UNIVERSITÄTSKLINIKUM jena

Prof. U.C. Smolenski

Dr. S. Derlien

R. Scharschmidt

Dr. A. Buder

M. Frohberg

Gesund Arbeiten

Gesund mit Erfahrung

Ein Mentorenprogramm für Beschäftigte im Alter von über 55 Jahren

6

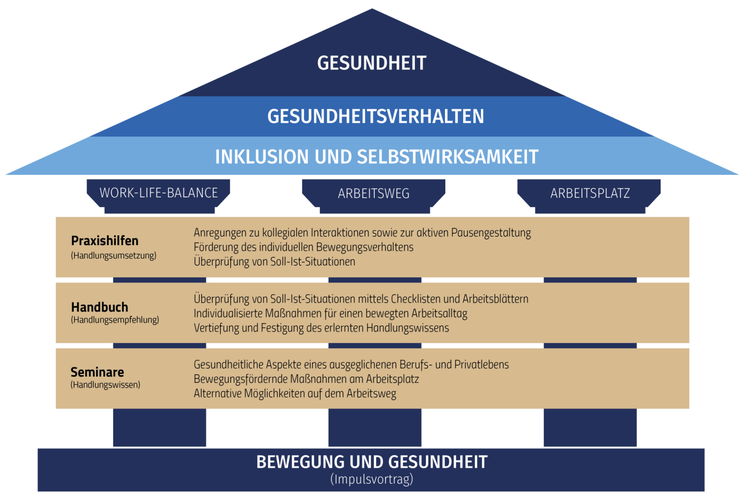


Abb.1: *Darstellung des Projektes: das Fundament (Bewegung und Gesundheit) und die drei Säulen (Arbeitsweg, Arbeitsplatz sowie ausgeglichenes Berufs- und Privatleben) halten das Dach (die Gesundheit) aufrecht.*

Ziele

In vier Modellunternehmen der Stadt Jena wurden *N* = 32 Beschäftigte im Alter von über 55 Jahren zu den Themenschwerpunkten gesundheitsgerechtes Verhalten und Bedingungen am Bildschirmarbeitsplatz interaktiv geschult. Durch die Vermittlung von Handlungswissen, die Ableitung von Handlungsempfehlungen und die Unterstützung bei der Handlungsumsetzung sollte die Selbstwirksamkeit in Bezug auf eine gesunde Alltagsführung gefördert werden. Das gewonnene Wissen sollte im Anschluss selbst gelebt und im Unternehmen verbreitet werden (Abb. 1). Durch den Einbezug und die Verantwortungsübertragung an Beschäftigte sowie die Vernetzung mit Gesundheitspartnern wird eine nachhaltige Gesundheitssteigerung und Teilhabe im Unternehmen angestrebt.

Methoden

Die Fragebögen erfassten allgemeine Aspekte psychosozialer Gesundheit, Gesundheit und gesundheitsgerechten Verhaltens, psychischer und physischer Arbeitsfähigkeit, psychosozialer Belastungen und Ressourcen und psychischer und körperlicher Lebensqualität. Der Einfluss des Programmes auf die Mentorinnen und Mentoren wurde über Schulungseffekte und Wirkungseffekte (Abb. 2) erfasst. Abstrahleffekte sind definiert als die Ergebnisse, die beim Kollegium generiert werden konnten.

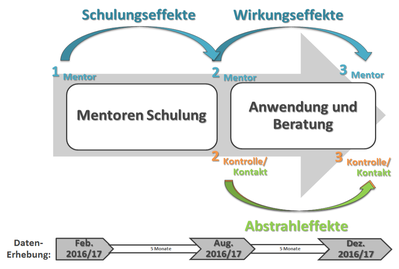


Abb. 2: *Messzeitpunkte der einzelnen Erhebungsgruppen*

Praxishilfen

Als haptische Ergebnisse sind vier Praxishilfen zur Unterstützung gesundheitlicher Handlungsempfehlungen sowie -umsetzung iterativ mit den Modellunternehmen entstanden:

Mentorenhandbuch 55+

- Kompakte Aufbereitung der Schulungsinhalte
- Arbeitsblätter und Checklisten zur Soll-Ist-Abfrage

„Mein Pausenwürfel“

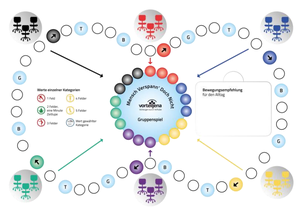
- bewegte Pausenkultur
- Ausgleich physischer Belastungen am Bildschirm-arbeitsplatz

Tauschbörse

- Plattform zur Verbreitung von Gesundheitsthemen
- Austausch von Übungskarten

Spiel „Mensch Verspann‘ Doch Nicht“

- Gemeinschaftlicher Charakter und Kommunikation im Kollegium
- Aktivitätssteigerung durch spielerischen Wettkampf



Ergebnisse

Das Programm zeigte vor allem positive Auswirkungen auf die allgemeine psychosoziale Gesundheit sowie das gesundheitsgerechte Verhalten. Die Selbstwirksamkeit als wichtige Stellschraube für eine nachhaltige Verhaltensänderung konnte mit Hilfe des Mentorenkonzeptes gestärkt werden. Die Schulung führte zu einem Umdenken in Bezug auf das eigene Verhalten. Eine kurzzeitige Verminderung der Selbstwirksamkeit war die Folge. Durch die Umsetzung eigener Gesundheitsstrategien und die Wirkung auf das Kollegium konnte sie im Anschluss jedoch verbessert werden (Abb. 3). Die erarbeiteten Gesundheitsstrategien blieben bei den Mentorinnen und Mentoren und dem Kollegium saisonübergreifend bestehen, während die Kontrollgruppe den aktiven Lebensstil über die Winterzeit nicht aufrecht erhalten konnte (Abb. 4). Das Ziel einer partizipierten Gesundheitsförderung wurde somit nachhaltig erreicht.

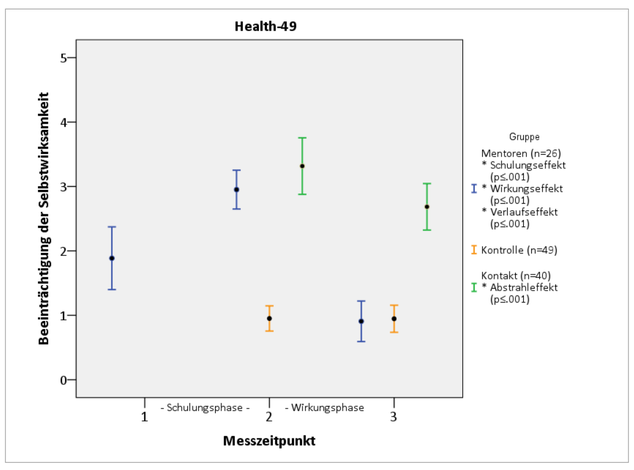


Abb. 3: *Schulungs- Wirkungs- und Abstrahleffekte der Mentoren- und Kontaktgruppe erfasst mit dem Health-49: dargestellt ist die Beeinträchtigung der Selbstwirksamkeit (95 % Konfidenzintervall). Ein Score-Wert von 5 stellt die höchstmögliche Beeinträchtigung dar.*

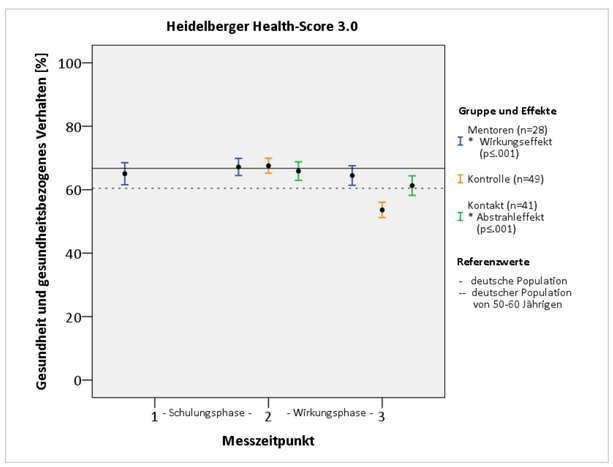


Abb. 4: *Schulungs- Wirkungs- und Abstrahleffekte der Mentoren- und Kontaktgruppe erfasst mit dem Heidelberger Health-Score 3.0: dargestellt ist gesundheitsbezogenes Verhalten (95 % Konfidenzintervall). Höchstmögliches gesundheitsverhalten liegt bei 100 %.*

Fazit

Die stetige Anwendung von Gesundheitsstrategien ist ein fortlaufender Prozess, welcher mit Hilfe des Projektes angestoßen werden konnte. Alle Modellunternehmen sind Mitglieder des Netzwerks „Gesunde Arbeit in Thüringen“. Das Mentorenprogramm wird als Modulbestandteil in die Ausbildung zum/zur BGM-Manager/-in an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena implementiert. Auf der Webseite (www.vorteiljena.de) sind ausgewählte Praxishilfen kostenfrei zugänglich.

analytikjena
KAHLA PORZELLAN FÜR DIE SINNE
UNIVERSITÄTS KLINIKUM jena
FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA
JENA LICHTSTADT.
stadtwerke jena GRUPPE
vorteiljena Vorbeugen durch Teilhabe
Ernst-Abbe-Hochschule Jena University of Applied Sciences
FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA
GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung