

# Gesundheit!

## Gesundheits-Newsletter für Studierende

### Wintersemester 20/21

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie stellen Sie als Studierende im Wintersemester vor besondere Herausforderungen. Digitale Seminare und Vorlesungen, verstärkte Bildschirmarbeit, fehlende Bewegungsangebote und soziale Kontakte an der Universität führen verstärkt zu psychischen Belastungen. Das universitäre Gesundheitsmanagement nimmt den Bedarf, der unter anderem durch Umfragen der Hochschulgruppe „Campuswelten“ und des Studierendenrates belegt ist, auf und hat mit dem Gesundheitspartner AOK PLUS eine Reihe von Angeboten zur Förderung der mentalen Gesundheit entwickelt:

#### Beratungsangebote nutzen

Geplant ist die Einrichtung eines studentischen Sorgentelefons. An der Hotline sollen Studierende ihre Kommilitonen bei Problemen psychischer Belastung rund um das Studium beraten, ihnen zuhören und weitere Hilfsmöglichkeiten vermitteln. Dafür werden noch Studierende gesucht, die Interesse an einer Mitwirkung haben. Diese können sich per Mail unter [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de) melden.

Beratung bietet auch die Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerks Thüringen an. Terminvereinbarung sind per E-Mail: [psb-erfurt@stw-thueringen.de](mailto:psb-erfurt@stw-thueringen.de) oder telefonisch 0361/737-1820 und 737-1830 (donnerstags, 15 bis 17 Uhr) möglich. Auch das Gleichstellungsbüro ([gleichstellung@uni-erfurt.de](mailto:gleichstellung@uni-erfurt.de), Tel.: 0361/737-5066) und der Studierendenrat ([stura@uni-erfurt.de](mailto:stura@uni-erfurt.de), Tel.: 0361/737-1890) bieten ihre Unterstützung an. Für ein Gespräch bei einem Rundgang über den Campus stehen auch die Professor\*innen Andrea Schmid, Alexander Thumfart und Beate Hampe zur Verfügung – ein Terminvereinbarung ist über die Gesundheitsförderung (Tel.: 737-5012) möglich. Meldungen von Corona-Erkrankungen werden vom Dezernat 1 an der Corona-Hotline 0361/737-3737 entgegengenommen.

#### „Psychisch fit durchs Studium“

Dieses interaktive Online-Forum des Vereins „Irrsinnig Menschlich e.V.“ wird mit Unterstützung der AOK Plus am 16.12.2020 von 14 bis 15.30 Uhr erstmals für Studierende der Universität Erfurt angeboten. Christopher Haas und Anna Sophia Feuerbach zeigen, wie man Krisen übersteht und daran wächst. Sie klären auf, beantworten Fragen rund ums Thema psychische Gesundheit und führen durch das Forum.

**Tool:** Zoom

**max. Teilnehmerzahl:** 150

**Anmeldung/Weitere Informationen:** Moodle - Kurse/Weiterbildungsangebote/

Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel: Forum

### Achtsamkeit in allen Lebenslagen

Entspannter und gesünder leben mit den Meditationen der „7Mind App“: Die Achtsamkeits-App bietet in der Basisversion schon viele Nutzungsmöglichkeiten an. Die Uni Erfurt möchte ihren Studierenden ab 1.1.2021 die Vollversion kostenfrei zur Verfügung stellen. Wer nicht bis dahin warten will, kann den Kurs „achtsamkeitsbasiertes Stressmanagementtraining“ belegen (Kosten: 75 Euro). Das erhaltene Teilnahmezertifikat am Ende des Kurses kann bei vielen Krankenkassen z.B. der AOK PLUS eingereicht werden, und führt zu Rückerstattung des Kurses bis zu 100%). Die App gibt es unter: <https://www.7mind.de/barmer>.

### Bewegungspausen einbauen

Einfach mal (aktive) Pause machen und das Angebot nutzen, sich vor dem Computer zu entspannen und zu bewegen? Über einen digitalen Livestream können sich Studierende und Beschäftigte der Uni Erfurt **ab 10. Dezember immer donnerstags um 8.30 Uhr** gemeinsam mit einem Trainer im virtuellen Trainingsraum bewegen. So können spezifische Übungen und Techniken direkt am eigenen Körper erfahren werden. Alle Einheiten stehen anschließend auch in der Mediathek zur Verfügung. <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3045169>

Zugang: Live Training: <https://vimeo.com/event/500549> Passwort: erfurtaktiv

Weitere Bewegungsangebote bietet das Online-Kursprogramm des USV, für das die **Einschreibung ab 30.11.2020** möglich ist: <https://einschreibung.usv-erfurt.de/ws20>.

### Digitale Gesundheitswochen zur mentalen Gesundheit

In den Wintermonaten Dezember und im Januar wollen wir in interaktiven Online-Seminaren Wissen zur mentalen Gesundheit vermitteln. Außerdem gibt es praktische Tipps zur Gesundheitsförderung:

#### KW 50 „Finde deine Struktur auch zu Hause“

09.12.	13-14 Uhr	„Uni @ home“	max. 30 Teilnehmer	Zoom
10.12.	15-16 Uhr	„Zeit- und Selbstmanagement“	max. 30 Teilnehmer	Zoom

#### KW 51 „Für deine innere Widerstandskraft“

15.12.	17-18 Uhr	„Gesunde Gewohnheiten“	max. 30 Teilnehmer	Zoom
17.12.	10-11 Uhr	„Selbstfürsorge“	max. 30 Teilnehmer	Zoom

Vom 11. bis 22. Januar folgen dann zwei Wochen zu den Themen „Nimm dir Zeit für dich und „Finde deinen Ausgleich“. Hier gibt es noch einmal Online-Seminare der Hamburger Gesundheitsagentur Moveup zu den Themen „Motivation neben Netflix & Co“ und „Stresskiller Sport“ sowie Live-Vorträge der AOK PLUS zum Thema „Gesund schlafen“ und „Gesunder Medienkonsum“. Die genauen Termine werden Mitte Dezember bekanntgegeben.

**Anmeldung und weitere Informationen:** Moodle - Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel: Gesundheitswochen

### **Psychische Gesundheit in Zeiten von Corona**

Die Hochschulgruppe „[CampusWELTEN](#)“ hat im Sommersemester 2020 eine Studie zum Studieren während der Corona-Pandemie und zur Gesundheit der Studierenden durchgeführt. Die Ergebnisse sind [hier](#) übersichtlich zusammengefasst, außerdem sind verschiedene Anreize für ein gesundes Online-Semester dargestellt. Die Erkenntnisse sind Grundlage für zahlreiche Initiativen der Universität Erfurt, um die Gesundheit der Studierenden zu fördern. Deshalb wird die Studie in diesem Semester erneut durchgeführt. Eine Beteiligung an der Umfrage ist unter dem Link <https://ww3.unipark.de/uc/GesundheitWS20/> möglich. Für das Ausfüllen benötigt man nicht mehr als 15 Minuten. Für alle Teilnehmer gibt es ein gesundheitsförderliches Dankeschön.

\*\*\*

Dir fällt die Decke auf den Kopf, du fühlst dich einsam und brauchst jemanden zum Reden? Ein Mitglied der Hochschulgruppe trifft sich gern mit dir zu einem Spaziergang! Melde dich einfach bei [leonie.otten@uni-erfurt.de](mailto:leonie.otten@uni-erfurt.de). Zur Einstimmung auf Weihnachten hat die Hochschulgruppe einen Online-Adventskalender rund um das Thema Gesundheit erstellt. Den gibt es auf Facebook ([www.facebook.com/CampusWELTEN/](https://www.facebook.com/CampusWELTEN/)) und bei Instagram (hsg.campuswelten.unierfurt <https://instagram.com/hsg.campuswelten.unierfurt?igshid=qsl5m81une9s>)

### **Gesundheitsbotschafter werden**

Du hast Interesse am Thema „Gesundheit“ und möchtest das Gesundheitsteam an der Uni Erfurt verstärken? Dann bewirb dich als „Gesundheitsbotschafter“ beim universitären Gesundheitsmanagement per E-Mail: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)!

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:



### **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)