



# HföD-Aktuell 10/2020

Hochschule für den öffentlichen Dienst  
in Bayern  
Fachbereich Allgemeine Innere Verwaltung in Hof



Blick vom Theresienstein auf die Stadt Hof, Foto: Roy Drechsler

**.Aktuelles**

- Aktuelle Entwicklungen am Fachbereich 3
- Arbeitskreis Prävention & Hilfe, Teil 2 4
- Blutspendetermin Mitte Oktober 6
- Hochschulsport vorübergehend eingestellt 7

**.Impressum**

8

## Aktuelle Entwicklungen am Fachbereich

Die aktuellen Entwicklungen und Beschlüsse auf politischer und gesellschaftlicher Ebene haben auch Folgen für unsere Hochschule. Die letzten Wochen am Fachbereich zeigen, dass unser Infektionsschutzkonzept bisher gut funktioniert. Wir wollen weiter mit Vorsicht agieren und appellieren nachdrücklich an alle Beschäftigten der Hochschule und unsere Studierenden, die Vorgaben einzuhalten und sich vorsichtig und umsichtig zu verhalten.

Gleichwohl waren wieder einige Einschränkungen notwendig, die seit dieser Woche gelten und nachfolgend auszugsweise abgedruckt sind:

- In den Küchen in den Wohnanlagen dürfen sich zur gleichen Zeit maximal zwei Personen aufhalten.
- Die Cafeteria Angelo wird geschlossen. Speisen dürfen nur über den sog. Fensterverkauf verkauft werden.
- Das Studentenwerk Oberfranken, Betreiber unserer Mensa, hat festgelegt, dass der Speisesaal in der Mensa aus Gründen des Infektionsschutzes geschlossen werden muss. Es besteht also keine Möglichkeit mehr, Essen dort einzunehmen. Gleichwohl werden Essen und Getränke zum Mitnehmen weiterhin angeboten.
- Der Hochschulsport wird geschlossen – auch zum Zwecke der betrieblichen Gesundheitsförderung.
- Der Kontakt zwischen Studierenden und Dozierenden außerhalb der Lehrveranstaltungen und zur Verwaltung muss per Mail, Telefon oder Videokonferenz geschehen, soweit dies möglich ist.
- Das Tragen einer Mund- und Nasenbedeckung auf dem gesamten Gelände wird angeordnet. Nur im eigenen Büro bzw. im eigenen Appartement besteht keine Pflicht, die Mund- und Nasenbedeckung zu tragen, solange sich keine weitere Person mit im Raum befindet.

Natürlich muss der persönliche Umgang auch zwischen den Beschäftigten der Hochschule auf ein absolutes Mindestmaß reduziert werden.

Hoffen wir also, dass unser Hygienekonzept auch weiterhin funktioniert, alle Beteiligten sich diszipliniert verhalten und wir die Hochschule mindestens im bisherigen Umfang mit Präsenzlehre neben den umfangreichen Online-Veranstaltungen offenhalten können. K.V.

### Unser Ziel: Durchführung der Zwischenprüfung

Die Durchführung der letzten Qualifikationsprüfung hat bereits unter Corona-Bedingungen stattgefunden und ist uns - dank des großartigen Zusammenwirkens aller - reibungslos gelungen. Die Corona-Bedingungen haben sich jedoch leider im Vergleich zum Juni nochmals verschärft, deshalb möchten wir eine kurze Information über unsere Planungen zur anstehenden Zwischenprüfung vom 23. bis 26. November 2020 geben.

Das erklärte Ziel des Staatsministeriums des Innern und unserer Hochschule ist unter Beachtung des Gesundheitsschutzes für die Aufsichtsführenden und Prüfungsteilnehmerinnen und -teilnehmer die Durchführung der Zwischenprüfung 2020. Insgesamt werden voraussichtlich 597 Studierende an dieser Prüfung teilnehmen.

Vorrangig planen wir die Zwischenprüfung vergleichbar der diesjährigen Qualifikationsprüfung durchzuführen, d. h. ein Großteil der Studierenden wird in der Freiheitshalle und in unserer Sporthalle schreiben. Dies gilt natürlich unter der Voraussetzung, dass dies coronabedingt realisierbar ist. Sollte sich dies aufgrund z. B. eines lokalen Lock-Downs in Hof so nicht durchführen lassen, gibt es einen ausgearbeiteten Plan B. Wir planen dann die Zwischenprüfung in den Gruppenräumen schreiben zu lassen. So könnte die Zwischenprüfung auch unter einem Lock-Down, bei dem Veranstaltungen nur mit einer begrenzten Teilnehmerzahl pro Raum zulässig sind, stattfinden.

Natürlich hoffen wir, dass wir den Weg einschlagen können, den wir schon bei der Qualifikationsprüfung erfolgreich beschritten haben. Von unserer Seite wird alles menschenmögliche dazu getan.

H.W./K.V.

## Arbeitskreis Prävention und Hilfe, Teil 2

### Gründung des Arbeitskreis Prävention und Hilfe (AK P&H)

Im Dezember 2009 wurde Heinrich Stoiber mit der Gründung eines Arbeitskreises beauftragt. Hintergründe für diesen Auftrag waren verschiedene Ereignisse und Überlegungen.

Zum einen sollte nach den Erfahrungen der letzten Jahre ein besonderer Schwerpunkt auf Prävention gelegt werden, zum anderen zeigte sich, dass sowohl von Studierenden wie auch von der Hochschule der Bedarf nach Konzepten für Kriseninterventionen verstärkt gesehen wurde. Dies war auch darin begründet, dass es im Jahr 2009 einen Suizid sowie einen Suizidversuch gegeben hatte.

Der neu gegründete Arbeitskreis bestand aus dem Leiter Heinrich Stoiber und folgenden Personen: Stefan Braun, Matthias Grübl, Peter Raithel, Elisabeth Schwald, Ruprecht Werner und Harald Wilhelm.

### Ziele und Aufgaben des AK P&H

Der AK P&H präziserte im Verlauf der Sitzungen den allgemeinen Auftrag und konkretisierte die Aufgaben. Allgemeines Ziel des AK P&H ist die Prävention; es war zunächst ein Konzept der Prävention zu entwickeln. Daraus sollen Maßnahmen entwickelt werden, die dazu beitragen, psychische Belastungen von Studierenden möglichst rechtzeitig zu erkennen - hier ist sowohl an Mitstudierende als auch an Lehrende und Beschäftigte der Hochschule zu denken (vergleiche zum Thema „Erkennen von Signalen für psychische Probleme“: Werner, R.R. 2011). Ebenso ist es natürlich wichtig, Möglichkeiten der Hilfe zur Bewältigung anzubieten und/oder an Institutionen zu verweisen, die dies leisten können. Die Hilfsangebote der Hochschule umfassen psychologische Beratung und Information. Therapiemöglichkeiten können nicht angeboten werden. Selbstverständlich können und müssen nicht alle psychischen Belastungen und Probleme „erkannt“ werden. Viele Studierende werden auch ohne irgendwelche Maßnahmen mit Belastungen fertig, zum Beispiel mit Belastungen durch Todesfälle im privaten Umfeld, durch Schwierigkeiten der Trennung (auch („Heimweh“)), Neuorientierung in einem unbekanntem Umfeld

etc. Manche wollen auch gar nicht, dass eventuelle Probleme erkannt werden, zum Beispiel bei Vorliegen einer Suchtproblematik. Es erscheint in jedem Fall sehr sinnvoll, einen Arbeitsschwerpunkt auf Prävention zu legen und Maßnahmen der Hilfe anzubieten.

Auf der Agenda des AK P&H stehen deshalb folgende Aufgaben:

- Grundsätzliche Überlegungen zur Prävention
- Entwicklung von konzeptionellen Maßnahmen der Prävention
- Beratung der Fachbereichsleitung in Fragen der Prävention und Hilfe

### Konkrete Maßnahmen und Projekte

Es wurden bereits eine ganze Reihe von Maßnahmen ergriffen:

Schon vor Jahren wurde damit begonnen, so genannte Aktionstage durchzuführen. Diese wurden sowohl für Studierende als auch für Hochschulangehörige konzipiert. Sie bestanden aus Impulsvorträgen von Experten, aus Vorträgen, Workshops und Beratungsangeboten, Infoständen und weiteren Aktionen. Im Lauf der Jahre wurden Studierende immer stärker in die Planung und Durchführung eingebunden. So wurden zum Beispiel Projekte an Studierende vergeben und im Lauf eines Aktionstags dann präsentiert.

Folgende Aktionstage haben stattgefunden:

- September 2010 Aktionstag „Stress“
- März 2012 Aktionstag „Angst“
- Februar 2013 Aktionstag „Sucht“
- März 2015 Aktionstag „Stress“
- August 2018 Aktionstag „Achtsamkeit“

Weitere Maßnahmen wurden parallel dazu durchgeführt:

- Es wurden Beratungsdozentinnen/-dozenten benannt und allen Studierenden und Hochschulangehörigen bekannt gemacht. Alle Studierenden der Hochschule sowie alle Beschäftigten haben die Möglichkeit, sich in Krisensituationen Rat zu holen. Dafür stehen mehrere Beraterinnen/Berater zur Verfügung.

- Eine Beratungshotline wurde eingerichtet.

Während der - bekanntlich besonders kritischen - Prüfungszeit steht ein schneller und wenn gewünscht anonymer Kontakt zu geschultem Fachpersonal zur Verfügung.

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Prüfungsamtes wurden psychologisch geschult.

• Im Anschluss an den Aktionstag zum Thema „Achtsamkeit“ gab es für Studierende die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Achtsamkeitswochenende unter fachkompetenter Anleitung.

- Die Zusammenarbeit mit dem Studentenwerk Bayreuth wurde aktiviert.

R.W./E.S.



Fachbereichsleiter Harald Wilhelm enthüllt ein Kunstprojekt zum Thema Stress

## Blutspendetermin Mitte Oktober

Bereits in Nichtpandemiezeiten ist der Vorrat an Blutkonserven immer wieder knapp. Täglich werden in Bayern rund 2.000 Blutspenden für die Versorgung von Verletzten und Kranken benötigt. Auch ein perfektes medizinisches Versorgungssystem ist bei schweren Verletzungen und lebensbedrohlichen Krankheiten ohne Blut nicht funktionsfähig. Die Covid-19-Problematik macht die Situation noch schwerer, Blutspender und Blutspenderinnen zu finden.

Umso erfreulicher ist es, dass sich viele Studierende der HföD und auch der benachbarten HAW zu einem Blutspendetermin in der Turnhalle eingefunden haben. Auch viele Erstspenderinnen und Erstspender konnten dort begrüßt werden. Es ist ein starkes Zeichen der Solidarität, dass gerade in Corona-Zeiten junge Menschen ein Zeichen gegen Gleichgültigkeit setzen und so mithelfen, Leben zu retten. Getreu dem Motto „Erst wenn's fehlt, fällt's auf“ trägt damit auch die Hochschulfamilie dazu bei, es bei den Blutspenden erst gar nicht zu einem Engpass kommen zu lassen.

T.B./Foto: db



## Hochschulsport vorübergehend eingestellt

### TIPPS FÜR WORKOUT IM ALLTAG

Mit diesen Tipps möchte ich ermutigen und einladen zu einem persönlichen Workout, egal ob zuhause oder unterwegs!

#### Grundsätzliches

Verbringe täglich mindestens 30 Minuten im Freien (Vitamin D). Ideal ist zum Beispiel der kurze Spaziergang.

#### Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

Ideal wären 60 Minuten Bewegung (Nordic Walking, schnelles Gehen, Radfahren) im Pulsbereich 50% – 70% der maximalen HF (idealer Fettstoffwechsel) Maximale HF: 220 minus Lebensalter  
Beispiel: Frau 40 Jahre, max. HF = 180, 50% - 70% = 90 – 126 Schläge/min. Trainingsumfang: 2 – 3 x wöchentlich

Nimm Dir mindestens 20 Minuten Zeit für ein kleines Workout, durch Steigern der Wiederholungen gerne auch 30 Minuten, ein Intervalltraining bietet hier viele Vorteile!  
Versuche 3 – 4 x wöchentlich zu trainieren (lieber mehrere kurze Trainingseinheiten statt eine lange Trainingseinheit).

Gib Dir Zeit zur Regeneration nach intensiven bzw. langen Trainingseinheiten.

HIIT (HochIntensivesIntervallTraining) ist die ideale Trainingsform für schnelles Workout zuhause. Bei dieser kurzen und knackigen Trainingsform werden unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel gefordert. Zwischen den Belastungsintervallen erfolgen nur sehr kurze Pausen, die dem Wechsel zur nächsten Übung dienen, aber nicht der Erholung. So bleibt die Herzfrequenz hoch und neben Kraft werden vor allem die Ausdauer und Koordination trainiert.

Beim Training sollten die Bereiche „Arme – Schultern – Rücken – Bauch – Beine – Po“ berücksichtigt werden.

Warum sollte ich sportliche Betätigung in meinen Alltag einbauen?

- Sport ist wichtig für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel
- Sport stärkt Knochen und Muskulatur
- Sport ist wichtig für das Immunsystem
- Sport bringt Dich und Deine Psyche in Einklang
- Bewegung als Ventil, um Frust, Enttäuschung oder Langeweile abzubauen
- Die Sportwissenschaft zeigt, dass sportliche Menschen motorisch gesehen zehn Jahre jünger sind als weniger Aktive.

Mit dieser Empfehlung wünsche ich gute Erfahrungen und viel Erfolg bei einer der schönsten Nebensachen der Welt, dem SPORT!



Gerhard Ried  
Beauftragter für den Hochschulsport

Herausgeber:  
Hochschule für den öffentlichen Dienst  
in Bayern  
Fachbereich Allgemeine Innere Verwaltung  
Wirthstraße 51  
95028 Hof  
Tel. 09281 409-100  
Fax 09281 409-109

[www.hfoed.bayern.de](http://www.hfoed.bayern.de)  
[aktuell@aiv.hfoed.de](mailto:aktuell@aiv.hfoed.de)

Verantwortliche Redaktion:

Harald Wilhelm  
Direktor

Klaus Völkel  
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 09281 409-152  
[klaus.voelkel@aiv.hfoed.de](mailto:klaus.voelkel@aiv.hfoed.de)

Redaktionsteam:

Thomas Böhmer  
[thomas.boehmer@aiv.hfoed.de](mailto:thomas.boehmer@aiv.hfoed.de)

Sabrina Hegewald  
[sabrina.hegewald@aiv.hfoed.de](mailto:sabrina.hegewald@aiv.hfoed.de)

Julia Pirner  
[julia.pirner@aiv.hfoed.de](mailto:julia.pirner@aiv.hfoed.de)

Dagmar Bayer  
(Gestaltung/Layout)  
[dagmar.bayer@aiv.hfoed.de](mailto:dagmar.bayer@aiv.hfoed.de)

Sven Geipel  
(Webmaster)  
[sven.geipel@aiv.hfoed.de](mailto:sven.geipel@aiv.hfoed.de)

Alle Rechte vorbehalten.  
Abdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Herausgebers.