



UNIVERSITÄT
PADERBORN



STRUKTURAUFBAU IM SGM

MEINBENEFIT@UPB.DE

„SGM- WIE GEHT DENN DAS?“

Lena Wobbe

Agenda

- Mit dem PHAC von GRIPS zu mein beneFIT@upb.de
- Was steht hinter mein beneFIT?
- Unser Gesundheitspass
- Mein beneFIT in der Praxis



Alles braucht einen Anfang...





- **Psychische Gesundheit – ein Problembereich der studentischen Population**

Daten stützen die Vermutung, dass die Aufnahme eines Studiums mit einem hohen Gefährdungspotenzial vor allem hinsichtlich der psychischen Gesundheit einhergeht.

- **Gruppenunterschiede – Geschlechts- und Aktivitätsspezifisch**

Schlechtere Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes, stärkeres Belastungsempfinden im Studienalltag und größere Schlafprobleme bei Studentinnen sowie bei sportabstinenten Studierenden

- **Hohe Streuungen in den Ergebnissen – Individualität der Lebensstilfacetten**

Notwendigkeit einer sehr differenzierten Datenanalyse unter Rückgriff auf Clusterverfahren etc.

- **Clusteranalyse – Sportaktivität, Ernährungsverhalten, Medienkonsum**

Vier-Cluster-Lösung; deutliche Unterschiede in der Gesundheitseinschätzung; keine Differenzierungskraft hinsichtlich des Stressempfindens; Notwendigkeit weiterer Prädiktorvariablen

Aus GriPs wird *mein* beneFIT



mein beneFIT Ergebnisse



- Studentinnen fühlen sich stressbelasteter als Studenten
- Studentinnen schätzen ihr subjektives Gesundheitsempfinden schlechter ein als Studenten
- Die Fakultäten Kulturwissenschaften und Wirtschaftswissenschaften schneiden in fast allen dargestellten gesundheitlichen Bereichen schlechter ab als die anderen Fakultäten (im Längsschnitt nur KW).

mein beneFIT Ergebnisse

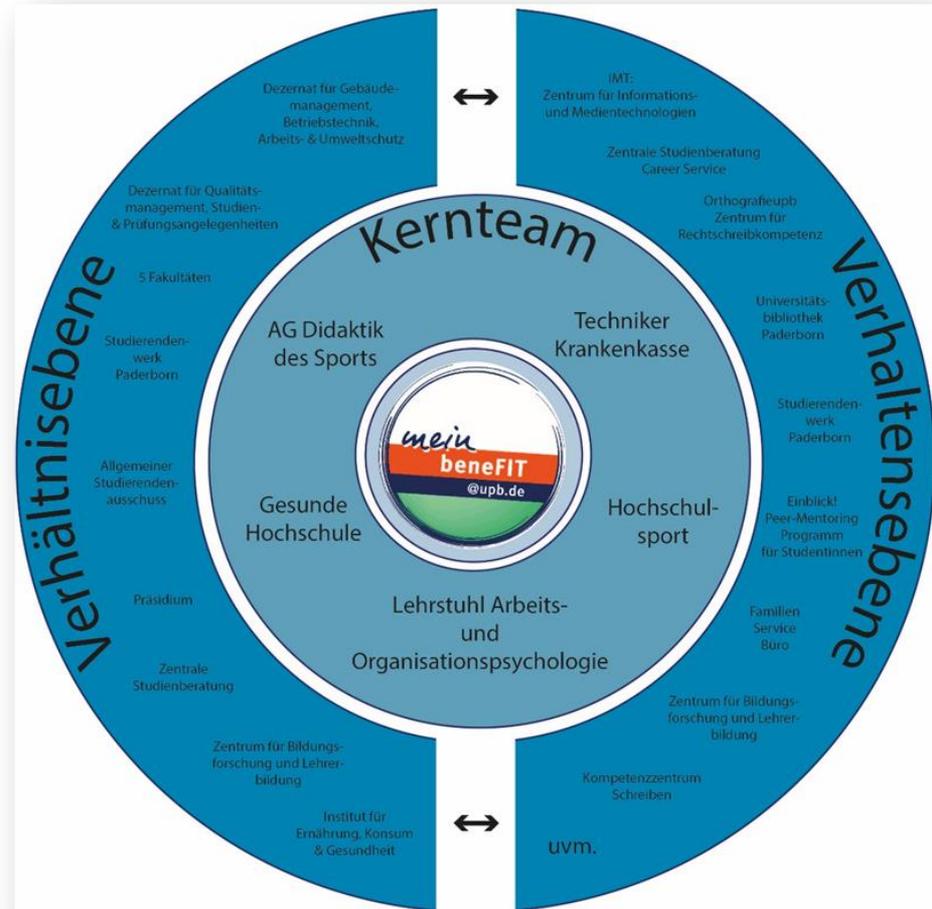


„... ja klar also ich würde das **weiterempfehlen**, weil man von diesen vier Kategorien viel lernt um sein **Studium besser bewältigen** zu können und ja man **erwirbt auch andere Kompetenzen** die man vielleicht nicht gerade sieht aber man setzt sich mit anderen Themen auseinander, die einen auf Dauer weiterbringen und das ist jetzt **nicht nur das man mehr Sport macht sondern auch das man sich persönlich weiterentwickelt**“

„... und äh ja das ist ja auch wichtig im **Studium** es geht ja **nicht nur um die fachliche Seite** sondern auch das man **eine Persönlichkeit wird und wie man den Alltag durch die vier Bereiche bewältigen kann**“



Wer oder was steckt hinter *mein beneFIT*?



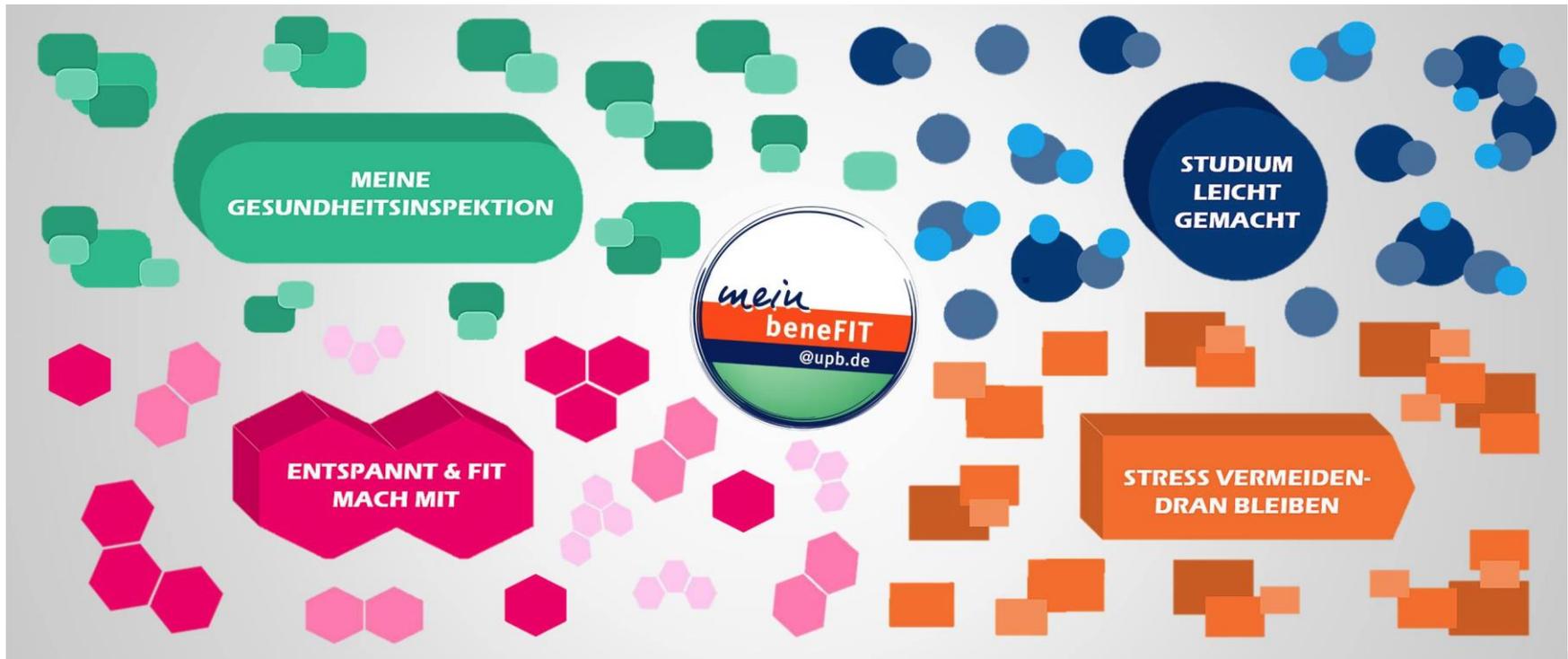
mein beneFIT@upb.de aus Sicht eines Studierenden

Der Gesundheitspass

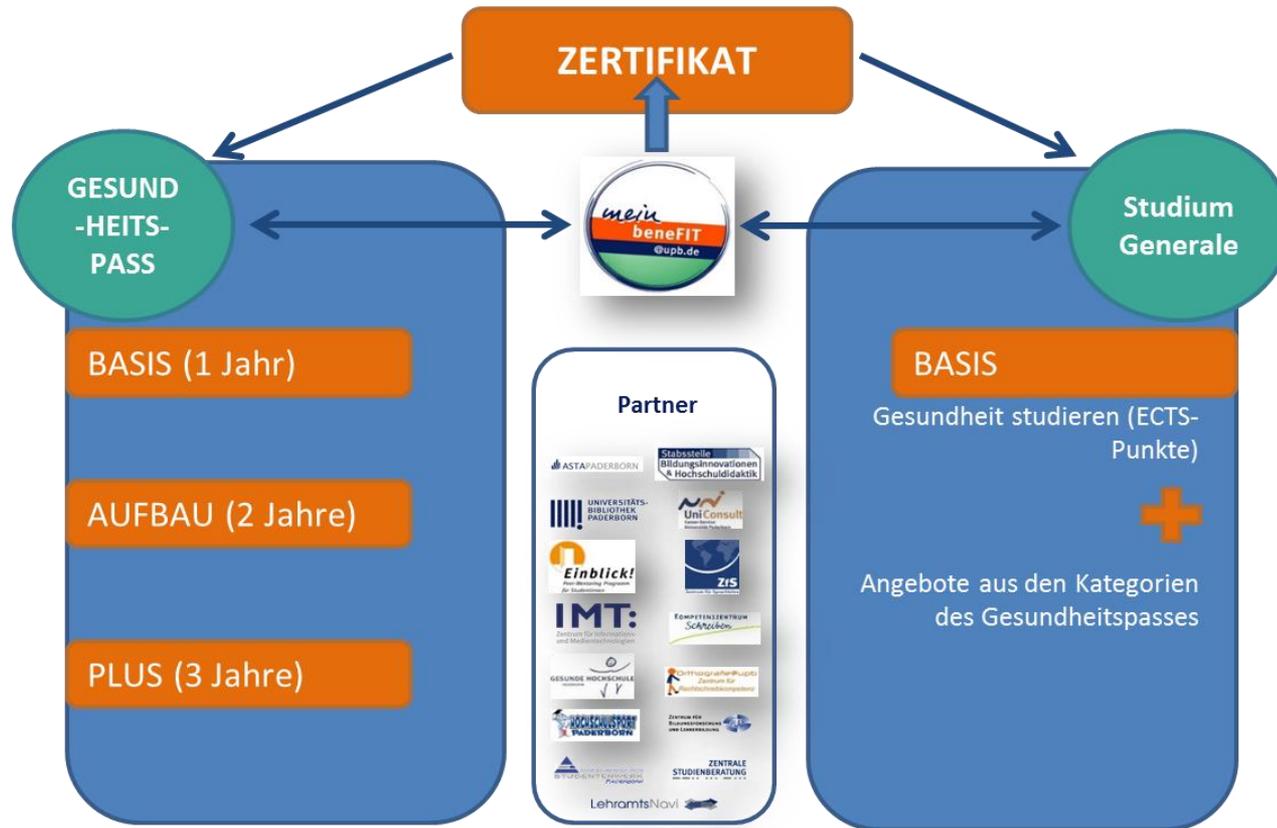




mein beneFIT@upb.de aus Sicht eines Studierenden



mein beneFIT@upb.de aus Sicht eines Studierenden





FAQ: Was bringt mir das?

StudentIn	Uni
Dauerhafte und langfristige Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit, Stress und Studium	Sensibilisierte „gesunde Studierende“
Steigerung des persönlichen Wohlbefindens	Verbesserung der internen Vernetzung
Aufbau personaler und sozialer Ressourcen	Bündelung der gesundheitsförderlichen Maßnahmen
„Stressfreies Studium“	Imageverbesserung
Zertifikat	

mein beneFIT in der Umsetzung

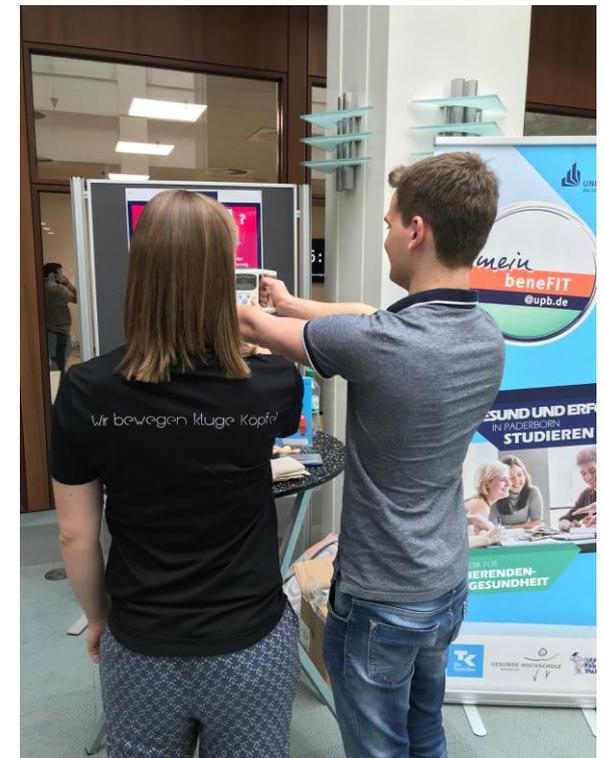


Follow us on...



facebook

Hier geht's zu unserer Facebook-Seite mit den aktuellsten News und Bildern.
Folgt uns auch bei Instagram (hsp.paderborn)!





Stolpersteine in der Umsetzung



- Kommunikation und Erreichbarkeit der Studierenden
- Hohe Fluktuation
- Informationsüberflutung bei Studierenden zu Beginn
- Gefühlter Zeitmangel bei Studierenden



mein beneFIT hat Zuwachs bekommen:



Weiterführende Infos / Links

<https://www.uni-paderborn.de/universitaet/benefit/>

<https://www.instagram.com/hsp.paderborn/?hl=de>

<https://www.facebook.com/meinbenefIT/>



UNIVERSITÄT
PADERBORN

MEIN BENEFIT@UPB.DE

VIELEN DANK

FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT

