



WWU
MÜNSTER

› **wissen.leben.familie**
Newsletter des Servicebüros Familie

Wintersemester 2020/2021



wissen.leben



› Inhalt

› Fitter und gesünder im Team	02
<i>Die WHOLE-Plattform bietet Pflegenden und Pflegebedürftigen online eine breite Auswahl an Übungen und Tipps – für ein maßgeschneidertes Programm</i>	
› „Ich kann das nur genießen, wenn ich allen gerecht werde“	04
<i>Früh dran und selbst aktiv: Wie auch Väter Elternzeit gut planen können</i>	
› „Ich habe meine Dissertation im Laufstall geschrieben“	05
› Meldungen	07
› Impressum	10

› Fitter und gesünder im Team

Die WHOLE-Plattform bietet Pflegenden und Pflegebedürftigen online eine breite Auswahl an Übungen und Tipps – für ein maßgeschneidertes Programm



Bewegung tut allen gut – und zwar in jedem Alter

*Bewegung und eine ausgewogene Ernährung tun allen gut – und zwar in jedem Alter. Die Internet-Plattform WHOLE bietet Ernährungstipps sowie Übungen, die Pflegenden und Pflegebedürftige gemeinsam absolvieren können. Und zwar passgenau nach individuellen Bedürfnissen und körperlichen Fähigkeiten. Aber auch ältere Menschen im pandemiebedingten Lockdown könnten davon nun profitieren. Entwickelt wurde das Angebot von einem europäischen Team unter der Federführung von WWU-Forscher*innen und mit EU-Unterstützung.*

„Offiziell ist das Projekt abgeschlossen“, berichtet Stefanie Dahl, Sportwissenschaftlerin an der WWU und Projektleiterin. „Das bedeutet aber nur, dass die Internet-Plattform jetzt allen Interessent*innen frei zur Verfügung steht.“ Es ist ein Angebot, das

sich an Pflegebedürftige und Pflegenden zugleich richtet, also an eine außerordentlich breite Zielgruppe. Die Übungen sind nicht für bettlägerige Patient*innen geeignet. Ansonsten sollte aber für alle etwas dabei sein, auch Übungen, die sitzend oder stehend mit Absicherung durch die Hände gemacht werden können.

„Die Internetplattform steht jetzt allen Interessent*innen frei zur Verfügung“

Stefanie Dahl

Weil die Bedürfnisse und Möglichkeiten gerade bei Pflegebedürftigen stark variieren können, haben die Forscher*innen unterschiedliche Übungen entwickelt, die zu einem individuellen Programm zusammengestellt werden können. Zu den Schwerpunkten gehören Balance, Beweglichkeit,

Koordination und die Kräftigung einzelner Körperpartien. Außerdem gibt es Varianten mit Ball, Theraband oder anderen Hilfsmitteln. Dabei gilt: Unabhängig vom individuellen Programm bringt regelmäßige Aktivität den größten Nutzen.

„Mit unseren Übungen können Pflegebedürftige und auch Pflegende körperliche Bewegung in den eigenen Alltag integrieren“

Stefanie Dahl

„Wir wissen, dass Pflege-Einrichtungen die Plattform bereits nutzen“, sagt Dahl. „In erster Linie richten wir uns aber an die häusliche Pflege. Mit unseren Übungen können Pflegebedürftige und auch Pflegende körperliche Bewegung in den eigenen Alltag integrieren“. Ein Angebot, von dem nun eine weitere Zielgruppe profitieren kann: ältere Menschen im Corona-Lockdown. Wer jetzt keinen Sport außer Haus treiben kann, wird sicher bei WHOLE fündig.

„Unsere Übungen können von allen älteren Menschen genutzt werden“, betont Dahl. „Bewegung wirkt schließlich präventiv, könnte also helfen, die eigene Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern oder zu vermeiden.“ Und den Alltag zu erleichtern, ob beim Treppensteigen, beim Gehen auf unebenem

Untergrund oder wenn es darum geht, eine Tasse vom erhöhten Regal zu holen. „Nicht zuletzt bringt gemeinsame Aktivität Spaß und Abwechslung“, sagt Dahl.



Stefanie Dahl

„Wenn etwa Ehepaare im Lockdown gemeinsam üben, steigt auch die Stimmung.“

Das Angebot wird zudem erweitert und verbessert, unter anderem mit maßgeschneiderten Projekten für spezifische Zielgruppen. Den Anfang macht ACTIMENTIA für Demenz-Patient*innen (siehe Kasten). Auch bei WHOLE selbst soll es weitergehen – über Feedback der Teilnehmer*innen. „Wer Interesse hat, kann sich gerne bei mir melden“, so Dahl. „Ich erkläre dann die Plattform genauer. Über Rückmeldung freuen wir uns auch, um zu erfahren, was fehlt und was wir besser machen können.“

.....
Zum Programm: <http://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/de/>

Kontakt Stefanie Dahl: +49 251/83-39034 / stefanie.dahl@uni-muenster.de

ACTIMENTIA ist ein Angebot speziell für Demenz-Patient*innen und deren Pflegende. Es basiert auf Übungen der WHOLE-Plattform, die durch maßgeschneiderte Angebote ergänzt werden – etwa Tänze. Betroffene in dieser Zielgruppe müssen sich also nicht erst selbst ein passendes Repertoire an Übungen auswählen und zusammenstellen. Weitere Zielgruppen-Angebote sollen folgen.

.....
<https://actimentia.org/>

› „Ich kann das nur genießen, wenn ich allen gerecht werde“

Früh dran und selbst aktiv: Wie auch Väter Elternzeit gut planen können

Wie lassen sich Beruf und Familie vereinen? Immer häufiger stellen sich auch werdende und junge Väter diese Frage. Die Planung der Elternzeit ist dabei oft eine erste Herausforderung. Sie kann wahrscheinlich am besten gemeistert werden, wenn die werdenden Eltern viel Eigeninitiative zeigen und an der Universität auf entsprechendes Entgegenkommen treffen. Wie dies bei seiner Elternzeit gelang, erklärt der WWU-Sportwissenschaftler Eike Boll im Gespräch. Im Anschluss berichtet der Geschäftsführende Direktor des Instituts für Sportwissenschaft Professor Nils Neuber, Bolls Ansprechpartner in Sachen Elternzeit im Institut, warum Vorgesetzte gerade von Beschäftigten mit Familie profitieren.

Herr Boll, wie sind Sie an die Planung ihrer zweimonatigen Elternzeit herangegangen?

Das war für mich alles Neuland und ich bin mit viel Eigeninitiative ran gegangen. Zuerst habe ich mich über die rechtlichen Voraussetzungen informiert: Spätestens sieben Wochen vor Beginn muss eine Elternzeit beantragt werden. Meine eigene Elternzeit fiel in den April und Mai 2020, also in das Sommersemester. Das planen wir aber immer schon im Dezember davor und zu Beginn des neuen Jahres. Damit meine Elternzeit auch gegenüber der Uni möglichst fair ablaufen kann, habe ich sie bereits zu diesem Zeitpunkt gemeldet, auch wenn das früher als vorgeschrieben war. Das hat sich bewährt: Die Planung an sich war optimal, auch wenn wir sie dann im Lockdown nicht komplett umsetzen konnten.

Wie lief die Planung genau ab?

Mein direkter Ansprechpartner war Nils Neuber, der Geschäftsführende Direktor. Bei ihm habe ich wirklich offene Türen eingemacht. Er hat alles sehr positiv aufgenommen und die Verantwortung in meine Hände gelegt, als ich eigene Lösungsvorschläge präsentierte. Eine Option war, während meiner Abwesenheit Seminare aussetzen, sie aber vor oder nach der Elternzeit als Kompaktveranstaltungen abzuhalten.



Eike Boll

Das galt auch für Exkursionen, bei denen wir beispielsweise eine Woche in den Alpen sind. Das konnte genauso gut außerhalb der Elternzeit stattfinden. Wo so eine Lösung nicht möglich war, bin ich direkt auf Kolleg*innen zugegangen und habe sie um ihre Hilfe und Unterstützung gebeten, etwa um einen Teil der Lehre zu übernehmen. Und die kollegiale Unterstützung war sehr stark.

Gab es auch kritische Punkte oder Schwierigkeiten?

Ein Problem ist, dass man nicht zu viel auf die Kolleg*innen abwälzen kann und will, auf der anderen Seite aber auf ihre Hilfe angewiesen ist. Das gilt besonders für wöchentliche Veranstaltungen. Wenn ich etwa meinen Badminton-Kurs als Kompaktveranstaltung zu zweimal je vier oder fünf Stunden angeboten hätte, wäre der Lernprozess für die Studierenden problematisch gewesen. Zum

Glück ist ein Kollege eingesprungen, dessen eigenen Kurs ich dann später als Ausgleich übernehmen konnte. Es sollen möglichst keine Veranstaltungen ausfallen, um die Studierenden so gut wie möglich zu betreuen.

Welche Ratschläge würden Sie werdenden Vätern und auch Müttern in dieser Situation geben?

Ich würde ihnen raten, eine Elternzeit möglichst früh anzukündigen. Also aus

Fairness das Gespräch aktiv suchen und eine frühe Kontaktaufnahme ist der beste Weg. Außerdem hat sich sehr bewährt, dass ich selbst Lösungen überlegt und die Kolleg*innen direkt und schon im Vorfeld angesprochen habe. Eines war mir klar: Ich kann die Elternzeit nur genießen, wenn ich allen gerecht werde. Dazu gehören natürlich auch die Uni und die Studierenden, denen ich ein gutes inhaltliches Angebot machen wollte.

› „Ich habe meine Dissertation im Laufstall geschrieben“



Nils Neuber

*Professor Nils Neuber leitet den Arbeitsbereich „Bildung und Unterricht im Sport“ und ist Geschäftsführender Direktor des Instituts für Sportwissenschaft an der WWU. Als Dienstvorgesetzter ist er für die werdenden Väter und Mütter unter den Praxismitarbeiter*innen zuständig, wenn es um die Planung einer Elternzeit geht – auch im Fall von Eike Boll.*

Herr Professor Neuber, sind Elternzeiten in der praxis-intensiven Sportwissenschaft besonders aufwändig zu planen?

Nein, entscheidend ist das universitäre Setting. Wir sind vergleichsweise flexibel, wenig ist fest vorgegeben. Es ist meistens egal, wann die Arbeit gemacht wird – solange sie gemacht wird. Ganz grundsätzlich haben

der öffentliche Dienst und die Hochschulen besondere Möglichkeiten, aus denen sich Verantwortung ergibt: Wir sollten machen, was möglich ist. Dazu würde übrigens auch der weitere Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten für Kinder an der Universität gehören, etwa durch längere Öffnungszeiten.

*„Ich finde es gut, wenn sich die Mitarbeiter*innen für ihre Lehre engagieren und sie nicht komplett ausfallen lassen möchten“*

Nils Neuber

Was hat sich bei der Planung und Umsetzung von Elternzeiten bewährt?

Ich finde es gut, wenn sich die Mitarbeiter*innen für ihre Lehre engagieren und sie nicht komplett ausfallen lassen möchten, vielleicht sogar schon konkrete Lösungsvorschläge mitbringen. Dann übernehmen sie Verantwortung und wir sollten das unterstützen. Im Endeffekt geht es darum, die konkreten Probleme im Dialog zu lösen. Wenn das gelingt, sind die betroffenen

Mitarbeiter*innen erfahrungsgemäß hoch motiviert. Ich stelle übrigens auch gerne Mütter nach der Elternzeit ein, weil sie ein hervorragendes Zeitmanagement haben. Anders geht es ja auch nicht, wenn sie sich gleichzeitig um kleine Kinder kümmern müssen. Von ihrer Kompetenz bin ich oft sehr beeindruckt.

Sprechen Sie aus Erfahrung?

Ich habe selbst drei Kinder und nicht viel verpasst, als sie klein waren, weder die Kinderkrankheiten noch den Bringdienst zur Kita oder zum Sport. Ich konnte aber auch Karriere machen und finde, dass wir diese Flexibilität weitergeben müssen. Meine Dissertation habe ich übrigens im Laufstall geschrieben, da hatte ich meine Ruhe. Meine Kinder konnten währenddessen im Wohnzimmer um mich herumflitzen, da hatten sie auch gleich viel Bewegung! Den werdenden Eltern unter meinen Mitarbeiter*innen sage ich als Erstes immer, dass ich mich freue, wenn Kinder kommen. Es ist nicht nur schön, wenn Kinder geboren werden – wir brauchen sie auch.

› Meldungen

Bitte beachten Sie die News des Familienportals, das Sie online ganz aktuell zu Angeboten sowie Änderungen bei Veranstaltungen informiert.

.....
 Link: <https://www.uni-muenster.de/Service-Familie/aktuelles.html>

Änderungen Bundeselterngeld und -elternzeitgesetz

Das Elterngeld gleicht fehlendes Einkommen aus, wenn Eltern ihr Kind nach der Geburt betreuen. Es soll nun noch flexibler, partnerschaftlicher und einfacher werden – durch mehr Teilzeitmöglichkeiten, weniger Bürokratie und mehr Elterngeld für Frühchen. Am 12. Februar hat der Bundesrat das „Zweite Gesetz zur Änderung des Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetzes“ gebilligt. Die neuen Regelungen treten zum 1. September 2021 in Kraft.

.....
 Weitere Informationen: <http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/elterngeld/elterngeld-und-elterngeldplus/73752>

Seminar „Homeoffice mit Kind“



Homeoffice verspricht – nicht nur während einer Pandemie – Flexibilität, Eigenständigkeit und eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. In der Praxis kann sich dies vor allem mit kleinen Kindern zu einem Kraftakt auswachsen. Ein Online-Seminar soll helfen, die eigenen Stressfaktoren und Ressourcen zu identifizieren, um mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Referent ist Dr. Gregor Wittke, Arbeits- und

Organisationspsychologie sowie Trainer – und selbst im Homeoffice mit zwei Grundschulkindern tätig. Die Veranstaltung findet am 10. März 2021 von 10 bis 12 Uhr statt.

.....
 Information und Anmeldung: <https://sso.uni-muenster.de/Fortbildung/gesamtprogramm/gesundheit/gesundarbeitenimhome-office-arbeitenzuhausemitkind.php>

Flyer „Kinderbetreuung an der WWU“

Wer? Wie? Wo? Was? Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nimmt auch im Arbeitsalltag der WWU eine immer wichtigere Rolle ein. Das Servicebüro Familie setzt dabei neben verschiedenen Angeboten für Pflegende sowie Väter und Mütter auf vielfältige Betreuungsmodelle, darunter Ferienprogramme und die Back-up-Betreuung – deren Nutzung vorerst nicht zeitlich eingeschränkt ist. Informationen zum Kinderbetreuungsangebot der WWU und Kontaktmöglichkeiten finden sich übersichtlich zusammengefasst in einem neuen Flyer, der in Kürze im Servicebüro Familie erhältlich sein wird.

.....
 Link zum Flyer: https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/service_familie/flyer_kinderbetreuung_210224a.pdf

Familienbewusste Personalpolitik auf Facebook

Das Forschungszentrum Familienbewusste Personalpolitik (FFP) der WWU setzt sich mit der Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf auseinander. Es geht vor allem um die Potenziale und Herausforderungen einer

familienbewussten Personalpolitik. Aktuelle Erkenntnisse, Daten und Fakten rund um die gelingende Vereinbarkeit lassen sich nun auf sozialen Medien verfolgen. Ab sofort ist das FFP auch auf Facebook zu finden.

.....
Facebookauftritt des FFP: <https://www.facebook.com/ForschungszentrumFFP>

Prokrastinationsambulanz der WWU



Leiden Sie an „Aufschieberitis“, die es Ihnen schwer macht, Projekte rechtzeitig und planvoll zu beginnen? Hat sich das Problem vielleicht unter den derzeitigen Bedingungen mit der meist erschwerten Vereinbarkeit von Familie und Beruf während der Pandemie vielleicht noch verschärft? Die Prokrastinationsambulanz der WWU bietet ganz allgemein Diagnostik, Beratung und Therapie bei Aufschiebeverhalten und erforscht dieses Problem mit dem Ziel, die Behandlung zu optimieren. Das breite Spektrum an Leistungen richtet sich vor allem an Studierende und Angehörige der WWU. Die Prokrastinationsambulanz gehört zur Psychotherapie-Ambulanz der Universität.

.....
Informationen und Kontakt:
<http://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/>

Pflegeseminar

Die gleichwertige Berücksichtigung unterschiedlicher Lebensrealitäten von Männern

und Frauen in Studium, Forschung und Karriere ist ein wichtiges Ziel der WWU. Zentrale Anlaufstelle für *Gender Equality* ist das Büro für Gleichstellung, das über seine Arbeit zudem in einem halbjährlichen Newsletter berichtet, der abonniert werden kann. Zum Programm gehören auch Veranstaltungen, etwa das Seminar „Mit einem Schlag wird alles anders...“. Es wird darin um plötzlich auftretende Pflegefälle gehen, bei denen neben der emotionalen Belastung schnell die Pflege sowie deren Finanzierung geregelt werden müssen. Das Seminar findet am 16. Juni 2021 von 10 bis 12 Uhr unter der Leitung von Ingeborg Heinze, Juristin und Diplom-Ökonomin, statt.

.....
Newsletter Büro für Gleichstellung: <http://www.uni-muenster.de/Gleichstellung/newsletter.html>
Informationen und Anmeldung: http://www.uni-muenster.de/Fortbildung/gesamtprogramm/gleichstellung/seminarem_i_tperspektive/miteinenschlagwirdallesanders.php

Save-the-Date: Vereinbarkeitsseminar 2021
 „Wie Corona das Familiensystem verändert/ belastet/bereichert“: Zu diesem Thema findet in diesem Jahr ein zweitägiges Seminar unter der Leitung der Diplom-Pädagogin, Supervisorin und Organisationsberaterin Birgit Weinand statt. Das Seminar wird am 14. September 2021 und am 5. Oktober 2021 jeweils zwischen 9 und 13 Uhr stattfinden. Weitere Informationen, auch zur Anmeldung, finden Sie in der Juli-Ausgabe des Newsletters wissen.leben.familie.

Save-the-Date: Väterworkshop 2021

Der Väter-Workshop „Super Dad?! Zwischen Kindern, Küche und Karriere“ findet in diesem Jahr am Dienstag, 2. November 2021, von 11:30 bis 15:30 Uhr statt. Weitere Infor-

mationen in der Juli-Ausgabe von wissen.leben.familie.

Veranstaltungen sowie

Ferienbetreuung am Q.UNI-Camp

Ausprobieren, Tüfteln, Knobeln: Das eigene Forschungserlebnis steht auch beim diesjährigen Q.UNI-Camp (voraussichtlich 12.06. – 13.08.2021) für alle Vier- bis Vierzehnjährigen im Vordergrund. Hier können Kinder und Jugendliche Wissenschaft hautnah erleben, etwa bei der DNA-Extraktion aus Erdbeeren oder beim Erleben von Schwerelosigkeit. Das Q.UNI Camp bietet auch in diesem Jahr ein buntes Ferienprogramm zu vielfältigen Themen von Mikroskopie bis Raumfahrt. Weitere Informationen wie aktuelle Öffnungszeiten und Eintrittspreise sowie die Anmeldung zum Q.UNI Newsletter, der auch über die Anmeldung zur Ferienbetreuung informiert, gibt es auf der Q.UNI-Website.

Link: <https://www.uni-muenster.de/quni>

Programm Sommerferien 2021 (vorbehaltlich pandemiebedingter Änderungen)



Auch für dieses Jahr sind wieder abwechslungsreiche und spannende Ferienprojekte für die Sommerferien geplant. In der ersten Woche (5. bis 9. Juli 2021) können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren „Segelnd den Aasee erkunden“. Kooperationspartnerin ist

die Segelschule Overschmidt. Das Programm läuft von 10 bis 16 Uhr, wobei zusätzlich von 8 bis 10 Uhr vom Servicebüro Familie Back-up-Betreuung geboten wird.

Wer hat „Lust auf Farbe?“ In der zweiten Woche (12. bis 16. Juli) können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren in der Malküche (8 bis 16 Uhr) kreativ werden.

In der dritten Woche (19. bis 23. Juli) geht es um „Figuren zeichnen, modellieren, bauen“. Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren. Kooperationspartnerin ist die Werkstatt für Gestaltung in Kinderhaus. Der Transfer findet ab 8 Uhr statt, das Programm läuft von 8:30 bis 16 Uhr.

Anmeldung und weitere Information ab Dienstag, 13. April 2021 – auf der Homepage des Servicebüros Familie.

Link: <https://www.uni-muenster.de/Service-Familie/>

Programm Herbstferien 2021 (vorbehaltlich pandemiebedingter Änderungen)

In der ersten Woche der Herbstferien (11. bis 15. Oktober 2021) geht es um „Digitalen Herbstferienspaß an der WWU“ (Kooperationspartnerin: Reedu GmbH & Co. KG). Das Programm läuft zwischen 8 und 16 Uhr und richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

In der zweiten Woche (18. bis 22. Oktober 2021) können Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren „Natur am Aasee erleben“. Kooperationspartnerin ist die Waldschule Münsterland Ost e.V. Das Programm läuft von 8 bis 16:30 Uhr. Der Start der Anmeldung wird im nächsten Newsletter bekanntgegeben.

Link: <https://www.uni-muenster.de/Service-Familie/>

Die Webcam zum Aasee – sie setzen schon die ersten Boote ins Wasser, die „live“ über webcam zu sehen sind: <https://www.overschmidt.de/webcam/>

› 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

Web: www.uni-muenster.de/Service-Familie/

V.i.S.d.P. und nach § 7 TMG:

Iris Oji M. A.

Koordination Servicebüro Familie

Redaktion:

Susanne Wedlich

Fotos:

Titelfoto: Judith Kraft

Fotos: Projektpartnerschaft WHOLE (02); privat (03); Bastian Arnholt (04);
Andrea Bohwinkelmann, Landessportbund NRW (05); Noah Wedlich (07);
mehrbelastung.de (08); Segelschule Overschmidt (09)

Satz und Layout:

Dr. Tim Mäkelburg

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

