

Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll als Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung für Mitarbeiter/innen der Rechtspflege im Haus der Gerichte

Einführung

Akupunktur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird seit einigen Tausend Jahren zur Heilung von Erkrankungen und Linderung von Beschwerden eingesetzt.

Die Methode der Ohrakupunktur für Abhängige von Suchtstoffen (=NADA - Protokoll) wurde von dem Psychiater Michael Smith und seinen Mitarbeitern/innen in der Drogenambulanz des staatlichen Lincoln-Hospitals (Bronx/New York) entwickelt. Seit 1975 werden in dieser Ambulanz täglich 200 Patienten akupunktiert. Die Erfolge sind so gut, dass diese Methode inzwischen in über 1000 Alkohol- und Drogenhilfeprojekten auf der Welt angewandt wird.

Diese besondere Art der Akupunktur wirkt bei allen bisher bekannten „Suchtstoffen“ (u.a. Alkohol, illegale Drogen und Nikotin), lindert Entzugsschmerzen und vermindert den „Suchthunger“.

Außerdem hilft diese Ohrakupunktur, Stress zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und geistige und körperliche Entspannung zu unterstützen.

Seit Herbst 2005 biete ich - jeweils gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Assistenz, die nach dem NADA - Protokoll ausgebildet wurde - Mitarbeitern/innen, die vom Arbeitsmedizinischen Dienst der Stadt Hamburg betreut werden, auf Wunsch die Ohrakupunktur als einen Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung an.

Auf diesem Hintergrund ermöglichten mir im Rahmen der arbeitsmedizinischen Versorgung der Mitarbeiter/innen der Rechtspflege auch die im Haus der Gerichte zuständigen Geschäftsleitungen als ihre Betriebsärztin, den dort tätigen ca. 400 Mitarbeitern/innen vom 16.04.08 bis 11.06.08 die Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll als Instrument zur betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten.

Material und Methode

Einige Wochen vor Beginn des Projektes erhielten alle Mitarbeiter/innen im Haus der Gerichte die genauen Zeitabläufe für dieses Projekt und fachliche Informationen über die Ohrakupunktur durch die jeweiligen Geschäftsleitungen per Intranet zugesandt.

Ab dem 16.04.08 beginnend bot ich dann über 9 Wochen – gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der medizinischen Assistenz des Arbeitsmedizinischen Dienstes - jeweils mittwochs um 13:45 Uhr und um 14:45 Uhr je eine Behandlungseinheit (30 Minuten) in einem der Sitzungssäle im Haus der Gerichte an. Eine Voranmeldung zu diesen Terminen war nicht erforderlich.

Am ersten Tag der jeweiligen Behandlungseinheit führte ich die anwesenden Mitarbeiter/innen anhand von großformatigen Übersichten in die Fachinhalte und Technik der Körperakupunktur sowie der allgemeinen wie der speziellen Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll ein. Darüber hinaus erhielt jede/r Mitarbeiter/in zu Beginn ihrer/seiner Teilnahme die Zeitabläufe und die Fachinformationen über das Projekt als Dokument im Sinne eines Behandlungsvertrages ausgehändigt und bestätigte dies auf einer ausgelegten Namens- und Anwesenheitsliste.

Die Teilnehmer/innen konnten – je nach dienstlichen Möglichkeiten - eine der beiden Sitzungen an den angebotenen Tagen wahrnehmen. Eine vorherige Festlegung zur Teilnahme bzw. zur Teilnahme an einer der beiden Gruppen war nicht erforderlich.

Um die Auswirkungen der Ohrakupunktur nachvollziehen und einschätzen zu können, habe ich die Teilnehmer/innen im Verlauf des Projektes gebeten, auf freiwilliger Basis nach der jeweiligen Behandlung Fragen zu 6 Items zu ihrer Befindlichkeit und möglichen Veränderungen durch die Ohrakupunktur zu beantworten (Anspannung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schulter-/Nackenspannungen, Erschöpfungszustände).

Von den 101 Teilnehmern/innen gaben 48 Personen (davon 8 Männer und 40 Frauen) hierzu Fragebögen ab, das sind ca. 50 % aller Personen, die an dem Projekt teilnahmen.

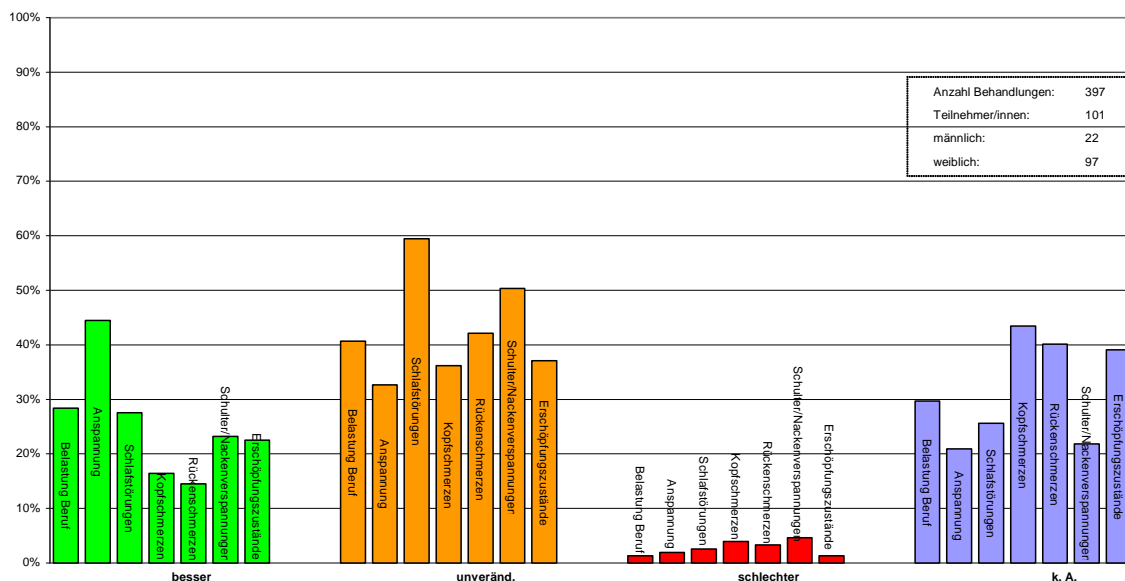
Die eingegangenen Antworten der Teilnehmer/innen wurden von mir ausgewertet und in anonymisierter Form in einer Tabelle zusammengestellt (siehe die Gesamtstatistik unter Ergebnisse).

Ergebnisse

An dem Gesamtprojekt nahmen im Zeitraum vom 16.04.08 bis 11.06.08 teil:

- v 101 Personen
- v davon 22 Männer
- v davon 79 Frauen
- v Behandlungen insgesamt: 397
- v 1. Gruppe (13:45 Uhr bis 14:15 Uhr) : 221 Personen
- v 2. Gruppe (14:45 Uhr bis 15:15 Uhr) : 176 Personen
- v Häufigkeit der Teilnahme: 1 bis 9 mal

Gesamtstatistik



Diskussion

Auf dem Hintergrund zunehmender Arbeitsverdichtung und der Einführung des Nikotinverbotes auch in den Arbeitsbereichen der Rechtspflege gewinnt die Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll neben der Wirkung zur Entspannung und Stressbehandlung und als Unterstützung zur Nikotinentwöhnung bei den Mitarbeitern/innen zunehmend an Bedeutung.

In diesem Zusammenhang ist sicherlich auch die Bereitschaft der Mitarbeiter/innen der Rechtspflege im Haus der Gerichte zu sehen, sich auf das Ohrakupunktur-Angebot des Arbeitsmedizinischen Dienstes zur betrieblichen Gesundheitsförderung einzulassen.

Vor und nach dem Behandlungsangebot nutzen einzelne Teilnehmer/innen darüber hinaus die Möglichkeit, mit mir als ihrer Betriebsärztin im Einzelgespräch neben fachlichen Fragen zur Wirkung und Nebenwirkung der Ohrakupunktur auch Fragen zu Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation zu klären.

Die Auswertungen der Befindlichkeit der Teilnehmer/innen, die in beiden Zeiteinheiten des Projektes zu 6 Items abgefragt wurden, zeigen deutlich positive Veränderungen durch die Ohrakupunktur. So gaben die Teilnehmer/innen (in der Reihenfolge der prozentualen Häufigkeit) eine Besserung der täglichen Anspannung (44%), den Rückgang von Schlafstörungen (28%) und Schmerzen im Schulter/Nackengebiet (23%), die Besserung von Erschöpfungszuständen (23%) und den Rückgang von Kopfschmerzen (16%) sowie Rückenschmerzen (14%) an.

Da ich – neben der Abgabe der Fragebögen – während der Zeitphase des Projektes auch zahlreiche mündliche Rückmeldungen von Teilnehmern/innen zu der Verbesserung ihrer Befindlichkeit zu den abgefragten 6 Items erhalten habe, gehe ich davon aus, dass diese Angaben mit ähnlichen Ergebnissen und ähnlichem Umfang auch für Mitarbeiter/innen gelten, die die Fragebögen nicht abgegeben haben.

In Anbetracht dessen, dass ca. 25% der Mitarbeiter/innen, die im Haus der Gerichte tätig sind, das Behandlungsangebot wahrnahmen, halte ich eine Fortsetzung eines solchen Angebots im kommenden Jahr für wünschenswert.

Zusammenfassung

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung habe ich als zuständige Betriebsärztin – gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Assistenz des Arbeitsmedizinischen Dienstes – mit Zustimmung der Geschäftsleitungen für die Mitarbeiter/innen der Rechtspflege im Haus der Gerichte vom **16.04.08 bis 11.06.08** die Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll durchgeführt.

Die einmal wöchentlich angebotenen insgesamt **9 Behandlungstermine** fanden jeweils um **13:45 Uhr** und um **14:45 Uhr** über jeweils 30 Minuten statt.

An dem Projekt nahmen teil:

101 Personen, davon 22 Männer und 79 Frauen

Behandlungen insgesamt: 397; 1. Gruppe (13:45 Uhr bis 14:15 Uhr) : 221 Personen

2. Gruppe (14:45 Uhr bis 15:15 Uhr): 176 Personen; Häufigkeit der Teilnahme: 1 bis 9

Die Auswertungen der Befindlichkeit der Teilnehmer/innen, die in beiden Zeiteinheiten des Projektes zu 6 Items abgefragt wurden, zeigen deutlich positive Veränderungen durch die Ohrakupunktur. So gaben die Teilnehmer/innen (in der Reihenfolge der prozentualen Häufigkeit) eine Besserung der täglichen Anspannung (44%), den Rückgang von Schlafstörungen (28%) und Schmerzen im Schulter/Nackengebiet (23%), die Besserung

von Erschöpfungszuständen (23%) und den Rückgang von Kopfschmerzen (16%) sowie Rückenschmerzen (14%) an.

Alle Mitarbeiter/innen, die an dem Behandlungsangebot teilnahmen, fühlten sich in guter Weise von ihrem Arbeitgeber betreut und würden eine erneute Durchführung des Projektes im angebotenen Umfang sehr begrüßen.

Dr. Barbara Thiele

Fachärztin für Arbeitsmedizin
Fachärztin für Anästhesie

Senat der Freien und Hansestadt Hamburg
Personalamt - Arbeitsmedizinischer Dienst
Alter Steinweg 4, 20459 Hamburg
Telefon: +49 40 42841-3042
Fax: +49 40 427931-135
mailto: barbara.thiele@personalamt.hamburg.de
AMD im Internet: <http://amd.hamburg.de>