

Goethe-Universität | 60629 Frankfurt am Main  
Der Kanzler | Human Resources

An alle  
Mitarbeiter\*innen der Goethe-Universität

## Kopfschmerzprävention im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Goethe-Universität

30. April 2021

Der Kanzler

Human Resources

Bearbeiter/in: Benjamin Fathi

Besucheradresse  
Campus Westend | PA-Gebäude  
Theodor-W.-Adomo-Platz 1  
60323 Frankfurt am Main

Postadresse  
60629 Frankfurt am Main  
Germany

Telefon +49 (0)69 798 18308  
Telefax +49 (0)69 798 763 18308  
fathi@em.uni-frankfurt.de  
www.gesundheitsportal.uni-frankfurt.de

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

vielleicht kennen Sie Migräne oder Spannungskopfschmerzen aus eigener leidvoller Erfahrung: ein Ziehen, Drücken oder Hämmern im Kopf, das konzentriertes Arbeiten zur Qual oder unmöglich macht. Gezielte Präventionsmaßnahmen können hier unter Umständen Abhilfe schaffen oder zumindest zu einer Linderung der Symptome beitragen.

Die Goethe-Universität möchte insofern im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen: Ab sofort stellen wir unseren Mitarbeitenden bestimmte Maßnahmen zur effektiven Vermeidung von Kopfschmerzen zur Verfügung. Die inhaltliche Verantwortung für die Maßnahmen liegt bei der gemeinsamen ZIES gGmbH. Die R+V BKK fördert sie im Rahmen ihres gesetzlichen Auftrags zur Prävention.

Im Anhang finden Sie ausführliche Erläuterungen zum Präventionsangebot. Unter folgendem Link gelangen Sie direkt zum Präventionsangebot:  
[www.uni-frankfurt.de/Kopfschmerzpraevention](http://www.uni-frankfurt.de/Kopfschmerzpraevention)

Um das Angebot noch spezifischer auf Sie zuschneiden zu können, möchte die ZIES gGmbH eine Online-Befragung der Mitarbeiter\*innen durchführen. Je mehr daran teilnehmen, desto besser: Auf diese Weise können die Präventionsangebote genauso zum Einsatz kommen, wie es Ihnen und Ihren Kolleg\*innen am meisten hilft. Ihre Teilnahme ist auch dann sinnvoll und hilfreich, wenn Sie nicht unter Kopfschmerzen leiden. Durch Ihre Teilnahme leisten Sie in jedem Fall einen Beitrag, um sich und anderen Beschäftigten in Bezug auf Kopfschmerzen zu helfen.

Gemäß der Informationspflicht nach Artikel 13 EU DSGVO bei Erhebung von Daten zum Zeitpunkt der Erhebung bei betroffenen Personen legen wir großen Wert auf Ihre Privatsphäre und den Schutz Ihrer personenbezogenen Daten. Um dies zu gewährleisten, ist Ihre Einwilligung freiwillig und Antworten können

nicht mit Ihnen in Verbindung gebracht werden. Zudem entstehen Ihnen keinerlei Nachteile durch eine Verweigerung der Einwilligung. Ausführliche Informationen zum Datenschutz finden Sie auf der Startseite der Befragung.

Zur Befragung gelangen Sie durch folgenden Link:

<http://umfrage.zies-frankfurt.de/index.php/317753?lang=de>

Ich freue mich auf eine rege Teilnahme an der Befragung, wünsche Ihnen Gesundheit und viel Erfolg bei der Vorbeugung von Kopfschmerzen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Albrecht Fester  
- Kanzler -

Mehr zum Vorhaben:

### **Warum?**

Etwa zwei Drittel der Hochschulbeschäftigten in Deutschland leiden unter wiederkehrendem Kopfschmerz. 50 % der migränebetroffenen Mitarbeitenden und fast jede\*r Fünfte mit Kopfschmerz vom Spannungstyp erleben mäßige bis schwere Beeinträchtigungen im beruflichen und privaten Alltag.

### **Wer?**

Die ZIES gGmbH ([www.zies-frankfurt.de](http://www.zies-frankfurt.de)) hat in einem Pilotprojekt Maßnahmen zur zielgenauen Kopfschmerzprävention bei Hochschulangehörigen entwickelt, die ab sofort auch den Beschäftigten der Goethe-Universität zur Verfügung stehen.

### **Was passiert jetzt?**

Zuerst werden umfassende Daten zur Kopfschmerzbelastung erhoben. Der Fragebogen ist seit heute online und richtet sich an alle Mitarbeiter\*innen der Goethe-Universität Frankfurt.

### **Was geschieht mit meinen Daten?**

Alle Antworten und Daten werden ausschließlich für Forschungszwecke und die Planung von Maßnahmen an Ihrer Hochschule genutzt. Sie können nicht mit Ihnen in Verbindung gebracht werden. Die Befragung und ihre Auswertung richten sich nach dem Bundesdatenschutzgesetz und der Datenschutz-Grundverordnung. Nach der Auswertung werden Ihre Daten gelöscht.

### **Wie geht es weiter?**

Auf Grundlage der Befragungsergebnisse bietet die ZIES gGmbH z. B. bedarfsgerechte Onlinevorträge und Webinare an. Die Webinare dienen auch der Schulung von Multiplikator\*innen und Beratungskräften an der Hochschule und werden mit einem Qualifizierungsnachweis abgeschlossen.

Außerdem können Sie verschiedene digitale Unterstützungsangebote nutzen, um Migräne, Spannungskopfschmerz und Kopfschmerz bei Medikamentenübergebrauch vorzubeugen:

- Die als Medizinprodukt zertifizierte App ‚Kopfschmerzwissen‘ unterstützt Sie bei der Prävention im Alltag. Mithilfe des Freischaltcodes QYTX6W können Sie die App kostenlos und werbefrei nutzen. Sie finden ‚Kopfschmerzwissen‘ im Google Play Store und im Apple App Store.
- Das Onlineportal [www.kopfschmerzwissen.de](http://www.kopfschmerzwissen.de) bietet Ihnen Informationen und praktische Tipps zur Kopfschmerzprävention.
- Unter [www.kopfschmerzwissen.de/medien/](http://www.kopfschmerzwissen.de/medien/) finden Sie außerdem den Erklärfilm ‚Kopfschmerzwissen für Eilige‘ und eine Übung zur progressiven Muskelentspannung.
- Sie können die als Medizinprodukt zertifizierte App ‚Headache Hurts‘ nutzen. Diese App wurde insbesondere für junge Akademiker\*innen konzipiert. Sie finden die App ebenfalls im Google Play Store und im Apple App Store.
- Das Informationsportal [www.headache-hurts.de](http://www.headache-hurts.de) bietet Ihnen vertiefende und fundierte Informationen zu Kopfschmerzen und deren Prävention.

Alle Präventionsangebote und viele weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: [www.uni-frankfurt.de/Kopfschmerzpraevention](http://www.uni-frankfurt.de/Kopfschmerzpraevention)

Die ZIES gGmbH hat das Maßnahmenangebot evaluiert: Rund 80 % der kopfschmerz betroffenen und 60 % der kopfschmerzf freien Nutzer\*innen wenden an, was Sie gelernt haben. Knapp 70 % von denen, die empfohlene Verhaltensumstellungen umsetzen, erleben danach eine Verbesserung ihrer Beschwerden.

**Wie kann ich helfen?**

Einfach den Fragebogen ausfüllen! Er ist ab sofort und noch bis einschließlich 31.05.2021 unter folgendem Link zu finden:

<https://umfrage.zies-frankfurt.de/index.php/317753?lang=de>

**Wo finde ich weitere Informationen?**

Auf kopfschmerzwissen.de finden Sie Unterstützung bei der Prävention von Kopfschmerzen. Die durchführende ZIES gGmbH können Sie unter folgender E-Mail-Adresse direkt kontaktieren: [kopfschmerzwissen@zies-frankfurt.de](mailto:kopfschmerzwissen@zies-frankfurt.de)