



# GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND WOHLBEFINDEN AN DER BERGISCHEN UNIVERSITÄT WUPPERTAL

IHRE ANSPRECHPARTNER\*INNEN STELLEN SICH VOR

**BUWbewegt!**  
Angebote, Aktionen, Beratung  
für Gesundheit und Familie

**UNI  
SPORT**  
WUPPERTAL



BERGISCHE  
UNIVERSITÄT  
WUPPERTAL

# INHALTSVERZEICHNIS

## Vorwort

<b>Geschäftsstelle BUWbewegt! .....</b>	<b>S. 1</b>
<b>Familienbüro .....</b>	<b>S. 3</b>
<b>Hochschulsport .....</b>	<b>S. 5</b>
<b>Psychologische Beratung .....</b>	<b>S. 7</b>
<b>Suchtprävention &amp; -beratung .....</b>	<b>S. 9</b>
<b>Fitnesszentrum BergWerk .....</b>	<b>S. 11</b>
<b>Gleichstellung .....</b>	<b>S. 13</b>
<b>Arbeitssicherheit &amp; Gesundheitsschutz .....</b>	<b>S. 15</b>
<b>Ernährungsberatung .....</b>	<b>S. 17</b>
<b>Schwerbehindertenvertretung .....</b>	<b>S. 19</b>
<b>Beratungswegweiser .....</b>	<b>S. 21</b>



„GESUNDHEIT IST NICHT ALLES, ABER  
OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS“

(Arthur Schopenhauer)

## VORWORT

Liebe Beschäftigte,

ich begrüße Sie ganz herzlich und hoffe, dass Sie – sofern Sie hier neu begonnen haben – einen guten Start an der BUW hatten. Mein Name ist Anja Steinbacher und ich bin für die Gesundheitsförderung der Beschäftigten zuständig. Dass die Gesundheitsförderung einen hohen Stellenwert an der Bergischen Universität Wuppertal hat, zeigt sich u. a. durch die thematische Verankerung im Leitbild. Zusätzlich wurde vor vielen Jahren extra für dieses Thema die Geschäftsstelle BUWbewegt! eingerichtet mit der Aufgabe, gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen zu initiieren und an deren nachhaltiger Entwicklung mitzuwirken.

Neben der Gesunden Hochschule gibt es eine Vielzahl an weiteren Institutionen an der BUW, die sich für die Gesundheit der Beschäftigten einsetzen. Diese Institutionen stellen sich in dieser Broschüre vor, das als Orientierungshilfe dienen soll. Neben der Beschreibung der verschiedenen Angebote, wird auch die jeweilige Ansprechperson vorgestellt, um dem Angebot „ein Gesicht“ zu geben. So wissen Sie direkt, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Fragen oder ein Anliegen haben.

Neben den vorgestellten Institutionen und Personen gibt es natürlich noch viele weitere (Beratungs-)Angebote, die im weiteren Sinne mit der Gesundheit im Zusammenhang stehen. Als Beispiele seien hier die Fortbildungsveranstaltungen für das Personal aus Technik und Verwaltung bzw. für das Wissenschaftliche Personal, die Personalräte oder die Stabsstelle für Gleichstellung und Vielfalt zu nennen. Im Anhang des Hefts sowie auf der Homepage der Gesunden Hochschule finden Sie unter dem Beratungswegweiser eine Auflistung aller Institutionen mit den dazugehörigen Kontaktdaten ([www.gesunde.uni-wuppertal.de](http://www.gesunde.uni-wuppertal.de)). Suchen Sie den Kontakt zu den Expert\*innen, die Sie vertraulich und diskret beraten können. Sie sind immer herzlich willkommen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute,

Ihre Anja Steinbacher von der  
Geschäftsstelle BUWbewegt!



## VORWORT

Wer schon häufiger mal das Gefühl hatte, gute und abwechslungsreiche Ernährung sei zu kurz gekommen, etwas mehr Bewegung könnte gut tun, die Anspannung rund um eine Prüfung oder eine schwierige berufliche Aufgabe sei schwer auszuhalten oder das Verhältnis zwischen Pflicht und Freiraum entspreche nicht so ganz dem, was man sich wünscht – all diejenigen, die sich hiervon angesprochen fühlen, können im Programm der Bergischen Universität für Gesundheitsförderung und Wohlbefinden auf die Suche nach Angeboten gehen! Die Teilnahme an den Kursen oder Vorträgen und das Aufsuchen von Beratungsangeboten werden von niemandem verordnet und bringen keine Punkte oder Bewertungen ein. Ob sie gut waren oder nicht, ob sie einem Antworten auf die eigenen Fragen vermittelt haben oder nicht, bewerten die Teilnehmer\*innen für sich. Wenn dennoch Rückmeldungen erbeten werden, dient das ausschließlich der Einschätzung, ob unser Angebot dem aus dem Blickwinkel der Teilnehmer\*innen tatsächlich bestehenden Bedarf entspricht.

Gesundheitsförderung ist auch für die Universität, die sie anbietet, nicht in erster Linie Pflicht. Diese spielt vor allem dort eine Rolle, wo, wie im Arbeitsschutz, gesundheitsgefährdende Verhältnisse vermieden oder überwunden werden müssen. Wir bieten als Universität Gesundheitsförderung vornehmlich aus der Erfahrung an, dass man sich mit dem Studium und der Erwerbsarbeit leichter tut, wenn man sich, ganz einfach ausgedrückt, wohl fühlt. Eine wichtige Komponente des Wohlbefindens ist die Fähigkeit, gerade auch mit solchen Erlebnissen oder Ereignissen umgehen zu lernen, die das Wohlbefinden auf die Probe stellen. Die Stärke, die aus positivem Wohlbefinden und aus der Fähigkeit zur Bewältigung kritischer Phasen entsteht, ist gut für jede\*n Einzelne\*n, sie ist aber auch gut für die Universität im Ganzen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in unserem Programm Gesundheitsförderung etwas finden, das Ihren Erwartungen und Bedarfen entspricht! Und sollte Ihnen zwischendurch doch mal nach einer etwas anderen, nämlich literarischen, Beschäftigung mit der Sehnsucht nach Gesundheit sein, dann greifen Sie zwischen gutem Essen und einem Spaziergang zu dem Roman „The Road to Wellville“ / „Willkommen in Wellville“ von T.C. Boyle aus dem Jahr 1993.

Roland Kischkel



# Geschäftsstelle BUWbewegt!

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Die Geschäftsstelle BUWbewegt! ist eine zentrale Anlaufstelle für die Bündelung, Koordinierung, Durchführung und Evaluierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen für Beschäftigte der Bergischen Universität. Hier bekommen Sie als Beschäftigte\*r gesundheitsrelevante Informationen durch Beratung, Vorträge, Workshops und Kurse zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Alle Maßnahmen richten sich an Beschäftigte der Bergischen Universität, d.h. an das Personal aus Technik und Verwaltung, das wissenschaftliche Personal, Professor\*innen und Auszubildende. Alle sind willkommen! Abhängig vom Inhalt werden einige Maßnahmen exklusiv für ausgewählte Statusgruppen konzipiert. Diese werden dann aber gesondert beworben.

### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

**Dr. Anja Steinbacher**  
Leiterin der Geschäftsstelle  
BUWbewegt!

E-Mail: [asteinba@uni-wuppertal.de](mailto:asteinba@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -2950  
Raum: H.10.08  
[www.gesunde.uni-wuppertal.de](http://www.gesunde.uni-wuppertal.de)

### LEISTUNGEN DER GESCHÄFTSSTELLE:

- Individuelle Beratungen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Tipps zu aktiven Pausen
- Unterstützung bei der Suche nach einem ansprechenden Kursangebot für Sie
- Ideen für die Gestaltung einer bewegten Lehre
- Informationen über verschiedene Gesundheitsthemen
- Unterstützung bei der Suche nach BUW-Ansprechpartner\*innen in Abhängigkeit Ihrer Fragestellung, die nicht in der Gesunden Hochschule beantwortet werden können



Haben Sie Fragen oder Beratungswünsche, kontaktieren Sie mich bitte per Mail oder Telefon. Eine individuelle Terminabsprache für ein persönliches Kennenlernen wird dann vereinbart. Ich freue mich Sie kennenzulernen.



## INTERVIEW MIT DR. ANJA STEINBACHER

### WARUM BIETET DIE GESCHÄFTS- STELLE GESUNDHEITSFÖRDERNDE MASSNAHMEN AN?

Gesunde Beschäftigte sowie das Wohlfühlen bei der Arbeit sind zwei ganz wichtige Aspekte in der heutigen Arbeitswelt. Die Geschäftsstelle BUWbewegt! möchte für die Beschäftigten einen vielfältigen Beitrag leisten. Durch kleinere und größere gesundheitsfördernde Maßnahmen sollen möglichst viele Kolleg\*innen erreicht werden. Zusätzlich gibt es aufgrund der Besonderheiten jeder Statusgruppe auch zielgruppenspezifische Angebote, um auf die spezifischen Anforderungen der Zielgruppen einzugehen.

### WELCHEN STELLENWERT HAT DAS THEMA GESUNDHEIT IN IHREM LEBEN?

Ein aktiver Lebensstil zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung ist für mich elementar. Durch ausreichende körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und Achtsamkeits- und Meditationsübungen versuche ich, meinen Körper und Geist fit zu halten und eine innere Balance herzustellen. Dadurch bin ich in der Lage, auch in unruhigen Phasen Ruhe zu bewahren und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Gesundheit ist neben meiner Familie das Wichtigste im Leben, was kontinuierlich gepflegt werden muss.

### MEIN TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:

Ich möchte Ihnen das vielfältige Sportprogramm vom UniSport ans Herz legen. Neben verschiedenen Fitness- und Tanzangeboten gibt es eine Vielzahl an Yoga-, Pilates- und Entspannungskursen – und das nicht nur nach Feierabend, sondern auch zur Mittagszeit. So finden Sie schnell einen Ausgleich zur Arbeit, die wahrscheinlich eher im Sitzen stattfindet, oder?

# Familienbüro

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Das Familienbüro ist eine Beratungs- und Vermittlungsstelle für die Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie. Es ist in der Stabsstelle für Gleichstellung und Vielfalt angesiedelt, welche auf zentraler Ebene die Gleichstellungs- und Vielfaltsmaßnahmen der Universität koordiniert. Zu den weiteren Angeboten der Stabsstelle gehören die Kinderfreizeiten in den Schulferien, die Sommer-Uni für Mädchen und die Förderung von Nachwuchswissenschaftlerinnen.

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT:

Das Angebot richtet sich an alle Universitätsangehörigen (Studierende und Beschäftigte) mit familiären Aufgaben (Kinder/pflegebedürftige Angehörige). Auch Universitätsangehörige in Familienplanung und Vereinbarkeitsinteressierte sind herzlich willkommen!

### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

**Maria Gierth, M.A.**  
Leiterin des Familienbüros  
Stabsstelle für Gleichstellung  
und Vielfalt

E-Mail: [familienbuero@uni-wuppertal.de](mailto:familienbuero@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -5041  
Raum: K.12.30–35  
[www.diversitaet.uni-wuppertal.de](http://www.diversitaet.uni-wuppertal.de)  
[www.familienbuero.uni-wuppertal.de](http://www.familienbuero.uni-wuppertal.de)

### LEISTUNGEN DES FAMILIENBÜROS:

- Sozialrechtliche Beratung, u.a. zu Schwangerschaft, Mutterschutz, Elternzeit, Arbeitsverträgen, Finanzierung, Pflege von Angehörigen
- Beratung hinsichtlich Betreuungsmöglichkeiten für Kinder, Vermittlung von Babysitter\*innen aus der Babysittingbörse des Familienbüros
- Beratung zu Kinder- und Familienfreizeitangeboten sowie zu Vater-Mutter-Kind-Kuren
- Fachvorträge zu vereinbarkeitsrelevanten Themen
- Infrastrukturelle Angebote wie Verleih von KidsBoxen, Informationen zu Still- und Wickelmöglichkeiten, Eltern-Kind-Parkplätzen sowie dem Eltern-Kind-Lernraum
- Vernetzungsmöglichkeiten in Form von Eltern-Kind-Treffen



## INTERVIEW MIT MARIA GIERTH

### WARUM BIETET DAS FAMILIENBÜRO VEREINBARKEITSMASSNAHMEN?

Die Vereinbarkeit von Beruf, Studium und Familie spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Universitätsangehörigen und deren Familien. Bei Nichterfüllung bestimmter Voraussetzungen können Vereinbarkeitsherausforderungen auch die Gesundheit belasten. Um dem entgegenzuwirken, bietet das Familienbüro ein breites Spektrum an Leistungen an. Es berät, vermittelt und gibt Hilfestellung bei allen vereinbarkeitsrelevanten Aufgaben rund um die Familie und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Universitätsangehörigen.

### WELCHEN STELLENWERT HAT DAS THEMA GESUNDHEIT IN IHREM LEBEN?

Gesundheit ist eine der Säulen, auf der eine gelungene Vereinbarkeit von Familie und Beruf fußt. Ein gesunder Lebensstil besteht für mich sowohl aus körperlicher als auch aus geistiger Fitness. Beides muss regelmäßig gepflegt werden, damit die Balance zwischen beruflichen und familiären Verpflichtungen nicht aus dem Gleichgewicht gerät.

### MEIN TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:

Strukturieren Sie Ihren Arbeitsalltag! Für eine gelungene Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist es unerlässlich, klare Strukturen zu finden und Prioritäten zu setzen. Gönnen Sie sich auch mal Zeit für sich, in der nur Sie im Vordergrund stehen. Und sei es auch „nur“ für eine Tasse Tee.



# Hochschulsport

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Der Hochschulsport der Bergischen Universität ist einer der größten Sportanbieter in der Region. Zu seinem vielfältigen Programm zählen verschiedene Individual-, Team-, Rückschlag- und Kampfsportarten. Von A wie Akrobatik bis Z wie Zirkeltraining ist alles dabei. Zu jedem Semesterstart sowie zur vorlesungsfreien Zeit wird wiederkehrend ein attraktives Hochschulsportprogramm gestaltet, das sich immer an der Entwicklung des Sportmarktes und an den Interessen der Beschäftigten und Studierenden orientiert. Sowohl die Gesunde Hochschule mit ihren Gesundheitsangeboten, -vorträgen und -workshops als auch das Fitnesszentrum BergWerk sind dem Hochschulsport zugeordnet.

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Das Angebot richtet sich an Beschäftigte, Auszubildende und Studierende der Bergischen Universität Wuppertal. Während sich eine Vielzahl der Sportangebote an alle Zielgruppen richtet, gibt es auch ausgewählte Kurse, die nur für Beschäftigte geöffnet sind, um mit Kolleg\*innen sportlich aktiv zu sein. Vielfach prämiert ist z. B. der Hochschulsport-Pausenexpress für Beschäftigte. Eine fünfzehnminütige, aktive Pause direkt am Arbeitsplatz.

### LEISTUNGEN DES HOCHSCHULSPORTS:

- ein umfangreiches und kostengünstiges Sport- und Bewegungsangebot mit über 150 Kursen pro Woche,
- Sommer- und Winterexkursionen sowie Wochenendseminare,
- i. d. R. einmal im Jahr ein Sommerfest (UniSport Campus Festival) mit einer Instituts-Olympiade für die Beschäftigten,
- jährlich stattfindende Sportevents (z. B. UniLauf, Lange Volleyballnacht, Hochschulsportshow),
- Workshops, Vorträge, Veranstaltungsreihen,
- Informationen, Beratungen und ein nettes Gespräch im Servicebüro des Hochschulsports.

### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

**Dipl.-Sportwiss. Katrin Bührmann**  
Leiterin des Hochschulsports

E-Mail: [buehrmann@uni-wuppertal.de](mailto:buehrmann@uni-wuppertal.de)

Telefon: 0202 439-2952

Raum: H.10.09

[www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)

Die Sportangebote finden überwiegend in der Unihalle oder im Multifunktionsraum der Gesunden Hochschule (K 12.30) statt.



## INTERVIEW MIT KATRIN BÜHRMANN

### WAS IST DAS BESONDERE

#### AM HOCHSCHULSPORT?

Das Angebot des Hochschulsports ist ganz speziell an den Bedürfnissen der Beschäftigten und Studierenden ausgerichtet und kann dazu auch noch mit wenig Aufwand von der Zielgruppe in Anspruch genommen werden, da die Sport-, Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten unmittelbar am Arbeitsort/-platz und zu arbeitnehmer\*innenfreundlichen Uhrzeiten angeboten werden. Die Hürden oder Barrieren um loszulegen, sind somit sehr gering und die Chance, ein passendes Angebot für sich zu finden, was vielleicht auch besonders ist, kann aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten des Hochschulsports gefunden, ausprobiert und - das wäre unser Ziel - langfristig fortgeführt werden.

### WELCHEN STELLENWERT

#### HAT DAS THEMA GESUNDHEIT

#### IN IHREM LEBEN?

Gesundheit ist die Grundlage für alles Positive im Leben. Ob es die Leistungsfähigkeit im Job ist, Offenheit und Interesse für verschiedene Freizeitaktivitäten, die auch zum Ausgleich hilfreich sind, das Familienleben etc., ohne Gesundheit ist alles nichts (vgl. Schopenhauer). Die berufliche Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit und das, was ich in meinem Studium in diesem Kontext über die Entwicklung und Pflege der Gesundheit gelernt habe, helfen mir auch dabei, mein eigenes Leben gesundheitsbewusst zu gestalten. Die Gesundheit zu erhalten oder in meinen Bereichen sogar noch zu verbessern, das ist für mich die wichtigste Grundlage für das Glücklichein und das bin ich gerne.

### MEIN TIPP FÜR EIN

#### GESUNDES ARBEITEN:

Die Arbeit muss Spaß machen. Es gilt zu hinterfragen, ob das, was ich beruflich tue, mir Freude bringt und auch tatsächlich auch das Interesse trifft. Wenn das gegeben ist, ist eine gute Grundlage gelegt, um auch gesund zu arbeiten. Nichtsdestotrotz kann auch ein Beruf, der Freude macht, anstrengend und herausfordernd sein oder manchmal auch an die Grenzen der Belastbarkeit oder darüber hinaus gehen. Dafür sollte man immer aufmerksam sein und versuchen, der Überlastung entgegenzuwirken. Dazu gehören aus meiner Sicht ein klares Pausen- und Erholungskonzept, gesunde Ernährung, aber auch - und das ist meine tiefe Überzeugung - regelmäßige Bewegung.

# Psychologische Beratung

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

In der psychologischen Beratungsstelle der BUW können Beschäftigte, die sich in einer belastenden Arbeits- oder Lebenssituation befinden, schnell und unkompliziert Unterstützung finden. Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht.

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Die psychologische Beratung steht allen Beschäftigten der BUW offen, z.B. wissenschaftlichen Mitarbeiter\*innen, Promovend\*innen, Habilitand\*innen, Professor\*innen, Beschäftigten im Bereich Technik und Verwaltung oder der zentralen Dienste. Ebenso richtet sich das Angebot an Personalverantwortliche, die Bedarf an einem vertraulichen Austausch über schwierige Situationen haben. Die an der BUW Verantwortlichen für die Beurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz finden hier Unterstützung bei der Planung und Umsetzung der psychischen Gefährdungsbeurteilung nach § 5,3 Arbeitsschutzgesetz.

### BERATUNGSTHEMEN SIND Z.B.:

- Berufliche und familiäre Krisensituationen
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Probleme bei der Bewältigung wissenschaftlicher Qualifikationsarbeiten oder der Betreuung
- Über- oder Unterforderung
- Angst und Depressionen
- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Schlafstörungen und Erschöpfung
- Umgang mit grenzüberschreitendem/bedrohlichem Verhalten
- Sorgen um erkrankte Mitarbeiter\*innen

### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

#### Dr. Britta Marfels

E-Mail: marfels@uni-wuppertal.de

Telefon: 0202 439-2999

Raum: M.11.01

Termine können telefonisch oder per Mail vereinbart werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://www.dez5.uni-wuppertal.de/de/hilfe/psychologische-beratung.html>



## INTERVIEW MIT DR. BRITTA MARFELS

### WARUM GIBT ES AN DER BUW EIN

### PSYCHOLOGISCHES BERATUNGS-

### ANGEBOT FÜR BESCHÄFTIGTE?

Psychische Erkrankungen sind die häufigste Krankheitsursache und verursachen die längsten Fehlzeiten. Im Arbeitsschutzgesetz werden psychische Belastungen als potenzielle Quelle der Gefährdung am Arbeitsplatz explizit ausgewiesen. Damit Mitarbeiter\*innen gesund arbeiten können, ist Prävention unabdingbar. Bei der psychologischen Beratung steht der einzelne Mensch im Mittelpunkt und kann, unabhängig davon, ob die Belastungen aus dem privaten oder beruflichen Kontext resultieren, Unterstützung finden.

### WELCHEN STELLENWERT

### HAT DAS THEMA GESUNDHEIT

### IN IHREM BERUFSLEBEN?

Ich beschäftige mich schon sehr lange mit den Auswirkungen von Arbeitsbedingungen auf die Gesundheit der Beschäftigten. Ein komplexes System zu verändern, ist ein stetiger Prozess und Erfolge sind häufig nicht direkt sichtbar. Daher hat für mich die Beratung belasteter Mitarbeiter\*innen einen großen Stellenwert. Menschen werden nicht von heute auf morgen (chronisch) krank und je eher man unterstützt, desto größer ist die Chance, dass die Mitarbeiter\*innen gesund und gerne zur Arbeit kommen.

### MEIN TIPP FÜR EIN

### GESUNDES ARBEITEN:

Die Beanspruchung sollte sich mit den Ressourcen die Waage halten. Ressourcen sind, neben individuellen (Schutz-)Faktoren, z.B. ein soziales Netzwerk und die Erholungsfähigkeit. Ein langfristiges Ungleichgewicht zuungunsten der Ressourcen kann krankmachen. Je eher man Lösungen oder neue Handlungsoptionen für schwierige Situationen findet desto besser.



# Suchtprävention & -beratung

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Die Betriebliche Suchtkrankenhilfe ist ein Angebot des Gesundheits- und Arbeitsschutzes. Wir informieren und beraten in Fragen und Problemen im Umgang mit Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen, Nikotin, Spielsucht, Essstörung und Mediensucht. Wir helfen mit ersten Informationen, wenn Sie selbst Fragen haben und / oder Hilfe brauchen. Insbesondere in Konflikt- oder Belastungssituationen können Sie sich an uns wenden. Wenn Sie zu uns kommen, ist dies freiwillig. Sie bestimmen selbst, ob Sie unser Angebot wahrnehmen. Wir helfen gerne, wenn unsere Hilfe aktiv angefordert wird.

## WER IST DIE BETRIEBLICHE SUCHTKRANKENHILFE

### UND WAS KANN SIE ANBIETEN?

- Begleitung und Beratung Betroffener (externe Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten)
- Hilfestellung während ambulanter und nach stationären Heilverfahren (Wiedereingliederung)
- Aufklärung aller Beschäftigten zu Suchtfragen in Zusammenarbeit mit der Dienststellenleitung durch Präventivangebote
- Unterstützung bei notwendigen Gesprächen im Rahmen der Umsetzung der Dienstvereinbarung Sucht

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Das Angebot richtet sich an alle Beschäftigten der BUW, die Beschäftigtenvertretungen und die Dienststellenleitung. Alle Gespräche werden absolut vertraulich behandelt. Wir unterliegen der Schweigepflicht!

### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

Bitte zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten für eine individuelle Terminvereinbarung.

#### **Birgitt Mütze**

E-Mail: [bmuetze@uni-wuppertal.de](mailto:bmuetze@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -5002

#### **Birgit Schinz**

E-Mail: [schinz@uni-wuppertal.de](mailto:schinz@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -3569

#### **Claudia Limperg**

E-Mail: [limperg@uni-wuppertal.de](mailto:limperg@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -5094

#### **Viola Jäger**

E-Mail: [vjaeger@uni-wuppertal.de](mailto:vjaeger@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -5100

Für allgemeine Fragen:  
E-Mail: [suchtberatung@uni-wuppertal.de](mailto:suchtberatung@uni-wuppertal.de)



The graphic features two portraits of women, Birgit Schinz and Viola Jäger, against a light background. Birgit Schinz is on the left, wearing glasses and a necklace. Viola Jäger is on the right, smiling. The portraits are partially overlaid by a green banner with white text. The banner contains the title 'INTERVIEW MIT BIRGIT SCHINZ & VIOLA JÄGER'. Below the banner, there are three columns of text, each with a white header box. The first column is titled 'WARUM GIBT ES DIE BETRIEBLICHE SUCHTKRANKENHILFE AN DER BUW?' and discusses workplace safety and health. The second column is titled 'UNSER TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:' and discusses mindfulness and workplace health. The background of the graphic has a green and white diagonal striped pattern.

## INTERVIEW MIT BIRGIT SCHINZ & VIOLA JÄGER

### WARUM GIBT ES DIE BETRIEBLICHE SUCHTKRANKENHILFE AN DER BUW?

Arbeitssicherheit und Arbeitsschutz sind ein weites Feld, die Betriebliche Suchtkrankenhilfe ist hier dazuzurechnen. Mit dem Thema Sucht können wir alle auf unterschiedlichsten Wegen in Berührung kommen, sowohl im privaten Bereich als auch am Arbeitsplatz. Dabei wird immer mehr Wert auf die Prävention gelegt, um die Gesundheit der Beschäftigten bis ins Rentenalter zu erhalten. Für uns ist wichtig, dass Probleme und Anliegen, die möglicherweise im Zusammenhang mit Sucht stehen, offen angesprochen werden können. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass dies immer besser gelingt.

### UNSER TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:

Achtsamkeit fördert die Gesundheit und Motivation am Arbeitsplatz – für jeden selbst und für die Menschen im Arbeitsumfeld. Sensibilität für Auffälligkeiten und eine wertschätzende Haltung ermöglichen einen gelingenden Umgang miteinander, auch in schwierigen Situationen. Dies kann dazu beitragen, suchtproblematische Themen zu erkennen und anzusprechen.

© Torsten Schinz  
© Harf Wamser

# Fitnesszentrum BergWerk

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Das BergWerk ist ein universitäts-eigenes Fitnesszentrum direkt auf dem Campus gelegen. Studierende und Beschäftigte der BUW können hier vor, während und nach dem Arbeits-/ Uni-Alltag ein individuelles Kraft- und Ausdauertraining durchführen. Hierbei werden sie von lizenzierten Coaches professionell betreut und erhalten maßgeschneiderte Trainingspläne.



### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

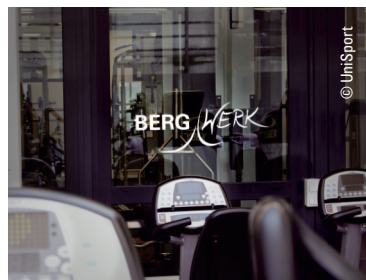
Sie finden das BergWerk in Gebäude I beim Eingang der Cafeteria Sport & Design (I.12.07). Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Marius Hülsmann, M.A.**  
**Leiter Fitnesszentrum BergWerk**

E-Mail: [huelsmann@uni-wuppertal.de](mailto:huelsmann@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439-3229  
Raum: H.10.80  
[hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://hochschulsport.uni-wuppertal.de)

### LEISTUNGEN DES BERGWERKS:

- Fitnesstraining direkt auf dem Campus
- Eine Mitgliedschaft zu fairen Preisen
- Eine familiäre und persönliche Trainings-Atmosphäre
- Einen StartUp-Termin zum „reinschnuppern“
- Maßgeschneiderte Trainingspläne und Trainingsplanüberarbeitungen
- Professionelle und enge Betreuung durch das BergWerk-Team



### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Das BergWerk darf exklusiv nur von Beschäftigten und Studierenden der BUW genutzt werden. Von montags bis samstags kann hier gemeinsam trainiert werden.



## INTERVIEW MIT MARIUS HÜLSMANN

### WELCHE VORTEILE BRINGT

#### DAS TRAINIEREN IM BERGWERK

#### MIT SICH?

Ein regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining ist insbesondere für die physische Gesundheit elementar wichtig. Oftmals fehlt es aber an der Zeit, dem/der Sportpartner\*in oder dem nötigen Know-how. Hier bietet unser Fitnesszentrum einige Vorteile: Das Training kann optimal in den Alltag integriert und zudem können lange Wege gespart werden. Von vielen wird zudem das gemeinsame Trainieren mit Kommiliton\*innen oder Arbeitskolleg\*innen geschätzt.

### WELCHEN STELLENWERT

#### HAT DAS THEMA GESUNDHEIT

#### IN IHREM LEBEN?

Ich lebe und brenne für das Thema Gesundheit. Für mich hat ein gesunder Lebensstil etwas mit Wertschätzung sich selbst gegenüber zu tun. Und ich kann aus eigener Erfahrung sagen: Ein gesunder Lebensstil macht Spaß! Wenn man sich um die eigene Ernährung, Bewegung und Entspannung kümmert, steigt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität.

### MEIN TIPP FÜR EIN

#### GESUNDES ARBEITEN:

Ich empfehle aktive Pausen und temporäres Arbeiten im Stehen. Schon ein kurzes Aufstehen und/oder kleine Mobilisationsübungen entlasten Körper und Geist. Eine tolle Unterstützung bietet das Hochschulsport-Format „Pausenexpress“: Ganz nach dem Motto „Bewegung und Entspannung für zwischendurch“ können Beschäftigte der BUW eine angeleitete, 15-minütige, aktive Pause buchen. Selbstverständlich auch in Zeiten von Corona!



# Gleichstellungsbeauftragte

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Wir sind für die Gleichstellung der Geschlechter und hier insbesondere für die Gleichstellung der Frauen entsprechend des Landesgleichstellungsgesetzes NRW und Hochschulgesetzes NRW verantwortlich. Wir sind zuständig für Fragen der Teilhabe an der politischen Mitbestimmung, kümmern uns um gleichstellungsförderliche Strukturen für Studierende, Wissenschaftler\*innen sowie Mitarbeitende aus Technik und Verwaltung, befassen uns mit Gleichstellungsfragen in allen Belangen der Einstellung und Beschäftigung und beraten Menschen in Fällen, in denen es zu Diskriminierungen kommt.

## AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Das Angebot richtet sich an alle Beschäftigten sowohl aus der Wissenschaft als auch aus Technik und Verwaltung, sowie an Studierende.

## KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

### Prof. Dr. Brigitte Halbfas Gleichstellungsbeauftragte

E-Mail: [gleichstellungsbeauftragte@uni-wuppertal.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -2903  
Raum: H.11.17

### Vanessa Warwick Stellvertretende Gleichstellungsbeauftragte

E-Mail: [gleichstellungsbeauftragte@uni-wuppertal.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -3181  
Raum: H.11.19

### Claudia Kamphausen Sekretariat der Gleichstellungsbeauftragten

E-Mail: [kamphausen@uni-wuppertal.de](mailto:kamphausen@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -5369  
Raum: H.11.18



## INTERVIEW MIT BRIGITTE HALBFAS

### WARUM BIETET DIE GLEICH- STELLUNGSBRAUFTRAGTE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG AN?

Im besten Falle hätten wir in allen Bereichen eine gleichberechtigte Teilhabe von Frauen an Entscheidungen, in gleichen Positionen die gleiche Bezahlung, sowie für alle Frauen und Männer vergleichbare Einstellungs-chancen, Aufstiegs- und Entwicklungsperspektiven. Da dies vielfach anders ist, brauchen wir die Gleichstellungsbeauftragte und die dezentralen Gleichstellungsbeauftragten in den Fakultäten. Die Beratung und Unterstützung umfasst alle individuellen Bezüge und Kontexte, in denen Diskriminierungen wegen des Geschlechts stattfinden können, beispielsweise zwischen Studierenden und Lehrenden, zwischen Kolleg\*innen und Vorgesetzten.

### WELCHEN STELLENWERT HAT DAS THEMA GESUNDHEIT IN IHREM LEBEN?

Die Wahrnehmung der eigenen Gesundheit kommt leider häufig erst dann ins Spiel, wenn sie plötzlich eingeschränkt ist. In der Gleichstellung geht es im Grunde auch um psychische Gesundheit – Ungleichbehandlungen oder fehlende Chancen und Entwicklungsoptionen sind auf Dauer ein klares Gesundheitsrisiko. Gesundheit hat für mich einen hohen Stellenwert: Es geht darum zu lernen, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen, und genau dort mit den passenden Aktivitäten – sei es mentaler oder körperlicher Art – anzusetzen.

### MEIN TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:

Viel zu lachen und mindestens dreimal pro Woche zu jubeln, schadet keinem Menschen. Nutzen Sie auch die umfassenden Sport- und Beratungsangebote unserer Universität!

# Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

### HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Die Abteilung 5.5 stellt die zentrale Beratungsstelle in allen Belangen zu den Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz an der BUW dar. Das oberste Anliegen ist es, die Gesundheit und Unversehrtheit sämtlicher Angehöriger der BUW zu erhalten und zu fördern. Dazu gehört, ganz einfach, alles was helfen kann, Unfälle zu vermeiden, vor Krankheiten zu schützen, Leben zu erhalten und Gesundheit zu fördern. Das meint nicht nur die körperliche Unversehrtheit, sondern auch die psychische Gesundheit. Beispiele umfassen etwa die Gestaltung der Arbeitsplätze und deren Ergonomie, aber auch Belange wie Brandschutz, Erste-Hilfe, arbeitsmedizinische Vorsorge und alles weitere, was dem Schutz vor Gefährdungen am Arbeitsplatz dienlich sein kann.

### AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Die Angebote richten sich an sämtliche Beschäftigte der BUW. Beim gesetzlichen Unfallversicherungsschutz nach Sozialgesetzbuch VII sind über die Beschäftigten hinaus auch die Studierenden gleichermaßen über die Unfallkasse NRW abgesichert.

### LEISTUNGEN DER ABTEILUNG:

In erster Linie können Beratung und Unterstützung bei den gesetzlich geforderten Instrumenten zur Arbeitssicherheit, also den Gefährdungsbeurteilungen, den Betriebsanweisungen und den Unterweisungen angeboten werden. Weitere Informationen sowie entsprechende Vorlagen sind auf den Seiten des Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutzmanagementsystems AGUM [Link: [uni-wuppertal.agu-management.de](http://uni-wuppertal.agu-management.de)] für sämtliche Mitarbeiter\*innen zugänglich hinterlegt. Als gezieltes Mittel zur direkten Verbesserung der Arbeitsbedingungen haben sich auch individuelle Beratungen am jeweiligen Arbeitsplatz bewährt, die auf Nachfrage gerne angeboten werden können. Das umfasst auch die Ausleihe von ergonomischen Hilfsmitteln (z.B. Bürostühle, ergonomische Tastaturen und Mäuse, anpassbare Büromöbel etc.) etwa für Bildschirmarbeitsplätze. Zudem gibt es in der Abteilung 5.4 in Gebäude A ein umfangreiches Angebot an persönlicher Schutzausrüstung für Labor-, Technikums- bzw. Werkstattarbeitsplätze.

### KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

Die Arbeitsräume der Abteilung befinden sich am Hauptcampus Griffenberg, im Gebäude L auf der Ebene 10. Eine Kontaktaufnahme ist auch elektronisch über die Adresse [arbeitsschutz@uni-wuppertal.de](mailto:arbeitsschutz@uni-wuppertal.de) jederzeit möglich.



## INTERVIEW MIT ARNO UEBERHOLZ

### WARUM BIETET DIE UNIVERSITÄT

#### ARBEITSSICHERHEIT UND GESUNDHEITSSCHUTZ AN?

In Europa können wir uns glücklich schätzen, dass der Stellenwert von Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz schon lange ein verbrieftes Recht für unsere Existenz darstellt. Es ist der gesetzliche Auftrag der Sicherheitsfachkräfte gemeinsam mit den Betriebsärzten, die Sicherheit am Arbeitsplatz und die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern. Man muss nicht sehr weit reisen um festzustellen, dass dieses noch lange nicht überall in der Welt auch genauso gesehen wird.

### WELCHEN STELLENWERT HAT DAS

#### THEMA ARBEITSSICHERHEIT UND GESUNDHEIT IN IHREM LEBEN?

Gesundheit gehört zu unseren höchsten Gütern – sie gilt es zu schützen und zu bewahren. Ein schwerwiegender Unfall oder eine Krankheit können für Betroffene und Angehörige massive Folgen haben und schlimmstenfalls sogar die Existenzgrundlage gefährden. Aus familiärer Erfahrung kann ich bestätigen, wie essentiell auch der gesetzliche Unfallversicherungsschutz nach einem schweren Arbeitsunfall wird, wenn der erlernte Beruf infolge dessen womöglich nicht mehr ausgeübt werden kann.

### MEIN TIPP FÜR EIN

#### GESUNDES ARBEITEN:

Die meisten von uns (und da nehme ich mich selbst nicht aus) sitzen viel zu lange regungs- und bewegungslos vor dem Computer. Das entspricht jedoch überhaupt nicht unserem Naturell, daher lautet meine Empfehlung: Häufig die Sitzposition ändern oder aufstehen, so oft und so viel wie möglich bewegen, zudem möglichst viele Wege zu Fuß zurücklegen und so oft wie möglich auch das Auto stehen lassen. Sport ist immer gut, aber auch schon die kleine Schwester des Sports, die einfache und alltägliche Bewegung unterstützt und fördert das Wohlbefinden.



# Ernährungsberatung

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Im Rahmen des Angebotes können Studierende und Beschäftigte eine kostenfreie Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. Im Einzelgespräch werden individuelle Fragestellungen thematisiert und auf die jeweiligen Bedürfnisse eingegangen. Ob digital oder vor Ort – die Beratung ist stets vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit an Vorträgen und Workshops zu unterschiedlichen Themen, wie z.B. Darmgesundheit, Intervallfasten, Gewichtsreduktion oder Ernährung am Arbeitsplatz teilzunehmen. Auch werden immer wieder lehrreiche und genussvolle Kochevents angeboten, bei denen Sie gemeinsam mit anderen Kolleg\*innen teilnehmen können. Schauen Sie dazu regelmäßig auf unsere Homepage (Link s.u.).

## KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

**Cindy Wagner , M.Sc.**

E-Mail: [cwagner@uni-wuppertal.de](mailto:cwagner@uni-wuppertal.de)  
Telefon: 0202 439 -5040  
Raum K.12.30  
[www.studenthealth.uni-wuppertal.de](http://www.studenthealth.uni-wuppertal.de)

## LEISTUNGEN DER ERNÄHRUNGSBERATUNG:

Ein individuelles Einzelgespräch bietet Ihnen die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen Nährstoffmangel, Lebensmittelauswahl oder Gewichtsreduktion zu stellen. Aber auch Allergien, Unverträglichkeiten oder spezielle Ernährungsformen können thematisiert werden. Scheuen Sie sich nicht, bei jeglichen Fragen zur Ernährung mich zu kontaktieren.

Die Vorträge und Workshops geben Ihnen einerseits einen Einblick in den aktuellen Stand der Ernährungswissenschaft und andererseits erhalten Sie zahlreiche Tipps & Tricks für die praxisnahe Umsetzung im Alltag.

## AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Die Beratung richtet sich an alle Studierenden und Beschäftigten der Bergischen Universität Wuppertal.



## INTERVIEW MIT CINDY WAGNER

### WARUM BIETET DAS STUDENT HEALTH CENTER ERNÄHRUNGS- BERATUNGEN AN?

Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren, der Einfluss auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden nimmt. Oft können schon kleine Veränderungen der eigenen Essgewohnheiten zu positiven Effekten führen, nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden, Konzentration, Leistungsfähigkeit und vieles mehr. Auf dem Weg zu diesen kleinen Veränderungen möchte ich Sie gerne unterstützen.

### WELCHEN STELLENWERT HAT DAS THEMA GESUNDHEIT IN IHREM LEBEN?

Oft tun wir erst etwas für unsere Gesundheit, wenn wir Beschwerden wahrnehmen. Für mich bedeutet Gesundheit aber nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Schmerz, sondern auch Lebensqualität. Eine ausgewogene, gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung Entspannung, ein erholsamer Schlaf und soziale Kontakte können dazu beitragen, dass wir uns rundum wohlfühlen.

### MEIN TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:

Im stressigen Arbeitsalltag kommt eine gesunde Ernährung oft zu kurz. Wir essen schnell „nebenbei“, schreiben parallel Mails oder erledigen noch Aufgaben. Dabei geht das bewusste Essen und der Genuss verloren. Bauen Sie sich in Ihren Arbeitstag aktiv eine Pause zum Essen ein, gerne mit Ihren Kolleg\*innen, denn gemeinsam Essen ist doch am Schönsten. Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Durch kleine Tricks können wir uns an das Trinken erinnern oder unserem Wasser etwas Geschmack verleihen.



# Schwerbehindertenvertretung

## UM WAS FÜR EIN ANGEBOT

## HANDELT ES SICH AN DER BUW?

Die Schwerbehindertenvertretung (SBV) an der Bergischen Universität Wuppertal ist eine gewählte Interessenvertretung der Beschäftigten mit einer Schwerbehinderung, der dieser Gruppe gleichgestellten Beschäftigten.

Die SBV kann diesen Beschäftigten bei der Beantragung von Feststellung der Schwerbehinderung oder Gleichstellung beraten und unterstützen. Auch bei der Beantragung und Durchführung von Leistungen zur barrierefreien Teilhabe am Arbeitsleben berät die SBV und leistet Unterstützung.

## AN WEN RICHTET SICH DAS ANGEBOT?

Das Angebot gilt sowohl für die Mitarbeiter\*innen in Technik und Verwaltung, den wissenschaftlichen und künstlerischen Beschäftigten und den Professor\*innen.

**Zuständig für die Studierenden ist der Inklusionsbeauftragte Dr. Andreas Kotthaus**

Telefon: 0202 439 -2607

## KONTAKTMÖGLICHKEITEN:

**Renate Schürmann**  
**Vertrauensperson der Menschen mit Behinderung an der BUW**

E-Mail: [sbv@uni-wuppertal.de](mailto:sbv@uni-wuppertal.de)

Telefon: 0202 439 -3673

Raum: M.10.03

[www.sbv.uni-wuppertal.de](http://www.sbv.uni-wuppertal.de)

**Stellvertretung**  
**Martina Gorka**

E-Mail: [gorka@uni-wuppertal.de](mailto:gorka@uni-wuppertal.de)

Telefon: 0202 439 -1061

**Dr. Klaus Setzer**

E-Mail: [setzer@uni-wuppertal.de](mailto:setzer@uni-wuppertal.de)

Telefon: 0202 439 -3508

**Sekretariat**  
**Alev Onay**

E-Mail: [aonay@uni-wuppertal.de](mailto:aonay@uni-wuppertal.de)

Telefon: 0202 439 -3673



© Erwin Petruskas

## INTERVIEW MIT RENATE SCHÜRMMANN

### WARUM BIETET DIE SCHWERBEHINDERTEN-

### VERTRETUNG BERATUNG UND HILFE AN?

Es ist gesetzlich festgelegt, dass in Betrieben ab einer bestimmten Größe die Beschäftigten mit einer Schwerbehinderung und die, den dieser Gruppe Gleichgestellten, eine Schwerbehindertenvertretung wählen können. Das ist, so lange ich an dieser Uni bin, immer der Fall gewesen.

Die Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen um behinderungsbedingte Defizite auszugleichen sind vielfältig und häufig nicht bekannt. Die Aufgabe der SBV sehe ich auch darin, diese bekannt zu machen und in konkreten Fällen bei der Umsetzung zu begleiten.

Manchmal kann schon ein Gespräch über Probleme und Schwierigkeiten über Klippen im Arbeitsalltag helfen. Meine Bereitschaft dazu ist mir ein großes Anliegen.

### MEIN TIPP FÜR EIN GESUNDES ARBEITEN:

Ich denke, dass nicht alle Beschäftigten selbst in der Position sind, für ein gesundes Arbeiten zu sorgen, daher möchte ich dringend raten, wenn die Ausgeglichenheit zwischen Privatleben und Berufsleben gestört ist, schon bei den ersten Anzeichen die vielfältigen Beratungsmöglichkeiten an dieser Universität in Anspruch zu nehmen.



# BERATUNGSWEGWEISER FÜR BESCHÄFTIGTE DER BERGISCHEN UNIVERSITÄT WUPPERTAL

Bei der Suche nach dem/der richtigen Ansprechpartner\*in möchten wir Ihnen behilflich sein. Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von verschiedenen Beratungsmöglichkeiten, die Beschäftigte an der BUW in Anspruch nehmen können. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sie wird aber regelmäßig aktualisiert. Bitte berücksichtigen Sie, dass es sich bei den Beratungsmöglichkeiten um rechtlich unverbindliche Beratungen handelt.

Bei dienst- und rechtlichen Fragen rund um das Thema Gesundheit steht das Dezernat 4 Organisation und Personal jederzeit zur Verfügung. Ihre Ansprechpartner\*innen finden Sie auf folgender Internetseite: [www.dez4.uni-wuppertal.de/](http://www.dez4.uni-wuppertal.de/).

## PHYSISCHE GESUNDHEIT

**Beratung zu Gesundheits-sport, Alltagsbewegung und Pausengestaltung**

Geschäftsstelle  
BUWbewegt!

**Dr. Anja Steinbacher**  
Telefon: 0202 439 -2950  
Mail: [asteinba@uni-wuppertal.de](mailto:asteinba@uni-wuppertal.de)  
[www.gesunde.uni-wuppertal.de](http://www.gesunde.uni-wuppertal.de)

**Beratung zum Be Active Programm**

Geschäftsstelle  
BUWbewegt!

**Dr. Anja Steinbacher**  
Telefon: 0202 439 -2950  
Mail: [asteinba@uni-wuppertal.de](mailto:asteinba@uni-wuppertal.de)  
[www.gesunde.uni-wuppertal.de](http://www.gesunde.uni-wuppertal.de)

**Beratung zur Nutzung des uniinternen Fitnessstudios**

UniSport

**Marius Hülsmann M.A.**  
Telefon: 0202 439 -5040  
Mail: [huelsmann@uni-wuppertal.de](mailto:huelsmann@uni-wuppertal.de)  
[www.hochschulsport.uni-wuppertal.de/cms/fitnesszentrum-bergwerk-0](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de/cms/fitnesszentrum-bergwerk-0)

**Ergonomieberatung**

Dezernat 5  
Gebäude-Sicherheits- und Umweltmanagement

**Arno Ueberholz**  
Telefon: 0202 439 -2201  
Mail: [a.ueberholz@uni-wuppertal.de](mailto:a.ueberholz@uni-wuppertal.de)  
[www.dez5.uni-wuppertal.de/startseite.html](http://www.dez5.uni-wuppertal.de/startseite.html)

**Arbeitsmedizinische Beratung**

Betriebsärztin  
Dr. Ingrid Vartan  
DEKRA

Terminabsprachen über Dez. 5.5  
Telefon: 0202 439 -5002  
[www.dez5.uni-wuppertal.de/de/service/arbeits-gesundheitsschutz/betriebsaerztlicher-dienst.html](http://www.dez5.uni-wuppertal.de/de/service/arbeits-gesundheitsschutz/betriebsaerztlicher-dienst.html)

**Ernährungsberatung**

Gesunde Hochschule/Student Health Center (SHC)

**Cindy Wagner M. Sc.**  
Telefon: 0202 439 -5040  
Mail: [cwagner@uni-wuppertal.de](mailto:cwagner@uni-wuppertal.de)  
[student-health-center@uni-wuppertal.de](mailto:student-health-center@uni-wuppertal.de)

**Bewegte Lehre (BrainKick, Workshop, Beratung zu mobilen Lern- und Lehrräumen)**

UniSport/Student Health Center/Gesunde Hochschule

**Dr. Anja Steinbacher**  
Telefon: 0202 439 -5040  
Mail: [wittor@uni-wuppertal.de](mailto:wittor@uni-wuppertal.de)  
Dr. Anja Steinbacher  
Telefon: 0202 439 -2950  
Mail: [asteinba@uni-wuppertal.de](mailto:asteinba@uni-wuppertal.de)

**Beratung zum Sport- und Bewegungsprogramm**

UniSport

**Dipl. -Sportwiss. Katrin Bührmann**  
Telefon: 0202 439 -2952  
E-Mail: [buehrmann@uni-wuppertal.de](mailto:buehrmann@uni-wuppertal.de)  
[www.hochschulsport.uni-wuppertal.de](http://www.hochschulsport.uni-wuppertal.de)

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Psychosoziale Beratung für Mitarbeiter\*innen in belastenden Arbeits- und Lebenssituationen

Dezernat 5  
Stabsstelle des  
Dezernenten

**Dr. Britta Marfels**  
Telefon: 0202 439 -2999  
Mail: marfels@uni-wuppertal.de  
[www.dez5.uni-wuppertal.de/de/psychologische-beratung/psychologische-beratung/ansprechpartnerin.html](http://www.dez5.uni-wuppertal.de/de/psychologische-beratung/psychologische-beratung/ansprechpartnerin.html)

### Sozialer Ansprechpartner für arbeitsplatzbezogene Probleme für Beschäftigte aus Technik und Verwaltung

Extern

**Thomas Bulk**  
Telefon: 0202 255 -1614  
Mail: thomas.bulk@ifd-wuppertal.de

### Soziale Ansprechpartnerin für arbeitsplatzbezogene Probleme für das wissenschaftliche Personal

Extern

**Brigitta Fildhaut**  
Telefon: 0202/449752  
Mobil: 0174/5278061  
Email: brigitta@fildhaut.de  
[www.fildhaut-consult.de](http://www.fildhaut-consult.de)

### Suchtprävention und -beratung

Dezernat 5.5  
Arbeitssicherheit  
und Gesundheitsschutz

**Birgitt Mütze**  
Telefon: 0202 439-5002  
bmuetze@uni-wuppertal.de;  
**Viola Jäger**  
Telefon: 0202 439-5100  
Mail: vjaeger@uni-wuppertal.de;

**Birgit Schinz**  
Telefon: 0202 439-3569  
Mail: schinz@uni-wuppertal.de

**Claudia Limperg**  
Telefon: 0202 439-5094  
Mail: limperg@uni-wuppertal.de

Allgemeine Fragen an:  
Suchtberatung@uni-wuppertal.de

[www.dez5.uni-wuppertal.de/de/infos/arbeits-gesundheitsschutz/liste-der-suchtkrankenhelferinnen.html](http://www.dez5.uni-wuppertal.de/de/infos/arbeits-gesundheitsschutz/liste-der-suchtkrankenhelferinnen.html)

## FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT

### Personalentwicklung Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte im wissenschaftlichen Bereich

Servicestelle für  
akademische Personalentwicklung

**Sonka Stein**  
Telefon: 0202 439 -5031  
Mail: sape@uni-wuppertal.de  
[www.sape.uni-wuppertal.de](http://www.sape.uni-wuppertal.de)

### Personalentwicklung in Technik und Verwaltung

Fort- und Weiterbildung für  
Beschäftigte in  
Technik und Verwaltung

**Anja Maniatakos**  
Telefon: 0202 439 -2240  
Mail: maniatkos@uni-wuppertal.de

**Marjan Kamp-Geboers**  
Telefon: 0202 439 -2195  
Mail: mkamp@uni-wuppertal.de

[www.uni-wuppertal.de/universitaet/universitaet-intern/fort-und-weiterbildung-fuer-beschaeftigte-in-technik-und-verwaltung](http://www.uni-wuppertal.de/universitaet/universitaet-intern/fort-und-weiterbildung-fuer-beschaeftigte-in-technik-und-verwaltung)

### Personalrat für die wissenschaftlich und künstlerisch Beschäftigten

PR-Wiss

**Dr. Susanne Achterberg (Vorsitzende)**  
Telefon: 0202 439 -2177  
Mail: prwiss@uni-wuppertal.de  
[www.prwiss.uni-wuppertal.de/de/startseite.html](http://www.prwiss.uni-wuppertal.de/de/startseite.html)



## BERATUNG/COACHING

### Psychologische Beratung für alle Beschäftigten der BUW

Dezernat 5  
Stabsstelle des  
Dezernenten

**Dr. Britta Marfels**  
Telefon: 0202 439 -2999  
Mail: marfels@uni-wuppertal.de  
www.dez5.uni-wuppertal.de/de/psychologische-beratung/psychologische-beratung/ansprechpartnerin.html

### Beratung zur Karriereplanung

Career Service

**Daniel Vázquez Capilla**  
Telefon: 0202 439 -3076  
Mail: vazquez@uni-wuppertal.de  
karriere.uni-wuppertal.de/

### Beratung für Doktorand\*innen

Zentrum für Graduiertenstudien (zgs)

**Herr Hanebeck**  
Telefon: 0202 439 -2089  
Mail: hanebeck@uni-wuppertal.de  
www.zgs.uni-wuppertal.de/de/home.html

### Coaching für Wissenschaftler\*innen

Science Career Center

Mail: scc@uni-wuppertal.de  
www.scc.uni-wuppertal.de

### Coaching für Professor\*innen

Servicestelle für akademische Personalentwicklung

**Sonka Stein**  
Telefon: 0202 439 -5031  
Mail: sape@uni-wuppertal.de  
www.sape.uni-wuppertal.de

### Beratung zu teamentwickelnden Maßnahmen

Servicestelle für akademische Personalentwicklung

**Sonka Stein**  
Telefon: 0202 439-5031  
Mail: sape@uni-wuppertal.de  
www.sape.uni-wuppertal.de

### Schwerbehindertenvertretung

Intern

**Renate Schürmann**  
Telefon: 0202 439-3673  
Mail: sbv@uni-wuppertal.de  
www.sbv.uni-wuppertal.de/de/startseite.html

### Beratung bei Konflikten am Arbeitsplatz

Dezernat 5  
Stabsstelle des  
Dezernenten

**Dr. Britta Marfels**  
Telefon: 0202 439 -2999  
Mail: marfels@uni-wuppertal.de  
www.dez5.uni-wuppertal.de/de/psychologische-beratung/psychologische-beratung/ansprechpartnerin.html

### Diskriminierung/sexuelle Belästigung

Stabsstelle für Gleichstellung und Vielfalt

Mail: gleichstellung@uni-wuppertal.de  
www.diversitaet.uni-wuppertal.de  
Mail: gleichstellungsbeauftragte@uni-wuppertal.de  
www.gleichstellungsebeauftragte.uni-wuppertal.de.

**Dr. Britta Marfels**  
Telefon: 0202 439 -2999  
Mail: marfels@uni-wuppertal.de  
www.dez5.uni-wuppertal.de/de/psychologische-beratung/psychologische-beratung/ansprechpartnerin.html

### Gleichstellung

### Prof. Dr. Brigitte Halbfas

E-Mail: gleichstellungsbeauftragte@uni-wuppertal.de  
Telefon: 0202 439 -2903

### Allgemeine Fragen zum Wiedereingliederungs-Management (im Falle eines Krankheitsfalls nimmt die Universität Kontakt auf)

PR TuV

**Frau Sabine Becker-Assmann**  
Telefon: 0202 439 -2282  
Mail: pr-tuv@uni-wuppertal.de  
www.pr-tuv.uni-wuppertal.de/  
(Allgemeine Informationen sind zusätzlich im Bereich „Beschäftigte intern“ zu finden)

## VEREINBARKEIT

### Beratung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Familienbüro

**Maria Gierth**  
Telefon: 0202 439 -5041  
Mail: familienbuero@uni-wuppertal.de  
www.familienbuero.uni-wuppertal.de

### Pflege von Angehörigen

Familienbüro

**Maria Gierth**  
Telefon: 0202 439 -5041  
Mail: familienbuero@uni-wuppertal.de  
www.familienbuero.uni-wuppertal.de

### Ferienprogramm für Kinder von Beschäftigten

Stabsstelle Gleichstellung und Vielfalt

**Valerie Detlefsen-Lemelle**  
Telefon: 0202 439 -2308  
Mail: kinderfreizeiten@uni-wuppertal.de  
www.kinderfreizeiten.uni-wuppertal.de



**BERGISCHE  
UNIVERSITÄT  
WUPPERTAL**

Geschäftsstelle BUW bewegt!

Dr. Anja Steinbacher

E-Mail: [asteinba@uni-wuppertal.de](mailto:asteinba@uni-wuppertal.de)

Telefon: 0202 439 -2950

Raum: H.10.08

[www.gesunde.uni-wuppertal.de](http://www.gesunde.uni-wuppertal.de)

Bergische Universität Wuppertal

Zentrale Einrichtung Hochschulsport

Gaußstraße 20, 42119 Wuppertal

Partner:

