



Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

**Bericht des Kanzlers
für das Jahr 2011**







Inhalt

1. Vorwort	4
2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn	4
3. Maßnahmen, Projekte und Aktionstage	5
3.1. Der Gesundheitspass 2011	5
3.2. Hochschulsport	7
3.2.1 Pausenexpress	8
3.2.2 Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ)	9
3.3. Fort- und Weiterbildung	9
3.4. Psychisch stark am Arbeitsplatz - Uni-Bündnis gegen Depression	10
3.5. Azubi-Fit	12
3.6. Mobile Massage	13
3.6.1 Zufriedenheitsabfrage	13
3.7. Die 6. Uni Gesundheitstage	17
3.8. Körperfettgewebemessung	18
3.9. GrippeSchutzimpfung	19
3.10. Aktionstag Suchtprävention	19
3.11. Peer-Projekt - „Schlauer statt blauer“	20
4. Demographie	23
5. Evaluation	23
5.1. Studierendenbefragung GriPs	23
5.1.2 GriPs wird beneFIT	26
5.2. Benchmarking	27
6. Öffentlichkeitsarbeit	28
6.1. Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen	28
7. Ausblick	30
8. Anhänge	31





1. Vorwort

Die Herausforderungen unserer Zeit sind vielfältig und setzen ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit voraus. Da bleibt es nicht aus, dass auch Begriffe wie psychische Gesundheit und Burnout oder auch Depression immer mehr thematisiert werden (müssen).

Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung können hier eingreifen und präventive Maßnahmen im Arbeits- und Lernumfeld anbinden. Dabei kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement als Ausdruck der Unternehmenskultur einerseits definiert werden, andererseits liegt eine soziale Verpflichtung auch bei jedem Einzelnen. Denn Gesundheit umfasst auch das gemeinsame Miteinander von Mitarbeitenden und Studierenden am Standort Universität Paderborn.

Der vorliegende Bericht fasst die im Jahr 2011 umgesetzten Maßnahmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn zusammen und gibt gleichzeitig einen Ausblick auf weitere strukturelle Ansätze und Aktivitäten.

2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Die Universität Paderborn ist ein Arbeits-, Forschungs- und Studienort für ca. 2.000 Mitarbeitende und über 17.000 Studierende. Diese Tatsache an sich weist schon auf den vielgefächerten Bedarf von gesundheitsfördernden Maßnahmen am Setting Hochschule hin. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn, das sich durch eine starke interne Vernetzung charakterisieren lässt, ist diesen Herausforderungen bestens gewachsen.

Ziel der Gesunden Hochschule ist es, die bestehenden Rahmenbedingungen optimal zu nutzen, wenn nötig zu verbessern oder neu zu strukturieren.

Die Gesunde Hochschule verfolgt demnach vor allem folgende Ziele:

- Die Gesundheit von Studierenden und Beschäftigten präventiv erhalten und 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 Umweltschutz angegliedert ist.



3. Maßnahmen, Projekte und Aktionstage

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

3.1. Der Gesundheitspass 2011

Bereits im vierten Jahr nutzten die Mitarbeitenden der Universität Paderborn die attraktiven Angebote des Gesundheitspasses. Insgesamt konnten die Mitarbeitenden erneut aus einer interessanten Vielzahl von Präventions- und Informationsangeboten wählen.

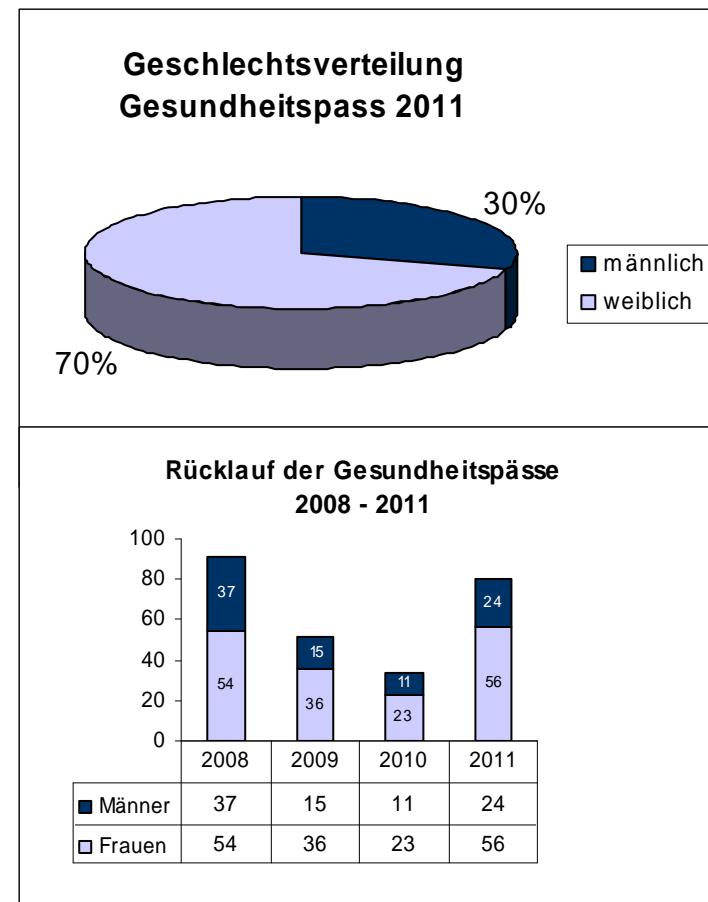
Einen Abdruck des Gesundheitspasses finden Sie im Anhang.

Zu den Gesundheitsangeboten im Jahr 2011 zählten beispielsweise die Mobile Massage, der Pausenexpress und eine Ergonomieberatung, aber auch diverse Checks wie etwa eine Körperfettgewebemessung, ein Venencheck oder ein Herzscreening. Die breite Palette an Angeboten gab den Mitarbeitenden die Chance, das Verständnis über ihren individuellen Gesundheitszustand zu erhöhen und diesen durch die Teilnahme an Angeboten aktiv zu verbessern.

Personen, die ihren Gesundheitspass zum Jahresende bei der gesunden Hochschule einreichten, wurden zusätzlich mit einer Prämie belohnt, die aus einer Sachprämie oder einem Gutschein bestand. Die Wahlmöglichkeit des Gewinns richtet sich nach der Menge der wahrgenommenen Angebote.

Insgesamt reichten 80 Mitarbeitende ihren Gesundheitspass ein, davon 56 Frauen und 24 Männer. Der deutlich höhere Frauenanteil von 70% hat sich im Vergleich zum Vorjahr 2010 mit 68% nur minimal verändert.

Im Gegensatz zum Jahr 2010 (34 Pässe) stieg der Rücklauf im Jahr 2011 wieder deutlich an (80 Personen). Dies kann mit der Verlosung von insgesamt zehn DeliCards unter allen abgegebenen Gesundheitspässen zusammen hängen. Dies unterstreicht die Vermutung, dass die Höhe des Rücklaufs direkt mit der Attraktivität der Prämien einhergeht. Für das Jahr 2012 werden je zwei



Karten für die PaderBaskets und den SC Paderborn verlost. Diese Prämien wurden von der Techniker Krankenkasse zur Verfügung gestellt.



Nach wie vor bleibt zu betonen, dass der Rücklauf an Pässen keinen Rückschluss auf die Nutzungszahlen der diversen Angebote zulässt. Ginge man von diesen Zahlen aus, müsste der Rücklauf deutlich höher liegen.

Die weitere Auswertung des Gesundheitspasses 2011 zeigt die folgenden Ergebnisse.

Der ab 2010 eingeführte „Pausenexpress“ war auch in 2011 ein häufig genutztes Angebot. Die Gesundheitstage als Informationsangebot der Gesunden Hochschule wurden von vielen Mitarbeitenden besucht. Dort waren beispielsweise die Körperfettgewebemessung, die Blutzuckermessung oder das Herzscreening häufig genutzte Angebote.

Im Vergleich zum Vorjahr hat sich die Anzahl der Teilnahme an den Angeboten insgesamt erhöht. Die Verteilung auf die Anzahl der genutzten Angebote erfolgte gleichmäßiger als im Vorjahr: 25 Personen nutzten zwei bis drei Angebote, 28 Personen vier bis sechs, 17 Personen nutzen sieben bis neun Angebote. Neun von 80 Personen nutzen den Großteil der Möglichkeiten des Gesundheitspasses mit 10 bis zu 18 Angeboten. Die nachfolgende Tabelle gibt Auskunft über die Anzahl der wahrgekommenen Angebote.

Anzahl der Angebote	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Anzahl der Teilnehmer	0	15	10	7	5	16	3	5	9	5	1	2	0	0	0	0	0	1

Die aktive Beteiligung wurde auch in diesem Jahr mit verschiedenen Prämien belohnt. Der Igelball steht wie im Vorjahr deutlich an erster Stelle. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Verteilung der Prämien.

Prämie	Anzahl Auswahl
Igel-Massage-Ball	42
Bonuskarte der Apotheke	9
TK T-Shirt + Entspannungs- CD	20
Fitnessgutschein GTZ/HSS	11
Gutschein GTZ- Abo	3

Der Gesundheitspass hat dazu beigetragen, den Mitarbeitenden verschiedene Angebote zur Gesundheitsförderung näher zu bringen und diese aktiv zu nutzen. Breitgefächerte Auswahlmöglichkeiten entsprechen den unterschiedlichen Interessen der Mitarbeitenden.

An den vorgestellten Ergebnissen lässt sich ein gestiegenes Interesse am Thema Gesundheit erkennen. Der Hauptteil der Angebote wird positiv bewertet und in Anspruch genommen. Der Gesundheitspass, der an jeden Mitarbeitenden der Universität verschickt wird, bewirkt eine Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Gesundheit. Möglicherweise können auf diesem Weg auch Kolleginnen und Kollegen dazu motiviert werden, sich an den Aktionen zu beteiligen und die Angebote aktiv zu nutzen.



3.2. Hochschulsport

Der Hochschulsport (HSP) und die Gesunde Hochschule sind erfolgreiche Partner in Sachen Gesundheitsförderung. Der gesamte Bereich Bewegung und auch Entspannung wird mir dieser Kooperation umgesetzt. Dabei erfolgt eine Planung des Programms durch den Hochschulsport, wobei die Gesunde Hochschule die Möglichkeit hat, Anregungen und Ergänzungen im Kursprogramm einzubringen.



Unter dem Motto „Wir bewegen kluge Köpfe...“ bewegt der Hochschulsport pro Semester knapp 4.000 Teilnehmer/innen und das mit einem Angebot von über 100 verschiedenen Sportarten und mit Hilfe von über 115 Kursleiter/innen. Das Angebot geht von A wie Aerobic, über F wie Flexi-Bar und L wie Lacrosse, bis hin zu R wie Rückenfit und Z wie Zumba.

Im Sommersemester 2011 buchten knapp 4.000 Uniangehörige Angebote vom Hochschulsport. Davon lag die Verteilung auf ca. 3.300 Studierende und knapp 600 Mitarbeitende. Von den knapp 4.000 Buchern sind ca. 55% weiblich und 45% männlich.

Im Wintersemester 2011/12 buchten knapp 3.900 Studierende und Mitarbeitende Hochschulsportangebote, wobei die Verteilung der Statusgruppen ähnlich wie im Sommersemester 2011 lag.

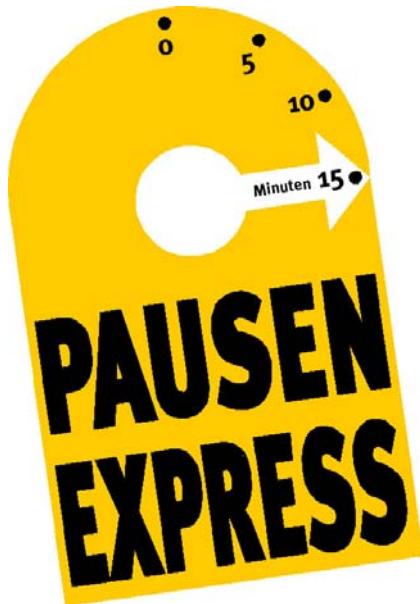
Eine enge Zusammenarbeit findet auch auf Projektebene statt. So arbeiten beide Partner zusammen mit Prof. Schaper (Arbeits- und Organisationspsychologie) an dem Projekt beneFIT@upb.de, einem Folgeprojekt zu GriPs (**Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren**). Nähere Informationen zu den Projekten finden sich unter Punkt 5.1.

Eine weitere Kooperation existiert zwischen dem Hochschulsport, der Gesunden Hochschule und der internen Fort- und Weiterbildung. Näheres hierzu ist unter dem Punkt 3.3. beschrieben.

Im Folgenden soll auf zwei Angebote des Hochschulsports näher eingegangen werden: Der Pausenexpress und das Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ).



3.2.1. Pausenexpress



„Der Hochschulsport macht müde Mitarbeitende wieder munter“

Mobil und fit am Arbeitsplatz durch den Hochschulsport Pausenexpress.“

Unter diesem Motto bietet der Pausenexpress den Mitarbeitenden der Universität Paderborn ein wöchentliches 15-minütiges Bewegungsangebot direkt am Arbeitsplatz. Mit Hilfe von Theraband, Bodytube, Flexi-Bar & Co. werden unter Anleitung qualifizierter Trainer/innen Dehnungs-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen in der Bürogemeinschaft direkt am Arbeitsplatz durchgeführt, um vom stressigen Berufsalltag abzuschalten und gleichzeitig die Pause aktiv zu gestalten. Das Mitbringen aller Materialien in einem Rucksack an den Arbeitsplatz durch die Trainer/innen sowie der nicht notwendige Kleidungswechsel stellen die besonderen Merkmale des Pausenexpresses dar. Man kann also direkt vom Schreibtisch aufstehen und körperlich aktiv werden.



Mit dem Beginn des Sommersemesters 2010 ist die aktive Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz mit einer vierwöchigen Schnupperphase gestartet. Seit Mai 2010 können die Mitarbeitenden eine Pausenexpress-Dauerkarte erwerben.

Des Weiteren wurde im August 2010 ein Pausenexpress-Poster (siehe Anhang) konzipiert und entwickelt, welches spezielle Rumpfkräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen für den Arbeitsplatz zeigt. Die Mitarbeitenden sollen hierdurch die Möglichkeit haben während der pausenexpressfreien Tage fit und gesund am Arbeitsplatz zu bleiben und kleine Bewegungseinheiten selbstständig in ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Viermal im Jahr, strukturiert nach dem viermal jährlich neu aufgelegten Hochschulsportprogramm, können die Mitarbeitenden einen festen Termin Pausenexpress in der Woche buchen. Im Durchschnitt arbeiten 5-6 qualifizierte Trainerinnen und Trainer pro Laufzeit. Dabei werden durchschnittlich 36 Termine pro Woche für Büroge-



meinschaften zwischen 2-7 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeboten, so dass ca. 180 Mitarbeitende in der Woche beim Pausenexpress aktiv sind.

Das Bewegungsangebot „Pausenexpress“ stößt auf eine sehr positive Resonanz und auf eine große Nachfrage sowohl universitäts-intern, als auch bei anderen bundesweiten Hochschulsportstandorte.

Eine besondere Auszeichnung erhielt der Pausenexpress in 2011 beim „Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen in Zusammenarbeit mit der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Techniker Krankenkasse. In der Wettbewerbskategorie „Maßnahmen“ erreichte der Pausenexpress den ersten Platz.

Nähere Informationen zum Wettbewerb finden sich unter Punkt 6.1.

3.2.2. Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ)



Neben dem umfangreichen Kursprogramm bietet der Hochschulsport den Studierenden und Mitarbeitenden der Universität die Möglichkeit im Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ) gesund und fit ins Semester zu starten. Auf ca. 350 qm² kann man für über 70 Stunden/Woche an modernen Geräten und einem Freihantel- sowie Mattenbereich ein vielfältiges Kraft- und Gesundheitstraining absolvieren. Das

qualifizierte GTZ-Team erstellt jedem Mitglied einen individuellen Trainingsplan, der sich an den Voraussetzungen und Trainingszielen orientiert. Das GTZ bietet seinen Kunden fünf verschiedene Tarife, die sich in den Nutzungszeiten unterscheiden.

Ein besonderes Angebot speziell für Mitarbeitende stellt dabei das „**„Präventive Krafttraining/Gesundheitstraining“**“ dar. Montags bis freitags von 11.30-13.00 Uhr können Mitarbeitende im GTZ in ihrer Mittagspause Ausdauer und Kraft trainieren, um anschließend wieder fit an den Schreibtisch zurückzukehren. Aktuell nutzen 80 Mitarbeitende dieses Bewegungsangebot des Hochschulsports.



3.3. 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 Angebotprogramms können sich alle Mitarbeitenden unter der Sparte „Gesundheit“ einen Überblick über aktuelle Gesundheitskurse verschaffen. 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. Die-



se 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 werden die Angebote des Fort- und Weiterbildungsprogramm 2011 genannt:

- Ressource ICH – Seminar für Führungskräfte
- Azubi Fit
- Work-Life-Balance
- Erste-Hilfe-Kurse
- Schnupperkurs Yoga meets Pilates
- Schnupperkurs Präventives Krafttraining
- LnB Motion - Die neue Bewegungslehre
- Bewegtes Augentraining für PC-Anwender/innen
- Gesunde Ernährung ohne Nebenwirkungen
- Fantasiereisen - Entspannungstechniken
- Raucherentwöhnung „Das Rauchfrei Programm“ (Kompaktversion)
- Suchtprobleme am Arbeitsplatz - Sucht hat viele Gesichter

3.4. Psychisch stark am Arbeitsplatz - Uni-Bündnis gegen Depression

Laut Weltgesundheitsorganisation zählen depressive Störungen weltweit zu den häufigsten Erkrankungen: nach Schätzungen sind weltweit 121 Millionen Menschen erkrankt, knapp 20% aller Menschen erleben mindestens einmal in ihrem Leben eine depressive Störung¹. Trotz dieser hohen Zahlen wird die Erkrankung oftmals nicht oder erst sehr spät erkannt, bleibt teilweise unbehandelt oder wird falsch therapiert. Zudem werden die Folgen häufig unterschätzt: Depressionen beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit; sie können zu körperlichen Erkrankungen (wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Arthritis oder Rückenschmerzen) und in schweren Fällen zu Arbeitsunfähigkeit bis hin zur Frühberentung führen.

Vor diesem Hintergrund hat sich eine uniinterne Arbeitsgruppe aus Frau Bischof (Gesunde Hochschule), Frau Dr. Salman (Zentrale Studienberatung), Frau Sawall (Zentrale Studienberatung) und Herrn Prof. Trächtler (Fakultät Maschinenbau) gebildet.

Ziel ist die Einbindung des Themas Depression in das betriebliche Gesundheitsmanagement der Universität Paderborn (Gesunde Hochschule).

Unter dem Motto „**Psychisch stark am Arbeitsplatz: Uni-Bündnis gegen Depression**“ wurde ein Maßnahmenpaket entwickelt, mit dem ein wesentlicher Beitrag zur Aufklärung und Enttabuisierung der Erkrankung geleistet werden kann. Dabei werden verschiedene Ebenen und unterschiedliche Personengruppen einbezogen. Im Folgenden werden die Säulen des Konzepts dargestellt.

¹ Vgl. BMBF (2007): „Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...“. Berlin



Säule 1: Schulung von Führungskräften / Personalverantwortlichen

In einer halb- bis eintägigen Schulung sollen Führungskräfte der Universität auf die Erkennung psychischer Erkrankungen in ihrem Umfeld sensibilisiert werden und im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden geschult werden.

Die Schulung soll Informationen geben zu den folgenden Fragen:

- Wie erkenne ich eine Depression?
- Wie spreche ich Verhaltensänderungen bei meinen Mitarbeitenden an?
- Wie gehen wir innerhalb der Universität mit dem Thema Depression um?
- Was kann die Universität als Unternehmen zur Prävention von Depression tun?

In der Schulung sollen die notwendigen Wissensgrundlagen und Fähigkeiten vermittelt werden, um sicher und ausgewogen mit psychisch belasteten Mitarbeitenden umzugehen. In Rollenspielen sollen die Teilnehmer typische Gesprächssituationen durchführen und erleben.

Geplant ist eine regelmäßige Durchführung (z.B. einmal pro Jahr) im Rahmen des Fort- und Weiterbildungsangebots der Universität.

Säule 2: Ausbildung von Kontakt-/Vertrauenspersonen

Innerhalb der Universität sollen Kontakt-/Vertrauenspersonen (Arbeitstitel: Kontaktperson zum Thema Depressionen) gewonnen und von der Hochschulleitung bestellt werden. Im Sinne einer kollegialen Beratung stehen sie als neutrale Ansprechpartner für alle Fragen zum Themenfeld Depressionen zur Verfügung.

Die Kontaktpersonen sollen über das Krankheitsbild aufklären sowie Hinweise und Tipps zum regionalen Netzwerk an Ärzten, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen geben. Sie stellen eine Ergänzung zu den geschulten Vorgesetzten dar, indem sich Mitarbeitende weiterführend beraten lassen können bzw. an die sich Mitarbeitende bei Bedarf auch ohne Kenntnis der Vorgesetzten wenden können. In Zusammenarbeit mit der Gesunden Hochschule sollen die Kontaktpersonen zudem zur Sensibilisierung und Enttabuisierung der Erkrankung innerhalb der Universität beitragen und sich als Vertreter eben dieser mit den regionalen Anlaufstellen vernetzen.

Als weitere Maßnahme ist angedacht, im Rahmen eines Projektes ein lokales Netzwerk von Therapeuten zu bilden, die Therapieplätze freihalten, um für dringliche Fälle kurze Wartezeiten zu ermöglichen.

Säule 3: Fortbildungsveranstaltungen und Aktionstage

Um einen Beitrag zur Aufklärung, Sensibilisierung und Enttabuisierung der Erkrankung zu leisten, sollen die Schulungen zum Themenfeld Depression durch Informationsveranstaltungen und Aktionstage ergänzt werden. Hier werden neben interessierten Mitarbeitenden auch Studierende angesprochen. Letztere sind bei eigenem Beratungsbedarf auf die psychosoziale Beratung der Zentralen Studienberatung zu verweisen.

Vorstellbar für diese öffentlichen Veranstaltungen sind beispielsweise thematische Ausstellungen, Filmpräsentationen, Sprechstunden mit Experten, Vorträge oder Informationsstände. Mit diesem Angebot soll das Thema Depression in den öffentlichen Raum und in das Blickfeld vieler gerückt werden. Bei der Umsetzung des Informationsangebotes soll das 2008 gegründete „Paderborner Bündnis gegen Depression e.V.“² als lokaler Akteur eingebunden werden. Des Weiteren sind entsprechende Themen in das interne Fortbildungsprogramm aufzunehmen.

² Dabei handelt es sich um einen Zusammenschluss verschiedener Institutionen, Fachärzte und Betroffenenvertreter aus der Region, die sich zum Ziel gesetzt haben, in der Stadt und im Kreis Paderborn die Versorgungssituation depressiv Erkrankter zu verbessern. Mitglieder



Die Organisation der Informationsangebote soll zunächst von der Arbeitsgruppe, die dieses Konzept vorlegt, übernommen werden. Im weiteren Verlauf des Vorhabens sollen hier auch die bestellten Kontaktpersonen mit eingebunden werden.

Neben Informationsveranstaltungen und Aktionstagen ist die Erstellung eines universitätsinternen Flyers (ggf. auch ein Plakat) zum Thema Depression und dem Uni-Bündnis gegen Depressionen vorgesehen. Hierüber soll eine fortlaufende Informationsarbeit über das Thema erreicht und Hinweise auf universitätsinterne und -externe Anlaufstellen und Hilfsgruppen gegeben werden. Die Flyer sollen an zentralen Stellen ausgelegt werden und in den Fakultäten verteilt werden.

Die Umsetzung der in Säule eins bis drei genannten Maßnahmen soll im Januar 2012 starten. Die Fortbildungen und Angebote werden dann über das Jahr verteilt angeboten.

3.5. Azubi-Fit

Das Programm Azubi-Fit wird speziell für die Zielgruppe der Auszubildenden an der Universität Paderborn angeboten. Es wird in Zusammenarbeit zwischen der Gesunden Hochschule und der Ausbildungskoordinatorin 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 wirksame 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 bildete der Komplex Bewegung einen Kernteil des Programms.

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 auch im Jahr 2011 zielgerichtet auf universitätsinterne Fragestellungen angepasst und überarbeitet.

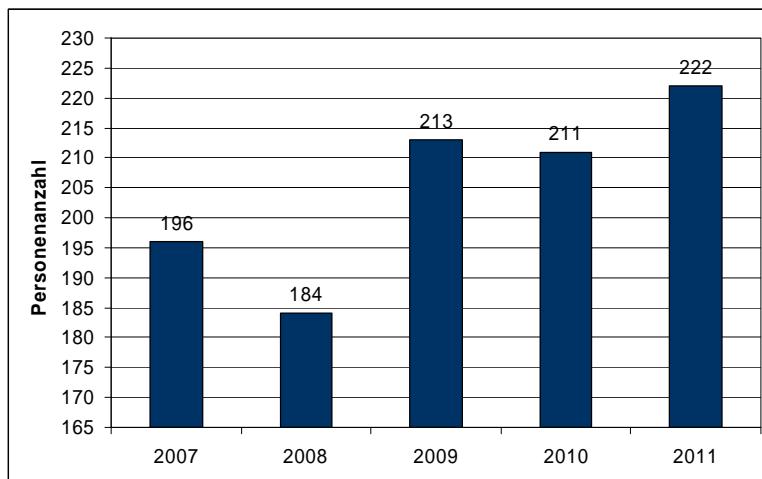
Eine genaue Darstellung dieser Daten würde jedoch den Rahmen dieses Berichtes überschreiten. Interessierte können die detaillierten Ergebnisse gerne bei Frau Bischof oder Frau Denecke einsehen.



3.6. Mobile Massage

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

Auf die gesamt Laufzeit von Oktober 2006 bis Dezember 2011 nahmen monatlich durchschnittlich 222 Personen die Mobile Massage war. Dieser Wert liegt leicht über dem Wert des Vorjahres (211 Personen). Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Teilnehmerzahlen in den Jahren 2007 bis 2011.



Das Buchungssystem über die Internetseiten des Hochschulsports hat sich als sehr erfolgreich bewiesen. Auch die Buchungsmöglichkeit von 1er-, 3er-, 5er- oder 10er-Karten stellt die Mitarbeitenden zufrieden.

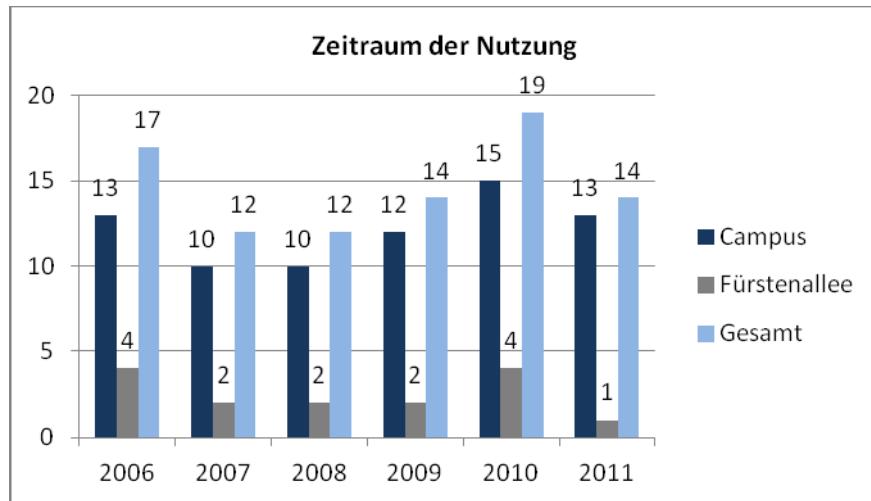
Finanziell wird das Angebot anteilig aus Mitteln der Gesundheitsförderung sowie des Mitarbeitenden, der das Angebot nutzt, getragen. Zukünftig sollte die Zufinanzierung in kleinen Schritten wegfallen, so dass das Angebot letztlich ausschließlich von den Nutzern bezahlt wird. Ein deutlicher Rückgang der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

3.6.1. Zufriedenheitsabfrage

2011 wurde eine Zufriedenheitsabfrage zur Mobilen Massage durchgeführt. Um das Angebot weiterentwickeln und verbessern zu können, wurden die Mitarbeitenden der Universität, aufgeteilt in die Standorte Campus und Fürstenallee, zu ihrer Zufriedenheit befragt.

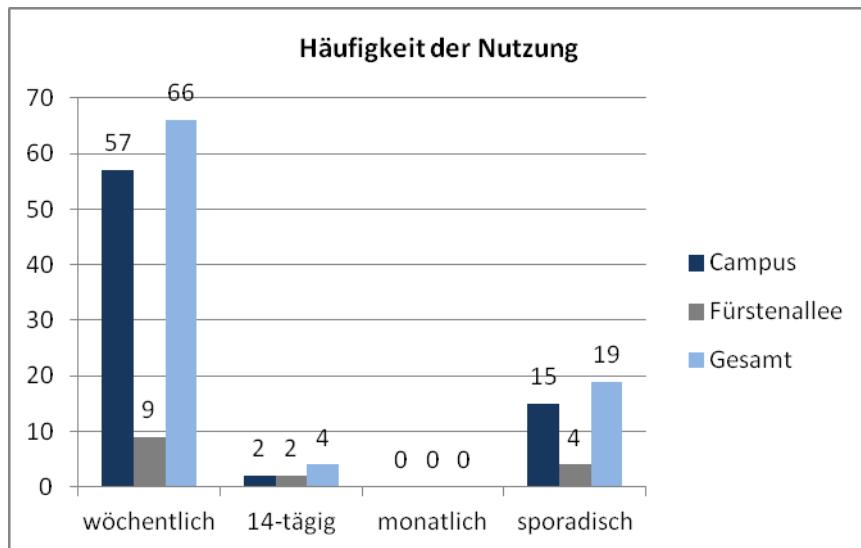
Im Folgenden werden die Ergebnisse vorgestellt.

Insgesamt nahmen 89 Personen, davon 27 Männer (Campus: 19, Fürstenallee: 8) und 61 Frauen (Campus: 54, Fürstenallee: 7) an der Befragung teil. Davon sind 42 Personen im wissenschaftlichen Bereich (Campus: 35, Fürstenallee: 7) und 43 Personen in der Verwaltung (Campus: 36, Fürstenallee: 7) tätig.



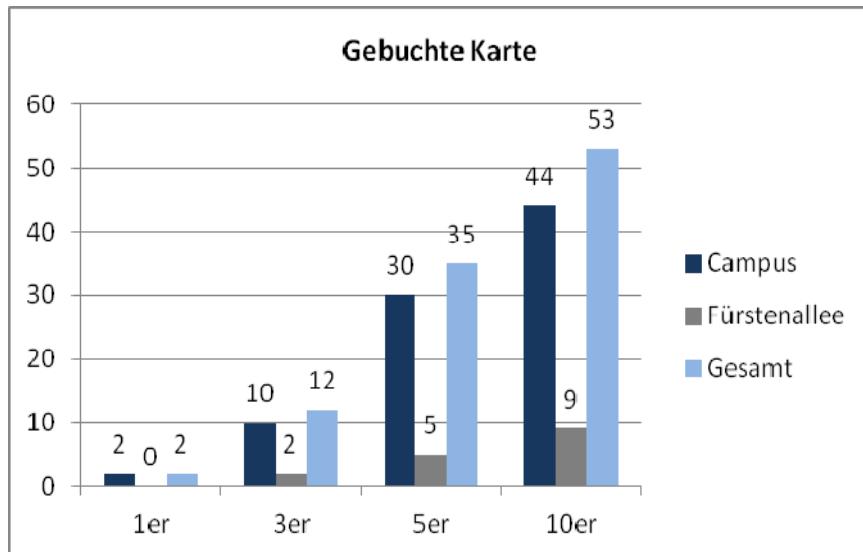
Zum Zeitraum gaben 17 der befragten Personen (Campus: 13, Fürstenallee: 4) an, die Massage seit 2006 zu buchen. Jeweils 12 Personen (Campus: 10, Fürstenallee: 2) nutzen das Angebot seit 2007 und 2008. Seit 2009 wird die Massage von 14 der befragten Mitarbeitern (Campus: 12, Fürstenallee 2) und seit 2010 von 19 Beschäftigten (Campus: 15, Fürstenallee: 4) gebucht. 14 der befragten Personen (Campus: 13, Fürstenallee: 1) erklärten, das Angebot der Mobilen Massage seit 2011 zu nutzen.

Zur Häufigkeit der Nutzung gab der Hauptteil der Befragten, 66 Personen, (Campus: 57, Fürstenallee: 9) an, das Angebot wöchentlich zu buchen. Die zweithäufigste Angabe war die sporadische Buchung, die 19 der befragten Personen (Campus: 15, Fürstenallee: 4) vornehmen. Eine 14-tägige Nutzung wurde von 4 der Befragten (Campus: 2, Fürstenallee: 2) angegeben, monatlich wird das Angebot nicht gebucht.

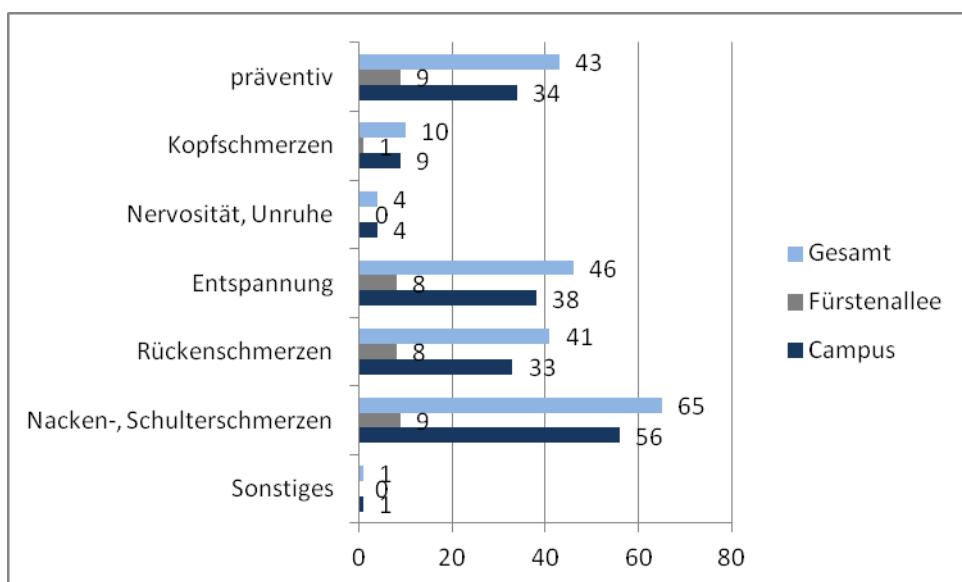




Bei der Frage nach den gebuchten Karten waren Mehrfachnennungen möglich. Am häufigsten entschieden sich die Mitarbeiter für die 10er-Karte. 53 Personen (Campus: 44, Fürstenallee: 9.) gaben an, diese zu beziehen. 5er Karten wurden von 35 Teilnehmern (Campus: 30, Fürstenallee: 5) ausgewählt. 3er - und Einzelkarten buchten 12 bzw. 2 Mitarbeiter.

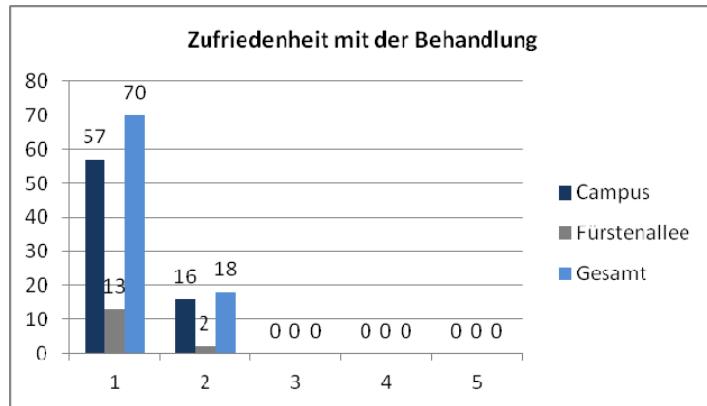


Bei den Gründen für die Buchung der Mobilen Massage waren ebenfalls Mehrfachnennungen möglich. 43 Mitarbeiter (Campus: 34, Fürstenallee: 9) gaben an, das Angebot präventiv zu nutzen. Kopfschmerzen nannten 10 Befragte (Campus: 9, Fürstenallee: 1) als Grund, Nervosität und Unruhe wurde von 4 Personen (Campus) angeführt. Die Massage nutzen 46 der befragten Mitarbeitenden (Campus: 38, Fürstenallee: 8) als Möglichkeit zur Entspannung; 41 Personen (Campus: 33, Fürstenallee: 8) gaben Rückenschmerzen als Begründung an. Nacken- und Schulterschmerzen veranlassen 65 der Befragten (Campus: 56, Fürstenallee: 9) zur Buchung der Massage. Eine Person (Campus) gab an, die Massage als Mittel gegen Verspannungen zu nutzen.

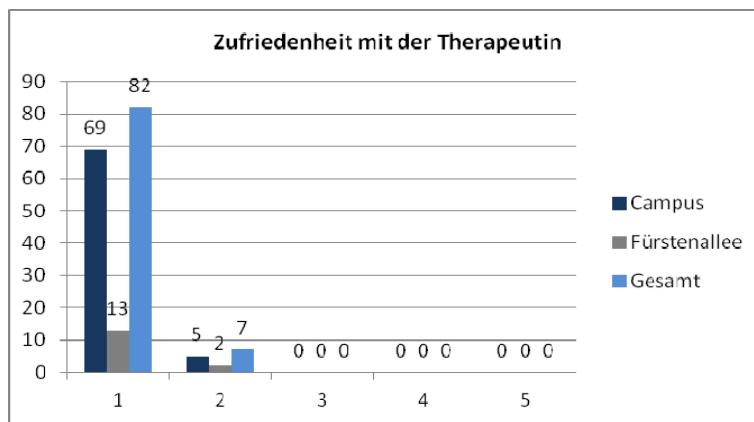




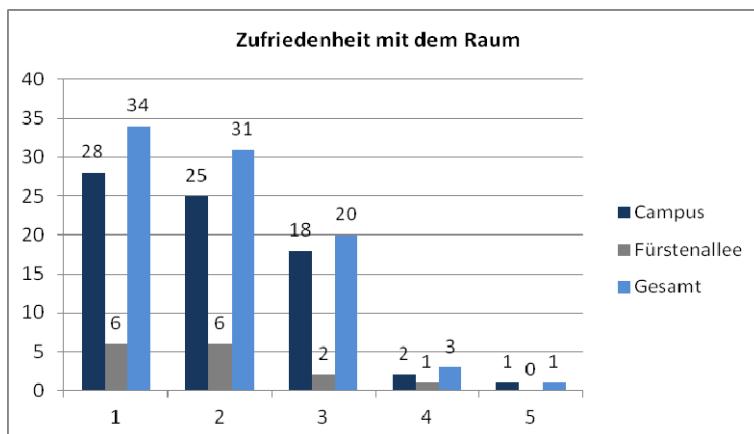
Zur Bewertung der Behandlung, der Therapeutin und des Raumes enthält der Fragebogen eine Skala von 1 bis 5, wovon eins der besten Bewertung entspricht. Die Behandlung bewerteten 70 Mitarbeitende (Campus: 57, Fürstenallee: 13) mit der Note 1 und 18 der Befragten (Campus: 16, Fürstenallee: 2) mit der Note 2.



Die Therapeutin bewerteten 82 der befragten Personen (Campus: 69, Fürstenallee: 13) mit der Note 1 sowie 7 Personen (Campus: 5, Fürstenallee: 2) mit der Note 2.



34 der befragten Mitarbeitenden (Campus: 28, Fürstenallee: 6) bewerteten den Raum mit der Note 1. Von 31 Personen (Campus: 25, Fürstenallee: 6) wurde für den Raum die Note 2 und von 20 Befragten (Campus: 18, Fürstenallee: 2) die Note 3 vergeben. Mit der Note 4 bewerteten 3 Mitarbeitende (Campus: 2, Fürstenallee: 1) den Raum. Eine Person (Campus) vergab die Note 5.





Abschließend wurden die Teilnehmer der Abfrage zu ihrer Meinung sowie weiteren Anregungen und/oder Kritik befragt: Dort waren positive Formulierungen wie: „Vielen Dank an die Uni, dass es die Mobile Massage gibt“, „Erhalten!! Weitermachen!“, „Super Angebot!“, „Alles prima - super Service - weiter so!“ zu verzeichnen. Vorschläge zur Verbesserung des Angebots waren das Abspielen entspannender Hintergrundmusik sowie eine attraktivere Gestaltung des Raumes. Hinsichtlich der Vergabe der Termine wünschten sich die Befragten eine Kranken- und Urlaubsvertretung der Therapeutin, die Möglichkeit der Terminbuchung über das Internet, sowie mehr Zeit zwischen den Terminen. Es wurde bemängelt, dass das Telefon häufig nicht besetzt sei. Als praktischer Hinweis wurde die Anschaffung eines Schuhanziehers gegeben.

Die Ergebnisse der Befragung unterstreichen die Zufriedenheit der Mitarbeitenden mit dem Angebot und die Notwendigkeit dieses zu erhalten und auszubauen.

3.7. Die 6. Uni Gesundheitstage

Unter dem Motto „Gesundheit zum Anfassen“ fanden am 10. & 11. Mai 2011 die 6. 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.

Die Gesundheitstage sind zu einem festen Bestandteil des universitären Veranstaltungskalenders geworden. Dies zeigte sich auch durch eine immer größere Resonanz von Ausstellern und Besuchern.

Erstmals konnten sich die Mitarbeitenden den Besuch der Uni-Gesundheitstage in ihrem Gesundheitspass abstempeln lassen. Darüber hinaus wurden auch zahlreiche Gesundheitschecks und -messungen angeboten.

Die folgende Auflistung gibt einen Überblick über die Angebote. Soweit vorhanden weisen die Zahlen auf die Anzahl der durchführten Messungen hin.

- Beinvenencheck (135)
- Herzscreening (225)
- Sehtest (ein Tag: ca. 300)
- Hörtest (260)
- Lungenvolumen-Test (ca. 500)
- Rückenvermessung mit der Ergomaus
- I-Sit: Langzeitanalyse beim Sitzen
- Powerplatte – eine Balanceübung
- Reaktionstest mit Rauschbrilleneinsatz
- Golf mit allen Sinnen





- Blutspende (375)
 - BMI-Messung
 - Körperfett-Messung
 - Blutzucker-Messung (410, davon 1 Auffälligkeit)
 - Frisch gepresste Fruchtsäfte in der Mensa
 - Brot-Proben
 - Getränke-Proben

Ergänzt wurde das Programm durch Tanzvorführung von Gruppen aus dem Hochschulsport.

Frau Bien aus der „Praxis für seelische Gesundheit“ bot an beiden Tagen ein Schnupperseminar mit dem Titel „Wege aus der Stressfalle“ für alle Interessierten an. Diese Seminare kamen so gut an, dass das Seminar in den Fort- und Weiterbildungskatalog 2012 aufgenommen wurde.

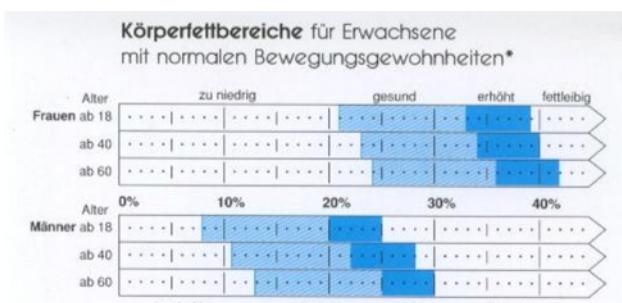
3.8. Körperfettgewebemessung

Wie im vergangenen Jahr stand am 15.03.2011 erneut ein Stand im Foyer, an dem Mitarbeitende und Studierende die Möglichkeit hatten, ihr Körperfettgewebe messen zu lassen.

Das Angebot wurde über den Mailverteiler für Mitarbeitende beworben und konnte im Gesundheitspass abgestempelt werden.

Die Messgeräte wurden von der Techniker Krankenkasse gestellt. Das Gerät mit der Bezeichnung OMRON BF 300 ist ein Körperfett-Messgerät zur Bestimmung des Fettanteils im menschlichen Körper in kg und Prozent. Mit dem Messgerät wird größtmögliche Messgenauigkeit erzielt, da die Messung im Oberkörper erfolgt, wo sich das meiste Körperfett befindet.

Insgesamt nahmen 158 Personen an der Messung teil, wovon 115 Mitarbeitende und 43 Studierende waren. Um den Teilnehmern ein besseres Verständnis für ihren prozentualen Wert zu vermitteln, lagen von der Techniker Krankenkasse kleine Informationskärtchen bereit. Auf diesen konnte anhand einer Grafik abgelesen werden, in welcher Kategorie sich der eigene Wert befindet. Die vier möglichen Kategorien waren [„zu niedrig“, „gesund“, „erhöht“ und „zu hoch“].



* Grundlage: BMI-Richtlinien der NIH/WHO.
Zitiert nach Gallagher, et al, beim NY Obesity Research Center
Um den für Ihren Körper angemessenen Körperfettanteil zu bestimmen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt

Mein persönliches Ergebnis

Vorname _____

Name _____

kg Gewicht: _____ Datum: _____

% Körperfettanteil



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Die Ergebnisse waren im Allgemeinen sehr zufrieden stellend, ein Großteil der Messungen lag im gesunden Bereich. Vereinzelt kamen auch Abweichungen in den kritischen Bereich vor. Daraufhin konnten Mitarbeitende am Messstand praktische Informationen zu Bewegungsangeboten geben und auch noch mal auf die Angebote im Gesundheitspass aufmerksam machen. Zusätzlich lagen Informationsbroschüren zu den Themen Gesunde Ernährung, Bewegung und Körperfett aus, die von allen Besuchern kostenlos mitgenommen werden konnten.

3.9. Gripeschutzimpfungen

Jährlich bietet die Universität Paderborn mit Unterstützung des arbeitsmedizinischen Dienstes eine Gripeschutzimpfung für alle Mitarbeitenden an. Ziel der regelmäßig stattfindenden Impftage ist dabei die Vorbeugung von Ausfalltagen durch Grippeerkrankungen.

Am 10.10., 11.10., 14.10. und 02.11.2011 ließen sich insgesamt 211 Mitarbeitende impfen. Auch in diesem Jahr fand ein Impftermin in der Fürstenallee statt.

Nach den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation enthielt der eingesetzte Grippeimpfstoff auch eine Komponente des Grippevirus A(H1N1) ("Schweinegrippevirus"). Somit schützte die saisonale Grippeimpfung auch vor der so genannten "Schweinegrippe".

3.10. Aktionstag Suchtprävention

Das Thema Suchtprävention wird an der Universität Paderborn jährlich durch einen Aktionstag aufgegriffen. Gemeinsam mit den Kontaktpersonen für Suchtkranke und Suchtgefährdete und dem Peer-Projekt wurde im November 2011 ein Aktionsstand im Mensafoyer aufgebaut. Hier bestand die Möglichkeit eine Rauschbrille auszuprobieren, sich mit Informationsmaterial zu versorgen und mit den Kontaktpersonen ins Gespräch kommen.



Darüber hinaus stellten Studierende aus dem Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“ ihre Arbeit vor, informierten zum Projekt und akquirierten neue Studierende für den zweiten Durchgang des Peer-Projektes.

Näheres zu diesem Projekt ist dem Punkt 3.11 zu entnehmen.



3.11. Peer-Projekt - „Schlauer statt blauer“

Das Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“ ist ein präventives Projekt zum Thema Suchtprävention im Setting Hochschule. Zielgruppe sind die Studierenden der Universität Paderborn.

Am ersten Durchlauf des Peer-Projektes nahmen zwölf Studierende teil. Sie wurden von den Kooperationspartnern in verschiedenen Modulen geschult und setzten ihr erworbenes Wissen anschließend in die Praxis um.

Im Folgenden soll auf die Hintergrundidee zum Projekt, die Kooperationspartner und die Inhalte näher eingegangen werden.

Organisation

Organisiert und durchgeführt wurde das Peer Projekt von den folgenden *Kooperationspartnern*:

- Gesunde Hochschule Paderborn
- Studentenwerk Paderborn
- Zentrale Studienberatung an der Universität Paderborn
- PLAZ
- Suchtkrankenhilfe im Caritas-Verband Paderborn e.V.
- Stadtjugendamt Paderborn
- Kreispolizeibehörde Paderborn Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung/Opferschutz



Foto: Patrick Kleibold

v.l.: Antje Tarampouskas (PLAZ), Peter Gall (Kreispolizeibehörde), Nele Tiedemann (Studentin), Sandra Bischof (Gesunde Hochschule), Valentina Beckin (Caritas), Marco de Luca (Jugendamt), Isabell Schwartz (Studentin), Hendrik Jahns (Student), es fehlen Antonia Arns und Julia Denter (Studentinnen), Jörn Sickelmann (ZSB), Ingo Thiele (Studentenwerk)

Ausgangssituation und Projektidee

Ziel des Peer-Projekts ist eine langfristige Sensibilisierung für ein riskantes (Suchtmittel)-Konsumverhalten bei den Studierenden und eine konkrete Auseinandersetzung mit dem Thema. Vornehmlich Alkohol, aber auch andere Suchtmittel stellen ein potentielles Gesundheitsrisiko dar. Mit Blick auf Uni-Partys oder Orientierungsphasen von Erstsemestern an der Universität Paderborn sahen die Gesunde Hochschule und das Studentenwerk Paderborn einen konkreten Handlungsbedarf.



Bezug nehmend auf das oben erwähnte Ziel der langfristigen Sensibilisierung entschieden sich die Kooperationspartner das Thema Suchtprävention nicht nur von „außen“, sondern auch von „innen“, d.h. aus der Studierendenschaft selbst anzugehen. Hier bot sich die Initiierung eines „Peer-Projektes“ an, d.h. eines Projektes von Studierenden für Studierende. Als Multiplikatoren tragen diese dazu bei, dass die Auseinandersetzung mit dem Thema sehr zielgruppennah erfolgt. Auf diese Weise kann die notwendige nachhaltige Präsenz des Themas „Suchtprävention“ im studentischen Alltag gewährleistet werden. Darüber hinaus können aktive Studentinnen und Studenten mit Hilfestellung der Kooperationspartner Projekterfahrungen sammeln und sich im studentischen Leben sinnvoll einbringen.

Inhalte / Module

Die Projektteilnehmenden wurden durch die Fachkräfte der beteiligten Kooperationspartner für die eigenständige Durchführung von Suchtpräventionsmaßnahmen für Studierende (peer-education) geschult.

Die folgende Auflistung gibt einen Überblick über die Inhalte der Schulungen.

Stadtjugendamt Paderborn

- Hinführung zum Thema
- Alkoholprävention (Daten, Fakten, Empfehlungen)
- „Lehreinheit“ zur Organisation und Durchführung von suchtpräventiven Aktionen, Methoden und Inhalten

Caritas-Verband Paderborn e.V.

- Suchtentstehung, Suchtentwicklung. Was tun, wenn ein problematischer Umgang mit Suchtmitteln besteht? Wie spreche ich das am besten an? Wer hilft? Wie sieht die Hilfe/Beratung aus?
- Überblick über verschiedene Schwerpunkte, Zielgruppen, Settings, Ansätze und Konzepte der Suchtprävention (Jugendliche, Schule, Universität, Vereinsarbeit, Betrieb usw.)

Kreispolizeibehörde Paderborn

- Informationen und Verhaltensempfehlungen zum gesetzlichen Jugendschutz und zur Sucht- und Drogenproblematik
- Kenntnisse zur Stoffkunde (Drogenkoffer)

Zentrale Studienberatung

- Wer hilft im Setting Universität? Die Zentrale Studienberatung (psychosoziale Beratung) und andere Anlaufstellen der Universität
- Entspannungstechniken/Stress- und Zeitmanagement: Möglichkeit zur Selbsterfahrung

Praxis

Eine Möglichkeit zur Umsetzung des Gelernten bot sich den Studierenden beim Sommerfest des Studentenwerks im Juni 2011. Hier organisierte die Gruppe selbstständig einen Info-Stand rund um das Thema Suchtprävention und ging mit Rauschbrillen und Informationsmaterialien auf ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen zu. Die Aktion kam bei den Besuchern des Sommerfests sehr gut an und gab der Peer-Projekt-Gruppe einen Einblick in den Umgang ihrer Kommilitoninnen und Kommilitonen mit Alkohol und anderen Suchtmitteln.



Diese Praxiserfahrung arbeiteten die Studierenden im Anschluss in Form von Postern auf, die dann auf dem Aktionstag Suchtprävention im November von ihnen präsentiert wurden.



SCHLAUER STATT BLAUER

Das Peer-Projekt an der Uni Paderborn



Darüber hinaus waren die Studierenden für die Gewinnung neuer Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den zweiten Durchgang des Projekts zuständig. Dies taten sie auf dem Aktionstag, aber auch in ausgewählten Veranstaltungen, in denen sie nach Absprache mit den Dozierenden über das Peer-Projekt berichteten und Flyer verteilten.

Zertifikat

Fünf Studierende schlossen das Peer-Projekt erfolgreich mit dem Erhalt eines Zertifikates ab.

Fortführung des Projekts

Im Anschluss an das erste Peer-Projekt soll ein zweiter Durchlauf durchgeführt werden. Die Akquirierung von neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde an den Aktionstag Suchtprävention angebunden. Der Flyer ist im Anhang beigelegt.

Hier konnten 16 Personen gewonnen werden, die auch an der ersten Informationsveranstaltung zum Projekt im November 2011 teilnahmen.

Die Vermittlung der Inhalte in Modulform startet im Januar 2012.



4. Demographie

Um den Herausforderungen, die sich aus dem demographischen Wandel ergeben, gewappnet zu sein, setzt sich die Universität Paderborn bewusst mit eben diesem auseinander. Als konkrete betriebliche Handlungsfelder sind hierbei die Führungs- und Unternehmenskultur, die Personalpolitik und -entwicklung, die Arbeitsorganisation und -gestaltung, der Bereich Weiterbildung, Qualifizierung und Wissenstransfer sowie das Betriebliche Gesundheitsmanagement zu nennen. Auf diesen Feldern lassen sich mögliche Fehlentwicklungen und Risiken klarer erkennen und konkrete Ansatzpunkte zum Gegensteuern können gefunden werden.

Frau Bischof als Koordinatorin für das Betriebliche Gesundheitsmanagement hat hierzu eine Ausbildung zur Demographie-Beraterin absolviert. In Zusammenarbeit mit dem Personaldezernat der Universität wurde eine Erstellung von Demographie-Berichten im zweijährlichen Rhythmus festgelegt.

Die ersten Berichte aus den Jahren 2009 und 2010 liegen der Hochschulleitung vor. Die Erstellung dieser Berichte im jährlichen Rhythmus diente einem detaillierten Einstieg ins Thema.

Der nächste Demographie-Bericht wird 2012 erstellt.

5. Evaluation

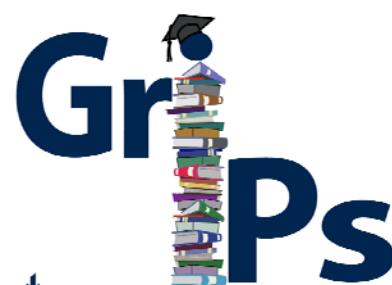
Evaluative Maßnahmen nehmen eine besondere Stellung in der nachhaltigen Gesundheitsförderung an Hochschulen ein. Durch gezielte Querschnittstudien lassen sich aktuelle Situationen zum Beispiel des Gesundheitszustandes der Studierenden oder der Mitarbeitenden beschreiben. Durch Erhebung von Rahmenbedingungen,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

Im Folgenden soll auf die Studierendenbefragung GriPS (**Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren**) sowie auf ein Projekt zum Thema Benchmarking näher eingegangen werden.

5.1. Studierendenbefragung „GriPs“

Im Zeitraum vom 01.12.2009 bis zum 30.09.2011 wurde das Forschungsprojekt „*Studium heute - gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend? Eine Lebensstilanalyse.*“ unter dem Motto „*Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren (GriPs)*“ durchgeführt.

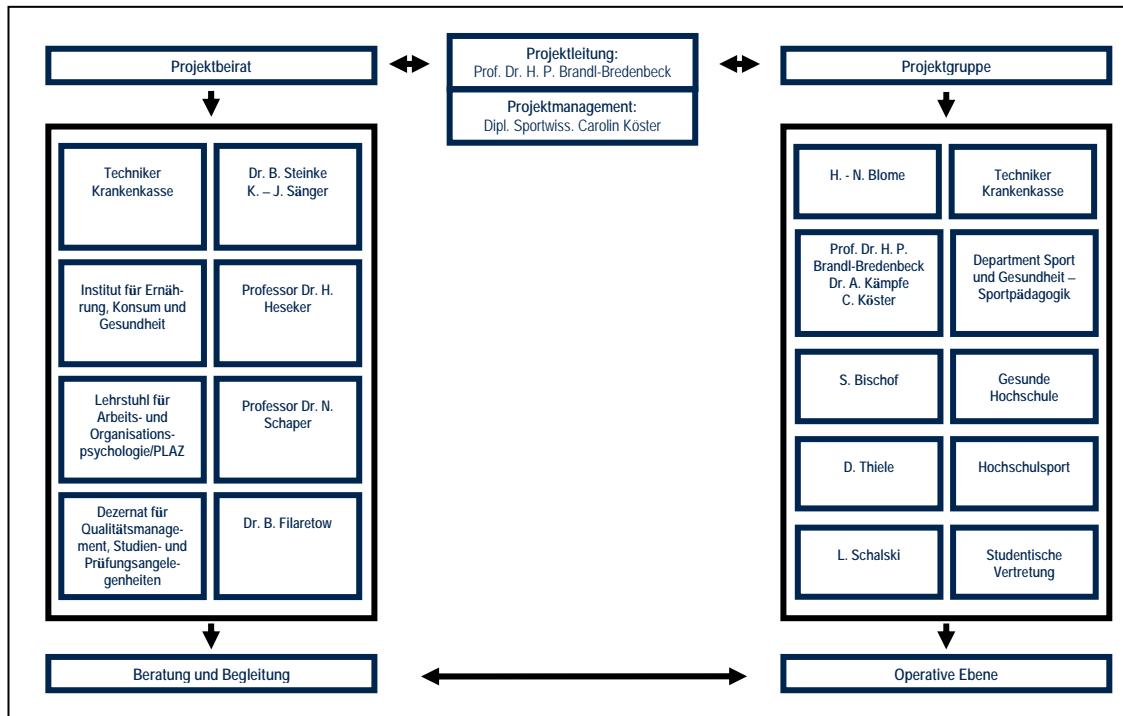
Übergeordnetes Ziel war es, die Statusgruppe der Studierenden unter dem Gesichtspunkt „*Studium und Gesundheit*“ in den Blick zu nehmen und sowohl auf empirisch-analytischer Ebene zum Erkenntnisgewinn als auch über die praxisorientierte Seite zur nachhaltigen Förderung der Studierendengesundheit im Setting Hochschule beizutragen. Initiiert und wissenschaftlich betreut wurde das Gesamtprojekt vom Arbeitsbereich Sportpädagogik und -didaktik des Departments Sport und Gesundheit von der Universität Paderborn.





Projektbegleitende Kooperationspartner waren die Techniker Krankenkasse (zugleich Förderer), der Arbeitskreis Gesunde Hochschule sowie der Hochschulsport Paderborn.

Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Projektstrukturen:



Inhaltliche Schwerpunkte des Online-Fragebogens waren

- soziodemographischen Daten,
- lebensstilrelevanten Themenkomplexe der Gesundheitsförderung,
- Gesundheitszustand,
- körperlich-sportliche Aktivität,
- Ernährungsverhalten,
- Mediennutzung,
- Substanzkonsum,
- psychosoziale Ressourcen,
- Schlafverhalten,
- Belastungsempfinden und
- Stressverarbeitung.

Eine umfassende Darstellung der Projektinhalte und -ergebnisse würde den Umfang dieses Berichtes überschreiten. Ein Endbericht über das Forschungsprojekt liegt vor. Daher sollen an dieser Stelle die wichtigsten Ergebnisse knapp skizziert werden:

- (1) Die Studierenden schätzen ihre psychische Gesundheit schlechter ein als ihre physische. Zugleich liegt die subjektive Bewertung – alarmierender Weise – noch unter der Einschätzung einer gleichaltrigen Normstichprobe.
- (2) Sportlich aktive Studierende scheinen insgesamt etwas besser mit dem Studienalltag und den neuen Lebensbedingungen zu Recht zu kommen als sportlich inaktive Studierende.



(3) Etwa ein Viertel der Studierenden weist ein ungünstiges Ernährungsverhalten auf, während ebenso ein Viertel nach eigenen Aussagen ein optimales Ernährungsverhalten angibt. Insgesamt etwas positiver schneiden hierbei wiederum die Sportler gegenüber den Nicht-Sportlern und die jungen Frauen gegenüber den jungen Männern ab.

(4) Mit Blick auf die Mediennutzung hat der Computer das Fernsehen überflügelt. Die Nutzungszeiten liegen aber durchaus in einem normalen Bereich.

(5) Der Substanzkonsum (Alkohol, Nikotin, Energy-Drinks, Medikamente und Neuro-Enhancer) begleitet die Studierenden mit unterschiedlicher Bedeutung in ihrem Alltag. Während Alkohol deutlicher zum studentischen Lebensstil zugehörig zu sein scheint ist dies bei den anderen Substanzen nur in geringem Maße der Fall.

(6) Betrachtet man den Schlaf (Quantität und Qualität) der Studierenden als Ausdruck sich subjektiv manifestierenden Stresses, so scheinen sie diesbezüglich keine größeren Probleme zu haben. Sportler bewerten auch in diesem Fall ihren Schlaf besser als Nicht-Sportler.

(7) Soziale Unterstützung stellt eine wichtige Ressource dar und ist bei der Mehrheit der Studierenden (etwas stärker bei Frauen und Sportlern) in einem großen Maße vorhanden, wobei deutlich wird, dass die soziale Unterstützung durch Universitätspersonal noch deutlich verbessерungsfähig ist.

(8) Hinsichtlich der subjektiven Ressourcen kann festgestellt werden, dass das Selbstkonzept und die Selbstwirksamkeit geschlechtsspezifische und sportengagementspezifische Ausprägungen aufweist. Die befragten Studentinnen schätzen ihr intellektuelles Selbstkonzept besser ein; zugleich attestieren sie sich aber eine geringere Selbstwirksamkeit im Studium. Die sportlich Aktiven schreiben sich selbst eine hohe Selbstwirksamkeit zu, bei gleichzeitig niedrigerem intellektuellen Selbstkonzept.

(9) Mit Blick auf das Belastungsempfinden im Studium sind in der studentischen Wahrnehmung die Prüfungs- und Präsentationssituationen besonders stressgeladen. Studentinnen empfinden diese Situationen deutlich stressreicher als ihre männlichen Kommilitonen, während Sportler insgesamt stressresistenter zu sein scheinen als Nicht-Sportler. Bezogen auf die Prüfungsangst deuten die Ergebnisse in die gleiche Richtung.

(10) Rückt man die Entwicklungsperspektive im Laufe des Studiums in den Mittelpunkt, so äußern die Studierenden rückblickend, dass sich in einigen relevanten Lebensbereichen etwas für sie geändert hat: Während sie ihre finanzielle Situation und das Ausmaß der eigenen körperlichen Aktivität vor Beginn des Studiums als besser einschätzen, so geben sie an mit Aufnahme des Studiums mehr Alkohol, Nikotin, Medikamente und illegale Substanzen konsumiert zu haben. Auch das Stressempfinden hat zugenommen. Gleichwohl ist überraschender Weise ihr Wohlbefinden gestiegen und die Krankheitssymptome zurückgegangen, was möglicherweise mit den gewonnenen Freiheitsgraden erklärt werden kann.

(11) Versucht man die heterogene Befundlage zu verdichten und mittels Clusteranalyse die Gruppen der Studierenden zu beschreiben, so erhält man auf Basis der Prädiktorvariablen Sportaktivität, Ernährungsmuster und Mediennutzung vier Cluster, die sich wie folgt benennen und kurz beschreiben lassen: „Die sportlich Aktiven“ (überdurchschnittlich hohe Ausprägung der sportlichen Aktivität), „Die Abstinenter“ (in allen Merkmalen unterdurchschnittlich tiefe Ausprägung), „Die Ernährungsfreaks“ (überdurchschnittlich hohe Ausprägung des Ernährungsmusterindexes) und „Die Couch-Potatoes“ (überdurchschnittlich hohe Ausprägung des Medienkonsums).



(12) Die Befunde der qualitativen Teilstudie (Interviewstudie) bestätigen weitgehend die quantitativen Befunde; darüber hinaus werden von den Studierenden in den Interviews folgende bisher weniger beachtete Problembereiche thematisiert: Doppelbelastung Studium und Finanzierung des Lebensunterhalts sowie familiäre Belastungen durch etwa Krankheit oder Tod eines Elternteils.

(13) Gleichwohl machten die Interviews auch deutlich, dass die Studierenden durchaus über Ressourcen und Bewältigungsmechanismen verfügen und selbst auch gute Ideen zur Verbesserung der Studiensituation insgesamt einbringen können.

Ausgehend von diesen Ergebnissen steht die Erstellung und Umsetzung von Angeboten an erster Stelle. Diese sollen in einem Gesundheitspass für Studierende gebündelt werden.

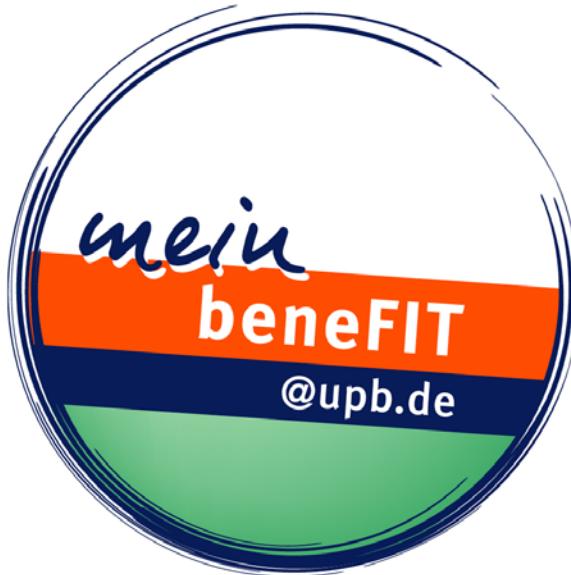
Dieser Schritt soll in einem Folgeprojekt mit dem Namen **beneFIT@upb.de** gemacht werden. Hierauf wird im folgenden Punkt näher eingegangen.

5.2.1. GriPs wird beneFIT

Die Fortsetzung des Projektes zur „Implementierung und Evaluierung des Gesundheitspasses für Studierende - **beneFIT@upb.de**“ setzt an den Erkenntnissen und Ergebnissen des GriPs-Projekts an. Damit ist auch die zentrale Herausforderung angesprochen, die im Wesentlichen auf die Implementierung und Evaluierung solcher Maßnahmen abzielt.

Auf diese Weise soll in einem Setting bezogenen Pilotprojekt, nämlich an der Universität Paderborn, die immer wieder eingeforderte Umsetzung des „Public Health Action-Cycle“ (mit den Schritten Erfassung und Analyse gesundheitlicher Problemlagen – Assessment, Entwicklung von Interventionsstrategien – Policy development, Implementierung dieser Strategien – Assurance, Prüfen der Akzeptanz und Wirksamkeit – Evaluation) umgesetzt werden.

Der Projektantrag soll zu Beginn des Jahres 2012 erstellt werden. Der Projektbeginn ist für April 2012, die Einführung des beneFITS für Oktober 2012 geplant.





5.2 Benchmarking

Die Techniker-Krankenkasse und die HIS GmbH vereinbarten 2011 für das Aufgabenfeld „Gesundheitsförderung“ ein Benchmarking von Hochschulen mit der qualitativen und quantitativen Erfassung und Bewertung von Maßnahmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie die Entwicklung eines Kriterienkataloges für Gesundheitsförderung in Hochschulen.

Zielsetzungen

- In vergleichender Weise sollen die derzeitigen Aktivitäten, Ressourcenausstattungen und Leistungserbringungen der einzelnen Hochschulen ermittelt werden. Auf dieser Grundlage sollen unterschiedliche Ansätze und Vorgehensweisen sowie Ansatzpunkte für Verbesserungspotentiale zur Unterstützung der jeweiligen hochschulinternen Organisations- und Qualitätsentwicklung identifiziert werden (klassisches Benchmarking: Datenermittlung, Datenvergleich, Maßnahmenplanung).
- Entwicklung und Erstellung eines neuen und innovativen Kriterienkataloges für Gesundheitsförderung in Hochschulen, der als Grundlage für ein Gütesiegel herangezogen werden kann.

Gegenstandsbereich

Der Aufgabenbereich, den das Benchmarking „Gesundheitsförderung an deutschen Hochschulen“ erschließt, beinhaltet alle Analysen und Maßnahmen, die die Hochschulen durchführen, um die Gesundheit der Beschäftigten (in Verwaltung, Forschung und Lehre) und der Studierenden positiv zu beeinflussen.

Die für das Benchmarkingverfahren formulierte Zielsetzung bestimmt den Umfang des Verfahrens. Im Einzelnen sind dies: Erfassung der jeweiligen Aktivitäten, Erfassung des Ressourceneinsatzes, Erfassung der strukturellen Einbindung, Erfassung von Möglichkeiten der Erfolgsmessung, Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten, Kosten- und Leistungsbetrachtung, Prüfung der Eignung des Erhebungsinstrumentariums.

Das Benchmarking beinhaltet demnach eine quantitative Phase (Datenerfassung) und eine qualitative Phase (Ursachen- und Wirksamkeitsanalyse) sowie implizit die Evaluation des Erhebungsinstrumentariums im Hinblick auf den Einsatz als Kriterienkatalog zur Qualitätsbeurteilung.

Voraussichtlich werden sich neun Hochschulen an dem Benchmarking-Verfahren beteiligen. Für die Universität Paderborn bedeutet dies, dass sie die Möglichkeit hat, aktiv in den Entwicklungsprozess bezüglich der Erhebung eines Instrumentariums zur Erhebung von Qualitätsstandards zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie der Entwicklung eines Gütesiegels einzutreten.

Der Einstieg in das Benchmarking-Verfahren ist für Februar 2012 geplant.



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. Dabei werden auch in der universitätsinternen Zeitschrift PUZ Artikel zur Gesundheitsförderung veröffentlicht.

Präsentationen der an der Universität Paderborn laufenden Angebote und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement fanden durch Frau Bischof bei diversen uni-internen und –externen Veranstaltungen statt. Neben diesen Präsentationen kam es nicht zuletzt durch die bundesweiten Arbeitskreistreffen zu zahlreichen Anfragen anderer Hochschulen bezüglich der Inhalte und der Organisation des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn.

Hier wird deutlich, dass die Universität Paderborn in vielen Bereichen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements einen Vorreitercharakter besitzt.

6.1. Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen

Der „Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ ist vom Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen in Zusammenarbeit mit der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Techniker Krankenkasse durchgeführt worden. Der Wettbewerb zeigte die Ergebnisse der Auseinandersetzung mit Maßnahmen, Projekten und Organisationsentwicklungsprozessen auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule.

Auf der Fachtagung „Der Vielfalt Ausdruck verleihen“ wurden am 29.06.2011 die Wettbewerbsbeiträge durch die Jury ausgezeichnet. Die Tagung reflektierte den aktuellen Stand der Aktivitäten gesundheitsfördernder Hochschulen bundesweit. Der Erfahrungsaustausch und gute Praxis standen im Mittelpunkt.

Im Rahmen des Wettbewerbs hatten sich 16 Hochschulen mit 19 Wettbewerbsbeiträgen beworben.

Um eine gute Nominierung zu erwarten, galt es, die zehn Gütekriterien, welche die Jury vorgab, möglichst vollständig zu erfüllen. So waren beispielsweise Nachhaltigkeit, Übertragbarkeit und eine Ergebnisorientierung der Projekte entscheidend.

Die Wettbewerbsbeiträge widmeten sich generell den drei Kategorien

- Maßnahmen,
- Projekte und
- Organisationsentwicklung,

von denen je Platz eins bis drei ausgezeichnet wurden. Die Universität Paderborn beteiligte sich mit Projekten zu allen drei Kategorien und schaffte es gleich fünf Mal unter die ersten drei Ränge.



Im Folgenden werden die Platzierungen in den einzelnen Kategorien dargestellt.

Kategorie: Maßnahmen

Platz	Hochschule	Titel
1	Universität Potsdam, RWTH Aachen, Universität Wuppertal, Universität Paderborn	PausenExpress (Verbundprojekt)
2	Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd	Teilprojekt: Gesundheitsförderung von Studierenden für Studierende Entwicklung des Manuals „Lässig statt stressig durchs Studium - Anti-stressmanual von Studierenden für Studierende“
3	Universität Paderborn	Gesundheitspass für Mitarbeitende

Kategorie: Projekte

Platz	Hochschule	Titel
1	Universität Paderborn	Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren (GriPs)
2	Bergische Universität Wuppertal	Das Potential der Pause: Ressourcenaufbau durch gesundheitsorientierte individuelle Pausengestaltung
3	Universität Paderborn	Azubi-Fit: Gesundheitsbildung für Auszubildende an der Universität Paderborn

Kategorie: Organisationsentwicklungsprozesse

Platz	Hochschule	Titel
1	Alice Salomon Hochschule Berlin	„alice gesund“- Gesundheitsfördernde Hochschule
2	Georg-August-Universität Göttingen	Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Georg-August-Universität: Gesundheit als Teil der universitären Organisationskultur
3	Universität Paderborn	Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn



Die Ergebnisse des Wettbewerbs sind für die Universität Paderborn als sehr erfolgreich zu bewerten. Sie reflektieren, dass das Betriebliche Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn nachhaltig verankert ist und so erfolgreich umgesetzt und gelebt werden kann.

Nähere Informationen zu dem Wettbewerb finden sich unter dem folgenden Link:
<http://www.wettbewerb-guter-praxis.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/>

7. Ausblick

Der vorliegende Bericht gibt einen Überblick über die vielschichtigen Aktivitäten im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Positive Resonanzen und Rückmeldungen von Mitarbeitenden, Studierenden, aber auch von außen, wie etwa durch Kontakte zu anderen Hochschulen, durch den bundesweiten Arbeitskreis oder auch den Wettbewerb guter Praxis zeigen, dass die Initiativen der Universität Paderborn ankommen und wertgeschätzt werden.

Eine zielgruppenorientierte Angebotsdurchführung ist dabei von besonderer Bedeutung. Für die Gruppe der Studierenden wird 2012 das Projekt beneFIT@upb.de Gesundheits- und Beratungsangebote in das Unileben hineinragen.

Für den Bereich der Mitarbeitenden wird deutlich, dass der Führungskraft als Gesundheitsfaktor eine besondere Bedeutung zukommt. Dabei muss das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowohl die Gesundheit der Führungskraft selbst, als auch die Verantwortung eben dieser für die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit seiner Mitarbeitenden thematisieren. Studien zeigen, dass Mitarbeitende, die von ihren Führungskräften gut informiert werden und Anerkennung erfahren, weniger gesundheitliche Beschwerden haben und sich verstärkt mit ihrem Unternehmen identifizieren.

Abschließend bleibt darauf hinzuweisen, dass der Bereich der psychischen Gesundheit einen großen Platz im Betrieblichen Gesundheitsmanagement einnimmt. Deutlich wird in diesem Zusammenhang, dass das Erkennen und der Umgang mit Personen mit psychischen Belastungen häufig als sehr schwierig wahrgenommen werden. Hier bedarf es eines strukturierten Herangehens und dem Verdeutlichen, dass nicht die Diagnose oder Therapie von psychischen Erkrankungen, sondern die Sensibilisierung im Vordergrund steht. Diesem Fakt ist sich die Universität Paderborn bewusst und darauf werden die Angebote ausgerichtet sein.

Sandra Bischof

Gesunde Hochschule
Paderborn

Diana Riedel

Sachgebietsleiterin
Arbeits-, Gesundheits- und
Umweltschutz



8. Anhänge

Der Gesundheitspass für Mitarbeitende 2011

SO FUNKTIONIERT'S 1.) Auf Angebote achten. 2.) Infos auch unter: www.upb.de/gesundheit 3.) Teilnehmen. 4.) Abstempeln lassen. 5.) Prämie wählen. 6.) Gesundheitspass einreichen. 	ANGEBOTE 2011 1. Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms 2. Kurs Hochschulsport 3. GTZ-Abo 4. „Pausenexpress“ 5. Besuch der Gesundheitstage 6. Mobile Massage 7. Venenmessung (Bein) 8. Herzscreening 9. Ich bin Nichtraucher! 10. Raucherentwöhnungskurs 11. Gripeschutzinjektion 12. Blutspende 13. Ernährungskurs 14. Ergonomieberatung durch Dez. 5-3. 15. Sportabzeichen 16. Körperfettgewebemessung 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. Bitte die passende Zahl abstempeln	17. Blutzuckermessung 18. Cholesterinmessung 19. Blutdruckmessung 20. Zusatzangebot 21. Zusatzangebot 22. Zusatzangebot	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

KONTAKT Dipl. Sportwiss. Sandra Bischof Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement Gesunde Hochschule Universität Paderborn Warburger Str. 100; 33098 Paderborn Raum ZSL 1.204 Tel.: 05251/60-4305 Fax: 05251/60-4200 E-Mail: bischof@zsk.upb.de  www.upb.de/gesundheit Abgabe des Gesundheitspasses bei Frau Bischof bis zum 16.12.2011.	Name _____ Adresse _____ _____ Geburtsdatum _____ E-Mail _____ Telefon (Büro) _____ Bereich _____ Raumnummer _____ Unterschrift _____	DER GESUNDHEITSPASS <p>Den Fokus auf den Menschen zu richten ist wichtiger denn je. In Zeiten in denen nichts so beständig ist wie die Veränderung und die Universität punktuell die Grenzen ihrer Belastbarkeit erreicht sind sie ihr Potenzial und bilden ihre Ressourcen in den sich ständig veränderten Prozessen. Dass dies nicht ohne gesunde Mitarbeitenden und Studierende möglich ist, versteht sich von selbst. Schon seit Jahren werden an der Universität Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung initiiert und durchgeführt.</p> <p>Der Gesundheitspass 2011 bündelt auch in diesem Jahr die Angebote rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement und bietet Ihnen so eine Vorschau auf die Gesundheitsangebote, die Sie im nächsten Jahr an Ihrem Arbeitsplatz erwarten.</p> <p>Nehmen Sie die Angebote wahr und begleiten Sie die Universität auf ihrem Weg zu einer gesunden Organisation.</p> <p>Einsendeschluss ist der 16. Dezember 2011!</p>	Unser PRÄMIEN-Angebot <input type="checkbox"/> Igelball (4 Stempel) <input type="checkbox"/> Bonuskarte der Apotheke Schöne Aussicht (4 Stempel) <input type="checkbox"/> TK T-Shirt + TK-Entspannungs-CD (6 Stempel) <input type="checkbox"/> Fitness Gutschein über 20 €; frei einsetzbar für Kurse des Hochschulsports (9 Stempel) <input type="checkbox"/> Gutschrift über 40 € bei Buchung eines 6-monatigen GTZ-Abos (12 Stempel) Bitte wählen Sie eine der Prämien aus. Je nach Anzahl Ihrer Stempel können Sie sich für eine Prämie entscheiden. Eine zeitliche Staffelung behalten wir uns vor. Unter allen abgegebenen Gesundheitspässen verlosen wir 10 Delicards im Wert von 20 €!
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Das Pausenexpress-Poster

Pausenexpress

So bewegen sich kluge Köpfe

Täglich nur 10 Minuten und Sie sind fit am Arbeitsplatz



Mobilisation

Übung 1: Abstellen

Ausgangsposition: Aufstehen, Beine weit auseinander, Rücken gerade.

Übungsdurchführung: Arme für Weitwinkel nach unten in Richtung Fersen ziehen. Eine 10 Sekunden halten, dann die Arme wieder hochheben. Diesen Weitwinkel kann man auch leichter erreichen, wenn man die Hände auf den Hüften hält.

Übung 2: Winkeldehnung

Ausgangsposition: Arme in Hüfthöhe, Hand, Ellbogen ungefähr direkt nach vorne, ohne die Knie unter Schwellung zu beladen.

Übungsdurchführung: Den Oberkörper mit den geöffneten Armen nach rechts drehen, während die Hände nach oben ausgestreckt werden. Der Kopf sollte dabei nicht nach unten schauen, sondern nach oben schauen. Die Schulterblätter sollten dabei nicht nach innen gezogen werden.

Übung 3: Armspendel

Ausgangsposition: Aufstehen, Beine weit auseinander, Rücken gerade.

Übungsdurchführung: Arme gegenübereinander gehalten, Beine weit auseinander, Kopf nach rechts drehen. Dieser Weitwinkel kann man leichter erreichen, wenn man die Hände auf den Hüften hält.

Kräftigung

Übung 1: Kräftigung des Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Das Theraband ist an einem Tischende befestigt und führt vom Tischende über die Schulter zum Hinterkopf. Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße auf dem Boden aufgestellt.

Übungsdurchführung: Beide Arme gleichzeitig von hinten nach vorne ziehen, bis das Theraband gespannt ist.

Übung 2: Kräftigung des Schultergürtels

Ausgangsposition: Mit dem Theraband ist ein Ende an einer Sitzbank befestigt und führt vom Sitzende über die Schulter zum Hinterkopf. Die Beine sind leicht gespreizt, die Füße auf dem Boden aufgestellt.

Übungsdurchführung: Beide Arme gleichzeitig von hinten nach vorne ziehen, bis das Theraband gespannt ist.

Übung 3: Theraband - Leitring

Ausgangsposition: Schulterschlinge binden, eine weite Leitring-Schlinge machen. Beide Arme sind leicht gespreizt, die Füße auf dem Boden aufgestellt.

Übungsdurchführung: Pausenweise wiederholen die gesamte Übung auf Spannung halten und strecken die Arme wieder zurück. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Rücken wieder vollständig entspannt ist.

Dehnung

Übung 1: Dehnung der Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Aufstehen, Beine weit auseinander, Rücken gerade.

Übungsdurchführung: Eine Hand nach oben strecken, während die andere Hand auf dem Kopf ansetzt.

Übung 2: Dehnung der Schultermuskulatur

Ausgangsposition: Aufstehen, Beine weit auseinander, Rücken gerade.

Übungsdurchführung: In Richtung Rücken ziehen, dabei den Kopf nach unten neigen.

Übung 3: Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Aufstehen, Beine weit auseinander, Rücken gerade.

Übungsdurchführung: Ein seitliches Bein nach vorne stellen, während das andere Bein auf dem Boden bleibt.



Flyer zum Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“

TERMINE

Wenn Ihr Lust habt, beim Peer-Projekt dabei zu sein und Euch zu engagieren, kommt doch zum ersten Treffen.

Wann: 22. November 2011 von 13:00 -13:45 Uhr
Ort: Kirschbaumzimmer (Eisenfür links direkt neben d. Studienberatung)

Hier trefft Ihr alle Ansprechpartner, bekommt Infos zu den Schulungen und könnt Eure Fragen loswerden.

Wir freuen uns auf Euch!

SCHLAUER STATT BLAUER

Macht Sucht zum Thema und erlangt zusätzliche Qualifikation...

... engagiert Euch im Peer-Projekt an der Uni Paderborn.

DIE IDEE

Wie könnt Ihr Euch sozial an der Uni engagieren und zugleich weitere Qualifikationen erwerben?

Ganz einfach: indem Ihr am Peer-Projekt an der Uni Paderborn teilnehmt.

DAS PEER-PROJEKT

... ist ein Projekt von Studierenden für Studierende (Peers),
... soll auf risikanten Suchtmittelkonsum aufmerksam machen,
... zielt auf eine langfristige Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln ab.

KONTAKT: Bischof@zv.upb.de

WAS BRINGT MIR DAS?

Die regelmäßige Teilnahme an dem Peer-Projekt wird durch ein Teilnahmezertifikat der Kooperationspartner (s. Rückseite) honoriert. Außerdem könnt Ihr Euch das Projekt als Praktikum im Profilstudium „Gute Gesunde Schule“ des PLAZ anrechnen lassen.

Ihr könnt...

... fachliche Kompetenz im Bereich der Suchtprävention erlangen (z.B. für den betrieblichen oder schulischen Einsatz).
... Projektarbeit in der Praxis erlernen.
... Eure Softskills bei späteren Arbeitgebern nachweisen.

Außerdem: Nette Leute, gute Gespräche & viel Spaß

TERMIN UND WEITERE INFOS AUF DER RÜCKSEITE



Urkunden des Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Urkunde

*Im Rahmen des „Wettbewerb guter Praxis:
Gesunde Hochschulen“ erhält*

*die Universität Paderborn
im Bereich „Projekte“*

den 1. Preis für

„Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren“

Ute Sonntag

Dr. Ute Sonntag
Koordinatorin Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen

Magdeburg, 29. Juni 2011

Mitglieder der Jury:

Julia Busch Stefanie Busch Thomas Holm Juliane Knörr Ebba Koglin Prof. Dr. Karl Kuhn
Joachim Müller Nancy Müller Dr. Beate Robertz-Grossmann Dr. Ute Sonntag



Urkunden des Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Urkunde

*Die Universität Potsdam, die RWTH Aachen,
die Universität Wuppertal sowie die Universität Paderborn
haben im
„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“
mit dem Verbundprojekt
„PausenExpress“
den 1. Platz
in der Kategorie „Maßnahmen“
belegt.*

Ute Sonntag

*Dr. Ute Sonntag
Koordinatorin Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen*

Magdeburg, 29. Juni 2011

Mitglieder der Jury:

Jutta Busch Stefanie Busch Thomas Holm Juliane Knörr Ebba Koglin Prof. Dr. Karl Kuhn
Joachim Müller Nancy Müller Dr. Beate Robertz-Grossmann Dr. Ute Sonntag



Urkunden des Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

MGAFS
Niedersachsen e. V.

Urkunde

*Die Universität Paderborn
hat im
„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“
mit dem Wettbewerbsbeitrag
„Betriebliches Gesundheitsmanagement
an der Universität Paderborn“
den 3. Platz
in der Kategorie „Organisationsentwicklungsprozesse“
belegt.*

Ute Sonntag

Dr. Ute Sonntag

Koordinatorin Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen

Magdeburg, 29. Juni 2011

Mitglieder der Jury:

Jutta Busch Stefanie Busch Thomas Holm Juliane Knörr Ebba Koglin Prof. Dr. Karl Kuhn
Joachim Müller Nancy Müller Dr. Beate Robertz-Grossmann Dr. Ute Sonntag



Urkunden des Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen



Urkunde

Die Universität Paderborn

hat im

„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“

mit dem Wettbewerbsbeitrag

„Gesundheitspass für Mitarbeitende“

den 3. Platz

in der Kategorie „Maßnahmen“

belegt.

Ute Sonntag

Dr. Ute Sonntag

Koordinatorin Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen

Magdeburg, 29. Juni 2011

Mitglieder der Jury:

Jutta Busch Stefanie Busch Thomas Holm Juliane Knörr Ebba Koglin Prof. Dr. Karl Kuhn
Joachim Müller Nancy Müller Dr. Beate Robertz-Grossmann Dr. Ute Sonntag



Urkunden des Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

MGAFS
Niedersachsen e.V.

Urkunde

Die Universität Paderborn

hat im

„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“

mit dem Wettbewerbsbeitrag

*„Azubi-Fit - Gesundheitsbildung für Auszubildende
an der Universität Paderborn“*

den 3. Platz

in der Kategorie „Projekte“

belegt.

Ute Sonntag

Dr. Ute Sonntag

Koordinatorin Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen

Magdeburg, 29. Juni 2011

Mitglieder der Jury:

Jutta Busch Stefanie Busch Thomas Holm Julianne Knörr Ebba Koglin Prof. Dr. Karl Kuhn
Joachim Müller Nancy Müller Dr. Beate Robertz-Grossmann Dr. Ute Sonntag