

## Gesundheitswoche an der KHSB

Wir freuen uns über eure Teilnahme und euer Interesse!



Uhrzeit	Montag, 10.7.	Dienstag, 11.7	Mittwoch, 12.7	Donnerstag, 13.7	Freitag, 14.7
09.00-10.00 Uhr	<p><b>Glücklich starten</b> Infostand &amp; Gesundheitsglücksrad</p> <p><b>Eingangsfoyer Haupteingang</b></p>				
13.00-14.00 Uhr	<p><b>Kreativangebot</b> <b>Offene Kunstwerkstatt Tataki Zome - hämmern - entspannen - gestalten</b></p> <p>Kunigunde Berberich &amp; Kunstwerkstatt-Team</p> <p><b>S 210 und S 212</b></p>	<p><b>Bewegungsangebot „Gesund kickern“</b> Yvonne Adam, Theresa Allweiß &amp; Nikola Schwersensky; <i>Projektmitarbeitende in Forschungsprojekten des <a href="#">Instituts für soziale Gesundheit</a></i></p> <p><b>Raum 1.054</b></p>	<p><b>Workshop „Von geteilter Unzufriedenheit zu kollektiven Möglichkeiten“</b>, Laurette Rasch, Wiss. Mitarbeiter*in KHSB, <i>organisiert im <a href="#">Careleaver e.V.</a></i></p> <p><b>S 200</b></p>	<p><b>Vorstellung und Einladung zum Achtsamkeitsparcours</b> Entdecke die ruhigsten Orte an der KHSB mit unserem Achtsamkeitsparcours, Julia Reimer</p> <p><b>Treffpunkt Eingangsfoyer Haupteingang</b></p>	<p><b>Informationen zum Thema sexuelle Gesundheit</b> Nina Puschmann, <a href="#">Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung in Marzahn-Hellersdorf</a></p> <p><b>S215</b></p>
16.00-17.00 Uhr					<p><b>Workshop Onlinesucht und Prokrastination</b> Dimitriji Müller, <a href="#">Beratungsstelle „Lost in Space“</a>, Caritas Berlin - zum Thema <i>Internetnutzungsstörung</i></p> <p><b>ONLINE</b></p>
<p><b>Fortlaufend:</b> Bibliothek: (Digitaler) Büchertisch <a href="#">Achtsamkeit und Resilienz in sozialen Professionen</a> Erdgeschoss (links): Stellwände mit einigen Informationen rund um gesundheitsfördernde Angebote insb. für (aber nicht nur) Studierende Auf dem Campus verteilt: Achtsamkeitsparcours &amp; Tipps von KHSB Mitarbeitenden zum Thema „Gesund bleiben“ (an Bürotüren der teilnehmenden Kolleg*innen)</p>					

## Kurzinformationen zu weiteren einzelnen Programmpunkten

### Montag, den 10.07.2023

9.00-10.00 Uhr: **Glücklich in die Woche starten** mit dem Gesundheitsglücksrad im Foyer

Starte glücklich und informiert in den Tag. Zum Wochenstart begrüßen dich Mitarbeitende aus dem Projekt Lernrückstände am Infostand im Erdgeschoss. Hier kannst du dich über gesundheitsfördernde Angebote für Studierende an der KHSB informieren und beim Gesundheits-Glücksrad Preise und/oder Gesundheitstipps gewinnen. Wir freuen uns auf dich!

13.00-14.00 Uhr: **Offene Kunstwerkstatt: Tataki Zome - hämmern - entspannen – gestalten**, S 210 und S 212

In der Kunstwerkstatt gibt es die Möglichkeit Stress abzubauen und gleichzeitig etwas Besonderes zu gestalten. Hämmern werden die Farben und Formen von frischgesammelten Pflanzen und Blüten auf Papier oder textile Materialien übertragen. Für ALLE gestressten Menschen geeignet! Materialien in der Kunstwerkstatt vorhanden.

### Dienstag, 11.07.2023

13.00-14.00 Uhr: **„Gesund kickern“** (SOLC-Kickerraum (1.054), erkunde den versteckten KHSB-Gang im EG hinter der Aula)

Fordere alleine oder im Team Kolleg\*innen aus Forschungsprojekten des Instituts für Soziale Gesundheit zu einer Runde Tischkicker heraus. Nebenbei kannst du dich über die aktuelle Forschung der Projekte informieren. Mit dabei:

Theresa Allweis & Nikola Schwersensky aus dem Projekt [„Gesundheit einfach machen. Gesundheitsförderung in Werk- und Wohnstätten gestalten“](#). Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) fördert die konzeptionelle Ausarbeitung eines gesundheitsfördernden Fachberatungsprozesses für Wohn- und Werkstätten für behinderte Menschen. Das Ziel dabei ist, in Einrichtungen der Eingliederungshilfe sowohl gesundheitsfördernde Strukturen zu schaffen als auch verhaltenspräventive Impulse zu setzen.

Yvonne Adam aus dem [Projekt FamGesund](#): Bei FamGesund arbeiten Prof. Dr. Birgit Behrisch und Yvonne Adam als Wissenschaftlerinnen, Tuja Pagels als Praktikerin der Alexianer und fünf Co-Forscher\*innen in einer Familienforschungsgruppe zusammen (Citizen Science, Partizipative Gesundheitsforschung). Wir untersuchen, was Familien mit einem Elternteil mit einer schwerwiegenden körperlichen chronischen Erkrankung brauchen, damit es ihnen gut geht. Aktuell werten wir gemeinsam die Daten aus den erhobenen Familieninterviews aus (Qualitative Sozialforschung, Grounded Theory).

## Kurzinformationen zu weiteren einzelnen Programmpunkten

### Mittwoch, 12.07.2023

13.00-14.00 Uhr: **Von geteilter Unzufriedenheit zu kollektiven Möglichkeiten\***, Raum S200

Laurette Rasch, Wissenschaftliche Mitarbeiter\*in und Promovierende der KHSB, organisiert im Careleaver e. V.

Die soziale Herkunft und das Lebensumfeld haben Auswirkungen auf die Gesundheit. Vorstellungen von Zusammenleben und Gemeinschaft haben Einfluss auf diese Bedingungen. Im Fokus dieses Workshops steht die Annahme, dass aus der Wahrnehmung von Unzufriedenheiten gemeinsame Aktivitäten zur Förderung von Gesundheit im (Hochschul-)Alltag geworden sein können. \*José Esteban Muñoz. (2009). Cruising Utopia – The Then and There of Queer Futurity. NYU Press

### Donnerstag, 13.07.2023

13.00-14.00 Uhr: **Kennenlernen des Achtsamkeitsparcours**, Foyer & an verschiedenen (ruhigen) Orten innerhalb der KHSB

Nutze die Mittagszeit, um den Achtsamkeitsparcours in der Hochschule etwas genauer kennenzulernen und entdecke im Anschluss selbsttätig die ruhigsten Orte an der KHSB.

### Freitag, 14.07.2023, Raum S215

13.00-14.00 Uhr: **Informationen über und Beratung zu sexueller Gesundheit**

*Nina Puschmann Sozialarbeiterin & Sexualpädagogin (Pfs) aus dem Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung in Marzahn-Hellersdorf*

Deine Verhütungsmittel sind Dir monatlich zu teuer?

Du möchtest dich anonym (kostenlos) auf sexuell übertragbare Infektionen testen lassen?

Dann lerne die Angebote des - [Zentrums für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Marzahn-Hellersdorf](#) kennen!

16.00-17.00 Uhr: **Zu viel am Smartphone oder nur kurz mal die Mails checken? (online über [Zoom](#))**

*Dimitrij Müller (Sozialarbeiter und Suchtberater) aus der Beratungsstelle „Lost in Space“ – zum Thema Internetnutzungsstörung*

Im Studium birgt die selbstorganisierte Arbeit einige Fallen und kann den Abschluss erschweren. Eine davon kann Prokrastination sein. Also ständig wichtige Aufgaben aufzuschieben. Oft werden gerne dabei **digitale Medien** benutzt. Wie kann ich mich technische davor schützen und ist es vielleicht schon eine Form der **Internetsucht?!** Diese und einige andere Fragen könnt ihr im Online-Workshop für euch klären.