

› wissen.leben.familie  
Newsletter des Servicebüros Familie

Sommersemester 2018



wissen.leben

## › Inhalt

- › Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter 02  
*Studie an der WWU: Wie profitieren Pflegende und Pflegebedürftige von Bewegung und gesundem Essen?*
- › Eine Box für alle Fälle 05  
*Servicebüro Familie bietet ab sofort ein mobiles Spielzimmer zum Ausleihen*
- › „Wir brauchen eine familiengerechte Führungskultur“ 06  
*Ein Workshop zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf richtet sich an Führungskräfte der WWU*
- › Von Hula-Hoop zu Homer 07  
*Eindrücke vom Ferienprogramm in verschiedenen WWU-Einrichtungen*
- › Meldungen 09
- › Impressum 11

## › Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter

*Studie an der WWU: Wie profitieren Pflegende und Pflegebedürftige von Bewegung und gesundem Essen?*

*Ein besseres Körpererfühl, mehr Wohlbefinden und eine höhere Lebensqualität – regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung haben viele positive Auswirkungen. Am Institut für Sportwissenschaft läuft seit 2015 ein Forschungsprojekt, das diese Vorteile mit einer leicht zugänglichen Lernplattform für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung ins häusliche Umfeld von Pflegebedürftigen und Pflegenden bringen will. Koordinatorin Stefanie Dahl spricht mit wissen.leben.familie über die ersten Erkenntnisse.*

**Im Mittelpunkt Ihrer Studie stehen Pflegebedürftige und Pflegende. Warum?**

Wir wissen aus der Forschung, welche positiven Effekte Sport und Ernährung auf die Gesundheit haben. Bisher wurden dabei vor allem jüngere Menschen in den Fokus genommen, zum Beispiel Kinder und Jugendliche. Uns interessierte jedoch, was

*„Die Übungen haben uns gute Laune und ein gutes Gefühl gegeben.“*

*Teilnehmerin*

mit den „vernachlässigten“ Zielgruppen wie Pflegebedürftigen und Pflegenden passiert. Denn gerade in Hinblick auf unsere alternde Gesellschaft ist es wichtig, Gesundheit bis ins hohe Alter zu fördern.

**Wie helfen dabei Bewegung und Ernährung?**

Altern bedeutet, dass im Körper Abbauprozesse stattfinden, die häufig Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden der Betroffenen haben. Ernährung und Bewegung wirken



*Koordinatorin Stefanie Dahl*

dem entgegen. Chronische Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Diabetes können so vermieden oder ihr Verlauf positiv beeinflusst werden. Außerdem profitiert die Psyche: Wenn man sich zusammen bewegt oder kocht, entstehen soziale Kontakte, die Stimmung verbessert sich und man hat Spaß. Deshalb haben wir das Projekt so angelegt, das Pflegende und Pflegebedürftige die Übungen gemeinsam machen.

**Welche Tipps gibt es zum Thema Ernährung?**

Wir zeigen zunächst, warum eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Außerdem gibt es Infoblätter als PDF, die sich ausdrucken lassen. Wie ernähre ich mich zum Beispiel optimal bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Alzheimer? Welche Lebensmittel stärken Knochen und Gelenke? Außerdem gibt es praktische Tipps, wie ich gesundes Essen in den Alltag einbinde, oder was man tun kann, wenn Pflegebedürftige sich nur noch einseitig ernähren. Rezepte bieten wir allerdings nicht, weil in den sechs Teilnehmerländern der Studie einfach zu unterschiedlich gekocht wird (lacht).

**Ein zentraler Bestandteil der Lernplattform sind die Übungen zur körperlichen Aktivität.** Es finden sich Sequenzen zur Kräftigung und



Beispielübung auf der Lernplattform

Dehnung des Ober- und Unterkörpers, für die Ausdauer sowie für das Gleichgewicht und die Koordination, mit und ohne Geräte, im Sitzen und im Stehen sowie Partnerübungen für Pflegekräfte und Pflegebedürftige. Sie lassen sich im Schwierigkeitsgrad und in der Intensität variieren. Pflegende führen die Bewegungen beispielsweise mit einer 1-Liter-Flasche und Pflegebedürftige mit einer 0,5-Liter-Flasche aus.

#### **Was wissen Sie über die Effekte?**

In unserer achtwöchigen Pilotstudie mit 140 pflegebedürftigen und 129 Pflegekräften, hauptsächlich Frauen, zeigte sich, dass die Plattform im Durchschnitt ein- bis zweimal pro Woche für 15 Minuten genutzt wurde. Das lag zwar unter unserer Empfehlung, sie dreimal pro Woche für 20 Minuten zu nutzen, aber die Rückmeldungen waren durchweg sehr positiv: Die Pflegebedürftigen erhielten ihre Fähigkeiten, außerdem steigerte sich in beiden Gruppen das subjektive Wohlbefinden. Pflegebedürftige freuten sich über die gemeinsam verbrachte Zeit. Pflegende

gaben an, dass sich das Vertrauen zwischen ihnen und den Pflegebedürftigen gesteigert habe und sie sich weniger durch die Pflege belastet fühlten. Ein großes Problem war allerdings, dass wir die, um die es eigentlich ging, nicht erreichten: die Pflegebedürftigen und Pflegenden im häuslichen Umfeld. Viele Teilnehmende kamen aus Einrichtungen.

#### **Woran lag es?**

Sicher haben Pflegende und Pflegebedürftige im häuslichen Umfeld weniger Zeit für solche Aktivitäten. Aber manchmal fehlte einfach der Internetzugang oder Kenntnisse über den Umgang mit Online-Medien. Selbst

*„Manchen Pflegebedürftigen haben die Programme so viel Spaß gemacht, dass sie sie gern öfter als vorgesehen machen wollten.“*

*Teilnehmerin*

in Einrichtungen gab es teilweise nur einen internetfähigen Computer – und der stand dann in einem kleinen Büro. Doch viele

Teilnehmende wussten sich zu helfen: Sie druckten das Programm einfach aus oder verfolgten es auf dem Smartphone.

#### **Wie geht's weiter?**

Wir wollen die Idee weiterverbreiten. Gerade laufen Informationsveranstaltungen für Multiplikatoren, an denen etwa Verantwortliche aus Trägerinstitutionen, Verbänden oder der Politik teilnehmen. Außerdem fließen unsere Erkenntnisse in die Ausbildung in den teilnehmenden Organisationen ein. Geplant sind zudem Schulungen für

pflegende Angehörige und Betreuungskräfte. Die Plattform bleibt bestehen – und es

*„Wir hatten viel Spaß, und die Verspannung in der Schulter-Nacken-Region konnte reduziert werden.“*

*Teilnehmerin*

läuft ein neuer Projektantrag mit dem Fokus auf Demenz.

.....

**Lernplattform:**

[www.uni-muenster.de/ProjectWhole/de/](http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/de/)



*Gut vernetzt „Freiräume schaffen“ – Entlastungsmöglichkeiten und Selbstfürsorge in Pflegesituationen. Vernetzungstreffen für Pflegende der WWU und des UKM im Juni.*

#### **Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens für Pflegebedürftige und Pflegende**

Das Projekt wird von 2015 bis 2018 mit rund 400.000 Euro im Rahmen des „Erasmus+“-Programms von der Europäischen Union finanziert. Im Zentrum steht ein neues Bewegungs- und Ernährungsprogramm, das die Gesundheit und das Wohlbefinden von Pflegenden und Pflegebedürftigen verbessern, eine gesunde Lebensweise fördern und die Beziehung zwischen beiden Gruppen bereichern soll. Die Leitung liegt bei Prof. Dr. Nils Neuber vom Institut für Sportwissenschaft an der WWU. Außerdem beteiligen sich Partnerorganisationen aus Baden-Württemberg, Bulgarien, Griechenland, Irland, Israel und Österreich.

## › Eine Box für alle Fälle

*Servicebüro Familie bietet ab sofort ein mobiles Spielzimmer zum Ausleihen*

Die „Kidsbox“, einem Mix aus Kinderzimmer und Spielzeugkiste, sorgt auf der nächsten Tagung oder bei Engpässen in der Kinderbetreuung für Abwechslung. „Die Kidsbox ergänzt unser Angebot für eine flexible Kinderbetreuung ideal“, unterstreicht Dr. Patricia Göbel, die Gleichstellungsbeauftragte der WWU.

Von außen gleicht das Möbelstück einem großen Schrank auf Rollen, die Außenmaße betragen 110x123x66 Zentimeter. Aufgeklappt bietet die Box alles, was Kinderherzen höherschlagen lässt: Papier, Stifte, Bastelsachen, Bauklötzte, Lego, Puzzles, Bücher sowie Gesellschaftsspiele. Auch ein Klemmsitz und ein Reisebett sind integriert. Beschäftigte, die eine Tagung planen oder Betreuungsengpässe überbrücken müssen, können die Kidsbox kostenlos im Servicebüro Familie ausleihen. Bei einer Veranstaltungsdauer ab zwei Tagen über nimmt der Fahrservice der WWU den Transport.

Die Kidsbox ist ein weiterer Baustein auf dem Weg zur familiengerechten Hochschule. Die Neuanschaffung wird aus dem „Professorinnenprogramm II“ finanziert,



*Die Kidsbox ist mit Spielzeug für Kinder von null bis zehn Jahren ausgestattet*

genauso wie eine veranstaltungsbegleitende Kinderbetreuung für interne und externe Wissenschaftlerinnen sowie zusätzliche Kurzzeitbetreuung in Notfallsituationen. „Mit der Kidsbox schaffen wir vor allem eine kindgerechte Umgebung am Arbeitsort. Bei Tagungen zum Beispiel ermöglichen wir eine Back-up-Betreuung vor Ort“, sagt Iris Oji, Koordinatorin des Servicebüros Familie.

.....

**Informationen:** [service.familie@uni-muenster.de](mailto:service.familie@uni-muenster.de)

## › „Wir brauchen eine familiengerechte Führungskultur“

*Ein Workshop zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf richtet sich an Führungskräfte der WWU*

Die eine möchte weniger arbeiten, weil sie ihre Mutter pflegt. Der andere wird bald Vater und hat sieben Monate in Elternzeit beantragt, um sich ums Baby zu kümmern. Mit solchen Szenarien haben Führungskräfte immer häufiger zu tun – auch an der WWU. Während manche Vorgesetzte dieser Entwicklung skeptisch gegenüberstehen, unterstützen andere die Wünsche ihrer Beschäftigten offensiv. „Führungskräfte sind der Dreh- und Angelpunkt, wenn es um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf geht“, betont Auditor Dr. Georg Barzel, der die WWU regelmäßig für das „audit familiengerechte hochschule“ prüft. Deshalb steht das Thema am 10. Oktober auf der Agenda einer Veranstaltung für WWU-Führungskräfte.

Familiengerechtigkeit wird laut Georg Barzel immer wichtiger für Hochschulen. Gründe dafür sind unter anderem weniger Arbeitskräfte durch den demografischen Wandel, ein neues Rollenverständnis in Partnerschaften und Beschäftigte, die mehr Wert auf eine gute Work-Life-Balance legen. „Wir brauchen eine familiengerechte Führungskultur“, fordert Georg Barzel. „Im Zweifel entscheidet sie darüber, ob wir die besseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnen.“



*Dr. Georg Barzel, Auditor berufundfamilie*

Impulsvorträge bieten Anregungen für Führungskräfte, wie sie familiengerechte Strukturen in ihren Bereichen schaffen können. Gleichzeitig ist auch ihre Perspektive gefragt: Welchen strukturellen und finanziellen Rahmen brauchen sie, um ihren Beschäftigten eine bessere Vereinbarkeit zu ermöglichen? Im Anschluss findet eine Podiumsdiskussion mit den Referenten statt. Die Veranstaltung startet um 9 Uhr, es sprechen Georg Barzel, Trainerin Birgit Weinand und Iris Oji vom Servicebüro Familie. Für die Führungskräfte der Verwaltung ist die Teilnahme Pflicht. Professorinnen und Professoren sowie Beschäftigte mit Leitungsfunktion in Forschung und Lehre können sich unter folgendem Link anmelden.

.....  
**Anmeldung:** [uvweb.uni-muenster.de/basys/web-basys/index.php?kathaupt=11&knr=H1014A&kursname=Familiengerechte+Fuehrung&katid=22](http://uvweb.uni-muenster.de/basys/web-basys/index.php?kathaupt=11&knr=H1014A&kursname=Familiengerechte+Fuehrung&katid=22)

## › Von Hula-Hoop zu Homer

### *Eindrücke vom Sommerferienprogramm in verschiedenen WWU-Einrichtungen*

Der Hula-Hoop-Reifen schwingt und schwingt, obwohl sich das Mädchen kaum bewegt. „Wie machst du das?“ ächzt eine Betreuerin, die wie ihre Wettbewerber mit immer größerem Körpereinsatz versucht, ihren Ring oben zu halten. Vergeblich. Klack, klack, klack, ein Reifen nach dem anderen fällt runter. Nach einer weiteren Minute ist das Mädchen die letzte mit kreisendem Hula-Hoop. Der Punkt geht an sie.

Ob Hula-Hoop-Wettbewerb, Sandburgenbauen oder ein Spaziergang auf dem Tilbecker Barfußpfad: Spiel, Sport und Spaß stehen in der ersten Sommerferienwoche beim Betreuungsangebot des Hochschulsports ganz oben. Während die Eltern noch an der Uni arbeiten oder studieren, vergnügt sich der Nachwuchs auf dem Sportplatz oder bei Ausflügen.

Auch in anderen WWU-Institutionen sind Feierkinder zu Besuch. Gemeinsam mit dem Servicebüro Familie hat das Team des Instituts für die Geschichte des Bistums Münster ein buntes Programm rund um die große Friedensaustellung in Münster organisiert. Im Archäologischen Museum beispielsweise prägen die Kinder am ersten Sommerferientag Münzen, falten Origami-Friedenstauben, malen Motive aus der Friedensaustellung und basteln Friedensstäbe aus Pfeifenputzern. Außerdem zeigen Kustos Dr. Helge Nieswandt und sein Team den acht begeisterten Teilnehmenden, wie aus einem Stück Stoff prachtvolle Gewänder entstehen und wie man sich damit kleidet.

An den anderen Tagen besuchen die Kinder



*Auf dem Barfußpfad bei Stift Tilbeck*

vormittags weitere Ausstellungsorte: das Kunstmuseum Pablo Picasso, das Stadtmuseum, das LWL-Museum für Kunst und Kultur sowie die dortigen Exponate des Bistums Münster. „Im Vordergrund steht eine spielerische Vermittlung“, erklärt Katrin Egbringhoff vom Institut für die Geschichte des Bistums Münster. Nachmittags haben die Kinder deshalb Zeit für die freie Arbeit in einem Matalier oder zum Toben im Paul-Gerhart-Haus. Außerdem bereiten sie für den letzten Tag ein opulentes Friedensmahl vor.

Hier Kunst und Kultur, dort Sport und Fitness: Beim Hochschulsport geht es nach dem Hula-Hoop-Wettbewerb auf dem Sportplatz weiter mit einer Runde Frisbee. Den heutigen Tag gestalten Sportwissenschafts-Dozent Eike Boll und seine Studierenden. Anleiten, auf Sicherheit achten, Kinder motivieren:



*Bunte Buttons aus der Ferienbetreuung*

Ein Semester lang haben die angehenden Grundschullehrerinnen und -lehrer in seinem Seminar alles über Sportspiele gelernt, hier wenden sie das Wissen an.

„Diese Zusammenarbeit ist für alle Beteiligten Gewinn“, meint Jörg Verhoeven, Leiter des Hochschulsports. Die vier Auszubildenden aus seinem Bereich haben die Woche monatelang geplant und Selbstständigkeit, organisatorisches Geschick und Sorgfalt trainiert. Die WWU profitiert wiederum vom

eigenen Ferienprogramm als Praxislernfeld. Und die jungen Teilnehmenden sind ohnehin überzeugt vom Angebot, wie ein verschwitzter Elfjähriger am Rande des Spielfelds bestätigt: „Ich langweile mich sonst schnell in den Ferien, aber hier ist es echt super!“

.....  
**Link:** [www.uni-muenster.de/Service-Familie/aktuelles.html](http://www.uni-muenster.de/Service-Familie/aktuelles.html)  
**Ferienprogramm Friedensausstellung:** [www.ausstellung-frieden.de](http://www.ausstellung-frieden.de)

### Ferienbetreuung an der WWU

Beschäftigte und studierende Eltern an der WWU können ihre Kinder betreuen lassen, wenn die Schulferien nicht in die vorlesungsfreie Zeit fallen. Im Programm finden sich Angebote externer Anbieter und universitätseigener Institutionen, zum Beispiel vom Archäologischen Museum oder Hochschulsport. Die Sozialberatung für Studierende organisiert ebenfalls Ferienprogramme. Anmeldestart für das Herbstferienprogramm des Servicebüros Familie vom 10. bis zum 26. Oktober in Kooperation mit dem Haus der Familie ist der 16. August. Weitere Informationen sind zum Anmeldestart auf den Seiten des Servicebüros Familie zu finden.

## › Meldungen



*Nicola Meyer (4. v. l.) nahm das Zertifikat „familiengerechte hochschule“ entgegen.*

### WWU erhält Zertifikat

Die Universität Münster ist erneut mit dem „audit familiengerechte hochschule“ für ihre familienbewusste Personalpolitik und Studienorganisation von der „berufundfamilie Service GmbH“, einer Initiative der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, ausgezeichnet worden. „Wir freuen uns sehr über die Zertifizierung. Das bestärkt uns in unseren vielseitigen familienbewussten Maßnahmen und Projekten für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für die Studierenden“, betonte Nicola Meyer, die Leiterin der Abteilung Personalentwicklung. Das Zertifikat ist eine Auszeichnung für Erreichtes und vereinbart Ziele für die Zukunft.

Link: [www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=9671](http://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=9671)

### Sommerfest vorm Schloss

Ob Piratenzauberin, Ballontiere oder Bauchrednerin: Das diesjährige Sommerfest vorm

Schloss begeisterte seine 150 Besucherinnen und Besucher wieder mit Attraktionen, gutem Wetter und leckerem Essen. Auf der Hüpfburg und bei spannenden Spielen kamen die Kinder in Bewegung. Das Fest organisierten die Sozialberatung für Studierende des Studierendenwerks sowie die Studierendenvertretungen der WWU und der Fachhochschule.

### Servicebüro Familie umgezogen

Das Servicebüro Familie hat eine neue Adresse: Seit vergangenem Winter ist es nun in der Robert-Koch-Straße 40 ansässig.

### Link Servicebüro Familie:

[www.uni-muenster.de/Service-Familie/](http://www.uni-muenster.de/Service-Familie/)

### Familie auf Englisch

Wie organisieren internationale Wissenschaftler-Familien ihren Aufenthalt an der WWU? Und welche Unterstützung gibt es

für Studierende mit Kind, die an der WWU ein Auslandsjahr einlegen? Diese und viele weitere Fragen beantwortet ab sofort die englischsprachige Version des Familienportals.

Link: [www.uni-muenster.de/familien/en/](http://www.uni-muenster.de/familien/en/)

### Gruppensupervision für Beschäftigte im Mittelbau



*Stephanie van de Loo*

Wer promoviert oder Postdoc ist, hält mehrere Bälle gleichzeitig in der Luft: Neben dem Forschen und Netzwerken gründen viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in dieser Lebensphase auch eine Familie. Die Verträge sind meist befristet, die Zukunft ungewiss. Wie lassen sich diese vielen Aufgaben so vereinbaren, ohne dass die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen? In einer Gruppensupervision bei der Traineein Dr. Stephanie van de Loo können sich Beschäftigte im Mittelbau ab September mit ihrer beruflichen und persönlichen Situation beschäftigen. Ziel ist es, im Austausch mit

Gleichgesinnten individuelle Strategien zu entwickeln, die ein erfülltes Leben zwischen Forschung, Familie und eigenen Interessen ermöglichen.

Link: <https://uvweb.uni-muenster.de/basys/webbasys/index.php?kathaupt=11&knr=H8o4A&kursname=Arbeit+Familie+Forschen+Netzwerk&en++so+viele+Baelle+in+der+Luft&katid=8>

### Kinder-Uni startet mit Pubertät

Die Kinder-Uni feiert dieses Jahr ihren 15. Geburtstag – ein Grund, sich im Rahmen der Veranstaltungsreihe mit den Besonderheiten dieses Alters zu beschäftigen: „Pubertät: Wenn Eltern schwierig werden“, lautet das Thema, über das Prof. Dr. Georg Romer, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Münster, am 7. September spricht. Die Vorlesung für 8- bis 12-Jährige beginnt wie üblich um 16.15 Uhr im Hörsaal H1 am Schlossplatz, eine Anmeldung ist nicht nötig. Weitere Termine finden statt am 5. Oktober (Fast wie bei Star Wars? Laser in der Zellforschung), am 9. November (Heute vor 80 Jahren: Der 9. November in der Zeit der Nationalsozialisten), am 14. Dezember (SMS, Sprachnachrichten und Emojis – wie das Smartphone unseren Sprachgebrauch verändert), am 18. Januar 2019 (Von Seiltänzern und Akrobatinnen: Hörsaal frei für die Manege) und am 15. Februar 2019 (Geisterteilchen und lange Unterhosen: Forschen am Südpol).

Link: [www.kinderuni-muenster.de](http://www.kinderuni-muenster.de)

## › Impressum

### **Herausgeberin:**

Servicebüro Familie der  
Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Robert-Koch-Straße 40  
48149 Münster

**Telefon:** (0251) 83-29702

**Telefax:** (0251) 83-21506

**Mail:** [service.familie@uni-muenster.de](mailto:service.familie@uni-muenster.de)

**Web:** [www.uni-muenster.de/Service-Familie/](http://www.uni-muenster.de/Service-Familie/)

### **V.i.S.d.P. und nach § 7 TMG:**

Iris Oji M.A.

*Koordination Servicebüro Familie*

### **Redaktion:**

[tekst], Juliette Polenz

**Mail:** [mail@tekst-muenster.de](mailto:mail@tekst-muenster.de)

### **Fotos:**

**Titelfoto:** Judith Kraft

**Fotos:** privat (02); Projektpartnerschaft WHOLE/CC-BY-SA 4.0 (03); UKM (04); WWU (05);  
privat (06); Hochschulsport (07); WWU (08); WWU (09); Atelier A. Sobott, Nordhorn (10)

### **Satz und Layout:**

Tim Mäkelburg

**Mail:** [tmaekelburg@gmail.com](mailto:tmaekelburg@gmail.com)

Alle Angaben, speziell Web-Adressen, sind ohne Gewähr.

