

IGA Initiative Gesundheit und Arbeit
11. IGA-Kolloquium, 13. und 14. März 2017, Dresden

Steigerung der Gesundheitskompetenz durch Pausen mit vielfältigem Angebot für die Vielfalt der Mitarbeitenden oder Die Suche nach dem Königsweg in der Gesundheitsförderung



© Eva-Maria Konnertz / Wittekindshof

Die Diakonische Stiftung Wittekindshof hat 2016 den BGM Förderpreis der DAK mit dem Projekt „Bemerkenswerte Pausen“ gewonnen. In einer Einrichtung der Behindertenhilfe mit 3.200 Mitarbeitenden an 100 Standorten in NRW wird die „Bemerkenswerte Pause“ als Pause mit einem gesundheitsorientierten „Angebot als Pause“ zu mehr Gesundheit gesehen.

Ein **Königsweg** in der Gesundheitsförderung, weil die Angebote in den Pausen das Miteinander auf dem Weg zu mehr Gesundheit am Arbeitsplatz bei aller personellen Vielfalt unterstützen.

Die Belastungen durch die Zusammenarbeit von Mitarbeitenden verschiedener Kulturen, verschiedenen Altersgruppen und verschiedener Geschlechter soll durch Schaffung von Angeboten der Gesundheitsförderung nachhaltig abgedeckt werden durch „Die Pause zu mehr Gesundheit“.

Bezüglich bestehender Belastungen in den verschiedenen Arbeitsfeldern im Unternehmen kann in den Pausen ein gezieltes gesundheitsorientiertes Angebot zur nachhaltigen Verbesserung bezüglich der Gesundheit am Arbeitsplatz wahrgenommen werden.

Die konzeptionelle Struktur im Unternehmen sieht vor, dass die erarbeiteten Vorschläge der Gesundheitsarbeitsgruppen verhaltens- und verhältnisorientiert zu Veränderungen im Gesamtunternehmen führen und damit nachhaltig die Gesundheit am Arbeitsplatz positiv entwickeln.

Grundsätzlich werden dabei verschiedene Kulturen nicht als Maßstab gesehen, sondern die Erfüllung der Wünsche und Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeitenden. Sie sind mit ihren Stimmen der Motor der betrieblichen Gesundheitsförderung und wissen, was sie wirklich zur Salutogenese brauchen.

Die Vielfältigkeit der Mitarbeitenden erfordert eine mitarbeiter- und projektbezogene Umsetzung der Gesundheitsförderung mit Herz und Weitblick. Die Umsetzung der Gesundheitsförderung geschieht unter der Nutzung des gesetzgeberischen Willens, wie z. B. die Zusammenarbeit von Unterstützern im Präventionsgesetz.

Multidimensional, multidisziplinär und multikulturell zusammengesetzte Gesundheitsarbeitsgruppen (ca. je sechs Personen) haben drei Angebotsschwerpunkte mit je drei Pausenangeboten erarbeitet:

- **Resilienz** – Umgang mit Stress
- **Übergewicht** – Hilfe zur Selbsthilfe
- **Psychische Belastungen** im Heilpädagogischen Intensivbereich

Resilienz – Umgang mit Stress

- **Entspannungsmöglichkeit** in der Pause (z. B. der Einsatz von Bemer zur Verbesserung der Microzirkulation in den Blutgefäßen)
- **Energiemanagement** (Mit Impulsvorträgen und Workshops als Einstieg in das Thema Energiemanagement haben die Teilnehmer aktiv gemeinsam nach Energieräubern und –quellen im privaten und beruflichen Alltag gesucht. Auch der Umgang mit Stress spielte dabei eine wesentliche Rolle. In den Pausengesprächen geht es im Sinne eines „Gesundheitscoachings“ darum, die individuellen Kompetenzen der Teilnehmer weiter zu entwickeln und sie für die täglichen Herausforderungen im Berufsalltag zu stärken. Konkret heißt das, durch eine systemische Herangehensweise neue Perspektiven zu erarbeiten und gezielt Techniken wie z. B. zum Zeitmanagement zu vermitteln.)
- **Schaffung von Pausengegebenheiten** (besonders in Bereichen mit multifaktoriellen Belastungen wie in den Werkstätten für behinderte Menschen)

Übergewicht – Hilfe zur Selbsthilfe

- **Wege**, die zur Bewegung Anreiz geben (Aussichtspunkte, Sehenswertes, Wege mit Kalorienverbrauch auf APP abbilden)

- **Pausenküche** sowie Kochreihe (Strukturen schaffen, dass gesundes Kochen schnell gehen kann, Nutzung vorhandener räumlicher Ressourcen)
- **Gesunde Mahlzeit** für Schichtarbeitende (Alternativen zu Fast Food)

Psychische Belastungen im Heilpädagogischen Intensivbereich

- **Entlastungsgespräche** (in Arbeitsbereichen, die Mitarbeitenden ein hohes Maß an Bewältigungs- und Anpassungsfähigkeit abverlangen, können sie anonym entlastende Gesprächsangebote bei einer externen fachkundigen Person wahrnehmen).
- **Gegenpolige Sportangebote** (Wenn täglich viele Dinge auf einmal zu tun sind, kann der Blick auf einen Punkt helfen – so entstand der Wunsch nach Bogensport, der eine vollständig zielorientierte Ausrichtung als Gegenpol zur Alltagsarbeit bildet.)
- **Suchtprävention** (Zugangswege zu diesem Thema erleichtern und damit eine Enttabuisierung unterstützen, kann in die Pausen integriert werden.)

Mitarbeiterstimmen zur „Bemerkenswerten Pause“:

Stimmen zum Projekt

- „Ich würde es begrüßen, wenn in den Pausen, etwas über rückschonendes Arbeiten im gesamten Arbeitsprozess angeboten würde.“
A. Olde groote Beverborg

- „Durch Angebote zur Gesundheitsförderung in der Pause, kann man sich individuell besser auf die Pause vorbereiten.“
Hasan Ertem



Stimmen zum Projekt

- „Wäre wünschenswert, 15 Minuten Powernapping.“

Bernd Samson

- „Eine Pause ist nicht nur dann bemerkenswert, wenn die Kollegin oder der Kollege frei entscheidet, wo man seine Pause verbringt sondern, wenn auch eigene Gesundheitsförderung in einer Pause stattfindet.“

Hasan Ertem

- „Ich bereite gern ein gesundes Frühstück für mein Team vor.“

Süneyye Odabas



Kontaktdaten:

Dr. Lieseltraud Lange-Riechmann

Wittekindshof – Diakonische Stiftung für Menschen mit Behinderungen

Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Zur Kirche 2 | 32549 Bad Oeynhausen

Telefon (05734) 61-1046 Mobil (0151) 19532248

Lieseltraud.Lange-Riechmann@wittekindshof.de

www.wittekindshof.de