



UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn

Bericht des Kanzlers für das Jahr 2012







Inhalt

1. Vorwort	4
2. Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Paderborn	4
3. Maßnahmen, Projekte und Aktionstage	5
3.1. Der Gesundheitspass 2012	5
3.2. Hochschulsport	5
3.2.1 Pausenexpress	6
3.2.2 Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ)	7
3.3. Fort- und Weiterbildung	8
3.4. Psychisch stark am Arbeitsplatz - Uni-Bündnis gegen Depression	8
3.5. Azubi-Fit	10
3.6. Mobile Massage	11
3.7. Gripeschutzimpfung	11
3.8. Aktionstag Suchtprävention	12
3.9. Peer-Projekt - „Schlauer statt blauer“	12
3.9.1. Befragung zum Thema Alkoholkonsum	14
3.10. Tagung „Ressource Mensch“	17
3.11. Tagung „Sport und Alkohol“	18
3.12. Stressless Academy	19
4. Demographie	20
5. Evaluation	20
5.1. mein beneFIT@upb.de – Projekt zur Studierendengesundheit	20
5.2. Benchmarking	21
6. Öffentlichkeitsarbeit	22
6.1. Tag der offenen Tür	22
7. Ausblick	23
8. Anhänge	24





1. Vorwort

Was schafft die Basis für ein erfolgreiches Studium, für exzellente Lehre und Forschung oder für einen attraktiven Arbeitsplatz?

Sicherlich sind es die strukturellen Bedingungen und die Ausstattung finanzieller wie personeller Natur. Darüber hinaus tragen aber auch ein ehrliches und ausgeglichenes Miteinander und eine gelebte Führungskultur in all ihren Facetten zu den oben genannten Faktoren bei. Letztlich ist es wohl auch das „sich gesund fühlen“, das einen entscheidenden Einfluss auf die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens hat. Dies verdeutlicht die Wichtigkeit von Betrieblichem Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung von Studierenden im Setting Hochschule. Strukturelle Maßnahmen wie praktische Angebote können den Weg bereiten zu einer gesunden und leistungsfähigen Institution.

Der vorliegende Bericht fasst die im Jahr 2012 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 18.000 Studierende. Diese Tatsache an sich weist schon auf den vielgefächerten Bedarf von gesundheitsfördernden Maßnahmen am Setting Hochschule hin.

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 Arbeitszufriedenheit und auch die Arbeitsqualität erhöhen.
- Gesundheitsorientiertes Führungsverhalten optimieren.
- 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 starke universitäts-interne wie auch externe Vernetzung.

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 2012

Der Gesundheitspass für Mitarbeitende fasst die Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität Paderborn für das jeweilige Kalenderjahr zusammen. Im Jahr 2012 ist der Pass in seine fünfte Auflage gegangen. Einen Abdruck des Gesundheitspasses finden Sie im Anhang.

Zu den Gesundheitsangeboten im Jahr 2012 zählten beispielsweise die Mobile Massage, der Pausenexpress und eine Ergonomieberatung, aber auch diverse Checks. 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.

3.2. Hochschulsport

Der Hochschulsport (HSP) und die Gesunde Hochschule sind erfolgreiche Partner in Sachen Gesundheitsförderung. Der gesamte Bereich Bewegung und auch Entspannung wird mit 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 rund 5.000 Teilnehmer/innen und das mit einem Angebot von über 100 verschiedenen Sportarten und mit Hilfe von über 200 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.

Dank der neuen Sportflächen in SP 2 konnte die große Nachfrage seit dem Wintersemester 2012/13 erfolgreich bedient werden. Zudem konnten einige Sportarten, u.a. Klettern und weitere gesundheitsorientierte Bewegungsangebote neu im Programm etabliert werden, so dass mittlerweile jeder dritte Universitätsangehörige im Verbund von Hochschulsport und Gesunder Hochschule aktiv ist.



Im Sommersemester 2012 buchten knapp 5.000 Uniangehörige Angebote vom Hochschulsport. Davon lag die Verteilung auf ca. 4.200 Studierende und knapp 800 Mitarbeitende. Von den Gesamtbuchungen sind ca. 58% weiblich und 42% männlich. Im Wintersemester 2012/13 buchten knapp 5.800 Studierende und Mitarbeitende Hochschulsportangebote, wobei die Verteilung der Statusgruppen ähnlich wie im Sommersemester 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 (**G**esund und **e**rfolgreich in **P**aderborn **s**tudieren). 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 etablierte 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.

Seit nunmehr zwei Jahren hat sich das Programm bewährt und erfreut sich, neben dem gesundheitlichen Nutzen durch die aktive Bewegungspause, großer Beliebtheit.





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 über 50 Termine pro Woche für Bürogemeinschaften zwischen 2-6 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeboten, so dass mehr als 200 Mitarbeitende in der Woche beim Pausenexpress aktiv sind.

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 zu bleiben. Auf ca. 350 qm² kann man für über 70 Stunden/Woche ein vielfältiges Koordinations-, 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 Gesundheitstraining**“ dar. Montags bis freitags von 11.30-13.00 Uhr können Mitarbeitende regelmäßig im GTZ in ihrer Mittagspause trainieren, um anschließend wieder fit an den Schreibtisch zurückzukehren. Aktuell nutzen rund 60 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 Netzworkebildung 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 werden Schnupperkurse über Trainer des Hochschulsports angeboten. 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 werden die Angebote des Fort- und Weiterbildungsprogramm 2012 genannt:

- Depression am Arbeitsplatz. Erkennen und Handeln. Eine Schulung für Führungskräfte und Personalverantwortliche.
- Kohlenhydrat- und Fettzufuhr: Empfehlungen für die Informationsgesellschaft
- Führung in Balance
- Gesund und munter in der Lehre – Impulse für gesundheitsbewusstes Verhalten
- In der Ruhe liegt die Kraft! – Entspannungsverfahren zum Ausprobieren
- I-Sense – ein Test zur Entspannungsfähigkeit
- Psychisch stark am Arbeitsplatz
- „Von der Rauschbrille bis zum Drogenkoffer“ - Polizeiliche Sucht- und Drogenprävention
- Wege aus der Stressfalle
- Women´s Workout - GTZ – mehr als nur Gerätetraining
- Yoga (Hatha)
- Zumba

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

Die im Sommersemester 2011 gegründete Arbeitsgruppe „Psychisch stark am Arbeitsplatz: Uni-Bündnis gegen Depression“ (bestehend aus ZSB, Gesunde Hochschule, Lehrstuhl Regelungstechnik und Mechatronik, Hochschuldidaktik) hat im Studienjahr 2011/12 an dem festgelegten Maßnahmenpaket weitergearbeitet:

- Schulung von Führungskräften und Personalverantwortliche, um für depressive Störungen bei den eigenen Mitarbeiter(inne)n im engsten Arbeitsumfeld sensibilisiert zu werden,
- Bereitstellung von Vertrauenspersonen, die als neutrale Ansprechpartner/-innen universitätsintern für Fragen zum Themenfeld Depressionen zur Verfügung stehen,
- Durchführung von Informationsveranstaltungen zum Thema für die Hochschulöffentlichkeit.



Der Auftakt erfolgte im Januar 2012 mit einer Aktionswoche (23.01.-27.01.2012), bei der die Ausstellung „GRENZEN erLEBEN“ des Sozialpsychiatrischen Dienstes des Caritas Zentrums Traunstein an die Universität Paderborn geholt wurde. Neben einem „Depressionsraum“, der das persönliche Nachempfinden der Wahrnehmung und Stimmung eines depressiv Erkrankten unterstützen sollte, standen Informationsplakate, ein Video zum Erkrankungsbild sowie selbst gemalte Bilder und selbst entworfenen Objekte von Patient(inn)en der Ergotherapie der LWL-Klinik Paderborn zur Verfügung. Die Erlebnisausstellung wurde von insgesamt 392 Personen besucht, wobei sich die Besuchergruppe auf knapp 50% Studierende und 50% Mitarbeitende oder Familienangehörige der Mitarbeitenden verteilte. Insgesamt konnte mit diesem Auftakt eine große Resonanz erzielt werden. Die Rückmeldungen der Besucher/-innen sind überwiegend sehr positiv gewesen. Mit dem Ziel, solche Aktionstage jährlich durchzuführen, ist am 29.01.2013 der nächste Aktionstag zum Thema Sport und psychische Gesundheit geplant. Dazu sind im Berichtszeitraum die ersten Vorbereitungen in Kooperation mit dem Arbeitsbereich Sportpsychologie des Departments Sport und Gesundheit der Universität Paderborn getroffen worden.



Die Ausstellung wurde von Uni-Bündnis gegen Depressionen der Universität Paderborn organisiert (als freundlicher Unterstützung der Caritas Traunstein und der LWL-Klinik Paderborn).

Zur Umsetzung des ersten Maßnahmebereiches fand am 05.03.2012 eine Informationsveranstaltung für Führungskräfte der Universität Paderborn statt, bei der sich das Uni-Bündnis gegen Depression mit seinem Konzept und den geplanten Maßnahmen vorstellte. Neben Grußworten des Präsidenten und Kanzlers konnte Prof. Dr. Rainer Sachse (Institut für Psychologische Psychotherapie Bochum) gewonnen werden, um über Erklärungsmodelle und Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen zu referieren. Zudem wurde eine vierstündige Schulung im Mai (11.05.2012) mit dem Titel „Depressionen am Arbeitsplatz. Erkennen und Handeln. Eine Schulung für Führungskräfte und Personalverantwortliche“ angeboten. Sie wurde in Kooperation mit dem Paderborner Bündnis gegen Depressionen von PD Dr. Bernward Vieten (1. Vorsitzender des Paderborner Bündnisses gegen Depressionen und Ärztlicher Direktor der LWL Klinik, Facharzt für Psychiatrie/Psychotherapie, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie) durchgeführt. Das Feedback der Teilnehmenden war sehr positiv, so dass ein jährliches Angebot angedacht ist (nächster Termin geplant am 17.05.2013).



Für den zweiten Maßnahmebereich wurden zudem erste konzeptionelle Entwicklungen vorgenommen, um die Ausbildung und Bereitstellung von Vertrauenspersonen zum Themenfeld Depressionen voranzubringen. Nach Abstimmung mit den beiden Personalräten über die Idee der Ernennung von Vertrauenspersonen fanden zunächst zwei Informationsveranstaltungen für interessierte Mitarbeitende statt, um die Rahmenbedingungen und Inhalte der Ausbildung bzw. der späteren Tätigkeiten zu diskutieren. Die Resonanz und das Interesse an der Ausbildung waren hoch (16 Teilnehmende). Daraufhin wurde ein Schulungskonzept erarbeitet, das zunächst einen Schulungsumfang von 22,5 Stunden (5 Termine á 4,5h) vorsieht. Inhaltlich sollen Informationen über das Krankheitsbild und Behandlungsmöglichkeiten vermittelt sowie Grundlagen der antidepressiven Gesprächsführung vorgestellt werden. Die Umsetzung erfolgt durch einen niedergelassenen psychologischen Psychotherapeuten sowie mit Unterstützung der LWL-Klinik Paderborn. Start der Ausbildung war im November 2012.

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 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 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.

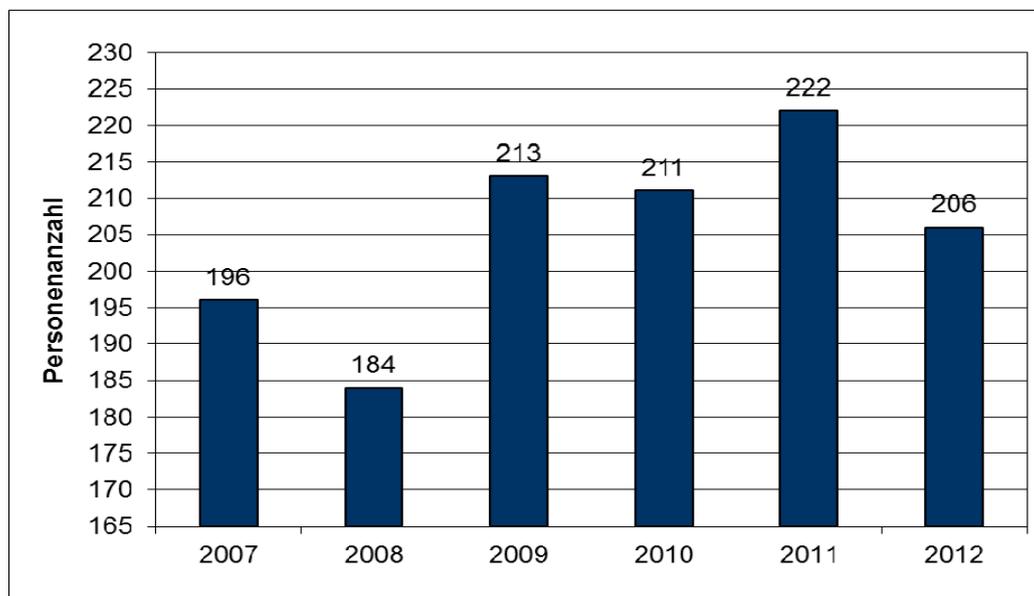
Eine Evaluation des Programms wurde in Form von Auswertungen der einzelnen Kursteile der jeweiligen Lehrjahre vom IFG durchgeführt.



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.

Die folgende Grafik gibt einen Überblick über die Teilnehmerzahlen in den Jahren 2007 bis 2012.



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.

3.7. 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 24.09., 01.10., 15.10. und 18.10.2012 ließen sich insgesamt 212 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".



3.8. Aktionstag Suchtprävention

Das Thema Suchtprävention wird an der Universität Paderborn jährlich durch einen Aktionstag aufgegriffen.

In diesem Jahr waren die folgenden Einrichtungen an dem Aktionstag beteiligt:

- Gesunde Hochschule Paderborn
- Ansprechpartner/innen für Suchtkranke und Suchtgefährdete
- Zentrale Studienberatung
- PLAZ
- Studentenwerk Paderborn
- Stadtjugendamt Paderborn
- Kreispolizeibehörde – Kommissariat Kriminalitätsvorbeugung
- Caritas Verband Paderborn e.V.
- Anonymen Alkoholiker
- Selbsthilfekontaktstelle Paderborn

Der Aktionstag bot allen Interessierten die Möglichkeit, mit kompetenten Ansprechpartnern ins Gespräch zu kommen und Fragen rund um das Thema Sucht und zum Umgang mit Suchtproblematiken zu stellen.

Dabei dient der Aktionstag vor allem der Sensibilisierung für das Thema und auch der Enttabuisierung. Die jährliche, öffentliche Präsenz des Themas soll zu führen, dass „man“ über das Thema sprechen kann.

Aus Sicht der Studierenden greift das Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“ die Suchtprävention an der Universität Paderborn zielgruppenorientiert auf. Näheres zu diesem Projekt ist dem Punkt 3.09 zu entnehmen.

3.9. 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.

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



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 potentiell 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 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



Praxis

Ein zentraler Projektbaustein ist die Umsetzung des Gelernten in die Praxis. Hier kommt der Begriff des Peer-Projektes zum Tragen, denn die Projektteilnehmer nehmen ihr neu erworbenes Wissen mit in die Hochschulöffentlichkeit und gehen auf Ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen zu.

In diesem Jahr organisierte die Gruppe eine Befragung zum Thema Alkohol. Näheres zur Befragung findet sich unter Punkt 3.9.1.

Neben der Befragung waren die Studierenden für die Gewinnung neuer Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den dritten 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

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

Fortführung des Projekts

Im Anschluss an das zweite Peer-Projekt soll ein dritter Durchlauf durchgeführt werden. Die Akquirierung von neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde unter anderem an den Aktionstag Suchtprävention angebunden. Der Flyer ist im Anhang beigefügt.

Hier konnten 17 Personen gewonnen werden, die auch an der ersten Informationsveranstaltung zum Projekt im November 2012 teilnahmen.

Die Vermittlung der Inhalte in Modulform startet im Januar 2013.

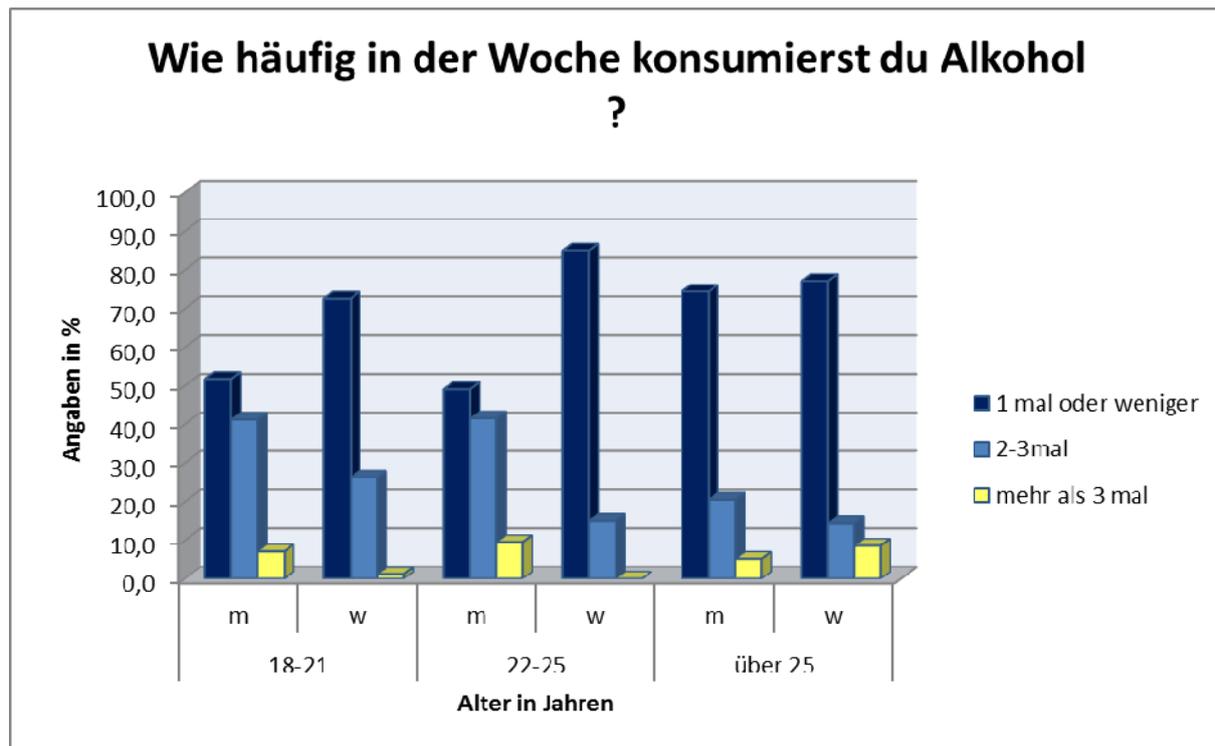
3.9.1. Befragung zum Thema Alkoholkonsum

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Peer-Projektes führten 2012 eine Befragung zum Thema Alkoholkonsum unter den Studierenden durch.

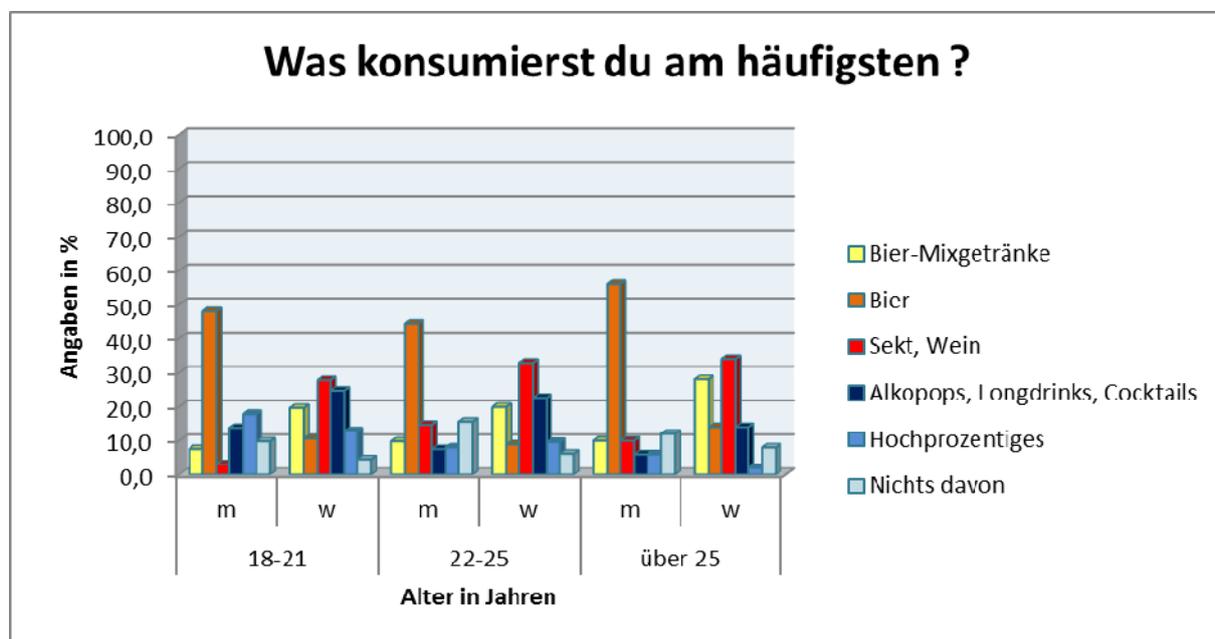
Der Fragebogen (siehe Anhang) wurde von den Studierenden gemeinsam mit Frau Beckin von der Suchtkrankenhilfe und Frau Bischof erstellt.

Die Projektgruppe nutzte einen Aktionsstand im Mensafoyer sowie die direkte Ansprache in diversen Vorlesungen und erreichte so einen Rücklauf von 745 ausgefüllten Fragebögen.

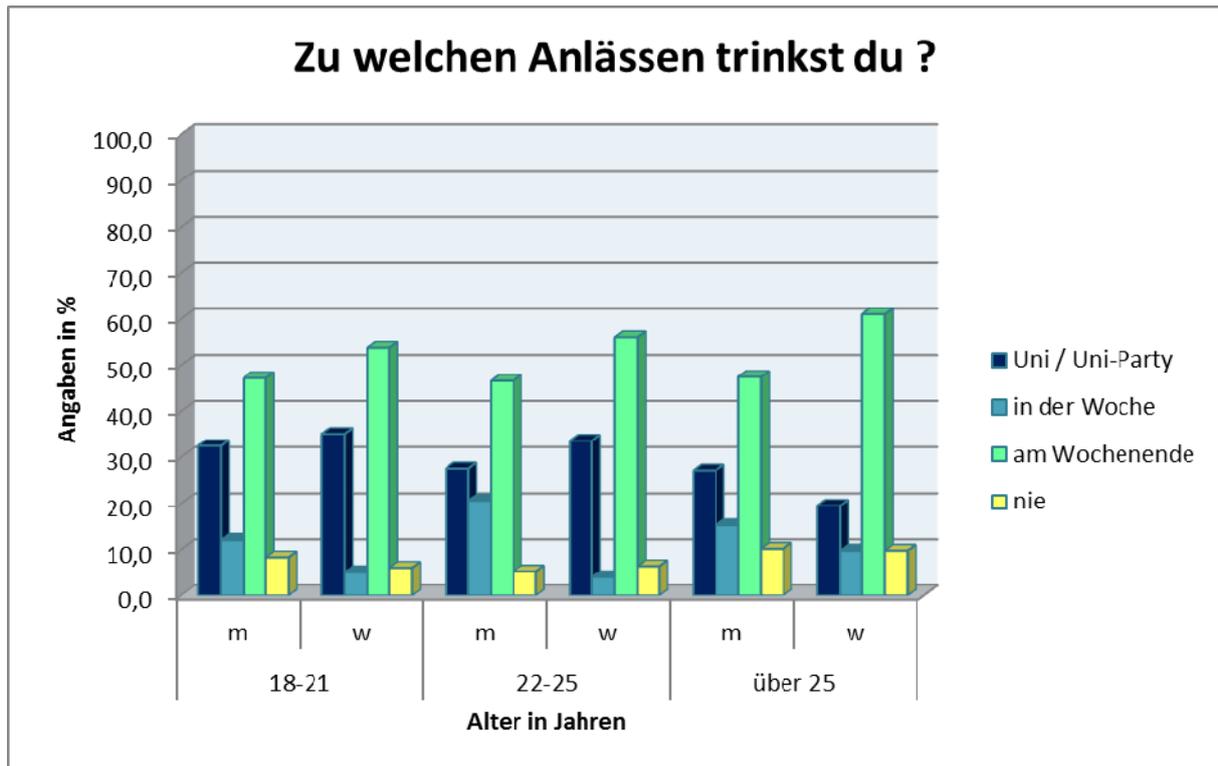
Die folgenden Grafiken geben einen Überblick über die Ergebnisse der Befragung.



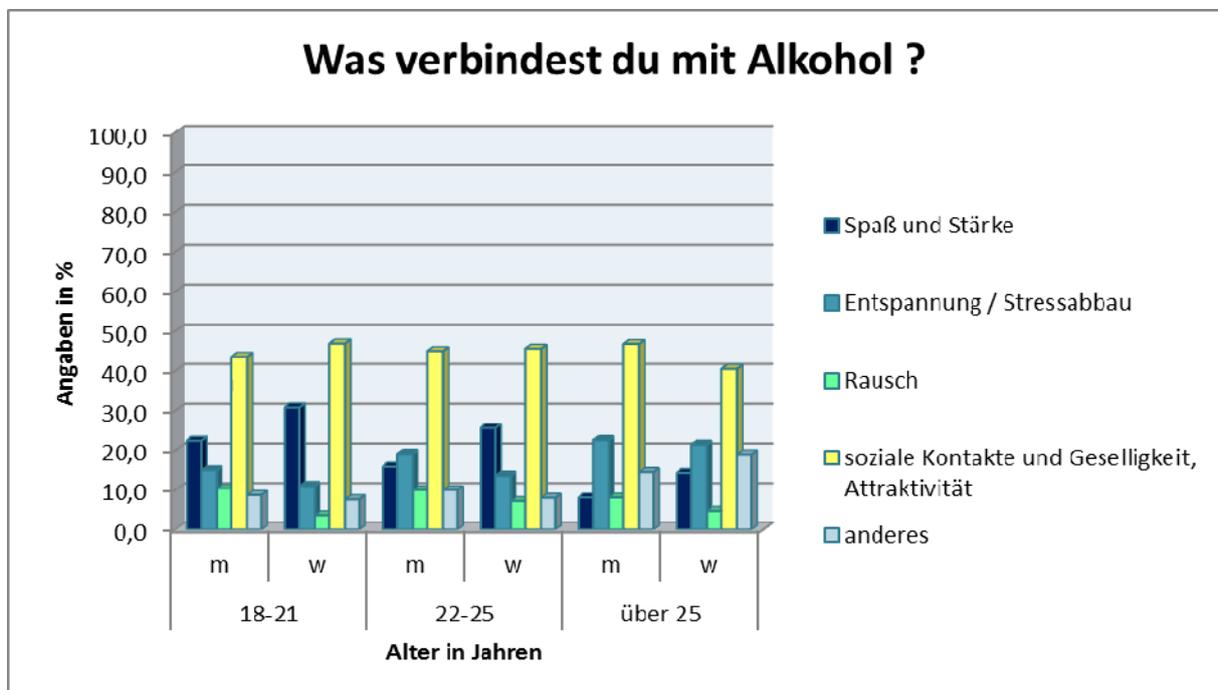
Die Grafik zeigt, dass 64,6 % der Studierenden einmal oder weniger pro Woche Alkohol konsumieren. 4,7 % dagegen konsumieren 30,6 % zwei- bis dreimal und 4,7 % sogar mehr als dreimal pro Woche Alkohol.



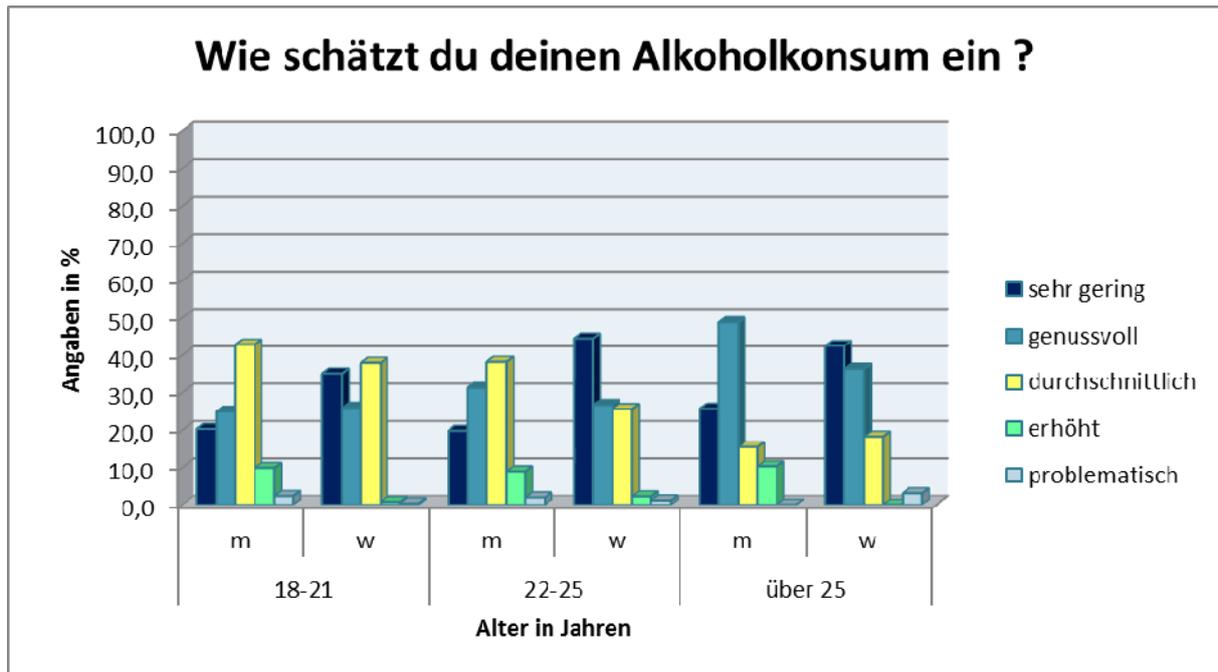
Die Grafik zeigt zusammenfassend, dass Männer am häufigsten Bier, Frauen dagegen am häufigsten Wein und Sekt konsumieren. Hochprozentiges wird von 11,7 % der Befragten am häufigsten konsumiert. Diese Zahl scheint sehr hoch. Allerdings muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass keine Angaben über die Menge an Alkohol erhoben worden ist.



Die Grafik zeigt, dass 50,8 % der Studierenden am Wochenende Alkohol trinken, auf Uni-Partys sind es 30,7 %, in der Woche trinken 10,7 % der Studierenden Alkohol.



45,3 % der Studierenden verbindet den Konsum von Alkohol mit sozialen Kontakten, Geselligkeit und Attraktivität und 22,9 % verbinden ihn mit Spaß und Stärke.



58 % der Studierenden schätzt ihren Alkoholkonsum sehr gering bis genussvoll ein. Immerhin 35,7 % schätzen ihn als durchschnittlich ein und 6,3 % bewerten ihn als erhöht und problematisch.

Fazit

Die Zahlen zeigen einen deutlichen Handlungsbedarf und unterstreichen die Wichtigkeit von Maßnahmen wie etwa dem Peer-Projekt aber auch weiteren Aktionen zum Thema Alkoholprävention. So macht es etwa Sinn zielgruppenspezifische Aufklärungsarbeit zu leisten, für das Thema zu sensibilisieren oder auch über den Verkauf von Alkohol auf dem Uni-Campus nachzudenken.

3.10. Tagung „Ressource Mensch“

Im September fand in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse die Tagung „Ressource Mensch – Gesundheitskultur in Unternehmen“ an der Universität statt.

Rund 200 Teilnehmer aus der lokalen Wirtschaft waren der Einladung der Universität, der Techniker Krankenkasse und des Bundesverbandes mittelständische Wirtschaft gefolgt. Höhepunkte waren die Vorträge des Paderborner Arbeits- und Organisationspsychologen Prof. Dr. Niclas Schaper und des Extremsportlers Joey Kelly.





In seinem Vortrag „Psychologie der Mitarbeiterbindung“ wies Professor Schaper darauf hin, dass das Thema Mitarbeiterbindung spätestens seit der Diskussion um den demographischen Wandel an Bedeutung zugenommen hat. Professor Schaper macht deutlich, dass Firmen die individuelle Verbundenheit und Identifikation der Beschäftigten mit dem Unternehmen fördern müssen, wenn sie Mitarbeiter langfristig binden wollen.

Wie man an die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit gelangt, erläuterte Joey Kelly in seinem Vortrag „No Limits“. Er zählte die Stationen seiner Extremsportlichen Karriere – vom ersten Triathlon bis zur Teilnahme an zahlreichen Extremrennen – auf und gab den Zuhörern ein Rezept mit auf den Weg, wie es gelingt, Höchstleistungen zu erreichen: „Ausdauer, ein Ziel und Leidenschaft – das sind die drei wichtigen Dinge.“

3.11. Tagung Sport und Alkohol

Im Februar 2012 fand die Fachtagung des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen zum Thema „Sport und Alkohol – geht das nur zusammen?“ gemeinsam mit dem adh (Allgemeiner deutscher Hochschulsportverband) an der Universität Paderborn statt.

Die Tagung setzte sich unter anderem mit der Frage auseinander, inwiefern das Thema Alkohol mit unserer Gesundheit in Einklang gebracht werden kann, und warum der Konsum von Alkohol so eng mit dem Sporttreiben verbunden ist.

Dabei wurde das Problem nicht mit dem erhobenen Zeigefinger stigmatisiert. Vielmehr ging es darum, einen verantwortungsvollen und gesunderhaltenden Umgang mit Alkohol im Setting Hochschule zu thematisieren.

Der adh ist alarmiert von Vorkommnissen und Unfällen, die auf Alkohol zurückführbar waren. In manchen Sportarten wird die Integration in die Alkoholkultur geradezu gefördert. Mannschaftssportarten scheinen dabei insgesamt stärker gefährdet und auch der Reitsport zeigt hier, bedingt durch die Nähe zur Jagd, eine gewissen Tradition. Aber auch so unverdächtige Sportarten wie Schwimmen sind nicht weniger alkoholaffin. Der adh machte 2009 eine Tendenz in Richtung Trinkkultur bei den Teilnehmenden von Hochschulmeisterschaften aus.

Eine Studie der Universität Bielefeld fand heraus, dass 20% der Studierenden einen problematischen Alkoholkonsum aufweisen - der Anteil der Männer liegt dabei höher als der der Frauen (30 zu 10%). Sportstudierende haben eine 1,6mal höhere Wahrscheinlichkeit zu problematischem Trinken. Dabei nimmt mit steigender körperlicher Aktivität der Alkoholkonsum zu. Eine Vermutung ist, dass Sportstudierende geselliger sind und daher der höhere Alkoholkonsum und die größere Gefährdung resultiert.

In einer Abschlussdiskussion wurde deutlich, dass es keine Lösung ist, die Hochschule zu einem generell alkoholfreien Raum zu machen. Dies ist mit Blick auf Partys und auch die Studentenwerke, die mit Alkohol Umsatz machen, als äußerst schwierig zu bewerten.

Der adh hat einige steuernde Maßnahmen für den Umgang mit Alkohol auf sportlichen Veranstaltungen ergriffen. So wird bei Wettkampfausschreibungen Alkohol auf Sportstätten verboten. Zudem wird darauf geachtet, dass die Partystätten und Schlafräume strikt getrennt sind. Die Disziplinen-Chefs und -Chefinnen werden geschult,



um sensibel mit dem Thema umgehen zu können. In diesem Zusammenhang hat der adh Empfehlungen und Richtlinien verabschiedet, um das Problem in den Griff zu bekommen.

Studentenwerke können motiviert werden, an suchtpreventiven Projekten teilzunehmen, um so ein Signal zu setzen. An der Universität Paderborn gelingt dies mit dem Peer-Projekt „Schlauer statt blauer“ (siehe Punkt 3.9).

Ein weiterer erfolgversprechender Ansatz wird am Bremer Institut für Epidemiologie und Präventionsforschung beforscht. Das EU-geförderte Projekt SNIPE steht für Soziale Normen Intervention zur Prävention von Alkohol- und Substanzkonsum. Dabei wird internetbasiert der eigene Alkohol- und Substanzkonsum erhoben und per Feedback bewertet. Dann werden gesunde Normen aufgezeigt (wie viele Studierende verhalten sich wie). Da diese Normen bisher unterschätzt wurden, entsteht ein gesundheitsförderlicher Effekt, nämlich sich der gesunden Norm anzupassen.

Das Thema Alkohol an Hochschulen wird auch zukünftig als zentrale Aufgabe des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen sein.

3.12. Stressless Academy

Im Juni 2012 fand traditionell der Tag des Hochschulsports statt. Im Rahmen des Markts der Möglichkeiten, der im Foyer stattfand, war die Techniker Krankenkasse mit einem Stand der Stressless-Academy vertreten, an dem Studierende Informationen rund um das Thema Stress und Stressprävention erhalten konnten. Es wurden Cardioscans angeboten, bei denen die Studierenden mittels Herzfrequenzmessung ihren Stresspegel erfahren konnten. Über 250 Studierende besuchten den Stand und informierten sich über das Angebot.

Die Möglichkeiten mit Stress umzugehen, sind unterschiedlich. Die Einen bevorzugen Bewegung die Anderen Entspannungstechniken. Was für sie am besten ist, konnten die Studierenden direkt bei den Schnupperkursen am Tag des Hochschulsports herausfinden. Bei Fragen konnten die Präventionsmitarbeiter und Kursleiter direkt weiterhelfen.





Im Anschluss an den Aktionstag konnten die Studierenden zur Unterstützung einen viermonatigen Anti-Stress-Coach nutzen. Das Online-Beratungsangebot bietet mit individuellen Empfehlungen und Übungen die Möglichkeit, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Der Coach gibt tägliche Tipps, wie man dem ganz normalen Alltagswahnsinn in jeder Situation gewachsen ist.

Zusätzlich wurde eine Expertenhotline mit Ärzten zum Thema "Stress und Psychopharmaka" angeboten.

4. Demographie

Vor dem Hintergrund einer alternden Gesellschaft, einem drohenden Fachkräftemangel und der Frage des Wissenserhalts ist die Auseinandersetzung mit demographischen Daten mehr als notwendig. Eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht einen frühzeitigen und strukturierten Umgang mit Themen wie Nachwuchsrekrutierung, lebenslangem Lernen und die Weitergabe von Wissen sowie Mitarbeiterbindung oder Beschäftigungsfähigkeit.

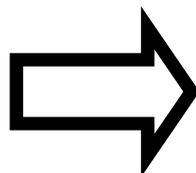
Dieser Aufgabe stellt sich auch die Universität Paderborn und legte 2012 den dritten Demographie-Bericht, erstellt von Frau Bischof, die eine Ausbildung zur Demographie-Beraterin absolvierte in Zusammenarbeit mit dem Personaldezernat der Universität vor.

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. mein beneFIT@upb.de – ein Projekt zur Studierendengesundheit

„mein beneFIT@upb.de“ baut auf den Erkenntnissen und Ergebnissen des Projektes „*Studium heute - gesundheitsfördernd oder gesundheitsgefährdend? Eine Lebensstilanalyse.*“, das unter dem Motto „*Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren (GriPs)*“ durchgeführt wurde, auf.





Basierend auf diesen Erkenntnissen zielt das von der Universität Paderborn initiierte und von der Techniker Krankenkasse geförderte Folgeprojekt „mein beneFIT@upb.de“ unter der Leitung von Prof. Dr. Niclas Schaper auf die individuelle Gesundheitsförderung Studierender an der Universität Paderborn ab.

Dazu werden gesundheitsförderliche Maßnahmen für Studierende implementiert. Zudem wird ein Gesundheitspass für Studierende eingeführt, der alle gesundheitsförderlichen Maßnahmen der uniinternen Kooperationspartner bündelt und somit ein weiteres Instrument im Rahmen des Gesundheitsmanagements der Universität darstellt. Zentrale Projektpartner in beneFIT sind die Gesunde Hochschule, der Hochschulsport, die Universitätsleitung sowie die Techniker Krankenkasse.

Weiterhin beteiligen sich als Kooperationspartner der Career Service, die Forschungs- und Lehrereinheit Ernährung, Konsum und Gesundheit (EKG), die Gleichstellungsbeauftragte, die Hochschuldidaktik, das Kompetenzzentrum Schreiben, das Studentenwerk Paderborn, die studentischen Fachschaften und der AStA, die zentrale Studienberatung (ZSB), das Zentrum für Bildungsforschung und Medientechnologie (IMT) sowie das Zentrum für Sprachlehre (ZfS).

Neben der Implementation von Maßnahmen, die auf das Gesundheitsbewusstsein und das Gesundheitsverhalten der Studierenden abzielen, steht das Schaffen nachhaltiger Strukturen am Standort Paderborn im Fokus des Projekts, um so das Thema „Gesundheit im Studium“ dauerhaft zu implementieren.

Zur Evaluation und Qualitätssicherung des beneFIT-Ansatzes wird u.a. eine Kohorte von Studierenden über den gesamten Verlauf des Bachelorstudiums befragt. Darüber soll die Wirkung der Maßnahmen erfasst werden und Möglichkeiten zur Optimierung des Gesundheitspass-Ansatzes identifiziert werden.

Zu Beginn des Jahres 2013 wird eine Kick-off-Veranstaltung den offiziellen Startschuss für das Projekt geben.

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.

Insgesamt beteiligen sich sechs Hochschulen an dem Benchmarking-Verfahren. 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 einzugreifen.

Der Einstieg in das Benchmarking-Verfahren lag im Februar 2012. Der Projektabschluss ist für die erste Jahreshälfte 2013 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. Tag der offenen Tür

Am 28.10.2012 fand der Tag der offenen Tür an der Universität statt.

Hier präsentierte sich der Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz in den Räumen des ZSL-Gebäudes.



Neben einem Hör- und Sehtest hatten die Besucher die Möglichkeit, mit Hilfe eines Brandsimulators, der auf dem Vorplatz des Gebäudes aufgestellt war, Feuer zu löschen.

Interessierte hatten ferner die Möglichkeit, das Sonder-Abfalllager zu besichtigen.



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 zeigen, dass die Initiativen der Universität Paderborn ankommen und wertgeschätzt werden.

Neben einer zielgruppenorientierter Angebotsdurchführung ist dabei ein ausgewogenes Verhältnis von Verhaltens- und Verhältnisprävention sowie von strukturellen und praktischen Angeboten zu berücksichtigen.

Auch im kommenden Jahr wird das Thema der psychischen Gesundheit ein zentrales sein. Mit Angeboten des Uni Bündnisses gegen Depression für die Mitarbeitenden und Angeboten der Zentralen Studienberatung für die Studierenden sowie allen das Thema ergänzenden Angeboten stellt sich die Universität gut für dieses Thema auf.

Sandra Bischof
Gesunde Hochschule
Paderborn

Diana Riedel
Sachgebietsleiterin
Arbeits-, Gesundheits- und
Umweltschutz



8. Anhänge

Der Gesundheitspass für Mitarbeitende 2012

SO FUNKTIONIERT'S

- Auf Angebote achten.
- Infos auch unter: www.upb.de/gesundheit
- Teilnehmen.
- Abstempeln lassen.
- Prämie wählen.
- Gesundheitspass einreichen.

Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

ANGEBOTE 2012

- Gesundheitskurs des Fort- und Weiterbildungsprogramms
- Kurs Hochschulsport
- GTZ-Abo
- Pausenexpress
- Mobile Massage
- Azubi-Fit
- Ich bin Nichtraucher!
- Raucherentwöhnungskurs
- Gripeschutzimpfung
- Blutspende
- Ernährungsberatung
- Ergonomieberatung durch Dez. 5-3
- Sportabzeichen
- Darmkrebs
- Glaukom
- Körperfettgewebemessung
- Blutzuckermessung
- Cholesterinmessung
- Blutdruckmessung
- Zusatzangebot
- Zusatzangebot
- Zusatzangebot

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	

UNSER PRÄMIEN-ANGEBOT

- Igelball (2 Stempel)
- Bonuskarte der Apotheke *Schöne Aussicht* (4 Stempel)
- TK T-Shirt (6 Stempel)
- TK-Handtuch (6 Stempel)
- Fitness Gutschein über 20 €; frei einsetzbar für Kurse des Hochschulsports (9 Stempel)
- Gutschein 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 1 x 2 Karten für die PaderBaskets und 1 x 2 Karten für den SC Paderborn!

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@zv.upb.de

www.upb.de/gesundheit

Abgabe des Gesundheitspasses bei Frau Bischof bis zum 21.12.2012.

Name _____

Adresse _____

Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Telefon (Büro) _____

Bereich _____

Raumnummer _____

Unterschrift _____

DER GESUNDHEITSPASS

„Psychisch stark am Arbeitsplatz“; dieses neue Schwerpunktthema wird uns in den kommenden Jahren fortwährend begleiten. Einen präventiven Ansatz und Ausgleich zu Krankheitsbildern wie Burnout und Depression zu schaffen ist das primäre Anliegen. Hier ist die Einbindung von Mitarbeitenden, vor allem aber auch von Führungskräften gefragt. In diesem Zusammenhang hat das Schlagwort Work-Life-Balance 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. Die Universität Paderborn als Gesunde Hochschule wird das Thema „Psychisch stark am Arbeitsplatz“ daher im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements nachhaltig unterstützen. **Einsendeschluss ist der 21. Dezember 2012!**



Fragebogen des Peer-Projektes zum Thema „Alkoholkonsum bei Studierenden“

Peer-Projekt 2011/2012

α

Alter: _____ → Geschlecht: m w → Hochschulsesemester: _____

1) → Wie häufig in der Woche konsumierst du Alkohol?

1-Mal oder weniger → 2-3-Mal → mehr als 3-Mal

2) → Was konsumierst du am Häufigsten?

Bier- Mixgetränke (Radler) → Bier → Sekt, Wein

Alkopops, Longdrinks, Cocktails → Hochprozentiges → → →
→ → → (Vodka, Rum, Korn, Obstler..)

Nichts davon

3) → Zu welchen Anlässen trinkst du? (mehrere Antworten möglich)

Uni- / Uni-Party in der Woche → am Wochenende → nie

4) → Was verbindest du mit Alkohol?

Spaß und Stärke → Entspannung / Stressabbau → Rausch

soziale Kontakte und Geselligkeit, Attraktivität

anderes, und zwar: _____

5) → Wie schätzt du deinen Alkoholkonsum ein?

sehr gering → → genussvoll → → durchschnittlich →

erhöht → → problematisch



π