



**UNIVERSITÄT PADERBORN**  
*Die Universität der Informationsgesellschaft*

# **Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn**

## **Bericht der Vizepräsidentin für Wirtschafts- und Personalverwaltung für das Jahr 2013**







## Inhalt

1. Vorwort	4
2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn	4
3. Maßnahmen, Projekte und Aktionstage	5
3.1.    Der Gesundheitspass 2012	5
3.2.    Hochschulsport	5
3.2.1 Pausenexpress	6
3.2.2 Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ)	7
3.3.    Fort- und Weiterbildung	8
3.4.    Psychisch stark am Arbeitsplatz - Uni-Bündnis gegen Depression	9
3.5.    Azubi-Fit	10
3.6.    Mobile Massage	10
3.7.    Gripeschutzimpfung	10
3.8.    Aktionstag Suchtprävention	11
3.9.    Peer-Projekt - „Schlauer statt blauer“	11
3.10.   Aktion Wasserglas	14
3.11.   Bundesweite Tagung: Psychische und soziale Gesundheit an Hochschulen	14
3.12.   Die 7. Uni Gesundheitstage	15
3.13.   Checks und Messungen	15
4. Evaluation	16
4.1.    mein beneFIT@upb.de – Projekt zur Studierendengesundheit	16
4.2.    Benchmarking	19
4.3.    Fehlzeitenreport	20
5. Öffentlichkeitsarbeit	20
5.1.    Corporate Health Award	21
5.2.    Premiumpartnerschaft mit der Techniker Krankenkasse	22
6. Ausblick	23
7. Anhänge	24





## 1. Vorwort

Was schafft die Basis für ein erfolgreiches Studium, für exzellente Lehre und Forschung oder für einen attraktiven Arbeitsplatz?

Sicherlich sind es die strukturellen Bedingungen und die Ausstattung finanzieller wie personeller Natur. Darüber hinaus tragen aber auch ein ehrliches und ausgeglichenes Miteinander und eine gelebte Führungskultur in all ihren Facetten zu den oben genannten Faktoren bei. Letztlich ist es wohl auch das „sich gesund fühlen“, das einen entscheidenden Einfluss auf die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens hat. Dies verdeutlicht die Wichtigkeit von Betrieblichem Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung von Studierenden im Setting Hochschule. Strukturelle Maßnahmen wie praktische Angebote können den Weg bereiten zu einer gesunden und leistungsfähigen Institution.

Der vorliegende Bericht fasst die Aktivitäten und durchgeführten Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn im Jahr 2013 zusammen und gibt gleichzeitig einen Ausblick auf weitere strukturelle Ansätze und Aktivitäten.

## 2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Die Universität Paderborn ist ein Arbeits-, Forschungs- und Studienort für ca. 2.100 Mitarbeitende und über 19.500 Studierende. Diese Tatsache an sich weist schon auf den vielgefächerten Bedarf von gesundheitsfördernden Maßnahmen am Setting Hochschule hin.

Ziel der Gesunden Hochschule ist es, die bestehenden Rahmenbedingungen optimal zu nutzen, wenn nötig zu verbessern oder neu zu strukturieren.

Arbeiten, Lernen und Gesundheit sind dabei Begriffe die in der Universität Paderborn zusammen gehören. Dies verdeutlicht die umfassende Unterstützung der Hochschulleitung sowie die starke universitätsinterne Vernetzung der Gesunden Hochschule mit zahlreichen Einrichtungen. Dies wird als Grundlage für eine nachhaltige Etablierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gesehen.

Dabei wird immer wieder deutlich, dass die Zielgruppen vor allem durch praktische Maßnahmen, Aktionstage und Angebote erreicht und motiviert werden.

Dies muss durch verhältnisorientierte Maßnahmen untermauert werden.

Die Gesundheitsförderung ist an der Universität Paderborn als feste Aufgabe des Arbeitsschutzes definiert, der sich schwerpunktmäßig um die Vermeidung von Unter- und Überforderung sowie physikalischer und chemischer Gefährdungen kümmert. Es ist daher sinnvoll, dass der Arbeitskreis Gesunde Hochschule zur Koordination des Betrieblichen Gesundheitsmanagements dem Bereich Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz angegliedert ist.



### 3. Maßnahmen, Projekte und Aktionstage

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement wurden zahlreiche Maßnahmen, Projekte und Aktionstage an der Universität Paderborn durchgeführt, welche im Folgenden vorgestellt werden sollen.

#### 3.1. Der Gesundheitspass 2013

Der Gesundheitspass für Mitarbeitende fasst die Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Paderborn für das jeweilige Kalenderjahr zusammen. Der Pass wurde im Jahr 2013 schon zum sechsten Mal infolge angeboten. Ein Abdruck des Gesundheitspasses findet sich im Anhang I.

Zu den meist genutzten Gesundheitsangeboten im Jahr 2013 zählten der Pausenexpress, die Mobile Massage und der Besuch der 7. Gesundheitstage. Aber auch diverse Check-Ups, unter anderem die Körperfett- und Blutzuckermessung sowie der Hörtest, wurden von den Mitarbeitenden sehr gerne in Anspruch genommen.

Auffallend war in diesem Jahr, dass ein Großteil, nämlich 85 % der Nutzer Frauen waren und dass 81 % der Nutzer, die ihren Pass zurückschickten, einen Stempel für den Punkt „Ich bin Nichtraucher!“ erhielten. Dies weist auf das ausgeprägte Gesundheitsbewusstsein derjenigen hin, die auch die Angebote im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements nutzen.

Die Personen, die ihren Gesundheitspass bis zum Ende des Jahres an die Gesunde Hochschule zurückgeschickt haben, wurden mit einer von ihnen ausgesuchten Prämie belohnt, die aus einer Sachprämie (z.B. Igelball, Bonuskarte Apotheke, TK-Erstehilfe-Set, TK-Fitnessband) oder einem Gutschein für den Hochschulsport bestand.

#### 3.2. Hochschulsport

Der Hochschulsport (HSP) und die Gesunde Hochschule sind erfolgreiche Partner in Sachen Gesundheitsförderung. Der gesamte Bereich Bewegung und auch Entspannung wird mit dieser Kooperation umgesetzt. Dabei erfolgt eine Planung des Programms durch den Hochschulsport, wobei die Gesunde Hochschule die Möglichkeit hat, Anregungen und Ergänzungen im Kursprogramm einzubringen.



Unter dem Motto „Wir bewegen kluge Köpfe...“ bewegt der Hochschulsport pro Semester rund 5.000 Teilnehmer/innen und das mit einem Angebot von rund 80 verschiedenen Sportarten und mit Hilfe von über 150 Kursleiter/innen. Das Angebot geht von A wie Aikido, über F wie Flexi-Bar und K wie Kinball, bis hin zu S wie Squash und Z wie Zumba.



Dank der neuen Sportflächen in SP2 (3fach Sporthalle und Tanzsaal), die dem Hochschulsport abends zur Verfügung stehen, konnte die große Nachfrage und der Doppelabiturjahrgang erfolgreich bedient werden. SP2 ermöglicht die feste Verankerung von Sportangeboten auf dem Campus, für die vorher externe Räumlichkeiten angemietet werden mussten, wie z.B. Klettern und weitere gesundheitsorientierte Bewegungsangebote. Mittlerweile ist jeder dritte Universitätsangehörige im Verbund von Hochschulsport und Gesunder Hochschule aktiv.

Im Sommersemester 2013 buchten knapp ca. 4500 Studierende und Mitarbeitende Hochschulsportangebote und im Wintersemester 2013/14 buchten knapp 4.000 Uni-angehörige Angebote vom Hochschulsport. Im Wintersemester lag die Verteilung auf 3238 Studierenden und 385 Mitarbeitende. Weitere Teilnehmer sind Externe. Von den Gesamtbuchungen sind ca. 58% weiblich und 42% männlich. Die Verteilung der Statusgruppen ist der des Sommersemesters ähnlich.

Eine enge Zusammenarbeit findet auch auf Projektebene statt. So arbeiten beide Partner zusammen mit Prof. Schaper (Arbeits- und Organisationspsychologie) an dem Projekt [benefIT@upb.de](mailto:benefIT@upb.de), einem Folgeprojekt zu GriPs (**G**esund und **e**rfolgreich **i**n **P**aderborn **s**tudieren). Nähere Informationen zu den Projekten finden sich unter Punkt 4.1.

Eine weitere Kooperation existiert zwischen dem Hochschulsport, der Gesunden Hochschule und der internen Fort- und Weiterbildung. Näheres hierzu ist unter dem Punkt 3.3. beschrieben.

Im Folgenden soll auf zwei etablierte Angebote des Hochschulsports näher eingegangen werden: Der Pausenexpress und das Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ).

### 3.2.1. Pausenexpress

***„Der Hochschulsport macht müde Mitarbeitende wieder munter***

***Mobil und fit am Arbeitsplatz durch den Hochschulsport Pausenexpress.“***



Unter diesem Motto bietet der Pausenexpress den Mitarbeitenden der Universität Paderborn ein wöchentliches 15-minütiges Bewegungsangebot direkt am Arbeitsplatz. Mit Hilfe von Theraband, Bodytube, Flexi-Bar & Co. werden unter Anleitung qualifizierter Trainer/innen Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen in der Bürogemeinschaft direkt am Arbeitsplatz durchgeführt, um vom stressigen Berufsalltag abzuschalten und gleichzeitig die Pause aktiv zu gestalten.

Das Mitbringen aller Materialien in einem Rucksack an den Arbeitsplatz durch die Trainer/innen sowie der nicht notwendige Kleidungswechsel stellen die besonderen Merkmale des Pausenexpress dar. Man kann also direkt vom Schreibtisch aufstehen und körperlich aktiv werden.



Seit nunmehr drei Jahren hat sich das Programm bewährt und erfreut sich, neben dem gesundheitlichen Nutzen durch die aktive Bewegungspause, großer Beliebtheit.

Viermal im Jahr, strukturiert nach dem viermal jährlich neu aufgelegten Hochschulsportprogramm, können die Mitarbeitenden einen festen Termin Pausenexpress in der Woche buchen. Im Durchschnitt arbeiten 5-6 qualifizierte Trainerinnen und Trainer pro Laufzeit. Dabei werden über 50 Termine pro Woche für Bürogemeinschaften zwischen 2-6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeboten, so dass mehr als 200 Mitarbeitende in der Woche beim Pausenexpress aktiv sind.



### 3.2.2. Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ)



Neben dem umfangreichen Kursprogramm bietet der Hochschulsport den Studierenden und Mitarbeitenden der Universität die Möglichkeit, im Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ) gesund und fit zu bleiben. Auf ca. 350 qm<sup>2</sup> kann man für über 70 Stunden/Woche ein vielfältiges Koordinations-, Kraft- und Gesundheitstraining absolvieren. Das qualifizierte GTZ-Team erstellt jedem Mitglied einen individuellen Trainingsplan, der sich an den Voraussetzungen und Trainingszielen orientiert. Das GTZ bietet seinen Kunden fünf verschiedene Tarife, die sich in den Nutzungszeiten unterscheiden.

Ein besonderes Angebot speziell für Mitarbeitende stellt dabei das „**Präventive Gesundheitstraining**“ dar. Montags bis freitags von 11.30-13.00 Uhr können Mitarbeitende in ihrer Mittagspause im GTZ trainieren, um anschließend wieder fit an den Schreibtisch zurückzukehren. Aktuell nutzen rund 40 Mitarbeitende dieses Bewegungsangebot des Hochschulsports und weitere sind für andere Tarife, die auch von Studierenden genutzt werden im GTZ angemeldet. Hier liegt die Anmeldezahl derzeit bei ca. 450 Personen.





### 3.3. Fort- und Weiterbildung

Die Kooperation mit dem Bereich der Fort- und Weiterbildung muss als sehr wichtig und sinnvoll im Rahmen der Netzwerkbildung und Etablierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagements hervorgehoben werden. Anhand eines jährlich neu aktualisierten Angebotprogramms können sich alle Mitarbeitenden unter der Sparte „Gesundheit“ einen Überblick über aktuelle Gesundheitskurse verschaffen. Auf diese Weise ist eine hohe Erreichbarkeit der genannten Zielgruppe gewährleistet.

Als erfolgreich hat sich auch die Vernetzung mit dem Hochschulsport erwiesen. So werden Schnupperkurse über Trainer des Hochschulsports angeboten. Diese Schnupperkurse erhöhen einerseits den Anteil der Kurse mit Praxisbezug und kommen ferner den Wünschen der Mitarbeitenden entgegen, verschiedene Sportarten einmal „ausprobieren zu können“. Im Anschluss an jeden Schnupperkurs erfolgt durch die Trainer ein Hinweis auf die Angebote des Hochschulsports. Ferner können mögliche Fragen zu Mitarbeiterkarten oder Anmeldeformalitäten persönlich geklärt werden. Ziel ist es, hiermit Personen zur Teilnahme an Angeboten des Hochschulsports zu bewegen.

Im Folgenden werden die Angebote des Fort- und Weiterbildungsprogramm 2013 genannt:

- „Bevor Sie auf dem Zahnfleisch gehen“, von Monika Bien, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Rational-Emotive Verhaltenstherapeutin, Burnout Beraterin
- „Depressionen am Arbeitsplatz. Erkennen und Handeln. Eine Schulung für Führungskräfte und Personalverantwortliche“, von PD Dr. Bernward Vieten, Erster Vorsitzender des Paderborner Bündnisses gegen Depression, ärztlicher Direktor der LWL-Klinik, Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- „Feel good mit Redondo Ball und FLEXI-BAR“, von Ilona Galperina
- „I-Sense – Ein Test zur Entspannungsfähigkeit“, von Ulrich Szillus
- „Life-Work-Balance - Schutz gegen Stress und Burnout“, von Monika Bien, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Rational-Emotive Verhaltenstherapeutin, Burnout Beraterin
- „LnB Motion, die neue Bewegungslehre“, von Thomas Bischof
- „Von der Rauschbrille bis zum Drogenkoffer“ - Polizeiliche Sucht- und Drogenprävention“, von Kriminalhauptkommissar Peter Gall, Kreispolizeibehörde Paderborn, Direktion Kriminalität, Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz
- „Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln“, von Prof. Dr. Helmut Heseke
- „Yiquan“, von Udo Koch



### **3.4. Psychisch stark am Arbeitsplatz - Uni-Bündnis gegen Depression**

Die im Sommersemester 2011 gegründete Arbeitsgruppe „Psychisch stark am Arbeitsplatz: Uni-Bündnis gegen Depression“ (bestehend aus Gesunder Hochschule, Zentraler Studienberatung, dem Lehrstuhl Regelungstechnik und Mechatronik und der Hochschuldidaktik) baute auch im Jahr 2013 das festgelegte Maßnahmenpaket weiter aus:

- Schulung von Führungskräften und Personalverantwortliche, um für depressive Störungen bei den eigenen Mitarbeiter(inne)n im engsten Arbeitsumfeld sensibilisiert zu werden,
- Ausbildung und Bereitstellung von Vertrauenspersonen, die als neutrale Ansprechpartner/-innen universitätsintern für Fragen zum Themenfeld Depressionen zur Verfügung stehen,
- Durchführung von Informationsveranstaltungen zum Thema für die Hochschulöffentlichkeit.

Zur Verstetigung und nachhaltigen Einbindung des ersten Maßnahmenbereiches in das Setting der Universität Paderborn werden die Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen sowohl für Führungskräfte und Personen mit Personalverantwortung, als auch die themenspezifischen Angebote, die alle Mitarbeitenden ansprechen an das universitätsinterne Fort- und Weiterbildungsprogramm gekoppelt.

Für den zweiten Maßnahmenbereich wurden durch den in Paderborn ansässigen psychologischen Psychotherapeuten, Herrn Dipl. Psych. Damian Nübel erstmalig Vertrauenspersonen ausgebildet.

Das Schulungskonzept sah einen Schulungsumfang von 22,5 Stunden (5 Termine á 4,5h) vor. Inhaltlich wurden Informationen über das Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt sowie Grundlagen der antidepressiven Gesprächsführung vorgestellt. Start der Ausbildung war im November 2012, sie endete im Januar 2013. Anschließend sind regelmäßige Supervisionen in der Gruppe vorgesehen, die von Herrn Nübel professionell begleitet werden.

Um die Anbindung der Vertrauenspersonen klar zu regeln werden eine Bestellung und Dienstanweisung in Abstimmung mit der Universitätsleitung und den Personalräten aufgesetzt. Dieses soll Anfang 2014 abgeschlossen werden.

Die Vertrauenspersonen stehen Mitarbeitenden unter dem Motto „kollegiale Hilfe zur Selbsthilfe“ zur Verfügung. Um das Angebot für die Mitarbeitenden der Universität Paderborn transparent zu machen, wurde ein Flyer für die Vertrauenspersonen entwickelt. Dieser Flyer befindet sich im Anhang II.

Im Rahmen des dritten Maßnahmenblockes findet regelmäßig im Januar ein Aktionstag statt. Am 29.01.2013 lautete das Motto „Sport und psychische Gesundheit“. Der Aktionstag wurde in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Sportpsychologie des Departments Sport und Gesundheit der Universität Paderborn durchgeführt. Neben Informations- und Aktionsständen im Foyer wurde auch der Film „Der Schatten des Robert Enke“ gezeigt. Herr Prof. Dr. Ralf Brand von der Universität Potsdam hielt einen Vortrag zum Thema „Sport und seelische Gesundheit“. Weitere Vorträge wurden von Frau Linn von der Selbsthilfe-Kontaktstelle zum Thema „Selbsthilfe macht stark“, von Frau Israel zum Thema „Mobbing“ und von Herrn Sickelmann zum Thema „Autogenes Training“ gehalten. Alle Angebote wurden sehr gut wahrgenommen.



### **3.5. Azubi-Fit**

Das Programm Azubi-Fit wird speziell für die Zielgruppe der Auszubildenden an der Universität Paderborn angeboten. Es wird in Zusammenarbeit zwischen der Gesundheitshochschule und der Ausbildungs Koordinatorin Dunja Denecke koordiniert und ist verankert im Fort- und Weiterbildungsprogramm der Universität.

Azubi-Fit findet an jeweils zwei Tagen im ersten und zweiten Lehrjahr statt.

Das Programm wird durchgeführt durch das IFG (Institut für Gesundheit und Management) in Bielefeld.

Das Programm Azubi-Fit bietet die Möglichkeit, das Gesundheitsverhalten vor allem am Arbeitsplatz zu reflektieren und so die Kompetenz in Sachen Gesundheit zu steigern. Als integraler Ergänzungsbaustein sieht Azubi-Fit vor, die Ausbilder als wirksame Multiplikatoren zu gewinnen. Schließlich sind sie es, die am unmittelbarsten auf die Azubis im Setting „Universität als Ausbildungsort“ einwirken und so ein gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz unterstützen können.

Neben Themen wie Konfliktmanagement und Kommunikation, Stressbewältigung, Lern- und Arbeitsmotivation sowie Ernährung und Suchtprävention bildete der Komplex Bewegung einen Kernteil des Programms.

Eine Evaluation des Programms wurde in Form von Auswertungen der einzelnen Kursteile der jeweiligen Lehrjahre vom IFG durchgeführt.

### **3.6. Mobile Massage**

Die Mobile Massage am Arbeitsplatz wird von qualifizierten Physiotherapeuten und Masseurinnen der Praxis Reha-Fit in Paderborn in Räumlichkeiten der Universität seit Oktober 2006 durchgeführt.

Das Buchungssystem über die Internetseiten des Hochschulsports hat sich als sehr erfolgreich bewiesen. Auch die Buchungsmöglichkeit von 1er-, 3er-, 5er- oder 10er-Karten stellt die Mitarbeitenden zufrieden.

Finanziell wird das Angebot anteilig aus Mitteln der Gesundheitsförderung sowie des Mitarbeitenden, der das Angebot nutzt, getragen. Das Angebot kann einmal wöchentlich während der Arbeitszeit wahrgenommen werden.

### **3.7. Gripeschutzimpfungen**

Jährlich bietet die Universität Paderborn mit Unterstützung des arbeitsmedizinischen Dienstes eine Gripeschutzimpfung für alle Mitarbeitenden an. Ziel der regelmäßig stattfindenden Impftage ist dabei die Vorbeugung von Ausfalltagen durch Grippeerkrankungen.

Am 29.10., 04.11., 07.11. und 08.11.2013 ließen sich insgesamt 221 Mitarbeitende impfen. Auch in diesem Jahr fand ein Impftermin in der Fürstenallee statt.

Nach den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation enthielt der eingesetzte Grippeimpfstoff auch eine Komponente des Grippevirus A(H1N1) („Schweinegrippevirus“). Somit schützte die saisonale Grippeimpfung auch vor der so genannten „Schweinegrippe“.



### **3.8. Aktionstag Suchtprävention**

Das Thema Suchtprävention wird an der Universität Paderborn jährlich durch einen Aktionstag aufgegriffen. Dieser findet immer im November statt.

In diesem Jahr waren die folgenden Einrichtungen an dem Aktionstag beteiligt:

- Gesunde Hochschule Paderborn
- Ansprechpartner/innen für Suchtkranke und Suchtgefährdete - KopS
- Zentrale Studienberatung
- PLAZ
- Studentenwerk Paderborn
- Stadtjugendamt Paderborn
- Kreispolizeibehörde – Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung
- Caritas Verband Paderborn e.V.
- Anonymen Alkoholiker
- Selbsthilfekontaktstelle Paderborn

Der Aktionstag bot allen Interessierten die Möglichkeit, mit kompetenten Ansprechpartnern ins Gespräch zu kommen und Fragen rund um das Thema Sucht und zum Umgang mit Suchtproblematiken zu stellen.

Dabei dient der Aktionstag vor allem der Sensibilisierung für das Thema und auch der Enttabuisierung. Die jährliche, öffentliche Präsenz des Themas soll dazu führen, dass „man“ über das Thema sprechen kann.

Aus Sicht der Studierenden greift das Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“ die Suchtprävention an der Universität Paderborn zielgruppenorientiert auf. Näheres zu diesem Projekt ist dem nachfolgenden Punkt 3.9. zu entnehmen.

### **3.9. Peer-Projekt - „Schlauer statt blauer“**

Das Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“ ist ein präventives Projekt zum Thema Suchtprävention im Setting Hochschule. Zielgruppe sind die Studierenden der Universität Paderborn.

Im Folgenden soll auf die Hintergrundidee zum Projekt, die Kooperationspartner und die Inhalte näher eingegangen werden.

#### Organisation

Organisiert und durchgeführt wurde das Peer Projekt von den folgenden *Kooperationspartnern*:

- Gesunde Hochschule Paderborn
- Zentrale Studienberatung an der Universität Paderborn
- PLAZ
- Studentenwerk Paderborn
- Suchtkrankenhilfe im Caritas-Verband Paderborn e.V.
- Stadtjugendamt Paderborn
- Kreispolizeibehörde Paderborn Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung/Opferschutz



### Ausgangssituation und Projektidee

Ziel des Peer-Projekts ist eine langfristige Sensibilisierung für ein riskantes (Suchtmittel)-Konsumverhalten bei den Studierenden und eine konkrete Auseinandersetzung mit dem Thema. Vornehmlich Alkohol, aber auch andere Suchtmittel stellen ein potentiell Gesundheitsrisiko dar. Mit Blick auf Uni-Partys oder Orientierungsphasen von Erstsemestern an der Universität Paderborn sahen die Gesunde Hochschule und das Studentenwerk Paderborn einen konkreten Handlungsbedarf.

Bezug nehmend auf das oben erwähnte Ziel der langfristigen Sensibilisierung entschieden sich die Kooperationspartner das Thema Suchtprävention nicht nur von „außen“, sondern auch von „innen“, d.h. aus der Studierendenschaft selbst anzugehen. Hier bot sich die Initiierung eines „Peer-Projektes“ an, d.h. eines Projektes von Studierenden für Studierende. Als Multiplikatoren tragen diese dazu bei, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema sehr zielgruppennah erfolgt. Auf diese Weise kann die notwendige nachhaltige Präsenz des Themas „Suchtprävention“ im studentischen Alltag gewährleistet werden. Darüber hinaus können aktive Studentinnen und Studenten mit Hilfestellung der Kooperationspartner Projekterfahrungen sammeln und sich im studentischen Leben sinnvoll einbringen.

### Inhalte / Module

Die Projektteilnehmenden wurden durch die Fachkräfte der beteiligten Kooperationspartner für die eigenständige Durchführung von Suchtpräventionsmaßnahmen für Studierende (peer-education) geschult.

Die folgende Auflistung gibt einen Überblick über die Inhalte der Schulungen.

#### Stadtjugendamt Paderborn

- Hinführung zum Thema
- Alkoholprävention (Daten, Fakten, Empfehlungen)
- „Lehreinheit“ zur Organisation und Durchführung von suchtpreventiven Aktionen, Methoden und Inhalte

#### Caritas-Verband Paderborn e.V.

- Suchtentstehung, Suchtentwicklung. Was tun, wenn ein problematischer Umgang mit Suchtmitteln besteht? Wie spreche ich das am besten an? Wer hilft? Wie sieht die Hilfe/Beratung aus?
- Überblick über verschiedene Schwerpunkte, Zielgruppen, Settings, Ansätze und Konzepte der Suchtprävention (Jugendliche, Schule, Universität, Vereinsarbeit, Betrieb usw.)

#### Kreispolizeibehörde Paderborn

- Informationen und Verhaltensempfehlungen zum gesetzlichen Jugendschutz und zur Sucht- und Drogenproblematik
- Kenntnisse zur Stoffkunde (Drogenkoffer)

#### Zentrale Studienberatung

- Wer hilft im Setting Universität? Die Zentrale Studienberatung (psychosoziale Beratung) und andere Anlaufstellen der Universität
- Entspannungstechniken/Stress- und Zeitmanagement: Möglichkeit zur Selbsterfahrung



### Praxis

Ein zentraler Projektbaustein ist - neben dem Besuchen der angebotenen Module - die Umsetzung des Gelernten in die Praxis. Hier kommt der Begriff des Peer-Projektes zum Tragen, denn die Projektteilnehmer nehmen ihr neu erworbenes Wissen mit in den Hochschul- bzw. Studienalltag und gehen auf Ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen zu.

Am Aktionstag „Suchtprävention“ im November 2013 wurden die Studierenden aktiv. Eine Gruppe entwickelte ein Plakat über das Peer-Projekt (siehe Anhang III) und stellte die von der Polizei bereitgestellte Rauschbrille vor, die anschließend von anderen Besuchern des Aktionstages ausprobiert und getestet werden durfte. Sowohl die Nachfrage, als auch die Verwunderung der Teilnehmenden nach dem Testen der Rauschbrille war groß.

Eine weitere Gruppe entwickelte ein Memory-Spiel, bei dem die Teilnehmenden Bilder von Drogen und ihren jeweiligen Folgen passend zusammensetzen mussten. Dieses Spiel erfolgte jeweils auf Zeit und die drei Erfolgreichsten gesponserte Kinokarten.

Die folgenden Abbildungen zeigen ein Beispiel eines Memory-Pärchens. Weitere Beispiele finden sich im Anhang IV.



Eine weitere Gruppe entwickelte einen Flyer zum Thema „Methoden der Suchtprävention“ (siehe Anhang V). In dieser Informationsbroschüre werden drei mögliche Methoden der Suchtprävention vorgestellt, die in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen eingesetzt werden können. Bei den Methoden handelt es sich um Suchtkarten in der Alkoholprävention, um den Suchtsack und um die Rauschbrille.

Neben diesen Projekten waren die Studierenden für die Rekrutierung neuer Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den vierten Durchgang des Projekts zuständig. Dies taten sie auf dem Aktionstag, aber auch in ausgewählten Lehrveranstaltungen, in denen sie nach Absprache mit den Dozierenden über das Peer-Projekt berichteten und Flyer verteilten. Der Flyer ist im Anhang VI beigefügt.

### Zertifikat

Insgesamt schlossen 15 Studierende das Peer-Projekt erfolgreich mit dem Erhalt eines Zertifikates ab.





### 3.10. Aktion Wasserglas

Die Aktion Wasserglas war eine gemeinsame Aktion der Gesunden Hochschule, der Techniker Krankenkasse und der Mineralquellen Wüllner GmbH. Eine Woche im März konnten sich alle Mitarbeitenden ein Wasserglas sowie eine Flasche Wasser abholen. Ziel der Aktion war es, den Mitarbeitenden die Wichtigkeit des Trinkens am Arbeitsplatz bewusst zu machen. Es wurden mehr als 1.000 Gläser ausgegeben, die nun ihren Platz auf den Schreibtischen der Uni gefunden haben.



v. l.: Hermann-Josef Veith, Carolinen; Sandra Bischof, Gesunde Hochschule; Hans-Norbert Blome, Techniker Krankenkasse (Foto: Heike Probst)

### 3.11. Bundesweite Tagung: Psychische und soziale Gesundheit an Hochschulen

Am 27.02.2013 fand die bundesweite Tagung „Psychische und soziale Gesundheit an Hochschulen“ in Kooperation mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen an der Universität Paderborn statt.

Ziel der Tagung war herauszustellen, dass Hochschulen in ihrer Komplexität konkrete Auswirkungen auf die psychische und soziale Gesundheit von Beschäftigten und Studierenden haben. Hochschulen als Lern- und Arbeitsraum sind mit Belastungen und zugleich auch ganz besonderen Ressourcen für die psychische und soziale Gesundheit der in diesem Setting studierenden, arbeitenden und lehrenden Menschen verbunden. Der Thementag erörterte die fördernden und hemmenden Rahmenbedingungen für die psychische und soziale Gesundheit an Hochschulen und stellte Modelle guter Praxis vor.

In vier Impulsvorträgen wurden zunächst die Zielgruppen Professorinnen/Professoren, Mittelbau, wissenschaftliche Beschäftigte und Studierende intensiv beleuchtet. Die gewonnen Erkenntnisse wurden dann im Nachmittag in vier Workshops ausführlich diskutiert.



### 3.12. Die 7. Uni Gesundheitstage

Am 14. & 15.05.2013 fanden zum siebten Mal die Uni Gesundheitstage statt.

Zwei Tage lang stand das Thema Gesundheit auf dem Campus der Universität Paderborn ganz besonders im Mittelpunkt. Zahlreiche Studierende und Mitarbeitende der Universität aber auch Auswärtige nutzten die Chance, sich über aktuelle Trends im Gesundheitswesen zu informieren. Der Flyer im Anhang VII gibt einen Überblick über die Aussteller und Angebote.

Besonders beliebt waren die zahlreichen Checks und Messungen, wie etwa der Seh- und Hörtest (ca. 300 bzw. 236 Messungen), die Überprüfung des Blutzuckerspiegels (536 Messungen), die Fußvermessung (178 Messungen) oder der Wii Balance-Test (153 Messungen).

In einem Kurzworkshop mit dem Titel „Life-Work-Balance: Trau Dich auch mal NICHTS zu TUN“ sprach Monika Bien über ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Nichtarbeit. Dieses Angebot wurde von vielen Mitarbeitenden besucht.



### 3.13. Checks und Messungen

Im Rahmen der Kooperation mit der Techniker Krankenkasse konnten 2013 diverse Checks und Messungen gebucht werden:

- 05.02.2013 Körperfettmessung
- 05.03.2013 EMG-Biofeedback
- 30.04.2013 EMG-Biofeedback (zweiter Termin nachgebucht)
- 16.04.2013 RückenCoaching

Die Messungen wurden von den Mitarbeitenden der Uni so zahlreich nachgefragt, dass die Termine innerhalb weniger Minuten vergeben waren und der Nachfrage bei weitem nicht entsprochen werden konnte.

Dies zeigt, wie wichtig die praktischen Angebote für die Mitarbeitenden sind und dass auch zukünftig derartige Angebote gemacht werden sollten.



## 4. Evaluation

Evaluative Maßnahmen nehmen eine besondere Stellung in der nachhaltigen Gesundheitsförderung an Hochschulen ein. Durch gezielte Querschnittstudien lassen sich aktuelle Situationen zum Beispiel des Gesundheitszustandes der Studierenden oder der Mitarbeitenden beschreiben. Durch Erhebung von Rahmenbedingungen, Organisationsstrukturen, Defiziten u.ä. können mögliche Problemfelder aufgezeigt und im Anschluss durch entsprechende Maßnahmen verbessert werden.

### 4.1. mein beneFIT@upb.de – ein Projekt zur Studierendengesundheit

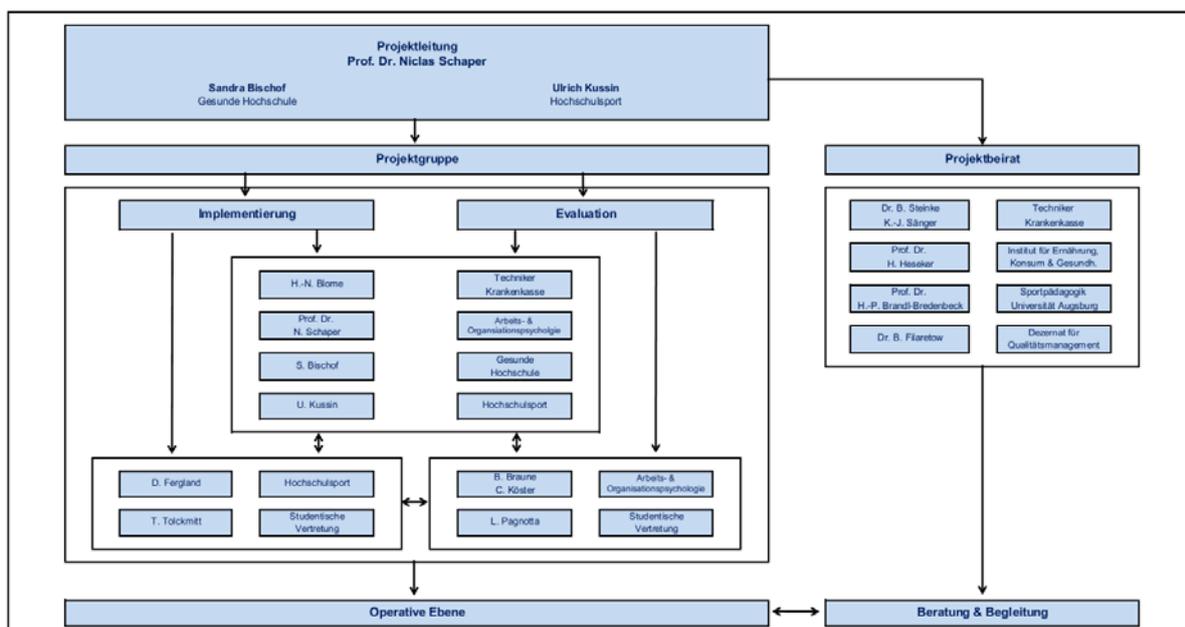
„mein beneFIT@upb.de“ baut auf den Erkenntnissen und Ergebnissen des Projektes „*Studium heute - gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend? Eine Lebensstilanalyse.*“, das unter dem Motto „*Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren (GriPs)*“ durchgeführt wurde, auf.

Basierend auf diesen Erkenntnissen zielt das von der Universität Paderborn initiierte und von der Techniker Krankenkasse geförderte Folgeprojekt „mein beneFIT@upb.de“ unter der Leitung von Prof. Dr. Niclas Schaper auf die individuelle Gesundheitsförderung Studierender an der Universität Paderborn ab.

„mein beneFIT@upb.de“ hat die Bildung eines Netzwerkes im Bereich der Gesundheitsförderung, die Entwicklung eines Gesundheitspasses für Studierende sowie die Implementierung gesundheitsförderlicher Maßnahmen und deren Evaluation zum Ziel. Für Studierende an der Universität Paderborn sollen Angebote auf individueller Ebene (verhaltenspräventive Maßnahmen), aber auch überdauernde Strukturen und Strategien zur Gesundheitsförderung (Verhältnisprävention) dauerhaft implementiert werden.



Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Projektstrukturen.





Die Projektgruppe verfügt einerseits über die wissenschaftliche Expertise und andererseits über einen großen Erfahrungsschatz in der praktischen Planung und Durchführung gesundheitsförderlicher Maßnahmen. Durch die vorhandenen Dauerstrukturen können die Angebote nachhaltig gesichert werden. Zwei studentische Vertreter wurden ebenfalls in die Projektgruppe berufen, um eine hohe Orientierung an die Lebenswelt der Studierenden zu erreichen und die Zielgruppe einzubeziehen.

Der Projektbeirat besteht aus Vertretern der Hochschulleitung, der TK, den Studiendekanen der fünf Fakultäten, einem Vertreter des AStA, sowie Professoren verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, dem Dezernenten für Qualitätsmanagement, Studien- und Prüfungsangelegenheiten und der Sachgebietsleiterin für Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz. Um die Bedürfnisse an der Universität Paderborn im Bereich Gesundheitsförderung widerzuspiegeln wurde der Beirat breit aufgestellt, um einen Einblick in die gesamten Strukturen der Universität zu bekommen. Über diese Kooperationen wird der Aufbau eines kompetenten uni-internen Netzwerks angestrebt sowie der vielfältige fachwissenschaftliche Input zu ausgewählten Themen sichergestellt.

In regelmäßigen Treffen werden die Mitglieder des Beirates über den aktuellen Stand des Projekts informiert und können entsprechend Stellung nehmen, so dass die Ganzheitlichkeit des Projektes sowie die wissenschaftsdisziplinübergreifende Qualität gesichert sind.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Kooperationspartner und deren Funktion. Der Flyer im Anhang VIII erläutert darüber hinaus die Angebote der einzelnen Institutionen.

Kompetenzzentrum Schreiben	Angebote
Studentenwerk Paderborn	Struktur / Angebote
Studentische Fachschaften und AStA	Sprachrohr / Angebote
Universitätsbibliothek	Struktur / Angebote
Zentrale Studienberatung (ZSB)	Struktur / Angebote
Zentrum f. Bildungsforschung u. Lehrerbildung (PLAZ)	Struktur / Angebote
Zentrum f. Informations- u. Medientechnologie (IMT)	Angebote
Zentrum für Sprachlehre (ZfS)	Angebote
Zentrum für Rechtschreibkompetenz (Orthografie@upb.de)	Angebote
Peer-Mentoring Programm für Studentinnen	Angebote
Kompetenzzentrum Schreiben	Angebote
Studentenwerk Paderborn	Struktur / Angebote
Studentische Fachschaften und AStA	Sprachrohr / Angebote
Universitätsbibliothek	Struktur / Angebote



Zentrale Studienberatung (ZSB)	Struktur / Angebote
Zentrum f. Bildungsforschung u. Lehrerbildung (PLAZ)	Struktur / Angebote
Zentrum f. Informations- u. Medientechnologie (IMT)	Angebote
Zentrum für Sprachlehre (ZfS)	Angebote
Zentrum für Rechtschreibkompetenz (Orthografie@upb.de)	Angebote
Peer-Mentoring Programm für Studentinnen	Angebote

Der Gesundheitspass für Studierende (siehe Anhang IX) wurde mit den Einschreibungsunterlagen versandt sowie bei diversen Aktionstagen und Veranstaltungen (z.B. Erstsemesterbegrüßungen) an die Studierenden verteilt. Der Pass gliedert sich in die folgenden Haupt-Kategorien:

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

Nähere Informationen zu den Angeboten innerhalb der Kategorien finden sich im Internet unter <http://www.upb.de/benefit>

Die folgende Auflistung gibt einen groben Überblick über die Maßnahmen, welche im Rahmen der Implementierung von „mein beneFIT@upb.de“ durchgeführt worden sind.

- 25.02.2013 Kick-Off Veranstaltung mein beneFIT@upb.de
- 08.05.2013 1. Kooperationspartnertreffen
- 25.09.2013 2. Kooperationspartnertreffen
- WS 2013/14 Einführung Gesundheitspass mit den Einschreibungsunterlagen  
Körperfett- und Blutzuckermessung, Studi-Fit
- 07.10.2013 1. Projektbeiratstreffen
- 07.10.2013 Startschuss der Evaluationsphase t0 (vorab Pretest)

Zur Evaluation und Qualitätssicherung des beneFIT-Ansatzes soll vornehmlich eine Kohorte von Studierenden über den gesamten Verlauf des Bachelorstudiums befragt werden. Darüber soll die Wirkung der Maßnahmen erfasst werden und Möglichkeiten zur Optimierung des Gesundheitspass-Ansatzes identifiziert werden. Dabei werden qualitative wie quantitative Instrumente eingesetzt.

Nähere Informationen zu dem Projekt sind der Projekthomepage, unter dem Link <http://www.upb.de/benefit> zu entnehmen. Ferner wird im Juni 2014 der Zwischenbericht erstellt, unter anderem die Netzwerkarbeit, Implementierungsmaßnahmen sowie erste Evaluationsergebnisse zusammengefasst.



## 4.2 Benchmarking

Die Techniker-Krankenkasse und die HIS GmbH vereinbarten 2011 für das Aufgabenfeld „Gesundheitsförderung“ ein Benchmarking von Hochschulen mit der qualitativen und quantitativen Erfassung und Bewertung von Maßnahmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie die Entwicklung eines Kriterienkataloges für Gesundheitsförderung in Hochschulen.

### Zielsetzungen

- In vergleichender Weise sollen die derzeitigen Aktivitäten, Ressourcenausstattungen und Leistungserbringungen der einzelnen Hochschulen ermittelt werden. Auf dieser Grundlage sollen unterschiedliche Ansätze und Vorgehensweisen sowie Ansatzpunkte für Verbesserungspotentiale zur Unterstützung der jeweiligen hochschulinternen Organisations- und Qualitätsentwicklung identifiziert werden (klassisches Benchmarking: Datenermittlung, Datenvergleich, Maßnahmenplanung).
- Entwicklung und Erstellung eines neuen und innovativen Kriterienkataloges für Gesundheitsförderung in Hochschulen, der als Grundlage für ein Gütesiegel herangezogen werden kann.

### Teilnehmende Hochschulen

Folgende Einrichtungen waren an der Erarbeitung beteiligt:

Universität Göttingen

Technische Universität Ilmenau

Karlsruher Institut für Technologie

Universität Oldenburg

Universität Paderborn

Universität Rostock

### Das Reflexions- und Entwicklungsinstrument

Die genannten Hochschulen erarbeiteten im Zeitraum von 2011 bis 2013 ein Reflexions- und Entwicklungsinstrument aus der betrieblichen Praxis heraus. Es ist das Ergebnis eines qualitätsorientierten Prozesses.

Das Instrument wurde nach Fertigstellung einem ersten Testlauf unterzogen. Der Prozess wurde bei der Techniker Krankenkasse in Hamburg am 17. und 18.04.2013 unter Beteiligung von Modell-Hochschulen in einem Workshop abgeschlossen.

Die Zielstellung des Instrumentes beinhaltet zum einen die eigene Gesundheitsförderung einer Selbstreflektion zu unterziehen, um Stärken sowie Entwicklungspotenziale gezielt heraus zu arbeiten. Zum anderen kann das Instrument in einem geschlossenen (Benchmarking)Kreis die Grundlage und Hilfestellung für den qualitativen Erfahrungsaustausch bilden. Die Quantifizierbarkeit von Gesundheitsförderung im Hochschulbereich wurde mit dem Instrument nicht angestrebt.

Auf der operativen Ebene sollen einerseits Anregungen für den internen Diskussionsprozess gegeben werden, um strategische Entwicklungen einzuleiten und andererseits soll die eigene Entwicklung transparent und nachvollziehbar gemacht werden.

Das Instrument ist allen interessierten Hochschulen über die Internetseiten des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen zugänglich.



### Weiterführung

Auf dem letzten Workshop im Benchmarkingverfahren bei der Techniker Krankenkasse in Hamburg haben sich die einige der am Benchmark beteiligten Hochschulen (Ilmenau, Karlsruhe, Paderborn, Rostock) darauf verständigt, auf Grundlage des Reflexions- und Entwicklungsinstrumentes als sogenannte Mentoren (Unterstützung und Beratung in einem Praxisaustausch, Kompetenz der Teilnehmenden des Benchmarkings und die Positionierung ihrer Einrichtung nach außen) Hochschulen zu besuchen, die im Dialog vor Ort eine kritische Prüfung der eigenen Positionierung in der Gesundheitsförderung vornehmen und strategische Weiterentwicklungspotentiale erschließen möchten.

Dieser Mentorenschaft vorausgehen soll ein bundesweiter Workshop, der das Reflexionsinstrument in den Mittelpunkt stellt, erste Fragen hierzu beantworten kann und die Mentorentätigkeit näher vorstellen soll. Die Planung hierfür startet im Jahr 2014, die Weiterführung soll auf ein bis eineinhalb Jahre angelegt werden.

### **4.3. Fehlzeitenreport**

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn wurden 2013 die AU-Daten für das Unternehmen von den folgenden Krankenkassen angefordert: Techniker Krankenkasse, AOK und Barmer GEK.

Die Techniker Krankenkasse präsentierte ihren Fehlzeitenbericht persönlich am 17.06.2013 an der Universität Paderborn vor dem Personaldezernat, dem Dezernat für Gebäudemanagement, Betriebstechnik, Arbeits- und Umweltschutz, den Personalräten und der Schwerbehindertenvertretung.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Universität Paderborn durchweg einen im Vergleich zur Branche niedrigeren Krankenstand aufweist. Dies ist letztlich sicherlich auch dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement anzurechnen, das seit über 10 Jahren an der Universität praktiziert wird und von der Hochschulleitung gezielt unterstützt und gefördert wird. Es wäre sicherlich falsch, sich auf den positiven Ergebnissen der Fehlzeitenberichte auszuruhen. Vielmehr müssen die Ergebnisse als Grundlage für den permanenten Erhalt und die fortlaufende Verbesserung der Gesundheit und der Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden an der Universität Paderborn dienen.

Die Berichte der Krankenkassen sowie eine Zusammenfassende Übersicht über die drei Berichte liegen der Gesunden Hochschule und dem Personaldezernat vor.

### **5. Öffentlichkeitsarbeit**

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement liegt der Blick neben der Kommunikation mit den Mitarbeitenden und Studierenden auf interner Ebene, auch auf der Vernetzung mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen auf bundesweiter Ebene sowie auf der lokalen Pressearbeit. Dabei werden auch in der universitätsinternen Zeitschrift PUZ Artikel zur Gesundheitsförderung veröffentlicht.



Präsentationen der an der Universität Paderborn laufenden Angeboten und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement fanden durch Frau Bischof bei diversen uni-internen und –externen Veranstaltungen statt. Neben diesen Präsentationen kam es nicht zuletzt durch die bundesweiten Arbeitskreistreffen zu zahlreichen Anfragen anderer Hochschulen bezüglich der Inhalte und der Organisation des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn. Hier wird deutlich, dass die Universität Paderborn in vielen Bereichen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements einen Vorreitercharakter besitzt.

### 5.1. Corporate Health Award



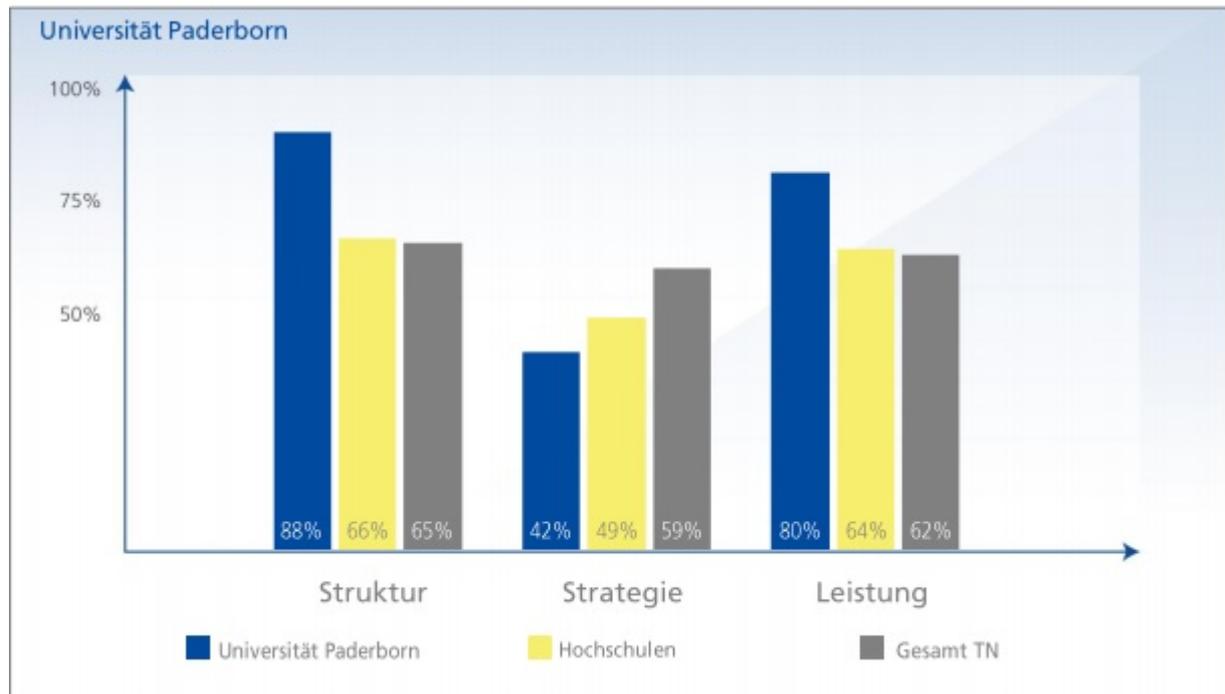
Der Corporate Health Award (CHA) ist die führende Qualitätsinitiative zum nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagement im deutschsprachigen Raum unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA).

Die Universität Paderborn hat im Jahr 2013 erstmalig an CHA teilgenommen und einen erfolgreichen zweiten Platz belegt. Hiermit hat die Hochschule den Exzellenz-Status des CHA erworben.

Insgesamt nahmen deutschlandweit 23 Hochschulen an dem Wettbewerb teil. Die Ergebnisse spiegeln die Qualität des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Paderborn wider.

Die Auswertung fand in den Kategorien Struktur, Strategie und Leistungen statt. Im Folgenden sollen einige Ergebnisse der Universität Paderborn dargestellt werden.





## 5.2. Premiumpartnerschaft mit der Techniker Krankenkasse

Die Universität Paderborn und die Techniker Krankenkasse (TK) kooperieren bereits seit vielen Jahren vor allem auch im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. So ist die TK etwa Gesundheitspartner der Hochschule und auch Gesundheitspartner des Hochschulsports.

Die Premiumpartnerschaft, welche die beiden Unternehmen im November 2013 unterzeichneten, soll dazu dienen, zukünftig einfacher und schneller Klarheit, sowie Planungssicherheit bei den gemeinsamen Aktivitäten zu erlangen.

Die TK stellt der Universität Paderborn im Rahmen der Vereinbarung exklusive Angebote zur Verfügung. Diese Angebote sind ausschließlich für Firmen bestimmt, die über den Status "TK-Premiumpartner" verfügen. Hier einige Beispiele:

- Betreuung der Personalabteilung durch das Premiumkundenteam
- Inhouse Seminarangebot zu ausgewählten Themen
- Jahreswechselfseminar zum Sozialversicherungs-, Arbeits- und Steuerrecht

Weitere Angebote, speziell des Betrieblichen Gesundheitsmanagements werden jeweils nach Absprache umgesetzt.



## 6. Ausblick

Der vorliegende Bericht gibt einen Überblick über die vielschichtigen Aktivitäten im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Positive Resonanzen und Rückmeldungen von Mitarbeitenden, Studierenden, aber auch von außen, wie etwa durch Kontakte zu anderen Hochschulen zeigen, dass die Initiativen der Universität Paderborn ankommen und wertgeschätzt werden.

Neben einer zielgruppenorientierter Angebotsdurchführung ist dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Verhaltens- und Verhältnisprävention sowie von strukturellen und praktischen Angeboten zu berücksichtigen.

Auch im kommenden Jahr wird das Thema der psychischen Gesundheit ein zentrales sein. Mit Angeboten des Uni Bündnisses gegen Depression für die Mitarbeitenden und Angeboten der Zentralen Studienberatung für die Studierenden sowie allen das Thema ergänzenden Angeboten stellt sich die Universität gut für dieses Thema auf.

Sandra Bischof  
Gesunde Hochschule  
Paderborn

Diana Riedel  
Sachgebietsleiterin  
Arbeits-, Gesundheits- und  
Umweltschutz



## 7. Anhänge

### I. Der Gesundheitspass für Mitarbeitende 2013

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	Bitte die passende Zahl abstempeln.		

**ANGEBOTE 2013**

- Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms**  
*Auszug:*  
 - Yiquan, LMB-Motion, Rücken-Fit  
 - Angebote zum Thema psychische Gesundheit  
 - Angebote zum Thema Suchtprävention  
 - Achtsamkeitstraining  
 - Bevor Sie auf dem Zahnfleisch gehen  
 - Life-Work-Balance: Schutz gegen Stress und Burnout  
 - Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln
- Kurs Hochschulsport
- GTZ-Abo
- Pausenexpress
- Mobile Massage
- Azubi-Fit
- Ich bin Nichtraucher!
- Besuch der 7. Uni-Gesundheitstage am 14. & 15.05.2013
- Besuch des Aktionstages „Psychisch stark am Arbeitsplatz“ am 29.01.2013
- Besuch des Aktionstages Suchtprävention am 12.11.2013
- Gripeschutzimpfung
- Muskeltonus-Messung im Schulter-Nacken-Bereich
- Ergonomieberatung durch Dez. 5-3.
- Herzscreening
- Venenmessung
- Körperfettgewebemessung
- Blutzuckermessung
- Blutspende
- Sportabzeichen
- Zusatzangebot
- Zusatzangebot
- Zusatzangebot

**Einsendeschluss ist der 20.12.2013!**  
© www.rts.de

---

**KONTAKT**

Dipl. Sportwiss. Sandra Bischof  
 Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement Gesunde Hochschule  
 Universität Paderborn  
 Warburger Str. 100; 33098 Paderborn  
 Raum ZSL 1.204  
 Tel.: 05251/60-4305  
 Fax: 05251/60-4200  
 E-Mail: bischof@zv.upb.de

[www.upb.de/gesundheit](http://www.upb.de/gesundheit)

Abgabe des Gesundheitspasses bei Frau Bischof bis zum 20.12.2013.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon (Büro) \_\_\_\_\_

Bereich \_\_\_\_\_

Raumnummer \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**SO FUNKTIONIERT'S**

- Auf Angebote achten.
- Infos auch unter: [www.upb.de/gesundheit](http://www.upb.de/gesundheit)
- Teilnehmen.
- Abstempeln lassen.
- Prämie wählen.
- Gesundheitspass einreichen.

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

**Unser PRÄMIEN-Angebot**

- Igelball (5 Stempel)
- Bonuskarte der Apotheke Schöne Aussicht (4 Stempel)
- TK T-Fitnessband (6 Stempel)
- TK Erste-Hilfe-Set (6 Stempel)
- Fitness Gutschein über 20 €; frei einsetzbar für Kurse des Hochschulsports (9 Stempel)
- Gutschein über 40 € bei Buchung eines 6-monatigen GTZ-Abos (12 Stempel)

Bitte wählen Sie eine der Prämien aus. Je nach Anzahl Ihrer Stempel können Sie sich für eine Prämie entscheiden. Eine zeitliche Staffelung behalten wir uns vor.



## II. Flyer der Vertrauenspersonen

**Unsere Aufgaben**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass

- Sie selbst,
- eigene Angehörige,
- Kolleg(in)en oder
- Mitarbeiter/innen

vom Thema Depression betroffen sind, sprechen Sie uns an!

Wir bieten Informationen über

- das Krankheitsbild,
- Behandlungsmöglichkeiten,
- lokale Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige,
- das regionale Netzwerk an Ärzten, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen und
- Möglichkeiten der Prävention.

---

**Unsere Prinzipien**

Wir hören Ihnen zu.  
Wir sind vertraulich und diskret.  
Wir bieten Informationen, therapieren aber nicht.  
Wir unterstützen dabei, eigene Lösungsmittel zu finden.

# Wege aus der Depression

Ein Angebot für Mitarbeitende der Universität Paderborn

REHAUT  
Arbeitsgruppe „Psychisch krank am Arbeitsplatz: 100-Stunden gegen Depression“

RESEARCH AND REESTABLISHING  
R-CODING

Universität Paderborn, 2013



### Andre Berwinkel

Arbeitsbereich: Department Sport und Gesundheit  
Mail: andre.berwinkel@depression.upb.de



### Andreas Fröger

Arbeitsbereich: Fakultät für Kulturwissenschaften  
Mail: andreas.froeger@depression.upb.de  
Telefon: 60-2905



### Dr. Christina Kassens

Arbeitsbereich: Universitätsbibliothek  
Mail: christina.kassens@depression.upb.de  
Telefon: 60-2014



### Ursula König

Arbeitsbereich: Schwerbehindertenvertretung  
Mail: ursula.koenig@depression.upb.de  
Telefon: 60-2837



### Matthias Neu

Arbeitsbereich: IMT  
Mail: matthias.neu@depression.upb.de  
Telefon: 60-2399



### Marc Schüle

Arbeitsbereich: Hochschulnetzwerk & Fundraising  
Mail: marc.schuele@depression.upb.de  
Telefon: 60-4259



### Dr. Yvonne Salman

Arbeitsbereich: Zentrale Studienberatung  
Mail: yvonne.salman@depression.upb.de  
Telefon: 60-2099



### Irmgard Pilgrim

Arbeitsbereich: Gleichstellungsbeauftragte  
Mail: irmgard.pilgrim@depression.upb.de  
Telefon: 60-3726

WEITERE INFORMATIONEN

[www.upb.de/wege-aus-der-depression](http://www.upb.de/wege-aus-der-depression)





### III. Plakat des Peer-Projekts

Peer-Projekt "Schlauer statt blauer" 2012/2012

# DEINEN ALLTAG...

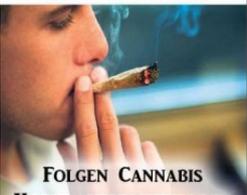
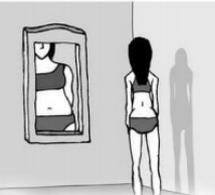
... MAL ÜBERDENKEN.

Jetzt QR-Code scannen, informieren und mitmachen!

Oder informiere dich unter:  
<http://www.uni-paderborn.de/universitaet/gesunde-hochschule/projekte/schlauer-statt-blauer-das-peer-projekt-an-der-uni-paderborn/>



## IV. Das Memory Spiel des Peer - Projekts

 <p><b>ALKOHOL</b></p>	 <p><b>FOLGEN VON ALKOHOL: LEBERSCHÄDIGUNG POTENZSTÖRUNGEN BIERBAUCH U.A.</b></p>	 <p><b>CANNABIS</b></p>	 <p><b>FOLGEN CANNABIS KREISLAUFBESCHWERDEN PARANOIA, U.A.</b></p>
 <p><b>COMPUTER- SUCHT</b></p>	 <p><b>COMPUTERSUCHT FOLGEN: ISOLIERUNG U.A.</b></p>	 <p><b>ESSSUCHT</b></p>	 <p><b>ESSSUCHT FOLGEN: SCHÄDIGUNG DER ORGANE, RISIKO VON GEFÄSSVERENGUNGEN U.A.</b></p>
 <p><b>GLÜCKSSPIEL</b></p>	 <p><b>SPIELSUCHT FOLGEN: SCHULDEN, ISOLIERUNG U.A.</b></p>	 <p><b>HEROIN</b></p>	 <p><b>HEROIN FOLGEN: ISOLATION, OBdachLOSIG- KEIT, SUIZIDRISIKO U.A.</b></p>
 <p><b>INTERNET SUCHT</b></p>	 <p><b>INTERNETSUCHT FOLGEN: ISOLIERUNG, EMOTIONALE VERARMUNG</b></p>	 <p><b>KOKAIN</b></p>	 <p><b>KOKAIN FOLGEN: ZAHNAUSFALL, NASEN- BLUTEN U.A.</b></p>
 <p><b>MAGERSUCHT</b></p>	 <p><b>MAGERSUCHT FOLGEN: SCHWÄCHE, ISOLATION, HAARAUSFALL U.A.</b></p>	 <p><b>METH</b></p>	 <p><b>METH FOLGEN: HAUTSCHÄDIGUNG, HAARAUSFALL, SCHITZOPHRENIE, ZAHNAUSFALL U.A.</b></p>
 <p><b>ZIGARETTEN</b></p>	 <p><b>ZIGARETTEN FOLGEN: RAUCHERLUNGE, RAUCHER- BEIN, VERFÄRBUNGEN U.A.</b></p>		



## V. Flyer Methoden der Suchtprävention von Studierenden

### Das Peer-Projekt 2012 / 2013

Wir, das Team des Peer-Projekts 2013, haben uns ein Jahr lang mit dem Thema „Alkohol- und Drogenprävention“ beschäftigt. Wir haben an verschiedenen Treffen teilgenommen, an welchen wir uns unter anderem mit Methoden der Alkohol- und Drogenprävention und der praktischen Umsetzung dieser beschäftigt haben. Des Weiteren haben wir nähere Informationen durch die Polizeibehörde und das Jugendamt in Paderborn über die momentane Situation des Missbrauchs, die Konsequenzen und mögliche Interventionen bekommen. Wir haben uns mit diesem Thema auseinandergesetzt, um unsere eigenen Erfahrungen in das alltägliche Leben mit einzubinden.

In dem vorliegenden Flyer stellen wir drei mögliche Methoden der Suchtprävention vor, welche in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen eingesetzt werden können.

#### Methodenvorstellung 1 – Suchtkarten in der Alkoholprävention

Die Methode „Suchtkarten“ soll den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen aufzeigen, was sie unter einer Sucht verstehen und welchen Suchtverlauf sie kennen und erlebt haben.

#### Ziel:

Informationen über die Suchtentscheidung

- Eigenes Konsummuster erkennen: „Womit beginnt eine Suchtentwicklung und wo endet sie?“ Einstiegsfrage, die die Methode begleitet

#### Übung:

Die Begriffe stehen auf einer Karte und sollen symbolisch in einen „Suchtverlauf“ gelegt werden.

#### Begriffe:

„Konsum“, „Genuss“, „Rausch“, „Missbrauch“, „Regelmäßigkeit“, „Abhängigkeit“, „Sucht-krankung“



#### Quelle:

[http://www.alkoholpraevention-koeln.de/materialien/materialien\\_konzept\\_praevention.html](http://www.alkoholpraevention-koeln.de/materialien/materialien_konzept_praevention.html)

#### Ansprechpartner:

Arbeitskreis Suchtprävention im Kreis Paderborn  
ADK West:  
Ernst Rohe  
Dipl.-Gesundheitswissenschaftler  
Friedrichstraße 17-19, 33102 Paderborn  
Telefon: 05251/124-107  
E-Mail: [ernst.rohe@nw.aok.de](mailto:ernst.rohe@nw.aok.de)

Kreispolizeibehörde Paderborn:  
Peter Gall  
Kriminalhauptkommissar  
Postanschrift: Riemkestraße 60-62  
Büroanschrift: Ferdinandstraße 26-28  
33102 Paderborn  
Telefon: 05251/306-3901

Suchtprävention Jugendamt Stadt Paderborn:  
Malke Dannewald  
B.A. Sozialarbeiterin  
Stadt Paderborn, Jugendamt  
Am Hoppenhof 33, 33104 Paderborn  
Telefon: 05251/88-1940

Suchtprävention und Gesundheitsförderung der Suchtkrankenhilfe im Caritas-Verband Paderborn e. V.  
N.N.  
Präventionsfachkraft  
Ükern 13, 33098 Paderborn  
Telefon: 05251/87722-12

Stand: November 2013

#### Methodenvorstellung 2 – Suchtsack

#### Ziel:

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Austausch und Gespräch in einer Gruppe
- erkennen diverse Funktionalisierungen

#### Voraussetzung:

- Gruppe mit Vertrauensrahmen
- Zusage und Gewährleistung des Schweigegebots
- Achtung der eigenen (inneren) Grenzen

#### Anleitung:

TN ziehen ohne hinzuschauen einen Gegenstand aus dem Sack heraus. Bericht und Austausch über diesen Gegenstand aus dem Alltag.

#### Material:

In dem Sack befinden sich Gegenstände für verschiedene stoffliche und nicht stoffliche Süchte, wie z.B. Klebstoff, Turnschuh, CD-Rom, Uhr, Staubtuch, Fernbedienung, Spielkarten, Zigaretten, Bierflasche, Spritze, Medikamente, MP-3 Player, Portemonnaie, Schokolade, Kondome, Kalorienzähler, Handy, Joint usw.



#### Quelle:

[www.givko-stiftung.de](http://www.givko-stiftung.de)

## Methoden der Suchtprävention



erarbeitet im Rahmen des

Peer-Projektes 2012/2013

#### Methodenvorstellung 3 – Rauschbrille

Die Rauschbrille wurde in Amerika erfunden und simuliert die Sicht und die Wahrnehmung des Umfeldes in vier Stärkegrade:

- rote Low-Level-Alkopop-Brille (ca. 0,8 %)
- „normale“ Rauschbrille (ca. 1,3 %)
- abgedunkelte Twilight-Vision-Rauschbrille (ca. 1,3 - 1,5 %)
- „Alkopop-Nighttime-Rauschbrille“ (ca. 0,8 %)

#### Ziel:

- Bewusstmachung der körperlichen Auswirkungen durch Alkohol
- Schaffung eines kritisch reflektierten Konsumenten

#### Voraussetzung:

- Gruppe mit Vertrauensrahmen
- Zusage und Gewährleistung des Schweigegebots
- Achtung der eigenen (inneren) Grenzen

#### Übungen:

Die TN setzen die Suchtbrille auf und müssen verschiedene Aufgaben erfüllen.

#### Beispiele:

- einen Gegenstand vom Boden aufheben
- eine Linie entlang laufen
- mit dem Handy jemand bestimmten anrufen
- einen Ball fangen
- eine Tür mit einem Schlüssel aufschließen

#### Quelle:

[www.rauschbrille.de](http://www.rauschbrille.de)



## VI. Flyer Peer-Projekt

### TERMINE

Wenn Ihr Lust habt, beim Peer-Projekt dabei zu sein und Euch zu engagieren, kommt doch zum ersten Treffen.

**Wann:** 15. November 2012 von 13:00 bis 13:45 Uhr

**Ort:** Raum B3.345

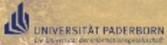
Hier trifft Ihr alle Ansprechpartner, bekommt Infos zu den Schulungen und könnt Eure Fragen loswerden.

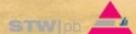
Wir freuen uns auf Euch!

### SCHLAUER STATT BLAUER

Macht Sucht zum Thema und erlangt zusätzliche Qualifikation...

... engagiert Euch im Peer-Projekt an der Uni Paderborn.







**2012/2013**

---

### DIE IDEE

Wie könnt Ihr Euch sozial an der Uni engagieren und zugleich weitere Qualifikationen erwerben?

Ganz einfach: Indem Ihr am Peer-Projekt an der Uni Paderborn teilnehmt.

### DAS PEER-PROJEKT

- ... ist ein Projekt von Studierenden für Studierende (Peers).
- ... soll auf riskanten Suchtmittelkonsum aufmerksam machen.
- ... zielt auf eine langfristige Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln ab.

**KONTAKT:** [bischof@zv.upb.de](mailto:bischof@zv.upb.de)

### WAS BRINGT MIR DAS?

Die regelmäßige Teilnahme an dem Peer-Projekt wird durch ein Teilnahmezertifikat der Kooperationspartner (s. Rückseite) honoriert. Außerdem könnt Ihr Euch das Projekt als Praktikum im Profilstudium „Gute Gesunde Schule“ des PLAZ anrechnen lassen.

Ihr könnt...

- ... fachliche Kompetenz im Bereich der Suchtprävention erlangen (z.B. für den betrieblichen oder schulischen Einsatz).
- ... Projektarbeit in der Praxis erlernen.
- ... Eure Softskills bei späteren Arbeitgebern nachweisen.

Außerdem: Nette Leute, gute Gespräche & viel Spaß

**TERMINE UND WEITERE INFOS AUF DER RÜCKSEITE**






## VII. Flyer Uni Gesundheitstage 14 & 15 Mai 2013

### GRUSSWORT

Der Universität Paderborn liegt die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Studierenden sehr am Herzen. Dabei sehen wir die Universität nicht nur als Arbeits-, Lehr- und Lernraum, sondern vor allem auch als Lebensraum.

Gute Chancen, gesund zu bleiben, hat, wer sich bewusst und auch selbstverantwortlich mit dem Thema auseinandersetzt. Dazu muss man informiert sein. Die 7. Uni Gesundheitstage bringen uns Aktionen zum Thema Gesundheit direkt in die Universität.

Zahlreiche Aussteller aus der Region bieten auch in diesem Jahr interaktive Aktionen und Informationen an. Nutzen Sie die Chance, um mehr über Ihre persönliche Gesundheit zu erfahren und entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden auf Dauer verbessern können.

Ich wünsche Ihnen einen erlebnisreichen Tag mit interessanten Gesprächen und wertvollen Gesundheitstipps.

Allen Organisatoren, Ausstellern und Beteiligten sende ich mein herzlichstes Dankeschön für Ihr Engagement.



**Jörgen Plato**  
Rektor der Universität Paderborn



### 7. UNI-GESUNDHEITSTAGE

- GESUNDE HOCHSCHULE PADERBORN**  
Koordination der 7. Uni Gesundheitstage
- AOK NORDWEST**  
Messung des BMI und alles rund um Thema Ernährung, Gewichtsziel
- APOTHEKE SCHÖNE AUSSICHT**  
Gesund mit uns. Unter anderem Ausschank eines lokalen Getränks
- ANGEREPHTER TÖLLE**  
Kontrollieren Sie Ihre Informationen zu Kontaktlinsen, Brillen, Sportgläsern, Proben von Kontaktlinsenpflegemitteln
- GOBBER BACKEN**  
Alles für eine gesunde Ernährung: Probieren Sie verschiedene Vollkornbackwaren und cholesterinarme Bratbackfische
- BARMER-GEK - DIE GESUND ERSPERTE**  
Körpermessung, 1-wahl (Wahl für Realisationszeit), challenge die (Wackelplatte für Balancetraining), Gesunde Snacks
- MEIN BENEFIT@UPF.DE**  
Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren
- BETRIEBSÄRZTLICHES ZENTRUM BETHEL**  
Blutzuckermessung
- BSA BÜROAUSSTATTUNGS GMBH**  
Rückenmessung im Sitzen mit der Ergonau, Kist - Langzeitanalyse beim Sitzen
- DIEBKA**  
Informationen zu Krankheitsrisikofaktoren für Lehramtsstudierende, zur Reifereifeaktion und zu Krankheitsrisikofaktoren
- DEUTSCHES ROYAL KREUZ**  
Blutspende im Auditorium und im Innenhof der Universität
- GERMETA HEIL- UND MINERALQUELLEN**  
Verkostung von Mineralwasser und natürlichen Erfrischungsgetränken
- GOLFKADEMIE UND SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT**  
Golf mit allen Sinnen
- HOCHSCHULSPORT PADERBORN**  
Wir beantworten Ihre Fragen rund um das Sportangebot und zur Anmeldung
- HÖRANALISTIK VOLLBACH**  
Kostenlos Hörtest und Informationen zum Gehörschutz



### 7. UNI-GESUNDHEITSTAGE

- PLAZ**  
Informationen zum Profilstudium „Gute gesunde Schule“
- PRAXIS FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT MONIKA BIER**  
Kurzworkshop zum Thema Life-Work-Balance mit kurzen Übungen und Dankensübungen, Stresswert
- REKA-FIT GUT**  
Superfit – Vorstellung und Präsentation der Superfit-Diätologie
- STÜFTERIN-SELBSTHILFE**  
Leichter sprechen und sich wahrlich fühlen  
Informationsflyer, Quiz und Film zum Thema
- STUDENTENWERK PADERBORN**  
Gesunde Essens und Trinken, schlanke und fettreduzierte Zubereitung der Speisen in der Mensa, Obstsalat To Go
- TECHNIKER KRANKKASSE**  
Gesundheit für Druckverband – Fußvermessung und Balance-Check mit der NB
- VERBRÄUCHERZENTRALE NEW**  
Infrarot „Zwischendurch“ mit dem Schwerpunkt Schlemmen und interaktives Lufthandout
- ZENTRALE STUDIENBERATUNG**  
Informationen für alle Studierenden u. a. Behinderte/r/chronisch Kranke, Informationen über psychosoziale Beratungsangebote
- ZM-Z**  
Zahnmedizinisches Zentrum Zahngesundheit, Prävention und Bleachen (Zahnaufhellung)
- LIFE-WORK-BALANCE:**  
**TRAU DICH AUCH MAL NICHTS ZU TUN**  
Kurzworkshop mit praktischen Übungen und Dankensübungen  
Funktionsieren Sie besser zu leben? Dazu wird es Zeit, Ihre „Life-Work-Balance“ genauer zu betrachten. Auch wenn Ihr Körper nach keine Hinweise aufzeigt, lohnt es sich sensibel zu werden für die eigenen Ziele, Grenzen und Bedürfnisse zu reflektieren. Eine ausgewogene Life-Work-Balance setzt neue Energie frei und hilft ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Nichtarbeit herzustellen.  
Monika Bier  
14.05.2013 | 12:00 – 13:00 Uhr | Raum 3.3.20  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.





## VIII. Flyer benefIT

### benefIT: Die Partner

**Allgemeiner Studierendenausschuss (ASTA)**  
Vertritt die Belange der Studierendenschaft und bietet Unterstützung und Hilfe von Studierenden für Studierende an.  
asta.upb.de

**Gleichstellungsbüro**  
Hier gibt es Unterstützung zur besseren Vereinbarkeit von Studium und Familie. Die Angebote reichen von Qualifizierungsmaßnahmen für Studierende bis hin zur Unterstützung studierender Eltern im Rahmen der familiengerechten Hochschule.  
www.uni-paderborn.de/universitaet/familienerechte-hochschule

**Gesunde Hochschule**  
Schafft den Rahmen für gesundheitsförderliches Lernen, Lehren und Arbeiten an der Universität Paderborn. Die Angebote und Maßnahmen zur Kompetenzsteigerung im Bereich Gesundheit richten sich an alle Hochschulangehörige.  
upb.de/gesundheit

**Hochschulsport**  
Mit über 90 Sport- und Bewegungsangeboten trägt der HSP besonders zur Förderung der körperlichen Gesundheit und Fitness bei.  
unispport.upb.de/ahs

**Institut für Ernährung, Konsum & Gesundheit**  
Forscht und lehrt rund um die Themen Ernährung und Gesundheit.  
dsg.upb.de/evb

**Kompetenzzentrum Schreiben**  
Bietet Workshops und Beratung für Studierende rund um das wissenschaftliche Schreiben und Arbeiten an.  
upb.de/schreiben

**Orthografie@upb (Zentrum für Rechtschreibkompetenz)**  
Hier gibt es Workshops und Beratung zum Auffrischen und Aufbauen von Kompetenzen im Bereich der (neuen) Rechtschreibung.  
upb.de/orthografie

**Stabsstelle für Bildungsinnovationen & Hochschuldidaktik**  
Bietet Maßnahmen zur Verbesserung der Qualität der Lehre an. Die Stabsstelle schult und bildet Lehrende der Universität Paderborn auch im Hinblick auf die Ermöglichung und Unterstützung eines stressfreien und gesunden Studiums aus.  
upb.de/bildungsinnovationen

**Studentenwerk Paderborn**  
Das Studentenwerk ist ein Dienstleister mit sozialem Auftrag und leistet einen wesentlichen Beitrag zur aktiven Gestaltung des sozialen Lebensraums Hochschule.  
stepb.de

**Techniker Krankenkasse (TK)**  
Das TK-Campus-Team berät und unterstützt bei allen versicherungstechnischen Fragen rund ums Studium und bei Themen der Gesundheit.  
tk.de/vt/Hans-Norbert.Blome

**UniConsult – Career Service**  
Bietet vielfältige und individuelle Beratungs- und Unterstützungsleistungen zum Aufbau berufsrelevanter Schlüsselkompetenzen und zur Gestaltung des Übergangs von der Hochschule in den Beruf.  
uniconsult.upb.de/career

**Universitätsbibliothek (BIB)**  
Die BIB bietet Schulungen und Beratung im Bereich der wissenschaftlichen Literaturrecherche und -verwaltung an, um mit der vielfältigen wissenschaftlichen Literatur systematisch umgehen zu können.  
ub.upb.de

**Zentrale Studienberatung (ZSB)**  
Bietet Workshops und Beratung für die folgenden Bereiche an: Allgemeine Studienberatung, psychosoziale Beratung, Beratung zum Studium mit Behinderung und chronischen Krankheiten.  
zsb.upb.de

**Zentrum für Bildungsforschung & Lehrerbildung (PLAZ)**  
Das PLAZ unterstützt die Weiterentwicklung der Lehrerbildung mit dem Ziel, die Studienorganisation zu verbessern und innovative Lehre zu fördern. Das PLAZ bietet dabei z.B. den Profilstudiengang „Gute Gesunde Schule“ an und berät Lehramtsstudierende in Bezug auf ihre Studiumsorganisation.  
plaz.upb.de

**Zentrum für Informations- und Medientechnologien (IMT)**  
Die Schulungsinitiative IMT:dotIT bietet kostenlose IT-Kurse für studienrelevante Software von Studierenden für Studierende an.  
dalt.upb.de

**Zentrum für Sprachlehre (ZFS)**  
Das ZFS bietet neben Sprachkursen auch individuelle Beratung & Strategiewerkshops zur Unterstützung selbstgesteuerten Sprachlernens an.  
upb.de/zfs



Gesundheitspass für Studierende

### mein benefIT@upb.de

Mit dem Start ins Studium beginnt eine neue aufregende Zeit. Die erste Wohnung, neue Leute kennenlernen aber auch die ersten Hausarbeiten, Referate oder Prüfungen. Damit du gesund und stressfrei durch das Studium kommst, begleitet dich mein benefIT@upb.de. mein benefIT@upb.de ist ein Gesundheitsprojekt, das dir viele Hilfestellungen und Ausgleichsmöglichkeiten rund um dein Studium anbietet, damit der Stress gar nicht erst aufkommen kann. Mit der Unterstützung von zahlreichen Partnern wurden für mein benefIT@upb.de viele Maßnahmen entwickelt und gebündelt, die dir helfen, die Anforderungen und Herausforderungen des Studiums zu meistern. mein benefIT@upb.de ist für jeden Studierenden gedacht und kann in jeder Phase des Studiums genutzt werden.

Mach mit und hol dir deinen benefIT!

### Und so funktioniert es!

mein benefIT@upb.de ist ein Gesundheitspass, in dem du die von dir genutzten Angebote abstemeln lassen kannst. Die Maßnahmen werden direkt von den Kooperationspartnern oder unter Vorlage der Teilnahmebescheinigung im Servicebüro mein benefIT@upb.de (SP2 1.223) eingetragen.

Check die Angebote unter:  
upb.de/benefit

Du findest alle Angebote auf unserer Internetseite oder direkt bei den Partnern. Achte auch auf Sonderaktionen auf unserer Homepage.

### Kategorien des Gesundheitspasses

**Meine Gesundheitsinspektion**  
Messungen und Checks rund um deine Gesundheit.

**Entspannt & fit – mach mit!**  
Alles rund um Sport, Ernährung und Entspannung.

**Studium leicht gemacht**  
Hilfestellungen & Basics, die dir im Studium weiterhelfen können. Auch beim Übergang in das Berufsleben findest du hier Unterstützung.

**Stress vermeiden – dran bleiben**  
Angebote, die helfen, den Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen. Aber auch wenn es mal zu viel wird - hier findest du Angebote, die dir weiterhelfen.

**Gesundheit studieren**  
Im Rahmen deines Studiums (z.B. auch im „Studium Generale“ oder im „Profil Studium“) bieten sich viele Veranstaltungen an, um dein Wissen im Bereich Gesundheit zu erweitern.

Nähere Informationen zu den einzelnen Kategorien findest du unter:  
upb.de/benefit

### Interesse an einem Gesundheits-Zertifikat?

Das Zertifikat ist ein Nachweis über Schlüsselqualifikationen im Bereich Gesundheit. Es hilft dir bei deinen späteren Bewerbungen. Für das Zertifikat müssen pro Kategorie unterschiedlich viele Punkte gesammelt werden. Die Anzahl an Punkten für jede Kategorie und alles Weitere über das Zertifikat findest du auf unserer Internetseite [upb.de/benefit](http://upb.de/benefit).



### Kontakt

mein benefIT@upb.de – Servicebüro  
Universität Paderborn  
Raum SP2 1.223  
Warburgerstr. 100  
33098 Paderborn  
Tel.: 05251 604693  
Fax: 05251 603441  
E-mail: [meinbenefit@upb.de](mailto:meinbenefit@upb.de)  
Internet: [upb.de/benefit](http://upb.de/benefit)



Impressum:  
Inhalt/Texte: mein benefIT@upb.de  
Gesamtkonzept: Hochschulmarketing, [wimmer@zupb.de](mailto:wimmer@zupb.de)  
Design und Herstellung: BLS Jakobsmeyer GmbH  
Universität Paderborn 2013



## IX. Gesundheitspass beneFIT

<p>Studienjahr 1: _____</p> <p><b>Studium leicht gemacht:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p> <p><b>Stress vermeiden – dran bleiben:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p>	<p><b>Fragen?</b>                  Servicebüro: Raum SP2 1.223                  E-Mail: meinbenefit@upb.de                  Internet: upb.de/benefit</p>  <p>Name: _____</p> <p>Studiengang: _____</p> <p>Geburtsdatum: _____</p> <p>E-Mail: _____</p> <p><small>Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte!</small></p>  <p>© www.ifs.de</p>		<p>Studienjahr 1: _____</p> <p><b>Meine Gesundheitsinspektion:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p> <p><b>Entspannt &amp; fit – mach mit:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p>
<p>Studienjahr 2: _____</p> <p><b>Meine Gesundheitsinspektion:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p> <p><b>Entspannt &amp; fit – mach mit:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Studienjahr 2: _____</p> <p><b>Studium leicht gemacht:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p> <p><b>Stress vermeiden – dran bleiben:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Studienjahr 3: _____</p> <p><b>Meine Gesundheitsinspektion:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p> <p><b>Entspannt &amp; fit – mach mit:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Studienjahr 3: _____</p> <p><b>Studium leicht gemacht:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p> <p><b>Stress vermeiden – dran bleiben:</b></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____</p>