

Gesundheitsförderung bei Finanzbeamten – es muss nicht viel sein!

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Die Folgen dieser Arbeitsweltentwicklung sind z. B. Wiederholungen kleinster Bewegungen, stundenlanges unbewegtes Sitzen, Zeitdruck, monotone Arbeitsaufgaben und hochkonzentriertes Arbeiten. Daraus resultieren eine Vielzahl gesundheitlicher Probleme.

Um diesen entgegen zu wirken, konnte im Rahmen einer Studie des Zentrum für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln mithilfe eines Rückenkurses und Bewegungspausen am Arbeitsplatz in zwei Finanzämtern festgestellt werden, dass sich dadurch die aktuelle Befindlichkeit der Probanden signifikant verbessert.

Einleitung:

Gesundheit ist eine Bedingung für die soziale und ökonomische Entwicklung der Menschen. Doch mit dem eigenen Handeln und den Einflüssen der Umwelt sind immer auch Risiken für die Gesundheit verbunden. Die Gesundheitsförderung versucht, diese Risiken zu minimieren und das „Gut Gesundheit“ zu fördern und zu schützen. Gesundheitsförderung sollte dabei helfen, die Arbeits- und Lebensbedingungen sicher, anregend, befriedigend und freudvoll zu gestalten, so dass die Arbeit, die Arbeitsbedingungen und die Freizeit eine Quelle der Gesundheit und nicht der Krankheit sind. Einen wichtigen Stellenwert innerhalb der Gesundheitsförderung hat die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Im Rahmen einer Studie wurden die Auswirkungen eines Rückenkurses und von Bewegungspausen hinsichtlich der Parameter Schmerzen, Befindlichkeit und Kontrollüberzeugung in zwei Finanzämtern untersucht.

Methodik:

An beiden Finanzämtern beteiligten sich insgesamt 62 Frauen und 29 Männer aktiv an der Untersuchung. Mit Hilfe von Fragebögen wird ein Rückenkurs mit einer Bewegungspause vor und nach einer 10-wöchigen Intervention untersucht und verglichen. Dabei lag ein besonderes Augenmerk auf personenbezogenen Kriterien, betrieblichen Kriterien und dem Projektmanagement.

Um zusätzlich, kurzfristige Befindlichkeitsveränderungen der Teilnehmer zu erfassen, wurde an drei Messzeitpunkten (3., 6. und 9. Woche) der Basler Befindlichkeitsfragebogen, vor und nach der jeweiligen Trainingseinheit eingesetzt.

Tabelle 1: Teilnehmerzahlen anhand der ausgefüllten Fragebögen

	<i>Finanzamt 1</i>		<i>Finanzamt 2</i>		
	MZP 1	MZP 2		MZP 1	MZP 2
Bewegungsp.	20	20	Bewegungsp.	27	21
Rückenkurs	15	13	Rückenkurs	9	9
Kontrollgr.	15	13	Kontrollgr.	9	8
Gesamt	50	46	Gesamt	45	38

Ergebnisse:

Ergebnisse der Befindlichkeit durch die Basler Befindlichkeits-Skala:

Der Fragebogen wurde an drei Tagen vor und nach einer Kurseinheit eingesetzt.

- Beim ersten Einsatz (MZP1) wurde eine signifikante Verbesserung von Vitalität (VT) in beiden Gruppen deutlich. Die Mittelwerte steigen bei VT von 20,1 (s= 3,2) Prä auf 22,2 (s= 2,5) Post innerhalb der Bewegungspause an. Beim Rückenkurs erhöhten sich die Werte von 20,2 (s= 4,5) Prä und 22,1 (s= 2,1) Post.
- Beim zweiten Einsatz (MZP2) des Fragebogens veränderten sich die Mittelwerte von VT in beiden Gruppen signifikant. Die Daten im Rückenkurs (Prä 17,7; Post 22,3) steigen jedoch tendenziell stärker an als die in der Bewegungspause (Prä 19,7; Post 21,5).

- Auch beim dritten Einsatz (MZP3) verändern sich alle Werte signifikant. Die Werte der Vitalität steigen in beiden Gruppen teilweise hochsignifikant an.

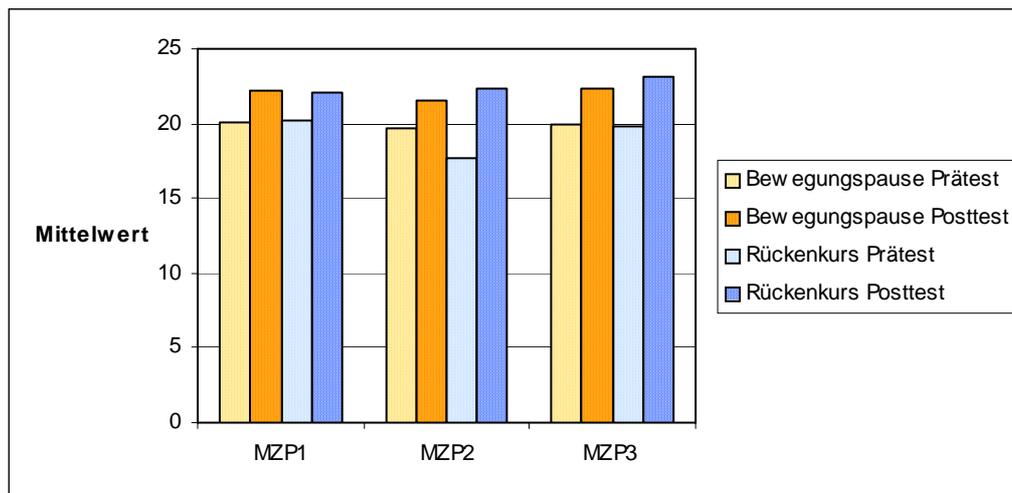


Abbildung 1: Einsatz Baseler Befindlichkeitsskala

Weitere Ergebnisse:

- Die Ergebnisse des Parameters Schmerz zeigen eine leichte Verringerung der „durchschnittlichen“, „größten“ und „momentanen“ Schmerzen im Rückenkurs und keine Veränderung innerhalb der Bewegungspausen. Aus den Ergebnissen der Kontrollgruppe ist ebenfalls sichtbar, dass sich bei Nichtteilnahme an einem der beiden Kurse die Schmerzen in Bezug auf den Rücken verschlimmern können.
- Die Ergebnisse des Parameters Kontrollüberzeugung veränderten sich im Rückenkurs und in den Bewegungspausen nicht signifikant. Die Ergebnisse beim Rückenkurs tendieren zu einer Zunahme der internalen Kontrollüberzeugung, d. h. dass die Probanden Ereignisse oder Situationen eher durch sich selbst kontrollierbar sehen, und zu einer Abnahme der P-Externalität, d. h. dass Ereignisse oder Situationen eher von anderen, außerhalb ihrer Person liegenden Kräften zuzuschreiben sind. Die Teilnahme an einem Rückenkurs kann folglich eher dazu beitragen, die Kontrollüberzeugung der Beteiligten zu verändern.

Fazit:

Abschließend gilt festzuhalten, dass die Studie mit 71 aktiven und 24 passiven Probanden Veränderungen und Effekte durch die Einführung eines Rückenurses und von Bewegungspausen am Arbeitsplatz als Maßnahme der BGF aufzeigen. Durch die Teilnahme beider Finanzämter wurde ein erster Schritt für die Einführung von Betrieblicher Gesundheitsförderung getan und Interesse an einer Veränderung ihrer Arbeitsgewohnheiten gezeigt. Sowohl Bewegungspausen am Arbeitsplatz als auch ein Rückenkurs scheinen dabei ein guter Beginn für die „bewegungsarmen“ Beamten zu sein. Die eingeschlagene Richtung gilt es nun mit bereits vorhandenen und zusätzlichen Maßnahmen, mit Aussicht auf ein erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement, zu unterstützen.

Bei weiteren Informationen kontaktieren Sie bitte:

Zentrum für Gesundheit

Stephanie Sump
Tel.: 0221-49827110
Email: info@zfg-koeln.de

Studiendurchführung:

Prof. Dr. Ingo Froböse
Dr. Christiane Wilke
Dipl. Sportwiss. Michael Glauch