

Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU

Projektbericht 2020

erstellt durch:



Projekt zum Gesundheitsmanagement
an der FAU
www.bgm.sport.fau.de

in Kooperation mit:



Inhalt

Inhalt.....	2
Einführung	3
Teil 1: Grundsätze von FAUgesund – Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU	4
1 Kooperationsprojekt FAU – TK.....	4
2 Besondere Rahmenbedingungen 2020	5
Teil 2: Tätigkeitsbericht.....	6
3 Individuelles Gesundheitsverhalten	7
3.1 Gesunder Körper – Bewegung	7
3.1.1 Zielgruppe Beschäftigte	7
3.1.2 Zielgruppe Studierende	8
3.2 Psychisches Wohlbefinden – Resilienz.....	9
3.2.1 Zielgruppe Beschäftigte	9
3.2.2 Zielgruppe Studierende	10
3.3 Übergreifendes Angebot eCoach.....	11
4 Gesundheitsförderliche Verhältnisse	11
4.1 Strukturelle Verankerung des Gesundheitsmanagements	11
4.2 Interne Vernetzung.....	11
4.2.1 Zielgruppe Beschäftigte	11
4.2.2 Zielgruppe Studierende	14
4.3 Externe Vernetzung	14
4.4 Gesundes Umfeld	15
4.4.1 Zielgruppe Beschäftigte	15
4.4.2 Zielgruppe Studierende	15
4.5 Suchtprävention.....	16
4.6 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.....	17
5 Übergreifende Aufgaben	17
5.1 Projektmanagement	17
5.2 Bedarfsanalyse, Evaluation und Qualitätssicherung	17
5.2.1 Bedarfsanalyse.....	17
5.2.2 Evaluation und Qualitätssicherung	19
5.3 Externe und interne Kommunikation.....	21
5.4 Entwicklung von Online-Konzepten	22
6 Ausblick auf 2021	23

Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem Bericht möchten wir Ihnen einen Einblick in die Tätigkeiten, Erfolge und Lernerfahrungen von *FAUgesund*, dem Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU, aus dem Jahr 2020 bieten. Die Inhalte stellen die Ergebnisse unserer fünfjährigen Kooperation mit gesetzlichen Krankenkassen zum Aufbau und zur Verstetigung eines Gesundheitsmanagements an der FAU dar. Seit 2016 ist es uns mithilfe von Mitteln der Krankenkassen im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 SGB V zum einen gelungen, die Entwicklung der FAU hin zu einem gesundheitsförderlichen Arbeitsumfeld voranzutreiben und das Thema Gesundheit präsenter zu machen. Zum anderen konnten wir verschiedenste Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im betrieblichen Setting implementieren.

Um den unterschiedlichen Interessen der Leser/-innen gerecht zu werden, ist dieser Bericht in zwei Teile untergliedert:

1. **Grundsätze von *FAUgesund*:**

In diesem Kapitel werden die projektinternen Rahmenbedingungen des Gesundheitsmanagements in der Lebenswelt Hochschule FAU dargestellt. Die ausführliche Version dieses Kapitels kann auf Anfrage an die Projektstelle eingesehen werden.

2. **Tätigkeitsbericht:**

In diesem Kapitel erfahren Leser/-innen, was *FAUgesund* im Jahr 2020 konkret zur Gesundheitsförderung der Beschäftigten und Studierenden an der FAU beigetragen hat.

Teil 1: Grundsätze von FAUgesund – Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU

1 Kooperationsprojekt FAU – TK

Eine tragende Säule für *FAUgesund* besteht in der Kooperation zwischen der Techniker Krankenkasse (TK) und der FAU. Sie erfüllt ihren gesetzlichen Auftrag und erbringt Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten, insbesondere zur betrieblichen Gesundheitsförderung, nach § 20 SGB V. Durch die Investition von Personal- und Sachmitteln wird der Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen an der FAU unterstützt. Dabei wird die Gesundheitskompetenz von Studierenden und Beschäftigten durch zielgruppenspezifische Maßnahmen gestärkt (Verhaltensprävention) und entsprechende „gesunde“ Rahmenbedingungen geschaffen (Verhältnisprävention) (Leitfaden Prävention, Ausgabe 2020).

Zu Beginn 2020 (Start der zweiten Projektphase mit der TK) erfolgte eine Reflexion und Überarbeitung der seit 2016 bestehenden Konzeption von *FAUgesund*¹:

1. Als Grundlage zur Formulierung der finalen Vision diente die Arbeitsvision, die 2016 mit den Mitgliedern des FAU-Teams-BGM erarbeitet wurde. Sie wurde in Anlehnung an das ganzheitliche Verständnis von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für eine verständliche Außenkommunikation umformuliert. Die wesentlichen Inhalte der ursprünglichen Arbeitsvision finden sich in der finalen Vision wieder:

„Studierende, Beschäftigte und Forschende fühlen sich in ihrer Lebenswelt an der FAU wohl. Gemeinsam gestalten sie eine Kultur, die das Arbeiten, Lernen und Leben in Einklang bringt. Umfeldbedingungen und passgenaue Angebote befähigen die FAU und ihre Angehörigen dazu, positiven Einfluss auf ihre Gesundheit zu nehmen. Neben dem gesunden Körper werden das psychische Wohlbefinden und das soziale Miteinander gleichermaßen in den Blick genommen. Für die FAU sind die Motivation und Kreativität ihrer Studierenden, Beschäftigten und Forschenden ein entscheidendes Kapital. Ihre Gesundheit und Zufriedenheit gilt es dauerhaft zu erhalten.“

2. Aus den ebenfalls 2016 formulierten Zielen leitete die Projektstelle übergeordnete Handlungsprinzipien und zum Teil neue strategische Ziele für ihr zukünftiges Vorgehen zur Umsetzung des Themenfeldes „Förderung von psychischem Wohlbefinden und Bewegung“ ab.
3. Um die Ziele zu erreichen, wurden im Rahmen des Überarbeitungsprozesses entsprechende Maßnahmen formuliert. Sie finden sich im Aufgabenprofil von *FAUgesund* (siehe auch Teil 2) wieder. Bisher richteten sich alle Maßnahmen primär an die Zielgruppe des nichtwissenschaftlichen Personals, wobei die Wissenschaftler/-innen nicht kategorisch ausgeschlossen waren. Ab 2020 adressieren sie die Gesamtzielgruppe aller Beschäftigten und sukzessive auch die Studierenden der FAU.

Hervorzuheben ist an dieser Stelle, dass mit der Entscheidung der schrittweisen Adressierung aller Akteure der FAU der Grundstein für die Entwicklung von einem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) hin zu einem universitären Gesundheitsmanagement (UGM) gelegt wurde. Damit beschreitet die FAU den Weg hin zu einer gesundheitsfördernden Hochschule.

Weitere konzeptionelle Ausführungen dazu können auf Anfrage an die Projektstelle eingesehen werden.

¹ Die ursprüngliche Konzeption von *FAUgesund* wurde im Frühjahr 2016 in einem höchst partizipativen Prozess mit einer Arbeitsgruppe (AG) aus unterschiedlichen gesundheitsrelevanten Akteuren der FAU (FAU-Team-BGM) erarbeitet.

2 Besondere Rahmenbedingungen 2020

Ab März war das gesamte Jahr 2020 geprägt vom Beginn der weltweiten Covid-19-Pandemie. Sie führte in der ersten Jahreshälfte im Sinne des Infektionsschutzes zu einem kompletten Lock-Down. Die ersten strengen Maßnahmen wurden vorübergehend im Sommer gelockert. Der Herbst/Winter war aufgrund steigender Infektionszahlen wiederum geprägt von einem teilweise strengen Teil-Lock-Down. Als gravierendste Folge für die gesamte (Arbeits-)Welt lässt sich sicherlich die zunächst komplett fehlende bzw. nur sehr eingeschränkte Möglichkeit für persönliche Kontakten nennen, was die gesamte FAU vor enorme Herausforderungen stellte. Diese galt es schnellstmöglich zu lösen, um den Lehr-, Forschungs- und Arbeitsbetrieb weitgehend aufrecht zu erhalten. Zügige Schritte in Richtung Digitalisierung waren an diesem Punkt notwendig und hatten absolute Priorität. Ebenso wie alle anderen Stellen musste *FAUgesund* seine gesamte Tätigkeit an die neuen Bedarfe und Rahmenbedingungen, insbesondere die Notwendigkeit nach ausschließlichen Online-Formaten, anpassen. Ein besonderer, zusätzlicher Ressourcenaufwand war notwendig. Teilweise mussten geplante Projekte zeitlich nach hinten verschoben werden, um dem schnellen Digitalisierungsprozess gerecht zu werden. An dieser Stelle muss betont werden, dass der Ressourceninvest für diese Entwicklung hin zu stark digitalen Arbeitsstrukturen für *FAUgesund* als sehr erfolgreich und lohnenswert beurteilt wird. Digitale Angebote bieten vielfältige neue Chancen, beispielsweise hinsichtlich der Erreichbarkeit von mobil arbeitenden Zielgruppen oder der Skalierung von Angeboten, und stellen gerade im Kontext des öffentlichen Dienstes einen enormen Fortschritt dar.

Die herausfordernde persönliche Situation der Projektleiterinnen (ebenso wie aller FAU-Beschäftigten) sei an dieser Stelle noch erwähnt. Die wegfallenden bzw. eingeschränkten Betreuungsmöglichkeiten für Kinder über das gesamte Jahr 2020 hinweg führten zeitweise zu deutlich eingeschränkten personellen Ressourcen.

Teil 2: Tätigkeitsbericht

Entsprechend seiner Vision nimmt *FAUgesund* einen gesunden Körper (durch die Förderung von Bewegung), psychisches Wohlbefinden und das soziale Miteinander gleichermaßen in den Blick. Das Projekt unterstützt grundsätzlich den Aufbau und die Stärkung gesundheitsförderlicher Strukturen an der FAU. Dabei arbeiten die Projektleiterinnen einerseits an der Schaffung gesundheitsförderlicher Verhältnisse und Rahmenbedingungen. Andererseits wird das individuelle Gesundheitsverhalten von Beschäftigten, Forschenden und Studierenden durch zielgruppenspezifische Maßnahmen gestärkt. Beide Vorgehensweisen greifen dabei ineinander:



Abb. 2: Tätigkeiten FAUgesund

Im Sinne der Nachhaltigkeit wurden viele der bereits gut etablierten Maßnahmen der Vorjahre fortgeführt bzw. aufgrund der Rahmenbedingungen unter Covid-19 umentwickelt. Zusätzlich wurden (einige wenige) neue Maßnahmen geschaffen.

An dieser Stelle muss erwähnt werden, dass für die Zielgruppe der Beschäftigten bereits über die letzten vier Jahre hinweg arbeitsfähige Strukturen aufgebaut und passgenaue Maßnahmen entwickelt wurden. Diese galt bzw. gilt es insbesondere für das wissenschaftliche Personal zu ergänzen. Die Zielgruppe der Studierenden dagegen wurde erst ab 2020 fokussiert. Hier muss *FAUgesund* erst einen entsprechenden Rahmen aufbauen und bedarfsorientierte Maßnahmen entwickeln. Dies wird als fortlaufender Prozess begriffen. Wie bei den Beschäftigten, braucht dieser an einer höchst dezentralen Organisation wie der FAU seine Zeit.

3 Individuelles Gesundheitsverhalten

Das individuelle Gesundheitsverhalten der Beschäftigten, Forschenden und Studierenden wird durch die Umsetzung unterschiedlicher gesundheitsfördernder Maßnahmen positiv gestärkt. Dabei wird insbesondere ein gesunder Körper durch die Förderung von Bewegung sowie das psychische Wohlbefinden durch die Förderung der individuellen Resilienz in den Blick genommen. Die Stärkung des sozialen Miteinanders innerhalb der FAU-Gemeinschaft wird bei allen Maßnahmen berücksichtigt.

3.1 Gesunder Körper – Bewegung

Angebote zur Bewegungsförderung spielen eine besondere Rolle im Gesundheitsmanagement an der FAU, da sie sich neben den positiven Einflüssen auf die körperliche Gesundheit auch positiv auf die psychische Gesundheit auswirken können:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Reduzierung von Angst- und Depressionszuständen
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserte Stressbewältigung
- Verbesserung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit

Durch die Verortung von *FAUgesund* am Department für Sportwissenschaft und Sport (WHO-Kooperationszentrum für Bewegung und Gesundheit) kann eine direkte Vernetzung mit der wissenschaftlichen Expertise im Haus und den Angeboten des allgemeinen Hochschulsports der FAU stattfinden.

3.1.1 Zielgruppe Beschäftigte

Seit 2016 wurden für die Beschäftigten unterschiedliche Angebote geschaffen. Die Herausforderung in 2020 lag darin, sie möglichst schnell als Online-Format via MS Teams bzw. Zoom anzubieten.

3.1.1.1 Gesundheitskurse

Der erste Kursdurchgang 2020 musste im März aufgrund des dramatischen Pandemiegesehens abgebrochen werden. Nach einer intensiven Entwicklungsphase konnten die bereits gut etablierten Kurse „Rückenfit“, „Funktionelles Ganzkörpertraining“ und „Hatha-Yoga“ ab dem Wintersemester 2020/2021 im Online-Format angeboten werden. Die Anzahl der Kurse fiel mit acht Stück insgesamt geringer aus. Aufgrund der höheren maximalen Teilnehmerzahl, die nicht durch räumliche Gegebenheiten beschränkt war, und der sehr hohen Nachfrage bei den Teilnehmern/-innen konnte allerdings nahezu die gleiche Anzahl an Personen wie in den vorherigen Präsenz-Kursdurchgängen erreicht werden.

3.1.1.2 Pausenexpress

In seiner ursprünglichen Konzeption ist der Pausenexpress eine 15-minütige aktive Bewegungspause für Teams von vier bis acht Personen. Sie findet einmal pro Woche direkt am Arbeitsplatz (z. B. Flure, Büro- und Besprechungsräume) statt und wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainern angeleitet. Sie beinhaltet Mobilisations-, Kraft-, Dehn- und Entspannungsübungen, z. T. mit Sportkleingeräten (z.B. Therabänder, Bälle, Hanteln, Alltagsgegenstände).

Ab dem Wintersemester 2020/2021 wurde der Pausenexpress nach einigen inhaltlichen Anpassungen ebenfalls als Online-Variante angeboten. Beispielsweise konnten lediglich Alltagsgegenstände (z.B. Tücher oder Wasserflaschen), die jeder Teilnehmer/-in üblicherweise zur Verfügung hat, als Sportkleingeräte verwendet werden. Gleichzeitig mussten die Übungen auch mit wenig Platz an den teilweise vorübergehend eingerichteten Homeoffice-Arbeitsplätzen durchführbar sein.

Wie bei den Kursen, konnte nahezu die gleiche Anzahl an Personen wie in den vorherigen Präsenz-Durchgängen erreicht werden. Dies lag an der deutlich höheren maximalen Teilnehmerzahl in der wesentlich geringeren Anzahl an Zoom-Pausenexpress-Meetings, die nicht durch räumliche Gegebenheiten beschränkt war. Außerdem war hier die Nachfrage bei den Beschäftigten ebenfalls sehr hoch.

Zusätzlich zu den terminierten Online-Live-Einheiten drehte *FAUgesund* in Zusammenarbeit mit dem allgemeinen Hochschulsport im Sommer 2020 unter strengen Hygieneauflagen drei Video-Pausenexpress-Einheiten. Sie können orts- und zeitungebunden jederzeit im Homeoffice als Bewegungspause genutzt werden. Ursprüngliches Ziel war es, mindestens sechs Videos fertigzustellen. Das sich im Herbst zuspitzende Infektionsgeschehen und die daraus resultierenden strengeren Kontaktbeschränkungen führten dazu, dass der Dreh weiterer Videos auf 2021 verschoben werden musste.

3.1.1.3 Rückengesundheit

Die [Projekthomepage](#) bietet Beschäftigten eine Hilfestellung zur eigenständigen Optimierung ihres Bewegungsverhaltens am Arbeitsplatz. Informationen zur Ursache von Rückenschmerzen stärken das Problembewusstsein und es werden Handlungsalternativen zum Sitzverhalten und zur Arbeitsplatzgestaltung aufgezeigt. Über die Bereitstellung eines Posters und mehrerer Übungsvideos kann das Gelernte leicht im Alltag umgesetzt werden. Das Poster ist im Rahmen des Projekts „Pausenexpress“ entstanden und zeigt Übungen für eine aktive Bewegungspause auf. Die Schulungsvideos „Rückenfit in fünf Minuten“ sind im Büro leicht umsetzbar. Erstellt von der Otto-Friedrich-Universität Bamberg sind sie Ergebnis des Wettbewerbs „Rückenstarke Ideen für Bayern gesucht“ der Kommunalen Unfallversicherung Bayern.

3.1.1.4 Ergonomie am Arbeitsplatz

Angebote zur Ergonomie am Arbeitsplatz gibt es sowohl vom Sachgebiet (SG) Arbeitssicherheit als auch vom Betriebsärztlichen Dienst:

- Arbeitsplatzbegehungen und Gefährdungsbeurteilung (SG Arbeitssicherheit)
- Seminarangebot „Büroarbeit – sicher und gesund“ (SG Arbeitssicherheit)
- Arbeitsmedizinische Beratung und Hilfe bei der Beschaffung orthopädischer Büroausstattung (Betriebsärztlicher Dienst)

FAUgesund hat neben der nutzer- und themenorientierten Bündelung von Informationen zum Thema auf ihrer Homepage gemeinsam mit einem externen Gesundheitsanbieter ein Beratungsangebot zum ergonomischen Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz entwickelt – den ErgoCoach@Work.

Der ErgoCoach@Work steht allen Beschäftigten der FAU zur Verfügung und beinhaltet eine Vor-Ort-Beratung mit individuellen Empfehlungen zum ergonomischen Bewegungsverhalten. In Absprache und mit Zustimmung des Vorgesetzten melden etwa fünf interessierte Beschäftigte aus einem Tätigkeitsfeld ihr Interesse per E-Mail an die Projektstelle. Diese koordiniert in Absprache mit dem Dienstleister die Durchführung direkt in den (Büro-) Räumen am Arbeitsplatz.

Im Jahr 2020 haben drei Gruppen und insgesamt 11 Beschäftigte aus der zentralen Universitätsverwaltung an dem Angebot teilgenommen. Die Teilnehmer/-innen bewerteten das Angebot als „sehr gut“ bis „gut“. Am besten gefallen hat unter anderem die individuelle Beratung mit theoretischem Input und der direkten praktischen Anwendung am eigenen Arbeitsplatz.

3.1.2 Zielgruppe Studierende

Die Förderung des individuellen Bewegungsverhaltens ist für Studierende im besonderen Maße relevant. Aus diesem Grund wurde Ende des Jahres 2019 in Kooperation mit dem Hochschulsport der FAU ein Antrag zur Teilnahme an der Initiative des allgemeinen deutschen Hochschulsportverbandes (adh) und der TK „Bewegt studieren – Studieren bewegt 2.0“ erarbeitet. Anfang 2020 ist aus dem Antrag erfreulicherweise eine Kooperation und Zuwendung hervorgegangen. So wurde im Laufe des Jahres

eine neue Mitarbeiterin für den Hochschulsport gesucht und gefunden, die in Zusammenarbeit mit *FAU-gesund* einen Wandel hin zu einer Bewegungskultur an der FAU bearbeitet. Da das Projekt in erster Linie auf eine Veränderung der Verhältnisse und eher indirekt auf Verhaltensänderungen abzielt, werden die Projektinhalte erst im nächsten Kapitel genauer erläutert. Konkrete Maßnahmen von *FAUbewegt* zum gesundheitsförderlichen Bewegungsverhalten bzw. zur Reduktion von Sitzzeiten werden für 2021/22 angestrebt.

3.2 Psychisches Wohlbefinden – Resilienz

Im Themenfeld „Psychisches Wohlbefinden“ wird schwerpunktmäßig die Stärkung bzw. Förderung der individuellen Resilienz der Beschäftigten und Studierenden fokussiert.

3.2.1 Zielgruppe Beschäftigte

Für die Beschäftigten wurden weiterhin die Online-Gesundheitstrainings von GET.ON angeboten. Die Seminare des internen Fortbildungsprogramms der Personalentwicklung zu diesem Thema mussten ebenso wie die Gesundheitsaktion im Online-Format durchgeführt werden.

3.2.1.1 *Online-Gesundheitstag „Stark am Arbeitsplatz trotz Corona“*

Aufgrund der pandemischen Rahmenbedingungen fand der diesjährige Gesundheitstag nicht in Präsenz, sondern online statt. Die Angebote des Tages zum Thema „Stark am Arbeitsplatz – trotz Corona!“ hatten zum Ziel, den Beschäftigten zu helfen, einen guten Umgang mit den besonderen Herausforderungen zu finden und ihnen gestärkt entgegenzutreten. Am 29.10.2020 fanden von 10.00 bis 14.00 Uhr verschiedene Schnupperkurse und Vorträge online statt. Die Schnupperkurse boten jeweils 45 Minuten lang einen Einblick in das laufende Kursangebot mit einem Schwerpunkt auf die Arbeit im Homeoffice. Die Vorträge zu folgenden Themen wurden größtenteils in Kooperation mit verschiedenen Krankenkassen angeboten:

- Corona-Stress bewältigen
- Bewegung – wie eine Impfung für das Immunsystem
- Wer sagt, dass das Leben immer leicht sein muss?
- Gesund arbeiten im Homeoffice

Zudem konnten die Teilnehmer/-innen individuelle Online-Beratungen eines externen Gesundheitsanbieters zu den Themen Schlaf und innere Balance buchen.

3.2.1.2 *GET.ON*

In Kooperation mit dem GET.ON-Institut wurden für Beschäftigte der FAU kostenfrei vier weltweit beachtete und wissenschaftlich untersuchte Gesundheitstrainings online angeboten:

- **GET.ON Fit im Stress** zielt darauf ab, durch gezielten Stressabbau wieder zu mehr Leistungsfähigkeit im Beruf und mehr Spaß am Leben zu verhelfen.
- **GET.ON Regeneration für besseren Schlaf** ist ein Online-Training zur Reduktion von Schlafbeschwerden bei beruflichen Belastungen.
- **GET.ON Stimmung** basiert auf bewährten psychologischen Konzepten der kognitiven Verhaltenstherapie, die bereits lange mit erwiesener Wirksamkeit zur Prävention und Behandlung depressiver Beschwerden eingesetzt werden.
- **GET.ON Clever weniger trinken** kann helfen, Alkoholkonsum auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Das Training dient der Prävention und ist so gestaltet, dass fast jeder Konsumtyp daraus einen Nutzen ziehen kann.

Per Flyer oder auf Anfrage per E-Mail erhalten die Beschäftigten ein Zugangspasswort zur FAU-eigenen Landingpage, die über die Inhalte der Trainings informiert. Zudem kann dort ein Stresstest mit resultierender Trainingsempfehlung durchgeführt werden. Per Mausklick kann bei Interesse für ein bestimmtes Training der Wahl ein Trainingscode generiert und sofort mit dem Training begonnen werden.

Ein Training besteht aus sieben bis zehn Einheiten. Es wird empfohlen, ein bis zwei Einheiten pro Woche zu bearbeiten. Eine Trainingseinheit dauert ca. 45-60 Minuten. Zudem gibt es die Möglichkeit, das Gelernte zwischen den Trainingseinheiten in Übungen zu vertiefen und ein Online-Tagebuch über den persönlichen Trainingserfolg zu führen. Insgesamt erhalten die Teilnehmenden ein ganzes Jahr Zugang zur Trainingshomepage.

3.2.1.3 Internes Fortbildungsprogramm der FAU

Die Personalentwicklung berücksichtigt zunehmend gesundheitsrelevante Themen wie Resilienz und psychische Gesundheit im internen Fortbildungsprogramm. 2020 mussten leider aufgrund der Rahmenbedingungen unter Covid-19 die meisten Seminare abgesagt werden. Ein Seminar konnte im Online-Format stattfinden:

- **„Salute! - Was die Seele stark macht“:** Vorhandene Stärken und Möglichkeiten erkennen und weiterentwickeln; positive Ziele und Zukunftsvorstellungen gestalten; Strategien für seelische Stabilität entwickeln (Seminar für Mitarbeitende)
- **„Anhalten und Luft holen – Innere Distanz finden in belastenden Situationen“:** Neue oder erweiterte Wege im Umgang mit belastenden Situationen entwickeln, Handlungsgrenzen und -möglichkeiten ausloten (Seminar für Mitarbeitende) → musste leider abgesagt werden
- **„Führung ist Kommunikation“:** u. a. Module zur Sensibilisierung für Gesundheitsfragen und den Einfluss der Führungskräfte auf die Gesundheit der Mitarbeitenden; Konstruktive und gesundheitsförderliche Gestaltung der Führungsaufgaben (Seminar für Führungskräfte) → musste leider abgesagt werden

Die Personalentwicklung arbeitet seit 2020 mit Hochdruck an der Online-Umsetzung möglichst vieler gut etablierter Seminare. Allerdings kann dies nur Schritt für Schritt stattfinden. Zusätzlich erhielt *FAUgesund* von der Seminarkoordinatorin die Rückmeldung, dass die Teilnehmer/-innen die oben notierten Seminarthemen in Präsenz bevorzugen. Dies könnte daran liegen, dass sie im Zusammenhang mit Resilienz- oder Führungsthemen insbesondere vom Austausch und der kollegialen Beratung in der Gruppe profitieren. Dies fällt erfahrungsgemäß in Präsenz-Terminen reger aus als in Online-Formaten.

3.2.2 Zielgruppe Studierende

Die ersten Expertengespräche zur Bedarfserhebung in 2019 ergaben bereits, dass das psychische Wohlbefinden auch für Studierende ein sehr wichtiges Handlungsfeld ist. Leider war es unter den besonderen Rahmenbedingungen in 2020 nicht möglich, über die Erarbeitung bereits bestehender Strukturen hinaus, eigene spezifische Maßnahmen für Studierende anzubieten.

Bislang bietet das Studentenwerk Erlangen-Nürnberg für alle beitragszahlenden Studierenden psychologische Beratung und Psychotherapie in Einzel-, Partner- und Familiengesprächen sowie in therapeutischen Gruppen an mehreren Standorten an. Das Projekt StudiCare hilft mit Online-Trainings zu Prüfungsangst oder "Aufschieberitis" und die Caritas Erlangen verfügt über einen Sozialpsychiatrischen Dienst, bei dem Studierende kostenfrei, anonym und ohne lange Wartezeiten beraten werden.

3.3 Übergreifendes Angebot eCoach

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) kann *FAUgesund* den Beschäftigten seit 2020 einen zeit- und ortsungebundenen Online-Gesundheitscoach zur Verfügung stellen. Durch die Auswahl eines Ziels aus vier verschiedenen Themenbereichen (Bewegung, Ernährung, Balance, Rauchentwöhnung) begleitet er die Teilnehmer/-innen virtuell Schritt für Schritt mehrere Wochen lang auf ihrem Weg zum Ziel. Wer möchte, kann zu Beginn online einen Gesundheitstest durchführen. Im Anschluss erhalten die Teilnehmer/-innen ihren darauf abgestimmten individuellen Coachingplan und je nach Bedarf stehen zahlreiche themenbezogene Informationen, Videos, über 2500 Rezepte (Themenbereich Ernährung), viele Tipps und Auswertungstools zur Verfügung. Fitnesstracker (Themenbereich Bewegung) von verschiedenen Anbietern können mit dem eCoach verbunden werden, sodass das Training noch besser ausgewertet werden kann. Während der Laufzeit wird das Gesundheitstraining immer wieder analysiert und den individuellen Bedürfnissen angepasst.

FAUgesund fungiert für den eCoach ausschließlich als Vermittler. Der gesamte Support (inkl. Datenschutz) läuft über die Firma Vilua Healthcare GmbH (beauftragter Gesundheitsdienstleister der TK).

4 Gesundheitsförderliche Verhältnisse

FAUgesund hat 2020 die Arbeit an gesundheitsförderlichen Verhältnissen weiter vorangetrieben.

4.1 Strukturelle Verankerung des Gesundheitsmanagements

Seit 2016 arbeiten die Projektleiterinnen an der nachhaltigen strukturellen Verankerung des Themas „Gesundheit“ an der FAU. Durch Fördermittel der gesetzlichen Krankenkassen zur Gesundheitsförderung im Rahmen des Präventionsgesetzes §20 SGB V in Kombination mit FAU-Mitteln konnten bisher die notwendigen Personal- und Sachressourcen zur Verfügung gestellt werden. Durch die neue Kooperation mit der TK von 2020 bis vorerst 2022 besteht die Sicherheit einer Fortführung von *FAUgesund* für weitere drei Jahre, was für alle Beteiligten sehr erfreulich ist. Die dauerhafte und nachhaltige Einrichtung einer Stelle zum Gesundheitsmanagement an der FAU sollte in diesem Kontext das Ziel sein. Der in 2020 überarbeitete konzeptionelle Rahmen bildet hierfür die Basis.

4.2 Interne Vernetzung

Die Vernetzung innerhalb der eigenen Organisation ist für ein gut funktionierendes Gesundheitsmanagement unentbehrlich.

4.2.1 Zielgruppe Beschäftigte

Die Strukturen der internen Vernetzung zur Beeinflussung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen für die Beschäftigten der FAU sind seit dem Projektbeginn 2016 stetig gewachsen.

4.2.1.1 FAU-Team-BGM

Es findet eine konsequente Vernetzung gesundheitsrelevanter Akteure der FAU statt. Das FAU-Team-BGM (s. Abb. 3) ist ein Arbeitskreis, der 2016 in erster Linie der Bedarfserhebung und Maßnahmenentwicklung gedient hat. Seit 2017 bietet er ein Forum für den inhaltlichen Austausch über gesundheitsförderliche Angebote sowie für die Identifizierung gemeinsamer Handlungsbedarfe. Aus diesem Arbeitskreis heraus bilden sich – wenn erforderlich – themenbezogene Unterarbeitsgruppen. Auf diese Weise wird eine enge Zusammenarbeit in der Maßnahmenentwicklung und -umsetzung erreicht.

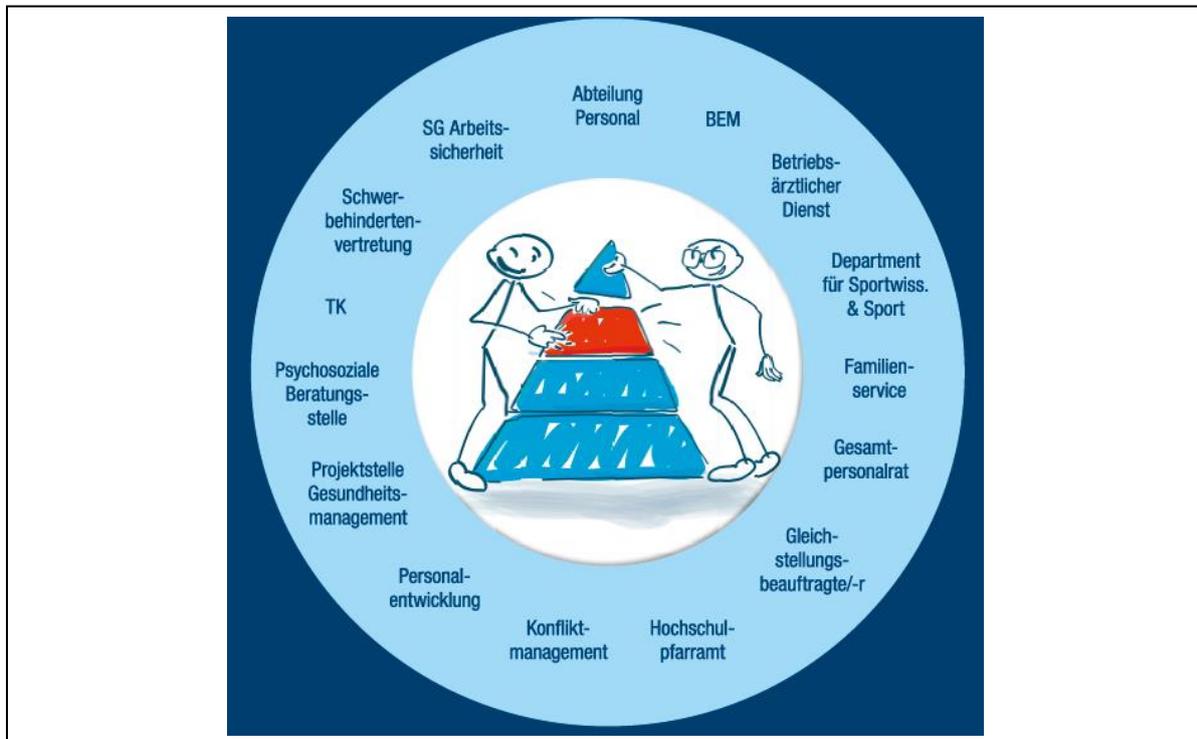


Abb. 3: Das FAU-Team-BGM

Mitglieder des FAU-Teams-BGM waren 2020 Vertreterinnen und Vertreter

- der Abteilung Personal (Leitung),
- des Betriebsärztlichen Dienstes,
- des betrieblichen Eingliederungsmanagements,
- des Departments für Sportwissenschaft & Sport (Leitung und Projektstelle zum Gesundheitsmanagement an der FAU),
- des Familienservice (Gleichstellungsbeauftragter),
- des Gesamtpersonalrats,
- des Hochschulpfarramts,
- des Konfliktmanagements,
- der Personalentwicklung (Leitung Referat P7 – Familienservice und Personalentwicklung)
- der psychosozialen Beratungsstelle,
- der TK,
- der Schwerbehindertenvertretung und
- des Sachgebiets Arbeitssicherheit.

Das FAU-Team-BGM hält planmäßig zwei Sitzungen pro Jahr ab, im Jahr 2020 traf es sich einmal online via Zoom. *FAUgesund* übernimmt dabei die Moderation und Vorbereitung der Inhalte sowie die Koordination in der Umsetzung der resultierenden Ergebnisse.

Das FAU-Team-BGM wurde 2016 im Austausch mit der ehemaligen Kanzlerin zusammengestellt. Dabei war als primäre Zielgruppe das nichtwissenschaftliche Personal definiert. Die aktuelle Entwicklung hin zu einem universitären Gesundheitsmanagement, das alle Beschäftigten fokussiert, erfordert die Erweiterung dieses Arbeitskreises um Stakeholder, die sich mit gesundheitsrelevanten Themen insbesondere für die Zielgruppe der Wissenschaftler/-innen beschäftigen. Eine entsprechende Stakeholderanalyse wurde 2020 durchgeführt.

4.2.1.2 Weitere Gremien

Seit 2020 nimmt *FAUgesund* mit Gaststatus dauerhaft an den vierteljährlich stattfindenden **Arbeitsschutzausschusssitzungen** teil. In diesem Gremium kommen unterschiedliche Akteure (z.B. Betriebsärztlicher Dienst, Sachgebiet Arbeitssicherheit, Leitung der Personalabteilung, Sicherheitsbeauftragte etc.) zusammen, um sich gemeinsam mit dem Kanzler über Themen der Arbeitssicherheit an der FAU auszutauschen. *FAUgesund* leistet hier im Wesentlichen einen Beitrag zum Thema Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und informiert über weitere aktuelle Entwicklungen des Gesundheitsmanagements.

Seit 2019 ist *FAUgesund* Mitglied im **Arbeitskreis Personalentwicklung**. Unter der Leitung des Sonderbeauftragten für Personalentwicklung stimmen sich die Vizepräsidenten der Bereiche People und Research inhaltlich mit unterschiedlichen Stellen (z.B. Stabsstelle Berufungen, Stabsstelle wissenschaftlicher Nachwuchs, Fortbildungszentrum Hochschullehre etc.) zu Personalentwicklungsthemen ab. In 2020 tagte der Arbeitskreis nicht.

Im Rahmen der Umsetzung von (neuen) Maßnahmen ist *FAUgesund* in regelmäßigem Austausch mit dem **Gesamtpersonalrat**. Der Austausch erfolgt größtenteils schriftlich oder telefonisch oder durch Beteiligung in themenspezifischen Arbeitsgruppen. Dabei nehmen die jeweiligen Vertreter/-innen eine beratende Funktion ein und/oder bringen das Thema im Falle des Mitbestimmungsrechts zur Bewilligung ins Gesamtgremium. Insbesondere bei neuen Themen besteht für *FAUgesund* die Möglichkeit der persönlichen Teilnahme an der jeweiligen Sitzung.

4.2.1.3 Vernetzung Personalabteilung

Durch die Mitgliedschaft der Leiterin der Personalabteilung im erweiterten Steuerungskreis besteht ein enger Kontakt zwischen *FAUgesund* und dem Personalbereich. In ihren regelmäßigen Meetings mit dem Kanzler kommuniziert sie fortlaufend Gesundheitsthemen an ihn und unterstützt bei Bedarf auch einen persönlichen Kontakt zwischen den Projektleiterinnen und dem Kanzler.

Zusätzlich besteht eine enge Vernetzung zwischen *FAUgesund* und dem Referat P7 (Personalentwicklung und Familienservice). Der monatliche Austausch im operativen Steuerungskreis mit dem Referatsleiter ermöglicht die Abstimmung von Gesundheits- und Personalentwicklungsthemen, beispielsweise zur gesundheitsorientierten Führung. Dies ermöglicht eine gemeinsame Strategie in der Maßnahmenentwicklung und -umsetzung.

Die beiden hier ausgeführten Verknüpfungen sind für die Maßnahmengestaltung für Beschäftigte des nichtwissenschaftlichen Bereichs strategisch wertvoll. Für das Ziel, zukünftig auch die Wissenschaftler/-innen stärker in den Blick zu nehmen, wird insbesondere für eine entsprechende „Top down-Kommunikation“ ein engerer Kontakt zum Präsidenten bzw. den Vizepräsidenten, angestrebt.

4.2.2 Zielgruppe Studierende

Für die Zielgruppe der Studierenden ist *FAUgesund* gemeinsam mit dem Hochschulsport und dem Projekt *FAUbewegt* im Austausch mit der Vizepräsidentin für Lehre. Als Vorsitzende der Kommission für Lehre und Studium (s. Abb. 4) wird sie zukünftig über Entwicklungen des Projekts *FAUbewegt* in der Kommission berichten und bei Bedarf einen eigenen Tagesordnungspunkt auch für Gäste (weitere Stakeholder, s. hellblauer Bereich in Abb. 4) eröffnen. So sollen alle dargestellten Akteure als Steuerungsgruppe fungieren. Sie werden zum einen als Multiplikatoren/-innen agieren aber auch ihr Wissen als Experten/-innen aus der Lebenswelt in das Projekt einbringen. Auf diesem Wege konnte im November 2020 ein breites Publikum über das Vorhaben informiert und ein erstes Interesse geweckt werden.

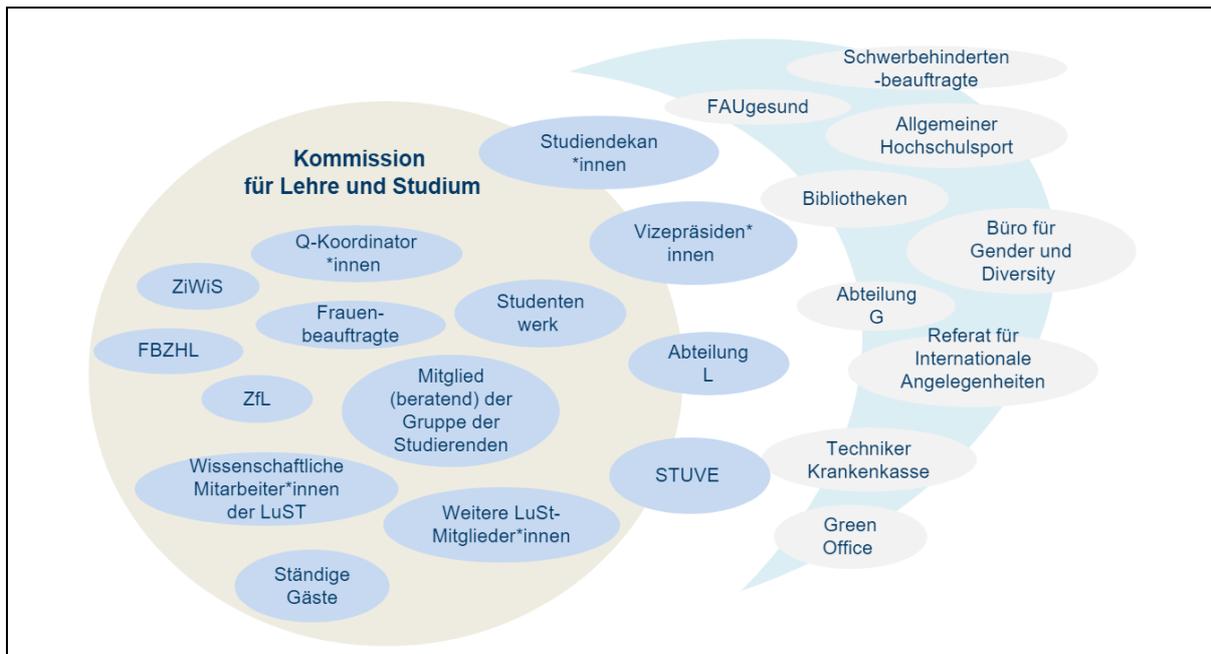


Abb. 4: Die Steuerungsgruppe

Besonders hervorzuheben ist die Vernetzung mit der STUVE. Ihre Mitglieder werden zum einen als direkte Vertreter/-innen der Zielgruppe mitentscheiden. Zum anderen werden aus ihren Reihen zusätzlich interessierte Studierende zur aktiven Mitarbeit in kooperativen Planungsgruppen akquiriert.

4.3 Externe Vernetzung

Der Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Hochschulen bzw. Unternehmen zum Thema Gesundheitsmanagement, die Vorstellung und Diskussion von Best-Practice-Beispielen sowie der Wissenstransfer durch Fachvorträge ist für die Weiterentwicklung von *FAUgesund* sehr nützlich. Aus diesem Grund beteiligten sich die Projektleiterinnen an drei Netzwerken:

- dem Netzwerk „Bewegte Unternehmen“ auf regionaler Ebene,
- der Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention und Gesundheitsförderung an bayerischen Universitäten und Hochschulen (AGSG) auf landesweiter Ebene und
- dem Arbeitskreis gesundheitsfördernder Hochschulen (AGH) auf bundesweiter Ebene.

Aufgrund der besonderen Rahmenbedingungen fanden alle Netzwerktreffen online statt.

Das Netzwerk der „Bewegten Unternehmen“ verleiht einmal im Jahr ein Label für ein erfolgreiches Engagement im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Trotz des fehlenden feierlichen Rahmens, erhielt die FAU auch 2020 diese Auszeichnung.

4.4 Gesundes Umfeld

Die Arbeit an gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen stellt in jeder Lebenswelt eine besondere Herausforderung dar, da die Entscheidungs- und Kommunikationswege meist komplexer und länger sind als bei der Umsetzung individueller Gesundheitsangebote. 2020 konnten die Projektleiterinnen auch diesen Bereich weiter vorantreiben.

4.4.1 Zielgruppe Beschäftigte

Aufgrund des oben beschriebenen Sachverhalts startet *FAUgesund* seine Tätigkeit mit gesundheitsförderlichen Angeboten für die Beschäftigten. Seit 2019/2020 gelingt es mehr und mehr, die Rahmenbedingungen für ein „gesundes Arbeitsumfeld FAU“ zu beeinflussen.

Gesundheitsförderliche Unternehmenskultur

FAUgesund trägt durch unterschiedliche Maßnahmen zur Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur bei. Diese werden im Folgenden zusammenfassend dargestellt.

Förderung von Bewegung

Die wöchentlich angeleiteten Pausenexpressseinheiten können die Beschäftigten schon von Anfang an, seit dem Wintersemester 2018/2019, in der Arbeitszeit nutzen. Ziel des Pausenexpresses ist es unter anderem, ihnen nachhaltig einfache Übungen an die Hand zu geben, um im Arbeitsalltag selbstständig Sitzzeiten zu unterbrechen bzw. zu reduzieren. Gleichzeitig sollen sie durch einfache Impulse und Informationen an das Thema Bewegung herangeführt werden und Spaß daran gewinnen. Im Gesamtkonzept eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements kann dies - natürlich in Kombination mit weiteren Maßnahmen - als wertvoller Impuls für eine bewegungsförderliche Unternehmenskultur bewertet werden.

2020 gab es immer wieder E-Mail-Anfragen von Beschäftigten an *FAUgesund* zum Leasing von Dienstfahrrädern. Im Austausch mit der Personalabteilung, dem Gesamtpersonalrat und dem Green Office stellte sich heraus, dass sich das Bayerische Staatsministerium für Finanzen bereits 2017 gegen diese Möglichkeit für Beschäftigte des Freistaats Bayern ausgesprochen hat. Im Sinne der Nachhaltigkeit wird sich das Green Office jedoch weiterhin mit einem Mobilitätskonzept für die FAU auseinandersetzen.

Förderung von psychischem Wohlbefinden

Gemeinsam mit dem Referat P7 (Familienservice und Personalentwicklung), das schwerpunktmäßig für die nichtwissenschaftlichen Beschäftigten zuständig ist, hat *FAUgesund* in 2020 ein gemeinsames Konzept zur Förderung der psychischen Gesundheit verfasst. Dem Modell zur Resilienz in Organisationen von Soucek et. al (2016) folgend, wurden alle Maßnahmen, die von P7 oder *FAUgesund* im Kontext der Förderung der psychischen Gesundheit entweder bereits angeboten werden oder konkret geplant sind, aufeinander abgestimmt. Gleichzeitig fand eine Strukturierung statt. Alle genannten Maßnahmen wurden der verhaltens- oder verhältnispräventiven Ebene zugeordnet oder fanden ihren Platz im Bereich der Nachsorgeprävention zur Erhaltung psychischer Gesundheit nach Genesung. Durch diesen Abstimmungsprozess kann beispielsweise das Thema „gesundheitsorientiertes Führungsverhalten“ zielgerichtet vorangetrieben werden. Gleichzeitig soll u.a. eine Vernetzung aller gesundheitsrelevanten Akteure der FAU und idealerweise Verknüpfung ihrer Maßnahmen zum Thema psychische Gesundheit stattfinden. Auch gemeinsame Neuentwicklungen sind vorstellbar.

Diese Arbeit an den Umfeldbedingungen für mehr psychisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz leistet ebenfalls einen Beitrag zur Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur.

4.4.2 Zielgruppe Studierende

Der Start des Projekts *FAUbewegt* in 2020 ist ein erster Schritt hin zu einer nachhaltigen Gesundheitsförderung für Studierende an der FAU. Es wird ein kultureller Wandel angestrebt von einer Sitzkultur hin

zu einer Bewegungskultur in der universitären Lehre. Das Studium soll bewegungsförderlich gestaltet werden.

Das Projekt hat zum Ziel, die Lehr- und Lernkultur an der FAU gesundheitsfördernd umzugestalten. Der Fokus liegt hierbei auf der Förderung von bewegungsaktivierender Lehre und die Reduktion studentischer Sitzzeiten.

Das Projekt gliedert sich in drei Bausteine:

1. Schaffung eines steh- und bewegungsfreundlichen Settings
2. Didaktikkonzept zur Gestaltung von bewegten Lehren und Lernen
3. Informationskampagne

Um die Partizipation der Zielgruppe zu fördern und sicherzustellen, werden kooperative Planungsgruppen gebildet. Die Methode der kooperativen Planung kennzeichnet sich durch ihren partizipativen Ansatz. Es handelt sich um ein moderiertes Beteiligungsverfahren, mit Hilfe dessen die verschiedenen Perspektiven der Zielgruppe und weiteren Stakeholdern sowie strategischen Entscheidungsbefugte im gesamten Prozess berücksichtigt werden können.

4.5 Suchtprävention

Laut Präambel der aktuellen Dienstvereinbarung (DV) Sucht gehört die Vorbeugung von und der Umgang mit Alkohol- und anderen Suchtkrankheiten in besonderem Maße zur Fürsorgepflicht des Dienstherrn. Durch die Dienstvereinbarung verfolgen alle Beteiligten folgende Ziele:

- dem Suchtmittelmissbrauch, insbesondere dem Missbrauch von Alkohol und Medikamenten, sowie anderen (Verhaltens-)Süchten vorzubeugen, ihnen zu begegnen und dadurch die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zu erhalten,
- Alkoholkranken, medikamentenabhängigen und anderen suchtkranken und suchtgefährdeten Beschäftigten möglichst frühzeitig ein Hilfsangebot zu unterbreiten, das zur Wiedergesundung führt,
- die Arbeitssicherheit zu gewährleisten,
- und die Gleichbehandlung aller Betroffenen durch ein einheitliches Handlungskonzept von Dienststelle und Personalvertretung sicherzustellen.

FAUgesund hat 2018 gemeinsam mit dem Konfliktmanagement die Koordination einer Arbeitsgruppe zum Thema Sucht übernommen, die sich u.a. der Überarbeitung der seit 2003 vorhandenen DV widmete. Durch die Schaffung bzw. die Überarbeitung entsprechender Rahmenbedingungen und Strukturen soll das Thema Suchtprävention nachhaltig an der FAU verankert werden. Durch Covid-19 und den vielen brisanten Herausforderungen, die es zu lösen galt, musste die Überarbeitung der DV leider fast das ganze Jahr 2020 pausieren. Nach einer hoffentlich baldigen Unterschrift der neuen DV soll das Thema Sucht nicht nur auf struktureller Ebene bearbeitet werden. Es soll auch durch entsprechende Maßnahmen, die sich insbesondere an die Beschäftigten richten, in der Lebenswelt FAU mehr Präsenz gewinnen.

4.6 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Die Landesunfallkasse Bayern empfiehlt als Methode der Wahl für die Bayerischen Universitäten die Durchführung von moderierten Workshops. So kümmerte sich *FAUgesund* 2020 – unter Berücksichtigung der Ergebnisse bisheriger Arbeitsgruppentreffen mit der Arbeitssicherheit, dem Betriebsärztlichen Dienst, der Personalabteilung und dem Gesamtpersonalrat – um die Erstellung eines Grobkonzepts und die Akquise von Arbeitspsychologinnen zur professionellen Umsetzung des Vorhabens.

So begannen Ende des Jahres die Absprachen mit dem Lehrstuhl für Psychologie im Arbeitsleben (Prof. Dr. Cornelia Niessen) zur Übernahme der Aufgaben, u.a.:

- Entwicklung eines Feinkonzepts
- Erstellung eines Kommunikationsplans
- Teilnehmer-Akquise
- Durchführung des/-r Workshops
- Ergebnissicherung und Datenauswertung
- Verfassung eines Erfahrungsberichts
- Kommunikation der Ergebnisse

Die Einbettung des Vorhabens in die vorhandenen universitären Strukturen und das Gesundheitsmanagement obliegt weiterhin *FAUgesund*.

5 Übergreifende Aufgaben

Zur Sicherung des Projekterfolgs gibt es fortlaufende übergreifende Aufgaben zu erledigen.

5.1 Projektmanagement

Zum Projektmanagement zählten die laufende Projekt- und Finanzplanung sowie deren Controlling, die flexibel in Abstimmung mit der Universitätsleitung und dem Förderer an jeweils aktuelle Entwicklungen angepasst wurden. Die Organisation regelmäßiger und außerordentlicher Sitzungen mit den jeweiligen Akteuren war obligatorisch. Erwähnenswert Facetten des Projektmanagements sind letztendlich noch die Prüfung rechtlicher Rahmenbedingungen (z.B. Kriterien des Sponsorings und der Wettbewerbsneutralität) sowie das laufende Berichtswesen.

5.2 Bedarfsanalyse, Evaluation und Qualitätssicherung

Die Bedarfsanalyse, Evaluation und Qualitätssicherung wird in einem Prozess zusammengebracht.

5.2.1 Bedarfsanalyse

Zu Beginn der Tätigkeit von *FAUgesund* fanden ausführliche Bedarfsanalysen statt (z.B. Bedarfsermittlungsgespräche der Personalentwicklung und Workshops zur Erhebung von Bedarfen mit dem FAU-Team-BGM). Diese Ergebnisse wurden auf ihre Aktualität hin geprüft und flossen in die Planungen der zweiten Projektphase ab 2020 ein.

Bilanzierungsworkshops

Im Januar/Februar 2020 führten die Projektleiterinnen u.a. mit den Mitgliedern des erweiterten Steueringkreises sowie zwei weiteren Experten des Arbeitsbereiches Bewegung und Gesundheit und des Hochschulsports zwei ausführliche Bilanzierungsworkshops durch. Diese dienten einerseits im Sinne

der Evaluation der strukturierten Bewertung der bisherigen Tätigkeiten. Gleichzeitig diskutierte man die Ergebnisse der bisherigen Bedarfsanalysen sowie der laufenden Maßnahmen und prüfte sie auf ihre Aktualität. Zusätzlich wurden neue Bedarfe eruiert. Als wesentliches Ergebnis lässt sich festhalten, dass die Fortführung der bisherigen Themenschwerpunkte „Förderung von Bewegung und psychischem Wohlbefinden“ beschlossen wurde.

Literaturrecherchen

Aufgrund der bisher fehlenden Möglichkeit der Wiederholung einer Mitarbeitendenbefragung führte *FAUgesund* eine ausführliche Literaturrecherche durch, um die ermittelten Bedarfe evidenzbasiert zu untermauern.

Auswertung sonstiger Daten²

Zusätzliche bezogen die Projektleiterinnen sonstige zur Verfügung stehende Daten im Rahmen der Bedarfsermittlung ein: z.B. Interessensbekundungen aus den Bewertungsbögen der gesundheitsförderlichen Angebote, demografische Daten sowie sonstige Daten der gesundheitsrelevanten Akteure aus dem FAU-Team-BGM.

FAU-Team-BGM

2016 hat im FAU-Team-BGM eine umfangreiche Bedarfsanalyse stattgefunden. Diese Ergebnisse wurden u.a. in den Bilanzierungsworkshops auf ihre Aktualität hin geprüft und flossen in die Planungen der zweiten Projektphase ab 2020 ein. Alle bisher entwickelten Maßnahmen wurden detailliert evaluiert. Sie wurden entweder als abgeschlossen oder pausierend abgelegt oder werden weitergeführt und/oder entwickelt. Des Weiteren werden aktuelle Bedarfe in den regelmäßigen Sitzungen (ein bis zwei Mal pro Jahr) abgefragt, diskutiert und im Rahmen der Möglichkeiten ständig in der Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen berücksichtigt. Zusätzlich finden fortlaufend situationsabhängige Bedarfsermittlungsgespräche mit den Mitgliedern des FAU-Teams-BGM statt, deren Erkenntnisse ebenfalls – wenn möglich – in die Maßnahmen einfließen.

Zielgruppe Studierende

Wie bereits erwähnt, wird die Zielgruppe der Studierenden ab 2020 sukzessive bedient. Die Studierendenbefragung FAU-St 2019 und dazugehörige Expertengespräche zeigten erste Anknüpfungspunkte für eine zielgerichtete Maßnahmenentwicklung auf. Als weitere Schritte werden in 2021 im Rahmen von *FAUbewegt* kooperative Planungen durchgeführt und darüber hinaus gezielt gesundheitsrelevante Fragen in die Studierendenbefragung FAU-St 2021 eingebettet.

² Alle Daten wurden selbstverständlich zu jedem Zeitpunkt anonym und personenungebunden ausgewertet. Gruppengrößen wurden stets so gewählt, dass zu keiner Zeit Rückschlüsse auf Einzelpersonen gezogen werden konnten.

5.2.2 Evaluation und Qualitätssicherung

Dem Lernzyklus des Gesundheitsmanagements folgend wurde Ende 2019/Anfang 2020 eine umfassende Evaluation der vergangenen Tätigkeiten vorgenommen.³ Diese führte das Evaluationskonzept von 2016 fort und betrachtete die Strategie, den Prozess und auch Ergebnisse der Arbeit von *FAUgesund* seit 2016 mit der Zielstellung, die Erkenntnisse in zukünftige Projektplanungen einfließen zu lassen.

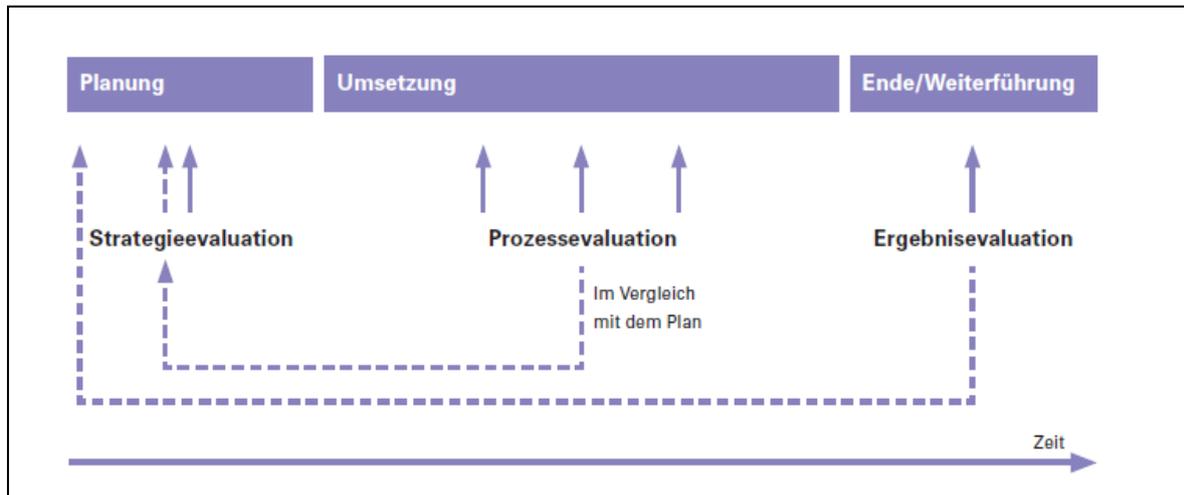


Abb. 5: Formen der Evaluation (vgl. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, 2010)

Die Ergebnisse dieser ausführlichen Evaluation bildeten im Rahmen der Bilanzierungswshops die Basis für die Erarbeitung des konzeptionellen Rahmens für die neue Projektphase in den Jahren 2020 bis vorerst 2022.

Für die neue Projektphase fand zusätzlich eine Überarbeitung des Evaluationskonzepts, das von 2016 bis 2019 verfolgt wurde, statt. Einige Elemente wurden beispielsweise als nicht (mehr) relevant erachtet, andere werden mittlerweile als obligatorisch erhoben und fortlaufend bewertet. Andere müssen wiederum hinzugefügt oder aktualisiert werden. Im Folgenden findet sich eine Übersicht über die Elemente der Strategie-, Prozess- und Ergebnisevaluation ab 2020. Im laufenden Geschäft von *FAUgesund* findet eine ständige Erhebung dieser statt. Eine erneute umfassende Evaluation wird zum Ende der zweiten Projektphase in der zweiten Jahreshälfte 2022 angestrebt.

Strategie- und Strukturevaluation

- Analyse der Gesundheitsmanagement-Konzeption anderer Hochschulen und eine strukturierte Literaturrecherche und -analyse mit dem Ziel Erfolgsfaktoren und best-practice-Elemente herauszuarbeiten. Durch einen Vergleich mit dem eigenen Vorgehen können diese möglicherweise sinnvoll in die Konzeption von *FAUgesund* integriert werden.
- Checkliste zur Erfassung des Status Quo eines BGM in Unternehmen des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG), die systematisch die Elemente eines BGM im Betrieb abfragt. Aus den Ergebnissen kann der Status quo eruiert und Handlungsfelder für das BGM abgeleitet werden. An der FAU wurde der Check 2016 zum ersten Mal durchgeführt, eine Folgerhebung fand im Sinne einer Vorher-Nachher-Evaluation Ende 2019/Anfang 2020 statt. Ein erneutes Ausfüllen der Checkliste macht frühestens zum Ende der zweiten Projektphase Sinn. Hierfür wird allerdings der Einsatz des Reflexions- und

³ Die ausführlichen Ergebnisse dieser Evaluation können bei Bedarf bei der Projektstelle angefragt werden.

Entwicklungsinstruments des HIS-Instituts für Hochschulentwicklung e. V. (HIS-HE) angestrebt. Dieses wird dem Setting Hochschule und dem Konzept eines universitären Gesundheitsmanagements mit der Gesamtzielgruppe der Beschäftigten, Forschenden und Studierenden besser gerecht.

Prozessevaluation

Die Prozessevaluation setzt sich im Wesentlichen aus den vier Dimensionen Programmtreue, Ressourcen, Programmreichweite und Programmakzeptanz zusammen (vgl. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit 2010):

- **Dimension Programmtreue:** Überprüfung, ob das Projekt bzw. die Maßnahme entsprechend der vorhandenen Konzeption bzw. der erarbeiteten Pläne durchgeführt wird.
- **Dimension Ressourcen:** Überprüfung, ob die eingeplanten Mittel in finanzieller, personeller, organisatorischer, struktureller, räumlicher und zeitlicher Hinsicht auch im Laufe des Projekts angemessen sind.
- **Programmreichweite:** Überprüfung, ob die Zielgruppen, die erreicht werden sollen, über die Maßnahmen informiert sind und diese nutzen.
- **Programmakzeptanz:** Überprüfung, wie die Maßnahmen bei den Zielgruppen ankommen.

Angelehnt an das vorliegende Aufgabenprofil wird fortlaufend für jede Maßnahme ein Logbuch geführt, um den Umsetzungsprozess zu dokumentieren und regelmäßig kritisch zu bewerten. Inhaltlich sind in den Logbüchern die beschriebenen vier Dimensionen eingearbeitet. Wesentliche Ergebnisse aus den Logbüchern werden laufend in die Weiterentwicklung der Maßnahmen integriert.

Ergebnisevaluation

Aus verschiedenen Gründen der internen Organisation ist die Wiederholung einer Mitarbeitendenbefragung an der FAU im Sinne einer Vorher-Nachher-Evaluation aktuell nicht möglich. Aus diesem Grund setzt *FAUgesund* ab 2020 ein Balanced Score Card (BSC)-Tableau im Rahmen der Ergebnisevaluation ein. Die Erreichung der strategischen Ziele, siehe Kapitel 2, durch entsprechende Maßnahmen wird anhand pragmatischer Kennzahlen (sofern vorhanden) überprüft. Dabei wird der erhobene Istwert mit dem definierten Zielwert verglichen. Die Kennzahlen untermauern u.a. die bestehenden Evidenzen aus der Literatur, die gezielt für die BSC recherchiert wurden.

Die oben beschriebene IAG-Checkliste zur Erfassung des Status Quo eines BGM in Unternehmen wurde bisher sowohl im Rahmen der Strategie- und Strukturevaluation als auch zur Ableitung von Erkenntnissen im Rahmen der Ergebnisevaluation eingesetzt. Aufgrund vorhandener thematischer Überschneidungen und der besseren Passung des Reflexions- und Entwicklungsinstruments des HIS-HE (siehe Ausführungen oben) wird für den geplanten Erhebungszeitpunkt Ende 2022 dessen Einsatz angestrebt.

Die Methode der Bilanzierungsworkshops wird sowohl für die Bedarfsanalyse als auch im Rahmen der Ergebnisevaluation weiterhin eingesetzt.

5.3 Externe und interne Kommunikation

FAUgesund entwickelt fortwährend seine Kommunikationsstrategie weiter. Im Laufe des Jahres 2020 haben sich folgende Kommunikationswege etabliert:

Tab. 1: Übersicht Kommunikationswege

Methoden	Beschreibung
Homepage	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen und Angebote zur Gesundheitsförderung und zur Projektstelle finden sich fortlaufend aktualisiert auf https://www.bgm.sport.fau.de/ • Das Projekt FAUbewegt erhielt seine eigene Unterseite und seinen ersten Beitrag. • In 2020 wurde damit begonnen, die Neustrukturierung und den Umzug der Seite vorzubereiten.
FAUintern	<ul style="list-style-type: none"> • Auf https://www.intern.fau.de/ findet sich das Thema „Gesundheit & Sicherheit im Personal- und Arbeitsleben“ wieder mit Links zu allen gesundheitsrelevanten Akteuren und FAUgesund. • Aktuelle Beiträge von FAUgesund werden bei den News für Beschäftigte wiedergespiegelt.
Newsletter miteinander gesund:	<ul style="list-style-type: none"> • wird seit Januar 2019 quartalsmäßig per E-Mail an alle Beschäftigten der FAU versandt, • Beiträge zu aktueller Gesundheitsthemen sowie Entwicklungen & Berichte aus gesundheitsrelevanten Bereichen der FAU, • Bewerbung von Angeboten mit Anmeldefristen (Gesundheitskurse, etc.), • Terminübersicht gesundheitsrelevanter Veranstaltungen, Seminare & Kurse, • Gastbeiträge aus dem FAU-Team-BGM sind willkommen.
Rundmails an alle Mitarbeitenden:	<ul style="list-style-type: none"> • stellen neben dem Newsletter eine Ausnahme dar • ggf. Erinnerung an Anmeldefristen und/oder Restplätze
FAU-Newsletter:	<ul style="list-style-type: none"> • wurde bislang für Entwicklungen mit breitem Neuigkeitswert genutzt • Themenüberschneidungen mit <i>miteinander gesund</i> werden weitestgehend vermieden.
Informations-flyer der Projektstelle:	<ul style="list-style-type: none"> • gibt einen Überblick über die Arbeit des FAU-Teams-BGM und der Projektstelle inkl. ausgewählter Angebote zur Gesundheitsförderung. • rückseitig ist ein DIN A3 Poster mit ausgewählten Übungen aus dem Programm des Pausenexpress gestaltet, das zur eigenständigen Bewegung am Arbeitsplatz anregt.
weitere Info-Flyer & Plakate	<ul style="list-style-type: none"> • Themenspezifische Flyer & Plakate werden über die Poststelle an die verschiedenen Standorte der FAU verteilt (z.B. Gesundheitsaktionen). • eine spezifische Adressierung kann nur durch persönliche Auslage gewährleistet werden (z.B. Pausenexpress).

Aktionstage	<ul style="list-style-type: none"> • jährlich finden Gesundheitstage zu aktuellen Themenschwerpunkten statt, die i.d.R. vom Kanzler beworben werden und zur Bekanntmachung von <i>FAUgesund</i> und spezifischer Angebote genutzt werden. • Promotion-Aktionen helfen, Angebote zielgruppenspezifisch zu bewerben.
Abteilungsleitertreffen der ZUV	<ul style="list-style-type: none"> • Die Leitung der Personalabteilung nutzt die Abteilungsleitertreffen, um Informationen über die Leitenden in die jeweiligen Abteilungen der zentralen Universitätsverwaltung (ZUV) zu transportieren.
Teilnahme am Onboarding	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme an Onboarding-Veranstaltungen für das nichtwissenschaftliche Personal sowie Erwähnung in Begrüßungsmail. • Das Onboarding für Wissenschaftler/-innen fand 2020 online statt mit Verlinkung auf die Homepage <i>FAUgesund</i>.

Grundsätzlich gilt, dass *FAUgesund* und die Personalentwicklung in den Dienstleistungsbereichen einer gemeinsamen Kommunikationsstrategie folgen, welche die Ganzheitlichkeit der Maßnahmenentwicklung und -umsetzung widerspiegelt. In 2020 bemühten sich die Projektleiterinnen weiter darum, auch die Kommunikationsstrategie mit den weiteren Akteuren des FAU-Teams-BGM zu vereinheitlichen bzw. vernetzter zu gestalten.

5.4 Entwicklung von Online-Konzepten

Aufgrund der besonderen Rahmenbedingungen unter Covid-19 konnten ab März 2020 keine Termine mehr in Präsenz stattfinden. Alle Gesundheitsangebote mussten abgesagt werden. Im Sommer 2020 waren Präsenz-Treffen in eingeschränktem Maße zwar wieder möglich, trotzdem war gerade für Gruppeninterventionen die Entwicklung von Online-Formaten notwendig. Da sich alle Akteure der FAU auf die völlig neuen Gegebenheiten einstellen mussten, musste man sich einen gewissen Entwicklungszeitraum zugestehen. Schließlich konnte *FAUgesund* im Wintersemester 2020/2021 alle bisherigen Gesundheitsangebote im Online-Format via MS Teams oder Zoom anbieten. Die FAU als öffentlicher Arbeitgeber betrat durch die Verwendung der genannten Tools mehr oder weniger Neuland. Daher gab es verschiedenste Punkte, z.B. den Datenschutz oder technische Funktionen, detailliert von Grund auf zu klären. Um allen Vorgaben gerecht zu werden, mussten in der *FAUgesund*-Projektstelle sowohl auf konzeptioneller als auch auf operativer Ebene teilweise komplett neue Abläufe entwickelt werden. Dies band insbesondere im Herbst 2020 enorme personelle Ressourcen. Perspektivisch betrachtet eröffnet die Etablierung von Online- bzw. Hybridkonzepten aus Online- und Präsenz-Formaten allerdings viele neue Möglichkeiten, z.B. hinsichtlich der ressourcenschonenderen Skalierung von Angeboten oder der besseren Erreichbarkeit von mobil arbeitenden Zielgruppen.

Aufgrund der Neuheit des Formats wurden alle Online-Angebote des Wintersemesters 2020/2021 ausführlich evaluiert. Alle Ergebnisse fielen grundsätzlich positiv aus. Die Teilnehmer/-innen würden die Angebote größtenteils weiterempfehlen bzw. erneut daran teilnehmen. Trotzdem wünschen sich einige Befragte Präsenzangebote – sofern die Rahmenbedingungen es wieder zulassen. Ihrer Meinung nach kann ein Online-Angebot das „Kursgefühl“ in Präsenz, insbesondere die Pflege sozialer Kontakte, nicht ersetzen. Diese Ergebnisse unterstützen die oben ausgeführten Überlegungen zur Entwicklung einer Hybridkonzeption, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen gerecht zu werden.

6 Ausblick auf 2021

Von 2020 bis vorerst Ende 2022 kooperiert die FAU mit der TK. Gemeinsames Ziel der Kooperationsvereinbarung ist es, an der FAU ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement nachhaltig aufzubauen, welches sich sowohl an Beschäftigte als auch sukzessive an Studierende richtet. Dieser erweiterte Blick auf alle Akteure in der Lebenswelt FAU in Kombination mit den wertvollen neuen Schritten im Rahmen der Digitalisierung lassen für 2021 viele neue Entwicklungen für *FAUGesund* erwarten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es natürlich weiterhin das Ziel von *FAUGesund* ist, vielfältige gesundheitsfördernde Maßnahmen für die Beschäftigten, Forschenden und Studierenden durchzuführen, die sowohl die Verhaltens- als auch die Verhältnisebene berücksichtigen und verknüpfen. Idealerweise findet eine konzeptionelle Verankerung des Gesundheitsmanagements in der Hochschulorganisation und -politik statt. Handlungsleitend wird für *FAUGesund* die Beteiligung verschiedener Akteure im Rahmen der Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen sein, um einen bedarfsorientierten Mehrwert zu entwickeln und die Zielgruppen für ein gesundheitsförderliches Handeln zu befähigen. Auf neue Erkenntnisse und Rahmenbedingungen im Projektverlauf reagiert *FAUGesund* stets flexibel.