

Gesundheitsfördernde Hochschulen im Aufbruch

Erfahrungsaustausch zur hochschulbezogenen Gesundheitsförderung in NRW 2005

Zusammenfassung der Ergebnisse des Workshops 4:

Welchen Beitrag kann Sport und Bewegung zur Gesundheitsförderung an den Hochschulen leisten?

Moderation: Elma Völkel & Herrmann Beckmann, Universität Siegen

Die Vision: Wie sollte die ideale Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung an den Hochschulen aussehen?

- Ausreichende Anzahl von Sportstätten mit guter Erreichbarkeit und guter Ausstattung im Innen- und Außenbereich
=> Sporthallen, Schwimmbad, Sauna, Entspannungszonen, Wald- und Wiesenbereich, Dachgarten
- Umfassendes Angebot (inhaltlich) ausgerichtet auf die unterschiedliche Zielgruppen der Hochschule (z.B. für Personen mit vornehmlich sitzender oder körperlich anstrengender Tätigkeit, mit Stress, mit Sportbegeisterung oder -ablehnung, usw.)
- Umfassendes Angebot (zeitlich)
=> ganztägig (bei flexiblen Arbeitszeiten)
=> In den (Mittags-)Pausen spezielle Ausgleichsangebote (funktionelle Gymnastik, Entspannungsübungen, Rückenschule) in jedem Gebäude
- Begleitendes Informations- und Beratungsangebot
=> Informationen durch Vorträge, Hefte, über das Internet
=> Beratung, Schnupperkurse
=> Sportmotorische Tests mit Ergebnisanalyse, Trainingspläne
=> Befragungen der Hochschulangehörigen
- Qualifizierte Kursleitungen
- Kooperation mit anderen Einrichtungen
=> Ideenforum - „Runder Tisch“
=> Studentenwerk (Ernährung)
=> Suchtberatungsstelle (Rauchen)
=> Sicherheitsbeauftragte (Arbeitsplatz)
=> AMZ (Gesundheitsinformationen und -untersuchungen)

**Die Realität: Welche Umsetzungsprobleme für diese Idealform bestehen?
Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es dafür?**

Probleme:

mögliche Lösungsansätze:

=> Geldmangel

- Sponsoren (freie Wirtschaft, Krankenkassen)
- Land-/Bundunterstützung (für ein Projekt Gesundheitsförderung)
- Kommerzielle Betreiber als Mieter der Hochschule

=> Fehlende Lobby:

- Unterstützung durch Hochschulleitung/Personalräte (Flächen und Gebäudebereitstellung, intentionale und inhaltliche Identifikation, Freistellung innerhalb der Arbeitszeit für Gesundheitsförderung)
- Zusammenarbeit mit anderen Hochschulgruppen (Sicherheitswesen, Suchtberatung, AMZ, Psychologischer Dienst, Frauenbeauftragte)
- Unterstützung durch fundierte Argumente der Sportwissenschaft und Medizin für die Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung an den Hochschulen
- Events zur Information und Beratung über den Wert von Gesundheitsförderung für alle und jede/n Einzelene/n Hochschulangehörige/n

=> Fehlendes Engagement der verantwortlichen Personen

- allgemeine und persönliche Arbeitseinstellung hinterfragen und ggf. verändern
- Verstehen/Anwenden wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Praxisinitiativen ergreifen und gestalten
- Innovativ, werbend, aufklärend tätig sein