

## Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 1/2022

### Umfrage zum Studieren während der Pandemie

Wie geht es Ihnen während des Studiums? Dafür interessieren sich die Verantwortlichen des studentischen Gesundheitsmanagements der Uni Erfurt. Studieren und Campusleben verändern sich während der Pandemie. In der Umfrage geht es deshalb ums Studieren und Ihre Gesundheit in dieser Zeit. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Eindrücke mit uns zu teilen. Die Befragung ist u.a. eine Grundlage für weitere Initiativen und Angebote der Uni Erfurt, um die Gesundheit der Studierenden zu fördern. Unter folgendem Link können Sie bis zum 06.02.2022 teilnehmen: <https://ww3.unipark.de/uc/GesundheitundStudium/>

### Impftermin

Am **02.02.2022 von 10.00 bis 13.00 Uhr** haben wir auf Wunsch des Studierendenrates noch einmal einen COVID-19-Schutzimpfungstermin an der Universität organisiert. Das mobile Impfteam der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen erwartet Sie im Audimax-Gebäude im Bereich der Garderoben. Eine Terminreservierung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Impfausweis und den Personalausweis mit.

### Psychisch fit in die Prüfungen

Zu Ihrer Unterstützung hat das universitäre Gesundheitsmanagement mit dem Gesundheitspartner AOK PLUS und dem USV-Hochschulsport ein Programm „Psychisch fit in die Prüfungen“ mit digitalen Veranstaltungsangeboten für die letzten zwei Vorlesungswochen vorbereitet.

Der zweiteilige Kurs „**Lernstrategien & Zeitmanagement**“ beschäftigt sich primär mit der Vermittlung von Lese- und Lerntechniken, Prokrastination sowie Zeitmanagement, um eine effiziente Prüfungsvorbereitung zu ermöglichen. Auch die beiden Online-Workshops „**Resilienz und Achtsamkeit**“ und

„**Stressmanagement – Alles im Lot**“ liefern Erkenntnisse, um gesund und effizient in die Prüfungsvorbereitung zu gehen.

In dem live-online-Vortrag „**Study-Life-Balance**“ lernen Sie innovative Strategien kennen, mit denen Sie Studium, Freizeit, Familie und Freunde entspannt in Balance bringen. Ein zweiter Vortrag „**Gute Nacht!?**“ informiert, wie der eigene Schlaf gut und erholsam wird. Viel Raum für Diskussionen bietet bei beiden Vorträgen der anschließende live-online-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Machen Sie doch mal (**aktiv**) **Pause** und beugen muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Rückenbeschwerden vor! Der digitale Pausenkurs bietet Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, verbunden mit einfachen Übungsformen zur Dehnung und Entspannung an und kann am Arbeitsplatz absolviert werden.

**Yoga** kann zur Harmonisierung des Lebens, Erweckung schlafender Fähigkeiten und zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen. Ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur bietet ein **Pilates-Kurs**. Ist Auspowern das beste Mittel gegen Prüfungsstress? Dann wäre **Body intensive** – ein Gruppenworkout mit Musik – dafür bestens geeignet. Die drei Online-Schnupperkurse sind ein Angebot des Hochschulsports des USV.

#### Übersicht zu den Angeboten der Gesundheitswochen vom 24.01.–07.02.2022

24.01.	20:00 - 21:30 Uhr	Vortrag: Study-Life-Balance + Chat	Max. 40 Teilnehmer*innen	Adobe Connect
25.01.	10:00 - 10:30 Uhr	Aktive Pause	Keine Begrenzung	Big Blue Button
31.01.	10:00 - 11:30 Uhr	Workshop: Resilienz und Achtsamkeit	Max. 20 Teilnehmer*innen	Webex
31.01.	17:00 – 18:00 Uhr	Body intensive	Keine Begrenzung	Zoom
31.01.	20:00 - 21:30 Uhr	Kurs: Lernstrategien & Zeitmanagement Teil 1	Max. 12 Teilnehmer*innen	Adobe Connect
01.02.	10:00 - 10:30 Uhr	Aktive Pause	Keine Begrenzung	Big Blue Button
02.02.	17:00 – 18:00 Uhr	Online-Schnupperkurs Yoga	Keine Begrenzung	Toom
03.02.	10:00 - 11:30 Uhr	Workshop: Stressmanagement – Alles im Lot	Max. 20 Teilnehmer*innen	Webex
03.02.	18:00 – 19:00 Uhr	Online-Schnupperkurs Pilates	Keine Begrenzung	Zoom
03.02.	19:00 – 20:30 Uhr	Vortrag: Gute Nacht!?! + Chat	Max. 40 Teilnehmer*innen	Adobe Connect
07.02.	20:00 - 21:30 Uhr	Kurs: Lernstrategien & Zeitmanagement Teil 2	Max. 12 Teilnehmer*innen	Adobe Connect

## **Anmeldung zu den Kursen und weitere Informationen:**

<https://elearning.uni-erfurt.de/>

Moodle-Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/

Einschreibeschlüssel Aktive Pause: Aktive Pause

Einschreibeschlüssel alle anderen Angebote: Prüfungsfit

## **Achtsamkeit und Meditation mit der 7Mind-App**

Reichen sieben Minuten täglich, um entspannter und bewusster zu leben? Aber ja – mit der 7Mind-App! Speziell für Studierende gibt es in der App

Achtsamkeitsübungen zu den Themen Lernstress, Prüfungsangst und stressfreies Studieren, die ganz leicht in den Alltag integriert werden können.

Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse erhalten alle Studierenden der Uni Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich ganz einfach mit der Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an.

## **Sorgentelefon für Studierende**

Corona, WebEx-Konferenzen, Online-Lehre, fehlendes Campusleben. Das Studium ist für viele im Moment nicht leicht. Aber auch abseits der aktuellen Pandemie gibt es Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Das Sorgentelefon von Studierenden für Studierende ist auch weiterhin unter der Telefonnummer 0361/30252964 i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr erreichbar. Auf der Homepage findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: [www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon](http://www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon). Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie sich per Mail an: [sorgentelefon@uni-erfurt.de](mailto:sorgentelefon@uni-erfurt.de).

## **Ressourcenecke zum Thema Gesundheit im Lehrer\*innenberuf in der Lernwerkstatt**

Welchen besonderen Herausforderungen für die Gesundheit sehen sich angehende Lehrer\*innen ausgesetzt? Gibt es bereits spezielle Angebote im Studium, die die Gesundheit von künftigen Lehrkräften ins Visier nehmen? Was kann die Universität Erfurt tun, um gesundes Lernen und Lehren zu ermöglichen? In Zusammenarbeit mit der Lernwerkstatt, der Erfurt School of Education und dem Team des Universitären Gesundheitsmanagements wurde mit Unterstützung der AOK PLUS eine Ressourcenecke mit Literatur zum Thema Gesundheit bestückt, die ab dem 3. Februar während der Öffnungszeiten der Lernwerkstatt genutzt werden kann und stetig ergänzt werden soll. Gern nehmen wir Anregungen und Hinweise per Mail an: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de) entgegen. Informationen zu den Öffnungszeiten der Hochschullernwerkstatt finden Sie unter: <https://www.uni-erfurt.de/erziehungswissenschaftliche-fakultaet/fakultaet/lern-und-bildungsraeume/hochschullernwerkstatt>

## **Gruppenausweise des Deutschen Jugendherbergswerks**

Sie planen eine Exkursion oder Freizeitaktivität mit einer Studierendengruppe? Die Universität Erfurt ist Mitglied im Jugendherbergswerk und kann Ihnen dafür einen Gruppenausweis zur Verfügung stellen. Bei Bedarf wenden Sie sich per Mail an die Adresse [veranstaltungen@uni-erfurt.de](mailto:veranstaltungen@uni-erfurt.de).

Weitere Informationen: [www.jugendherberge.de](http://www.jugendherberge.de)

### **Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS**

Unser Gesundheitspartner AOK Plus bietet umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet für Studierende an:

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/aok-liveonline-online-coaching-fuer-gesundheit-und-beruf-2/>.

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter: <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung>

**Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:**



Die **Gesundheitskasse**  
für Sachsen und Thüringen.

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)  
[www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](http://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)