



MHH

Medizinische Hochschule  
Hannover



Das ganzheitliche  
**GESUNDHEITSPROGRAMM**  
der MHH

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT AN DER MHH

## Programmkonzeption

„Fit for Work and Life®“ ist Teil des umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements der MHH und wird von der Klinik für Rehabilitationsmedizin, dem Institut für Sportmedizin und der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie gemeinsam mit der Personalentwicklung angeboten.

Das Programm setzt sich aus bereits bewährten Einzelmaßnahmen der beteiligten Abteilungen zusammen und orientiert sich an der individuellen arbeitstechnischen Situation und den individuellen arbeitsplatzbezogenen Problemlagen der Teilnehmer/innen.

Die Einzelmaßnahmen können präventiv, therapeutisch und/oder rehabilitativ erfolgen.

Der Fokus des Programms liegt auf folgenden Inhalten:

„ Bessere Fitness  
„ Steigerung des Wohlbefindens

„ Stabilisierung der Gesundheit

„ Vermeidung von Krankheitsentstehung

„ Vermeidung von Chronifizierung

Hierbei ist mittel- bis langfristige Ziel eine deutliche Gesundheitsförderung, eine Wiederherstellung und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit und eine Senkung von Arbeitsunfähigkeits- und Krankheitstagen der Teilnehmer/innen zu erreichen.

Das Programm richtet sich an alle Beschäftigten der Medizinischen Hochschule Hannover.

## Einzelmaßnahmen

### → JobFit

einwöchig  
Intensivintervention u. dreimonatige Nachsorge  
(18 Einheiten AMTT à 60 Min.)

Intensivwoche:  
100% Arbeitszeit

Nachsorge:  
50% Arbeitszeit+freies Training

### → JobReha Stufe IIa

dreiwöchige ambulante Rehabilitation  
Freistellung

### → JobReha Stufe IIb

dreiwöchige stationäre Rehabilitation  
Freistellung

### → JobReha Stufe III

Casemanagement (individuell)  
Freistellung

### → Präventionsprogramme

zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden,  
Bewegungsmangel oder Übergewicht

8 Einheiten (1x/Woche à 60 Min.)  
100% Arbeitszeit

### → Freies Training

(auch im Anschluss an ein Präventionsprogramm)  
Bis zu 12 Monate (1-2x /Woche à 60 Min.)  
50% Arbeitszeit max. 60 Min./Woche

### → Rehabilitationssport

12 Monate (1-2x/Woche à 60 Min.)  
50% Arbeitszeit, max. 60 Min./Woche

### → Gesund durch mentale Fitness

3 Veranstaltungen  
(1x 5 Stunden + 2x 90 Min. Transfer Check)  
100% Arbeitszeit

### → Raucherentwöhnung

6 Einheiten (1x/Woche à 90 Min.)  
100% Arbeitszeit

### → Ernährungsangebot

Angebot quartalsweise  
(1x im Quartal / à 90 Min. pro Modul)

## Evaluation

Um die Wirksamkeit des Programms zu messen, kommen Fragebögen zur Evaluation zum Einsatz. Die Datenerhebung ist freiwillig und ist unabhängig von Ihrer Programmteilnahme. Ihre Daten werden pseudoanonymisiert über einen persönlichen Code erfasst.

Zur Versendung der Fragebögen existiert eine separate Liste, die lediglich der wissenschaftlichen Projektleitung bekannt ist. Ihre Angaben aus den Fragebögen und Ihre Adresse werden zu keinem Zeitpunkt in einer gemeinsamen Datei einzusehen sein. Die Ergebnisse der Auswertung werden nur in pseudoanonymisierter und zusammengefasster Form dokumentiert, sodass zu keinem Zeitpunkt ein Rückschluss auf Ihre individuellen Antworten möglich ist.

Das Evaluationskonzept wurde sowohl von der Ethikkommission als auch vom Datenschutzbeauftragten der MHH freigegeben.



## Weitere gesundheitsförderliche Angebote der Personalentwicklung

- Gesundheitsberatung
- Anerkennender Erfahrungsaustausch (Instrument zum Führen von Gesprächen mit motivierten und leistungstarken Mitarbeiter/innen)
- Projekte zur Etablierung alternsgerechter Berufsverläufe in einzelnen Bereichen
- Gesundheitskurse im Rahmen der Weiterbildung Personal



Alle Angebote der Personalentwicklung finden Sie hier!



## Anmeldung und Ablauf

Nachdem Sie Ihre Führungskraft über Ihren Teilnahmewunsch informiert haben, können Sie sich anmelden.



### **Ansprechpartnerin:**

Frau Steube  
Sekretariat des Instituts für Sportmedizin  
K8-S0-1031

**Telefon: 5499**  
09.00 bis 16.00 Uhr

Nach telefonischer Kontaktaufnahme erhalten Sie einen Fragebogen, diesen füllen Sie aus und geben ihn im Sekretariat wieder ab. Frühestens eine Woche nach Abgabe erhalten Sie einen Termin in der ärztlichen Sprechstunde.

Die Sprechstundenzeiten sind dienstags von 07:30 bis 12.30 Uhr und mittwochs von 13.00 bis 15.30 Uhr.

Nach der ärztlichen Untersuchung (30-60 min.) erfolgt in Absprache mit Ihnen die Zuweisung der Einzelmaßnahme, die für Sie am besten geeignet ist.

Sollten in der ärztlichen Sprechstunde und/oder innerhalb der Einzelmaßnahmen strukturelle Probleme Ihres Arbeitsplatzes auffallen, werden diese einem Vertrauensgremium – bestehend aus Personalrat, Personalentwicklung und jeweils einem Vertreter der ausrichtenden Abteilungen – gemeldet, das wiederum die Probleme und ggf. Lösungsvorschläge der entsprechenden Abteilungsleitung mitteilen.



## Schutz Ihrer Untersuchungsdaten

Die erhobenen persönlichen Untersuchungsdaten werden nicht in klinikeigenen Patientensystemen wie SAP, ALIDA und/oder KISS dokumentiert, sondern in einer Papierakte verwahrt.



## Mehr als nur ein Apfel am Tag...

Entsprechend der ganzheitlichen Ausrichtung von „Fit for Work and Life®“ umfasst das Programm ab sofort auch ein Angebot zum Thema Ernährung. Dieses wird von der Schule für Diätassistenten durchgeführt und umfasst folgende Module:

1. Einführung gesunde Ernährung, Ernährungspyramide
2. Gut verpackt!
3. Lieblingsrezepte - schlank gemacht
4. Stressfrei am Arbeitsplatz



Wenden Sie sich gern an Frau Nothacker (Tel.: 3362), die Anmeldung erfolgt über das Gesamtprogramm (siehe Zugang und Steuerung).

## Wer steckt dahinter? Das sind wir!

„Fit for Work and Life®“ ist Teil des umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements der MHH und wird von der Klinik für Rehabilitationsmedizin, dem Institut für Sportmedizin und der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie gemeinsam mit der Personalentwicklung angeboten.

Das Programm setzt sich aus bereits bewährten Einzelmaßnahmen der drei Abteilungen zusammen. Diese Maßnahmen sind aufeinander abgestimmt, oft ist eine Kombination am Besten.

Weiterhin orientiert sich das Programm an der individuellen arbeits-technischen Situation und den individuellen arbeitsplatzbezogenen Problemlagen der Teilnehmer/innen.



## Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Teilnahme!



„Fit for Work and Life®“ ist viel mehr als einfach nur ein Gesundheitsprogramm! Es prägt die Gestaltung des gesundheitsförderlichen Personalmanagements der MHH maßgeblich und ist damit nicht zuletzt durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit einzigartig.

Lisanne Schütte-Luchnik  
Koordinatorin „Fit for Work and Life®“  
Geschäftsbereich I Personal/Organisation -  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



„ Mit „Fit for Work Life®“ erhalten Sie ein persönlich auf Ihre Bedürfnisse, Ihre Belastbarkeit und Gesundheit abgestimmtes 1-Jahres-Trainingsprogramm, das Sie bei uns in der MHH absolvieren können. „

Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur  
Direktor des Instituts für Sportmedizin



„ Wichtig ist, dass die Gesundheitsförderung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern koordiniert nach einem individuellen Plan erfolgt und sowohl präventive als auch rehabilitative Maßnahmen mit einschließt. „

Prof. Dr. med. Christoph Gutenbrunner  
Direktor und Chefarzt der Klinik für Rehabilitationsmedizin



„ Arbeit hat – gerade vor dem Hintergrund der Digitalisierung – eine zentrale Bedeutung im Leben, und unsere Aufgabe ist es, hierfür optimale Bedingungen zu schaffen. „

Prof. Dr. med. Kai G. Kahl  
Geschäftsführender Oberarzt  
der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie





## **Koordination & Ansprechpartnerin:**

Lisanne Schütte-Luchnik

Telefon: 0511 532-9159

[schuette-luchnik.lisanne@mh-hannover.de](mailto:schuette-luchnik.lisanne@mh-hannover.de)

Geschäftsbereich I Personal/Organisation - Betriebliches Gesundheitsmanagement