

## Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter\*innen

### Wintersemester 2021/22

Wir hoffen, dass Sie die Urlaubszeit genutzt haben, um auszuspannen, neue Eindrücke zu sammeln oder die eine oder andere liegen gebliebene Aufgabe erledigt haben. Um gemeinsam das kommende Semester mit neu gewonnener Energie zu starten, möchten wir Ihnen das vielfältige Angebot des Universitären Gesundheitsmanagements vorstellen.

Im kommenden Wintersemester haben wir sowohl Präsenz- als auch Onlineangebote geplant, hoffen aber, dass der Campus Erfurt wieder zum Ort der Begegnung wird.

### Impfangebot der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen

Am **12.10.2021** ist auf dem Campus Erfurt von 10.00 bis 15.00 Uhr ein Covid-19-Schutzimpfungsangebot für Studierende und Mitarbeitende geplant. Der Termin für die Folgeimpfung findet am **02.11.2021** (10.00–15.00 Uhr) statt. Es werden die Impfstoffe BioNTech und Johnson&Johnson bereitgestellt.

Das mobile Impfteam der Kassenärztliche Vereinigung Thüringen erwartet Sie im Audimax-Gebäude im Bereich der Garderoben.

Die Anmeldung ist unter folgendem Link möglich: <https://www.impfen-thueringen.de/campusimpfen/>

Zu den Terminen sind ein Aufklärungsbogen sowie die Anamneseeinwilligung unterschrieben mitzubringen. Die beiden Dokumente erhalten Sie unter: <https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/COVID-19-Aufklaerungsbogen-Tab.html>.

Bitte bringen Sie (sofern vorhanden) Ihre Gesundheitskarte und Ihren Impfpass mit.

### Gemeinsam eine aktive Pause erleben

Langes Sitzen vor dem Computer aber auch einseitige Belastungen können zu muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führen und Rückenschmerzen verursachen. Die „Aktive Pause“ kann Abhilfe schaffen. Mit der Unterstützung unseres Gesundheitspartners AOK PLUS ist auch dieses Mal eine

kostenfreie Nutzung gewährleistet. Unsere Übungsleiterin Susanne Wolter wird gemeinsam mit Ihnen Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit, sowie Dehn- und Entspannungsübungen durchführen, damit Sie wieder mit neuer Energie in die Arbeit starten können.

Die Kurse starten am **28.09.2021** und werden sowohl in Präsenz (Gotha) als auch als Hybridversion (Erfurt) angeboten.

Jeweils Dienstag (10 Termine):

- 8.30–9.00 Uhr, Gotha, Spiegelsaal der Forschungsbibliothek (Präsenz)
- 10.00–10.30 Uhr, Erfurt, Gymnastikraum des USV (Präsenz und via BigBlueButton)

Die Teilnahme an der „Aktiven Pause“ wird für die Mitarbeiter\*innen auf die Arbeitszeit angerechnet. Bitte melden Sie sich bis zum **27.09.2021** an.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle – Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/  
Einschreibeschlüssel: Aktive Pause

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es beim ersten Termin in Erfurt zu möglichen Verzögerungen des Online-Kurses kommen kann. Wir bitten um Ihr Verständnis und bemühen uns um einen reibungslosen Ablauf.

### **Gesunde Arbeit an der Universität Erfurt**

Die Ergebnisse der Online-Umfrage „Gesund arbeiten an der Universität Erfurt“ im Rahmen der Psychischen Gefährdungsbeurteilung durch das Institut für Organisationsentwicklung Jena liegen in anonymisierter Form vor und sind inzwischen an die verschiedenen Bereiche versendet worden. Zum Teil haben diese bereits Teamworkshops durchgeführt und uns Ergebnisse zurückgemeldet. Dafür noch einmal herzlichen Dank!

Darüber hinaus haben Sie noch bis zum **01.10.2021** die Möglichkeit, sich für tätigkeitsbezogene Fokusgruppen anzumelden.

Interessenten für eine Mitwirkung werden um **Anmeldung per Mail gebeten:**  
[gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Wie bereits angekündigt, wird im Wintersemester 2021/22 mit Unterstützung unseres Gesundheitspartners AOK PLUS wieder ein Achtsamkeitskurs (MBET) von Denisa Sandbothe in Präsenz stattfinden. Ab dem **06.10.2021** lernen Sie im Rahmen des Kurses mit Hilfe verschiedener achtsamkeitsbasierter Bewältigungsstrategien, den Alltag achtsamer und bewusster zu gestalten. Insgesamt finden zehn Termine jeweils 12:00–13:00 Uhr im Kraftsportraum (Dojo) der Sporthalle statt.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle – Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/  
Einschreibeschlüssel: Achtsamkeit

### **Individuelle Rückenschule für Mitarbeitende**

Die Tätigkeiten an der Universität sind genau so vielfältig wie ihre Mitglieder. Im Laufe der Zeit können langes Sitzen, einseitige Bewegungen, schweres Heben oder große Kraftaufwendungen aber zu Verspannungen oder Rückenschmerzen führen.

In Zusammenarbeit mit dem USV Erfurt e.V., Abteilung Erfurter Hochschulsport, und der Unterstützung der AOK PLUS werden in diesem Wintersemester zwei individuelle Rückenschulen für Mitarbeitende angeboten. Davon richtet sich ein Kurs speziell an körperlich tätige Mitarbeitende.

Unser qualifizierter Trainer stimmt mit Ihnen die Trainingsziele im Vorfeld ab und startet erst dann die Bewegungsstunde. Inhalte der individuellen Rückenschule sind u.a. Haltungs- und Bewegungsschulung, Strategien zur Schmerzbewältigung, Erstellung eines individuellen Trainingsplans.

Der Kurs dient gleichzeitig als Nachweis für den Einführungskurs im Fitnessraum und ermöglicht nach Abschluss die individuelle Fitnessraumnutzung.

Start ist Donnerstag, der **07.10.2021** (8 Termine) jeweils um:

- 13.30–14.30 Uhr Individuelle Rückenschule für Mitarbeitende
- 14.30–15.30 Uhr Individuelle Rückenschule für körperlich tätige Mitarbeitende

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle – Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/

Einschreibeschlüssel: Rückenschule

### **Fit durch das Wintersemester**

Gern unterstützt der ERFURTER HOCHSCHULSPORT das Universitäre Gesundheitsmanagement mit einer Vielzahl von Angeboten speziell für Mitarbeitende. „Vom Arbeitsplatz direkt in die Sporthalle!“ – so wird Vereinbarkeit von Familie und Beruf leichter umsetzbar und die tägliche Aktivitätszeit gesteigert.

Unser Team freut sich über Anregungen, Ideen und neue Impulse. Einfach eine Mail an [info@usv-erfurt.de](mailto:info@usv-erfurt.de) schreiben.

Weitere Sportangebote finden Sie unter [www.usv-erfurt.de/vereinsport/erfurter-hochschulsport](http://www.usv-erfurt.de/vereinsport/erfurter-hochschulsport). Informationen zu den Teilnahmebedingungen finden Sie ebenfalls auf der Homepage.

### **Gesundheitstag „Klimaverträgliche Ernährung“ am 04.11.2021**

Zu unserem Gesundheitstag erwartet Sie eine bunte Mischung aus Infoständen, Workshops und Vorträgen. Von 10.00 bis 15.00 Uhr haben wir sowie unsere zahlreichen Partner\*innen im Foyer des KIZ ein offenes Ohr für Ihre Fragen. Praktische Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag erhalten Sie bei unseren Workshops verschiedener Partner\*innen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Tag!

Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten und Anmeldemodalitäten folgen.

### **Ersthelferinnen für psychische Gesundheit ausgebildet**

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland zählen Angststörungen, Depressionen und Substanzmissbrauch und -abhängigkeit. Dennoch sind viele Menschen im Ungewissen über einzelne psychische Krankheitsbilder und den Umgang mit Betroffenen. Durch die finanzielle Unterstützung der AOK PLUS konnte die MHFA-Ersthelferschulung (Mental Health First Aid) zur psychischen Gesundheit durch das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim an der Universität angeboten werden. Ab sofort stehen Ihnen [Laura Först](#) (Universitäres Gesundheitsmanagement) und [Babette Udhardt](#) (Suchtbeauftragte) als zertifizierte Ersthelferinnen unterstützend zur Seite und informieren Sie über Hilfsangebote.

### **Schon gewusst...?**

Am ersten Freitag im Oktober ist der „Tag des Lächelns“ – ein Grund mehr, dass Sie Ihren Kolleg\*innen an diesem Tag mit einem noch breiteren Lächeln begegnen, ihnen eine Freude bereiten oder einen Witz erzählen. Also machen Sie sich am **01.10.2021** ein dickes Kreuz in den Kalender und strahlen um die Wette!

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

Unser Gesundheitspartner AOK Plus bietet auch umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet, z.B. zum Thema Homeoffice: [www.aok.de/fk/plus/medien-und-seminare/medien/poster](http://www.aok.de/fk/plus/medien-und-seminare/medien/poster).

Weitere Gesundheitsangebote finden Sie auf der Internetseite der **AOK PLUS aok.de** und der Gesundheitsplattform „yuble“ <https://www.yuble.de/stoebern>.

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement finden Sie 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)