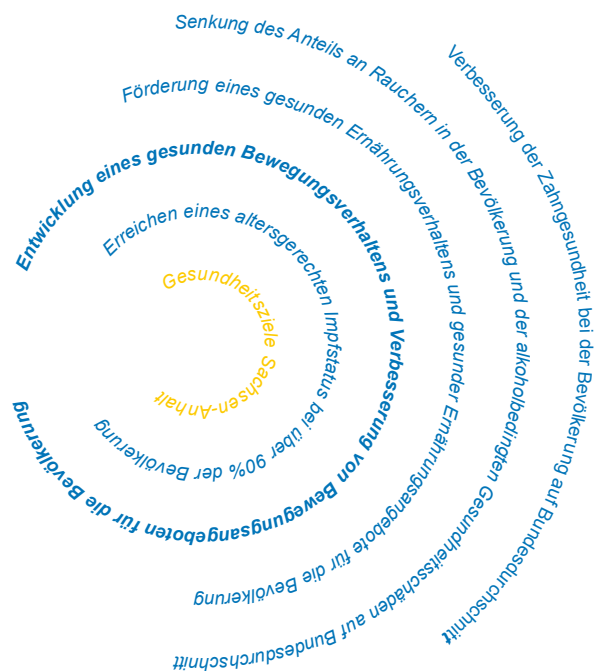


Landeshauptstadt Magdeburg, Betriebsärztlicher Dienst,
Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Sicherheit

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.



Wir bringen uns in Schwung

Modellprojekt der Gesundheitsziele des Landes Sachsen-Anhalt



Unser besonderer Dank gilt den Kooperationspartnern, der AOK Sachsen-Anhalt, der Unfallkasse Sachsen-Anhalt, dem Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt und der Hochschule Magdeburg-Stendal (FH).



Vorwort

2004 führte die Stadtverwaltung der Landeshauptstadt Magdeburg das Betriebliche Gesundheitsmanagement projekthaft ein. Die Projektdauer war bis 31.12.2006 festgeschrieben. In diesem Zeitraum konnten wir viele Erfolge und eine hohe Teilnahme durch unsere Mitarbeiter/innen verzeichnen. Auf Grund dessen wurde 2007 das Gesundheitsmanagement dauerhaft implementiert.

Wir haben erkannt, dass die Veränderungen im Berufs- und Arbeitsleben mit dem Trend zu überwiegend sitzenden Tätigkeiten auch für uns ein Thema sein müssen. Das Zivilisationsphänomen „Bewegungsmangel“ hat einen hohen Preis: chronische Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzkrankheiten.

Unser Gesundheitsmanagementkonzept hat sich neben vielen anderen Zielen folgendes Ziel gesetzt: Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeiter/innen durch:

- eine positive Beeinflussung des Betriebsklimas und Erhöhung der Arbeitsmotivation,
- eine Verbreitung gesundheitsförderlicher bzw. -erhaltender Bedingungen im Arbeitsumfeld und
- eine aktive und mitverantwortliche Beteiligung der Beschäftigten bei

Angelegenheiten, die die Gesundheit am Arbeitsplatz betreffen.

Um dies zu erreichen, hatte die Stadtverwaltung Magdeburg 2004 eine Konzeptidee zum Gesundheitsziel des Landes Sachsen-Anhalt „Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung“ eingereicht. Unter dem Motto „Wir bringen uns in Schwung“ war es in der Projektphase bis 31.12.2006 unser Vorhaben, 1.000 Mitarbeiter/innen zu bewegen. Zu Beginn war nicht abzusehen, wie Sportangebote, die vom Arbeitgeber organisiert werden, von den Mitarbeiter/innen angenommen werden. Aber nachdem wir das Angebot zum ersten Mal unterbreiteten und die Resonanz überwältigend war, wussten wir: Wir sind auf dem richtigen Weg!

Auf Grund der hohen Akzeptanz von Seiten unserer Mitarbeiter/innen verfolgen wir nunmehr das Ziel, Betriebs-sport dauerhaft zu implementieren.

Holger Platz
Beigeordneter für Kommunales,
Umwelt und Allgemeine Verwaltung





Inhalt

Vorwort	1
1. Einführung	5
2. Das Projekt	6
2.1 Vorüberlegungen	6
2.2 Ausgangslage	7
2.3 Ziele	9
2.4 Zielgruppen	10
2.5 Projektträger	10
2.6 Kooperationspartner	10
2.7 Laufzeit	10
2.8 Finanzierung	10
2.9 Projektverlauf	11
2.9.1 Vorbereitungsphase	11
2.9.2 Durchführung	12
2.9.3 Nachbereitung	14
2.9.4 Begleitende Öffentlichkeitsarbeit	17
2.10 Ergebnisse	17
3. Projektbewertung	18
3.1 Betrachtung der Zielstellungen und ihrer Operationalisierung	18
3.2 Betrachtung des Projektverlaufs	19
3.3 Betrachtung der Nachnutzbarkeit	19
4. Handlungsempfehlungen	20
5. Literatur	22
6. Anlagen	23





1. Einführung

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch eine gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lassen sich in jedem Alter Krankheiten und Beschwerden entgegenwirken.

Das Robert-Koch-Institut (RKI) sagte in 2004 aus, dass 30 % der Erwachsenen kaum körperlich aktiv sind und 45 % überhaupt keinen Sport treiben. Bezogen auf den gesundheitlichen Nutzen wird derzeit empfohlen, regelmäßig, das heißt mindestens an drei, besser jedoch an allen Tagen der Woche eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein. Um leicht ins Schwitzen zu geraten, sollten sowohl Atmung als auch Pulsschlag zunehmen bzw. ansteigen. Diese für Erwachsene geltende Empfehlung wurde im Durchschnitt lediglich von 13 % erfüllt.

Die zunehmende Individualisierung, die Veränderung unserer Lebensräume und der demografische Wandel haben zu einer Veränderung des Bewegungsverhaltens geführt, insbesondere in den Industrienationen. Die Menschen heute verbringen ihren Arbeitsalltag im Büro am Schreibtisch. Die Anzahl körperlicher Beschäfti-

gungsfelder ist stark zurückgegangen. Vom Arbeitsplatz geht es dann mit dem Auto oder mit der Bahn nach Hause, wo die Freizeit vor dem Fernseher oder vor dem Computer verbracht wird. Die Folgen sind vielfältig: einerseits kommt es zu Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System und Übergewicht, andererseits resultieren daraus Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Körperliche Inaktivität ist auch mit vielen Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparates verbunden. Der Gesundheitsbericht für Deutschland 2006 gibt darüber Auskunft, dass 2005 der durchschnittliche Krankenstand bei den Arbeitnehmern bei 3,3 % lag. Die häufigste Ursache für Krankschreibungen waren die Atemwegserkrankungen (2003 AOK 23,1 % der AU-Fälle), die meisten Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) traten durch Muskel- und Skeletterkrankungen auf (2003 AOK 26,5 % der AU-Tage). Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Ursachen für Krankmeldungen und Frühberentungen. Laut dem Bericht leiden jede 5. Frau und jeder 7. Mann unter Rückenschmerzen. Eine wesentliche Ursache für Rückenbeschwerden ist die einseitige Beanspruchung des Stütz- und Bewegungsapparates durch stundenlanges Sitzen. Ein Büroangestellter verbringt laut RKI durchschnittlich 80 % seiner Arbeitszeit zusammengekauert am Schreibtisch. Sorgte früher der Gang zum Akten-



schränk oder die direkte Weitergabe von Akten an die Kollegin im Zimmer nebenan noch für einige Bewegung im Büro, bewegt sich im digitalen Zeitalter oft nur noch der Zeigefinger. Per Mausklick werden die Informationen bearbeitet und weitergeleitet. Aufstehen ist nun nicht mehr nötig. Hochrechnungen des BKK-Gesundheitsreports ergeben, dass 2006 für Deutschland der durchschnittliche Arbeitsausfall über alle Berufsgruppen und Branchen hinweg 12,3 Tage im Jahr betragen wird.

In der Landeshauptstadt der Stadtverwaltung Magdeburg waren zum 30.06.2005 3.871 Menschen beschäftigt, davon 2.409 Frauen. Die überwiegende Anzahl der Beschäftigten übt eine sitzende Tätigkeit aus und nur die vorwiegend im gewerblichen Bereich tätigen Personen sind durch ihr Aufgabenfeld gezwungen, sich körperlich zu bewegen. Der Krankenstand betrug 2005 4,84 %. Die Auswertung ergab, dass Muskel-Skelett-Erkrankungen die zweithäufigste Erkrankungsart neben Atemwegserkrankungen waren. Diesen Erkrankungen kann durch regelmäßige Bewegung entgegengewirkt werden.

Daher entschloss sich die Stadtverwaltung Magdeburg, das Projekt „Wir bringen uns in Schwung“ durchzuführen.

2. Das Projekt

2.1 Vorüberlegungen

In der Stadtverwaltung Magdeburg werden überwiegend sitzende Tätigkeiten ausgeübt und der Altersdurchschnitt der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen liegt zwischen 40 und 50 Jahren. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Mehrzahl der Beschäftigten zu wenig Bewegung in ihrem Berufs- und Lebensalltag praktiziert. Gerade bei älteren Menschen macht sich dieser Bewegungsmangel bemerkbar. Muskel, Sehnen und Bänder erschlaffen, die Gelenke verändern und die Knochen entmineralisieren sich, eine Verschlechterung der Schlagfrequenz des Herzens tritt ein, Organe werden nicht mehr richtig durchblutet, Stoffwechselerkrankungen z. B. Diabetes treten häufiger auf und die körperlichen Abwehrkräfte lassen nach.

Durch die Öffentlichkeitsarbeit des Ministeriums für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt und der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wurde die Landeshauptstadt Magdeburg auf die Gesundheitsziele aufmerksam. Die Mitglieder des Ausschusses für Arbeit, Gesundheit und Sicherheit (ArGuS), die Betriebsärztin, der Beigeordnete für Kommunales, Umwelt und Allgemeine Verwaltung, Vertreter aus dem Personalrat, die Fachkraft für Arbeitssicherheit u. a. entschlossen sich, eins



der fünf Gesundheitsziele „Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung“ aufzugreifen und mit einem eigenen Modellprojekt im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu unterstützen.

Der Ausschuss stellte sich die Frage: Wie bewegen wir unsere Mitarbeiter, überlegte sich in diesem Zusammenhang mögliche Bewegungsangebote, diskutierte die Umsetzung und erörterte die extern einzubeziehenden Partner. Dabei wurden auch die eigenen Ressourcen betrachtet. Zur Projekteinführung absolvierte eine Praktikantin der Hochschule Magdeburg-Stendal (FH) ihr Praxissemester beim Betriebsärztlichen Dienst. Aus dem Vorstellungsgespräch war bekannt, dass sie Trainerlizenzen für die Kurse Yoga und Bauch-Beine-Po besitzt. Um festzustellen, ob ein generelles Interesse der Mitarbeiter hinsichtlich betrieblicher Bewegungsangebote besteht, wurde den Beschäftigten per E-Mail ein Schnupperkurs „Yoga“ angeboten und um Rückmeldung bei Interesse gebeten. Die Resonanz war überwältigend. Sowohl das Kursangebot selber, als auch andere Kursangebote wurden gewünscht. Die Projektgruppe war auf dem richtigen Weg. Jetzt galt es, die Wünsche der Mitarbeiter nach der Machbarkeit zu ordnen, die Reihenfolge der Kursangebote festzulegen

und geeignete Kursleiter und Räumlichkeiten zu finden, um weitere Bewegungskurse anbieten zu können.

Aufgrund der großen Nachfrage und dem absehbaren Mehraufwand an Arbeit wurde ab Februar 2005 eine Mitarbeiterin eingestellt, die für das Betriebliche Gesundheitsmanagement und für dieses Projekt verantwortlich war. Die Mitglieder des Ausschusses (ArGuS) wurden dadurch von den organisatorischen Aufgaben entlastet, standen aber weiterhin der Projektverantwortlichen beratend zur Seite und unterstützten bei größeren Aktionen.

2.2 Ausgangslage

Um Teilziele festlegen zu können, wurde nach Daten gesucht, die die gesundheitliche Situation der Mitarbeiter widerspiegeln. Ausgangsbasis für die Situationsanalyse waren die stadteigene Fehlzeitenstatistik sowie Statistiken verschiedener Krankenkassen, insbesondere der AOK, der Barmer, der DAK und der TK der vorangegangenen Jahre. Die Ergebnisse aller Fehlzeitenstatistiken waren nahezu identisch: Krankheiten des Atmungssystems lagen mit ca. 482 Fällen pro Jahr an erster Stelle der AU-Fälle. In über 395 Fällen fehlten die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen infolge von Krankheiten des Muskel-Skelettsystems oder durch Erkrankun-



gen des Bindegewebes. Diese Erkrankungen nehmen mittlerweile den zweiten Rang der AU-Fallhäufigkeitsliste (AOK, ASGU) ein.

Auffällig war in den letzten Jahren eine Häufung von krankheitsbedingten Fehlzeiten bereits in der Altersgruppe der 36- bis 45-jährigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Zwar spielten auch hier Erkrankungen der Atmungsorgane keine unbedeutende Rolle, jedoch waren in den Hauptdiagnosegruppen überwiegend Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems zu finden, die mit zunehmendem Lebensalter mit hoher Wahrscheinlichkeit zu relativ langen Arbeitsausfallzeiten führen werden.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Neben angeborenen oder erworbenen Gesundheitsstörungen sind arbeitsbedingte Belastungen und/ oder Gefährdungen für die besondere Beanspruchung z. B. des Bewegungsapparates verantwortlich. Gehäuftes schweres Heben und Tragen von Lasten ohne technische Hilfsmittel, Arbeiten unter Zwangshaltungen, wie Überkopfarbeiten, unzureichend gestaltete Büroarbeitsplätze oder statische Haltearbeiten können muskuläre Dysbalancen verursachen und Ursache von Muskel- und Skeletterkrankungen sein. Natürlich ist in diesem Zusammenhang auch die Zunahme allgemeiner psychonervaler Belastungen zu berücksichtigen. Zeitdruck, berufliche

oder private Konflikte, Sorgen, Ärger, Angst um den Arbeitsplatz, Stress prägen den Arbeits- und Lebensalltag. Wie es um unsere Psyche steht, wie wir fühlen und denken, zeigt sich nicht zuletzt in unserer Haltung. Und so können Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates, Rückenschmerzen, Schulter-Arm-Beschwerden die Folge sein. All das hat fatale Folgen für die Gesundheit - wie der Blick in die AU-Statistik zeigte - auch für die der Mitarbeiter/innen der Landeshauptstadt Magdeburg.

Bewegungsmangel ist neben der falschen Ernährungsweise die Hauptursache für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus sowie daraus resultierenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt und Schlaganfall. Darüber hinaus sind fast alle Erkrankungen des Bewegungsapparates auf mangelnde körperliche Bewegung zurückzuführen. In Deutschland verursachen allein chronische Rückenschmerzen jährliche Kosten in Höhe von rund 26 Mrd. Euro.

Im Rahmen der Ist-Analyse wurde festgestellt, dass die bisher angebotenen Bewegungskurse nur punktuell durchgeführt und nicht dokumentiert bzw. evaluiert wurden. Mögliche Erkenntnisse aus diesen Maßnahmen konnten somit nicht in die Ausgangsanalyse einfließen. Die Erfahrungen der leitenden Betriebsärztin, die täglich auch



Mitarbeiter mit diesem Erkrankungsspektrum berät und somit die Probleme nur allzu gut kennt, wurden mit eingebracht.

Bei 4.369 Beschäftigten in 2004, davon 3.027 Frauen wurde festgestellt, dass jeder dritte Mitarbeiter über Beschwerden im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates klagte. Schätzungen aus der betriebsärztlichen Sprechstunde ergaben, dass über die Hälfte der Beschäftigten unter Übergewicht leidet. Bereits jeder achte Mitarbeiter nimmt infolge einer Hypertonie blutdrucksenkende Medikamente ein. Die Zahl der Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus nahmen in den vergangenen Jahren zu.

Also beschloss die Projektgruppe - raus aus dem Sofa und rauf aufs Fahrrad oder in die Lafschuhe, die Inlineskates oder die Badehose - den inneren Schweinehund überwinden und die Mitarbeiter mit den besten Argumenten für regelmäßige körperliche Bewegung überzeugen.

Denn durch eine gezielte Förderung der körperlichen Aktivität kann in jedem Alter Krankheiten und Beschwerden entgegengewirkt werden. Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesund-

heit und Wohlbefinden. Sport hat einen positiven Einfluss auf den Fettstoffwechsel und die Gefäße und senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Durch die körperliche Bewegung verringert sich die Herzschlagfrequenz und das Blutdruckverhalten normalisiert sich. Durch körperliche Bewegung werden Kalorien verbraucht und Fettpolster abgebaut. Neben der Straffung und Stärkung der Muskulatur wird durch Bewegung der Stressfaktor reduziert, die Stimmung gehoben und der Schlaf verbessert. Sport wirkt gegen den Knochenabbau bei Osteoporose, stärkt das Immunsystem und erhöht somit die Widerstandsfähigkeit gegen Infekte.

Und das Beste am Sport - er macht einfach Spaß!

2.3 Ziele

Das Projekt wurde auf eins der fünf Gesundheitsziele ausgerichtet: Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung.

Die Vorüberlegungen berücksichtigend, wurden folgende projektspezifische Ziele definiert:

- Durchführung von Gesundheitstagen: An Gesundheitstagen sollen 100 % der Belegschaft der Landeshaupt-



stadt Magdeburg über gesundheitsfördernde Angebote informiert werden

- Unterbreitung von Bewegungsangeboten: Mindestens 1.000 Mitarbeiter sollen regelmäßige Bewegungsangebote nutzen
- Bildung einer Betriebssportgruppe
- Erstellung eines eigens für die Stadtverwaltung konzipierten Bewegungsprogramms durch die Volkshochschule in Magdeburg (Rückenschule, Progressive Muskelentspannung, Figur- und Herzkreislauftraining)
- Die Kurse sollen nach der Arbeit stattfinden

2.4 Zielgruppen

Das Projekt richtete sich an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Magdeburg, Arbeiter, Angestellte, Beamte und Führungskräfte.

2.5 Projektträger

Für das Projekt und seine ordnungsgemäße Durchführung ist als Träger die Landeshauptstadt Magdeburg, vertreten durch den Betriebsärztlichen Dienst, Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Sicherheit (ArGuS) verantwortlich.

2.6 Kooperationspartner

Kooperationspartner waren:

- AOK Sachsen-Anhalt
- Fitness-Class GbR, Magdeburg
- Hochschule Magdeburg-Stendal (FH)
- Kieser Training AG
- Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt
- Squash- und Fitness Center
- Unfallkasse Sachsen-Anhalt

2.7 Laufzeit

Das Projekt wurde im Jahr 2004 konzipiert und sowohl 2005 als auch 2006 durchgeführt. Mit der Dokumentation, die 2007 erarbeitet wurde, hatte das Projekt eine Laufzeit von ca. 30 Monaten.

2.8 Finanzierung

Die Finanzierung des Projektes erfolgte durch die Landeshauptstadt Magdeburg aus dem Budget „Betriebliches Gesundheitsmanagement“.

Ein Teil der Angebote - insbesondere an den Projekttagen - wurde von den Kooperationspartnern kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Ein Teil der Kursangebote wird von den Krankenkassen bezuschusst. Kursangebote, die direkt in der Stadtverwaltung angesiedelt waren bzw.



sind, werden u. a. durch einen Eigenanteil der Teilnehmer in Höhe von 20 bis max. 25 Euro pro Person finanziert.

2.9 Projektverlauf

Das Projekt setzte sich aus drei Phasen zusammen: der Vorbereitungsphase, der Durchführungsphase und der Nachbereitungsphase. Im gesamten Zeitraum wurden Pressemitteilungen erarbeitet und an die Medien herausgegeben.

2.9.1 Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase erfasste neben der Erarbeitung einer Projektkonzeption auch die Gewinnung von Kooperationspartnern, die Organisation geeigneter Räumlichkeiten sowie die Suche nach Kursleitern.

Nachdem die Konzeption abgestimmt war, wurden über 50 Institutionen, Vereine und Fitness-Studios, die sich mit dem Thema Bewegung befassen, angeschrieben, um das Projekt vorzustellen und Kooperationsmöglichkeiten zu erörtern (Anlage 1). Im Vorfeld wurde vereinbart, dass die Auswahl der Fitness-Studios oder Vereine nach bestimmten Qualitätskriterien vorgenommen und die Anzahl auf maximal drei Kooperationspartner beschränkt werden sollte (Anlage 2). Mit den Fitness-Studios „Fitness-Class GbR“, „Kieser Training

AG“ und „Squash- und Fitness-Center“ in Magdeburg wurde eine Kooperationsvereinbarung geschlossen (Anlage 3). Ausschlaggebend für die Auswahl waren u.a. die günstige Lage, die Aufnahmemöglichkeit einer größeren Teilnehmerzahl und die Zusage einer längerfristigen Kooperation. Ziel dieser Vereinbarungen war, den Beschäftigten kostengünstige Angebote - teilweise sogar arbeitsnah, in den Räumlichkeiten der Stadtverwaltung - unterbreiten zu können. Danach wurden Räumlichkeiten gesichtet und ausgewählt. Geeignete Räume wurden durch das Gesundheitsamt Magdeburg und den Fachbereich Sport und Schule der Landeshauptstadt, der die Zeiten für die Sporthallen der Stadt Magdeburg vergibt, bereitgestellt.

Die Sporthallen der Stadt Magdeburg mussten für die Kurseinheiten angemietet werden, d. h. die Zeit der Nutzung war kostenpflichtig. Die Kursleiter konnten über die Hochschule Magdeburg-Stendal gewonnen werden, da über die neue Mitarbeiterin die Kontakte zur Hochschule bereits bestanden. Einige der angebotenen Kurse werden von den Krankenkassen getragen, auch dafür waren Abstimmungen notwendig.

Soll ein Kurs durch die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) gefördert werden, sind die „Gemeinsamen und einheitlichen Handlungsfelder und Kriterien zur Umsetzung des § 20 SGB V“ unbedingt zu beachten. Hier sind die Rahmenbedingungen für Anbieter- und Kursleiterqualifikationen, Inhalte, Methodik, Ziele und Zielgruppen geregelt, die durch die Krankenkassen finanziell bewilligt werden dürfen.



2.9.2 Durchführung

Am Tag der Rückengesundheit am 15.03.2005 wurde eine Schnupperstunde „Yoga“ für die Beschäftigten der Stadtverwaltung angeboten. Die Raumgröße ließ nur eine Teilnehmerzahl von acht Mitarbeitern zu, obwohl das Interesse weitaus größer war. Die Kursstunde bereitete den Mitarbeitern sehr viel Spaß und es wurde nach der Weiterführung dieses Kurses gefragt. Ab dem 18. April 2005 wurden Yoga sowie der Kurs Bauch-Beine-Po jeweils montags und mittwochs als 12-wöchiger Kurs begonnen. Aufgrund der großen Nachfrage wurden weitere Kurse (Wirbelsäulengymnastik und Nordic Walking) geplant und ab dem 22. Juni 2005 angeboten.

Für den Bauch-Beine-Po-Kurs konnte ebenfalls die Studentin der Hochschule Magdeburg-Stendal als Kursleiterin gewonnen werden. Für die Durchführung der Kurse Wirbelsäulengymnastik und Nordic Walking wurde ein freiberuflicher Kursleiter gebunden. Die Kursinhalte legten die Kursleiter fest.

Die ersten Stunden der neuen Bewegungskurse wurden in den Räumlichkeiten des Gesundheitsamtes Magdeburg (Mehrzweckraum) durchgeführt, das die Räume kostenfrei zur Verfügung stellte. Die Kurspauschale für einen 12-wöchigen Kurs für die Teilnehmer wurde auf 12 Euro pro Person festgelegt.

Aufgrund der Vielzahl der Bewerber mussten bald größere Räumlichkeiten gefunden werden. Hier bot sich die enge Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Sport und Schule an. Da die Nutzung der Sporthallen nicht mehr kostenfrei war, wurde die Teilnehmerpauschale auf 20 bis 25 Euro pro Person erhöht. Im Laufe des Projektes wurde das Bewegungsangebot um folgende Kurse erweitert:

Angebot	Anbieter	Ort der Durchführung
Taiji Qigong	freiberuflicher Kursleiter	Hochschule Magdeburg-Stendal (FH)
Aqua-Fitness	Gesundheitszentrum der Hochschule-Magdeburg-Stendal	Ratswaage-Hotel Magdeburg
Pilates	Gesundheitszentrum der Hochschule Magdeburg-Stendal	Mensa des Baudezernates, Sporthalle Sekundarschule „F. Naumann“ und Athletikhalle der Elbe-Schwimmhalle
Salsa-Aerobic	freiberufliche Kursleiterin	Sporthalle Sekundarschule „Friedrich Naumann“
Autogenes Training	Gesundheitsamt Magdeburg	Gesundheitsamt
Aerobic-Mix	Fitnessstudios „Fitness-Class“	Fitnessstudios

Für die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes Magdeburg wurde auf Anfrage zusätzlich Pausengymnastik im Mehrzweckraum während der Mittagspause angeboten. Ziel war es, besonders Mitarbeiter, die bisher nicht an



den Kursen teilnehmen, für mehr Bewegung während der Arbeitszeit zu begeistern. Um dieses Ziel zu erreichen, erstellte die Projektleiterin in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum der Hochschule Magdeburg-Stendal (FH) einen Handzettel, der im Amt ausgelegt wurde. Die Pausengymnastik wurde im Juni 2006 zum ersten Mal angeboten und wird auch aktuell einmal die Woche mit ca. zehn Teilnehmern durchgeführt. Die Kurspauschale wird für alle Kurse gleich erhoben.

Handzettel für Rückengymnastik im Gesundheitsamt. Der Handzettel enthält folgende Informationen:

Angebotsbezeichnung:	Rückengymnastik
Kurstag:	Donnerstag
Kurstzeit:	12:30 Uhr – 13:30 Uhr
Kosten pro Teilnehmer:	54 €
Kursdauer:	12 Wochen
Teil-Anzahl:	8 – 12 (momentan 10 TH)

Die Rückerrstattung durch Kasse ist möglich. Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse wird nach Kursende ausgehändigt.

Kursleiter: Stephan Weidner

Die Akquisition, Anmeldung und Zuordnung der Kursteilnehmer erfolgte durch die Projektleiterin wie folgt:

1. Versand einer E-Mail mit allen Angeboten an die Mitarbeiter,
2. Interessenbekundung des Beschäftigten per Mail, Telefon oder persönlich bei der Projektleiterin,

3. Kursbesetzung durch die Projektleiterin,
4. nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl Erstellung einer Warteliste,
5. Information des Mitarbeiters,
6. Überweisung der Kurspauschale durch den Teilnehmer auf das entsprechende Sachkonto,
7. Information des Kursleiters und Übergabe von Teilnehmer- und Anwesenheitsliste.

Anzahl und Inhalte der Kursstunden legte der Kursleiter fest. Zehn bis zwölf Kurseinheiten wurden durchgeführt. Die Kurse fanden in der Regel ab 16 Uhr statt, nach der regulären Arbeitszeit.

Beispiel:

Kursaufbau „Rückengymnastik“

1. Stunde:

- Einführung in die Theorie der funktionellen Gymnastik
- Erläuterung der Trainingsinhalte
- Durchführung praktischer Dehnungsübungen

2. - 10. Stunde:

unter Einsatz von verschiedenen Geräten und Materialien

- Durchführung von Erwärmungsübungen
- Durchführung von Kräftigungsübungen
- Durchführung von Dehnungsübungen

10. Stunde:

- Mündliche Auswertung des Kurses mit den Teilnehmern



Das Ziel dieses Kurses ist es, über das Training hinaus, die Körperstatik der Teilnehmer zu korrigieren und somit Beschwerden in Lenden- und Halswirbelsäule vorzubeugen oder zu beheben. Die Übungen dienen der intensiven Kräftigung von Beinrückseite, Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Bitte beachten!

Untrainierte oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten zu Beginn von solchen Kursen die gesundheitliche Unbedenklichkeit durch ihren Hausarzt abklären. Lassen Sie sich diese ggf. bestätigen!

Am 7. September 2005 wurde der erste Gesundheitstag für alle Mitarbeiter organisiert. Ziel war es, das Modellprojekt und die bereits angebotenen Sportkurse bekannt zu machen. Um dieses Ziel zu erreichen, wurden den gesamten Tag verschiedene Schnupperkurse z. B. Pilates, Bauch-Beine-Po und Yoga für die Mitarbeiter angeboten. Die Beschäftigten konnten sich bei den anwesenden Kooperationspartnern und Kursleitern über die grundlegenden Kursinhalte informieren und sich im Anschluss direkt in die Kurslisten einschreiben.

Am 13. September 2006 wurde der zweite Gesundheitstag organisiert. Erneut wurden Schnupperkurse (Pilates, Nordic-Walking) angeboten, um noch mehr Beschäftigte für die Bewegungsangebote zu interessieren. In

einem einstündigen Sicherheits-Training im Inline-Skaten wurden das richtige Fallen, das effektive Bremsen und einige Koordinationsübungen geprobt. Um die Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten erlebbar zu machen, wurde für Interessierte darüber hinaus eine Kanu-Tour in Richtung Mönchsgraben angeboten. Drei Teams mit jeweils zehn Personen wurden gebildet.

Nach dem Gesundheitstag berichteten einige Mitarbeiter der Projektleiterin, dass sie eine neue Freizeitbeschäftigung haben, das Inline-Skaten.

Neben der Organisation der Projekt-tage lagen weitere organisatorische Aufgaben in den Händen der Projektleiterin (Finden von Räumlichkeiten und Kursleitern, Akquisition von Bewegungsangeboten, Erstellen von Materialien z. B. Flyer, Abschließen von Honorarverträgen, Überwachung der Zahlungseingänge usw.). Der Ausschuss für Arbeit, Gesundheit und Sicherheit diente vor allem als beratendes und begleitendes Gremium, dessen Mitglieder sich darüber hinaus mit ihren Möglichkeiten von Fall zu Fall in die Umsetzung einbrachten.

2.9.3 Nachbereitung

Die Nachbereitungsphase war im Wesentlichen von organisatorischen Aufgaben, wie z. B. die Auswertung



aller Teilnehmerlisten sowie der Feedback-Fragebögen, der Anfertigung einer Dokumentation und der Präsentation der bisher erreichten Ergebnisse vor der Führungsebene geprägt. Dies geschah folgendermaßen:

- Erstellung eines Betrieblichen Gesundheitsberichtes, in dem u. a. die Ergebnisse des Projektes für das Jahr 2005 vorgestellt wurden
- Halten von Vorträgen z. B. in den Dienstberatungen der Führungsebene und den jährlichen Sicherheitsunterweisungen in verschiedenen Ämtern
- Erstellen von fünf Artikeln für die interne Mitarbeiterzeitung „Miteinander“

Die Kurse wurden stichprobenartig evaluiert, da der Rücklauf der ersten Kurse sehr gering war und auch die Bemühungen der Projektleiterin diesen Zustand nicht verbessern konnte. Aus den Nachgesprächen mit den jeweiligen Kursleitern ging hervor, dass die Teilnehmer zufrieden waren. Auch die wiederholte Teilnahme bestätigte dies.

Zum Ende der Projektlaufzeit erfolgte eine Mitarbeiterbefragung. Hierfür wurden die bestehenden E-Mail-Adressen der Mitarbeiter genutzt (Anlage 5). Der Fragebogen wurde per Mail an ca. 2.000 Beschäftigte versandt (Anlage 6). Der Rücklauf betrug 153 Fragebögen, das entspricht 7,65 %. 99 % der Befragungsteilnehmer konnten das Betriebliche Gesundheits-

management ihres Arbeitgebers, 95 % kannten die damit verbundenen Angebote. 78 % kannten die Bewegungsangebote. 20 % wünschten nähere, 5 % wünschten keine weiteren Informationen.

1 % gaben an, gar kein Interesse an Sport zu haben. 11 % der Befragten betätigen sich privat sportlich, 8 % sind in einem Verein bzw. Fitness-Studio aktiv.

Von den Angeboten erfuhren: 61 % per E-mail, 37 % über das Intranet, 17 % aus der Mitarbeiterzeitung, 15 % durch Kollegen und 2 % bei einem Vortrag.

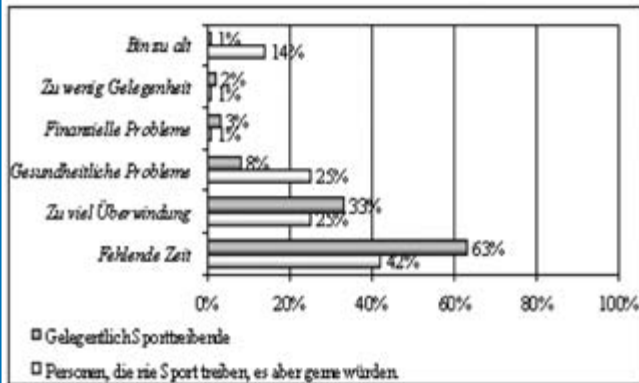
Auf die Frage, wie viel Bewegungsangebote wahrgenommen wurden, antworteten 34 % der Befragten noch nie, 21 % einmal, 40 % mehrmals.

Die Ursachen, warum Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Angebote nicht wahrnahmen, sind vielfältig. Sie reichen von arbeits- und familiärbedingtem Zeitmangel über Bequemlichkeit, Nutzung von Angeboten anderer Anbieter (z.B. Fitnessstudio oder VHS), bereits sportlich aktiv, Unvereinbarkeit von Tagesablauf und Angebot bis hin zu dem Anspruch Bewegungsaktivitäten eigenständig zu gestalten.

76 % der Befragten haben die Bewegungsangebote gut bzw. sehr gut gefallen, 2 % weniger gut, 22 % machten keine Angaben.



Gründe, warum Deutsche nicht mehr Sport treiben



Quelle: BKK Faktenspiegel 2006

81 % der Befragten wollen zukünftig an Bewegungskursen teilnehmen.

5 % der Befragten sind auf Grund der Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements einem Verein oder Fitness-Studio beigetreten.

46 % der Befragten gaben an, dass die sportlichen Aktivitäten und Angebote ihr persönliches Verhalten in Bezug auf Bewegung und Gesundheit positiv verändert haben. Genannt wurde u. a.:

- sich generell gesünder und beweglicher fühlen
- intensiverer Austausch mit Kollegen zu individuellen Erfahrungen mit den Bewegungsangeboten
- häufigere Treppennutzung während des Dienstes
- Kauf von Sportgeräten

35 % der an der Befragung teilneh-

menden Mitarbeiter gaben an, dass sich die Teilnahme an den Bewegungsangeboten nicht auf ihr persönliches Verhalten ausgewirkt hat. Als Gründe wurden Probleme im Zeitmanagement, bereits bestehende Teilnahme an sportlichen Aktivitäten, Nichtnutzung der Bewegungsangebote angegeben.

Folgende Wünsche und Anregungen wurden im Rahmen der Befragung geäußert:

- Erweiterung des Bewegungsangebotes durch gymnastische Übungen (z. B. Pausengymnastik)
- für langjährig sportlich Aktive, soll es Unterstützung geben, beispielsweise in Form von Bonussystemen, die auch von Krankenkassen durch die Teilnahme an Gesundheitstagen, Vorträgen usw. Anerkennung finden sollten
- Massagen am Arbeitsplatz
- Angebot von Kursen für Step-Aerobic, Walking, Jogging für Einsteiger und Rudern
- Informationsangebote und Veranstaltungen über gesunde Ernährung bzw. Alltagstipps zum Thema Gesundheit, Fitness und Wellness
- Hinweise auf bereits vorhandene Angebote in der Stadt z. B. Querverweise auf Angebote der VHS über eine E-Mail
- gezielte Arbeitsplatzbeurteilungen hinsichtlich der richtigen Einstellung von Bildschirmabständen und Bürostühlen
- Kontrollen an den Arbeitsplätzen in Bezug auf Stress



- Einführung von Untersuchungen der Mitarbeiter zu Veränderungen von Haltungsschäden, insbesondere im Bereich der Hüften, Schultern, Nacken und Knie
- Einführung von Betriebssport für bestimmte Abteilungen
- Schulungen in Ämtern bzw. Fachbereichen zum Thema Mobbing
- Verschiebungen in der Zeitgestaltung der Bewegungskurse

Diese Hinweise sollen in die Weiterentwicklung der betrieblichen Angebote zur Bewegungsförderung künftig einfließen.

2.9.4 Begleitende Öffentlichkeitsarbeit

Eine gezielte interne Öffentlichkeitsarbeit war Basis des Projektes. In der Mitarbeiterzeitung „Miteinander“ wurde regelmäßig über die geplanten und über die stattgefundenen Bewegungskurse berichtet (Anlage 7). Weiterhin wurden die Mitarbeiter über ein gesundes Bewegungsverhalten in E-Mails und in Form von Vorträgen informiert. In Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung für Gesundheit wurden zwei Pressemeldungen erarbeitet und an die Medien herausgegeben. Veröffentlichungen in der LVG-Mitgliederinfo und im Newsletter für die Gesundheitsziele ergänzten die Öffentlichkeitsarbeit.

2.10 Ergebnisse

Die nachfolgenden Ergebnisse beziehen sich im Wesentlichen auf die zu Projektbeginn formulierten Zielstellungen.

Durchführung von Gesundheitstagen:
An den Gesundheitstagen sollen 100 % der Belegschaft der Landeshauptstadt Magdeburg über gesundheitsfördernde Angebote informiert werden

- im Projektzeitraum fanden 2 Gesundheitstage statt, am 7. September 2005 und am 13. September 2006
- 150 Beschäftigte nahmen am 7.9.2005 zum Thema „Wir bringen uns in Schwung“ teil
- 60 Beschäftigte nahmen am 13.9.2006 zum Thema: „Wir bringen uns in Schwung“ teil
- 6 % der Belegschaft nahmen an den Gesundheitstagen teil

Unterbreitung von Bewegungsangeboten:
Mindestens 1.000 Mitarbeiter sollen regelmäßig die Bewegungsangebote nutzen

- im Projektzeitraum wurden 43 Bewegungskurse angeboten
- insgesamt wurden 7 Yoga-Kurse, 10 Bauch-Beine-Po-Kurse, 8 Kurse zur Rückengymnastik, 8 Kurse Nordic Walking, 6 Pilates-Kurse, 1 Aerobic-Kurs, Aqua-Fitkurse und 1 Kurs Salsa-Aerobic durchgeführt
- der Bauch-Beine-Po-Kurs ist der bis heute meistbesuchte Kurs
- 710 Beschäftigte nutzten bis zum 31.12.2006 die Bewegungsangebote,



davon 230 im Jahr 2005 und 480 im Jahr 2006

- das Ziel wurde zu 71 % erreicht
- die Teilnehmer setzen sich aus allen Hierarchieebenen zusammen
- die Bewegungsangebote wurden zu 95 % von Frauen genutzt

Bildung einer Betriebssportgruppe

- von den 10 Bewegungsangeboten haben sich 4 Kurse (Pilates, Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik und Nordic Walking) als ständiges Angebot heraus kristallisiert
- 80 % der in diesen Kursen Teilnehmenden sind bereits seit Bildung der Kursgruppe dabei, sie verstehen sich inzwischen als Betriebssportgruppen
- die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes Magdeburg haben eine Betriebssportgruppe „Pausengymnastik“ gegründet

Erstellung eines eigens für die Stadtverwaltung konzipierten Bewegungsprogramms durch die Volkshochschule in Magdeburg (Rückenschule, Progressive Muskelentspannung, Figur- und Herzkreislauftraining)

- Die im Vorfeld beschriebenen Bewegungsangebote wurden ausschließlich durch die Projektgruppe und die Projektleiterin konzipiert und umgesetzt.
- Eine Konzipierung durch die Volkshochschule Magdeburg erfolgte nicht.

Die Kurse sollen nach der Arbeit stattfinden

- Alle Kurse (außer Aqua-Fitness;

7.00 Uhr bis 8.00 Uhr im Ratswaagehotel) haben nach der regulären Arbeitszeit stattgefunden.

Drei Kurse „Taiji Qigong“, „Aqua-Fitness“ und „Yoga“ werden aus Mangel an Kursleitern derzeit nicht weiter angeboten. Die anderen Kurse bestehen fort.

3. Projektbewertung

3.1 Betrachtung der Zielstellungen und ihrer Operationalisierung

Die Erwartungen an das Projekt, die sich in den Zielstellungen niederschlagen, waren zu hoch angesetzt. Insbesondere die angestrebten Beteiligungszahlen waren unrealistisch. Die Zahl der teilnehmenden Mitarbeiter insbesondere bei den beiden Gesundheitstagen blieb weit hinter den Erwartungen zurück. Mit den Kursangeboten wurden zwar 71 % der absoluten Größe (1.000 Mitarbeiter) des gesteckten Ziels erreicht, eine regelmäßige Nutzung der Bewegungsangebote durch mindestens 1.000 Mitarbeiter kann aber nicht belegt werden.

Insbesondere das Ziel „Durchführung von Gesundheitstagen: An den Gesundheitstagen sollen 100 % der Belegschaft der Landeshauptstadt Magdeburg über gesundheitsfördernde Angebote informiert werden“ war ungenau for-



muliert. Ein erreichbares Ziel hätte lauten können: „Durch eine interne Öffentlichkeitsarbeit, wie E-Mails, Artikel, Vorträge und Gesundheitstage sollen 100 % der Belegschaft der Landeshauptstadt Magdeburg über gesundheitsfördernde Angebote informiert werden.“

Generell wird die Operationalisierung der Projektziele als sinnvoll angesehen. Bei der Einführung neuer Kursangebote werden realistische Teilnehmererwartungen formuliert.

3.2 Betrachtung des Projektverlaufs

Problematisch für die Umsetzung des Projektes erwies sich die parallele Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Mitarbeiter der Stadtverwaltung mussten nicht nur für das Thema Bewegung sensibilisiert und für Aktivitäten gewonnen werden, sondern sich allgemein mit dem Thema Gesundheitsmanagement beschäftigen.

Die Dauer der Vorlaufphase wurde unterschätzt. Es konnte auf Grund organisatorischer Vorarbeiten erst nach sechs Monaten mit der eigentlichen Projektumsetzung begonnen werden. Diese Erkenntnisse werden in Zukunft berücksichtigt.

Nach Klärung der erforderlichen Rah-

menbedingungen und der Durchführung der ersten Kurse verlief das Projekt reibungslos. Der Aufwand für die Einführung neuer Bewegungskurse konnte zunehmend besser eingeschätzt werden und führte dazu, dass neue Angebote schnell unterbreitet werden konnten.

Die Projektdurchführungs- und -nachbereitungszeiten waren ausreichend. Die einzelnen Maßnahmen wurden in der geplanten Reihenfolge umgesetzt.

3.3 Betrachtung der Nachnutzbarkeit

Das Projekt wurde mit der Maßgabe initiiert, bei Erfolg eine Nachnutzung zu ermöglichen. Diese kann bejaht werden.

Um die Bewegungsangebote unfallversicherungsrechtlich abzusichern, müssen die vom Bundessozialgericht (BSG) entwickelten fünf Kriterien berücksichtigt werden. Denn nicht jede vom Unternehmen erlaubte Teilnahme an einer sportlichen Veranstaltung begründet den Unfallversicherungsschutz. Die Nutzung der sportlichen Angebote muss dem betrieblichen Interesse dienen (siehe blauer Kasten Seite 20).

Der Projektbericht gibt Aufschluss über alle entscheidenden Projektbausteine. Er wird veröffentlicht und steht zur Nachnutzung zur Verfügung. Für eine



Wertungskriterien

1. Ausgleichszweck - Kein Wettkampf

d. h. die sportliche Übung muss dem Ausgleich für die körperliche, geistige oder seelische Belastung durch die versicherte Tätigkeit dienen

2. Regelmäßigkeit

d. h. die sportliche Betätigung muss mit einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden, Übungen in monatlichen Abständen liegen aus Sicht des Versicherungsschutzes an der Grenze

3. Teilnehmerkreis im Wesentlichen Beschäftigte des Unternehmens

d. h. die Voraussetzung ist auch erfüllt, wenn sich mehrere Betriebssportgemeinschaften verschiedener Unternehmen zur Durchführung des Betriebssports zusammenschließen, der Kreis von Beschäftigten muss im Wesentlichen gleich bleiben

4. Zeitlicher Zusammenhang mit der Arbeitszeit

d. h. es besteht keine Beschränkung auf Arbeitstage, lediglich der Ausgleich für die Arbeit muss gegeben sein

5. Unternehmensbezogene Organisation

d. h. das Unternehmen muss gestaltend auf die Sportangebote Einfluss genommen haben

Quelle: „Fünf Voraussetzungen für Versicherungsschutz beim Betriebssport“ in der Zeitschrift Brücke 3/04 der Berufsgenossenschaft der Feinmechanik und Elektrotechnik

schnelle Umsetzung kann die nachfolgende Handlungsempfehlung eine Hilfestellung geben.

4. Handlungsempfehlungen

Wenn Sie das Projekt nachnutzen wollen, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Die Führungsebene und die Mitarbeiter eines Unternehmens müssen alle über das Vorhaben informiert werden.

- Der Bedarf an Bewegungskursen im Unternehmen sollte im Vorfeld ermittelt werden, um realistisch zu planen und eine Argumentation für die Unternehmensleitung zu haben.
- Die Einbindung des Betriebsarztes bei der Auswahl der Sportkurse sowie bei der Beratung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, insbesondere beim Auftreten gesundheitlicher Probleme, sollte gesichert sein.
- Bei der Auswahl der Kursleiter sollten die Qualitätskriterien der Krankenkassen Berücksichtigung finden.
- Geeignete Räumlichkeiten und, wenn möglich, benötigte Sportgeräte z. B. Matten sollten vorhanden sein oder erworben werden (Nutzung eigener Ressourcen).
- Regionale Partner sollten einbezogen werden (Krankenkassen, Fitnessstudios, Hochschulen, Universitäten usw.).
- Die Teilnehmerzahl sollte den Räumlichkeiten und den Kursinhalten angepasst sein. Auf individuelle bzw. betriebsbezogene Bedürfnisse sollte der Kursleiter unbedingt eingehen. Dafür sind genaue Absprachen im Vorfeld zu tätigen.
- Die Kurse sollten direkt vor bzw. nach der Arbeitszeit angeboten werden, um eine stabile Teilnehmerquote zu gewährleisten. Erfahrungen haben gezeigt, dass Kurse zwischen 16.00 Uhr und



17.00 Uhr besser besucht waren.
Kurse ab 19.00 Uhr fanden kein
Interesse.

- Eine regelmäßige Information über die Resonanz auf die stattgefundenen Kurse hilft bei der Akquisition neuer Teilnehmer.
- Zur Überprüfung der Zufriedenheit der Mitarbeiter mit dem Angebot sollten Fragebögen verwandt und anonymisiert eingesetzt werden. Erfahrungen zeigen, dass mündliche Auswertungen innerhalb der Gruppe nicht aussagekräftig sind und meist nicht die wirkliche Meinung widerspiegeln.



5. Literatur

AOK, ASGU: AU-Datenanalyse. Für den Auswertungszeitraum 01.01.-31.12.2004: Projekt zum „Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei der Stadtverwaltung Magdeburg“

Brandenburg, U.; Nieder, P.; Susan, B. (Hrsg.) (2000): Gesundheitsmanagement im Unternehmen. Grundlagen, Konzepte, Evaluation. München, Weinheim: Juventa Verlag.

Demmer, H. (1995): Betriebliche Gesundheitsförderung - von der Idee zur Tat. Europäische Serie zur Gesundheitsförderung, Nr. 4, WHO Europa, Bundesverband der Betriebskrankenkassen (Hrsg.), Kopenhagen, Essen.

Kerkau, K. (1997): Betriebliche Gesundheitsförderung: Faktoren für die erfolgreiche Umsetzung des Gesundheitsförderungskonzepts in Unternehmen. Gamburg: G. Conrad, Verlag für Gesundheitsförderung

Landeshauptstadt Magdeburg, der Oberbürgermeister: Betrieblicher Gesundheitsbericht 2005. Betriebl. Gesundheitsmanagement in der Stadtverwaltung Magdeburg, 2006

Marstedt, G. Et. Al. (2003): Alt werden im Betrieb?. Beschäftigte im Öffentlichen Dienst zwischen Integration und Externalisierung. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW.

Schröer, A. (Hrsg.) (1999): Erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis. Führende Unternehmen aus Deutschland berichten. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW.

Schröer, A. (Hrsg.) (2002): Betriebliches Gesundheitsmanagement im Öffentlichen Dienst und in der Verwaltung. Erfahrungen und Perspektiven. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW

Sochert, R.; Schwippert, Ch. (2003): Die öffentliche Verwaltung - ein kranker Sektor?. Europäische Trends und deutsche Praxis betrieblicher Gesundheitsförderung. Bremerhaven: Wirtschaftsverlag NW.

<http://www.rki.de/GBE/Auswertungsergebnisse/Gesundheitsverhalten/Bewegung>

[http://www.bkk.de/faktenspiegel/Juni 2006](http://www.bkk.de/faktenspiegel/Juni%202006)

<http://www.gbe-bund.de/gbe10>



6. Anlagen

1. Anschreiben für Kooperationsvertrag
2. Qualitätskriterien für die Auswahl der Kooperationspartner
3. Muster einer Kooperationsvereinbarung
4. Anschreiben Gesundheitstag
5. Anschreiben zum Mitarbeiterfragebogen
6. Mitarbeiterfragebogen
7. Artikel in der Mitarbeiterzeitung



Anlage 1 Anschreiben für Kooperationsvertrag

Frau Mustermann Mustermannstr. 15 PLZ Ort	Zeichen Arbeitssicherheit Magdeburg,
---	--

Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Stadtverwaltung Magdeburg

Sehr geehrte Frau Mustermann,

die Stadtverwaltung Magdeburg startete 2004 das Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Stadtverwaltung Magdeburg“. Ziel ist es, die vielschichtigen Bedingungen und Ursachen von Gesundheit - sowohl bezogen auf die betrieblichen Verhältnisse, als auch das Verhalten und die Einstellungen des Einzelnen - positiv zu beeinflussen.

Der Minister für Gesundheit und Soziales Gerry Kley rief zu Beginn des Jahres 2004 auf, sich aktiv in den Gesundheitszielprozess des Landes Sachsen-Anhalt einzubringen. Der Betriebsärztliche Dienst der Stadtverwaltung Magdeburg hat daraufhin eine Konzeptidee mit dem Titel „Wir bringen uns in Schwung“ eingereicht, die die Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und die Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg verfolgt.

Bis zum Ende 2006 ist geplant, Gruppen für den Mitarbeitersport zu bilden. Wir möchten unseren Mitarbeitern verschiedene Angebote zu den Themen Bewegung, Stressbewältigung und Geselligkeit im Rahmen des Projektes unterbreiten.

Um dies verwirklichen zu können, suchen wir Kooperationspartner, die uns mit ihrem Know how und ihren Ideen unterstützen.

Im Vorfeld haben wir Kriterien festgelegt, die wir Ihnen als Anlage zuschicken. Sollten Sie Interesse an einer Partnerschaft haben, möchten wir Sie bitten, diese Auszufüllen und an uns zurückzuschicken. Wenn Sie Konzepte, Broschüren, Flyer etc. über Ihr Studio/ Verein haben, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie uns dies mit zuschicken.

Sollten Sie Fragen haben, stehen wir ihnen gerne telefonisch zur Verfügung.
Ihre Ansprechpartnerin:.....

Vorab bedanke ich mich für Ihre Zeit.

Mit freundlichen Grüßen

Anlage: Kriterienkatalog



Anlage 2 Qualitätskriterien für die Auswahl der Kooperationspartner

	Beruf/Qualifikation	Sportwissenschaftler	Dipl. Sportlehrer	Sport- und Gymnastiklehrer	Konditionsprinzipien	Physiotherapeuten	Ergotherapeuten	Massagetechniker	Acft	Dipl. Ernährungswissenschaftler	Dipl. Ergotherapeuten und Hypochondriker	Chiropraktiker	Dipl. Psychologen	Pädagogen	Dipl. Sozialpädagogen	Sozialwissenschaftler	Gesundheitswissenschaftler	Übergewicht
Bewegungsangebote zur Förderung der Herz- Kreislauf- Funktion																		
Ihre konkreten Angebote:																		
Bewegungsangebote zur Förderung des Muskel- Skelett- Systems																		
Ihre konkreten Angebote:																		
Angebote zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung																		
Ihre konkreten Angebote:																		
Angebote zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht																		
Ihre konkreten Angebote:																		
Angebote zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten																		
Ihre konkreten Angebote:																		
Sonstige Angebote:																		

		Ja	Nein
1. Gibt es für Ihre einzelnen Kurse detaillierte Kurskonzepte?			
1.1 Enthält das Konzept:	Kursaufbau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Definition der Zielgruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sind die Teilnehmerzahlen pro Kurs begrenzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Führen Sie Untersuchungen zum Vergleich durch? Vorher-/Nachhervergleich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Findet eine Qualitätskontrolle nach einem Kurs statt, z.B. durch Verteilen von Fragebögen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2 Bemerkungen			
2. Besitzen Sie ein eine Qualitätsauszeichnung? z.B. das Qualitätssiegel vom Deutschen Sportbund			
2.1 Wenn ja, welche?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 Bemerkungen			
3. Sind Ihre Geräte CE bzw. TÜV geprüft und erfolgt eine regelmäßige Prüfung (mind. einmal jährlich) durch einen Sachkundigen?			
3.1 Bemerkungen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bieten Sie Kurse an, die nach § 20 SGB V von Krankenkassen geprüft sind?			
4.1 Wenn ja, welche		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Könnten Sie sich vorstellen im Rahmen dieser Kooperation spezielle Konditionen anzubieten?			
5.1 Wenn ja, welche?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zusätzliche Angebote oder kostenlose Angebote speziell für die Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Besteht die Möglichkeit Angebote direkt in den Räumlichkeiten der Stadtverwaltung Magdeburg durchzuführen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Finden zu Beginn Kennenangebote statt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Könnten wir mit Ihnen Sportfeste, Aktionstage ... durchführen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Könnten Sie sich vorstellen, im Rahmen unseres Betriebssportes Räume und Kursleiter anzubieten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2 Bemerkungen			
6. Sie über sich			



Anlage 3 Kooperationsvereinbarung

Zwischen der

Landeshauptstadt Magdeburg
Der Oberbürgermeister
Julius-Bremer-Str. 8
39104 Magdeburg

nachfolgend **Kooperationspartner I** genannt

und

Firma Mustermann nachfolgend **Kooperationspartner II** genannt

wird folgende Kooperationsvereinbarung geschlossen:

(1) Der Kooperationspartner II gewährt den Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg einen Rabatt auf die Servicegebühr und den Monatspreis:

- 12monatige Mitgliedschaft für monatlichEUR statt EUR, dabei ist der 1. Monat ein Testmonat
- Servicegebühr inkl. einmalig Cardio Scan und Back Check fürEUR stattEUR

Der Kooperationspartner II gewährt dem im Haushalt des Beschäftigten lebenden Partner oder Kindern ab dem 16. Lebensjahr bei zeitgleichem Vertragsabschluss die oben genannte Rabattgewährung. Kinder unter dem 16. Lebensjahr können eine Kindermitgliedschaft abschließen.

(2) Bei Abschluss von jeweils 25 Mitgliedschaften zu Beginn der Kooperation verringert sich der Mitgliedsbeitrag aufEUR pro Monat und die Servicegebühr auf EUR bei einer Laufzeit von 12 Monaten. Der Zeitraum der Vertragsabschlüsse ist begrenzt auf 2 Wochen (07.09.05 - 21.09.05). Beginn der Mitgliedschaft ist der 01.10.2005.

(3) Der Kooperationspartner II richtet Kurse speziell für die Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg ein, die nicht an eine Mitgliedschaft gebunden sind. Die Dauer der Kurse ist auf 12 Wochen begrenzt und die Mindestteilnehmerzahl beträgt 20 Personen. Die Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg zahlen ein Einmalpreis von:EUR pro Person und Kurs.

Die Nutzung von Sauna und Dampfbad ist inklusive. Zusätzlich richtet der Kooperationspartner II die Möglichkeit eines Stammtisches ein. Die Themen und Zeiten der Kurse werden im Laufe der Kooperation abgesprochen und angepasst.



- (4) Der Kooperationspartner II bietet den Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg die Teilnahme an den Präventionskursen „Mensch beweg Dich“ an.

Im Zuge der Zulassung und der daraus resultierenden Zusammenarbeit mit den Krankenkassen von Seiten des Kooperationspartners II wird den Beschäftigten für die Kursteilnahme bis zu 80 Prozent von den Krankenkassen erstattet. Diese Möglichkeit besteht solange die Zusammenarbeit zwischen Kooperationspartner II und Krankenkassen gültig ist.

- (5) Der Kooperationspartner II bietet eine Squash-Mitgliedschaft an:
..... EUR monatlich*
..... EUR täglich* squashten nach „Anbieterbedingungen“, inkl. Sauna und Dampfbadnutzung.
- (6) Vertragsbestandteil ist im Rahmen der Kooperation die Durchführung der Messung mit dem Cardio Scan und dem Back Check:
Die Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg erhalten auf die einmalige Durchführung der Messung mit dem Cardio Scan und dem Back Check einen Vorzugspreis vonEUR stattEUR.

Als Nachweis für das Betriebliche Gesundheitsmanagement führt der Kooperationspartner II bei einer noch zu bestimmenden Anzahl von Beschäftigten (Probanden) den Fitnesscheck durch.

Der Kooperationspartner II gewährt hierfür einen Vorteilspreis. Bei den Probanden, die an einem 12-Wochen-Kurs bzw. an einem 10-Wochen-Präventionskurs teilnehmen, erfolgt die Messung in zwei Schritten (Eingangsmessung, Ausgangsmessung). Der Kooperationspartner II gewährt hierfür einen Vorteilspreis.

Die Auswahl der Probanden bleibt dem Kooperationspartner II überlassen. Bis Ende der Vereinbarung verpflichtet sich der Kooperationspartner II die Ergebnisse dem Kooperationspartner I zu übergeben. Die Kosten für diesen Nachweis trägt der Kooperationspartner I zu 100 Prozent.

- (7) Die Beschäftigten der Stadtverwaltung Magdeburg können auf die Vergünstigungen nur durch nachweisliche Betriebszugehörigkeit (Bestätigung des Betriebes) bestehen.
- (8) Der Kooperationspartner I erklärt sich bereit, im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements die Beschäftigten auf die bestehende Kooperation hinzuweisen. Diese Präsentation erfolgt intern über das Intranet, die Mitarbeiterzeitung „Miteinander“ und über eine Broschüre zu Bewegungsangeboten.



- (9) Der Kooperationspartner II beteiligt sich im Rahmen dieser Kooperation an Aktionstagen. Dabei stellt der Kooperationspartner II Personal, Gerätschaften und Informationen. Dafür stellt der Kooperationspartner II dem Kooperationspartner I ein zu vereinbarendes Entgelt in Rechnung.
- (10) Vereinbarungsänderungen und Nebenabreden bedürfen in jedem Fall der Schriftform. Sollten einzelne Bestimmungen dieser Vereinbarung ungültig sein oder werden, so berührt dies die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht.
- (11) Erfüllungsort und Gerichtsstand für alle sich aus dieser Vereinbarung ergebenden Verpflichtungen und Streitigkeiten ist Magdeburg.
- (12) Diese Vereinbarung ist gültig bis 31.12.2006 und verlängert sich nur durch schriftliche Bestätigung beider Vereinbarungspartner.

Magdeburg, Datum

Kooperationspartner I

Kooperationspartner II



Anlage 4 Anschreiben Gesundheitstag

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

unter Federführung des ArGuS veranstaltet das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Landeshauptstadt Magdeburg für Sie am 07. September 2005 in der Mensa des Baudezernates einen Gesundheitstag unter dem Motto „Wir bringen uns in Schwung“.

Seit 2004 beteiligt sich die Stadtverwaltung Magdeburg an der Erreichung eines der Gesundheitsziele Sachsen-Anhalts. Ziel ist die „Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Beschäftigten der Landeshauptstadt Magdeburg“.

Wichtig: Die Einschreibungen für die Kurse finden an diesem Tag statt!

- Lernen Sie unsere Kooperationspartner und ihre Konditionen kennen!
- Nehmen Sie teil an Schnupperkursen (Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit!)
- Genießen Sie die Shows unserer Kooperationspartner

Wer mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln kommt: Nehmen Sie die Buslinie 73 (Harsdorfer Platz - Jakobstraße) und steigen Sie Gagernstraße aus.

Bringen SIE sich also mit uns in Schwung! WIR ERWARTEN SIE!

Ihr ArGuS-Team

Bitte beachten:

Wer an diesem Tag nicht kann und sich somit nicht in die Listen einschreiben kann: bitte schicken Sie mir per E-mail (Frau Mustermann) oder per Post (z. H. Frau Mustermann) eine Anmeldung, an welchem Kurs Sie teilnehmen möchten. Wenn noch Plätze frei sind, tragen wir Sie nach. Sollten die Kurse voll sein, versuchen wir kurzfristig einen neuen Kurs zu organisieren.

Ich bitte um Verständnis.

Frau Mustermann



Anlage 5 Anschreiben zum Mitarbeiterfragebogen



Betriebliches Gesundheitsmanagement Fragebogen zum Modellprojekt „Wir bringen uns in Schwung“

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen,
Sehr geehrte Mitarbeiter,

Die Landeshauptstadt Magdeburg bietet Ihnen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements verschiedene Maßnahmen im Bereich Sport und Bewegung an. Mit dem Modellprojekt „Wir bringen uns in Schwung“ wird das Ziel verfolgt, 1.000 Mitarbeiter/innen bis Ende des Jahres 2006 zu bewegen.

Um bedarfsgerecht handeln zu können, möchten wir Sie bitten, 10 Minuten Ihrer Zeit aufzubringen, um diesen Fragebogen zu beantworten. Hierbei handelt es sich um Fragen zum Modellprojekt „Wir bringen uns in Schwung“. Bitte lesen Sie die Fragen vorher aufmerksam durch. Einen Teil der Fragen brauchen Sie nur durch ankreuzen (bzw. anklicken) der jeweiligen Kästchen zu beantworten. Die übrigen Fragen beantworten Sie bitte mit einer kurzen Erläuterung innerhalb der vorgegebenen Linien.

Die Befragung ist freiwillig und erfolgt anonym. Es erfolgt keine Namensnennung. Rückschlüsse auf die Person sind ausgeschlossen. Bitte schreiben sie nicht Ihren Namen oder Abteilung auf den Fragebogen. Der Fragebogen dient ausschließlich internen Auswertungszwecken. Eine Weitergabe an dritte Personen erfolgt nicht.

Die Auswertung erfolgt durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Bitte senden Sie den ausgefüllten Fragebogen per Post bis zum 01.12.2006 zurück an das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Landeshauptstadt Magdeburg:

Ansprechpartnerin: Frau Mustermann

Wir bedanken uns recht herzlich für Ihre Teilnahme!



Anlage 6 Mitarbeiterfragebogen

1. Wussten Sie, dass es in der Landeshauptstadt Magdeburg ein Betriebliches Gesundheitsmanagement gibt?
₁ ja
₂ nein

2. Sind Ihnen die Angebote und Aktivitäten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bekannt?
₁ ja
₂ nein

3. Sind Ihnen die Bewegungsangebote, welche durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement unterbreitet werden, bekannt?
₁ ja Welche? ₂ nein

₃ Ich wünsche nähere Informationen zu den Aktivitäten und Bewegungsangeboten in der Mitarbeiterzeitung oder per GroupWise!

₄ Ich wünsche keine weiteren Informationen, da:
₅ Kein Interesse an Sport
₆ Betätige mich privat
₇ Bin bereits aktiv im Verein/Fitness Studio tätig
₈ Sonstiges: _____

→ Bitte beantworten sie jetzt Frage 10

↓

4. Wie haben Sie von den Angeboten erfahren?
₁ Vortrag
₂ Intranet
₃ Mitarbeiterzeitung
₄ E-Mail
₅ Kollegin / Kollegen
₆ Sonstiges: _____

5. Haben Sie an unseren Bewegungsangeboten teilgenommen?
₁ noch nie Warum? ₂ einmal

_____ ₃ mehrmals

6. Wie haben Ihnen die Bewegungsangebote gefallen?
₁ sehr gut
₂ gut
₃ weniger gut

7. Nehmen Sie auch zukünftig an Bewegungsangeboten teil?
₁ ja ₂ nein Warum?

8. Sind Sie auf Grund der Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements einem Verein oder Fitness-Studio beigetreten?
₁ ja
₂ nein

9. Haben die sportlichen Aktivitäten und Angebote Ihr persönliches Verhalten in Bezug auf Bewegung und Gesundheit allgemein positiv verändert?
₁ Ja Erläutern Sie kurz, inwieweit. ₂ nein Erläutern Sie kurz, warum nicht.

10. Haben Sie Wünsche oder Anregungen, die das Betriebliche Gesundheitsmanagement betreffen?

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!



Anlage 7 Artikel in der Mitarbeiterzeitung

MITEINANDER

INFOMARKT FÜR BESCHÄFTIGTE, PERSONALVERTRETUNG, VERWALTUNG



Die Beschäftigten der Landeshauptstadt Magdeburg bringen sich in Schwung!

In der letzten Ausgabe der „Miteinander“ haben wir Sie bereits über die Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements informiert. Seitdem hat sich in diesem Bereich einiges getan.

Das Projekt „Wir bringen uns in Schwung“ hat sich in Schwung gesetzt ...

Am 16. März 2005 fiel der Startschuss:

Anlässlich des Gesundheitstages „Tag der Rückengesundheit“ (15. März 2005) wurde für die Mitarbeiter/-innen des Ordnungsamtes ein **Yoga-Schnupperkurs** angeboten. Vermittelt wurden theoretische Grundlagen und spezielle Übungen zur Verbesserung des Stütz- und Bewegungsapparates und zur Entspannung in Form von Atem-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Teilnehmerinnen waren von diesem Schnupperkurs sehr begeistert und bekundeten großes Interesse an einer Fortsetzung.

Die ersten Kurse laufen bereits seit dem 18. April 2005.



Angeboten wurden jeweils montags und mittwochs **Bauch-Beine-Po** (15:30 Uhr) und **Power-Yoga** (16:30 Uhr) für 12 Wochen.

Beide Kurse werden von der Kursleiterin Yvonne Hausmann durchgeführt.
montags Bauch-Beine-Po



Auch der Eigenanteil pro Mitarbeiter/-in kann sich sehen lassen: **12,- €**.

Aktuell nehmen ca. 75 Mitarbeiter/-innen an diesen Angeboten teil. Die Nachfrage für diese Kurse war und ist so enorm, dass bereits für die Folgekurse Wartelisten bestehen. Das zeigt uns doch deutlich, dass die Mitarbeiter/-innen die Idee des Gesundheitsmanagements aktiv annehmen.

Ab September können Sie sich auf neue Angebote zu den Themen Bewegung, Sport und Entspannung freuen. In diesem Monat ist auch ein Aktionstag zum Thema „Bewegung“ geplant, bei dem Sie mehr über die zukünftigen Angebote erfahren werden.

Impressum

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Badestraße 2
39114 Magdeburg

Autoren: Konstanze Weissberg
Birgit Ferner

Redaktion: Martina Kolbe

Layout: Nadine Hiller
Susanne Borchert

Druck: Druckerei Mahnert, Aschersleben

Auflage: 300

Erschienen: Juli 2007

