

## Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter\*innen

Nr.: 3/2024

Ein Überblick über die Angebote:

| Angebot  | Wann  | Informationen   |
|--|---|---|
| <a href="#">Beratungsgespräch in Stress-/Krisensituationen</a> | ab 12.11.2024<br>(14-tägig Di. nach Vereinbarung) | <a href="https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet">https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet</a>   |
| <a href="#">Mental Health First Aid</a>                        |   | <a href="https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/erste-hilfe-in-psychischen-krisen">https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/erste-hilfe-in-psychischen-krisen</a> |
| Aktive Pause   | ab 15.10.2024<br>(Di. 10 Uhr)                     | AMG, alte Garderobe   |
| <a href="#">Meditation am Mittag</a>                           | ab 19.10.2024<br>(Do. 11:50 Uhr)                  | Raum der Stille/ LG 2, UG   |
| <a href="#">Vorsorgetag</a>                                    |   |   |
| Stressmessung  | 29.10.24, 9-16 Uhr                                | VG, R.1.37  |
| Blutspende   | 29.10.24, 11-15 Uhr                               | AMG, alte Garderobe   |
| Grippeschutzimpfung  | 30.10.24, 9-13 Uhr                                | KIZ, R.0.09   |
| <a href="#">Gesundheitswoche "Fit in den Advent"</a>           | 25.- 29.11.2024                                   | Verschiedene Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit <i>-in Vorbereitung-</i>  |
| <a href="#">Stress im Griff</a>                                |   | <a href="https://www.stress-im-griff.de/">https://www.stress-im-griff.de/</a>   |

Das neue Wintersemester startet und wir freuen uns über viele neue Kolleg:innen auf dem Campus. Wir, das Team des Universitären Gesundheitsmanagements, ha-

ben uns mit Unterstützung der AOK PLUS und weiteren Partner:innen der Universität erneut ein abwechslungsreiches Gesundheitsangebot für Sie einfallen lassen. Zudem gibt es in unserem Gesundheits-Newsletter wieder Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können.

### Beratung in Stress-/Krisensituationen

Die Universität Erfurt entwickelt ihre Unterstützungsmaßnahmen zur psychischen Gesundheit im Rahmen des Konzepts zur Universitären Gesundheitsförderung mit einem Beratungsangebot weiter. Mit der Beratung für Beschäftigte soll **ab dem 12. November** eine niederschwellige Möglichkeit geschaffen werden, über Herausforderungen und Probleme im privaten sowie über Konflikte im beruflichen Kontext zu sprechen. Für alle Beschäftigten der Uni besteht die Möglichkeit, das Angebot eines Beratungsgesprächs bei Frau Dr. Silke Martin (ausgebildete systemische Beraterin) wahrzunehmen. Die promovierte Medienkulturwissenschaftlerin hat sich in einschlägigen Fortbildungen qualifiziert, verfügt über jahrelange Beratungserfahrung im Hochschulbereich und ist in den Feldern Beratung und Weiterbildung selbstständig tätig. Das Beratungsangebot unterliegt der Schweigepflicht, es werden keine Daten weitergegeben. Das von der AOK PLUS finanzierte Angebot besteht zunächst für ein Jahr, um den Bedarf an der Universität Erfurt zu ermitteln. Das Projekt soll im Rahmen einer Masterarbeit begleitet und evaluiert werden. Die Termine werden 14-tägig dienstags von 10-14 Uhr (Präsenz und Online im Wechsel) vergeben. Die Beratung findet im Raum 0.09 im KIZ statt. Für eine Terminvereinbarung schreiben Sie bitte an: [mail@silkemartin.com](mailto:mail@silkemartin.com)

### Mental-Health-First-Aid-Ersthelfende an der Uni Erfurt

Zudem gibt es ein Mental-Health-First-Aid-Team, welches Erste Hilfe bei psychischen Krisen und Problemen anbietet. Die Ansprechpersonen sind in der Lage Symptome einer psychischen Krise zu erkennen und spezifische Erste-Hilfe-Maßnahmen anzuwenden. Ziel eines Gesprächs ist es zuzuhören, beizustehen, Hilfe anzubieten und an professionelle Beratungsstellen und Hilfsangebote weiterzuleiten. Die Ersthelfer:innen haben eine Zertifikatsausbildung mit dem international anerkannten [Mental-Health-First-Aid-Programm](#) abgeschlossen und sind für diese Gespräche geschult. Bitte beachten Sie: Das Gesprächsangebot bietet keine Therapie und es werden keine Diagnosen gestellt! Weitere Informationen zur Ersten Hilfe in psychischen Krisen finden sie auf der [Website](#).

### Aktive Pause startet wieder

Mit Unterstützung unseres Gesundheitspartners AOK PLUS starten wir **ab 15. Oktober** in einen neuen Slot der Aktiven Pause. Unsere Übungsleiterin Susanne Wolter wird immer **dienstags um 10 Uhr** in der alten Garderobe des AMG gemeinsam mit Ihnen 30 Minuten Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsübungen durchführen, damit Sie wieder mit neuer Energie in die Arbeit starten können. Neuanmeldungen über Moodle sind jederzeit möglich.

### Meditation am Mittag

Immer **donnerstags um 11:50 Uhr** wird im „Raum der Stille“ (Untergeschoss, LG 2) abwechselnd von unseren achtsamen Hochschullehrenden Birgit Jäpelt, Beate Walter, Theres Werner und Elisabeth Mantel eine 20-minütige Meditation angeboten. Der „Raum der Stille“ kann wochentags täglich von 8-19 Uhr zur individuellen Meditation und inneren Einkehr genutzt werden.

### Vorsorgetage am 29. & 30. Oktober

Das Universitäre Gesundheitsmanagement organisiert zusammen mit der AOK PLUS und anderen Gesundheitskassen einen Vorsorgetag am **29. Oktober 2024**. Bei einer Stressmessung der AOK PLUS erfahren Sie durch ein Herz-EKG Ihr persönliches Stresslevel. Bei der Blutspende erhalten Sie einen Gesundheitscheck und unterstützen das Gesundheitssystem mit wertvollen Blutkonserven. Auch eine Gripeschutzimpfung wird am Folgetag (**30. Oktober**) angeboten.

29.10.2024, 9:00 – 16:00 | AOK PLUS | Verwaltungsgebäude, Raum 1.37

#### „Clue-Medical-Stressmessung“

Innerhalb von 2 Minuten wird ein Herz-EKG aufgenommen und überträgt die ausgewerteten Aufzeichnungen auf die entsprechende Computer-Software. Messungen der Herzfunktionen können innerhalb kürzester Zeit vollzogen werden. Die Herzrhythmusstörungen werden analysiert, sodass Rhythmusstörungen und andere Herzerkrankungen erkannt werden können. Durch das Aufzeigen des persönlichen Stresslevels, wird vor eventuellem Burnout gewarnt.

Anmeldung an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

29.10.2024, 11:00 – 15:00 | Blutspendedienst Suhl | AMG, alte Garderobe

#### „Zeige Mut, spende Blut“

Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Wer Blut spendet, erhält zudem vorab einen allgemeinen Gesundheitscheck durch einen Arzt und unterstützt das Gesundheitssystem, indem wertvolle Blutkonserven angelegt werden können, die Mitmenschen das Überleben ermöglichen. Das Gesundheitsmanagement hat deshalb einen Termin des Blutspendedienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am 29.10.2024 von 11:00 bis 15:00 Uhr besteht die Möglichkeit zur Blutspende in der Garderobe unter dem Audimax.

Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und - soweit vorhanden – Blutspendeausweis mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

30.10.2024, 9:00 – 13:00 | KIZ, R.0.09 (Erdgeschoss links)

#### „Gripeschutzimpfung“

Auch für die Gripeschutzimpfung gibt es in diesem Jahr wieder ein Angebot auf dem Campus. Die Impfung findet im Raum 0.09 im KIZ (Erdgeschoss links) statt und wird von der Hausarztpraxis Dr. Winkler aus Jena angeboten. Auch gegen Tetanus und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind auf Wunsch Auffrischungsimpfungen möglich (keine Erstimpfung/Grundimmunisierung).

Zur Terminkoordinierung senden Sie bitte eine Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

## Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

Vor Beginn der Weihnachtszeit wollen wir Ihnen dann einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner, der AOK PLUS, in der Woche vom **25. bis 29. November 2024 die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**. Der Veranstaltungsplan wird separat veröffentlicht und kann dann auf unserer [Website](#) eingesehen werden. Neben Angeboten zur psychischen Gesundheit wird es Bewegungsangebote geben. Jede:r ist herzlich eingeladen, an den Workshops teilzunehmen.

## Stress im Griff

In diesem AOK-Programm lernen Sie, warum Stress eine super Erfindung der Natur ist, in der heutigen Gesellschaft aber eine echte Gefahr für die Gesundheit darstellt. Mit Hilfe des Programms wird analysiert, welche Ereignisse und Situationen für Sie besonders belastend sind. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie widerstandsfähiger werden können. Das Programm dauert vier Wochen, in denen Sie konkrete Empfehlungen für die Zukunft bekommen. Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei, Sie müssen kein Mitglied der AOK sein und Sie können die Übungen von überall absolvieren. Mehr Informationen finden Sie [→ hier](#)

## Neuer Teamrekord beim Stadtradeln

Mit 3.419 Kilometern haben die teilnehmenden Hochschulangehörigen beim Stadtradeln in der Zeit vom 12. August bis 1. September einen neuen Teamrekord erzielt und drei Bäume erradelt. Das Team „Uni Erfurt“ belegte im Ranking Platz 54 von 187 Teams in der Stadt Erfurt und konnte das Ergebnis vom Vorjahr deutlich übertreffen. Bei der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ konnte das Team „Uni Gesundheit“ in der Zeit vom 1. Mai bis 31. August an 225 Tagen 2.408 Kilometer zurücklegen und belegte damit Platz 103 unter 772 Mannschaften. Das Team „Uni-Erfurt-East-Wing“ erreichte mit 178 Tagen und 1481 Kilometern Platz 208. Die „Gesundheitsbotschafter“ kamen mit 175 Tagen und 1731 Kilometern auf dem 223. Platz ein. Wer das Rad auch im Winter nutzen möchte, ist herzlich eingeladen, dem Uni Erfurt-Team bei der Aktion „Frostpendeln“ beizutreten.

[www.frostpendeln.de](http://www.frostpendeln.de)

## Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Angeboten

Allen Mitarbeitenden wird für die Teilnahme an einem Angebot des Universitären Gesundheitsmanagements einmal pro Woche eine halbe Stunde auf die Arbeitszeit angerechnet. Findet der Kurs während der Kernarbeitszeit statt, muss die:der Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit der:dem Fachvorgesetzten abstimmen. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements. Sie brauchen sich nicht aus- und einzuloggen; über die Anmeldung behalten wir den Überblick.

## Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet im Internet umfangreiche Informationsangebote: <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

**Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:**

**AOK PLUS** 

Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>