stressless durch Sport & Co.     | Immunsystem und Ernährung      | Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Studierende aus? | Offene Sprechstunde des Familienbüros                              |
| Bellydance             | „Gesunde Beziehungen“            | Poetry Slam                    | Powerlifting für Frauen                                   | Snoozleraum  |
| Book Club              | Selbstmassage                    | Welcher Schreibtyp bist du?    | Selbstverteidigung  | Begegnungsorte   |
| Yoga Nidra             | How to SQUAT                     | Speed Cubing                   |   | Hängemattpark  |
|                        |                                  | Krimidinner                    |   | Sportspielbox  |
|                        |                                  | 3 Gänge Menü                   |   | Liegestuhlverleih  |
|                        |                                  | Salsa                          |   | FoodBag  |
|                        |                                  |                                |   | Uni-Cocktail   |

ANMELDUNG

BERGISCHE UNIVERSITÄT WUPPERTAL

STUDENT HEALTH CENTER

#UNI SPORT WUPPERTAL

30.05. - 03.06.2022

**MENTAL HEALTH WEEK**

STUDENT HEALTH CENTER

ERNÄHRUNG

TRAINING

**STUDENT HEALTH CENTER**

VORTRÄGE, BERATUNGEN  
WORKSHOPS UND EVENTS

ENTSPANNUNG

SCHLAF

#UNI SPORT WUPPERTAL

STANDY

#UNI SPORT WUPPERTAL

Teste den Standy und arbeite flexibel im Stehen oder Sitzen!

Jetzt hier in der Uni!

Fotos: © Unisport der Uni Wuppertal



Gesundheitspartner  
des Hochschulsports

# In Führung gehen – Achtsam den Wandel gestalten

Ein Projekt für gute und gesunde Führung der Zukunft

*Dr. Brigitte Steinke und Dr. Michael Stolle*



## Welche Aspekte spielen eine Rolle?



In Kooperation mit:



- (Arbeits-)Welt im **Wandel** - Führungsverständnis im Wandel
- sich verändernde Denkmuster und Machtstrukturen
- Einfluss von New Work bei Studierenden und in Unternehmen
- Sinnsuche und Gesundheitsstreben
- von Benediktinern lernen

# ANGEBOTE IM PROJEKT



In Kooperation mit:



## Aktivitäten & Erfahrungen:

- 2,5 tages Seminar im Kloster Münsterschwarzach
- 54 Studierende und Führungskräfte haben bereits teilgenommen
- Teilnehmende nehmen inspirierende und orientierende Eindrücke aus der klösterlichen Atmosphäre und dem persönlichen Erfahrungsaustausch mit

Weitere Infos unter: [hoc.kit.edu/infuehrunggehen](https://hoc.kit.edu/infuehrunggehen)

## Kommendes Seminar

15. - 17. Mai 2023

## Stimmen von Teilnehmenden

„Sehr gut fand ich ausnahmslos alle Referenten und die Impulsvorträge, bei denen der Fokus auf Fragen und Diskussion lag.“ (Studentin)

Das was ich jetzt im Kloster miterleben durfte war eine unbezahlbare Erfahrung für mich! Die gesamte Veranstaltung hat gewirkt. Ich bin immer noch sehr gerührt!“ (Führungskraft)

A close-up photograph showing a person's hands, wearing a bright yellow knitted sweater and a silver bracelet, carefully tying a bouquet of flowers. The bouquet consists of numerous small white flowers, some pink flowers, and green foliage, all gathered together. The person is using a piece of light-colored, natural fiber twine to secure the stems. The entire scene is set against a textured, light brown burlap fabric background. The text "Vielen Dank!" is overlaid in white on the right side of the image.

**Vielen Dank!**

## Wenn Sie noch Fragen haben ...

... stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Team

#### Gesundheitsmanagement ASO

Bianca Dahlke

Bianca.dahlke@tk.de

Tel. 040 - 69 09-10 49

### Moderation:

Dr. Brigitte Steinke

freiberufliche

Projekt-und Prozessberaterin Hochschulen

Brigitte.g.steinke@freenet.de

ASO

überarbeiten

Ahmadi, Sanam; 2023-01-30T09:19:07.380