



Nada-Protokoll im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im öffentlichen Dienst der Freien Hansestadt Hamburg

Doris Hehemann

Gesundheitscoach im Arbeitsmedizinischen Dienst (bis 2018)

Zeitlicher Rahmen für das Angebot vom AMD der FHH „Ohrakupunktur nach dem Nada-Protokoll“

- 2005 – 2013 Angebot für die Beschäftigten (80.000 / aktuell 70.000) im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zum „Stressabbau und Nikotinentwöhnung“
- 2008 - 2013 Akteure des Projekts Gesundheitscoaching führen auch Ohrakupunktur nach dem Nada-Protokoll durch

Psychische Belastungen in der Arbeitswelt

Diagnose: Stress im Job

Zwischen 2007 und 2017 hat sich die Zahl der Krankschreibungen wegen **psychischer Probleme** mehr als verdoppelt.

Bei Renteneintritten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit aufgrund psychischer Störungen stiegen die Zahlen von 54.000 auf 71.000.

(Hamburger Abendblatt, 26.März 2019)

➤ Arbeitsschutzgesetz :

- Die Arbeit ist so zu gestalten, dass eine Gefährdung für das Leben sowie die physische und die psychische Gesundheit möglichst vermieden und die verbleibende Gefährdung möglichst gering gehalten wird.
- Gefährdungsbeurteilung psychische Belastung

Wann ist ein Gesundheitscoaching sinnvoll?

Zum Beispiel:

- Wenn Sie sich beruflich und/oder privat in einer herausfordernden Situation befinden und Stress erleben
- Wenn Sie lange nichts mehr gezielt für Ihre Gesundheit getan haben, vielleicht schon Leistungseinschränkungen spüren und jetzt dauerhaft wieder „einsteigen“ wollen
- Wenn Sie mit der Begründung „keine Zeit“ Ihre Gesundheitsorientierung immer wieder verschieben, bisherige Anläufe im Sande verlaufen sind oder Ihr „innerer Schweinehund“ das Sagen hat
- Wenn Ihre Lebensqualität unter Ihrer hohen Beanspruchung gelitten hat

Teilnehmende Behörden

- Behörde für Inneres: Polizei, Feuerwehr
- Justizbehörde: viele Gerichte, Verwaltung, Vollzug
- Bezirksämter
- Telefonischer-Hamburg-Service 115 (seit 2009)
- Personalamt
- Personalärztlicher Dienst
- Arbeitsmedizinischer Dienst
- Zentrale Ausbildung und Fortbildung
- Zentrum für Personaldienste

Besonderheiten der Organisation

- Absprachen mit dem zuständigen Betriebsarzt (AMD Verfahrensanweisung)
- Das Angebot erfolgt in der jeweiligen Behörde
- Keine zusätzlichen Kosten für die Behörde
- Information der TN und Einverständniserklärung
- Bedarf an anonymer Auswertung des Fragebogens
- Absprachen mit den Zuständigen Personen in den verschiedenen Behörden (Zeitraumen für die einzelnen TN, zeitliche Planung, Raum, TN-Anzahl)
- Behandlung erfolgt in der Arbeitszeit

Setting

- Einhaltung von 30 Minuten
- Feste Zeiten, später offener Zeitrahmen
- Entfernung der Nadeln und evtl. Blutstillung durch die Akupunkteure
- Unterstützung für eine ruhige, meditative Atmosphäre
- Stabile Sitzhaltung, im Einzelfall standen Liegen zur Verfügung
- Achtsame, respektvolle Haltung der Akupunkteure

Ohrakupunktur

Bitte Ruhe!



Zur Teilnahme leise eintreten

Danke



Befragung der Teilnehmer*innen

Selbsteinschätzung zu folgenden Punkten am Anfang und am Ende des Projektes

- Anspannung
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schulter-Nacken-Verspannungen
- Erschöpfung

Beispiele für ergänzende Anmerkungen bei Abschluss eines Projektes

- Ich habe immer noch sehr viel Arbeit, aber ich bin gelassener. Schlafstörungen sind immer noch vorhanden.
- Meine allergischen Reaktionen waren während der Projektphase nicht so ausgeprägt.
- Ich leide in regelmäßigen Abständen unter Migräne. Seitdem ich an der Ohr-Akupunktur teilnehme, habe ich keine Migräne gehabt.
- Ich habe in der Zeit keine Kopfschmerzen gehabt.
- Am besten fände ich, wenn es jetzt weitergeht.
- Wann bieten Sie Ohr-Akupunktur wieder an?
- Vielen Dank.
- Machen Sie weiter so.

Erfahrungen der Akupunkteur*innen

- Grundsätzliche Kritik am Angebot
- TN schiefen ein
- Trotz anfänglicher Ängstlichkeit kamen die meisten TN wieder
- Ruhige Atmosphäre hinderte nicht am gelassenen Umgang miteinander
- Bei sehr angespannten TN sprangen die Nadeln direkt wieder heraus

Resümee

- Sehr viele der aktuell 70.000 Beschäftigten haben die Ohrakupunktur nach dem Nada-Protokoll erfahren.
- Die Evaluation mit den Fragebögen zu den vorgenannten Faktoren ergab am Ende der einzelnen Projekte immer Verbesserungen.
- Die Belastungsfaktoren konnten durch das Nada-Protokoll nicht verändert werden, aber die TN spürten immer die Wirkung der Ohrakupunktur – individuell als entlastend.