

Erster Gesundheitstag der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege 18. Oktober 2012 - Bericht

Prof. Lotte Kaba-Schönstein



Sitzung des Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen

Hochschule Esslingen
Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und
Pflege, 22.11.2012

- Projektstudium in allen Studiengängen der Fakultät
hier: Bachelor Soziale Arbeit, 12 Studierende
- 6. und 7. Semester: 4 SWS Kontaktzeit, 7,3 Std
Selbstlernzeit
- SoSe 2012 (ab März 2012) und WiSe 2012/2013
- Kosten und Finanzierung: ca. 7000 Euro, davon:
- Studentische QS-Mittel: ca. 5500 Euro
- Fakultätsmittel: ca. 1500 Euro

Projektgruppe 1. Gesundheitstag SAGP



Bühler, Sandra - Härter, Katharina Marie - Hofmann, Viktoria
Prof. Kaba-Schönstein, Lotte - Kobasic, Yevgeniya - Mezger, Sina
Mohilo, Sonja - Müller, Elena - Renz, Melanie - Sahm, Jasmin
Sailer, Eva Maria - Schimmel, Christiane - Seiter, Celine

- Klärung der Arbeitsweise, incl. Protokollführung und Moderation der Sitzungen durch Studierende
- Vorbereitende Information und Lektüre zu Grundlagen: Gesundheitsförderung und Prävention, Setting-Ansatz, Gesundheitsfördernde Hochschulen, Rahmenkonzept Gesundheitsförderung/Integriertes Gesundheitsmanagement Hochschule Esslingen, Befunde zu gesundheitlicher Situation der drei Statusgruppen
- Entscheidung: Gesundheitstag, der sich an alle drei Statusgruppen richtet
- „Fakultätstag“ (Lehrveranstaltungen entfallen)

Gesundheitstag ist eingebunden in umfassendere Strategie der Fakultät zur Gesundheitsförderung

Ziele abgeleitet aus Analyse der vorhandenen Daten zu Belastungen und Ressourcen der drei Statusgruppen:

- Aktivierung von psychosozialen Ressourcen
- Abbau von psychosozialen Belastungen
- Verbesserung der Work-Life-Balance
- Förderung der körperlichen Aktivität
- Exemplarische räumliche Gestaltung des Setting Hochschule: Ruheraum

- Auftakt, Unterstützung, Motivation, Gemeinschaftsgefühl, „Quick wins“ , (hochschulinterne) Öffentlichkeitsarbeit für Gesundheitsfördernde Fakultät SAGP
- Für neue Angebote/Möglichkeiten sensibilisieren
- Vorhandene Angebote in Hochschulsport und Studium Generale bekannt machen, niederschwellig, alltagsnah anbieten
- Zum Mit- und Weitermachen motivieren

- Gesundheit und Gesundheitsförderung im Setting Hochschule - Grundlagen und Handlungsbereiche
Prof. Lotte Kaba-Schönstein
- Aktuelle Befunde zur gesundheitlichen Situation von Studierenden, Mitarbeitern / Mitarbeiterinnen und Lehrenden - Herausforderungen und Ressourcen
Prof. Dr. Mathias Bonse-Rohmann
- Psychosoziale Belastungen und Ressourcen im Arbeits- und Studienalltag an Hochschulen - Grundlagen und Interventionsmöglichkeiten
Prof. Dr. Thomas Heidenreich

- Capoeira - Brasilianische Kampfkunst
- FlexiBar
- Fit mit Pilates
- Qi Gong
- Fit am Schreibtisch
- Vertrauen stärken – sich gegenseitig unterstützen
- Achtsamkeit für den eigenen Körper durch Yoga
- Zumba

- Selbstmanagement
- Zeitmanagement: Die Zeit richtig steuern
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Bochumer Gesundheitstraining – Entspannung und Körperwahrnehmung (Übungen aus dem Yoga, Tai Chi, Feldenkrais und Tiefenentspannung)
- Lach-Yoga „Zwerchfell grüßt Verstand“
- Laufen als Lebensbewältigung

- „Gesund führen“

- „Voll im Griff?!?“ Workshop zur Frage der Vereinbarkeit von Studium und Alkoholkonsum (fakultätsübergreifend)

- Singen auf Rezept – warum Musik uns in Schwung bringt. Theoretische Überlegungen und praktische Übung
- „Dance to the Music!“ Tänzerische Reise durch Europa
- Einklang im Rhythmus – Afrikanisches Trommeln
- Functional Circuit
- Nordic Walking – Mit der richtigen Technik zum Ganzkörpertraining
- Schnupperkurs Sportklettern
- Achtsamkeit für Studierende
- Autogenes Training zum Kennen lernen

- Gender Nutrition – Frau isst anders, Mann auch

Markt der Möglichkeiten

- Barmer - GEK
- AOK
- DAK
- Gesundheitsamt Esslingen
- Naturgut Esslingen
- VHS Esslingen
- Aidshilfe Stuttgart
- Seelsorge Hochschule Esslingen
- Umweltmanagement Hochschule Esslingen

- Back Check
- Nackenmassagen

- Gut besucht: 324 Anmeldungen/TN aus allen drei Statusgruppen
- Gesundheitstag als „Fakultätstag“ hat sich bewährt
- „Professionelle“ und erfolgreiche Organisation
- Außergewöhnliches Engagement der Studierenden und beteiligten Lehrenden/MitarbeiterInnen
- Veranstaltungsevaluation über „Evasys“ noch nicht abgeschlossen, erste Tendenz außerordentlich positive Bewertungen: sehr gelungener Tag
- Viele sehr positive und begeisterte Rückmeldungen: „Hochschulräumlichkeiten mal ganz anders erlebt“, „der Tag war ein Geschenk“, „unbedingt wiederholen !“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

