

# Ohrakupunktur nach dem NADA - Protokoll als Instrument der betrieblichen Gesundheitsförderung beim Arbeitsmedizinischen Dienst der Freien und Hansestadt Hamburg

Angebot zur Entspannung, Stressreduzierung und Nikotinentwöhnung

## Einführung

Von September 2005 bis Dezember 2006 habe ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Betriebsärztin beim Arbeitsmedizinischen Dienst der Freien und Hansestadt Hamburg (AMD-FHH) gemeinsam mit 1 bis 2 Mitarbeiter/innen des medizinischen Assistenzpersonals Mitarbeiter/innen aus verschiedenen Behörden/Ämtern Ohrakupunktur zur Entspannung, Stressreduzierung und Nikotinentwöhnung nach dem NADA-Protokoll (National Acupuncture Detoxification Association e.V.) anbieten können.

Ich konnte anregen und erreichen, dass dieses Angebot im Rahmen der Gesundheitsförderung als zeitlich begrenztes Projekt zwischen 2 und 6 Monate mit 1 festen Termin / Woche in der Gruppe durchgeführt wurde.

Die Mitarbeiter/innen der angesprochenen Arbeitsbereiche wurden zunächst im Rahmen einer Informationsveranstaltung (u. a. Gesundheitstag) ausführlich über die Ohrakupunktur nach dem NADA - Protokoll informiert. Im Anschluss daran konnten interessierte Personen diese Methode in einem ersten praktischen Angebot kennen lernen und bewerten.

Danach fand zu vorher abgestimmten Terminen die Ohrakupunktur im Sinne eines offenen Angebots (ohne vorheriges Anmeldeverfahren) 1mal pro Woche für jeweils 30 Minuten während der Dienstzeit statt. Kosten entstanden für die Teilnehmer/innen nicht.

Von September 2005 bis Dezember 2006 wurden unter meiner fachlichen Aufsicht und Begleitung insgesamt **18 Projekte** (2005: 6 Projekte, 2006:12 Projekte) in folgenden Arbeitsbereichen durchgeführt: Behörde für Inneres, Justizbehörde (Landgericht, Staatsanwaltschaft), Bezirksamt Eimsbüttel, Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, Behörde für Wirtschaft und Arbeit, Behörde für Soziales und Gesundheit.

## Grundlagen für die Durchführung

Die Voraussetzung für den Umfang und die Dauer der Ohrakupunktur-Projekte waren folgende:

- Mündliche und schriftliche Übermittlung von Informationen an die verschiedenen Arbeitsbereiche durch mich in Abstimmung mit dem/der jeweils zuständigen Arbeitsmediziner/innen.
- Organisatorische Abklärungen mit dem/der dort für Gesundheitsfragen zuständigen Mitarbeiter/innen.
- Organisatorische Abklärungen im Arbeitsmedizinischen Dienst.
- Beschaffung von verschiedenen Materialien (Nadeln, CD-Abspielgeräte, CDs mit Entspannungsmusik, Tupfer-Boxen, Nadel/Tupfer-Abwurf-Boxen).
- **Die Ausbildung von 7 Mitarbeiterinnen und einem Mitarbeiter des medizinischen Assistenzpersonals durch die NADA.**

Im Jahr 2005 nahmen 5 Mitarbeiterinnen und 1 Mitarbeiter des medizinischen Assistenzpersonals an den in Hamburg durchgeführten Kursen Basic I und II teil und wurden im Rahmen der begonnenen bzw. laufenden Projekte durch mich praktisch und fachlich begleitet.

Im Jahr 2006 nahmen weitere 2 Mitarbeiterinnen des medizinischen Assistenzpersonals an den beiden Kursen der NADA in Hamburg teil und wurden wieder im Rahmen der begonnenen bzw. laufenden Projekte durch mich praktisch und fachlich begleitet.

Aufgrund der Anzahl und des Umfangs der Projekte gelang es sehr schnell, dem/den Mitarbeiter/innen Erfahrungen in der Ohrakupunktur zur vermitteln und sie zum Erlangen des NADA - Zertifikats zu führen.

Nach dem Erlangen ihres NADA - Zertifikates war es möglich, den/die Mitarbeiter/innen auch ohne regelhafte ärztliche Präsenz für die Projekte einzusetzen. Selbstverständlich blieb meine fachliche Begleitung des Mitarbeiters bzw. der Mitarbeiterinnen in den jeweiligen Projekten erhalten.

In den angesprochenen Arbeitsbereichen wurden Konferenz-Räume mit vorhandener Bestuhlung sowie ein Multifunktionsraum mit Bestuhlung und Liegematten genutzt. Zusatzbeschaffungen von Gestühl war nicht erforderlich.

#### **An den Projekten nahmen teil:**

**Im Jahr 2005 : 92 Personen (davon 28 Männer und 64 Frauen)**

**an 444 Behandlungen (1 bis 18 mal)**

**Alter der Teilnehmer/innen im Mittel: 48 Jahre**

**Im Jahr 2006 : 472 Personen (davon 91 Männer und 381 Frauen)**

**an 2032 Behandlungen (1 bis 25 mal)**

**Alter der Teilnehmer/innen im Mittel : 47 Jahre**

#### **Diskussion**

Der rege Zuspruch der Mitarbeiter/innen zu den angebotenen Ohrakupunktur-Projekten zeigt, dass für ein Angebot zur Entspannung und Stressreduzierung im Rahmen der Gesundheitsförderung in den vom Arbeitsmedizinischen Dienst betreuten Arbeitsbereichen enormer Bedarf besteht.

Da die Angebote im Jahr 2006 auch ausdrücklich an Raucher/innen zur Tabakentwöhnung ausgeschrieben wurden, konnte zu diesem Thema von uns ebenfalls ein anstoßender bzw. ergänzender Beitrag geleistet werden.

Die Durchführung der Projekte als niedrighschwellige Angebote (ohne Voranmeldung) vermittelte den Mitarbeitern/innen **die freie Entscheidung zur Teilnahme nach Bedarf und ohne Zwang.**

Somit konnten die Teilnehmer/innen an dem jeweiligen Projekttag **spontan** entscheiden, ob Sie (unter Berücksichtigung der dienstlichen Belange und Erfordernisse) Bedarf und Zeit zur Teilnahme hatten.

Alle Projekte wurden hinsichtlich ihrer Wirkungen auf das Wohlbefinden der Teilnehmer/innen evaluiert. Hierzu erhielten die Teilnehmer/innen zu Beginn Informationsmaterial über die Behandlungsmethode. Im Anschluss an die Behandlung baten wir die Teilnehmer/innen um Angabe ihrer persönlichen Daten (Name u. Lebensalter). Danach konnte ich die Teilnahmelisten zu Anzahl, Geschlecht und Teilnahmehäufigkeit der Personen führen, für den AMD auswerten und den zuständigen Beschäftigungsbereichen anonymisiert vorlegen.

Die Möglichkeit, medizinisches Assistenzpersonal nach abgeschlossener Ausbildung Ohrakupunktur im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten auch **ohne regelhafte Präsenz eines Arztes** durchführen zu lassen, verschafft dem für den Aufgabenbereich zuständigen Betriebsarzt freie Ressourcen für andere Beratungstätigkeiten und erweitert darüber hinaus die Fachkompetenz des medizinischen Assistenzpersonals.

Die große Zahl der Teilnehmer/innen und die Häufigkeit ihrer Teilnahme an den jeweiligen Projekten machen aus meiner Sicht deutlich, wie gut die Akzeptanz und das Vertrauensverhältnis gegenüber dem/den durchführenden Akupunkteuren/innen war.

Ich gehe davon aus, dass dazu neben der fachlichen auch die organisatorische Qualität der Durchführung maßgeblich beigetragen hat. So habe ich versucht, zusammen mit dem/den Mitarbeiter/innen in allen Projekten einen möglichst einheitlichen Ablauf zu etablieren:

- rechtzeitige Vorbereitung der Räumlichkeiten
- pünktliches Beginnen und Beenden der Behandlung
- ruhige Atmosphäre während der gesamten Durchführung
- Einstimmen, Durchführen und Beenden der Ohrakupunktur mit Abspielen von Entspannungsmusik
- Einhalten von Hygienemaßnahmen (u. a. Einsatz von Tupferboxen, Nadel/Tupfer-Abwurf-Boxen, Abzählen der eingesetzten Nadeln).

Im Verlauf der Projekte zeigte sich, dass die Teilnehmer/innen für die Anwendung eines strukturierten Ablaufs und dem Erreichen einer ruhigen Atmosphäre bei der Durchführung der Ohrakupunktur dankbar waren und dadurch für sich die größtmögliche Wirkung an Entspannung und Stress-Reduzierung während der Behandlung und danach für weitere Tage erreichen konnten.

Vor diesem Hintergrund erklärt sich aus meinem Verständnis unter anderem, dass in allen Projekten der Wunsch der Teilnehmer/innen nach Fortsetzung des Entspannungs-Angebots in ihrem jeweiligen Arbeitsbereich geäußert wurde.

Um neben zumeist positiven mündlichen Rückmeldungen zu den Ohrakupunktur –Projekten auch schriftliche zu erhalten, bat ich die Teilnehmer/innen im Rahmen einzelner Projekte auf freiwilliger Basis Fragen nach Veränderungen bei der Belastung durch den Beruf, dem Gefühl der Anspannung, bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schulter-Nackenverspannungen und Erschöpfungszuständen durch die Ohrakupunktur zu beantworten.

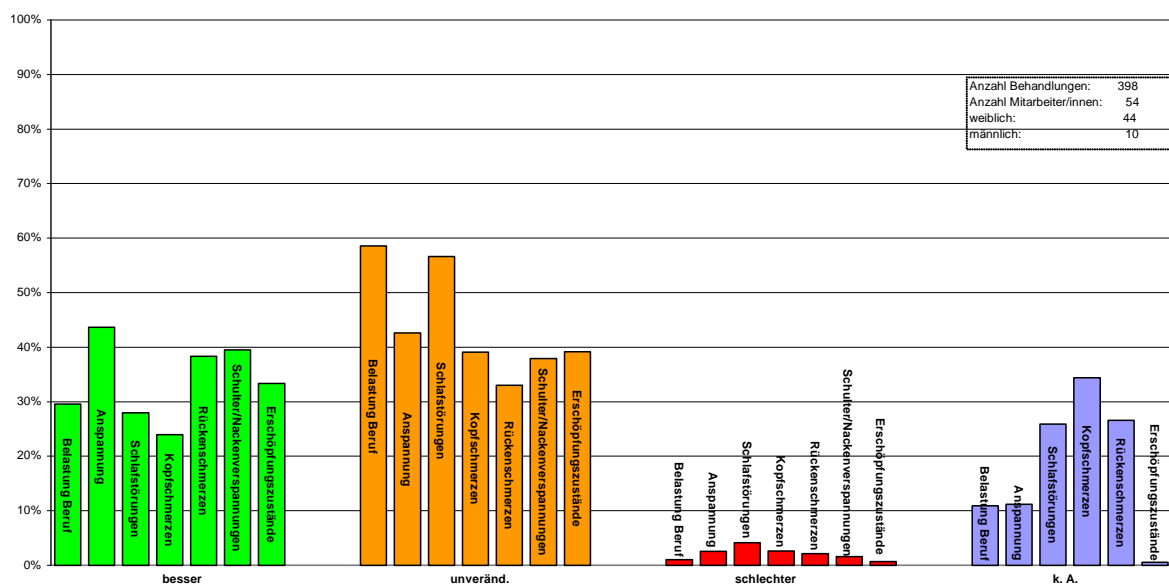
Im Projekt A nahmen 54 Mitarbeiter/innen (davon 10 Männer), im Projekt B 68 Mitarbeiter/innen (davon 9 Männer) an der Befragung teil.

Die Ergebnisse zeigen Veränderungen im Sinne einer Besserung zu folgenden Fragestellungen:

	Projekt A	Projekt B
a) Belastung Beruf	30%	43 %
b) Anspannung :	44 %	58 %
c) Schlafstörungen :	28 %	46 %
d) Kopfschmerzen :	24 %	40 %
e) Rückenschmerzen:	38 %	32 %
f) Schulter-Nackenverspannungen :	39 %	50 %
g) Erschöpfungszustände :	33 %	43 %

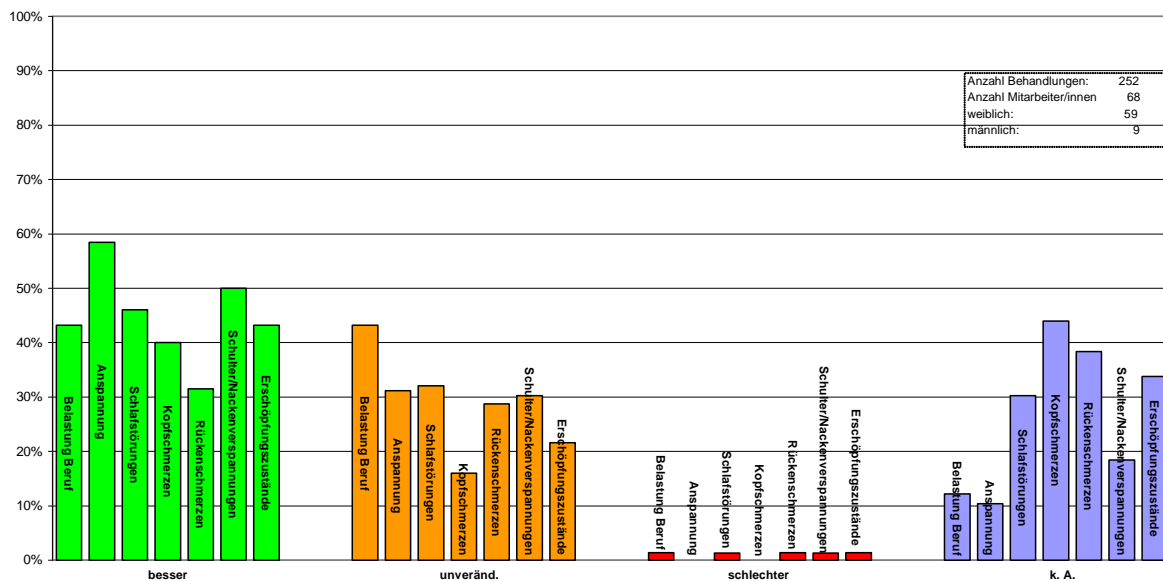
## Projekt A in der Übersicht

### Gesamtstatistik



## Projekt B in der Übersicht

### Gesamtstatistik



## Zusammenfassung

Vom September 2005 bis Dezember 2006 habe ich gemeinsam mit einem Mitarbeiter und ein bis Mitarbeiterinnen des Arbeitsmedizinischen Dienstes 12 Ohrakupunktur-Projekte in 9 verschiedenen Arbeitsbereichen durchgeführt. Dabei fanden im Jahr 2005 von September bis Dezember 6 Projekte, im Jahr 2006 von Januar bis Dezember 12 Projekte über einen Zeitraum von 2 bis 6 Monaten jeweils 1 - 2 mal pro Woche statt.

Von den angesprochenen Mitarbeitern/innen nahmen teil:

### Im Jahr 2005

**92 Personen (28 Männer, 64 Frauen) an 444 Behandlungen (1 bis 18 mal)**

### Im Jahr 2006

**472 Personen (91 Männer, 381 Frauen) an 2032 Behandlungen (1 bis 37 mal)**

Die Auswertungen der Befindlichkeit der Teilnehmer/innen in zwei Projekten zeigen deutlich positive Veränderungen durch die Ohrakupunktur.

Während des Zeitraums von November 2005 bis Dezember 2006 wurden 1 Mitarbeiter und 7 Mitarbeiterinnen des medizinischen Assistenzpersonals in der Ohrakupunktur nach dem NADA – Protokoll trainiert und ausgebildet und erwarben damit das NADA – Zertifikat.

### 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>