

**Handlungsfeld:**

Vorsorge	<input checked="" type="checkbox"/>	Suchtprävention	<input type="checkbox"/>
Bewegung	<input checked="" type="checkbox"/>	Arbeitsschutz	<input type="checkbox"/>
Psychische Gesundheit	<input checked="" type="checkbox"/>	Gesundheitskommunikation	<input checked="" type="checkbox"/>
Ernährung	<input checked="" type="checkbox"/>	Sonstiges	<input type="checkbox"/>
Work-Life Balance	<input checked="" type="checkbox"/>		

**Zielgruppe:**

Verwaltung	<input checked="" type="checkbox"/>
Technik	<input checked="" type="checkbox"/>
Wissenschaft	<input checked="" type="checkbox"/>
Studierende	<input type="checkbox"/>

# Digitale Gesundheitswoche

## Projektbeschreibung und Projektziel

Die körperliche und seelische Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern, dieses strategische Ziel gewinnt gerade durch die Corona-Pandemie für die TU Darmstadt an Bedeutung.

Vom 25.-28.01.2021 fand die erste digitale Gesundheitswoche statt. Zur Auswahl standen über 30 interaktive digitale Angebote, die über Zoom und MS-Teams angeboten wurden. Die Angebote wurden in einem **Katalog** veröffentlicht.

Die Besonderheit war:

- Das Netzwerk BGM ist gemeinsam digital aufgetreten
- Keine neuen Angebote. Alle Angebote gab es bereits zuvor, z.B. über das Interne Weiterbildungsprogramm
- Kurze Zeitslots zum Testen und Ausprobieren
- Für die internationalen Beschäftigten wurden an einem der Veranstaltungstage alle Kurse in englischer Sprache durchgeführt



## Angebote:

- Online-Vorträge: Betriebsärzte:innen zur psychischen und physischen Gesundheit
- Online-Beratung: Ergonomieberatung am heimischen Arbeitsplatz
- Online-Gesundheitschecks der TK: Stressbewältigung, Schlaf, Ernährung
- Online-Einzel-Coaching: Sozial- und Konfliktberatung
- Online-Bewegungskurse: Office-fresh-up, Yoga, Rückenurse, etc.,
- Online-Entspannung: Meditation, Achtsamkeitsübungen
- Vorträge zu Nachhaltigkeit und Gesundheit.

## Projektziele:

1. **Digitalisieren:** Gesundheitsfördernde Angebote digitalisieren und digitale Reichweite erhöhen
2. **Personalisieren:** Kommunikation und Austausch in Face-to-Face Interaktionen digital anregen
3. **Aktivieren:** Bereitschaft zur Verhaltensänderung zum Jahresbeginn aufgreifen
4. **Netzwerken:** Netzwerk des BGM darstellen
5. **Marketing:** BGM sichtbar machen

## Evaluation

Feedback-Bogen an die Teilnehmenden. 800 Anmeldungen. Es wurden 140 Evaluationsbögen ausgewertet.

- Lediglich 5% hatten technische Schwierigkeiten
- 75% die Veranstaltung hat meine Erwartungen getroffen, 17% die Veranstaltung hat meine Erwartungen übertroffen
- Achtsamkeit, Bewegung und Themen der Nachhaltigkeit hatten die meisten Buchungen
- 35% bevorzugen digitale Veranstaltungen auch wenn Präsenz wieder möglich ist. 41% bevorzugen Präsenz, würden aber auch an einer digitalen Veranstaltung teilnehmen

**Fazit:** Potential für weitere digitale Gesundheitsförderungsangebote.

## Projekt-Laufzeit

25.-28. Januar 2021

## Beteiligte Personen/ Institutionen

Hochschulsport, Betriebsärztlicher Dienst, Ergonomieberatung, Hochschuldidaktische Arbeitsstelle, Personal- und Organisationsentwicklung, Sozial- und Konfliktberatung, Büro für Nachhaltigkeit, Hochschulen für Nachhaltige Entwicklungen Darmstadt (HONEDA), Techniker Krankenkasse

## Ansprechpersonen/Kontakt

Technische Universität Darmstadt

Elke Böhme

Karolinenplatz 5, 64289 Darmstadt

Telefon 06151 16-24684

elke.boehme@tu-darmstadt.de

<https://www.tu-darmstadt.de/gesundheitsmanagement/bgm/index.de.jsp>