



Studentische Gesundheitsförderung erleben und gestalten



[www.hs-esslingen.de/
gesundheitsfoerderung-sagp](http://www.hs-esslingen.de/gesundheitsfoerderung-sagp)

Lass es Dir gut gehen...

Studium, neues Umfeld, neue Herausforderung, neue Möglichkeiten. Doch nicht immer lässt sich alles so einfach bewältigen. Vielleicht sind FreundInnen und Familie weit weg oder der Ausgleich zum stressigen Alltag fehlt. Die gesundheitsfördernden Rahmenbedingungen und Angebote der Hochschule Esslingen und der Fakultät SAGP sollen Dir helfen, diese Zeit gut, gesund und zufrieden zu erleben.

Schwerpunkte sind dabei:

- gesundheitsförderliche Strukturen und Rahmenbedingungen
- der Aufbau und die Förderung von sozialen Netzwerken
- die Erweiterung von Kompetenzen und der erlebten Selbstwirksamkeit
- Beratung und Unterstützung zu verschiedenen Fragen des Lebens und des Studiums

Dir fehlen Angebote oder Du möchtest Dich in der Gesundheitsförderung für Studierende engagieren? Der Steuerungskreis Gesundheitsfördernde Fakultät SAGP freut sich über Anregungen!

STEUERUNGSKREIS GESUNDHEITSFÖRDERNDE FAKULTÄT SAGP



Der Steuerungskreis Gesundheitsfördernde Fakultät SAGP setzt sich für die Gesundheitsförderung und Prävention an der Hochschule Esslingen ein, indem er Angebote und Maßnahmen initiiert, welche die Fakultät SAGP der Hochschule Esslingen gesundheitsfördernder gestalten. Ideen und Vorschläge zur Weiterentwicklung sind immer gern gesehen. Der Steuerungskreis setzt sich zusammen aus ProfessorInnen, MitarbeiterInnen und einem Mitglied aus dem Betriebsrat. Auch Studierende sind herzlich willkommen und können sich aktiv beteiligen.

TRINKBRUNNEN



Regelmäßiges Trinken hält körperlich und geistig fit. Aus diesem Grund hat die Gesundheitsfördernde Fakultät SAGP im Jahr 2012 zwei Trinkbrunnen am Standort Flandernstraße installieren lassen. Die Standorte befinden sich im Flurbereich im 1. OG und auf der Empore. Alle Hochschulangehörigen können sich hier jederzeit und kostenlos mit frischem Wasser versorgen.

FAMILIENGERECHTE HOCHSCHULE



Die Zertifizierung „Audit familiengerechte Hochschule“ bescheinigt, dass die Hochschule Esslingen die hochschulspezifischen Maßnahmen und Ziele zur Umsetzung einer familienbewussten Personalpolitik und familiengerechter Studienbedingungen erarbeitet hat. Die Intention der Hochschule ist es, dass auch in Zukunft Beschäftigte und Studierende ihre berufliche oder studentische Laufbahn sowie ihr Familienleben miteinander vereinbaren können. Hierzu gehören bspw. die Beachtung der familiären Bedingungen bei der Studienorganisation, die Möglichkeit zur Verlängerung der Praxisphase, Kinderbetreuung u.v.m. Die zentrale Studienberatung fungiert als direkte Anlaufstelle für Studierende, die sich über die familiengerechte Hochschule näher informieren möchten: www.hs-esslingen.de/zentrale-studienberatung

MUSIK AN DER HOCHSCHULE



Musikbegabte und -begeisterte Studierende finden an der Hochschule Esslingen fakultätsübergreifend die Möglichkeit, ihr Hobby des Musizierens oder Singens in ihrer Freizeit zu pflegen. Es werden mit dem Hochschulorchester, dem Hochschulchor und der Pep-Band vielfältige Musikangebote unterschiedlichster Richtungen zur Verfügung gestellt. Im Rahmen der familienfreundlichen Hochschule findet während der Probezeiten und den Auftritten des Hochschulorchesters eine

Kinderbetreuung statt. Der Hochschulchor kooperiert mit dem Jugendchor des Esslinger Liederkranzes e.V. 1827.

www.hs-esslingen.de/de/hochschule/service/musik-an-der-hochschule

HOCHSCHULSPORT

Die Möglichkeiten des Hochschulsports sind äußerst vielfältig. Angeboten werden u. a. Pilates, Tai Chi, Kampf-, Mannschafts-, Ausdauer- und Kraftsportarten. Diese Angebote sind kostenlos. Die Sport- und Bewegungsräume sind auf dem hochschuleigenen Campus integriert. Es bestehen zudem Kooperationen mit außerschulischen Vereinen, z.B. mit dem Tennisclub Esslingen und dem Aikido Verein Esslingen. Das vorrangige Ziel des Hochschulsports liegt in der Gesunderhaltung und Freizeitgestaltung für alle Hochschulangehörigen.



www.hs-esslingen.de/hochschule/service/hochschulsport

AKTIVE PAUSE & SPIELGERÄTE FÜR DEN AUSSENBEREICH



Das Campusgelände am Standort Flandernstraße bietet viel Platz, um auch draußen sportlich aktiv zu werden. Ab dem Sommersemester 2016 können Studierende Outdoor-Spielgeräte wie z.B. Badminton-Schläger, Bälle, Kubb, Cross-Boule usw. kostenfrei entleihen.

STUDIUM GENERALE

Im Studium Generale können sich Studierende mit aktuellen geistes-, natur- und sozialwissenschaftlichen sowie sozialpolitischen und kulturellen Fragen beschäftigen. Ein Blick über den Tellerrand des eigenen Studienfachs hinaus soll ermöglicht werden. Deshalb werden die Veranstaltungen studiengangs- und fakultätsübergreifend angeboten. Die Angebote des Studium Generale unterstützen Studierende auch in der gesundheitsförderlichen Gestaltung ihres Studiums mit Themen wie Lebensführung, Selbstkompetenz, Zeitmanagement, dem Bochumer Gesundheitstraining, Erlebnispädagogik etc.



SUCHTPRÄVENTION



Im Studium Generale können sich Studierende zum/zur Peer-BeraterIn für Alkoholprävention ausbilden lassen.

In diesem Kurs entwickeln die Teilnehmenden Angebote zur Alkoholprävention, erarbeiten sich Hintergrundwissen zu riskantem Alkoholkonsum und zu dem Online-Präventionsprogramm eCHECKUP TO GO. Außerdem nehmen sie am Coaching zur motivierenden Gesprächsführung teil.

ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Die Zentrale Studienberatung bietet Studierenden Informations- und Beratungsgespräche zu studienbezogenen und persönlichen Anliegen. Dazu gehören zum Beispiel Orientierungsberatung, Beratung Studierender mit einer chronischen Krankheit oder mit einer Behinderung, Beratung bei Schwierigkeiten im Studium, Studienberatung / Laufbahnberatung, Beratung bei Krisen und Konflikten im persönlichen Bereich, Beantwortung von Fragen im Bereich Finanzen und Stipendien. www.hs-esslingen.de/hochschule/service/zentrale-studienberatung

MENTORING

Die Hochschule Esslingen verfügt über zwei Mentoring-Programme. Im Rahmen des „Studis-für-Studis Mentoring“ unterstützen MentorInnen des dritten bis siebten Semesters StudienanfängerInnen bei Fragen rund ums Studium und bieten somit die Möglichkeit, den Studieneintritt zu erleichtern. www.hs-esslingen.de/hochschule/service/zentrale-studienberatung/mentoring-studis-fuer-studis

Das Mentoring-Programm „CrossMentEs“ erleichtert den Übergang vom Studium in das zukünftige Berufsleben. Dazu werden MentorInnen aus der Praxis des angestrebten Berufsfeldes vermittelt. www.hs-esslingen.de/crossmentes

BEAUFTRAGTE FÜR STUDIERENDE MIT BEHINDERUNG

Die Hochschule Esslingen möchte Studierende mit einer chronischen Krankheit und/oder einer Behinderung in ihrem Studium im Sinne einer Hochschule für Alle unterstützen. Ansprechpersonen zu Fragen von Unterstützung, zu Barrieren oder Nachteilsausgleich bei Prüfungen finden Sie bei der Zentralen Studienberatung und den Beauftragten für Studierende mit Behinderung oder/und chronischer Krankheit.

SCHUTZ VOR SEXUELLER BELÄSTIGUNG UND GEWALT

Unerwünschte Berührungen, anzügliche Sprüche, aufdringliche sexuelle Angebote oder das Ausnutzen eines Abhängigkeitsverhältnisses zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse stellen Beispiele für sexuelle Belästigungen und Gewalt dar. Sie schaffen ein stressbeladenes, entwürdigendes und einschüchterndes Arbeits- und Lernumfeld und beeinträchtigen die Lebensfreude, die Lernbereitschaft und die Gesundheit der Betroffenen.

Die Hochschule Esslingen hat deshalb eine Ansprechpartnerin und einen Ansprechpartner für Fragen im Zusammenhang mit sexueller Belästigung benannt, die darauf hinwirken, dass Mitglieder und Angehörige der Hochschule vor sexueller Belästigung geschützt sowie bei Bedarf beraten und unterstützt werden. Nähere Informationen unter www.hs-esslingen.de/Schutz_vor_sexueller_Belästigung



GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE

„Die Hochschulen fördern bei der Wahrnehmung aller Aufgaben die tatsächliche Durchsetzung der Chancengleichheit von Frauen und Männern und wirken auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin; sie fördern aktiv die Erhöhung der Frauenanteile in allen Fächern und auf allen Ebenen, in denen Frauen unterrepräsentiert sind, und sorgen für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und wissenschaftlicher, ... Tätigkeit.“ So steht es im § 4 des Landeshochschulgesetz von Baden-Württemberg. Die Gleichstellungsbeauftragte wirkt bei der Durchsetzung der Chancengleichheit zwischen Frauen und Männern an den Hochschulen mit. Sie berät und unterstützt Studierende und wissenschaftlich tätige Personen und ist Anlaufstelle für alle, die Benachteiligungen wegen ihres Geschlechts erfahren oder befürchten.

Die Gleichstellungsbeauftragte wirkt auch bei der strukturellen Planung der Hochschule mit z.B. wenn sie sich an der Erarbeitung von Gleichstellungsplänen beteiligt, wenn sie in den Hochschulgremien zu Gleichstellungsfragen Stellung nimmt oder bei Stellenbesetzungen mitwirkt.

www.hs-esslingen.de/de/hochschule/service/gleichstellungsbeauftragte.html

Die Studierendenschaft der Hochschule Esslingen ist die studentische Vertretung an unserer Hochschule. Der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) ist die Geschäftsführung der Studierendenschaft und ihr ausführendes Organ. Die Vorsitzenden der Fachschaften bilden zusammen mit den fünf studentischen Senatsmitgliedern den Fachschaftsrat. Dieser entscheidet auch über die Verwendung der eingezogenen Semesterbeiträge der Studierenden und wählt den AStA. Durch ihre Mitwirkung in den Fachschaften und im AStA können Studierende die kulturellen, fachlichen und sozialen Interessen aller Studierenden gemeinschaftlich vertreten.



Der AStA möchte das Hochschulleben aktiv gestalten. Das beinhaltet unter anderem die Organisation kultureller Veranstaltungen, hochschulpolitische Aktivitäten und die Vernetzung mit Studierendenschaften anderer Hochschulen. Alle Studierenden können sich unverbindlich auf freiwilliger Basis einbringen, wobei natürlich auch regelmäßige Treffen und gemeinsame Aktionen nicht fehlen dürfen. Wer Lust hat, sich zu engagieren, kann jederzeit vorbeischaun:

www.hs-esslingen.de/asta

CAMPUSLEBEN



„Von Studierenden für Studierende“. Das ist die Devise, die für Parties, Veranstaltungen, Cafés und alle anderen Angebote des Campus-Lebens steht – immer mit dem Ziel, das studentische Leben außerhalb der Hörsäle und Semniarräume zu beleben.

Du willst andere Studierende kennenlernen, Feiern, bei Veranstaltungen mitplanen oder hast Lust auf einen Kaffee?

www.facebook.com/CampusLebenEsslingen

FACHSCHAFT SAGP



Verbesserung der Lehre, studentische Vertretung und studentisches Leben.

Alle Studierenden, die sich bei der Fachschaft SAGP einbringen möchten, sind jederzeit willkommen.

HOCHSCHULSEELSORGE

Die Hochschuleseelsorgenden beraten, begleiten und unterstützen in prekären Lebenssituationen, Notfällen, Krisen und Glaubensfragen individuell. Die Hochschuleseelsorge ist ein kirchliches Angebot für alle, die am Hochschulleben beteiligt sind, unabhängig von ihrer Glaubenszugehörigkeit. Die Inanspruchnahme des Angebotes geschieht grundsätzlich auf freiwilliger Basis. Das Seelsorgegespräch findet in der Regel nach Terminvereinbarung in den Esslinger Pfarrämtern statt. Auf Wunsch kann aber auch ein anderer Ort gewählt werden, an welchem sich der/die Aufsuchende wohl fühlt. Die Seelsorgenden unterliegen der Schweigepflicht. Zu Semesterbeginn findet ein ökumenischer Semestereröffnungsgottesdienst statt.

www.hs-esslingen.de/hochschuleseelsorge



UMWELTMANAGEMENT

Als Umweltmanagement wird ein Teilbereich des Managements einer Organisation bezeichnet, der sich mit dem Umweltschutz beschäftigt. Das Ziel des Umweltmanagements der Hochschule Esslingen ist es, die Umweltleistungen fortlaufend zu verbessern und die formulierten Ziele in einer Umwelterklärung offen darzulegen.

Studierende können z.B. auf der Homepage regelmäßig Umwelttipps erhalten oder über die Mitfahrzentrale „flinc“ Mitfahrgemeinschaften für Lang- und Kurzstrecken bilden und darüber auch Emissionen minimieren.



Diese Broschüre beruht auf Ergebnissen des Projekts „Gesundheitsförderung mit Studierenden“. Es wurde (2014- 2015) unter der Leitung von Professorin Lotte Kaba-Schönstein von Studierenden des Bachelorstudiengangs Pflegepädagogik durchgeführt:

Buschmann, Jeanette; Carta, Beate; Ceesay, Verena; Dudkiewicz, Natalie; Epp, Solveigh; Hägele, Anja; Kersten, Annalena; Kinzel, Franziska; Merkle, Manuela; Peetz, Anne; Singer-Lang, Simone; Zeller, Sandra

Die Ergebnisse des Projekts wurden dem Steuerungskreis Gesundheitsfördernde Fakultät SAGP zur Verfügung gestellt und ergänzt durch Anregungen aus dem Steuerungskreis.

Hochschule Esslingen
Flandernstraße 101
73732 Esslingen

[www.hs-esslingen.de/
gesundheitsfoerderung-sagp](http://www.hs-esslingen.de/gesundheitsfoerderung-sagp)

