DEUTSCHER DIVERSITY TAG 2021
charta der vielfalt

UNIVERSITÄT SIEGEN

we ♥ diversity

#SeeTheUnseen – Psychische Gersundheit in Studium, Lehre und Arbeitsalltag an der (digitalen) Universität Siegen

Programm

Montag, 17. Mai bis Freitag, 21. Mai

Digitale Diversity-Woche 2021 #SeeTheUnseen
Psychische Gesundheit in Studium, Lehre und Arbeitsalltag
an der (digitalen) Universität Siegen

Beitrag der Universität Siegen zum 9. Deutschen Diversity-Tag
Charta der Vielfalt #FlaggeFürVielfalt #DDT #VielfaltVerbindet

Hinweis Datenschutz: Wir weisen Sie darauf hin, dass keine Fotos von den digitalen Angeboten gemacht werden dürfen!
*Bitte beachten Sie den **Code of Conduct** für digitale Veranstaltungen!*

Als Unterzeichnerin der Charta der Vielfalt zeigt die Universität Siegen – der Corona-Pandemie zum Trotz – auch im Jahr 2021 erneut *#FlaggeFürVielfalt* und beteiligt sich mit einem vielfältigen digitalen Programm am 9. bundesweiten Diversity-Tag.

Unter dem Motto **#SeeTheUnseen** wird über eine Woche hinweg durch vielfältige Aktionen zum Thema Psychische Gesundheit im virtuellen Raum gemeinsam das Unsichtbare sichtbar gemacht.

Psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe. Beeinträchtigungen des psychischen Wohlbefindens sind für Außenstehende zumeist unsichtbar und werden nach wie vor stark tabuisiert. Dabei bilden psychische Erkrankungen gemäß der Studie *beeinträchtigt studieren – best 2* des Deutschen Studentenwerks mit 53 % sogar die größte Gruppe unter den gesundheitlich beeinträchtigten Studierenden. Zudem ist die Zahl der Krankmeldungen aufgrund von psychischen Problemen in den letzten Jahren stark angestiegen. Sie stellen mittlerweile die dritthäufigste Ursache für krankheitsbedingte Ausfälle am Arbeitsplatz dar. Nicht selten entstehen psychische Beeinträchtigungen sogar durch Stress, Leistungsdruck oder Versagensängste im Studium oder am Arbeitsplatz – insbesondere unter den für alle Menschen neuartigen Bedingungen der Corona-Pandemie. Die damit einhergehenden Herausforderungen wie z.B. Isolation und Einsamkeit, familiärer Stress und Überforderung aufgrund von Vereinbarkeitsproblematiken verursacht durch gleichzeitig zu leistendem Homeoffice, Homeschooling und Care-Arbeit, Existenz- & Zukunftsängste sowie die Sorge um die eigene Gesundheit sowie um die nahestehender Personen stellen Geist und Seele auf eine harte, in der Form noch nie da gewesene Belastungsprobe. All dies ist Grund genug, sich dem facettenreichen Thema Psychische Gesundheit im Rahmen der diesjährigen Diversity-Woche verstärkt zuzuwenden, um damit einen Beitrag dazu zu leisten, das Unsichtbare sichtbar zu machen.

Im vorliegenden Programm finden Sie zahlreiche digitale Angebote, Workshops, Trainings und Vorträge. Die Aktionen richten sich generell an alle interessierten Hochschulmitglieder sowie teilweise auch an Bürger*innen der Region und externe Gäste. Beschäftigten der Universität ist es bei Interesse nach Rücksprache mit ihren jeweiligen Vorgesetzten gestattet, an einzelnen Angeboten während der Arbeitszeit teilzunehmen, sofern keine dienstlichen Interessen dagegensprechen.

Wir freuen uns auf zahlreiche, vielfältige und interessierte Gäste und wünschen Ihnen viel Spaß, Abwechslung vom Alltag und Entspannung!

Gez.

Prof. Dr. Alexandra Nonnenmacher
(Prorektorin für Bildung)

Katharina Miketta
(Referentin für Diversity Policies)

und das Orga-Team der Diversity-Woche 2021

Montag, 17. Mai IDAHOBIT* 2021

Den Auftakt in die diesjährige Diversity-Woche bildet der IDAHOBIT*. Diese Abkürzung steht für den *International Day Against Homophobia, Biphobia, Interphobia and Transphobia*. Das Sternchen markiert an dieser Stelle alle von Diskriminierung betroffenen, geschlechtlich marginalisierten Personen, die sich nicht dezidiert zu den genannten Personengruppen zugehörig fühlen. Der IDAHOBIT* wird jedes Jahr am 17. Mai begangen und thematisiert die Diskriminierungen, denen Menschen tagtäglich und weltweit ausgesetzt sind, deren Geschlechtsidentität vom binären System abweicht oder deren sexuelle Orientierung nicht der Heteronormativität entspricht. Auch diese Prozesse der Stigmatisierung verlaufen häufig für Dritte unsichtbar und beeinträchtigen die (psychische) Gesundheit der von Ausgrenzungserfahrungen Betroffenen. Behalten Sie die Gleichstellungs-Website im Auge, um zu erfahren, welche Informationen wir rund um den Aktionstag für Interessierte bereitstellen, um für mehr Sichtbarkeit der Thematik zu sorgen!

Dienstag, 18. Mai

Zeit: Dienstag, 18.5. & Mittwoch, 19.5. jeweils ab 9:00 Uhr
zzgl. optionaler Lehrberatung Termin n.V.

Gelassen bleiben trotz Stress – Effektive Stressbewältigung im Lehralltag mit Fokus auf Zeit- und Aufgabenmanagement

In diesem praxisorientierten Workshop des Zentrums zur Förderung der Hochschullehre, durchgeführt von Dr. Peggy Fischer, lernen Lehrende durch einen bewussten Umgang mit der verfügbaren Zeit dem alltäglichen Stress zu begegnen. Zudem lernen Sie neben hilfreichen Tools und Techniken der Selbstorganisation auch ausgleichende Methoden zur psychischen Entspannung kennen. Motto: „Work smarter, not harder!"

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Es stehen max. 12 Plätze zur Verfügung. Bitte melden Sie sich bis zum 17.05. verbindlich an unter: hochschuldidaktik@zfh.uni-siegen.de
https://zfh.uni-siegen.de/zertifikatsprogramm/programm/einladung_gelassen_bleiben_trotz_stress_2021.pdf

Zeit: Dienstag, 18.5.
09:00 – 10:30 Uhr

Achtsamkeitsworkshop – Wissenschaftliches Schreiben

Lösen Schreibaufgaben im Rahmen Ihres Studiums (z.B. Hausarbeit, Forschungsbericht oder Abschlussarbeit) bei Ihnen Unbehagen und Hemmungen aus? Fühlen Sie sich bereits bei dem Gedanken daran, einen längeren wissenschaftlichen Text zu schreiben, hilflos und überfordert? Vielleicht hat sich dies angesichts des Arbeitens im Homeoffice als Folge der Einschränkungen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie noch verschärft? Egal, ob Sie noch am Anfang Ih-

res Studiums stehen oder Sie sich bereits mitten in Ihrer Abschlussarbeit befinden: Sonja Sälzer und Ute Reimers (Lehrende der Sprachwissenschaft mit dem Schwerpunkt Schreibberatung) möchten in diesem Workshop mit Ihnen zusammen das wissenschaftliche Schreiben durch konkrete Achtsamkeitsübungen entmystifizieren. Die neu gewonnenen Erkenntnisse und Übungen aus diesem Workshop können Sie dann auch in zukünftigen Situationen strategisch einsetzen und einer neuen Schreibaufgabe endlich mit mehr Zuversicht und Selbstbewusstsein begegnen.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 11.5. verbindlich an unter: reimers@anglistik.uni-siegen.de

Zeit: Dienstag, 18.5.
10:00 – 13:00 Uhr

Psychisches Gleichgewicht in Beruf und Alltag

Psychische Belastungsfaktoren resultieren meist aus vier möglichen Quellen am Arbeitsplatz: der Arbeitsaufgabe, der Arbeitsorganisation, der Arbeitsumgebung und den sozialen Beziehungen.

Der Arbeits- und Gesundheitsschutz der Universität Siegen berät Sie als Beschäftigte in individuell vereinbarten Einzelgesprächen gerne zu speziellen Maßnahmen, die helfen, den psychischen Belastungen im Beruf und Alltag entgegenzuwirken und Ihre Resilienz dauerhaft zu stärken.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 14.05. verbindlich an unter: sabine.troester-mueller@zv.uni-siegen.de

Zeit: Dienstag, 18.5.
13:00 – 15:00 Uhr

Psychisch fit durchs Grundschullehramt

Als neuer Lebensabschnitt bringt das Studium vom Immatrikulieren bis zur bestandenen Masterarbeit viele Herausforderungen mit sich, die nicht immer spielend leicht gemeistert werden können. Als OASE-Lernwerkstatt wollen wir über das gesamte Studium hinweg – insbesondere auch während der belastenden Zeit der Corona-Pandemie – unterstützend und beratend verfügbar sein und werden an diesem Tag digital unsere Türen öffnen. Fühlt Euch herzlich eingeladen unsere studienbegleitenden und -unterstützenden Angebote sowie uns als Team kennenzulernen. Wir freuen uns!

Ort: Die Zugangsdaten sind auf unserer Homepage einsehbar:
https://www.bildung.uni-siegen.de/grundschule/oase/

Zeit: Dienstag, 18.5.
Beginn 18 Uhr s.t.

Selbstregulation im Homeoffice

Während der Corona-Krise finden Arbeit und Studium für viele vornehmlich im Homeoffice statt. Zeitgleich sind Freizeitmöglichkeiten stark eingeschränkt. In diesem Fachvortrag von Prof.' Dr.' Marie Hennecke geht es um die Frage, wie damit umzugehen ist, dass dadurch immer mehr die Grenzen zwischen Pflichterfüllung in Arbeit und Studium und Freizeit verschwimmen und es zunehmend schwerer fällt, die eigene Freizeit genussvoll zu gestalten und zu erleben.

Prof.' Dr.' Alexandra Nonnenmacher, Prorektorin für Bildung, wird im Rahmen dieses psychologischen Fachvortrags die Diversity-Woche 2021 offiziell mit einem Grußwort des Rektorats eröffnen.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Für die Anmeldung klicken Sie bitte bis zum 14.5. hier: LINK Registrierung! Sie erhalten dann in Kürze die Zugangsdaten.

Mittwoch, 19. Mai

Zeit: Mittwoch, 19.5.
10:15 – 10:45 Uhr

Entspannung – Wie geht das?

Stress kennt und erlebt jede*r. Nimmt er jedoch Überhand, macht er krank. Ein probates Gegenmittel lautet Entspannung. Leider ist dieser Begriff in unserer modernen Welt häufig ein Fremdwort geworden oder wird als die Zeit vor dem Fernseher fehlinterpretiert. Das Gute ist: Aktive Entspannung kann man erlernen und sie hilft, in stressigen Situationen gelassener zu bleiben und körperlich-emotionale Erregung abzubauen.

Sie bekommen bei diesem Kurzvortrag von Alexandra Ragaller (Zentrale Betriebseinheit Sport und Bewegung) & Micha Sommer (Kreissportbund Siegen-Wittgenstein) einen Überblick über die Entstehung und Wirkung von Stress und erfahren, wie Sie durch Entspannungsübungen stressresistenter werden können. Wenn Sie möchten, können Sie direkt im Anschluss ein Entspannungsverfahren ausprobieren. Melden Sie sich in diesem Fall auch für den PMR-Workshop an.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 18.5. verbindlich an unter:
https://buchung.sport.uni-siegen.de/angebote/SoSe_2021/_Entspannung_-_Wie_geht_das_.html

Zeit: Mittwoch, 19.5.
11:00 – 11:45 Uhr

Einstieg in die Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein von den Krankenkassen anerkanntes Verfahren zur Entspannung und Stressreduktion. In diesem Workshop erhalten Sie von Alexandra Ragaller

(Zentrale Betriebseinheit Sport und Bewegung) & Micha Sommer (Kreissportbund Siegen-Wittgenstein) zunächst einen kurzen Überblick, was PMR ist und wie es eingesetzt wird. Im Anschluss werden wir gemeinsam mit allen Teilnehmer*innen eine erste Einheit zur Progressiven Muskelrelaxation durchführen.

Sie benötigen: einen weichen Untergrund oder eine Matte; ein Kissen oder Handtuch, das Sie unter Ihren Kopf legen können; und wenn Sie leicht frieren auch eine leichte Wolldecke.

Ort: ONLINE max. 40 Teilnehmer*innen (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 18.5. verbindlich an unter:
https://buchung.sport.uni-siegen.de/angebote/SoSe_2021/_Einstieg_in_die_Progressive_Muskelrelaxation__PMR_.html

Zeit: Mittwoch, 19.5.
offener Austausch von
12:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Digitales Museum zum Thema Psychische Gesundheit

Was haben Gleichstellung und Inklusion mit psychischer Gesundheit zu tun? Welche Angebote gibt es an der Uni Siegen? Und wie wirken sich Homeoffice und Lockdown auf den universitären Alltag von Menschen mit Behinderung, chronisch kranken Personen, geschlechtlich Marginalisierten und Familien aus? Das Gleichstellungsbüro, das Familienservicebüro, FraMeS und das Servicebüro Inklusive Uni Siegen gehen diesen Fragen in Form eines virtuellen Museums nach, das ganztägig und zeitunabhängig besucht werden kann. Zudem findet von 12 bis 14 Uhr ein offener Austausch über das Gesehene statt, in dessen Rahmen Interessierte den Akteur*innen all ihre Fragen stellen können.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 16. Mai verbindlich an unter
projekte.gleichstellung@uni-siegen.de

Donnerstag, 20. Mai

Zeit: Donnerstag, 20.5.
10:00 – 12:00 Uhr

Psychische Gesundheit in der „Corontäne"

Das Onlinesemester stellt uns alle vor eine ungewohnte Situation. Psychische Krisen können entstehen, wenn die eigene Handlungsfähigkeit – wie z.B. im Lockdown – stark eingeschränkt ist. In diesem Workshop werden Frau Dipl. Psychologin Emine Selvi von der psychologischen Beratung und Dr. Sonja Weber-Menges vom Servicebüro Inklusive Universität Siegen mit Ihnen gemeinsam die unterschiedlichen Belastungen besprechen. Um diese zu verstehen, wird Frau Dipl. Psychologin Selvi ein psychologisches Konzept darstellen. Wir werden auf Stress-Bewältigung, Selbst- und Zeitmanagement zu sprechen kommen, da diese Kompetenzen und

Fähigkeiten angesichts der aktuellen Lage besonders bedeutsam sind. Außerdem erhalten Sie 10 Strategien mit Übungen zur Bewältigung Ihres Alltags und des Studiums in diesen „Corona-Zeiten" an die Hand.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 14.5. verbindlich an unter: service-inklusion@uni-siegen.de

Zeit: Donnerstag, 20.5.
14:00 – 16:00 Uhr

Studieren mit psychischen Belastungen an der Uni Siegen
Wie sieht es aus mit Wertschätzung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen an unserer Hochschule? Finden sie hier ein Umfeld vor, in dem sie gleichberechtigt mit anderen ohne Barrieren studieren können? In der Veranstaltung von Prof. Dr. Albrecht Rohrmann (Sozialpädagogik) geht es um die Anforderung an und die Erfahrung mit Inklusion in der Hochschule auf der Grundlage von fachlichen Inputs und Erfahrungsberichten von Studierenden.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung kurz vor der Veranstaltung bekannt gegeben)
Bitte melden Sie sich bis zum 18.5. verbindlich an unter:
https://umfragen.uni-siegen.de/index.php/215944?lang=de

Zeit: Freitag, 21.5.
10:00 – 14:00 Uhr

Freitag, 21. Mai

„Alles wird gut! Lösungswege für den Umgang mit Belastungen in der Promotionsphase"
Die Zeit der Promotion ist gekennzeichnet durch hohe Arbeitsanforderungen mit unkonkreten Handlungsanweisungen und einer unsicheren Zukunftsplanung. Der Workshop des House of Young Talents – durchgeführt von Michaela Klucken – klärt über Stressoren auf und gibt Methoden an die Hand, die Ihr Stressniveau senken und die Zeit der Promotion erleichtern werden.

Ort: ONLINE (Zugangsdaten werden nach Anmeldung von den Veranstaltenden bekannt gegeben)
Es stehen 15 Plätze zur Verfügung. Bitte melden Sie sich bei Interesse möglichst frühzeitig verbindlich an unter: www.uni-siegen.de/hyt/anmeldung/

Haben Sie Fragen, benötigen Sie Hilfe oder Unterstützung, um an den Angeboten teilnehmen zu können? Dann melden Sie sich im Vorfeld unter: diversity@uni-siegen.de

Rahmenprogramm

Gerahmt wird die Diversity-Woche durch eine uniweite Challenge.

Hinweis Datenschutz: Wir weisen Sie darauf hin, dass keine Fotos von den digitalen Angeboten gemacht werden dürfen! Materialien werden auf Rückfrage ausschließlich von den Veranstaltenden selbst weitergegeben. Bitte beachten Sie zudem den von den Veranstalter*innen versendeten Code of Conduct für digitale Veranstaltungen im Rahmen der Diversity-Woche 2021!

Link zum Programm: https://diversity.uni-siegen.de/aktuelles/932836.html

VIELFALT GESTALTEN
DIVERSITY-AUDIT DES STIFTERVERBANDES
ZERTIFIKAT 2020

dunkelcafé
Restaurant & Lernort
Kölner Straße 11 · 57072 Siegen - Oberstadt
Tel.: 0271-2367694 · www.dunkelcafe-siegen.de

UniPrint
grafik druck medien