

Gesundheitsfördernde Fakultät V – Campus Kleefeld

Zwischen Lehre,
Forschung und
Qualifizierung
Gesundheitsförderung für den
akademischen Mittelbau

Veranstaltet von:

- Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW)
- Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen
- Hochschule Hannover
- Techniker Krankenkasse



1. Orientierung ... an den 10 Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule

Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule

1. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* arbeitet nach dem Setting-Ansatz.
2. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* orientiert sich am Konzept der Salutogenese und nimmt Bedingungen und Ressourcen für Gesundheit in den Blick.
3. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* integriert das Konzept der Gesundheitsförderung in ihre Hochschulpolitik (z.B. Leitbild, Führungsleitlinien, Zielvereinbarungen, Dienstvereinbarungen oder andere Vereinbarungen).
4. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* berücksichtigt Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe bei allen hochschulinternen Prozessen und Entscheidungen sowie in Lehre und Forschung.
5. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* beauftragt eine hochschulweit zuständige Steuerungsgruppe mit der Entwicklung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen, in der die relevanten Bereiche der Hochschule vertreten sind.
6. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* betreibt ein transparentes Informationsmanagement und formuliert Ziele und Maßnahmen auf der Grundlage einer regelmäßigen Gesundheitsberichterstattung in Form von verständlichen, transparenten und zugänglichen Informationen und Daten. Die gesundheitsfördernden Maßnahmen werden während und nach der Umsetzung im Sinne einer Qualitätssicherung evaluiert.



1. Orientierung ... an den 10 Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule

7. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* führt gesundheitsfördernde Maßnahmen durch, die sich sowohl an einer Verhaltens- als auch Verhältnisdimension orientieren und partizipativ ausgerichtet sind.
8. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* verpflichtet sich dem Prinzip der Nachhaltigkeit. Dies bedeutet, dass bei der Gesundheitsförderung gleichermaßen soziale, ökologische, ökonomische und kulturelle Aspekte einschließlich der globalen Perspektive zu berücksichtigen sind.
9. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* integriert Gender Mainstreaming, Cultural Mainstreaming sowie die Gleichbehandlung von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Menschen mit Behinderungen als wesentliche Teile in das gesundheitsfördernde Konzept.
10. *Eine gesundheitsfördernde Hochschule* vernetzt sich sowohl mit anderen Hochschulen als auch mit der Kommune/Region.

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen: Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule (2007). http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/D_GF_HS_national/D2_Guetekriterien.html



2. Ziele ... zur Entwicklung des Projektes

Gesundheitsfördernde Fakultät V – Campus Kleefeld

Ziele

- **Attraktive Studien- und Arbeitsbedingungen** gestalten und eine angenehme Arbeitsatmosphäre unterstützen
- **Nachhaltige, innovative und wettbewerbsfähige** Angebote schaffen
- Erhöhung der **Motivation** und **Zufriedenheit** von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie von Studierenden
- Verbesserung der **Work-Life-Balance**
- **Berücksichtigung aller Statusgruppen:** Mitarbeiter/-innen, Lehrende und Studierende
- → besonders wichtig daher die **Zusammensetzung der Steuerungsgruppe** aus Mitgliedern aller drei Fokusgruppen



3. Gremium: Steuerungsgruppe

Gesundheitsfördernde Fakultät V – Campus Kleefeld



Vordere Reihe (v.l.):

Annika Hartrampf
Pia Meißner
Katharina Krahl
Sarah Voltmann

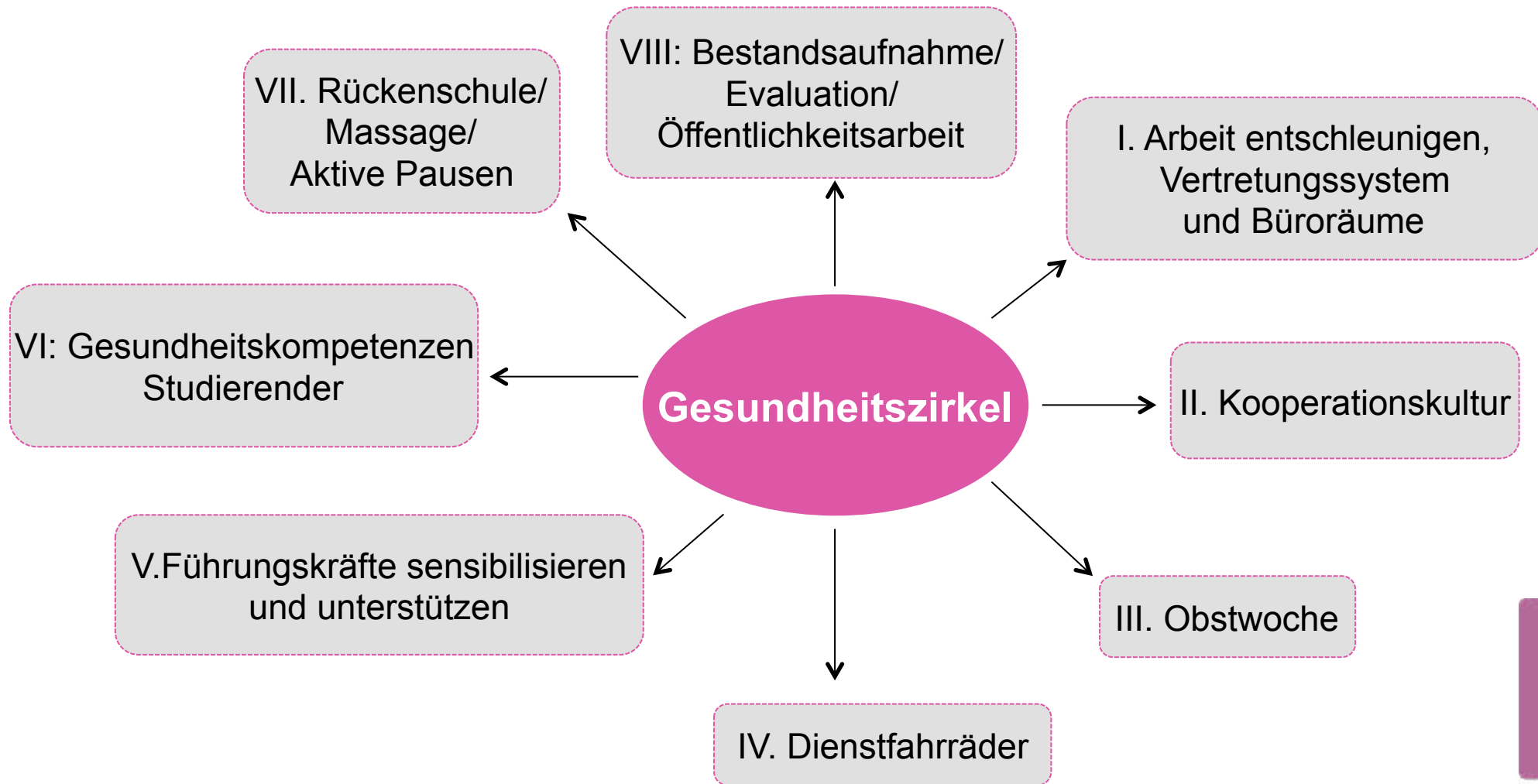
Hintere Reihe (v.l.):

Annika Jäger,
Holger Weichert
Sabine König
Erika Badenhop
Gerhard Becker
Ines Schrandt
Prof. Dr. Michael Wittland
Sabine Seidel
Prof. Dr. Mathias Bonse-
Rohmann

(an diesem Tag leider verhindert: Martina Walter, Prof.in Dr. Dörte Detert, Prof.in Dr. Karin Lehmeier, Christina Jaekel (PR), Nicolas Vogt)



4. Gesundheitszirkel ... Partizipation, Diskussion und Gestaltung von gesunden Verhältnissen und Stärkung von persönlicher, beruflicher und sozialer Gesundheitskompetenz



I. Gesundheitszirkel: Arbeit entschleunigen, Vertretungssystem verbessern und mehr Arbeits- und Büroräume schaffen

Ziele:

- **Arbeits- und Büroräume**
 - ✓ Ergonomische Einrichtung der Arbeitsplätze
 - ✓ Effektiveres, konzentriertes und kreatives Arbeiten steigern
 - ✓ Stressreduzierung
 - ✓ Diskrete Besprechungen ermöglichen
- **Verbesserung des Vertretungssystem**
 - ✓ Höhere Arbeitszufriedenheit
 - ✓ Verringerung der Fehlzeiten
- **Entschleunigung in der Arbeit**
 - ✓ Höhere Lebensqualität und höhere Gesundheit der Mitarbeiter
 - ✓ Achtsamkeit und selbstbestimmtes Arbeiten



II. Gesundheitszirkel: Verbesserung der Kooperationskultur / Begegnungen – Stammtisch fördern und organisieren

Ziele

- **Förderung Zusammenarbeit** der Mitarbeiter aus verschiedenen Abteilungen auf dem Campus
- **Informeller Austausch** der Mitarbeiter durch Gründung eines Stammtischs und weiterer Treffen



III. Gesundheitszirkel: Obstwoche



Ziele

- **1 - 2x pro Semester** (kostenloses) Obst anbieten für **Studierende und Mitarbeiter/-Innen**
- Verschiedene Sorten an Obst
- Falls möglich: **Obst aus der Region**



IV. Gesundheitszirkel: Aktion „mit dem Rad zur Arbeit“ und Fahrradverleih für Dienstfahrten

Ziele

- Bewegungsförderung
- Flexibilität
- Ökologische Alternative zum Auto oder Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel

Ausleihmöglichkeit von Dienstfahrrädern für Mitarbeiter/-innen
(z. B. für Fahrten zwischen den verschiedenen Standorten der HsH)



V. Gesundheitszirkel: Führungskräfte sensibilisieren und unterstützen

**Workshop und Seminare für Führungskräfte, u. a. zum Thema
„Gesundes Führen“**

Ziele

- Höhere **Motivation** der Mitarbeiter/-innen
- Höhere **Arbeitszufriedenheit**
- Bessere **Kommunikationsstrukturen** zwischen den Institutionen/Abteilungen/
Fakultäten
- Verbesserung der **Arbeitsbedingungen** und Unterstützung einer angenehmen
Arbeitsatmosphäre



VI. Gesundheitszirkel: Kompetenzentwicklung für Studierende



Ziele

- Workshops und Seminare zu unterschiedlichen Themen z. B.:
 - ✓ Zeit- und Selbstmanagement
 - ✓ Stressbewältigung im Studium
 - ✓ Eigene Gesundheitskompetenzen erweitern: z. B. zur Bewegungsförderung, Sucht, Ernährung



VII. Gesundheitszirkel: Rückenschule/Massagen und aktive Pausen

Titel bzw. Überschrift:

**„Pausenexpress – aktives individuelles Rückentraining am Arbeitsplatz:
individuell parat“**

Name und Titel der Referent_innen bzw. der Organisator_innen

Andreas Albers, Sportlicher Leiter „Aktivital Reha- und Gesundheitssport“

Teilnahmebegrenzung

Individuelles Rückentraining am Arbeitsplatz *nur für die Beschäftigten* aller Organisationseinheiten auf dem Campus Kleefeld:

- a) Wiss. MA in Forschungsprojekten (Fakultät V)
- b) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Verwaltung (Fakultät V)
- c) Lehrende (Fakultät V)
- d) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf dem Campus Kleefeld:
Hausdienst, DV-Abteilung, Bibliothek, Weiterbildung und Career Centers

für maximal 25 Teilnehmerinnen / individuelle Anmeldung in einer Liste
Auslage: ab 18.10.2017 bei Frau Kuhnert-Scheibe (Poststelle)
(bei höherer Nachfrage ggfs. Folgeangebot im SoSe 2018)



VII. Gesundheitszirkel: Rückenschule/Massagen und aktive Pausen

Mi. 22.11.'17 von 09.30 – 15.30 Uhr (jeweils 15-20 min. individuell)

Do. 23.11.'17 von 09.30 – 15.30 Uhr (jeweils 15-20 min. individuell)

Beschreibung:

Individuelles bedarfsgerechtes Rückentraining am Arbeitsplatz im Dialog mit einem erfahrenen Trainer (Gesundheits- und Reha-Sport)

1. Zunächst ist eine Bedarfsabfrage vorgesehen und die interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden für das Rückentraining an Ihrem (Büro-) Arbeitsplatz aufgesucht.
2. Nach Klärung der persönlichen Interessen (oder ggfs. Beschwerden) werden mit der teilnehmenden Person spezifische Übungen zu Förderung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur oder auch zur Muskelentspannung eingeübt.
3. Optional: Auf Wunsch kann eine Aufzeichnung (ausschließlich für die eigene Verwendung !) erstellt und nur der Nutzerin/dem Nutzer am Arbeitsplatz zur Verfügung gestellt werden.
4. Bei Interesse kann eine Wiederholung und Erweiterung der Übungen für das SoSe 2018 (ebenfalls Projekt- und Exkursionswoche) vereinbart werden.

Das für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kostenlose Angebot wird im Rahmen des Projektes „Gesundheitsfördernde Fakultät – Campus Kleefeld“ von der Techniker Krankenkasse gefördert.



VIII. Gesundheitszirkel: Bestandsaufnahme/ Evaluation/ Öffentlichkeitsarbeit

Ziele

Bestandsaufnahme

- Welche **Ressourcen** sind vorhanden?
- Welchen **Bedarf** haben die Studierenden und die Mitarbeiter/-innen der Fakultät?
- Wie werden die **bisherigen Angebote** angenommen? Welche **Verbesserungsmöglichkeiten** gibt es?

Evaluation

- **Zielüberprüfung und Erhebung** der Zwischenergebnisse
- **Unterstützung** der Gesundheitszirkel
- **Ergebnisvorstellung** in der Steuerungsgruppe

Öffentlichkeitsarbeit

- **Bekanntmachung** des Projektes und der Maßnahmen
- **Weiterentwicklung des Austausches** intern und extern
- Zielgruppen **sensibilisieren**



5. Ansprechpartner ...

Projektleitung und wissenschaftliche Mitarbeiterinnen



Sarah Voltmann (MA)
Pflege und Gesundheit
Wissenschaftliche
Mitarbeiterin



Pia Meißner (MPH)
Pflege und Gesundheit
Wissenschaftliche Mitarbeiterin



Prof.in Dr. Dörte Detert
Heilpädagogik
Projektleitung



**Prof. Dr. Mathias
Bonse-Rohmann**
Pflege- und Gesundheitspädagogik
Projektleitung



5. Ansprechpartner ...

Studentische Mitarbeiterinnen

Katharina Krahl

B.Sc. Physiotherapie

Studierende im Master "Gesundheitsmanagement"

Annika Hartrampf

B.Sc. Gesundheitswissenschaften

Studierende im Master "Gesundheitsmanagement"



