

**create**

Wir leben Lernen.

# **BUSINESS WHITEPAPER**

**DIGITALE GESUNDHEIT**

**GESUNDHEIT DIGITAL GEDACHT  
DIE ZUKUNFT DES LERNENS**

LERNEN MIT MEHRWERT:  
DIGITALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG NEU DEFINIERT

[www.create.at](http://www.create.at)

# 75

## ZAHL DER STUNDE

In einer aktuellen Studie des Instituts für angewandte Arbeitswissenschaft gaben über 75 % der Unternehmen an, bereits Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu implementieren oder in naher Zukunft einführen zu wollen.

Gleichzeitig äußerten 70 % der Befragten, dass die Gesundheit der Mitarbeiter für die Zufriedenheit und Produktivität entscheidend ist. Diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig es für Unternehmen ist, nicht nur Fachwissen zu vermitteln, sondern auch die digitale Gesundheitskompetenz ihrer Mitarbeiter zu fördern.

## DIGITALE GESUNDHEITS-KOMPETENZEN IM FOKUS

Digitale Gesundheitskompetenzen beziehen sich auf die Fähigkeit, digitale Technologien sinnvoll zu nutzen, um die eigene Gesundheit zu fördern. Dazu gehört der kompetente Umgang mit Gesundheitsinformationen, der Zugang zu digitalen Gesundheitsressourcen und die Fähigkeit, digitale Tools zur Unterstützung des Wohlbefindens zu nutzen. In der betrieblichen Gesundheitsförderung spielt diese Kompetenz eine entscheidende Rolle, um den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt zu begegnen.

## DER WANDEL IM LERNEN

Traditionelle Schulungsmethoden reichen nicht mehr aus, um die Anforderungen der heutigen Zeit zu erfüllen. Innovative Ansätze, die das Lernen ansprechend und interaktiv gestalten, sind notwendig. Hier kommen moderne E-Learning-Formate ins Spiel, die auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter zugeschnitten sind.



# INTERAKTIVE LERNMETHODEN



## 01 GAMIFICATION

Spielerische Elemente motivieren die Lernenden und machen den Lernprozess interessanter.



## 02 STORYTELLING

Geschichten wecken Emotionen und helfen, komplexe Themen greifbar zu machen.



## 03 SIMULTATIONEN

Realistische Szenarien ermöglichen es den Lernenden, Fehler in einem geschützten Raum zu machen und aus ihnen zu lernen.

# FÖRDERUNG VON RESILIENZ

In einer Zeit, in der Stress und Druck in vielen Berufen zunehmen, wird die Förderung von Resilienz immer entscheidender. Resilienz ist die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen, Herausforderungen anzunehmen und sich an Veränderungen anzupassen. Digitale Lernformate können hier einen wertvollen Beitrag leisten, indem sie gezielte Übungen und Anleitungen anbieten, die es den Mitarbeitenden ermöglichen, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Ein Beispiel für eine solche Übung könnte ein interaktives Online-Training sein, das Techniken zur Stressbewältigung vermittelt, wie z.B. Achtsamkeitsübungen oder Atemtechniken. Diese Inhalte könnten in kurze, leicht verdauliche Module unterteilt werden, die die Mitarbeitenden jederzeit abrufen können. Zudem könnte die Plattform Gamification-Elemente integrieren, um die Mitarbeitenden zu motivieren, regelmäßig an diesen Übungen teilzunehmen.

# INTEGRATION IN DIE UNTERNEHMENSKULTUR

Die Integration von digitalen Gesundheitskompetenzen in die Unternehmenskultur ist von großer Bedeutung für die langfristige Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. eLearning sollte nicht isoliert betrachtet werden, sondern als Teil einer umfassenden Strategie zur Förderung des Wohlbefindens im Unternehmen.

Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist die Schaffung von „Gesundheitstagen“, an denen Mitarbeitende Workshops besuchen können, die sich auf Themen wie Resilienz, Stressmanagement oder gesunde Ernährung konzentrieren. Diese Workshops könnten sowohl vor Ort als auch in Form von digitalen Formaten angeboten werden, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Mitarbeitenden gerecht zu werden.

Ein weiteres Beispiel ist die Implementierung von Mentoring-Programmen, in denen erfahrene Mitarbeitende als Mentoren fungieren, um weniger erfahrenen KollegInnen Unterstützung zu bieten. Diese Mentoren könnten auch die digitalen Lernformate fördern und die Bedeutung von Resilienz und Gesundheitskompetenz innerhalb des Teams betonen. Zusätzlich kann die Führungsebene eine Vorbildfunktion übernehmen, indem sie selbst aktiv an den Gesundheitsprogrammen teilnimmt und das Thema offen anspricht. Regelmäßige Feedback-Runden könnten ebenfalls Teil der Unternehmenskultur werden, um den Mitarbeitenden die Möglichkeit zu geben, ihre Erfahrungen mit den digitalen Lernangeboten zu teilen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Insgesamt erfordert die Integration von digitalen Gesundheitskompetenzen in die Unternehmenskultur eine strategische Herangehensweise, die sowohl auf individueller als auch auf organisationaler Ebene wirkt. Durch die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, in dem Mitarbeitende ermutigt werden, ihre Resilienz zu stärken, kann nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die gesamte Unternehmenskultur positiv beeinflusst werden.



# HERAUSFORDERUNGEN & STOLPERSTEINE

Die Herausforderungen der digitalen Lernumgebung sind vielschichtig und betreffen sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der Lernenden. Mit dem Aufstieg von eLearning und digitalen Schulungen sehen sich viele Lernende einer erhöhten Bildschirmzeit gegenüber, die zu Überanstrengung der Augen und Kopfschmerzen führen kann. Oft mangelt es an klaren Anleitungen zur ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes, was körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen zur Folge hat.

Zusätzlich führt die Isolation, die beim eLearning häufig auftritt, zu einem Gefühl der Einsamkeit und kann Ängste hervorrufen. Der sitzende Lebensstil, der mit dem Online-Lernen einhergeht, trägt nicht nur zur körperlichen Inaktivität bei, sondern kann auch die allgemeine Gesundheit beeinträchtigen. Digitale Ablenkungen, verursacht durch die Flut an Informationen, können zu Konzentrationsschwierigkeiten und Stress führen, während die Flexibilität des eLearnings oft zu einem Mangel an Struktur und Routine führt, was sich negativ auf die Gesundheit auswirkt.

Ein weiteres Problem ist die mögliche Vernachlässigung der Ernährung und Flüssigkeitszufuhr während des Lernens, was sich ebenfalls auf das Wohlbefinden auswirken kann. Übermäßige Bildschirmzeit, insbesondere vor dem Schlafengehen, kann den Schlafrhythmus stören und zu unzureichendem oder schlechtem Schlaf führen. Der Druck des selbstbestimmten Lernens kann zusätzlich zu erhöhtem Stress und psychischen Belastungen führen.

Darüber hinaus sind viele eLearning-Plattformen nicht optimal für Lernende mit gesundheitlichen Problemen zugänglich, und es fehlt oft an ausreichender Aufklärung über die Bedeutung der körperlichen Gesundheit in digitalen Lernformaten. Die Unterstützung der psychischen Gesundheit ist in diesen Umgebungen oft unzureichend, und die virtuelle Natur des Lernens kann die Kommunikationsnetze schwächen, was das Gefühl der Isolation verstärkt. Auch das Bewusstsein darüber, wie man die eigene Gesundheit während des Lernens erhält, bleibt häufig auf der Strecke.

Insgesamt zeigen sich hier zahlreiche Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt, um ein gesundes und effektives Lernumfeld zu schaffen.

