

Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt

Ein Bericht aus der Praxis

AutorInnenteam: Rainer Saurugg-Radl, Christine Weiss, Melanie Wiedner

Zahlreiche internationale Studien belegen, dass Personen mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status – niedrigem Bildungsniveau, niedriger beruflicher Stellung und geringerem Einkommen – einen ungesünderen Lebensstil haben, häufiger erkranken und auch früher sterben. Außerdem sind diese Personen für gesundheitsförderliche Maßnahmen schwerer erreichbar. Niederschwellige Angebote sollen diesem Umstand entgegen wirken.

Ziel von ISOP - Innovative Sozialprojekte GmbH mit Sitz in Graz war es, Personen während ihrer Zeit als TransitmitarbeiterInnen in steirischen Beschäftigungsbetrieben mit Angeboten zur Gesundheitsförderung zu begleiten, ihnen theoretisches wie praktisches Wissen zu vermitteln und ihnen während dieser Zeit Lust auf einen gesunden Lebensstil zu machen. Einer unserer Projektpartner, das Netzwerk der Beschäftigungsbetriebe Steiermark (BBS), verbindet gemeinnützige Organisationen und Betriebe in der Steiermark, die sich um die Wiedereingliederung arbeitsmarktferner Personen und WiedereinsteigerInnen bemühen. Das Interesse an der Gesundheit der MitarbeiterInnen in den Betrieben und unsere Projektidee, das Gesundheitsbewusstsein von Personen am zweiten Arbeitsmarkt zu stärken, passten hervorragend zu einander.

Dank der finanziellen Unterstützung durch den Fonds Gesundes Österreich, das Land Steiermark, das AMS Steiermark und das BBS-Netzwerk konnten wir im Herbst 2012 mit dem Projekt „Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt“ beginnen. Die Laufzeit beträgt 26 Monate.

Tätigkeitsfelder und Ziele

- **Konzeption** und **Durchführung** eines Workshop-Angebots zu ausgewählten Themen der Gesundheitsförderung
- **Steigerung** des körperlichen und psychosozialen Wohlbefindens der TransitmitarbeiterInnen
- **Eröffnung** von Handlungsspielräumen für eine gesunde Lebensführung
- **Verbesserung** der Gesundheitschancen der Zielgruppe
- **Positives Arbeitsklima** durch erhöhte **Zufriedenheit** im Betrieb
- **Nachhaltige Integration** gesundheitsfördernder Maßnahmen in die **Unternehmenskultur** durch **Weiterbildungen** von MultiplikatorInnen und Schlüsselkräften Steirischer Beschäftigungsbetriebe

In unserem Handeln sahen und sehen wir uns als GesundheitsvermittlerInnen, als Schnittstelle zwischen Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung. Unser Team hat seine Wurzeln in der Basisbildung und daher auch die Erfahrung, wie Bildungsinhalte den jeweiligen Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst werden können. Wichtig ist für uns, dass sämtliche Angebote zur Gesundheitsförderung für unsere TeilnehmerInnen während ihrer Dienstzeit stattfinden können, um möglichst viele Personen direkt in ihrem Betrieb zu erreichen. Die Integration unseres Angebots in die eigene Weiterbildungsschiene der Betriebe ermöglicht die Einbindung von Gesundheitsförderung als Querschnittsmaterie. Damit unser Thema auch nachhaltig verankert bleibt, offerierten wir den Betrieben ein dreiteiliges Weiterbildungsangebot für MultiplikatorInnen im Ausmaß von insgesamt 20 Stunden. Besonders gut angenommen wurde unser „BEST OF“

Programm, bei dem MultiplikatorInnen in die Fußstapfen der TeilnehmerInnen treten konnten, um einen Teil unseres Workshop-Programms selbst zu erleben.

Workshops im Überblick

Herzstück unseres Angebots sind zielgruppenorientierte, praktische Workshops zur Gesundheitsförderung. Drei Punkte sind uns dabei besonders wichtig:

- Wissensvermittlung auf einer persönlichen, alltagstauglichen Ebene
- in einer Sprache und in Portionen, die für die Zielgruppe gut verwertbar sind
- unmittelbares Umsetzen des Erlernten und Erfahrenen ermöglichen.

Wir haben unser vielfältiges Angebot als Workshop-Reihe konzipiert, um nicht nur einmalige Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung stattfinden zu lassen, sondern um Wissenserwerb, Austausch und Reflexion über einen längeren Zeitraum zu ermöglichen. Wichtig in diesem Kontext ist die personelle Stabilität der Gruppe während dieser Zeit, damit gemeinsame Lern- und Austauschprozesse unter den TeilnehmerInnen möglich werden können.

Den Anfang macht jeweils der Startworkshop „Meine Gesundheit und ich“. Darauf aufbauend kann jeder Betrieb aus unserem vielseitigen Angebot (Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden, Kommunikation und Suchtprävention) mehrere Workshops wählen. Hierbei wird auf personelle und strukturelle Gegebenheiten der Betriebe besonders Rücksicht genommen, damit unsere Angebote für die TeilnehmerInnen zum einen in deren Arbeitszeit stattfinden können und zum anderen der sozialökonomische (Teil-)Betrieb möglichst aufrecht erhalten werden kann.

Besonders am Herzen liegt uns – neben dem gemeinsamen Start – auch ein gemeinsamer Abschluss, bei dem unseren TeilnehmerInnen die Möglichkeit geboten wird, alle Inhalte und die sich daraus ergebenden Interdependenzen gemeinsam mit uns zu reflektieren und zu diskutieren. Viele wertvolle Anregungen nehmen wir daraus für unsere weitere Arbeit mit.

Im Rahmen unserer Evaluation gibt es jeweils am Anfang und am Ende der Workshop-Reihe ein Datenblatt, welches Aufschluss über auf das Gesundheitsverhalten bezogene Daten unserer Zielgruppe gewährt. Darüber hinaus ist es unser Ziel, Einstellungs- und Verhaltensänderungen im individuellen Gesundheitsverhalten zu erfragen und zu dokumentieren.

„Meine Gesundheit und ich“

Jede Workshopreihe startet mit diesem Workshop, der konzipiert wurde, das Gesundheitsbewusstsein von TransitmitarbeiterInnen zu stärken und Strategien zur Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens in die eigene Lebenswelt zu integrieren. Die Reflexion über das eigene Gesundheitsverhalten steht deshalb im Zentrum und setzt Impulse für die weiteren Themen der Gesundheitsförderung.

Dieser erste Workshop ist besonders wichtig für die Beziehungsarbeit und das Herstellen einer guten Vertrauensbasis zwischen TrainerInnen und Zielgruppe, da das vielschichtige Thema Gesundheit große Sensibilität erfordert.

„Genuss statt Sucht“

In diesem Workshop reflektieren die TeilnehmerInnen durch diverse Übungen Zusammenhänge von Genuss und Sucht und das eigene Verhalten dazu. Herangeführt an das Thema werden sie mit einer Schokoladeverkostung, wobei hier der Fokus auf das bewusste und möglichst langsame

Genießen gesetzt wird. Anschließend folgt in einer Kleingruppenarbeit die Auseinandersetzung darüber, wo Genuss aufhört und Gewohnheit beginnt. Meist folgen an diesem Punkt bereits intensive Diskussionen, eiserne Standpunkte und „Aha“-Erlebnisse der TeilnehmerInnen. In einem nächsten Schritt geht es um Wissenserweiterung bzw. –aufbau über Begrifflichkeiten zum Thema Sucht. Der theoretische Input wird durch persönliche Erfahrungen und Lebensgeschichten der TeilnehmerInnen verdeutlicht und so ein realistischer Zusammenhang mit dem Thema Sucht erfahrbar gemacht.

Daten und Fakten rund um Suchterkrankungen und Abhängigkeiten werden anhand eines von uns erstellten Quiz erarbeitet und diskutiert. Schwerpunkte werden in den Bereichen Alkohol und Tabak gesetzt, die für die TeilnehmerInnen besondere Relevanz haben. Unterlagen der Suchtpräventionsstelle Vivid, der GKK und der WHO geben zusätzlich Referenzwerte und Empfehlungen für den verantwortungsbewussten Umgang mit Rauschmitteln. In einem abschließenden Experiment mit sogenannten „Rauschbrillen“ können die TeilnehmerInnen einen Rauschzustand mit verschiedenen Promillestärken ohne Risiko erleben.

„Kraft tanken – zur Ruhe kommen“

Der Entspannungsworkshop bietet den TeilnehmerInnen einfache und alltagstaugliche Methoden zur Entspannung. Der Fokus des Workshops liegt am Erarbeiten der persönlichen Ressourcen, auf die die TeilnehmerInnen zurückgreifen können, um sich Ruhephasen zu verschaffen, sich zu entspannen und Kraft zu tanken. In Einzel- oder in Kleingruppenarbeit werden persönliche Erfahrungen ausgetauscht und kommen bis dato vielleicht verborgene Kraftquellen zum Vorschein. Durch das Reflektieren der eigenen Ressourcen werden positive Gefühle provoziert. Das Sammeln der vielen unterschiedlichen individuellen Strategien bewirkt ein Sichtbarmachen der bereits vorhandenen Kraftquellen.

Personen, die vielleicht schon längere Zeit tagtäglich zusammen arbeiten, lernen nun ganz neue Seiten ihrer ArbeitskollegInnen kennen. Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden wahrgenommen und bieten Anknüpfungspunkte für weitere Gespräche.

Entspannung spüren bedeutet Methoden und Techniken kennen zu lernen, die ohne viel Aufwand körperliches und geistiges Wohlbefinden erzeugen.

Die von uns eingesetzten einfachen Übungen zur Entspannung waren verschiedene Atemübungen, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, eine Phantasiereise zum Thema Kraftquellen, eine angenehme Rückenmassage mit Massagebällen und Rapporttanzen.

Für das Gelingen des Workshops muss eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden. Dafür ist es unbedingt notwendig einen adäquaten Raum zu haben, damit die mitgebrachten Matten und Decken in angenehmen Abstand aufgelegt werden können.

„Gemeinsam miteinander“

In diesem Workshop erfahren die TeilnehmerInnen Grundlagen der Kommunikationspsychologie, der Schwerpunkt liegt auf praktischen Übungen, bei denen die Zielgruppe den eigenen Kommunikationsalltag reflektiert und die eigene Wahrnehmung dafür schärft.

Durch eine einfache Übung mit Bausteinen wird die komplexe Wechselwirkung zwischen „SenderIn“ und „EmpfängerIn“ für die TeilnehmerInnen nachvollziehbar und sie erkennen die Vielzahl an Möglichkeiten zu „senden“ und zu „empfangen“. Dadurch lässt sich im (Berufs-)Alltag die Wahrscheinlichkeit für eventuelle Missverständnisse verringern, das Verständnis für andere wird sensibilisiert.

„Haus, Baum, Hund“, eine Methode aus dem KOSO® – Training (Kommunikation und Soziale Kompetenz), bietet die Möglichkeit zur Wahrnehmung unterschiedlicher Perspektiven und Weltansichten. Zudem können die TeilnehmerInnen dabei unterschiedliche Strategien zur Entscheidungsfindung in Kooperationen erproben.

„In Schwung kommen“

Was bedeutet es, einen Workshop zum Thema Bewegung auf möglichst niederschwelliger Basis anzubieten? Diese und die Frage, was Menschen wirklich in Bewegung bringt, waren die beiden zentralen Ausgangspunkte bei der Konzeptionierung des Bewegungsworkshops.

Beschwingte Musik, Appellieren an den Spieltrieb und erreichbare Herausforderungen sind die Schlüsselbereiche dafür. Durch einfache praktische Übungen entdecken die TeilnehmerInnen die Lust an der Bewegung. Die Entscheidung fiel bewusst gegen einen Gymnastik- oder Walking-Workshop, wir bieten einen bunten Mix an unterschiedlichen Bewegungsanlässen. Dabei bauen wir eigene Vorlieben und Stärken ein und können so authentisch Freude an der Bewegung transportieren. Wichtig dabei ist, dass die TeilnehmerInnen Übungen ausprobieren und sich mit Neuem zu konfrontieren.

Die Bewegungslust wird durch Funny Warm-Ups zu rasanter Musik, Spiele mit Reissackerln, einem Kreistanz, Jonglieren mit Tüchern und Bällen, einer Gruppenjonglage und einem SeniorInnen-Sitz-Tanz geweckt.

Ergänzt werden die Bewegungsteile durch theoretisches Wissen wie z.B. die Empfehlungen über den täglichen Bewegungsbedarf und ein Bewegungsquiz, das sich mit Auswirkungen von Bewegung auf den Körper und die Psyche beschäftigt. Weiters diskutieren wir über den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung, und führen ein Brainstorming über erfolgreiche Integration von mehr Bewegung in den Alltag durch.

Voraussetzungen für gutes Gelingen sind überzeugende, authentische TrainerInnen, die selbst Spaß am Tun haben und adäquate Räumlichkeiten, die ausreichend Platz für Bewegung bieten. Für jugendliche Teilnehmende organisieren wir geführte Klettertouren durch den Adventure Park im Grazer Leechwald. Auf sieben Parcours in verschiedenen Höhen bekommen die TeilnehmerInnen die Gelegenheit, die Perspektive zu wechseln und mit neuen Herausforderungen umzugehen. Um das Teamgefühl zu stärken und die Vertrauensbasis zu festigen, klettern die TrainerInnen gemeinsam mit den TeilnehmerInnen.

„Gesundes Fastfood, Zuckerquiz und Co.“

Die Ernährungsworkshops bestehen aus einem theoretischen Teil und dem gemeinsamen Kochen. In der Theorie erfahren die TeilnehmerInnen Wissenswertes über die Grundlagen einer gesunden Ernährung, wie man gut und günstig einkauft und erhalten Einblick in ökologische, soziale und ökonomische Aspekte des Themas. Der Schwerpunkt liegt darauf, den Zusammenhang zwischen Nahrung und Gesundheit zu verdeutlichen und den TeilnehmerInnen zu zeigen, dass gute Ernährung nicht immer teuer sein muss. Bekannte Themen wie die Ernährungspyramide oder die „10 goldene Regeln einer gesunden Ernährung“ werden genauso anschaulich aufbereitet wie einfache Berechnungen des persönlichen Energiebedarfs oder aktuelle Fragen rund um Zucker und Zuckerersatzstoffe.

Die wichtigsten Aspekte des praktischen Teils sind, dass die Zielgruppe neue Lebensmittel entdeckt, einfache Rezepte ausprobiert und vor allem, dass Kochen Spaß machen und gesundes Essen auch gut schmecken kann. Die gemeinsam zubereiteten Speisen stärken den Selbstwert der TeilnehmerInnen, das gemeinsame Essen am Ende jedes Ernährungsworkshops das Gemeinschaftsgefühl.

Erfolgsfaktoren

Erfolgsfaktoren lassen sich auf mehreren Ebenen feststellen.

Angebot: Ein wichtiger Erfolgsfaktor ist sicherlich unser niederschwelliger, d. h. einfach verständlicher Zugang zum Thema Gesundheit. Die von uns entwickelten Workshop-Inhalte sind zum Mitmachen und Selbermachen konzipiert. Die Materialien sind zielgruppengerecht und einladend gestaltet. Inhalte und Materialien wecken die Neugier und machen Gusto aufs Mittun. Das Angebot schafft somit für die Zielgruppe günstige Voraussetzungen zur Entwicklung von Gesundheitskompetenz in den eigenen Lebenswelten. Das Bewusstmachen der gesundheitlichen Ressourcen erhöht die Chance der TransitmitarbeiterInnen auf eine Reintegration in den 1. Arbeitsmarkt.

TrainerInnen-Erfahrung: Ein weiterer Erfolgsfaktor ist unsere langjährige Erfahrung der TrainerInnen im Umgang mit der Zielgruppe. Wir kommunizieren mit den TeilnehmerInnen auf Augenhöhe, dadurch entsteht ein entspanntes Klima, die Transitarbeitskräfte fühlen sich wertgeschätzt, fast jeder macht überall mit, es wird viel gelacht, aber auch ernsthaft diskutiert.

Rückmeldungen zeigen auch, dass die TeilnehmerInnen die Flexibilität der TrainerInnen schätzen, weil sich diese jederzeit auf besondere Wünsche und Bedürfnisse einstellen können. Aus unserer Sicht macht es sich sehr bezahlt, dass wir alle aus der Erwachsenenbildung kommen und quasi sekundär auf das Thema Gesundheitsförderung gestoßen sind. Bei diesem persönlichen und sensiblen Thema ist das Gespür für die Zielgruppe, das Wissen um Bedürfnisse und Problemlagen und die Erfahrung mit BildungsteilnehmerInnen von großem Vorteil: Eine gute Atmosphäre fördert den Austausch innerhalb der Gruppe, damit sich die TeilnehmerInnen wertgeschätzt fühlen und sich öffnen können. Dadurch lernen TeilnehmerInnen wie auch TrainerInnen voneinander.

Zielgruppe: Als Erfolg bewerten wir die Tatsache, dass die Teilnahme an den WS-Reihen auf freiwilliger Basis und während der Arbeitszeit erfolgt. Während es manche Gruppen schätzen, dass die Workshops im gewohnten Arbeitsumfeld stattfinden, ist anderen ein „Ortswechsel“, weg vom Betrieb, lieber. Positiv wirkt sich auch aus, dass sich die TeilnehmerInnen kontinuierlich mit dem Thema Gesundheit befassen und so ein gruppendynamischer Prozess in Gang gesetzt wird, der sich auch im Arbeitsalltag fortsetzen kann.

ProjektpartnerInnen: Das Interesse der sozialökonomischen Betriebe am Gesundheitsprojekt ist sehr groß. Zwölf verschiedene Trägervereine mit gesamt 14 Projekten beteiligen sich daran. Die drei ganztägigen Weiterbildungsveranstaltungen, die für Schlüsselkräfte der Betriebe angeboten und sehr gut angenommen wurden, verstärkten den Gesundheitsgedanken noch und gaben die Wichtigkeit von betrieblicher Gesundheitsförderung mit auf den Weg. Eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Materie Gesundheit ist die Folge. Dadurch ergibt sich noch ein weiterer erfreulicher Neben-Aspekt: In den meisten Betrieben verbessert sich das Arbeitsklima, weil man ein verbindendes Thema gefunden hat.

Fachgremium: Die Installation eines Fachgremiums erwies sich als sehr förderlich. Die umfassenden Diskussionen zwischen den externen Gesundheits- und SozialexpertInnen, den Mitgliedern der ProjektpartnerInnen im Fachgremium und uns als Projektteam bringen uns immer auf neue Ideen und geben uns Anregungen für die Fortsetzung unseres Projekts.

Hürden

Zeit: Aufgrund der Projektlaufzeit und des kontinuierlichen Wechsels der Transitarbeitskräfte sehen wir uns in unserer Arbeit vor allem als ImpulsgeberInnen. Wir gestalten einen Raum zum Ausprobieren, können aber auf Grund des zeitlich begrenzten Angebots kein dauerhaftes, fortwährendes Training anbieten. Eine Frage begleitet uns seit Beginn des Projekts: Wie viele Stunden Gesundheitsförderung wären für eine realistisch dauerhafte Verhaltensänderung wirklich notwendig?

Bedürfnisse und Problemlagen der Zielgruppe: Die Problemlagen der TeilnehmerInnen sind teilweise sehr komplex, dadurch sind manche Personen nicht zu jedem Zeitpunkt für das Thema Gesundheit zugänglich.

ProjektpartnerInnen: Arbeitsaufträge, die von den sozialökonomischen Betrieben zeitgerecht erfüllt werden müssen, führen vereinzelt dazu, dass es Transitarbeitskräften nicht immer möglich ist, an den Workshops teilzunehmen. Dadurch ist das Ziel, durch kontinuierliche Vermittlung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen das Gesundheitsbewusstsein zu wecken und Gesundheitsressourcen zu stärken, nicht immer erreichbar. Einzelne Betriebe haben deshalb von einem weiteren Durchgang abgesehen.

Schlüsselbereiche in der Projektumsetzung

Die **Integration des Angebots in den Betriebsalltag** ist ein Schlüsselbereich unseres Projekts. Sind die TeilnehmerInnen von der Arbeit freigestellt, können sie sich stressfrei auf unsere Workshops einlassen. Auf der anderen Seite gibt es auch die Beobachtungen, dass TransitmitarbeiterInnen von 7:00 Uhr an Stiegenhäuser reinigen und dann gestresst und mit einigen Minuten Verspätung zum Workshop hetzen. Hier hängt alles von der Planung der Schlüsselkräfte oder SozialpädagogInnen ab, da das Arbeiten vor oder nach einem Workshop an sich kein Hindernis darstellte.

Ein weiterer Schlüsselbereich umfasst **Stimmung und Atmosphäre im Betrieb**. Diese wurden maßgeblich von der Geschäftsführung oder den SozialpädagogInnen gestaltet. Auch die Frage, welchen Stellenwert Fortbildungen „im Haus“ haben, war zentral. Des Weiteren können wir Betriebe beobachten, die im Reinigungsbereich nahezu die gleichen Arbeiten verrichten: Während die TransitmitarbeiterInnen im Betrieb „A“ ihre Arbeit als „nur Putzen“ abtun, treten ihre KollegInnen im Betrieb „B“ komplett anders auf und berichten über ihre Tätigkeiten deutlich selbstbewusster.

Wichtig zu erwähnen ist die **Raum-Situation**. Wenn TransitmitarbeiterInnen zu uns kommen, dann sollen sie die Zeit des Workshops als Auszeit wahrnehmen, in der ihre eigenen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Wenn aber nun ein Workshop in einem Raum stattfindet, der emotionell mit „Arbeit“ besetzt und darüber hinaus zu klein ist und wenig zu einer entspannenden Atmosphäre einlädt, dann ist es ein Erfolgsfaktor des Projekts, dass wir externe Seminarräume anmieten, um den passenden Rahmen anbieten zu können.

Es ist immer spannend, das Zusammenspiel dieser drei Schlüsselbereiche zu beobachten. In unseren Feedbackgesprächen mit den Verantwortlichen spielen wir unsere Erfahrungen zurück und suchen gemeinsam Verbesserungen für zukünftige Weiterbildungen.

Unser Projekt in Zahlen

Innerhalb von 26 Monaten nahmen 291 TransitmitarbeiterInnen an 124 Workshops mit insgesamt 466 Einheiten teil. Im Durchschnitt hatte ein Workshop die Länge von 3,4 Einheiten. Im Schnitt konsumierte ein Teilnehmer bzw. eine Teilnehmerin 17,6 Einheiten verteilt auf fünf Workshops. Die durchschnittliche Gruppengröße kann mit 8-9 TeilnehmerInnen angenommen werden.

Zukunftsperspektiven

Das Wesen eines Projektes besteht darin, dass es eine begrenzte Zeitspanne umfasst, innerhalb derer Aktivitäten konzipiert, umgesetzt und evaluiert werden. Die Laufzeit des Projekts Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt endet mit 31. Oktober 2014. Was geschieht nun mit den Ergebnissen, den entwickelten Methoden und Materialien? Aufgrund des großen Interesses einiger ProjektpartnerInnen plant ISOP eine Fortführung des Angebots zur Gesundheitsförderung für Steirische Beschäftigungsbetriebe – allerdings ohne öffentliche Fördermittel. Damit wäre eine nachhaltige Nutzung von Produkten eines Entwicklungsprojekts möglich. Wir sind gespannt!