



## GESUNDE JGU

Gesundheitsangebote für Beschäftigte  
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

JOHANNES GUTENBERG  
UNIVERSITÄT MAINZ



---

## GESUNDHEIT wird an der JGU großgeschrieben!

Die Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) hat sich bereits vor Jahren die aktive Förderung der Gesundheit ihrer Beschäftigten auf die Fahnen geschrieben. Die Universität sieht sich nicht nur als Stätte von Forschung und Lehre, sondern auch als Lebensraum ihrer Beschäftigten. Deshalb möchte die Universitätsleitung durch gesunde Arbeitsbedingungen zu einer höheren Arbeitszufriedenheit beitragen.

Die ca. 4.000 Beschäftigten der JGU aus Wissenschaft, Wissenschaftsmanagement und Verwaltung sind in den unterschiedlichsten Bereichen tätig. Aus diesen vielfältigen Tätigkeitsfeldern ergeben sich sehr unterschiedliche Bedürfnisse der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber auch Ressourcen für die Universität. Viele Bereiche der Universität unterstützen dieses Anliegen. Zu diesen gehören:

- **Allgemeiner Hochschulsport**  
<http://www.hochschulsport.uni-mainz.de>
- **Betriebsärztliche Dienststelle**  
<http://www.unimedizin-mainz.de/betriebsaerztlicher-dienst/startseite.html>
- **Büro für Frauenförderung und Gleichstellung**  
<http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/1491.php>
- **Dienststelle Arbeitsschutz**  
<http://www.blogs.uni-mainz.de/arbeitsschutz>
- **Familien-Servicebüro**  
<https://www.familienservice.uni-mainz.de>
- **Konfliktberatungsstelle**  
<http://www.verwaltung.personal.uni-mainz.de/157.php>
- **Personalfortbildung und -entwicklung**  
<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de>
- **Personalrat**  
<http://www.personalrat.uni-mainz.de>
- **Schwerbehindertenvertretung**  
<http://www.sbv.uni-mainz.de>
- **Suchtbeauftragte/-r & Suchtkrankenhelfer**  
<http://www.blogs.uni-mainz.de/suchtberatung/ansprechpartner>  
<http://www.suchtkrankenhelfer-mainz.de>



---

### IMPRESSUM

Herausgeber: Elke Karrenberg, Leiterin Referat  
Personalservice und -entwicklung, Johannes  
Gutenberg-Universität Mainz  
Redaktion & Grafik: Dr. Jana Leipold

Auflage: 1000 Stück

Bildnachweis

Titelbild: freeimages: nkzs

Bild S.1: freeimages: linglie

Bild S.4: freeimages: Dragony

---

---

## GESUNDHEITSVORSORGE

Der Schutz seiner Bediensteten vor Gesundheitsgefährdungen ist die Verantwortung eines Arbeitgebers. Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz werden daher folgende Leistungen angeboten:

- Arbeitsmedizinische Untersuchungen
- Seminare zur Gesundheitsförderung
- Prävention von Stress

Ansprechpartner:

- Betriebsärztliche Dienststelle
- Dienststelle Arbeitsschutz
- Büro für Frauenförderung und Gleichstellung
- Personalfortbildung
- Universitätsmedizin

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2018.php>

---

## ARBEITSSCHUTZ

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gibt es folgende Angebote rund um das Thema Arbeitsschutz:

- Sicherheit am Arbeitsplatz: Erste Hilfe, Brandschutz, Unfallvermeidung
- Mutterschutz
- Arbeitsschutz für Mitarbeiter/-innen mit Behinderung

Ansprechpartner:

- Betriebsärztliche Dienststelle
- Dienststelle Arbeitsschutz
- Familien-Servicebüro
- Personalrat der JGU
- Schwerbehindertenvertretung

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2032.php>

---

## JGU-LEADERSHIP

Wer an der JGU als Führungskraft Verantwortung übernimmt, setzt sich auch für gesunde Arbeitsbedingungen ein. Führungskräfte haben in verschiedenen Programmen und Seminaren die Möglichkeit, dieses Verantwortungsbewusstsein und die Kompetenz zum Umgang mit dieser Verantwortung zu erwerben und weiterzuentwickeln.

Ansprechpartner:

- Konfliktberatungsstelle
- Personalentwicklung
- Personalfortbildung
- Suchtberatung

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2044.php>

---

## KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

An der JGU gibt es eine Vereinbarung zum partnerschaftlichen Verhalten am Arbeitsplatz. Die Universität verpflichtet sich daher, Strukturen zu schaffen, damit ein konstruktiver und lösungsorientierter Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz möglich und unterstützt wird. Besonderes Augenmerk wird bspw. auf folgende Themen gelegt:

- Rechte der Beschäftigten im Konfliktfall
- Sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz
- Selbstverteidigung für Frauen

Ansprechpartner:

- Antikorruptionsbeauftragte/-r
- Beratungsnetz
- Büro für Frauenförderung und Gleichstellung
- Konfliktberatungsstelle
- Personalrat

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2056.php>

---

## SUCHTPRÄVENTION

Suchtbedingtes Verhalten ist kein Randphänomen der Gesellschaft und hat Auswirkung auf das Verhalten am Arbeitsplatz. Beschäftigte finden an vielen Stellen der JGU ein offenes Ohr bei Fragen rund um das Thema Sucht sowie unterschiedliche Angebote zur Suchtprävention.

Ansprechpartner:

- Betriebsärztlichen Dienststelle
- Poliklinische Institutsambulanz für Psychotherapie
- Suchtbeauftragter der JGU
- Suchtkrankenhelfer Mainz

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2057.php>

---

## BEWEGUNG

Sich zu bewegen und Sport zu treiben, muss nicht immer Leistungscharakter haben. Sich sportlich zu betätigen, soll auch Spaß machen und nicht zuletzt der Gesundheit förderlich sein.

Das Sport- und Bewegungsangebot der JGU bringt Spaß, gemeinsame Aktivitäten und Gesundheit zusammen.

Ansprechpartner:

- Allgemeiner Hochschulsport
- Büro für Frauenförderung und Gleichstellung
- Personalfortbildung

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2059.php>

---

## ERHOLUNG & ENTSPANNUNG

Am Arbeitsplatz entstehen häufiger stressreiche Situationen, die die Anspannung erhöhen. Wird dem Körper nicht die Möglichkeit gegeben, einen Ausgleich zu diesen angespannten Stresssituationen zu finden, kann sich dies negativ auf die Gesundheit auswirken. Entspannung und Erholung sind wichtige Komponenten, um die Batterien wieder aufzuladen.

Ansprechpartner:

- Allgemeiner Hochschulsport
- Büro für Frauenförderung und Gleichstellung
- Personalfortbildung

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2058.php>

---

## ERNÄHRUNG

Wie kann man sich gesund am Arbeitsplatz ernähren? An der Universität gibt es Möglichkeiten zur Ernährungsberatung und eine breite Infrastruktur von Möglichkeiten mit Essensangeboten.

Ansprechpartner:

- Personalfortbildung
- Sportmedizin

Weitere Infos unter:

<http://www.personalentwicklung.uni-mainz.de/2060.php>

