Die Digitale Gesundheitswoche 2025

Gesundheit dort, wo Ausbildung stattfindet

Die Digitale Gesundheitswoche entfaltet ihre Wirkung durch gute Inhalte und durch die Art, wie Einrichtungen sie vorbereiten, im Alltag umsetzen und nachhaltig weiterführen. Der folgende Bericht gibt Einblick in die Praxis und in konkrete Erfahrungen von Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen bei der Teilnahme an der Digitalen Gesundheitswoche. Er vereint Perspektiven von Erstanmeldungen, die neue Wege der Gesundheitsförderung erprobt haben, sowie von wiederkehrenden Einrichtungen, die ihre Konzepte gezielt weiterentwickelt haben. Sichtbar werden dabei unterschiedliche Möglichkeiten, die Digitale Gesundheitswoche als wirksames Instrument strukturierter Gesundheitsförderung zu nutzen.

Die Digitale Gesundheitswoche bietet einen flexiblen Rahmen, der sich an unterschiedliche organisatorische und pädagogische Strukturen anpassen lässt und damit vielfältige Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis eröffnet.

Auszubildende der Einrichtung Leben & Wohnen während der Digitalen Gesundheitswoche

leben & wohnen

Die Vorbereitungsphase

Frühzeitige Planung und Information

- Vorbereitungsbeginn teils bis zu sechs Monate im Voraus
- Frühe Information und enge Abstimmung zwischen Einrichtung, Schule und BGM wie z.B. Schul- und Ausbildungsleitungen, Bildungsreferent: innen und Praxisanleitenden
- Integration der Veranstaltung in den Stundenplan, Ausbildungsalltag und gesicherte Freistellung der Auszubildenden im Dienstplan
- Prüfung technischer Voraussetzungen, PCs, Raumplanung
- Vorbereitung von Get-Together, Gruppensettings, Schwerpunkte von Gesundheitsthemen, Tages- bzw. Wochenplanung
- Kommunikation über alle Kanäle: Einladung, Intranet, Mails, Plakate, Flyer, QR-Codes, Einwurf, persönliche Ansprache in Azubi-Runden

Die Umsetzung in der Praxis

Gesundheit erlebbar machen

Die Rückmeldungen zeigen eine breite Palette an Umsetzungsformen der Digitalen Gesundheitswoche vor Ort. In vielen Einrichtungen wurden frühzeitig geeignete Rahmenbedingungen geschaffen, darunter separate Räume, Computerarbeitsplätze, große Bildschirme sowie begleitende Informationsmaterialien und Skripte.

Ziel war es, eine konzentrierte Teilnahme während der Arbeitszeit zu ermöglichen, teils in Kleingruppen in geschützten Räumen. Gleichzeitig wurde deutlich, dass personelle Engpässe, insbesondere krankheitsbedingte Ausfälle, die geplante Teilnahme einzelner Angebote teilweise einschränkten und flexible Anpassungen erforderlich machten.

Tipps zur Gestaltung der Gesundheitswoche:

- Geeignete Rahmenbedingungen schaffen
- Gemeinsame Startpunkte setzen und persönliche Ansprache nutzen
- Digitale Angebote mit Präsenzformaten kombinieren – Inhalte erlebbar machen durch Workshops oder Bewegungsimpulse
- Gruppen- und Klassenformate bevorzugen – das stärkt den Austausch
- Thematische Schwerpunkte klar setzen
- Reflexion und kurze Austauschformate einplanen – Impulse in den Alltag übertragen
- Kooperationen aktiv einbinden – externe Partner erweitern das Angebot

Ein zentrales Element der Umsetzung war in mehreren Einrichtungen ein gemeinsames Auftaktformat, etwa in Form eines Get-Togethers. Diese Veranstaltungen dienten dem Ankommen, der Orientierung und der inhaltlichen Rahmung der Woche. Thematisch standen z.B. gesundheitsrelevante Schwerpunkte wie Ernährung und Zucker im Fokus, ergänzt durch persönliche Begrüßungen durch BGM und Schulleitungen, Impulsvorträge, Informationsstände, Screenings oder praxisnahe Angebote in Zusammenarbeit mit der BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT und mit örtlichen Krankenkassen.

Achtsamkeitsübung der Auszubildenden im Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Die Umsetzung erfolgte überwiegend über Gruppen- und Klassenangebote. Digitale Module wurden in Unterricht und Praxis integriert und durch zusätzliche Räume, PCs sowie begleitende Angebote wie gesunde Verpflegung, Bewegungsimpulse oder Teamentwicklung ergänzt. Einige Einrichtungen bündelten die Teilnahme auf feste Tage und gestalteten diese als verbindliche Formate an einem oder mehreren Standorten.

Einzelne Einrichtungen erweiterten die Digitale Gesundheitswoche durch einen abschließenden Gesundheitstag mit Präsenz-Workshops. Insgesamt verdeutlichen die Rückmeldungen, wie flexibel die Digitale Gesundheitswoche an unterschiedliche organisatorische Rahmenbedingungen angepasst und wirksam in bestehende Strukturen eingebunden werden kann.

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Jetzt vormerken: Die nächste Digitale Gesundheitswoche findet vom 23.–27.11.2026 statt und bietet Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern erneut die Möglichkeit, Gesundheitsförderung strukturiert, praxisnah und flexibel in Ausbildung und Arbeitsalltag zu verankern

Gründe die bewegen

Das erste Mal dabei?

Einrichtungen, die sich erstmals an der Digitalen Gesundheitswoche beteiligt haben, waren vor allem daran interessiert, neue Impulse für die Gesundheitsförderung kennenzulernen und ihre Auszubildenden frühzeitig für Selbstfürsorge zu sensibilisieren. Im Fokus standen praxisnahe Anregungen, die den Arbeitsalltag erleichtern, die eigene Gesundheit stärken und helfen, Ausbildung, Arbeit und Tagesstruktur besser zu organisieren. Die Digitale Gesundheitswoche wurde als niedrigschwellige Möglichkeit wahrgenommen, Auszubildenden relevante Gesundheitsinformationen gebündelt zur Verfügung zu stellen.

Motive für eine regelmäßige Teilnahme:

- Gut strukturiertes Rahmenprogramm, standortübergreifend umsetzbar mit geringem Aufwand
- Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Stressbewältigung der Auszubildenden
- Vermittlung wichtiger Themen: Ernährung, Bewegung, Umgang mit Ängsten
- Langfristige Etablierung gesunder Gewohnheiten im Alltag
- Stärkung von Gemeinschaft, Austausch und Teamentwicklung
- Unterstützung der persönlichen und beruflichen Entwicklung der Nachwuchskräfte
- Digitale Formate ermöglichen flexible Teilnahme unabhängig von Einsatzort oder Schichtplan

Auszubildende der Einrichtung Adolf Hamburger Heim während der Digitalen Gesundheitswoche

Adolf Hamburger Heim

Wir kommen gerne wieder!

Wiederkehrende Einrichtungen schätzen die Digitale Gesundheitswoche als verlässliches, gut organisiertes Rahmenprogramm, das mit vergleichsweise geringem personellen, finanziellen und organisatorischen Aufwand umgesetzt werden kann – auch klinik- und standortübergreifend. Die thematische Passung zu bestehenden Ausbildungs- und Gesundheitsprogrammen sowie die Möglichkeit, zentrale Themen wie Stressbewältigung, Ernährung, Bewegung und den Umgang mit Ängsten gezielt in den Arbeitsalltag zu integrieren, spielen eine zentrale Rolle. Besonders hervorgehoben werden die hohe Reichweite digitaler Formate, die Förderung von Gemeinschaft und Teamentwicklung sowie der Beitrag zur langfristigen Stärkung gesundheitsförderlicher Kompetenzen bei Auszubildenden und Nachwuchskräften.

Würden Sie anderen Einrichtungen eine Teilnahme empfehlen?
„Ja, die Auszubildenen sehen sich mit ihren Problemen gesehen und auch, dass man sich um sie in der Einrichtung bemüht und ihnen versucht einen guten Arbeitsstart zu ermöglichen."

Zitat der Einrichtung Caritas Altenheim Marienstift Dachau

Entwicklungen & Auswirkung

Wahrgenommene Entwicklungen gegenüber den Vorjahren:

- Anzahl der Angebote ist gestiegen, Inhalte stärker auf pflegerische Belastungen zugeschnitten (z. B. Rückenentlastung, Stressbewältigung)
- Digitale Tools benutzerfreundlicher, erleichtern selbstständige Teilnahme und aktives Feedback der Auszubildenden
- Höhere Unterstützung durch Praxisanleitende und Führungskräfte, dadurch eine stärkere Integration in den Ausbildungsalltag
- Die Einrichtungen sind geübter im organisatorischen Umgang mit der Gesundheitswoche durch wiederholte Teilnahme
- Insgesamt steigende Akzeptanz, Selbstverständlichkeit der Teilnahme und kontinuierliche Qualitätssteigerung der Angebote

Welche langfristigen Effekte oder Veränderungen haben sich durch die wiederholte Teilnahme ergeben?

Die wiederholte Teilnahme an der Digitalen Gesundheitswoche hat in den Einrichtungen zu nachhaltigen Effekten geführt. Gesundheitsthemen sind fester Bestandteil des BGM und der Ausbildung geworden, mit gestiegenem Bewusstsein für Prävention und Selbstfürsorge bei Auszubildenden. Gesunde Routinen, etwa rückenschonendes Arbeiten, kurze Pausenrituale oder Strategien zur Stressbewältigung, werden zunehmend im Praxisalltag angewendet. Gleichzeitig hat sich die Zusammenarbeit zwischen Auszubildenden, Praxisanleitenden und Führungskräften intensiviert, was Gemeinschaftsgefühl, Motivation und Akzeptanz gesundheitsfördernder Angebote stärkt. Auch auf struktureller Ebene zeigen sich Weiterentwicklungen, etwa durch optimierte Zeitmodelle und die bewusste Kombination aus digitalen und Präsenzformaten.

„Die Digitale Gesundheitswoche vermittelt Gesundheitskompetenzen und verknüpft praxisnahe Inhalte mit nachhaltiger Gesundheitsförderung für Auszubildende in Pflege und Klinik."

Helena Kosub, Beraterin Initiative WERTGESCHÄTZT

Unsere Anerkennung an die Mitwirkenden

Mit großem Dank an die Einrichtungen, die unsere Umfrage unterstützt haben:

Adolf Hamburger Heim

NERIA Ambulanter Pflegedienst

leben & wohnen

Stiftung St. Franziskus

DONAUISAR KLINIKUM
DEGGENDORF · DINGOLFING · LANDAU

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Danke an all unsere Partner und Partnerinnen

Betriebskrankenkassen, die diese Initiative unterstützen

Die Teilnahme an allen Angeboten der Initiative ist für Einrichtungen kostenlos!

Das geht nur mit den richtigen Partnerinnen und Partnern: 35 Betriebskrankenkassen haben sich 2019 auf Basis des Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes zusammengeschlossen, um die Initiative WERTGESCHÄTZT ins Leben zu rufen.

Mobil Krankenkasse · HEIMAT Krankenkasse · BKK Würth · WMF BKK Die Wellnesskasse

Audi BKK · BKK VDN Vertrauen Durch Nähe · TUI BKK gesund + fit im Betrieb · BKK Technoform Regional · Persönlich · Kompetent

Südzucker BKK · BertelsmannBKK Außergewöhnlich in Leistung und Service · BKK Scheufelen · BKK SBH

BKK Salzgitter Gesundheit für Familie und Beruf · BKK PUBLIC Gesundheit für Familie und Beruf · BKK Pfalz Die freundliche Familienkasse

novitas Deine Krankenkasse · Merck BKK Unser Anspruch bist Du. · bkk melitta hmr gemeinsam richtung gesundheit · EY Building a better working world · BKK

BKK Herkules · BMW BKK · energie BKK Unsere Energie für Ihre Gesundheit · Debeka BKK

vividabkk Ihre Krankenkasse · BKK B. Braun | Aesculap · BKK VerbundPlus · SBK Siemens-Betriebskrankenkasse

BKK Voralb Heller • Index • Leuze · BKK Linde Die gute Wahl · Mercedes-Benz BKK · BKK Pfaff

BKK ProVita · BKK Wirtschaft und Finanzen · Miele · BKK

WERT GESCHÄTZT

Werden Sie Teil unserer Erfolgsstory!

Informieren Sie sich über die BKK-Initiative WERTGESCHÄTZT unter www.bkk-wertgeschaetzt.de