



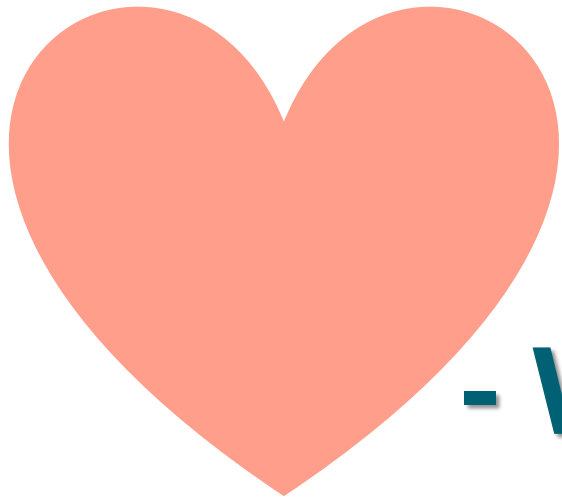
Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BEAT!

Studentisches Gesundheitsmanagement

- an der Universität Hamburg -

BEAT!



- Willkommen zu:



Das Projekt ist nach dem **Präsidiumsbeschluss** zur Einführung und Umsetzung eines Studentischen Gesundheitsmanagements an der UHH unter der Trägerschaft des Hochschulsports am **01.04.2021** gestartet.

Die Projektlaufzeit endet am 31.12.2023.

Das SGM-Projekt ist ein Drittmittelprojekt und wird von der Techniker Krankenkasse gefördert.

Das übergeordnete Ziel von **BEAT!** ist es, die **bio-psycho-soziale Gesundheit** von Studierenden an der UHH zu entwickeln, zu fördern und auszubauen (Primärprävention).

1. Verhalten

> Stärkung der Ressourcen und Kompetenzen eines Einzelnen (Individuelle Ebene).

2. Verhältnisse:

> Entwicklung von gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen und Strukturen an der UHH (Settingansatz).

3. Partizipation:

> Einbindung der Studierenden von Anfang an als Expert:innen für ihre Lebenswelt.

DAS SGM UNTERSTÜTZT STUDIERENDE GANZHEITLICH

BEAT! will:

- den Studierenden dabei helfen, ihr Leben aktiv und bewegt zu gestalten.
- Strukturen und Rahmenbedingungen schaffen, die es den Studierenden ermöglichen, Gesundheit und Wohlbefinden in ihren Studienalltag zu integrieren.
- den Studierenden zeigen, wie sie z. B. mit Stress oder anderen psychosozialen Belastungen in ihrem (Studien-)Alltag konstruktiv umgehen können und zusätzlich ihre Resilienz fördern.

DAS SGM UNTERSTÜTZT STUDIERENDE GANZHEITLICH

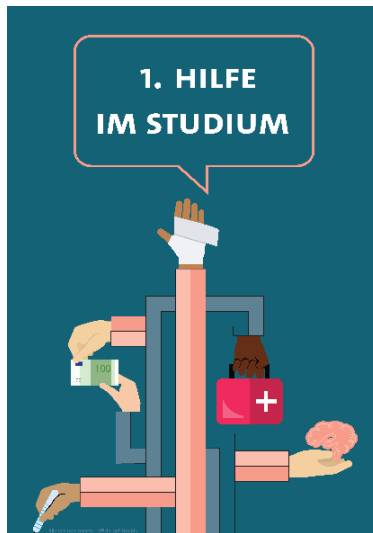
BEAT! will:

- die eigenen **Gesundheitskompetenzen der Studierenden nachhaltig aufbauen und stärken**, damit sie davon nicht nur für die Zeit ihres Studiums profitieren, sondern auch in ihrem späteren Berufsalltag auf diese Kompetenzen zurückgreifen können (Multiplikator:innen für Gesundheit).
- die **Studierenden** dazu bewegen, sich am Studentischen Gesundheitsmanagement an der UHH zu **beteiligen**, es zu formen, mit ihren Ideen zu bereichern und weiterzuentwickeln.
- **alle Akteur:innen an der Hochschule**, die in ihren Themenfeldern bereits Gesundheitsförderung für Studierende anbieten oder eine große Schnittstelle zu Studierenden haben, **vernetzen** und neue Aktive für die Thematik gewinnen.

Aktivitäten 2022 – ein Auszug!

BEAT!

- **Entwicklung und Aufbau von: 1. Hilfe im Studium**
> Übersichtliche Darstellung aller internen und externen Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangebote auf der Website, Flyer & Visitenkarten



BEAT!

Du benötigst Hilfe in deinem Studium, suchst nach Unterstützung oder brauchst einfach mal eine unverbindliche Beratung?



Hier findest du alle, Unterstützungsangebote kompakt auf einen Blick.



- **Blitzumfrage zur Studierendengesundheit**
> Wie geht's dir eigentlich? (Start Dez. 2022)
> 3390 vollständige Teilnahmen



Angebote 2023 – ein Auszug!

BEAT!

- **Digitale Impulsvorträge zu den Themen**
 - > Zeit- und Selbstmanagement
 - > Prüfungsangst
 - > Resilienz im Studium
 - > Positives Mindset im Studium
- **4 wöchiges Coaching Programm mit der Schreibwerkstatt**
 - > „Hallo Abschlussarbeit!“
 - > Unterstützung von Studierenden beim Schreiben der Abschlussarbeit
- **4 wöchiges Beratungsangebot mit dem Career Center**
 - > „Fast feddich und was nun?“
 - > Unterstützung von Studierenden in der Studienübergangsphase

- **Digitaler Stressmanagement Kurs**
 - > 10 Termine, 90 Minuten
- **Leitungskompetenzworkshop für das HUL**
 - > „Studierendengesundheit bewusst fördern“
- **Aktionstag: BEAT! in the right direction**
 - > 25.05.2023 am Campus Von-Melle-Park

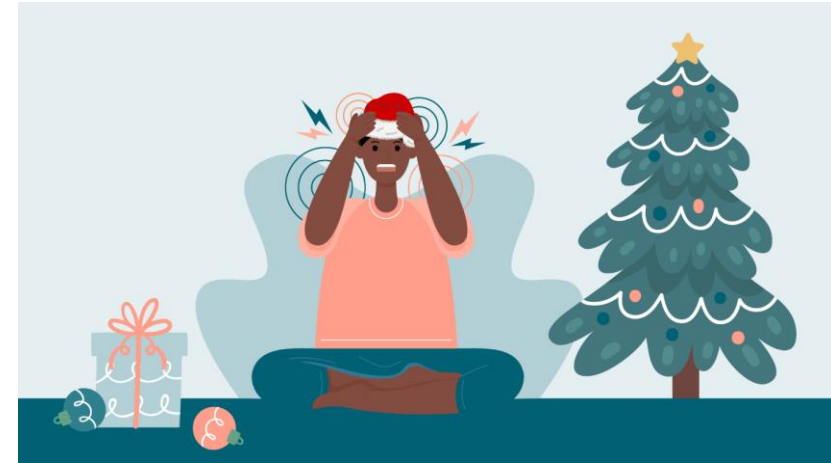


Kommende Maßnahmen

BEAT!

27.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr (online)

Mental erschöpft? Aktiviere deine metakognitiven Ressourcen und starte energiegeladen in die Weihnachtszeit



04.12.2023, 17:00 – 18:30 Uhr (online)

Ein lästiger Gedanke kommt selten allein. Umgang mit nervigen und störenden Gedanken.



Laura Wagenhausen

Universität Hamburg
Hochschulspport
Turmweg 2
20148 Hamburg

✉ Laura.Wagenhausen@uni-hamburg.de

☎ 040 / 42838 7555

📞 0151 / 2619 0202

uhh.de/hsp-beat

www.instagram.com/beat_uhh/

HEUTE SCHON AN DEINEN
BEAT! GEDACHT?