

Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit

Jahresbericht 2024



Übersicht

1. „Studentisches Gesundheitsmanagement:
Campus in Balance – Dein Studium, Deine
Gesundheit“
2. „Roadmap4StudiBiFra“
3. Projekt zum 30. Jubiläumsjahr



1. „Studentisches Gesundheitsmanagement: Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit“



Weiterführung des durch die Techniker Krankenkasse
drittmittelgeförderten Projekts zum Studentischen
Gesundheitsmanagement (SGM).

Welcome (Back) am Campus

- Die vom SGM initiierte **Begrüßungsveranstaltung „Welcome (Back) am Campus“ für Studierende zum Semesterstart** fand am 17.04.2024 und am 16.10.2024 bereits zum zweiten bzw. dritten Mal statt.
- Neben dem Stand des SGM, der über die vielfältigen gesundheitsbezogenen Angebote und Aspekte der Universität Bielefeld aufgeklärt hat, waren u.a. Vertreter*innen des Nachhaltigkeitsbüros, des AStA, der Studierendeninitiative LiLiGoesMental, der Diversitätsstelle, des Familienservice, der Gleichstellung, der ZAB, der ZSB, dem ZLL und diverser Fachschaften mit Infoständen vertreten, um einen persönlichen Austausch zu ermöglichen.



Workshops und Vorträge

Vortrag „Warum ‚Nein-Sagen‘ dein Leben retten kann“

Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und bewusst „Nein“ zu sagen, spielt eine zentrale Rolle für die psychische Gesundheit – insbesondere im Kontext von Suchtprävention. Genau diesem Thema widmete sich der Online-Talk „Warum ‚Nein-Sagen‘ dein Leben retten kann“ am 10. Oktober 2024. Neben einem Fachvortrag bot die Veranstaltung Raum für Austausch und Reflexion zu Strategien im Umgang mit Suchtverhalten.



Workshop „Haltbarmachen und Fermentieren von Lebensmitteln“

Nachhaltigkeit und bewusster Umgang mit Lebensmitteln sind zentrale Themen unserer Zeit. Der Workshop „Haltbarmachen und Fermentieren von Lebensmitteln“ welcher am 16. Oktober 2024 stattfand, vermittelte praxisnah, wie Lebensmittel länger genutzt und somit Ressourcen geschont werden können. In Zusammenarbeit mit dem Nachhaltigkeitsbüro zeigte der gemeinnützige Verein Restlos e.V. traditionelle und moderne Techniken der Fermentation und Haltbarmachung auf.

Workshops und Vorträge

Workshop „Füreinander da sein – Laienhelfer*in im Umgang mit mentaler Belastung“ für studentische Multiplikator*innen

Im Fokus des zweitägigen Workshops im November 2024 stand die Sensibilisierung von studentischen Multiplikator*innen für das Thema mentale Gesundheit. Die Workshops sollten die Teilnehmenden dazu befähigen, mentale Belastungen sowie Anzeichen psychischer Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln sowie an professionelle Hilfsangebote zu vermitteln. Sie trugen zu einer Kultur wechselseitiger Solidarität und einer erhöhten Sichtbarkeit und Anerkennung der Thematik im Setting Hochschule bei. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen und Unterstützungsmöglichkeiten konnten die Teilnehmenden innerhalb eines Gesprächstrainings die Ansprache und Gesprächsführung erproben. Der Workshop fand in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Diversität statt.

Treffen der AG SGM

- Die AG SGM fördert den **Austausch und die Kooperation zwischen allen gesundheitsrelevanten Akteur*innen an der Universität Bielefeld.**
- Zu den Akteur*innen gehören u. a. die Techniker Krankenkasse, das Studierendenwerk, der Hochschulsport, die Zentrale Studienberatung (ZSB), die Zentrale Anlaufstelle Barrierefrei (ZAB), die Diversitätsstelle, der Familienservice, die Gleichstellung, die studentische Initiative LiLi Goes Mental, der AStA sowie das Nachhaltigkeitsbüro.
- **Termine in 2024:** 11.01.2024, 21.03.2024, 11.04.2024, 26.09.2024

Kooperationsseminar

- Das interdisziplinäre **Kooperationsseminar „Dein Studium, Deine Gesundheit“ zwischen Erziehungswissenschaft, Gesundheitswissenschaften und Campus in Balance** widmete sich im WiSe 2023/24, SoSe 2024 und WiSe 2024/25 den Methoden *Photovoice* und *Digital Storytelling* als Instrumente der Partizipation und des Empowerments in Bildung und Gesundheit.
- Die Teilnehmenden erhielten eine anwendungs- und erprobungsbasierte Einführung am Beispiel des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) der Universität Bielefeld. Als Abschlussarbeit erstellen die Studierenden Videos, die ihren Studienalltag aus gesundheitsbezogener Perspektive dokumentieren.
- Das Seminar ermöglichte dem SGM einen wertvollen direkten Austausch mit der Zielgruppe der Studierenden.

Ideenwerkstatt Lern- und Aufenthaltsorte

- Die **Gestaltung von Lern- und Aufenthaltsorten** spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Produktivität von Studierenden.
- Die für den 17. Oktober 2024 geplante Ideenwerkstatt sollte den Studierenden die Möglichkeit bieten, aktiv an der Entwicklung und Verbesserung dieser Räume an der Universität Bielefeld mitzuwirken. Aufgrund zu geringer Anmeldezahlen musste die Veranstaltung jedoch abgesagt werden.

2. „Roadmap4StudiBiFra“



**Start des Folgeprojekt „Roadmap4StudiBiFra“
(Vorgängerprojekt: Bielefelder Fragebogen zu
Studienbedingungen und Gesundheit, kurz: StudiBiFra).**

Projekt „Roadmap4StudiBiFra“

- Am 14. August 2024 fand das **Auftakttreffen des Hochschulnetzwerks des Projekts *Roadmap4StudiBiFra*** statt.
- Das Kooperationsprojekt zwischen der Universität Bielefeld und der Charité-Universitätsmedizin Berlin wird durch Drittmittel der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) gefördert.
- Das Projekt verfolgt das Ziel der Ableitung von **Handlungs- und Prozessempfehlungen** im Rahmen einer Roadmap für den nachhaltigen und beratungsunabhängigen Einsatz des Bielefelder Fragebogens zu Studienbedingungen mit Fokus auf der **datengestützten Initiierung von Prozessen zur strukturellen Verbesserung gesundheitsrelevanter Studienbedingungen**.

Laufzeit: 01.04.2024 – 30.09.2026

Hochschulnetzwerktreffen Bielefelder Fragebogenprojekte

- Am **04. November 2024** fand das Netzwerktreffen der **Hochschulnetzwerke der Bielefelder Fragebögen (zu Studien- und Arbeitsbedingungen)** in Bielefeld statt.
- Im Fokus standen **kollegialer Austausch** und **Netzwerken**. Mit Blick auf die am Folgetag stattfindende Fachtagung, wurden bereits erste **Erkenntnisse aus den gemeinsamen Befragungsprozessen** besprochen und v.a. auf **(hochschul-)politische Aspekte** hin reflektiert (prominentes Stichwort: Befristung).
- Highlight des Tages war ein **moderierter Austausch mit Dr. Wiebke Esdar (MdB)**. Wiebke Esdar hat nicht nur als ehemalige Kollegin an der Uni Bielefeld die Anfänge des Bielefelder Fragebogens begleitet und als Mitglied des damaligen wissenschaftlichen Begleitkreises an der Weiterentwicklung des Instruments mitgewirkt, sondern war als Bundestagsabgeordnete mit einem Schwerpunkt auf Bildung, Forschung und Technikfolgenabschätzung eine hervorragende Dialogpartnerin für unsere Themen.

3. Projekt zum 30. Jubiläumsjahr

Projekt anlässlich des 30. Jubiläums des
Gesundheitsmanagements an der Universität Bielefeld.



Projekt zum 30. Jubiläumsjahr

Ziel:

Wertschätzung aller Universitätsmitglieder (in Zeiten besonderer Belastung)

- Positive Auswirkung auf Aspekte wie Bindung, Engagement und (Arbeits- / Studien-) Zufriedenheit
- Steigerung der Attraktivität des Arbeits- und Studienortes Universität Bielefeld durch (auch externe) Sichtbarkeit

Laufzeit: 01.03. – 31.12.2024



Überblick: Projekt zum 30. Jubiläumsjahr

Kommunikation: Erarbeitung neues Motto & Selbstverständnis

- ✓ Slogan: Campus in Balance – unsere Uni, unsere Gesundheit (gilt nun auch für das UGM)
- ✓ Formulierung Kommunikationsrahmen

PHASE 1

Aktionszeitraum: „Gesundes Semester“ im SoSe 2024

- ✓ Pilotierung Verleihsystem „Gesunde Boxen“ für lange Sitzveranstaltungen
- ✓ Pilotierung: Massageangebot auch für Studierende
- ✓ Aktionswoche gesunde Ernährung
- ✓ Aktionstag Alkohol
- ✓ Feierlicher Gesundheitstag

→ Für die Zielgruppen: Wertschätzung und Gesundheitsförderung, Sichtbarmachung von Anlaufstellen, Strukturen und Angeboten, Kommunikations- und Partizipationsanlässe

PHASE 2

Externe Sichtbarkeit: Bundesweite Fachtagung & Publikation

- ✓ Netzwerktreffen der Hochschulnetzwerke zu den Bielefelder Fragebögen
- ✓ Fachtagung zu Arbeits- bzw. Studienbedingungen und (psychischer) Gesundheit

→ Für den Standort: Vorreiterrolle Themenfeld Gesundheit & Attraktivität der Arbeits- und Studienplätze

PHASE 3

Meilensteine

PHASE 1

Neues Motto & Selbstverständnis:

- Jubiläum als Anlass für eine konzeptuelle Weiterentwicklung, Ausweitung des Mottos auf das UGM und Aktualisierung unseres **Gesundheitsverständnis**.
- Motto "**Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit**" referiert nicht zuletzt auf die wichtige Rolle von **Partizipation und Kommunikation**, um den Campus als **attraktiven Studienort** mit einem **guten Klima für die (psychische) Gesundheit** zu entwickeln.
- Neues Selbstverständnis ist auf dem Gesundheitsportal veröffentlicht und kann u.a. als **Kommunikationsrahmen** zum Thema Gesundheit an der Uni Bielefeld genutzt werden.

Meilensteine

PHASE 2

Aktionszeitraum „Gesundes Semester“

- Pilotierung Massageangebote für Studierende
- Pilotierung Verleihsystem „Gesunde Boxen“
- Aktionswoche gesunde Ernährung vom 3.-7.6.2024
- Aktionstag Alkohol am 12.6.2024
- Großer Gesundheitstag am 19.6.2024



**30 Jahre Gesundheitsmanagement an
der Uni Bielefeld – Jubiläumsjahr 2024**



Massage für Alle!

Öffnung der kostenlosen Buchungsmöglichkeit des **Massagesessels „Brainlight“** sowie der vergünstigten **Massage durch „Kunst der Berührung“** im D2-100 auch für Studierende.



Pilotierung Verleihsystem „Gesunde Boxen“

ab SoSe 2024

Zunächst Beschaffung von
zwei Boxen als
Pilotmaßnahme für ggfs.
langfristige Ausweitung



Warum / was ist die „Gesunde Box“?

- Ob in der Lehre (z.B. bei Blockseminaren oder Lerngruppen) oder im Arbeitskontext (z.B. bei Fortbildungen, Gremiensitzungen oder Teamklausuren) – **an der Uni sind lange Sitzveranstaltungen keine Seltenheit.**
- Langes Sitzen hat **vielfältige negative Auswirkungen** auf (physische und psychische) Gesundheit, sowie Konzentrations- und allgemeine Leistungsfähigkeit
- Vorhandene Gruppenräume der Uni Bielefeld bieten – insb. in der Bau-Phase – wenig Spielraum → „Gesunde Box“ als rollbares **Schränkchen mit verschiedenen Utensilien zur Förderung der Gesundheit in längeren Sitzveranstaltungen.**

Inventar der Gesunden Box

- Gesundheitsförderlichen Utensilien (inkl. Kurzanleitungen):
 - Neben verschiedenen Gegenständen zur **Unterstützung der physischen Gesundheit** (Fußstützen, Akupressur-Sets, Balancekissen, Keilkissen, Gymba Board, optional zus. Stehtischaufsätze)...
 - ...enthält die Box außerdem wissenschaftlich fundierte Tipps zur gesunden Pausengestaltung sowie Mandalas zum Ausmalen, um die **Konzentration und das psychische Wohlbefinden** zu steigern.

Aktionswoche

Gesunde Ernährung

3.-7. Juni 2024



- Kooperation mit dem Studierendenwerk Bielefeld: **Täglich gesunde & regionale Menüs in der Mensa**
 - z.B. No Chicken Chunks, Falafel Bowl, Linsen-Bratlinge oder Vollkorn-Pasta, ...
- Verschiedene **Infostände, Materialien, Workshops & Kochkurse**
 - Workshops und Kurse in Kooperation mit Restlos e.V., dem Studierendenwerk und dem Referat für Nachhaltigkeit
 - Beratungssessions zu Ernährung & Mental Health mit Dr. Sabine Schulz

Gesundes Semester 2024 EAT GOOD & FEEL GOOD

Aktionswoche Gesunde Ernährung: 03.06. - 07.06.2024

Montag, 03.06.	Dienstag, 04.06.	Mittwoch, 05.06.	Donnerstag, 06.06.	Freitag, 07.06.
-------------------	---------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

Täglich 9:30 – 14:30 Uhr im Westend-Bereich:

Rezepte, Empfehlungen, Materialien und Give-Aways rund um das Thema Ernährung - Ansprechpersonen von Campus in Balance

12:00 - 14:00 Uhr: Brainfood fürs Büro! MealPrep-Workshop für Mitarbeitende (online, mit Voranmeldung)	09:00 - 15:00 Uhr: Ernährungsradar & Smoothies Techniker Krankenkasse (vor dem Westend)	11:00 – 14:00 Uhr: Essen mit Wohlbefinden Kurzberatungen, Kost- und Riechproben mit Sabine Schulz (vor dem Westend)	11:00 -16:30 Uhr: Ernährungsberatung 60-minütige Beratung zum Thema Essen & Mental Health (mit Voranmeldung)	Ab 11:00 Uhr: Gesund und lecker kochen mit dem Studierendenwerk (mit Voranmeldung)
--	---	---	--	--

**16:15 – 17:45 Uhr:
Haltbarmachen & Fermentieren**
Workshop mit Restlos e.V. (X-B2-109, mit Voranmeldung)

Weitere Infos & Anmeldung
www.uni-bielefeld.de/gesundessemerster



Gesunde Aktionstheke

Mensa im Gebäude X – Studierendenwerk Bielefeld

Putenbrust / No Chicken Chunks	Veganes Biryani	Geflämmtes Lachsfilet	Hausgemachte Linsen-bratlinge	
Grüne Bowl	Falafel Bowl	Asia Bowl	Buddha Bowl	

Aktionstag Alkohol

12. Juni 2024

Im Rahmen der
Bundesweiten
Aktionswoche Alkohol



- **Aufklärungsstände** vor dem X-Gebäude:
 - Rauschparkours der Polizei Bielefeld, Beratungsstelle für Mitarbeitende & Führungskräfte, Gesundheitsmanagement, Selbsthilfe-Kontaktstelle von der Paritätischen Lebenshilfe
- **Uni-Kino Special: Kostenfreie Filmvorführung „Der Rausch“**
 - anschließende **Podiumsdiskussion** zum verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol und von Sucht betroffenen Menschen im eigenen Umfeld
 - Beteiligung vom Sozialpsychiatrischen Dienst, Caritas & Selbsthilfegruppe Freiwillige Suchthilfe
 - Mobile Cocktailbar mit kostenfreiem Ausschank von **alkoholfreien Cocktails** und Rezepten



HERZLICH WILLKOMMEN zum Programm
am heutigen **AKTIONSTAG ALKOHOL**



12.04.24

HIER, Westend - 10:00 - 16:00 Uhr

Campus in Balance

Infokiosk mit Empfehlungen, Selbsttests und Kommunikationshilfen rund um das Thema Alkohol

Polizei Bielefeld

Aktionsstand „Alkohol im Straßenverkehr“ (Informationen v.a. zu Rad, E-Scooter, PKW) mit interaktivem Rauschbrillen-Parcours

**Der Paritätische Bielefeld
Selbsthilfe-Kontaktstelle**

Infokiosk mit Materialien

H12 - UniKino Special - ab 17:00 Uhr

**Filmvorführung „Der Rausch“
Anschließende Diskussion unter
Expert*innenbeteiligung**

Mit dabei sind:

Sozialpsychiatrischer Dienst Stadt Bielefeld, Drogenberatung e.V. + Caritas Bielefeld & fS freiwillige Suchthilfe Bielefeld e.V.

Alkoholfreie Cocktails

Variation leckerer alkoholfreier Cocktailkreationen von der Cocktailbar „Mobile Mixmasters“, die nicht nur während des Films, sondern auch als Inspiration für eigene Feierlichkeiten genutzt und genossen werden dürfen – dafür liegen alle **Rezepte zum Mitnehmen** bereit.

Eintritt
frei + Frei-
getränke

Online 15:30 – 17:00 Uhr

Impulsvortrag „Wieso nein-sagen Dein Leben retten kann“

Ein von der BARMER organisierter Speaker*innen-Vortrag aus der Perspektive einer von Sucht betroffenen Person. Ergänzend steht ein*e Psycholog*in für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung. Wie wirkt und entsteht Sucht, was sind die ersten Anzeichen und wie handle ich, wenn ich selbst oder Personen aus meinem Umfeld betroffen sind?

Großer Gesundheits- tag

19. Juni 2024



Zahlreiche Stände & Aktionen von 9 - 16 Uhr in der zentralen Unihalle:

- **23 (interne und externe) Ausstellende** zu psychischer, körperlicher & sozialer Gesundheit
- **16 Workshops, Aktionen & Vorträge** | digital & vor Ort
- z.B. „Stress dich richtig“, „Gesund schlafen“, „Digital Detox“, Yogasessions, „Fitness für alle“ oder „Gesund am Arbeitsplatz“
- **Food-Court** zwischen U und V mit veganen, vegetarischen & regionalen Angeboten zu vergünstigten Preisen

Vorträge

- ✓ **Stress dich richtig - Strategien für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit**
Jacob Drachenberg, 14:15 - 16:15 Uhr, H9
- ✓ **Digital Detox**
Philipp Nowak (Mindfulife), 12:00 - 13:30 Uhr, Online per Zoom
- ✓ **Vorstellung Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Bielefeld**
10:00 - 11:00 Uhr, M4-112
- ✓ **Stress im Studium - Was tun?! Basics und Essentials für mehr Ruhe und Gelassenheit**
Zentrale Studienberatung (ZSB)
18.06., 14:00 - 15:30 Uhr, X-E1-232
16:00 - 17:30 Uhr, Online per Zoom
- ✓ **Vielfalt auf Augenhöhe - Über die Bedeutung der Menschenwürde für unser Verständnis von Inklusion, Diversität und Teilhabe**
Barrierefrei, Zentrale Anlaufstelle Barrierefrei (ZAB), 18.06. (nicht am 19.06.!), 19:00 - 20:30 Uhr, X-E0-001 und im Livestream

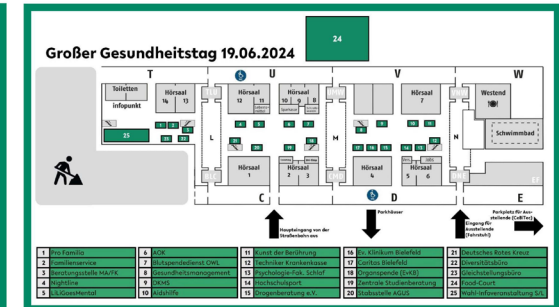
Kurse, Beratungen & Workshops

- * **Intuitives Gestalten zur Entspannung**
Sofie Osterloff, 08:30 - 14:30 Uhr, T0-254 & T0-243
- * **Mini-Coachings "Resilienz to go"**
Eileen Milenk, 10:00 - 16:00 Uhr, T6-223
- * **Gesund schlafen - Nie mehr grübeln in der Nacht**
addisca, 10:15 - 11:45 Uhr, T0-218
- * **Gesund am Arbeitsplatz - Übungen Ergonomie**
Vanessa Duttenhöfer, 12:10 - 15:00 Uhr, D2-100
- * **Entspannte Pause**
Dr. Sabine Meier, 10:00 - 16:00 Uhr, C3-137
- * **Yogasession mit "Yoga wirkt"**
Yoga Wirkt, 15:30 - 16:30 Uhr, D2-100
- * **Von Null auf Klimmzug - lass dich nicht hängen!**
Hochschulsport / UniFit, 10:00 - 11:30 Uhr, Platz III Outdoor Gym
- * **Fitness für alle: Outdoor Gym**
Hochschulsport / UniFit, 12:00 - 14:00 Uhr, Platz III Outdoor Gym

Haupthalle & Außenbereich

- 📍 **Pupillographie-Schlafanalyse**
Techniker Krankenkasse, Haupthalle, 09:30 - 16:30 Uhr
- 📍 **Digitale Stresswaage**
Techniker Krankenkasse, Haupthalle, 09:30 - 16:30 Uhr
- 📍 **Uni-Blutspendedienst OWL**
10:00 - 16:00 Uhr, Infostand in Haupthalle, P0-271 & P0-273
- 📍 **Food-Court**
Coffee-Bike, Sonnenkind, Restlos e. V. & Mr. Ben, draußen zwischen U-Zahn und V-Zahn

Lageplan



JETZT ANMELDEN FÜR MITTWOCH,
19. Juni 2024
von 10:00 bis 16:00 Uhr

Weitere Infos & Anmeldung



Zahlen & Feedback zum „gesunden Semester“

- Aktionstage über **3 Wochen** hinweg
- **22** Workshops, Aktionen & Vorträge
- **26** Ausstellende / Informationsstände
- Die Aktionen konnten überwiegend spontan und ohne Anmeldung besucht werden, aber: **249 Buchungen** zu den anmeldepflichtigen Aktionen (waren i.d.R. ausgebucht)
- **Unzählige** gute Dialoge, Sensibilisierung, Bedarfsaufnahme, Netzwerkarbeit, ... 😊

„Herzlichen Dank für die tollen Angebote gestern!!!! 😊 Ich habe mir ein Coaching und einen Vortrag herausgesucht, beide haben mir sehr viel gebracht und werden mich zukünftig unterstützen können.“

*„Ich habe viele wertvolle Eindrücke, Infos und Tipps von diesem Tag mitgenommen: Die Stände in der Halle, der Vortrag von Jacob Drachenberg, sowie die Workshops "Gesund am Arbeitsplatz" und "Entspannte Pause".“
Lecker waren auch die Angebote auf dem Food-Court. Für mich war es ein wunderschöner Tag.“*

„Vielen Dank für die vielen tollen Informationen an Ihrem Stand. Mir hat die Stuhlaufgabe mit den kleinen Noppen, der blaue Kunststoffring für die Hand/Fingerübungen und auch das Balanceboard sehr gut gefallen.“

Meilensteine



PHASE 3

Externe Sichtbarkeit / Kommunikation

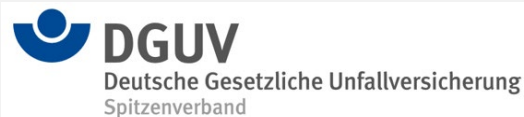
- Ausrichtung ...
 - eines **bundesweites Netzwerktreffen** der Hochschulnetzwerke zu den Bielefelder Fragebögen inkl. Live-Austausch zum Thema „Hochschulgesundheit auf politischer Ebene“ mit Dr. Wiebke Esdar MdB am 04.11.2024
 - ... der **bundesweiten Fachtagung** „Erkenntnisse zu Arbeits- bzw. Studienbedingungen und (psychischer) Gesundheit im Dreiklang von Hochschulpraxis, Politik und Forschung“ (gefördert durch die DGUV) am 05.11.2024

Fachtagung 10 Jahre Bielefelder Fragebogen

–

Erkenntnisse zu Arbeits- bzw. Studienbedingungen und (psychischer) Gesundheit im Dreiklang von Hochschulpraxis, Politik und Forschung

Ermöglicht dank Förderung des *Sachgebiets
Hochschulen* der Deutschen Gesetzlichen
Unfallversicherung e.V. (DGUV)



Veranstaltungsplan

09:00 – 09:30	Get Together		
09:30 – 09:45	Feierliches Grußwort von Professor Badura & kurzer Rückblick auf 10 Jahre Bielefelder Fragebogen	Kristin Unnold, Dr. Hans-Joachim Grumbach	
09:45 – 10:15	Lessons Learned zu Organisationsentwicklungsprozessen, Kommunikation und Partizipation an Hochschulen	Zita Deptolla, Kristin Unnold	
10:15 – 11:00	Zentrale Erkenntnisse zu Arbeitsbedingungen und (psychischer) Gesundheit aus den Projekten zum Bielefelder Fragebogen	Julia Burian, Zita Deptolla	
11:00 – 11:15	Kaffeepause		
11:15 – 12:00	Zentrale Erkenntnisse zu Studienbedingungen und (psychischer) Gesundheit aus den Projekten zum Bielefelder Fragebogen	Jennifer Lehnchen	
12:00 – 13:00	Resümee und Erste Einordnung der Erkenntnisse: Hochschulpraxis & Forschung Politik & Gesetzgebung	Julia Burian, Sandra Pape, Dr. Hans-Joachim Grumbach	
13:00 – 14:00	Mittagspause mit Buffet		
14:00 – 15:30	Vertiefung & Austausch: Parallele Fokusgruppen mit kurzen Expert*innen-Inputs und Diskussion		
	➤ Fokus 1: „Der Trend geht zur Erschöpfung - wie viel Belastung ist eigentlich ‚normal‘?“		Dr. Uta Walter
	➤ Fokus 2: „Dicke Bretter bohren: Das Thema Gesundheit auf strategischer Ebene bearbeiten (bundesweit und hochschulübergreifend)“		Sandra Pape
	➤ Fokus 3: „Soziales Kapital als Treiber für Gesundheit und Engagement an Hochschulen – Partizipation und Kommunikation als Handlungsfelder für BGM und SGM“		Mats Huwendiek, Julia Burian
	➤ Fokus 4: „Mit schlechtem Beispiel voran?! – Gesundheitsmanager*innen im Spannungsfeld zwischen Selfcare und Engagement“		Kristin Unnold
15:30 – 16:00	Ausblick & Abschluss		Team Bielefelder Fragebögen

Fazit - hinter uns liegt ein sehr erfolgreiches Jubiläumsjahr:

- viele gelungene **Veranstaltungen und Aktionen**, Beitrag zu Partizipation und Wertschätzung von Studierenden
- Steigerung der **internen und externen Sichtbarkeit** des Gesundheitsmanagements & Beitrag zur Attraktivität des Studienorts Uni Bielefeld
- **Sensibilisierung** der Zielgruppen für (mentale) Gesundheit & Vermittlung von **Gesundheitskompetenzen**
- **Dialog** mit allen Zielgruppen & wertvolle **Impulse** für unsere Arbeit

Kontakt

Team Campus in Balance – Dein Studium, Deine Gesundheit:

Julia Burian, Luisa Junker, Mats Huwendiek, Janina Theismann, Lina Strickling

Raum: UHG A3-102

www.uni-bielefeld.de/campusinbalance

E-Mail: campusinbalance@uni-bielefeld.de