



UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Bericht des Kanzlers für das Jahr 2009







Inhalt

1. Vorwort	4
2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn	4
2.1. Kooperation mit der Techniker Krankenkasse	5
3. Maßnahmen und Projekte	5
3.1. Der Gesundheitspass 2009	5
3.2. Fort- und Weiterbildung	7
3.3. Die 5. Uni Gesundheitstage	8
3.4. Azubi-Fit	12
3.5. Mobile Massage	13
3.6. Gripeschutzimpfungen	13
3.7. Aktionstag Suchtprävention – „Vom Junkie zum Ironman“	14
4. Demographie	15
4.1. Erhebung 2009	15
4.2. Ausblick	16
5. Evaluation	16
5.1. GRIPS	17
6. Öffentlichkeitsarbeit	18
7. Ausblick	19





1. Vorwort

Wettbewerbsfähiges und erfolgreiches Arbeiten verlangt in Zeiten ständiger Arbeitsverdichtung und steigender Leistungsanforderungen ein entsprechendes psychisches und physisches Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung und mit Hilfe von Strategien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sollen nachhaltige Gesundheitskompetenzen entwickelt werden. Durch eine gesunde Gestaltung der Arbeit und eine Förderung gesundheitsbewussten Verhaltens der Mitarbeitenden kann die Arbeitszufriedenheit und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit, die Leistungsbereitschaft und die Arbeitsfähigkeit positiv beeinflusst werden.

Der vorliegende Bericht fasst die im Jahr 2009 umgesetzten Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn zusammen und gibt gleichzeitig einen Ausblick auf weitere Aktivitäten.

2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Im Setting Hochschule haben Projekte und Strukturen zur Prävention und Gesundheitsförderung in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen und sich zunehmend zu einem eigenständigen Handlungs- und auch Forschungsfeld entwickelt.

Die Universität Paderborn hat schon seit Jahren erkannt, dass sich etablierte Maßnahmen zum präventiven und gesundheitsförderlichen Verhalten wie zum Beispiel Schulungen, Informationsvermittlung oder Ernährungs-, Nichtraucher-, Bewegungs- und Entspannungsprogramme nachweislich positiv auf den gesundheitlichen Status der Mitarbeitenden und der Studierenden auswirken.

Auf diese Weise können die Mitarbeitenden und Studierenden individuelle Ressourcen als Bewältigungsstrategie physischer, psychischer und kognitiver Beanspruchungen im Hochschulalltag erwerben. Hierfür gilt es, die bestehenden Rahmenbedingungen optimal zu nutzen, wenn nötig zu verbessern oder neu zu strukturieren.

Die Gesunde Hochschule verfolgt demnach vor allem folgende Ziele:

- Den Gesundheitszustand der Beschäftigten verbessern.
- Die Arbeitsqualität erhöhen.
- Gesundheitsorientiertes Führungsverhalten fördern.
- Gesundheit als zentrales Unternehmensziel in Managementabläufe und Unternehmensstrukturen vernetzen.
- Gesundheitspotentiale im Unternehmen nachhaltig aufbauen.
- Die Aktivitäten zur Gesundheitsförderung weiter systematisieren und vernetzen.
- Stärken und Erfolge des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für ein positives Unternehmensimage nutzen.

Um diese umfangreichen Ziele und eine nachhaltige Etablierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in der Universität bestmöglich umzusetzen, legt die Gesunde Hochschule großen Wert auf eine breite Vernetzung und Zusammenarbeit mit verschiedenen (vorwiegend internen) Sachbereichen. Die Gesundheitsförderung ist ferner als feste Aufgabe des Arbeitsschutzes definiert, der sich schwerpunktmäßig um die Vermeidung von Unter- und Überforderung sowie physikalischer und chemischer Gefährdungen kümmert. Es ist daher sinnvoll, dass der Arbeitskreis Gesunde Hochschule zur Koordination des Betrieblichen Gesundheitsmanagements dem Bereich Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutzes angegliedert ist.

2.1. Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

Anknüpfend an das dreijährige Kooperationsprojekt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement zwischen der Universität Paderborn und der Techniker Krankenkasse (TK) wurde 2009 aufgrund der guten Zusammenarbeit eine weitere Kooperation zwischen den Partnern auf der Basis der gewonnenen Ergebnisse und mit dem Ziel der Verstetigung und Weiterentwicklung von Strukturen, Angeboten und Maßnahmen umgesetzt.

Der Kooperationszeitraum umfasst die Jahre 2009 bis 2011. Zentrales Thema ist neben der Fortführung etablierter Maßnahmen die Fokussierung auf die Förderung der Studierendengesundheit.

Durch die Kooperation wird die TK zum „Gesundheitspartner der Hochschule“ und unterstützt in dieser Funktion in Form von Schulungen, Bereitstellung von Referenten und Informationsmaterialien oder auch die Übernahme von Sach- und Druckkosten.

3. Maßnahmen und Projekte

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement wurden zahlreiche Maßnahmen und Aktionen an der Universität Paderborn durchgeführt, welche im Folgenden vorgestellt werden sollen.

3.1. Der Gesundheitspass 2009

Nach erfolgreicher Erstdurchführung 2008 wurde auch für das Jahr 2009 ein Gesundheitspass für Mitarbeitende der Hochschule angeboten. Im Rahmen von insgesamt 16 fest eingeplanten Gesundheitsangeboten (von mobilen Massagen über Rückenchecks bis hin zu Gesundheitskursen des Fort- und Weiterbildungsprogramms und des Hochschulsports), sollte jeder Mitarbeitende über die vielfältigen Möglichkeiten zur Förderung des Gesundheitsniveaus und -bewusstseins am Arbeitsplatz informiert werden. Darüber hinaus wurde eine aktive Teilnahme nach eingereichtem Gesundheitspass je nach Anzahl der abgestempelten Angebote zum Jahresende mit attraktiven Prämien belohnt. Die gewählten Prämien wurden nach Auswertung der Pässe in Form von Gutscheinen oder Sachgütern zugestellt (vgl.Tab.2).

Insgesamt reichten 51 Personen zum Jahresende die Gesundheitspässe ein, wobei der Frauenanteil mit 71% stark überwiegt (vgl. Abb.1).

Überdies fiel auf, dass es sich bei allen Teilnehmern der Gesundheitspassaktion um Nichtraucher/innen handelte. Mit Hilfe des Passes konnten viele dieser Personen zur umfangreichen Teilnahme an Gesundheitsangeboten motiviert werden. Über die Hälfte der Teilnehmer (28 von 51 Personen), die den Gesundheitspass abgegeben haben, nahmen an neun oder mehr Angeboten teil.

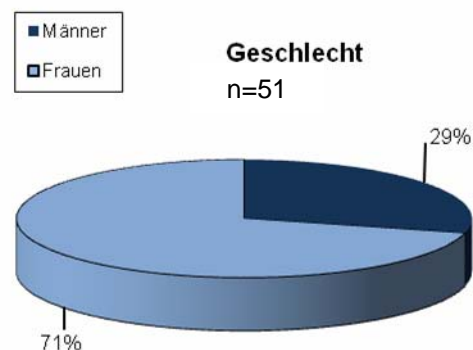


Abb.1 Geschlechtsverteilung 2009.

Die folgende Tabelle (vgl. Tab.1) gibt einen Überblick über die Anzahl der wahrgenommenen Angebote:

Anzahl der Angebote	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Anzahl der Teilnehmer	0	2	1	8	4	2	3	3	4	11	6	4	3

Tab.1 Anzahl der wahrgenommenen Gesundheitsangeboten 2009.

Dabei wurden folgende Prämien verteilt:

Prämie	Anzahl Auswahl
Igel-Massage-Ball	3
Bonuskarte der Apotheke „Schöne Aussicht“	14
TK T-Shirt + TK-Entspannungs-CD	7
Gutschein Gesundheitskurs HSP	3
Gutschein Fitnesscheck GTZ	3
Gutschein GTZ-Abo	21

Tab.2 Von den Teilnehmern gewählte Prämien 2009.

Der Gesundheitspass wurde erneut sehr positiv angenommen. So ist festzustellen, dass die Hauptintention, die Mitarbeitenden über die Möglichkeiten gesundheitsorientierter Angebote zu informieren und zur aktiven Teilnahme an diesen und ähnlichen Angeboten zu motivieren, aufgegangen ist.

Trotzdem wurden bis zum Ende des Jahres 2009 nur wenige und im Vergleich zum vorigen Jahr nur halb so viele Pässe eingereicht (vgl. Abb.2). Dieser Rückgang beschreibt jedoch nicht zwangsläufig eine abnehmende Teilnehmerzahl an den einzelnen Angeboten, sondern vielmehr die Tatsache, dass die meisten Personen das Prämiensystem des Passes noch nicht nutzen bzw. die Pässe am Jahresende nicht einreichen. So nahmen zum Beispiel 260 Mitarbeitende die Gripeschutzimpfung in Anspruch.

Rücklauf der Gesundheitspässe

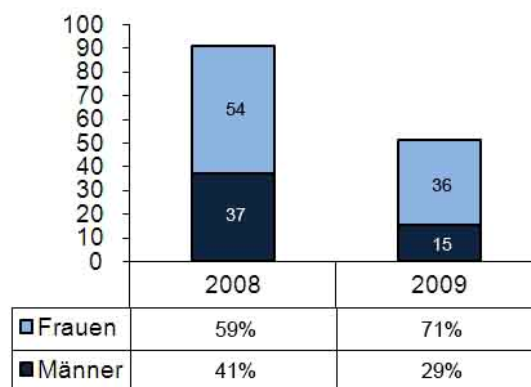


Abb.2 Anzahl und Verteilung der Rückläufe 2008 und 2009.

Es nutzten jedoch lediglich 15 Personen dieses Angebot im Rahmen des Prämiensystems. Die wesentlichen Gründe hierfür könnten sein:

- Abgabe des Passes vergessen oder zeitlich nicht geschafft
- mangelndes Interesse an den Prämien
- Angst vor dem Weiterleiten der angegebenen Daten an Drittpersonen



Während die Mitarbeitenden bereits mit Hilfe von Rundschreiben und Erinnerungen hinreichend über den Abgabetermin der Pässe informiert wurden, liegt der wesentliche Handlungsbedarf in naher Zukunft vor allem bei den Prämien und der Information über Anonymität der persönlichen Angaben. Zwar wurden und werden die bisher angegebenen Daten nicht an Kooperationspartner oder Drittpersonen weitergeleitet, jedoch soll diese Datenschutzerklärung in Zukunft offiziell auf den Gesundheitspässen stehen.

Da der Gesundheitspass 2010 bereits ausgeteilt wurde, sollen diese Änderungen beim Gesundheitspass 2011 umgesetzt werden, um weiterhin möglichst viele Mitarbeitende der Hochschule zu mehr Bewegung und gesundem Verhalten am Arbeitsplatz zu motivieren.

Abschließend bleibt zu betonen, dass das primäre Ziel nicht der Rücklauf der Pässe, sondern vielmehr die starke Teilnahme an den Angeboten ist. Dieses Ziel konnte 2009 umgesetzt werden.

3.2. Fort- und Weiterbildung

Die Kooperation mit dem Bereich der Fort- und Weiterbildung muss als sehr wichtig und sinnvoll im Rahmen der Netzwerkbildung und Etablierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagements hervorgehoben werden. Anhand eines jährlich neu aktualisierten Angebotsprogramms können sich alle Mitarbeitenden unter der Sparte „Gesundheit“ einen Überblick über die aktuellen Gesundheitskurse schaffen. Auf diese Weise ist eine hohe Erreichbarkeit der genannten Zielgruppe gewährleistet.

Als erfolgreich hat sich auch die Vernetzung mit dem Hochschulsport erwiesen. So können Schnupperkurse über Trainer des Hochschulsports angeboten werden. Diese Schnupperkurse erhöhen einerseits den Anteil der Kurse mit Praxisbezug und kommen ferner den Wünschen der Mitarbeitenden entgegen, verschiedene Sportarten einmal „ausprobieren zu können“. Im Anschluss an jeden Schnupperkurs erfolgt durch die Trainer ein Hinweis auf die Angebote des Hochschulsports. Ferner können mögliche Fragen zu Mitarbeiterkarten oder Anmeldeformalitäten persönlich geklärt werden. Ziel ist es, hiermit Personen zur Teilnahme an Angeboten des Hochschulsports zu bewegen.

Im Folgenden sollen die Angebote des Fort- und Weiterbildungsprogramm 2008/2009 genannt werden:

- Körper in Balance
- Fantasiereisen – Entspannungstechniken
- Schnupperkurs Pilates
- Schnupperkurs Taijiquan-Qigong
- Bewegung für mehr Gesundheit in der Uni
- Kein Augenstress am Bildschirm
- Du bist, was Du isst!
- Durch Dick und Dünn – Essstörungen
- Informationsveranstaltung, nicht nur für Betroffene
- Rauchfrei im Kopf
- Suchtprobleme am Arbeitsplatz
- Sucht hat viele Gesichter

Nähere Informationen zu den Inhalten der genannten Angebote sind dem Fort- und Weiterbildungsprogramm 2009/2010 zu entnehmen (www.upb.de/weiterbildung).

Abschließend soll noch auf die Angebote Azubi-Fit (siehe Kapitel 3.4) und Gesund Führen hingewiesen werden. Beide Angebote sind an das Fort- und Weiterbildungsprogramm gekoppelt.

3.3. Die 5. Uni Gesundheitstage

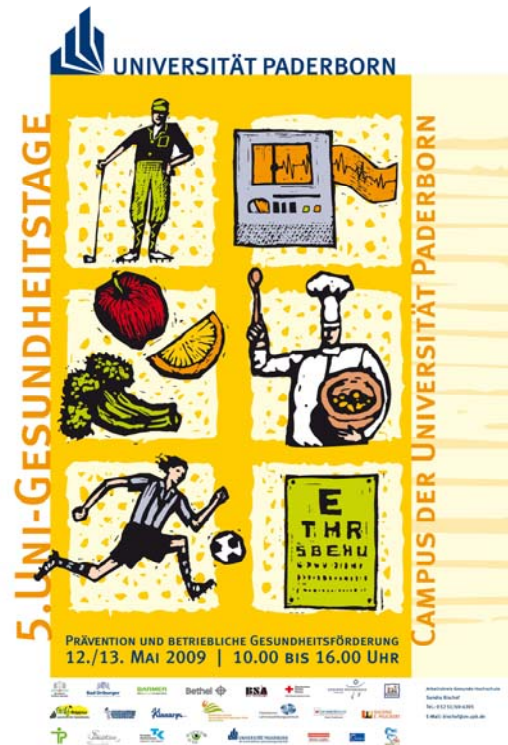
Unter dem Thema „Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung“ fanden 2009 die 5. Uni-Gesundheitstage statt. Zahlreiche Aussteller boten den Besuchern auf dem Uni-Gelände die Möglichkeit, sich an Informationsständen beraten zu lassen oder selbst an verschiedenen gesundheitsfördernden Aktionen teilzunehmen.

So wurden z.B. Vermessungen des Rückens und der Füße sowie ein Herzscreening durch die Techniker Krankenkasse, Körperfettmessungen durch die Barmer und Blutzuckermessungen durch die Betriebsärzte angeboten. Großen Zuspruch fanden darüber hinaus auch die mobile Massage durch das Reha-Fit Paderborn sowie die Shiatsu- und Qigong-Kurzbehandlungen durch die Shiatsu-Praxis Yangsheng Gong.

Zahlreiche Aussteller wie z.B. der Hochschulsport, die Selbsthilfe Kontaktstelle oder das Medizinische Zentrum für Gesundheit boten darüber hinaus die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und Fragen zu stellen. Während das Studentenwerk allen Besuchern der Mensa frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte servierte, sorgte die Bäckerei Goeken Backen für die Verkostung von gesunden Backwaren. Die Uni-Gesundheitstage waren außerdem gekoppelt mit dem Termin zur Blutspende beim Deutschen Roten Kreuz.

Die Mitarbeitenden der Universität konnten sich zahlreiche der genannten Angebote oder Tests in ihrem Gesundheitspass 2009 abstempeln lassen. Nähere Informationen zum Gesundheitspass sind dem Kapitel 3.1 zu entnehmen.

Die Gesundheitstage sind zu einem festen Bestandteil des universitären Veranstaltungskalenders geworden. Dies zeigte sich auch durch eine immer größere Resonanz von Ausstellern und Besuchern. Um dieser Tendenz auch in Zukunft gerecht zu werden, wurden in diesem Jahr erstmals Fragebögen zur Bewertung der Veranstaltung und der einzelnen Aussteller ausgelegt. Neben der Bewertung der Stände sollten die Teilnehmer angeben, ob sie den Arbeitskreis Gesunde Hochschule kennen und schon einmal Angebote des Arbeitskreises in Anspruch genommen haben. Als Anreiz zur Teilnahme nahmen die Befragten durch das Ausfüllen des Fragebogens automatisch an einem Gewinnspiel mit attraktiven Preisen teil.



Im Folgenden sollen markante Ergebnisse der Auswertung präsentiert werden: Insgesamt nahmen 113 Personen an der Befragung teil. Dabei handelte es sich hauptsächlich um Studierende (ca. 60%) und Mitarbeitende (ca. 30%) der Universität (vgl. Abb.1).

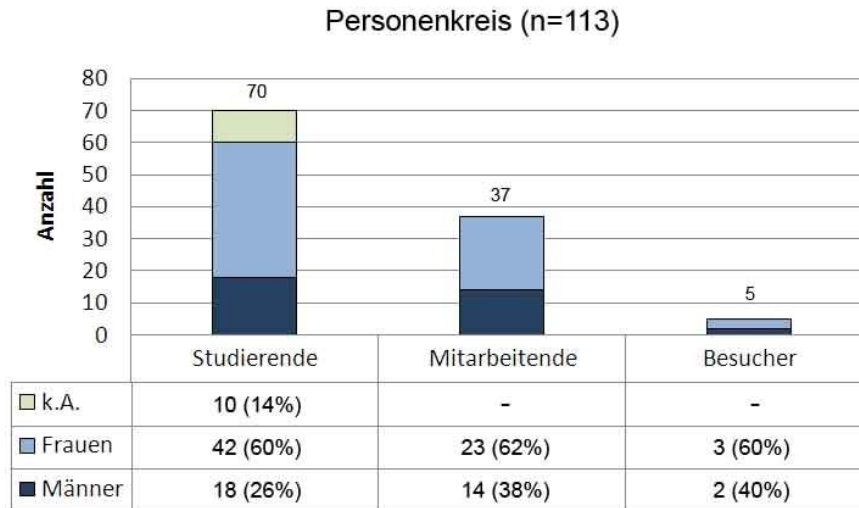


Abb. 1: Verteilung der Fragebogenteilnehmer

Es fiel auf, dass die Stände im Durchschnitt mit der Note „gut“ bewertet wurden. Besonders positiv bewertet wurden dabei die Stände, die interaktive Aktionen oder Tests anboten. Die ausschließlich informierenden Stände schnitten im Verhältnis weniger gut ab.

Auffallend ist ferner, dass die Existenz des Arbeitskreises Gesunde Hochschule den meisten Mitarbeitenden bekannt ist, hingegen über 75% der befragten Studierenden diesen nicht kennen (vgl. Abb.2).

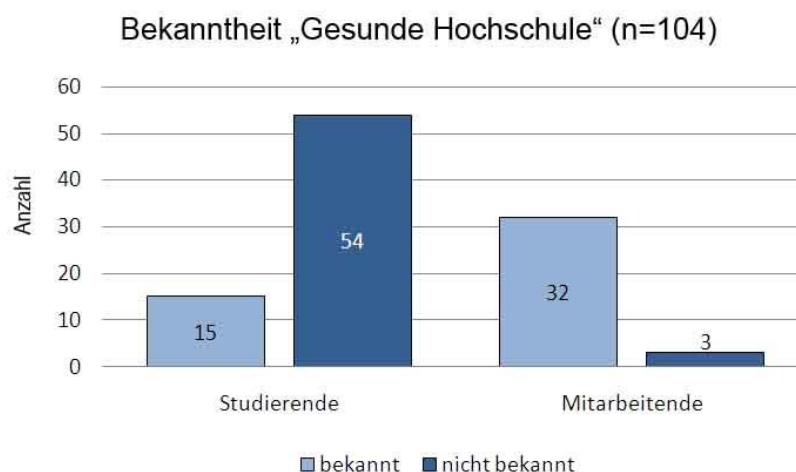


Abb.2: Kennen Sie den Arbeitskreis Gesunde Hochschule?

Während 75% der Mitarbeitenden schon einmal an einem Angebot der Gesunden Hochschule teilgenommen haben, nahmen nur etwa 15% der Studierenden entsprechende Angebote wahr (vgl. Abb.3).

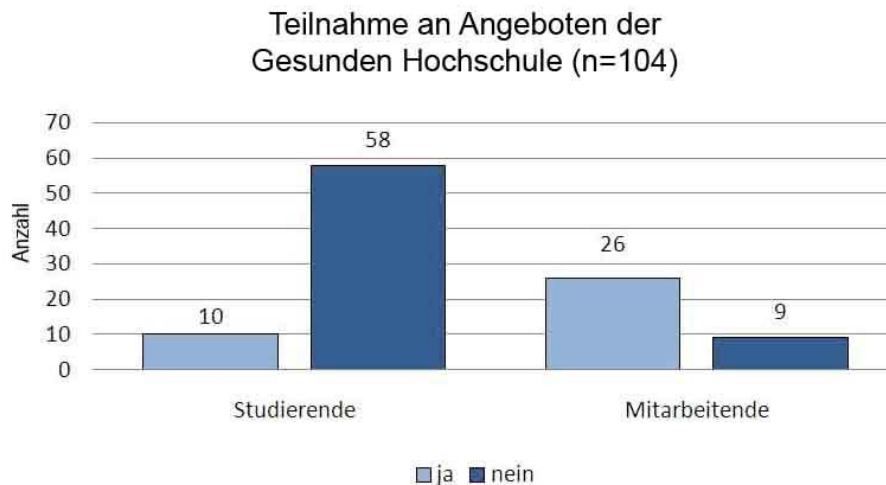


Abb.3: Haben Sie schon an Angeboten der Gesunden Hochschule teilgenommen?

Dies spiegelt wider, dass die Zielgruppe der Mitarbeitenden mit den bisherigen Angeboten der Gesunden Hochschule erfolgreich erreicht wurde, während die Gruppe der Studierenden deutlich schwieriger zu erreichen ist. Diese Problematik ist bekannt, daher wird es die zentrale Aufgabe sein, spezifische Angebote für Studierende zu entwickeln und die Zielgruppe für gesundheitsfördernde Angebote zu sensibilisieren. Dies soll im Rahmen der Studierendenbefragung „GRIPS“ (vgl. Kapitel 5.1) geschehen.

Im weiteren Abschnitt des Fragebogens konnten die Befragten Wünsche, Anregungen und Kritik zu den Uni-Gesundheitstagen äußern. Auffallend war, dass die Wünsche bezüglich einer Koordinierung der angebotenen Maßnahmen und Test stark variierten. So wurde einerseits der Wunsch geäußert, Termine zu vergeben, um lange Wartezeiten zu vermeiden, auf der anderen Seite wurde genannt, dass keine Terminvergabe durchgeführt werden sollte, da so Personen, die etwa erst am zweiten Tag die Gesundheitstage besuchen, keine Möglichkeit mehr haben, an den Tests teilzunehmen. Für die nächsten Uni-Gesundheitstage 2011 sollte abhängig von den angebotenen Messungen und Tests über eine geeignete Vorgehensweise nachgedacht werden.

Ein weiterer konstruktiver Vorschlag liegt in einer verbesserten Ausschilderung der einzelnen Stände zum Beispiel als kleine Skizze auf dem Flyer oder als Handout. Eine Befragung zu den Gesundheitstagen soll auch zukünftig durchgeführt werden, um langfristige Entwicklungen aufzuzeigen und durch entsprechende Veränderungen bzw. Anpassungen die Qualität zu sichern.

Wie oben bereits erwähnt führte die Techniker Krankenkasse im Rahmen der Tour „Gesundheit für Deutschland“ einen Rücken- und Fußcheck sowie ein Herzscreening durch. Hierzu liegen einzelne Daten vor, auf die im Folgenden kurz eingegangen werden soll.

Beim Herzscreening wurden mit Hilfe des CardioScan Messgerätes u.a. die EKG-Werte sowie der CSI-Stresswert unter Ruhebedingungen berechnet und beurteilt. Durch diese Parameter können evtl. abweichende Schwankungen bzgl. des Herzrhythmus und der Herzfrequenzvariabilität diagnostiziert werden. An der CardioScan-Untersuchung nahmen insgesamt 96 Personen teil (vgl. Abb.4).

Herzscreening (n=96)

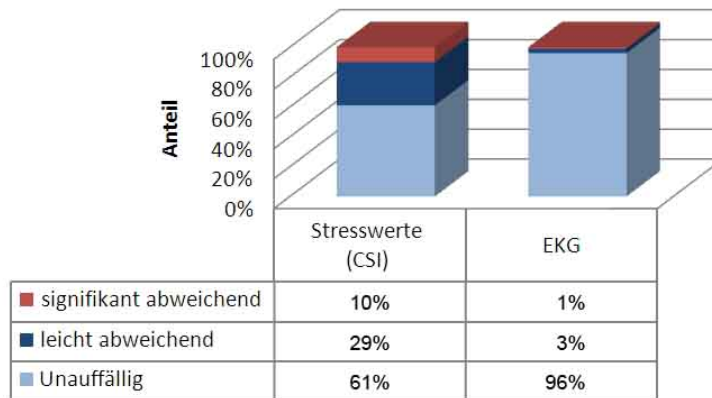


Abb.4: Ergebnisse der CardioScan-Messung

Dabei waren die EKG-Werte zum größten Teil unauffällig. Hingegen wiesen etwa 40% der Teilnehmer einen leicht oder sogar signifikant abweichenden CSI-Stresswert auf. Die Ursachen für die hohen Stresswerte können vielfältig sein. Unter anderem können psychische und physische Überbeanspruchungen hierfür verantwortlich sein. In diesem Zusammenhang ist es wichtig aufzuzeigen, dass Bewegungs- und Entspannungskurse (durch Angebote der Gesunden Hochschule gemeinsam mit dem Hochschulsport) den Auswirkungen von Stress positiv entgegenwirken können.

Im Rahmen des Rückenchecks wurde der Oberkörper der insgesamt 117 Teilnehmer vermessen und bzgl. der Haltung sowie der Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule getestet (vgl. Abb.5). Bei über 50% der Teilnehmer wurden deutliche Defizite bzgl. der aufrechten Körperhaltung und der Beweglichkeit der Wirbelsäule festgestellt.

Rückencheck (n=117)

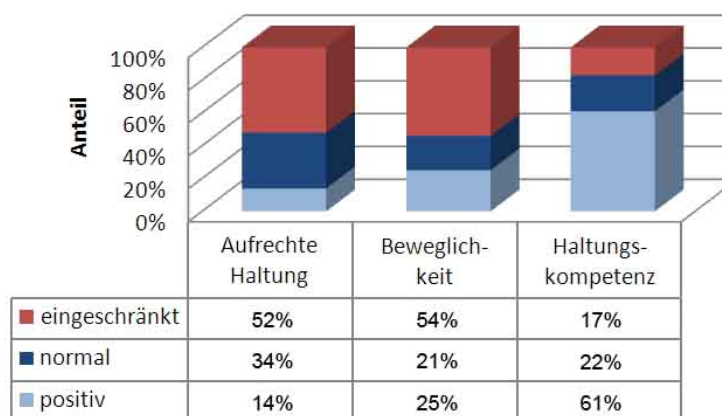


Abb.5: Ergebnisse der Rückenvermessung



Dies spiegelt die allgemein bekannte Problematik über die Haltungsdefizite bei vermehrt sitzend arbeitenden Zielgruppen wieder. Überdies wird die Notwendigkeit von gezielten haltungsfördernden Kräftigungs- und Entspannungsangeboten (durch Angebote der Gesunden Hochschule gemeinsam mit dem Hochschulsport), sowie ergonomischer Beratung des Arbeitsplatzes deutlich.

Insgesamt stellten die 5. Uni-Gesundheitstage auch 2009 einen großen Erfolg dar und wurden von vielen Personen positiv angenommen. Mit dem hohen Aufforderungscharakter bieten die Gesundheitstage eine ideale Möglichkeit, auch Menschen für die Gesundheit zu interessieren, die dem Ganzen bisher eher passiv gegenüber standen.

3.4. Azubi-Fit

Das Programm Azubi-Fit wird speziell für die Zielgruppe der Auszubildenden an der Universität Paderborn angeboten. Es wird in Zusammenarbeit zwischen dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule und der Ausbildungs Koordinatorin Dunja Denecke koordiniert und ist verankert im Fort- und Weiterbildungsprogramm der Universität.

Azubi-Fit findet an jeweils zwei Tagen im ersten und zweiten Lehrjahr statt.

Das Programm wird durchgeführt durch das IFG (Institut für Gesundheit und Management) in Bielefeld.

Das Programm Azubi-Fit bietet die Möglichkeit, das Gesundheitsverhalten vor allem am Arbeitsplatz zu reflektieren und so die Kompetenz in Sachen Gesundheit zu steigern. Als integraler Ergänzungsbaustein sieht Azubi-Fit vor, die Ausbilder als wirkungsvolle Multiplikatoren zu gewinnen. Schließlich sind sie es, die am unmittelbarsten auf die Azubis im Setting „Universität als Ausbildungsort“ einwirken und so ein gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz unterstützen können.

Neben Themen wie Konfliktmanagement und Kommunikation, Stressbewältigung, Lern- und Arbeitsmotivation sowie Ernährung und Suchtprävention wurde im Jahr 2009 auch der Komplex Bewegung bewusst in das Programm eingebaut. Dies basiert darauf, dass ein separater Bewegungskurs für die Auszubildenden aufgrund fehlender Anmeldungen nicht umgesetzt werden konnte. Um die Auszubildenden dennoch an gesundheitsfördernde Bewegung heranzuführen, wurde der Weg der Integration in das Programm Azubi-Fit gewählt.

Eine Evaluation des Programms wurde in Form von Auswertungen der einzelnen Kursteile der jeweiligen Lehrjahre vom ifg durchgeführt. Der Fragebogen wurde von Frau Denecke und Frau Bischof im Jahr 2009 zielgerichtet auf universitätsinterne Fragestellungen angepasst und überarbeitet. Hierdurch sollen spezifischere Antworten gewonnen werden, die zu einer gezielten Anpassung der Angebote für Auszubildende und auch des Programms Azubi-Fit führen sollen.

Eine genaue Darstellung dieser Daten würde den Rahmen dieses Berichtes überschreiten. Interessierte können die detaillierten Ergebnisse gerne bei Frau Bischof oder Frau Denecke einsehen.



3.5. Mobile Massage

Die Mobile Massage am Arbeitsplatz wird von qualifizierten Physiotherapeuten und Masseurinnen der Praxis Reha-Fit in Paderborn in Räumlichkeiten der Universität seit Oktober 2006 durchgeführt.

Monatlich nehmen ca. 200 bis 250 Mitarbeitenden dieses Angebot wahr.

Im Jahr 2009 kam es zu einer Umstellung der Zahlungsmodalitäten. Vom genannten Zeitpunkt an können die Massagen über die Internetseite des Hochschulsports gebucht werden. Es besteht seitdem die Möglichkeit eine 1er-, 3er-, 5er- oder 10er-Karte zu buchen. Die Kosten werden per Lastschrift eingezogen.

Durch diese Umstellung konnte einerseits eine Vereinfachung der Zahlungseingänge gewährleistet werden, vor allem aber bekommt das Angebot Mobile Massage einen festen Verankerungspunkt und kann so universitär weiter etabliert werden.

Finanziell wird das Angebot anteilig aus Mitteln der Gesundheitsförderung sowie des Mitarbeitenden, der das Angebot nutzt, getragen. Zukünftig sollte die Zufinanzierung in kleinen Schritten wegfallen, so dass das Angebot letztlich ausschließlich von den Nutzern bezahlt wird. Ein deutlicher Rückgang der Nutzerzahlen wird nicht befürchtet, da das Angebot auch weiterhin während der Arbeitszeit und direkt am Arbeitsplatz wahrgenommen werden kann.

3.6. Grippeschutzimpfungen

Ziel der regelmäßig an der Universität stattfindenden Impftage ist die Vorbeugung von Ausfalltagen durch Grippeerkrankungen.

An der Universität Paderborn wurden am 10., 21. und 28. September 2009 insgesamt 260 Personen durch den Betriebsarzt geimpft. Hiermit konnte im Vergleich mit den Vorjahren wieder eine gestiegene Anzahl an Personen, die das Angebot wahrgenommen haben, verzeichnet werden.

Die steigenden Zahlen lassen auf ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein und -verhalten der Mitarbeitenden sowie auf einen steigenden Bekanntheitsgrad und zunehmende Akzeptanz von Gesundheitsangeboten schließen.

Zum Ende des Jahres 2009 wurde dann auch die Neue Grippe (der Grippevirus A/H1N1) zum Thema an der Universität. In Absprache zwischen dem Betriebsarzt, dem Arbeitsschutz und der Gesunden Hochschule wurde die Entscheidung getroffen, keine Impfung gegen die Neue Grippe durchzuführen. Interessierte Personen wurden per Rundmail über die Liste an Ärzten informiert, die im Kreis Paderborn die Impfung durchführten.

Ferner wurden alle Mitarbeitenden umfassend mit Hinweisen zum Verhalten und zur Vorbeugung vor Ansteckung versorgt. Dies geschah unter anderem über einen Flyer vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW, der über allgemeine Verhaltensregeln aufklärt.

3.8. Aktionstag Suchtprävention – „Vom Junkie zum Ironman“

Der Aktionstag zum Thema Suchtprävention wurde 2009 in einen größeren Rahmen gebettet. Nach dem Erfolg vor allem auch im Bezug auf erhöhte Besucherzahlen der Veranstaltung im vergangenen Jahr sollte das erhöhte Verständnis für die Relevanz des Themas und das Problembewusstsein in diesem Jahr weiter gestärkt werden. Zu diesem Zweck konnte Andreas Niedrig als externer Referent für einen Vortrag zum Thema „Vom Junkie zum Ironman“ gewonnen werden.

Am 25. November 2009 fand der Aktionstag zur Suchtprävention im Mensafoyer der Universität statt. Neben dem Vortrag von Andreas Niedrig konnten sich alle Interessierten an einem Informationsstand über das Thema Suchtprävention informieren. Während der Mittagszeit stand Herr Niedrig außerdem für Fragen und Autogramme zur Verfügung. Diese Möglichkeit wurde umfangreich genutzt. Verbunden war der Aktionstag ferner mit einem Gewinnspiel, bei dem Trikots sowie handsignierte Bücher und DVDs, ein MP3-Player, Squash-Gutscheine und Fitness-Gutscheine vom Hochschulsport verlost wurden. So konnten zahlreiche Personen an den Stand geholt werden.



Die Person Andreas Niedrig ist daher so interessant, da er selber eine Drogenkarriere hinter sich hat, den Absprung aber geschafft hat. Spätestens seit seine persönliche Geschichte Anfang 2000 in dem Buch "Vom Junkie zum Ironman" einem breiten Publikum zugänglich gemacht wurde, steht er im Fokus der Öffentlichkeit. 2008 folgte die Verfilmung seines Buches "Lauf um dein Leben - vom Junkie zum Ironman" dazu. In seinen Vorträgen, die Herr Niedrig in Bildungseinrichtungen bis hin zu Großkonzernen hält, gibt er seine Erfahrungen zu den Themen Gesundheit, Ernährung sowie einem glücklichen und zielorientierten Leben weiter. Er macht deutlich, dass man sich im Leben immer wieder neue Ziele setzen muss und diese auch umsetzen sollte, egal, wie viel Kraft dazu aufgebracht werden muss. Dabei fußt sein Konzept auf den folgenden Bausteinen:

Z wie Zukunft
 U wie Umsetzung
 K wie Kraft
 U wie Unterstützung
 N wie Nachhaltigkeit
 F wie Freiheit
 T wie Training

Andreas Niedrig überzeugt durch Authentizität, Anschaulichkeit und Lösungsangebote: "Menschen in meinen Seminaren kann ich packen, gerade weil ich über das spreche, was ich persönlich erlebt habe und wie ich mit und durch diese Erfahrungen ein besseres, zielorientiertes Leben erreichen konnte."

Auch an der Universität Paderborn konnte Andreas Niedrig zahlreiche Personen erreichen: So war der Hörsaal C2 völlig ausgelastet und die Anwesenden folgten dem Vortrag gebannt.



Abschließend kann der Aktionstag Suchtprävention als sehr erfolgreich bewertet werden.

Die Veranstaltung wurde in Kooperation zwischen dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule und den Kontaktpersonen für Suchtkranke und -gefährdete der Universität Paderborn durchgeführt. Diese sind Frau Farr, Frau König, Herr Jonk und Herr Hellmich.

4. Demographie

Die Universität Paderborn setzt sich aktiv mit dem demografischen Wandel auseinander. Bereits im Jahr 2008 wurde eine Mitarbeiterin zur Demografie-Beraterin ausgebildet. Nachdem im gleichen Jahr die bundesweite Fachtagung des „Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschule“ an der Universität Paderborn unter dem Motto „Demografischer Wandel und gesundheitsfördernde Hochschule“ stattfand, wurde 2009 erstmalig die Altersstruktur der Hochschulmitarbeitenden in Form einer Altersstrukturanalyse (ASA) analysiert und interpretiert. Hierauf soll im Folgenden näher eingegangen werden.

4.1. Erhebung 2009

Ziel der 2009 gemeinsam mit dem Personaldezernenten durchgeführten Altersstrukturanalyse (ASA) war neben der Darstellung der momentanen Altersstruktur in den verschiedenen Fachbereichen vor allem der Ausblick auf zukünftige Personalstrukturentwicklungen und der Hinweis auf mögliche personalpolitische Probleme und Engpässe. Auf diese Weise können wichtige Handlungsfelder erkannt und Problemlösestrategien entwickelt werden.

Die ASA kann demnach folgende Informationen liefern:

- In welchen Bereichen ist welche Entwicklung abzusehen?
- Welche Beschäftigungs-/Funktionsgruppen sind besonders von einer Überalterung betroffen?
- Welche Wissens- und Erfahrungsträger stehen wann vor der Verrentung/Pensionierung?
- Muss sich die Rekrutierungs- und Mitarbeiterstrategie ändern?
- Welche Jüngeren stehen zu welchem Zeitpunkt zu einer „Tandembildung“ mit älteren, ausscheidenden Know-how-Trägern bereit?

Insgesamt wurden 2009 die Gruppen der Professoren, des wissenschaftlichen Personals, des nichtwissenschaftlichen Personals und der wissenschaftlichen Beamten einer Altersstrukturanalyse unterzogen. Um detaillierte Ergebnisse zu erhalten, wurden diese in einem nächsten Schritt genauer den Fakultäten und Dezernaten zugeordnet.

Während eine altersstrukturelle Gesamtübersicht der Hochschulbeschäftigten keine Auffälligkeiten aufzeigten, konnten abhängig vom Beschäftigungsbereich balancierte Altersstrukturen, aber vereinzelt auch jugendzentrierte oder stark alterszentrierte Tendenzen erkannt werden.



Einer genaueren Betrachtung bedürfen hierbei vor allem die Bereiche mit alterszentrierten Altersstrukturen. Diese können zum Teil durch die Berufsgruppe bedingt sein (z.B. bei der Gruppe der Professoren), aber auch auf zukünftige personalpolitische Engpässe hinweisen. In diesen Fällen wird im weiteren Vorgehen geprüft, ob sich die entsprechenden Personen bzgl. ihrer Funktionen und Arbeitsbereiche unterscheiden oder gleichen. Von diesem Ergebnis hängt es dann ab, ob ein Handlungsbedarf gegeben ist oder nicht.

Ein Handlungsbedarf kann dann etwa im Bereich Bildung von Wissens-Tandems, aber auch im Bereich Fort- und Weiterbildung sowie der personalpolitischen Mitarbeiterrekrutierung liegen.

4.2. Ausblick

Auch wenn die aktuelle Altersstrukturanalyse keinen akuten Handlungsbedarf aufgezeigt hat, sollen die Strukturentwicklungen in Form einer jährlichen Altersstrukturanalyse zukünftig beobachtet werden, um aufkommende Problemfelder schnell zu erkennen und handeln zu können. Auf diese Weise kann nachvollzogen werden, ob durchgeführte Veränderungen aufgrund der Vorjahresanalyse gegriffen haben.

Dabei sollte immer bedacht werden, dass die Auswirkungen des demographischen Wandels in weiten Teilen gestaltbar sind und viele Chancen und Möglichkeiten bieten. Hierzu muss die große Bandbreite des Themas durch konkrete betriebliche Handlungsfelder eingegrenzt werden. Dies ist durch die Herangehensweise an das Thema durch das Personaldezernat und den Gesundheitsschutz gewährleistet.

5. Evaluation

Evaluative Maßnahmen nehmen eine besondere Stellung in der nachhaltigen Gesundheitsförderung an Hochschulen ein. Durch gezielte Querschnittstudien lassen sich aktuelle Situationen zum Beispiel des Gesundheitszustandes der Studierenden oder der Mitarbeitenden beschreiben. Durch Erhebung von Rahmenbedingungen, Organisationsstrukturen, Defiziten u.ä. können mögliche Problemfelder aufgezeigt und im Anschluss durch entsprechende Maßnahmen verbessert werden.

So wurde bereits 2008 im Rahmen des Projektes „AnSPORn“ eine Analyse von Strukturen und Prozessen im Sinne der Organisationsentwicklung und Nachhaltigkeit an Hochschulen an der Universität Paderborn durchgeführt.

Zudem nahm die Universität Paderborn im gleichen Jahr an dem Studierendensurvey NRW teil, in dem die Studierenden schwerpunktmäßig bzgl. ihrer mentalen Gesundheit, studienbedingten Belastungen und Ressourcen, hochschulbezogenes Unfallgeschehen sowie über den Bedarf an Gesundheitsförderung der Hochschule befragt wurden. Aufbauend auf den gewonnenen Ergebnissen wurde 2009 das Projekt „GRIPS“ initiiert, das im Folgenden genauer dargestellt wird.

5.1. Studierendenbefragung „GRIPS“



Unter dem Motto „Studium heute – gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend?“ starteten 2009 die Vorbereitungen für das Pilotprojekt GRIPS (Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren) durch den Lehrstuhl Sportpädagogik und Sportdidaktik der Universität Paderborn mit der Unterstützung der Techniker Krankenkasse und den universitären Kooperationspartnern Gesunde Hochschule und Hochschulsport.

An der Universität Bielefeld wurde bereits 2006/2007 ein Gesundheits-survey für Studierende in Nordrhein-Westfalen vorgelegt. Die Ergebnisse zeigten einen deutlichen Handlungsbedarf zur Verbesserung der studentischen Lebenswelt und fordern die Initiierung entsprechender Projekte im Hochschulsetting.

Dieser Forderung folgend beschäftigt sich GRIPS mit der persönlichen Neuorientierung und zunehmenden Doppelbelastung junger Menschen, die mit Aufnahme eines Studiums einen neuen Lebensabschnitt beginnen. Ein mögliches Gefährdungspotential besteht u.a. in psychosozialen Belastungen und bedeutenden Veränderungen bezüglich der gesundheitsrelevanten Lebensstile.

Im Rahmen einer Online-Studierendenbefragung zu Beginn des Sommersemesters 2010 sollen der gesundheitsrelevante Lebensstil und das Befinden der Paderborner Studierenden sowie der Bedarf an unterschiedlichen Unterstützungsleistungen erhoben werden. Anhand der konkreten Bedürfnisse der Studierenden, sollen Maßnahmen initiiert werden, die vor allem den Aspekt der körperlichen Aktivität mit ihren nachweislich positiven Gesundheitseffekten sowie die Stärkung psychosozialer Ressourcen in den Fokus der Aufmerksamkeit stellen. Hier sollen vor allem die vorhandenen Strukturen der Gesunden Hochschule und des Hochschulsports mit entsprechenden Angeboten genutzt werden. Geplant ist [zudem] ein Leitfaden, der den Studierenden einen gesunden und erfolgreichen Weg durch das Studium aufzeigt und attraktive Maßnahmen zur Ressourcenstärkung beinhaltet. Im Zuge dessen soll zu Beginn des Wintersemesters 2011 als Pendant des bereits bestehenden Gesundheitspasses für Mitarbeiter ein Gesundheitspass für Studierende der Universität Paderborn eingeführt werden.

Auf diese Weise können mögliche negative Auswirkungen des als „kritisches Lebensereignis“ identifizierten Wechsels von der Schule zur Universität reduziert und die Neu-Studierenden bei der notwendigen Neuorientierung unterstützt werden. Zudem sollen die Maßnahmen nachhaltig die Drop-Out-Quote reduzieren, eine höhere Zufriedenheit gewährleisten und natürlich die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Studierenden verbessern.



6. Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement liegt der Blick neben der Kommunikation mit den Mitarbeitenden und Studierenden auf interner Ebene, auch auf der Vernetzung mit dem bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen auf bundesweiter Ebene sowie auf der lokalen Pressearbeit.

Ein Überblick über die geleistete Pressearbeit würde den Umfang dieses Berichtes übersteigen. Interessierte können die Presseartikel bei Frau Bischof einsehen.

Präsentationen der an der Universität Paderborn laufenden Angeboten und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement fanden durch Frau Bischof unter anderem bei folgenden Veranstaltungen statt:

- Vorstellung der aktuellen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bei der der ASA-Sitzung (Arbeitsschutz-Ausschuss) an der Universität Paderborn am 26. Februar 2009.
- Präsentation des Paderborner Gesamtkonzepts Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Bonn am 16.03.2009. Hier wird durch ein Steuergremium und das Personaldezernat der Einstieg in die Gesundheitsförderung angestrebt. Der Kontakt wurde über den bundesweiten Arbeitskreis gesundheitsfördernder Hochschulen hergestellt.
- Informationsstand der Universität Paderborn auf der Sommer-Veranstaltung des Naturparks Teutoburger Wald/Eggegebirge am 24. Mai 2009.
- Präsentation der Gesunden Hochschule zum Aktionstag „4 Jahre Familienfreundliche Hochschule“ am 09.07.2009 an der Universität Paderborn.
- Vortrag und Workshop zum Gesundheitspass auf der Tagung „Betriebliche Suchtprävention und Gesundheitsförderung an Hochschulen und Universitätskliniken“ vom 16. bis 18. September 2009 an der Technischen Universität Ilmenau. Diese Präsentation zog bereits zahlreiche Anfragen anderer Hochschulen bezüglich der Inhalte und der Organisation des Gesundheitspasses nach sich.
- Teilnahme am Aktionstag „Markt der Möglichkeiten“ unter dem Motto „Gesund Studieren an der Uni Paderborn“ am 14. Oktober 2009 auf dem Campus der Universität Paderborn.
- Posterpräsentation auf der Tagung des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen zum Thema „Süchte und Suchtmittelkonsum bei Studierenden“ vom 12. bis 13. November 2009 in Braunschweig. Präsentiert wurde das Konzept zur geplanten Studierendenbefragung „GRIPS“ (siehe Kapitel 5.1).

Um den Arbeitskreis und seine Arbeit weiterhin publik zu machen, wurden in Kooperation mit der Zentralen Studienberatung und der Techniker Krankenkasse Semesterplaner an die Studierenden verteilt. Diese sprachen aus Sicht des Arbeitskreises die Studierenden unter dem Motto „Gesund Studieren an der Uni Paderborn – Was können wir für Dich tun?“ direkt an.

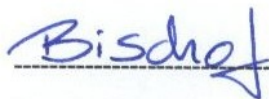
Ferner wurde eine Kooperation mit dem Studentenwerk Paderborn geschlossen. Das Studentenwerk verlegt die Informationszeitung „Mensa in a Pocket“, die im 6-wöchigen Rhythmus erscheint. Hier werden vom Arbeitskreis Gesunde Hochschule gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse der Bereich Ernährungsformen gestaltet. Ferner können Veranstaltungen und Aktionstage nach Bedarf in der Zeitung abgedruckt werden. Die Zeitung stellt ein sehr gutes Informationsmedium dar, da mit ihr zahlreiche Studierende erreicht werden können.

7. Ausblick

In Zeiten zunehmender Leistungsdichte und sich stark verändernden Rahmenbedingungen an den Hochschulen, tritt das Thema „physische und psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz“ immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Dabei handelt es sich um ein Problemfeld der Gegenwart, das jedoch vor allem in näherer Zukunft an Bedeutung gewinnen wird. Hier gilt es frühzeitig geeignete Präventionsangebote zu schaffen und die individuellen Ressourcen der Mitarbeitenden sowie der Studierenden im Sinne eines positiven Gesundheitsverhaltens zu stärken.

Ein solches Vorgehen wurde an der Universität Paderborn auch im Jahr 2009 realisiert. Der Bericht zeigt, dass die Thematik „aktive Gesundheitsförderung an der Universität Paderborn“ bei den Mitarbeitenden mit großen Zuspruch und zunehmender Resonanz angekommen ist. In zahlreichen Angeboten wurden Kompetenzen bzgl. gesunder Lebensführung erworben. Es wurde deutlich, dass auch am Arbeitsplatz gesundheitsförderndes Verhalten stattfinden kann und muss.

Auf diesen Erfolgen gilt es in den kommenden Jahren aufzubauen und weiterhin adäquate Rahmenbedingungen und Angebote für ein gesundes Studieren und Arbeiten an unserer Hochschule zu gewährleisten.



Sandra Bischof
Gesunde Hochschule
Paderborn



Diana Riedel
Sachgebietsleiterin
Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz