



Der TUD Gesundheits-Pass: was wird anerkannt?

Beispiel-Katalog für die Zuordnung gesundheitsbezogener Angebote für „Dein Gesundheitspass“-Projekt

Nachdem du an gesundheitsfördernden Angeboten teilgenommen hast, ordnest du diese **selbständig** den 6 Gesundheitsbereichen zu.

Als Orientierung findest du hier eine Übersicht zu den 6 Gesundheitsbereichen mit **beispielhaften** Zuordnungen von Gesundheitsangeboten.

Teilweise fallen Angebote eines Anbieters nur in einen Gesundheitsbereich (z. B. zählen alle Angebote der SLUB in den Gesundheitsbereich 1). Allerdings bieten Veranstalter:innen manchmal auch ein so breitgefächertes Angebot an, dass die Angebote in mehrere Bereiche eingeordnet werden können (z. B. gibt es Angebote des Gesundheitsdienstes der TUD in den Bereichen 1, 2, 4 und 6). Dann kommt es auf dein konkretes, besuchtes Angebot an – die Zuordnung liegt in diesem Fall in deiner Verantwortung. Es ist nicht schlimm, wenn die Kategorie nicht eindeutig ist. Wichtig ist, dass du die Angebote für deine Gesundheit oder die der anderen wahrgenommen hast!

Gesundheitsbereiche 1-6:

1. Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge
2. Bewegung und Ernährung
3. Gesund im Studium
4. Psychische Belastungen, Konflikte, Sucht und Suizidprävention
5. Vereinbarkeit von Familie und Studium
6. Soziales Engagement

Es werden sowohl **TUD-interne** als auch **externe** Angebote anerkannt.

1. Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge:

- **Career Service:** Workshops → z. B. zu Themen wie Resilienz, Stress- und Zeitmanagement, Selbstvertrauen, Arbeitsplatzgestaltung, Achtsamkeit, ...
- **DHSZ:** z.B. Yoga-, Meditations-, Qi Gong- oder Entspannungskurse
- Gesundheitsdienst: Achtsamkeitskurse
- **SLUB:** alle gesundheitsbezogenen Angebote → z. B. Workshops zu Stress- und Zeitmanagement, Achtsamkeit, Beratungsspaziergänge, ...
- alle Angebote TUD-externer **Yogastudios**, Meditationszentren, etc.
- andere TUD-externe **Workshops oder Seminare** zum Thema Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge

2. Bewegung und Ernährung

- **Carus Campus:** alle Sportkurse
- **DHSZ:** alle Sportangebote
- **Gesundheitsdienst:** Präventionssportkurse, Ernährungsworkshops, Teilnahme an Angeboten zum Tag der Gesundheit oder Breitensportveranstaltungen
- Mitgliedschaften in **Sportvereinen oder Fitnessstudios**
- Angebote von **Ernährungsberater:innen und Diätassistent:innen**
- Angebote von **Personal Trainern oder Gesundheits-Coaches**, o. ä.
- Teilnahme an **Breitensportveranstaltungen** z.B. Deutsches Sportabzeichen, Laufveranstaltungen

3. Gesund im Studium

- **AG Services Behinderung und Studium:** alle Angebote
- **Career Service:** alle Angebote rund um Karriere, Berufseinstieg & Bewerbung z.B. Career Livestreams, Berufseinstiegstage, Schlüsselkompetenzwoche,
- **International Office:** alle Angebote oder Beratungen
- **Zentralen Studienberatung:** alle Angebote → z. B. Workshops, Lern- & Prüfungscoaching, persönliche Beratungen, Lern- und Schreibgruppen, Anmeldung beim Frühwarnsystem „PASST?!“, ...
- **ZiLL:** alle Angebote oder Beratungen
- **TUD-externe Studien- und Berufsberatungen** z.B. Bundesagentur für Arbeit

4. Psychische Belastungen, Konflikte, Sucht und Suizidprävention

- **Früherkennungszentrum** DD früh dran!
- **Gesundheitsdienst:** Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit z.B. Vortrag Psychisch fit studieren
- **Psychosoziale Medizin und Entwicklungsneurowissenschaften (PSM)** am Uniklinikum Dresden / Medizinische Fakultät: alle Angebote
- **Rauchfrei Programm** am UKD
- **Studentenwerk:** alle gesundheitsbezogenen Angebote oder Beratungen → Psychosoziale Beratungsstelle, Sozialberatung, ...
- Angebote **Psychologischer/Sozialer Beratungsstellen**
- Angebote von **Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen**
- TUD-externe **Online-Therapieangebote**
- Angebote **gemeinnütziger Organisationen und Vereine** (z.B. Deutsche Depressionshilfe)

5. Vereinbarkeit von Familie und Studium

- **Campusbüro Uni mit Kind:** alle Angebote
- **DHSZ:** Familiensportkurse
- **Diversity Management:** familienbezogene Angebote → z. B. Workshops & Kurse rund zum Thema Pflege, Tandemprogramm für Studierende mit Familienaufgaben, ...
- **Pflegeberatung:** alle Angebote
- Angebote von **Sozialdiensten und Familienhilfe-Organisationen**

6. Soziales Engagement

- **Carus Campus:** z.B. Gebärdensprachkurse
- **Diversity Management:** alle Angebote oder am
- **Ehrenamt** → z. B. StuRa, Studis im Senat, Hochschulgruppen, Buddy/Mentor, ...
- **Erste-Hilfe-Kurse** z.B. Studentischer Sanitätsdienst
- **ServiceCenterStudium:** Studienbrücke Mentoring Programm
- Mitgliedschaft oder Engagement in **Hilfsorganisationen, gemeinnützigen Organisationen oder NGOs**
- **Blut- oder Plasmaspende** oder Knochenmarktypisierung
- Angebote von **Freiwilligenagenturen** und Volunteer-Plattformen
- Engagement in **Kirchen und religiösen Gemeinschaften**
- TUD-externe **Mentoring- und Coaching-Programme, Community-Service-Projekte, ...**