



UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Bericht des Kanzlers für das Jahr 2010







Inhalt

1. Vorwort	4
2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn	4
3. Maßnahmen und Projekte	5
3.1. Der Gesundheitspass 2010	5
3.2. Fort- und Weiterbildung	7
3.3. Azubi-Fit	8
3.4. Pausenexpress	8
3.5. Mobile Massage	10
3.6. Körperfettgewebemessung	10
3.7. Wii-Sports Aktionstag	11
3.8. Gripeschutzimpfungen	12
3.9. Glaukom	12
3.10. Aktionstag Suchtprävention	12
3.11. Peer-Projekt - „Schlauer statt blauer“	13
3.12. Typisierungsaktion	15
4. Demographie	15
5. Evaluation	17
5.1. GRIPS	17
6. Öffentlichkeitsarbeit	20
6.1. Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen	20
7. Ausblick	21
8. Anhänge	22





1. Vorwort

Work-Life-Balance - dieses Schlagwort hat erfolgreich Einzug in die Arbeitswelt gehalten. Es umfasst Aspekte wie das Wohlfühlen am Arbeitsplatz, den Spaß an der beruflichen Aufgabe und ein gutes Verhältnis zu Vorgesetzten und Kollegen aber auch die erfolgreiche Koordination von Arbeits- und Privatleben. Studien belegen, dass die genannten Aspekte die Qualität der Arbeit nachweislich erhöhen.

Dass das Bewusstsein um den Zusammenhang von Gesundheit und Work-Life-Balance bei Mitarbeitenden, Vorgesetzten, aber auch Studierenden steigt, unterstreicht die Wichtigkeit der Etablierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement in die Strukturen von Unternehmen.

Die Frage, die wir uns stellen müssen lautet also: „Gesundheitsmanagement: nicht ob, sonder wie!“

Diese Aussage wirft die Frage nach der Entwicklung von Standards, nach Gütekriterien und auch Gütesiegeln auf. All diese Schlagworte werden zu einem zentralen Thema werden, da sie die Grundlage für eine nachhaltige Umsetzung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement und damit der Ermöglichung von Work-Life-Balance sind.

Der vorliegende Bericht fasst die im Jahr 2010 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

„Mens sana in corpore sano.“ Diese Aussage des römischen Schriftstellers Juvenal ist heute aktuell wie nie und zielt perfekt auf die Arbeits- und Studienwelt an Universitäten ab. Die Zeiten in denen die geistige Leistungsfähigkeit allein im Mittelpunkt stand und physische und psychische Gesundheit außen vor gelassen wurde sind vorbei. Im Sinne von Work-Life-Balance beeinflussen gesundheitsfördernde Arbeits- und Lernbedingungen auch die Auswahl von Arbeits-, Forschungs- und Studienort.

Betriebliches Gesundheitsmanagement spricht auf struktureller Ebene die gesamte Hochschule in allen ihren Facetten an und erreicht darüber hinaus durch spezifische, praktische Angebote den Einzelnen in seinem individuellen Arbeits- und Lebensumfeld.

Die Universität Paderborn hat dies schon seit Jahren erkannt und zahlreiche Schritte zu einer erfolgreichen Implementierung von betrieblichem Gesundheitsmanagement unternommen.

Dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement wird dabei eine physische, eine psychische, eine kognitive und eine soziale Komponente zugesprochen. Alle vier Komponenten greifen ineinander, bedingen sich gegenseitig und ermöglichen den Mitarbeitenden und Studierenden individuelle Ressourcen und Bewältigungsstrategien aufzubauen.

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:

- 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.

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 2010

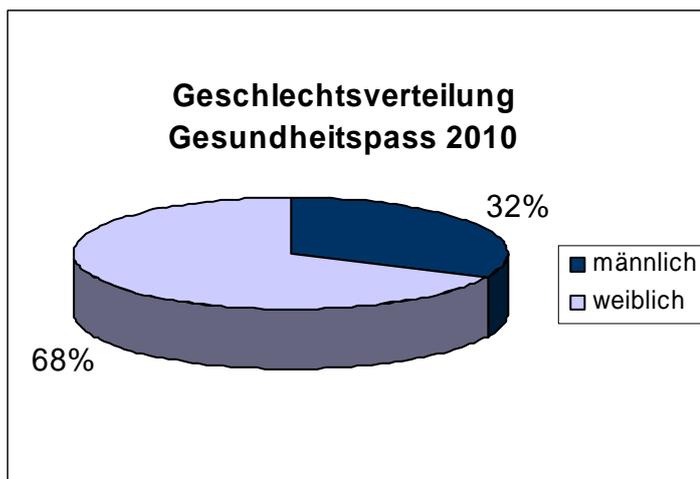
Schon das dritte Jahr in Folge durften die Mitarbeitenden der Universität Paderborn die attraktiven Angebote des Gesundheitspasses für sich nutzen. Die Angebote im Jahr 2010 umfassten etablierte Präventions- und Informationsangebote aus den Vorjahren, aber auch neue Angebote wie etwa die Ergonomieberatung, den Erwerb des Sportabzeichens oder den Pausenexpress.

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. Einen Abdruck des Gesundheitspasses finden Sie im Anhang.

Insgesamt reichten 34 Mitarbeiter zum Jahresende die Gesundheitspässe ein. Im Vergleich zum Jahr 2009 hat sich die Abgabe damit um ca. 33 % verringert, der deutlich höhere Frauenanteil ist mit 68% jedoch geblieben.

Die diesjährige Auswertung zeigte, dass die Teilnahme an aktiven sowie informativen Angeboten sehr ausgeglichen war. So war der 2010 erstmals aufgeführte „Pausenexpress“ ein häufig wahrgenommenes Angebot. Durch die 15-minütige Bewegung am Arbeitsplatz wird nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch das soziale Miteinander in der Bürogemeinschaft gefördert.



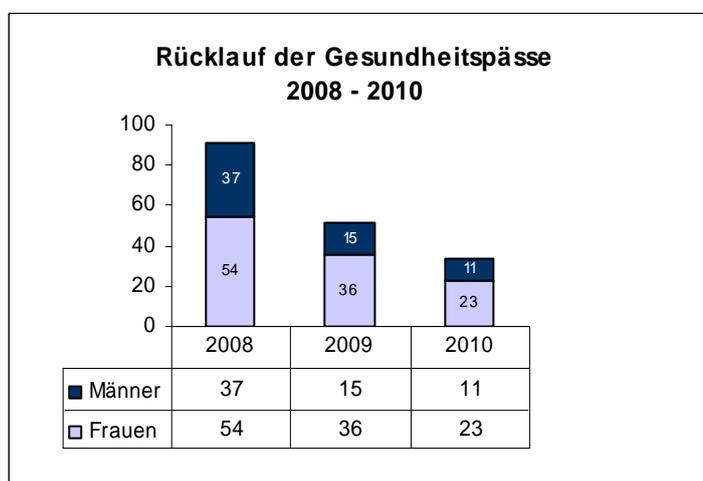
Um mehr über den eigenen körperlichen Gesundheitszustand zu erfahren, wurde die Körperfettgewebs- und Glaukommessung häufig in Ansprache genommen. Die Teilnahme an Angeboten insgesamt hat sich, im Vergleich mit den letzten beiden Jahresauswertungen, leicht verringert. Trotzdem gab es Personen, die mit neun bis hin zu 12 Teilnahmen einen Großteil der Möglichkeiten des Gesundheitspasses ausgeschöpft haben. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Anzahl der wahrgenommenen Angebote.

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

Natürlich wurde eine rege Partizipation wieder mit diversen Prämien honoriert. Die folgende Tabelle zeigt die Verteilung der verschiedenen Prämien.

Prämie	Anzahl Auswahl
Igel-Massage-Ball	21
Bonuskarte der Apotheke	2
TK T-Shirt + Entspannungs- CD	5
Fitnessgutschein GTZ/HSS	5
Gutschein GTZ- Abo	1

Der Gesundheitspass hat Mitarbeiter erneut dazu angeregt, sich mit dem Thema Gesundheit in vielfältiger Art und Weise zu befassen. Eine jährliche Aktualisierung und Erneuerung der Angebote gibt Ansporn, bisher unbekannt Methoden oder Aktivitäten zur Gesundheitsförderung zunächst kennen zulernen und dann weiter aktiv zu nutzen. Die differenzierte Teilnahme an den 17 Angeboten und den Zusatzangeboten zeigt, dass die unterschiedlichen





Interessen der Mitarbeiter weitgehend positiv unterstützt werden konnten. Dass sich die Rücklaufrate der Pässe im Vergleich zum Jahr 2009 reduziert hat, muss kein Indikator für ein mangelndes Interesse sein. Mögliche Gründe, warum der Pass trotz Wahrnehmung der Angebote nicht an die gesunde Hochschule zurück versandt wurde, könnten sein:

- Mangelndes Vertrauen in den Umgang mit persönlichen Daten
- Abgabe des Passes vergessen oder versäumt
- Mangelndes Interesse an den Prämien

Diese Gründe wurden auch 2009 angeführt und werden wohl auch zukünftig bestehen bleiben. Um dem möglicherweise mangelnden Interesse bezüglich der Prämien zu begegnen soll unter allen eingereichten Gesundheitspässen 2011 insgesamt zehn Deli-Cards verlost werden. Es bleibt abzuwarten, ob dieses Angebot zu mehr Rücksendungen führen wird.

Bedeutend ist jedoch, dass mit dem Gesundheitspass, den jeder Mitarbeitende zu Jahresbeginn mit der Hauspost erhält, eine Konfrontation mit den Angeboten der Gesunden Hochschule und damit dem Thema Gesundheit hergestellt wird. Ob dies nun zum Nachdenken anregt, allgemeines Interesse weckt oder zu sofortiger Teilnahme anspricht, ist bei jedem Mitarbeitenden individuell unterschiedlich.

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 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. 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 2009/2010 genannt werden:

- Azubi Fit
- Körper in Balance
- Fantasiereisen
- 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
- Rauchfrei im Kopf
- Suchtprobleme am Arbeitsplatz- Sucht hat viele Gesichter

3.3. Azubi-Fit

Das Programm Azubi-Fit wird speziell für die Zielgruppe der Auszubildenden an der Universität Paderborn angeboten. Es wird in Zusammenarbeit zwischen der Gesundheitshochschule 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 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 2010 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.

3.4. Pausenexpress



Der Hochschulsport Paderborn nimmt seit April 2009 an dem Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ des Bundesministeriums für Gesundheit teil. In Kooperation mit den Hochschulsporteinrichtungen der Universitäten Aachen, Potsdam und Wuppertal geht der Hochschulsport neue Wege. Im Rahmen dieses Projektes sollen neue gesundheitsfördernde und präventive Bewegungs- und Sportangebote in das Hochschulsportprogramm integriert werden.

Ein ganz besonderes neues Bewegungsangebot, das in dem Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ entstanden ist, ist der Hochschulsport Pausenexpress. Dieses Angebot hat seinen Ursprung an der Universität Potsdam und wurde im Rahmen des Projekts erfolgreich

an den Universitätsstandorten Aachen, Wuppertal und Paderborn implementiert.

„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 (2-6 Teilnehmer/innen) 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. Der Hochschulsport ist überaus zufrieden, dass dieses Angebot einen so großen Anklang bei den Bediensteten findet.

Des Weiteren wurde im August 2010 ein Pausenexpress-Poster (siehe Anhang) konzipiert und entwickelt, welches spezielle Rumpfkraftigungs-, 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 in ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Die folgenden Tabellen geben einen Überblick über die Anzahl an Buchungen sowie die Unterscheidung in weibliche und männliche Teilnehmende. Die Zahlen wurden durch Erhebungen im Juni 2010 für das Sommersemester und im November 2010 für das Wintersemester evaluiert.

Teilnehmerzahlen Pausenexpress Dauerkarte SS 2010

Wochentag	TN gesamt	TN weiblich	TN männlich	Termine gesamt
Montag	35	26	9	12
Dienstag	55	29	26	12
Mittwoch	42	28	15	12
GESAMT	132 TN	83 TN weiblich	49 TN männlich	36 Termine/Woche

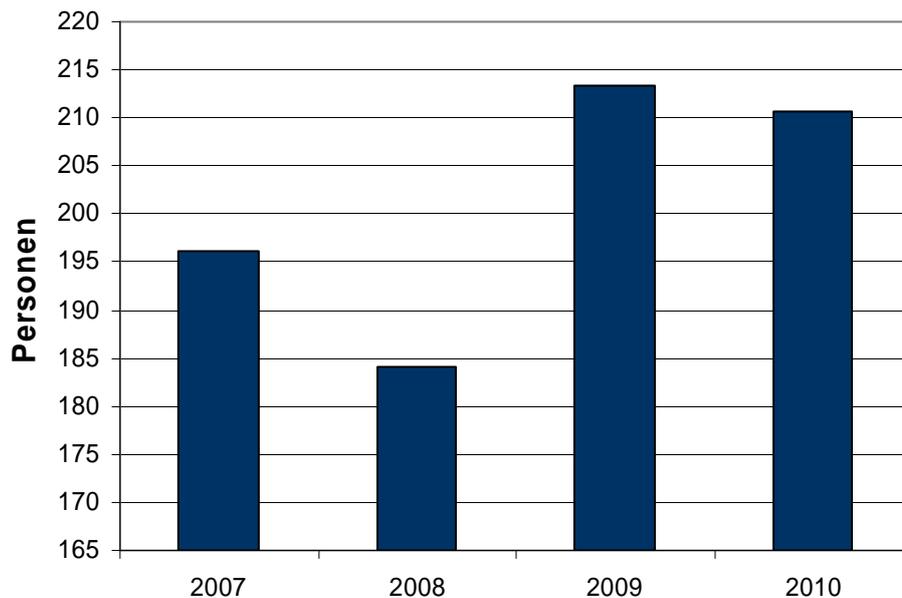
Teilnehmerzahlen Pausenexpress Dauerkarte WS 2010/11

Wochentag	TN gesamt	TN weiblich	TN männlich	Termine gesamt
Montag	71	44	27	18
Dienstag	88	47	41	18
GESAMT	159 TN	91 TN weiblich	68 TN männlich	36 Termine/Woche

3.5. 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 2010 nahmen monatlich durchschnittlich 208 Personen die Mobile Massage war. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Teilnehmerzahlen in den Jahren 2007 bis 2010.



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.

Körperfettgewebemessung

Am 15.03.2010 sowie am 22.03.2010 wurde für alle Mitarbeitenden der Universität eine Körperfettgewebemessung angeboten. Das Angebot wurde über den Mailverteiler für Mitarbeitende beworben und konnte im Gesundheitspass abgestempelt werden.





Die Messung fand in den Räumen der Techniker Krankenkasse statt. Von ihr wurde auch das Messgerät gestellt. Das Gerät mit der Bezeichnung OMRON BF 300 ist ein Körperfett-Messgerät zur Bestimmung des Fettanteils im menschlichen Körper in kg und Prozent. Das Gerät arbeitet nach dem BIA-Verfahren (Bioelektrische Impedanz Analyse). Bei dieser Methode wird der elektrische Widerstand des Körpergewebes durch Senden eines sehr schwachen elektrischen Stroms durch den Körper gemessen. Da die elektrische Leitfähigkeit von Fettgewebe gering bis gleich Null ist, ist es möglich zu bestimmen, wie viel Fettgewebe im Verhältnis zu anderen Gewebearten vorhanden ist. Auf diese Weise ermittelt das Gerät, welchen Anteil das Fett (die Körperfettmasse) am Gesamtgewicht hat und wie viel Prozent des Gesamtgewichts dies ausmacht. Mit dem Messgerät wird größtmögliche Messgenauigkeit erzielt, da die Messung im Oberkörper erfolgt, wo sich das meiste Körperfett befindet.

Insgesamt nahmen 77 Personen an der Messung teil. Die Ergebnisse waren sehr zufrieden stellend. Nur wenige Teilnehmer lagen mit ihren Werten im kritischen Bereich. Dies ist wohl grundsätzlich darauf zurück zu führen, dass die Personen zu der Messung kommen, die sich bewusst mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Gerade für Personen mit Gewichtsproblemen ist der Gang zu einer solchen Messung nicht einfach und wird daher nicht gern getan. Die Überlegung ist hier, nicht die Mitarbeitenden zur Messung kommen zu lassen, sondern mit der Messung zu den Mitarbeitenden zu gehen. Dies birgt jedoch einen immensen Aufwand und ist sowohl zeitlich als auch organisatorisch kaum umsetzbar.

Für das Jahr 2011 ist geplant, die Messung mit Kursangeboten zu verknüpfen. So kann Personen mit Gewichtsproblemen ein Angebot aus dem Bereich Bewegung, Ernährungsberatung oder auch Entspannung gemacht werden, das ihnen hilft eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Die Messungen zum Ende des Jahres können dann zeigen, ob die Maßnahmen eine Wirkung erzielt haben.

Wii-Sports Aktionstag

Am 27. April 2010 fand im Foyer-Bereich ein Wii-Sports Aktionstag statt. Zielgruppe waren primär die Studierenden. Kooperationspartner dieses Aktionstages war die Techniker Krankenkasse, über die die Buchung des Aktionstages möglich war.

Alle Interessierten hatten an diesem Tag die Möglichkeit, die EA SPORTS™ Active kennen zu lernen. EA SPORTS Active wurde in Zusammenarbeit mit Fitnessexperten entwickelt und bietet ein unterhaltsames, leicht zu erlernendes Fitnessprogramm. EA SPORTS Active hält die Bewegungen auf dem Bildschirm fest und gibt so ein Echtzeit-Feedback zu dem durchgeführten Training.

Allen Interessierten sollte hiermit eine Alternative zu den herkömmlichen PC-Spielen aufgezeigt werden, die darüber hinaus einen klaren Gesundheitsfaktor beinhaltet.

Wie erwartet wurde der Aktionsstand vor allem von den Studierenden sehr aktiv wahrgenommen.



Grippeschutzimpfungen

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

Am 23., 28. und 30.09.2010 ließen sich insgesamt 190 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".

Glaukom

Anknüpfend an die gute Resonanz im Jahr 2008 hatten die Mitarbeitenden im November 2010 die Möglichkeit, eine Glaukom-Untersuchung vom Betriebsarzt durchführen zu lassen. Insgesamt nahmen 338 Personen an der Messung teil, 2008 waren es 226 Personen.

Aus Gründen der Schweigepflicht wurden keine Daten zu der Untersuchung erhoben, so dass an dieser Stelle über mögliche Fälle einer Erkrankung nichts gesagt werden kann.

Unter Glaukom, auch „Grüner Star“ ist eine Augenerkrankung zu verstehen, die meist mit einem erhöhten Augeninnendruck einhergeht. Die Ursache liegt in einer Beeinträchtigung des Kammerwasserabflusses mit der Folge, dass das Gesichtsfeld beeinflusst wird. Wird dies nicht frühzeitig erkannt, so kann es bis zur Erblindung führen. Wird diese Beeinträchtigung allerdings erkannt, so kann der Augeninnendruck durch eine Therapie zunächst mit Augentropfen gesenkt werden, hilft dies nicht; so gibt es die Möglichkeit der Laserbehandlung oder Operation.

Risikofaktoren für die Entstehung eines Glaukoms sind:

- Erhöhter Augeninnendruck
- Hohes Lebensalter
- Hohe Kurzsichtigkeit (Offenwinkelglaukom)
- Hohe Weitsichtigkeit (Engwinkelglaukom und Glaukomanfall)
- Niedriger und schwankender Blutdruck (Normaldruckglaukom)
- Genetische Veranlagung
- Ethnische Gruppe: Dunkelhäutige haben ein bis zu fünf Mal höheres Risiko als Weiße
- Diabetes Melitus

Aktionstag Suchtprävention

Das Thema Suchtprävention wird an der Universität Paderborn jährlich durch einen Aktionstag aufgegriffen. Gemeinsam mit den Kontaktpersonen für Suchtkranke und Suchtgefährdete wurde im November 2010 ein Aktionsstand im Mensafoyer aufgebaut. Hier konnten sich Interessierte mit Informationsmaterial versorgen, aber auch mit den Kontaktpersonen ins Gespräch kommen.

Gekoppelt an diesen Aktionstag war in diesem Jahr das Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“, das sich in Kooperation mit dem Studentenwerk an die Studierenden wendet. Näheres zu diesem Projekt ist dem nächsten Punkt zu entnehmen.



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

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

Ausgangssituation

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.

Projektidee

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.

Ergänzend zum präventiven Aspekt des Peer-Projekts wurde im Juni 2010 vom Studentenwerk Paderborn eine **Sprechstunde der Suchtkrankenhilfe** an der Universität eingerichtet. Diese findet an jedem ersten Mittwoch im Monat statt. Durchgeführt wird die Beratung von Mitarbeitern der Beratungsstelle für Alkohol- und sonstige Suchtfragen (BASS) und der Jugend- und Drogenberatungsstelle (DROBS) aus Paderborn. Hier können die Studierenden Kontakt aufnehmen wenn sie

- für sich klären möchten, wo sie bezüglich des eigenen Konsumverhaltens stehen,
- sich über Suchtmittel oder süchtige Verhaltensweisen, deren Auswirkungen und Hilfsmöglichkeiten informieren möchten,
- Beratung bei einer drohenden oder bestehenden Abhängigkeitserkrankung benötigen,
- sich um eine nahe stehende Person aufgrund deren süchtig machender Verhaltensweise Sorgen machen.

Der jährlich an der Universität Paderborn stattfindende **Aktionstag zur Suchtprävention** wurde im November 2010 unter anderem für die Bewerbung des Peer-Projekts genutzt. Im Anschluss an den Aktionstag wurde das Projekt weiter über das



Studentenwerk-Magazin, die Internetplattform, Flyer, die in der Mensa ausgelegt wurden sowie über Plakate beworben. Auf den Flyern (siehe Anhang) wurde auf das erste Projekttreffen am 9. Dezember 2010 hingewiesen.

Zu diesem ersten Treffen erschienen über 20 Interessierte. Sie wurden über Ablauf und Inhalte des Projektes informiert und konnten ihre Fragen an die Kooperationspartner stellen.

Inhalte

Die Projektteilnehmenden werden durch die Fachkräfte der beteiligten Kooperationspartner für die eigenständige Durchführung von Suchtpräventionsmaßnahmen für Studierende (peer-education) geschult. Die erworbenen Kenntnisse werden im Anschluss von den projektverantwortlichen Studierenden selbstständig an die Kommilitoninnen und Kommilitonen weitergegeben. Für die Durchführung von Peer-Projekten bieten sich z.B. Großveranstaltungen oder Aktionstage an, an denen die Peers mit Hilfe von Aktionen gezielt das Gespräch zu den Mitstudierenden suchen und Aufklärungsarbeit leisten.

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 suchtpreventiven Aktionen, Methoden und Inhalte

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

Zertifikat

Angesichts ihres engen Zeitplanes muss sich den Studierenden ein direkter Vorteil sofort erschließen. Engagement sollte sich lohnen.

Deshalb erhalten die Studierenden nach erfolgreicher Teilnahme an dem Peer-Projekt ein Zertifikat, das ihr Engagement hervorhebt und darüber hinaus die erlernten Inhalte aufführt. Neben einem solchen Zertifikat existiert die Überlegung das Peer-Projekt im Bereich der Lehre, z.B. dem Studium Generale oder in Form eines Gesundheitsprojektes anzubinden.

Im Anschluss an das erste Peer-Projekt soll ein zweiter Durchlauf (November 2011) durchgeführt werden, der von den ersten Workshop-Teilnehmern organisiert wird, um das Projekt so zu verselbstständigen.

Typisierungsaktion

Täglich erkranken allein in Deutschland etwa 22 Menschen an Leukämie; so auch eine Mitarbeiterin der Universität Paderborn.

Aus diesem Grund führte der Arbeitskreis Gesunde Hochschule Paderborn, der Fachschaftsrat Wirtschaftswissenschaften und das PC² (Paderborn Center for Parallel Computing) zusammen mit der Stefan-Morsch-Stiftung, der ältesten deutschen Knochenmark- und Stammzellspenderdatei, eine Typisierungsaktion an der Universität Paderborn durch.

Diese fand am 23.11.2010 in der Zeit von 9 - 18 Uhr im Senatssitzungsaal der Universität statt. Um eine hohe Transparenz über das Thema zu schaffen und um Vorbehalte oder auch Ängste von potentiellen Spendern abzubauen, konnten sich Interessierte am Vortag an einem öffentlichen Stand im Foyer der Universität rund um das Thema Knochenmarksspende informieren. Hier bestand die Möglichkeit, sich mit Spendern über deren Erfahrungen auszutauschen. Außerdem standen Mitarbeiter der Stefan-Morsch-Stiftung, Herr Morsch war persönlich anwesend, Frage und Antwort.



Mit einem Flyer zur Aktion (siehe Anhang) wurde per Mail und Aushang für die Aktion geworben.

Insgesamt ließen sich knapp 500 Personen an diesem Tag typisieren. Dies war für alle Beteiligten ein großer Erfolg.

4. Demographie

„Es ist nicht unsere Aufgabe, die Zukunft vorauszusagen,
sondern gut auf sie vorbereitet zu sein.“

Perikles (ca. 450 Jahre v.Ch.)

Diese Aussage Perikles ist auch in der heutigen Zeit mehr als aktuell. 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.

Anknüpfend an den ersten Bericht im Jahr 2009 wurde 2010 der zweite Demographie-Bericht erstellt.

Ziel der 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?

Folgende Gruppen wurden dabei der ASA unterzogen:

- Beschäftigte gesamt
- Wissenschaftliches Personal
- Wissenschaftliche Beamte
- Hochschullehrer
- Gesamtübersicht Nichtwissenschaftliches Personal
 - Fakultät Kulturwissenschaften
 - Fakultät Wirtschaftswissenschaften
 - Fakultät Maschinenbau
 - Fakultät EIM
 - Fakultät Naturwissenschaften
 - Zentrale Einrichtungen
 - Zentrale Verwaltung
 - Dezernat 1
 - Dezernat 2
 - Dezernat 3
 - Dezernat 4
 - Dezernat 5
 - Leitung Stabstellen

Der Bericht liegt der Hochschulleitung vor.

Aus den demographischen Veränderungen erwachsen Anforderungen auf vielen Ebenen. Diese kann nicht eine Steuerungsgruppe allein bewältigen, das heißt: Das Thema muss zu einer zentralen und gemeinsamen Aufgabe aller Hochschulbereiche werden.

Dabei kann sich die Personalentwicklung die Optimierung des Verhältnisses zwischen den Unternehmensbedarfen und den Mitarbeiterpotenzialen und -motiven zum Thema machen. Um ferner die Potenziale einer alternden Belegschaft optimal zu nutzen kann die Personalentwicklung folgende Punkte beleuchten:

- Erfassung der Potenziale und Motive der Mitarbeitenden



- Führung zum Thema machen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- MA-spezifische Angebote schaffen (z.B. Betriebskindergarten)
- Mitarbeiter-Rotation
- Entwicklung von Mentorenkonzepten
- Ziel- und Fortbildungsplanung bezogen auf den einzelnen Mitarbeitenden
- Gezielte Nachwuchsförderung/Nachfolgeplanung

Schließlich trägt die Auseinandersetzung mit den demographischen Daten und den sich daraus entwickelnden personalpolitischen Entscheidungen auch dazu bei, über die Attraktivität des Unternehmens, hier der Universität Paderborn nachzudenken und diese herauszuarbeiten, um so qualifizierte Mitarbeitende auszubilden und zu halten, sowie neue Mitarbeitende gewinnen zu können. Auch hier wird deutlich, dass eine Zusammenarbeit auf allen Ebenen der Hochschule vonnöten ist.

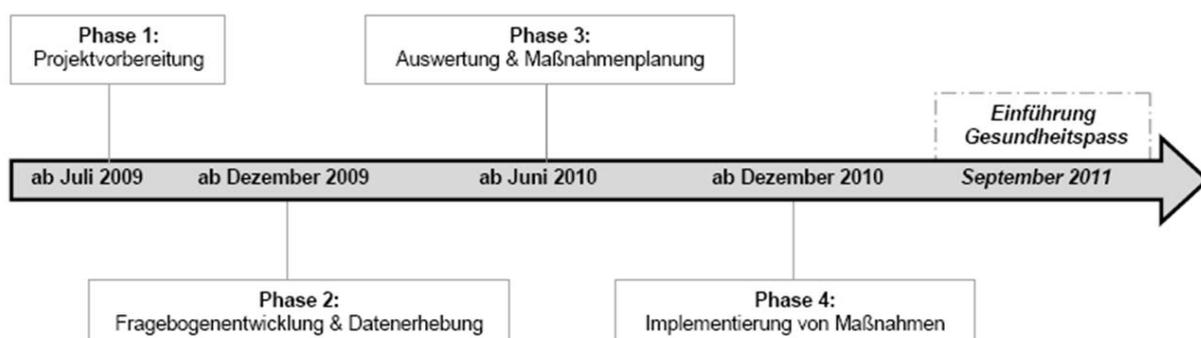
5. Evaluation

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.

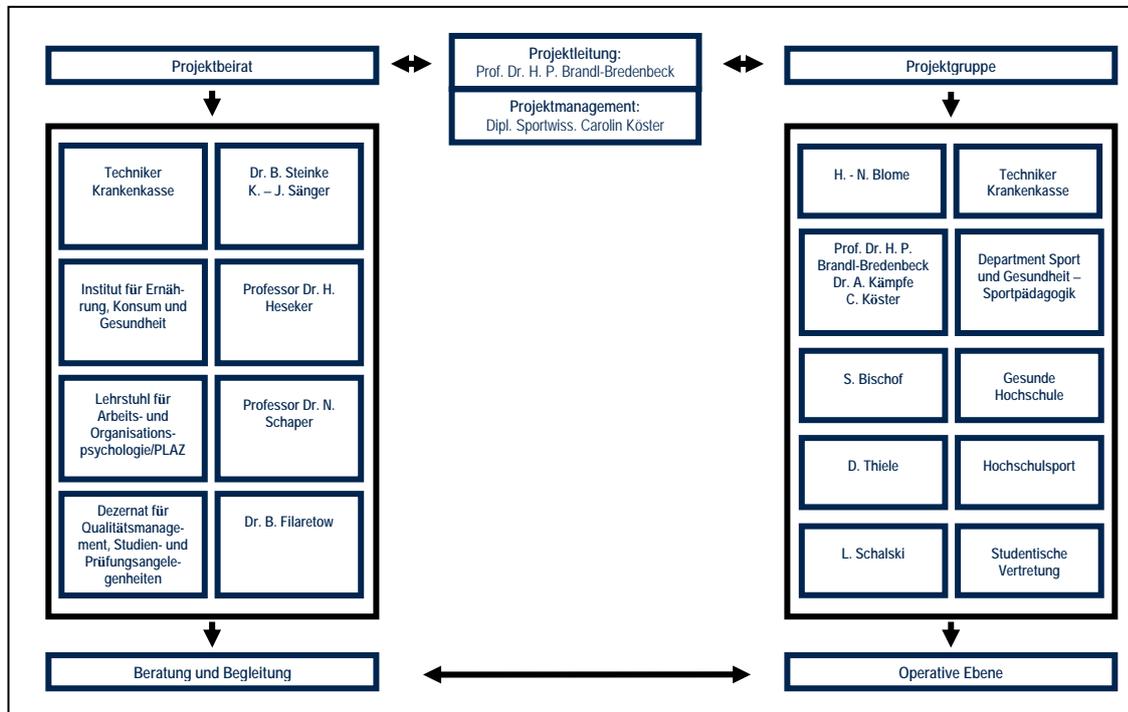
5.1. Studierendenbefragung „GRIPS“

Studierende werden häufig mit Eigenschaften wie „jung“, „aktiv“, „fit“ und somit auch „gesund“ in Zusammenhang gebracht. Doch vielfältige Berichte gaben Auskunft über erhöhten Belastungserscheinungen innerhalb dieser Zielgruppe. Stress, ausgelöst durch verschiedene Faktoren, wie z.B. finanzielle Nöte, Zeitdruck oder Prüfungsangst, kann starken negativen Einfluss auf die körperliche und psychische Gesundheit haben. Die Informationen gaben Anlass, eine Studie zur Erfassung der Gesundheit der Studierenden an der Universität Paderborn durchzuführen.

Die Ergebnisse sollen helfen, konkrete und zielgerichtete Maßnahmen zu entwickeln. Das Projekt GriPs „Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren“ wurde offiziell am 01.09.2009 gestartet. Vor der eigentlichen Datenerhebung wurden verschiedene Arbeitsschritte im Rahmen der Projektvorbereitung durchgeführt, wie etwa der Gewinnung von Kooperationspartnern, wie der Techniker Krankenkasse, der Gesunden Hochschule und dem Hochschulsport, sowie in der Erstellung einer Projektskizze.



Im weiteren Verlauf wurden eine Projektgruppe sowie ein Projektbeirat gegründet. Diese Kooperation soll den Aufbau eines universitätsinternen Netzwerks anstreben und ein vielfältiges Input zu unterschiedlichen Themen gewährleisten. Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Projektstrukturen:



Um den Wiedererkennungswert der Studie zu erhöhen wurden ein Projektlogo und ein Akronym erstellt. Eine Homepage sollte zusätzlich über Ziele, Inhalte und den aktuellen Stand der Studie informieren.

Nach Strukturierung und Organisation ging es anschließend um die Entwicklung eines geeigneten Messinstruments. Die Entscheidung viel auf eine empirisch-analytische Methode, der Konstruktion eines Fragebogens zur Datenerfassung, mit einer anschließenden statistischen Auswertung. Das Ausfüllen des Fragebogens sollte online möglich sein, um die modernen Medien zu nutzen und eine höhere Studierendenmenge zu erreichen. Der Inhalt setzt sich aus einzelnen Teilbereichen zusammen, dargestellt als standardisierte Fragebogenskalen aus den unterschiedlichen Fachdisziplinen.

Zu Beginn des Sommersemesters 2010 stand der Online-Fragebogen zum Ausfüllen bereit. Um eine möglichst große Stichprobe zu erhalten, wurden vor und während des Erhebungszeitraums mehrere Werbemaßnahmen durchgeführt. Diese umfassten u.a. die Auslage von Flyern, Berichte in diversen universitätsinternen Zeitungen, die Nutzung von Mailverteilern sowie die persönliche Ansprache etwa bei Aktionstagen. Die Attraktivität der Teilnahme wurde zusätzlich mit einer Verlosung von Preisen, wie einem Essensgutschein in der Mensula oder einem Fahrrad, erhöht.





Insgesamt wurden 1884 Bögen vollständig ausgefüllt. Die erste deskriptive Auswertung wurde in drei Themenkomplexe kategorisiert: den subjektiven Gesundheitszustand, das Belastungsempfinden und das Schlafverhalten.

Die ersten deskriptiven Ergebnisse lassen sich in drei Punkten zusammenfassen. Erstens stellt die psychische Gesundheit einen Problembereich der Studierenden dar. Die Einschätzung der körperlichen Gesundheit zeigte keine relevanten Unterschiede zur Normstichprobe, deutliche Unterschiede waren allerdings im Bereich der psychischen Gesundheit festzustellen. Vermutlich erhöht die Aufnahme eines Studiums das Gefährdungspotential für negative Veränderungen des psychischen Gesundheitszustandes. Zweitens bestehen Gruppenunterschiede in den einzelnen Themenkomplexen, im Hinblick auf das Geschlecht und das Aktivitätsniveau. So schätzen weibliche und sportabstinente Studierende ihren Gesundheitszustand schlechter und ihr Belastungsempfinden höher ein. Zusätzlich zeigen sie vermehrte Schlafprobleme. Zuletzt weisen eine hohe Varianz und Standartabweichungen auf die Individualität und die verschiedenen Lebensstilfacetten der Studierenden hin.

Im Anschluss an die Onlinebefragung wurden 22 qualitative Interviews mit Studierenden durchgeführt, um subjektive Erfahrungsberichte zum Thema Belastung mit einbeziehen zu können.

Einen Einblick in einzelne Lebensstile wurde durch die qualitative Teilstudie ermöglicht. Es wurden circa 60-minütige Konstruktinterviews geführt, um neben Datenmengen auch individuelle Empfindungen und Beschreibungen von Studierenden auswerten zu können. Alle Interviews wurden nach demselben Prinzip gestaltet. Der Interviewer stellt zu Beginn und während des Gespräches hin und wieder Leitfragen, die die Grundlage bilden, sozusagen als thematisches Gerüst. Trotzdem ist die Fragestellung offen, der Befragte ist also in seiner Antwortmöglichkeit und Themensicht völlig frei. Das Gespräch wurde mithilfe eines Diktiergerätes aufgezeichnet und im Anschluss wörtlich transkribiert. Die Transkription wird dann der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring unterzogen, die dazu dient ein Verhalten zu verstehen.

Die hier genannten Daten geben lediglich einen kurzen Einblick in die Fülle von Ergebnissen. Detaillierte Informationen sind dem ersten und zweiten Zwischenbericht zu entnehmen.

Nach vollständiger Auswertung beider Teilstudien sollen, auf der Grundlage der Ergebnisse, gesundheitsfördernde Maßnahmen für die Studierenden entwickelt werden.

Ab Januar 2011 wird die konkrete Planung mit den Projektpartnern beginnen, so dass zum kommenden Sommersemester bereits eine Auswahl an Möglichkeiten zur Verfügung steht. Beispiele für konkrete Ideen, im Hinblick auf die zu planenden Maßnahmen, sind ein Gesundheitspass für Studierende, eine individuelle Lebensstilberatung, eine Broschüre mit hilfreichen Informationen für Erstsemester und der Ausbau des Mentorenprogramms an den Fakultäten.



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 Angeboten und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement fanden durch Frau Bischof unter anderem bei folgenden Veranstaltungen statt:

- Würzburg März 2010 Tagung zum Thema „Gesunde Hochschule - (k)ein Thema in Bayern?“ Vortrag zum Thema „Gesund Führen“
- Vorstellung des Konzeptes und der Umsetzung der Mobilien Massage an der Universität Paderborn im Rahmen eines Kooperationstreffens des Hochschulsports an der Universität Paderborn im Juli 2010
- Teilnahme am Aktionstag „Markt der Möglichkeiten“ unter dem Motto „Gesund Studieren an der Uni Paderborn“ am 13. Oktober 2010 auf dem Campus der Universität Paderborn.

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.

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.

Im Rahmen der Kooperation mit dem Studentenwerk Paderborn wurden auch 2010 Artikel zum Thema „Gesunde Ernährung“ in der Informationszeitung „Mensa in a Pocket“, die im 6-wöchigen Rhythmus erscheint, veröffentlicht.

6.1. Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen

Der Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen wird vom Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) in Zusammenarbeit mit der Hochschule Magdeburg- Stendal und der Techniker Krankenkasse (TK) durchgeführt. Er soll die Qualitätsdiskussion in die Hochschulen tragen sowie die Auseinandersetzung mit ganzheitlichen Maßnahmen und Organisationsentwicklungsprozessen auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule fördern.

Alle deutschen Hochschulen haben die Möglichkeit, mit ihren Aktivitäten zu einer gesundheitsfördernden Hochschule am Wettbewerb teilzunehmen. Es werden aktivierende und partizipative Maßnahmen, Projekte und Prozesse ausgezeichnet, die vorbildhaft zur Entwicklung einer gesundheitsfördernden Hochschule beitragen. Es stehen 3.000 Euro Preisgeld zur Verfügung. Am 29. Juni 2011 werden die Gewinnerinnen und Gewinner des Wettbewerbs unter dem Motto „Der Vielfalt Ausdruck verleihen“ in Magdeburg ausgezeichnet und können ihre Ergebnisse präsentieren.



Im Rahmen des Wettbewerbs nominiert eine ExpertInnen-Jury die besten der eingereichten Maßnahmen, Projekte bzw. Organisationsentwicklungsprozesse. Die Auswahl der Jury fokussiert sich auf die Ergebnisorientierung, die Ganzheitlichkeit des Ansatzes, die Unterstützung in der Hochschule, die Innovativität, die Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit sowie den Stand der Realisierung der eingereichten Projekte. Die zehn Gütekriterien des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen bilden die Grundlage für die Entwicklung einer gesunden Hochschule und geben somit den inhaltlichen Rahmen für eine erfolgversprechende Bewerbung vor. Die Bewerbung sollte verdeutlichen, welche der zehn Gütekriterien bereits erfüllt werden konnten.

Die Universität Paderborn hat sich mit den folgenden Projekten an dem Wettbewerb beteiligt:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn (ganzheitlicher Ansatz)
- Studierendenbefragung Grips
- Peer-Projekt zur Suchtprävention bei Studierenden
- Azubi-Fit
- Der Gesundheitspass

Alle fünf Bewerbungen wurden gemeinsam eingereicht.

Über die Ergebnisse des Wettbewerbs wird dann im Jahresbericht 2011 berichtet.

7. Ausblick

Viele der in diesem Bericht genannten Maßnahmen und Projekte werden die Gesunde Hochschule und damit die Universität Paderborn auch im Jahr 2011 begleiten. Dabei soll auch weiterhin auf die ausgewogene Mischung von Angeboten für Mitarbeitende und Studierende geachtet werden, um so den individuellen Arbeits- und Lebensumfeldern der jeweiligen Zielgruppen gerecht zu werden.

Dabei soll das Augenmerk in bewährter Weise auf der praktischen Umsetzung von Maßnahmen liegen, denn nur so kann der Zusammenhang von Gesundheit, Wohlbefinden und Work-Life-Balance umgesetzt werden.

Bei dieser Arbeit wird den Akteuren der Bereich der psychischen und psychosozialen Belastungen am Arbeits- und Lernplatz immer wieder begegnen. Dieser Tatsache muss ins Auge gesehen werden und mit adäquaten Angeboten frühzeitig begegnet werden.

Sandra Bischof
Gesunde Hochschule
Paderborn

Diana Riedel
Sachgebietsleiterin
Arbeits-, Gesundheits- und
Umweltschutz

8. Anhänge

Der Gesundheitspass für Mitarbeitende

<p>SO FUNKTIONIERT'S</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Auf Angebote achten. 2.) Infos auch unter: www.upb.de/gesundheit 3.) Teilnehmen. 4.) Abstempeln lassen. 5.) Prämie wählen. 6.) Gesundheitspass einreichen. 	<p>ANGEBOTE 2011</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Gripeschutzimpfung 12. Blutspende 13. Ernährungskurs 14. Ergonomieberatung durch Dez. 5-3 15. Sportabzeichen 16. Körperfettgewebemessung 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Blutzuckermessung 18. Cholesterinmessung 19. Blutdruckmessung 20. Zusatzangebot 21. Zusatzangebot 22. Zusatzangebot 																								
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr><td>1.</td><td>2.</td><td>3.</td><td>4.</td><td>5.</td><td>6.</td></tr> <tr><td>7.</td><td>8.</td><td>9.</td><td>10.</td><td>11.</td><td>12.</td></tr> <tr><td>13.</td><td>14.</td><td>15.</td><td>16.</td><td>17.</td><td>18.</td></tr> <tr><td>19.</td><td>20.</td><td>21.</td><td>22.</td><td colspan="2">Bitte die passende Zahl abstempeln</td></tr> </table>	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	
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																						

<p>KONTAKT</p> <p>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: 05251/60-4300 E-Mail: bischof@zv.upb.de</p> <p>www.upb.de/gesundheit</p> <p>Abgabe des Gesundheitspasses bei Frau Bischof bis zum 16.12.2011.</p>	<p>Name _____</p> <p>Adresse _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Geburtsdatum _____</p> <p>E-Mail _____</p> <p>Telefon (Büro) _____</p> <p>Bereich _____</p> <p>Raumnummer _____</p> <p>Unterschrift _____</p>	<p>DER GESUNDHEITSPASS</p> <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 verändernden 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. 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. Nehmen Sie die Angebote wahr und begleiten Sie die Universität auf Ihrem Weg zu einer gesunden Organisation. Einsendeschluss ist der 16. Dezember 2011!</p>	<p>Unser PRÄMIEN-Angebot</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Igelball (2 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 Gutscheine 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) <p>Bitte wählen Sie eine der Prämien aus. Je nach Anzahl Ihrer Stempel können Sie sich für eine Prämie entscheiden. Eine zeitliche Stafflung behalten wir uns vor.</p> <p>Unter allen abgegebenen Gesundheitspässen verlosen wir 20 Delicards im Wert von 20 €!</p>
--	---	--	--

Das Pausenexpress-Poster

Pausenexpress

So bewegen sich kluge Köpfe

Täglich nur 10 Minuten und Sie sind fit am Arbeitsplatz

Mobilisation

Übung 1: Absenken

Ausgangsposition: Hüftweiter Stand, Arme nicht strecken, Rücken gerade.

Übungsanführung: Können Sie leicht nach unten in Richtung Boden absinken, mit dem Kopf nach unten in Richtung Boden absinken, dann die vertikale Mittellinie verbinden, sodass die Arme und der Kopf am Ende des Absinkens locker in Richtung Boden „hängen“. Dann wieder langsam wieder in Höhe aufstehen, so wiederholen.

Übung 2: Winkelschere

Ausgangsposition: Steht im hüftweiten Stand, Fußballen zeigen nach vorne, Arme sind über Schultern leicht gebeugt.

Übungsanführung: Der Oberkörper mit dem gestreckten Arm vor sich hin leicht beugen, wobei der Rücken senkrecht und der Boden flach bleibt. Die Beine und die Hüfte bleiben ganz ruhig und bewegen sich nicht an. (Zusatz: Seite 2 zu sehen)

Übung 3: Armpendel

Ausgangsposition: Hüftweiter Stand, Fußballen zeigen nach vorne, Arme locker nach hinten lassen.

Übungsanführung: Arme gegengläufig in die gleiche und entgegengesetzte Richtung. Dabei leicht die Beine beugen.

Kräftigung

Übung 4: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Das Theraband um ein Stuhlbein legen, mit dem linken Knie auf der Bandfläche mit aufsteigendem Oberkörper, Theraband um die rechte und linke Handwickeln. Handflächen zeigen nach hinten, abwechselnd nach vorne, dann abwechselnd nach hinten bringen, sodass das Theraband gespannt ist.

Übungsanführung: Beide Arme gleichzeitig nach hinten über den Kopf ziehen, dabei nach unten ziehen lassen. Dann langsam wieder beide Arme über dem Kopf ziehen lassen, so wiederholen.

Übung 5: Kräftigung des Schultergürtels

Ausgangsposition: Bringt auf das Theraband mit Fußballen. Dann stehen, das Theraband hoch nehmen und mit der rechten und linken Hand in ein anderes Stuhlbein umwickeln, Arme sind leicht gebeugt. Theraband ist 90° zu Boden senkrecht auf Spannung gebracht.

Übungsanführung: Beide Arme gleichzeitig nach hinten über den Kopf ziehen, dabei nach unten ziehen lassen. Dann langsam wieder beide Arme über dem Kopf ziehen lassen, so wiederholen.

Übung 6: Theraband - Leitzug

Ausgangsposition: Im hüftweiten Stand, Arme über den Kopf und Fußballen zeigen leicht nach außen. Theraband diagonal zwischen zwei Stuhlbeinen in die rechte und linke Hand nehmen. Theraband auf Spannung bringen und hinter dem Kopf halten.

Übungsanführung: Theraband während der ganzen Übung auf Spannung halten und langsam die auf andere Schultergürtelgelenke in Richtung Oberkörper ziehen. Dann wieder bis auf Kopfhöhe unter Spannung nach oben ziehen, so wiederholen.

Dehnung

Übung 7: Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Hüftweiter Stand, Arme leicht gebeugt. Oberkörper nach hinten nach vorne ziehen.

Übungsanführung: Oberkörper nach hinten nach vorne ziehen, so weiter wiederholen.

Übung 8: Dehnung der Schultermuskulatur

Ausgangsposition: Hüftweiter Stand, Arme leicht gebeugt. Oberkörper nach hinten nach vorne ziehen.

Übungsanführung: Oberkörper nach hinten nach vorne ziehen, so weiter wiederholen.

Übung 9: Dehnung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Hüftweiter Stand, Arme leicht gebeugt. Oberkörper nach hinten nach vorne ziehen.

Übungsanführung: Oberkörper nach hinten nach vorne ziehen, so weiter wiederholen.

<http://unisport.upb.de>

23

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.

Datum: 9. Dezember 2010
 Uhrzeit: 13:00-13:45 Uhr
 Ort: Kirschbaumzimmer
 (Basistür links, direkt neben d. Zentralen Studienberatung)

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

Wir freuen uns auf Euch!

Foto: Fotolia & Adion Stay Gold

SCHLAUER STATT BLAUER

Pimpt Euren Lebenslauf & engagiert Euch in der neuen Projektgruppe an der Uni Paderborn

DIE IDEE

Hi Studis!

Wie könnt Ihr Euren Lebenslauf pimpen und Euch gleichzeitig an der Uni sozial engagieren?

Ganz einfach: Indem Ihr am Peerprojekt an der Uni Paderborn teilnehmt.

DAS PEERPROJEKT

- ... ist ein Projekt von Studierenden für Studierende (Peers).
- ... soll auf riskanten Suchtmittelkonsum aufmerksam machen.
- ... zielt auf eine langfristige Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln ab.
- ... schult Euch zu Multiplikatoren.

WAS BRINGT MIR DAS ?

Die regelmäßige Teilnahme an dem Peerprojekt wird durch ein Teilnahmezertifikat der Kooperationspartner (s. Rückseite) honoriert.

Damit könnt Ihr

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

Außerdem: Nette Leute, gute Gespräche und viel Spaß.

TERMINE UND WEITERE INFOS AUF DER RÜCKSEITE

Flyer zur Bewerbung der Typisierungsaktion



Stammzellspender helfen Leben retten!



Yan Gao ist Mitarbeiterin der Universität Paderborn. Sie ist eine von Millionen Menschen weltweit, die auf eine dringend benötigte Knochenmarkspende warten.

Hoffnung für
Leukämie- und
Tumorkranke

Kommen Sie zum Bluttest

Oder unterstützen Sie unsere Aktion durch eine Spende an die Stefan-Morsch-Stiftung
KontoNr.: 40 15 145
BLZ.: 472 501 01
Sparkasse Paderborn

Dienstag, den 23.11.2010

9:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Universität Paderborn
B3.231 - Senatssitzungssaal
Warburger Straße 100

Stefan-Morsch-Stiftung, Dambacher Weg 5, 55765 Birkenfeld
Tel.: 06782 - 9933 0, Fax: 06782 - 9933 22, Kostenlose Hotline: 0800 - 7667724
Homepage: www.stefan-morsch-stiftung.de, E-Mail: info@stefan-morsch-stiftung.de