



»Bewusst gesund«

Ein Projekt des Roten Kreuzes und dem
Verband der Ersatzkassen in Sachsen

Inhaltsverzeichnis



Titelbild: Projektleiterin Carola Melchior bei Sportübungen in den Werkstätten Geithain zu Beginn des Projektes 2019.

Vorwort	5
Teil I Über das Projekt	6
Interview zwischen Projektkoordinatorin und Projektleiterin	7
Teil II Durchführung und Erkenntnisse	10
1. Stärkung der Selbstwirksamkeit, des Körperbewusstseins und der Motivation	12
2. Heranführen an sportliche Aktivitäten und allgemeine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit	14
3. Steigerung der Motivation zur bedarfsgerechten, gesunden Ernährung	16
4. Förderung der Kompetenzen	18
5. Ausbau gesundheitsfördernder Strukturen	20
6. Fazit	22
Teil III Beispiele aus der Praxis	24
1. Bewusst langsam – Das Warmup	25
2. Bewusst vielfältig – Die Gruppen	28
3. Bewusst gewählt – Schritte zur Gesundheitsförderung	30
4. Feedback der Teilnehmer und Teilnehmerinnen	36
Hilfe nach den Grundsätzen des Deutschen Roten Kreuzes	39
Impressum	Umschlag



Foto © Trang Doan / Pexels

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

stellen Sie sich vor, jeder Mensch hätte die gleichen Chancen auf ein gesundes Leben – unabhängig seiner sozialen Stellung, seines Geschlechts und seiner Fähigkeiten. Sie meinen, das gibt es bereits? Sollte es jedenfalls! Seit Inkrafttreten des Präventionsgesetzes 2015, gewinnt die Gesundheitsförderung in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung.

Doch aus dem Teilhabebericht 2016 der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen geht hervor, dass Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf mittels allgemeinen Aufklärungskampagnen und Gesundheitskursen kaum erreicht werden.

Im Präventionsbericht des GKV Spitzenverbandes 2019 wird ebenfalls deutlich, dass die Zahl der erreichten Menschen mit Behinderungen in den Werkstätten mit weniger als einem Prozent noch viel zu gering ist. Gründe genug, um dem gesetzlichen Auftrag des Präventions-

gesetzes, nach verstärkter Gesundheitsförderung und Vermeidung sozial bedingter Ungleichheit, in den Werkstätten nachzukommen.

In Kooperation mit dem Verband der Ersatzkassen e.V. startete das DRK in Sachsen im November 2018 das Projekt „Bewusst gesund“, um die Gesundheitsförderung und Prävention von Menschen mit Behinderungen in ihrer täglichen Arbeitswelt auszubauen und zu verbessern.

Die einbezogenen DRK Werkstätten in Geithain und Meißen bieten den Menschen einen Arbeitsplatz und eine berufliche Rehabilitation, die aufgrund einer körperlichen, geistigen oder chronisch-psychischen Beeinträchtigung nicht auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können.

Je nach Standort werden dort bis zu 300 Mitarbeitende beschäftigt. Um echte Partizipation und selbstbestimmte Teilhabe zu leben, wurden insgesamt 50 Freiwillige gesucht und aktiv in die Entwicklung

eines gesundheitsfördernden Arbeitsumfeldes einbezogen. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie an unseren Erkenntnissen aus den vergangenen zwei Jahren Gesundheitsförderung teilhaben lassen.

Gewinnen Sie interessante Einblicke in die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen in den DRK Werkstätten. Lesen Sie, wie die Projektteilnehmenden der DRK Werkstätten gemeinsam mit Experten die Maßnahmen für mehr Bewegung und gesunde Ernährung erleben, bewerten und umsetzen.

Ziel des Projekts war es, die Beschäftigten für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren und die Themen „Gesundheit“ und „Chancengleichheit“ in den DRK Werkstätten voranzutreiben. Wir denken, das ist uns trotz aller Herausforderungen im Jahr 2020 gelungen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Bianca Stephan
Projektkoordinatorin

Verband der Ersatzkassen e.V.

Carola Melchior
Projektleiterin / anerkannte
Physiotherapeutin
DRK Landesverband Sachsen e.V.

Teil I

Über das Projekt

Interview zwischen Bianca Stephan, Projektkoordinatorin Verband der Ersatzkassen e. V. und Carola Melchien, Projektleiterin des DRK Landesverbandes Sachsen e. V.



📷 Dass Gewürze eine Speise nicht nur schmackhafter machen, sondern auch gesundheitsfördernde Eigenschaften haben, wird in der Ernährungsberatung genussvoll veranschaulicht.

Frau Stephan, warum ist das Präventionsprojekt für die Ersatzkassen von so großer Bedeutung?

Die gesetzlichen Krankenkassen engagieren sich seit vielen Jahren im Bereich der Prävention und der Gesundheitsförderung. Allerdings ist der Zugang zu Gesundheitskursen sowie zu Freizeit- und Sportangeboten für Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf häufig nicht uneingeschränkt barrierefrei oder schlichtweg unmöglich.

Wer im ländlichen Raum nicht ausreichend mobil ist, kann an vielen Angeboten nicht teilnehmen. Auch aus dem Präventionsbericht des GKV Spitzenverbandes 2019 geht hervor, dass nur wenige Menschen mit Behinderung von den bisherigen Maßnahmen erreicht werden und davon profitieren.



Sie stehen vor größeren Herausforderungen als ihre Mitmenschen. Beeinträchtigungen, wie Lernschwierigkeiten, Seh- oder Sprachbehinderung und Gehörlosigkeit erfordern häufig zusätzlichen Mut, sich einer neuen Gruppe zu öffnen. Auch der Teilhabebericht 2016 des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zeigt eindrücklich, dass Menschen mit Behinderungen gesundheitlich stärker belastet sind als Menschen ohne vergleichbare Beeinträchtigungen.

So beschreiben nur 12 Prozent der Menschen mit Behinderungen ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“ im Vergleich zu 59 Prozent der Menschen ohne Behinderungen. Auch das psychische Wohlbefinden wird von Menschen mit Behinderungen schlechter eingeschätzt als von Menschen ohne Behinderungen. Der Bedarf an Gesundheitsförderung und Präventionsangeboten von

und mit Menschen mit Behinderungen ist offenkundig.

Wie kann dem begegnet werden?

Die Ersatzkassen haben es sich auf Grundlage des Präventionsgesetzes 2015 zur Aufgabe gemacht, die Gesundheitsförderung dort anzusetzen, wo sich die Menschen größtenteils aufhalten. Für die Menschen mit Behinderungen findet der Arbeitsalltag in den Werkstätten statt. Genau dort möchten wir mit dem Präventionsprojekt ansetzen, um sie besser zu erreichen. Unter dem Leitspruch „Gesunde Lebenswelten“ werden aus dem Blick der Zielgruppe gesundheitsfördernde Maßnahmen entwickelt.

Ziel ist es, Strategien für mehr Bewegung und gesunde Ernährung stärker in die organisatorischen Abläufe und Rahmenbedingungen der Werkstätten

einzubinden. Neben dem Arbeitsumfeld wird dabei genauso das Freizeitverhalten unter die Lupe genommen.

Frau Melchien, wie sah die Umsetzung des Projekts in den Werkstätten konkret aus?

Für das gemeinsame Projekt konnten wir die DRK Werkstätten in Geithain und Meißen gewinnen. Die Akquise der Teilnehmenden und eine Analyse der Einrichtungen standen am Anfang des Projekts im Fokus. Dem Projekt „Bewusst gesund“ gelang es, an beiden Standorten jeweils 25 Freiwillige zu gewinnen.

Die insgesamt 50 Menschen mit Behinderungen wurden in kleinere Gruppen von 6-9 Personen aufgeteilt. Sie trafen sich wöchentlich mit Experten, um verschiedene gesundheitsfördernde Maßnahmen kennenzulernen und diese umzusetzen.

Parallel bestanden Angebote zur Beratung und Möglichkeiten der aktiven Pausengestaltungen.

In den Kursen fand ein stetiger Wechsel zwischen den Themen Bewegung und Ernährung statt, um das Zusammenwirken beider Schwerpunkte zu verdeutlichen. So wurde zum Beispiel Sport unter son- nig freiem Himmel mit dem gesunden Durstlöscher Wasser in Verbindung ge- bracht.

In gemeinsamen Aktionen mit den DRK Werkstätten wurden die Projektinhalte immer wieder aufgegriffen und mit allen Interessenten geteilt. Der „Special Olympics“- Gesundheitstag, der Wandertag, die Teilnahme am inklusiven Sportfest, die Projektvorstellungen beim „Tag der offenen Tür“ oder die Informationsver- anstaltungen zum Deutschen Sport- abzeichen für Menschen mit Behinde- rungen, sind nur einige Beispiele für die bereichernde Zusammenarbeit mit den Einrichtungen und dem, sich bildenden Netzwerk außerhalb der Werkstätten.

Ziel der Maßnahmen war es, den Be- schäftigten das Selbstverständnis und Bewusstsein für gesundes Verhalten und für gesundheitsfördernde Bedingungen im Arbeitsalltag zu schaffen und zu stär- ken.

Unter diesem Gesichtspunkt unter- suchten die Teilnehmenden mit Hilfe der Experten auch ihr Arbeitsumfeld. Dabei wurden ein Kiosk, verschiedene Getränkeangebote und Zuckerstreuer auf allen Tischen als nicht gesundheits- fördernd entlarvt und Empfehlungen zur Verhältnisprävention ausgesprochen. Die Erkenntnisse unseres Projekts wurden im Werkstatttrakt und in den Gesundheitszir- keln der Einrichtungen thematisiert und an die Werkstattleitungen herangetragen.

Die Beschäftigten haben auch das eigene Pausenverhalten in Augenschein genom- men und nach Lösungen für eine sinn- volle Gestaltung gesucht. Seitdem laden beispielsweise neugestaltete Schilder im Außenbereich der DRK Werkstätten Mei- ßen zum Spazieren und Informieren ein.

Was ist in Ihren Augen das Besondere an unserem Projekt?

„Bewusst gesund“ ist das erste Prä- ventionsprojekt dieser Art in Sachsen. Es ist auf die Lebenswelt „Werkstätten“ ausgerichtet und schafft damit eine Ver- bindung zwischen Arbeitsalltag und dem Thema Gesundheit.

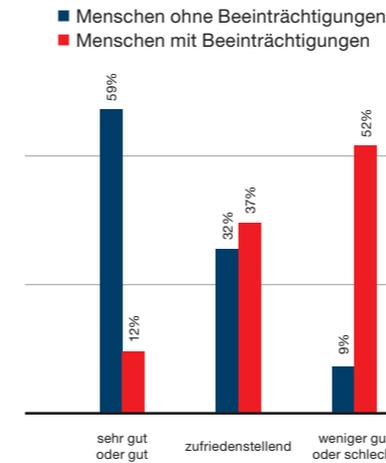
Die Beschäftigten sollen an diesem Vor- haben nicht nur teilhaben, sondern sich aktiv an der Gestaltung beteiligen. Die

Hauptakteure des Projekts sind des- halb die Teilnehmenden der Werkstät- ten selbst. Sie können den Verlauf des Projekts aktiv und ganz individuell nach ihren Bedarfen mitgestalten.

Dafür ist es jedoch wichtig, dass die Beschäftigten ihre Möglichkeiten und Bedarfe zur gesunden Lebensführung kennenlernen. In unserem Projekt wer- den sie an aktuelle Themen herange- führt und setzen sich dank fachlicher Unterstützung mit diesen auseinander. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in der Gruppe gemeinsam reflektiert und eigene Wünsche und Ziele abgeleitet. Die Teilnehmenden werden somit befähigt, für sich selbst und für ihre Umwelt Ent- scheidungen zu treffen.

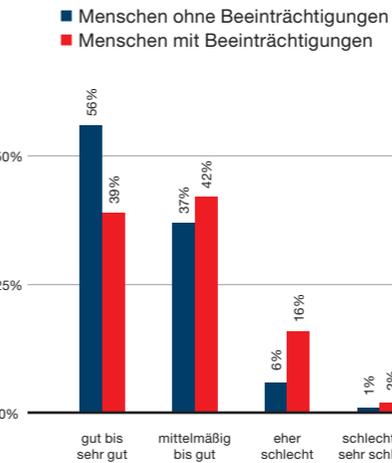
Besonders nennenswert ist auch, dass sich die Teilnehmenden unseres Projekts gegenseitig sehr unterstützen. Ganz unabhängig der Fähigkeiten oder des Unterstützungsbedarfs. Keine Personen werden ausgeschlossen, wenn es um das gemeinsame Thema Gesundheits- förderung geht. Diese gelebte Vielfalt bereichert auch uns als Projektverant- wortliche.

Subjektive Einschätzung des ge- genwärtigen Gesundheitszustands



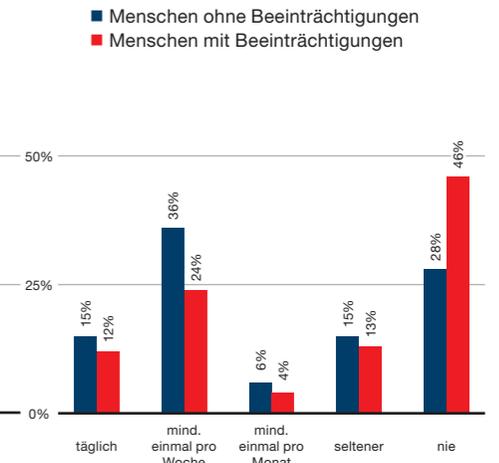
Quelle: SOEP 2014 (gewichtet); Berechnung des ISG

Psychisches Wohlbefinden in den letzten vier Wochen



Quelle: GEDA 2012/2013 (gewichtet); Berechnung des ISG

Häufigkeit sportlicher Aktivitäten



Quelle: SOEP Verknüpfung der Befragungswellen 2012/2013 (gewichtet); Berechnung des ISG

Als **Prävention** (lateinisch praevenire „zuvorkommen“, „verhüten“) werden im Gesundheitswesen alle Maßnahmen be- zeichnet, die dem Vorbeugen und Ver- hüten von Krankheiten dienen und die Gesundheit fördern und erhalten. Dabei wird zwischen der Verhaltens- und Ver- hältnisprävention unterschieden. Die Verhaltensprävention bezieht sich un-

mittelbar auf die Handlungsweisen und Angewohnheiten von Einzelpersonen und Gruppen. Die Verhältnisprävention zielt auf die gesundheitsfördernden Struk- turen und Rahmenbedingungen in Ein- richtungen.¹

Teilhabe wird laut Welt-Gesundheits- Organisation (WHO) aus dem Jahr 2001

mit der Bedeutung „Einbezogensein in eine Lebenssituation“ gleichgestellt.²

Dem Begriff **Partizipation** kommt darü- ber hinaus die Rolle der „Mitbestimmung“ gleich. Partizipation bedeutet Beteiligung von Menschen mit Behinderungen an Entscheidungsprozessen und Einfluss- nahme auf das Ergebnis.³

¹ <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention>

² <https://www.rehadat.de/presse-service/lexikon/Lex-Teilhabe>

³ <https://www.teilhabeberatung.de/woerterbuch/partizipation>

Teil II

Durchführung und Erkenntnisse

Im November 2018 fällt der Startschuss zur Gesundheitsförderung in den DRK Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Mit dem Präventionsprojekt „Bewusst gesund“ zwischen dem Verband der Ersatzkassen e. V. Sachsen und dem DRK Sachsen sollen die Bewegung und Ernährung der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Werkstätten Geithain und Meißen gefördert werden.



Die Durchführung des Projekts erfolgt durch die Projektleitung und zwei, in den Werkstätten angesiedelte Umsetzungsbeauftragten. Unterstützung zur Umsetzung der Ziele finden sie in verschiedenen Experten im Bereich Ernährung und Sport auf Honorarbasis, in den Gruppenleitenden, in Mitarbeitern der Werkstattküchen.

Die 50 Teilnehmenden werden entsprechend ihrer Pausenzeiten an jedem Standort in jeweils drei Gruppen à sieben bis neun Personen eingeteilt. Sie treffen sich wöchentlich um die gleiche Zeit für 45 Minuten, das schafft Routine.

Nach Abstimmung aller Moderierenden, wechseln sich die Themen Ernährung und Bewegung wöchentlich ab. Das hat einen entscheidenden Vorteil.

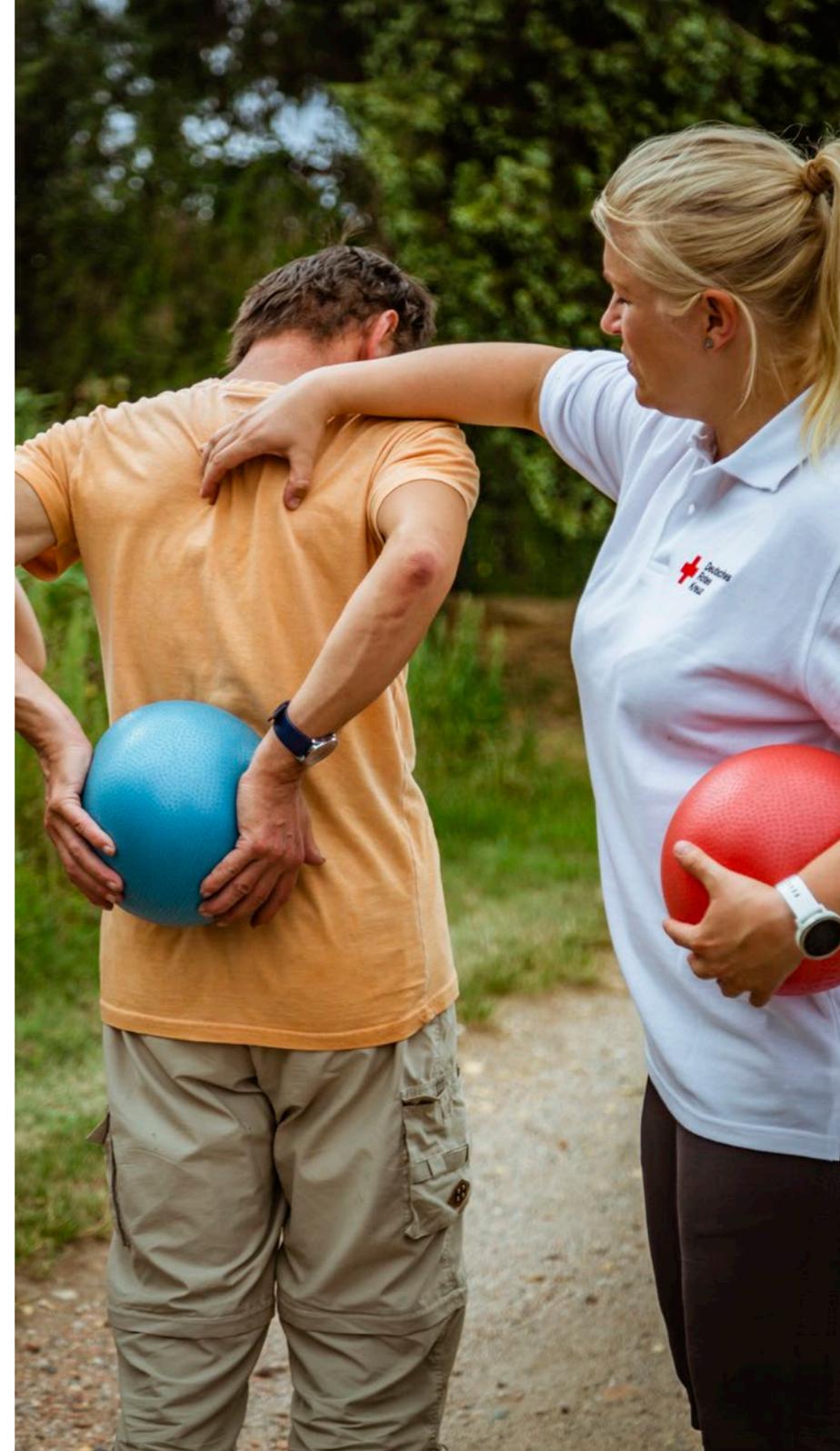
Die Themen können besser im Zusammenhang gesehen und erlebt werden. So eignet sich im Sommer die Verbindung der Themen „Bewegung im Freien“, „Wasser als gesunder Durstlöscher“ und „Sonnenschutz“.

📌 Besonders großen Wert wird auf die Rückenmuskulatur gelegt. Dank verschiedener Übungen lassen sich bestimmte Muskelgruppen gut wahrnehmen und stärken.

Die Ziele orientieren sich am Leitfaden Prävention des GKV Spitzenverbands und sind auf den Ausbau gesundheitsförderlicher Strukturen in den Werkstätten und der Förderung von gesunden Aktivitäten der Mitarbeitenden ausgerichtet.

Bei der Vermittlung der Themen werden Medien und Materialien benutzt, die den Fähigkeiten der Teilnehmer entsprechen. Es findet ein regelmäßiger Methodenwechsel statt; viele Inhalte werden spielerisch vermittelt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf gestalterischen oder praktischen Aufgaben.

Besonders wichtige Aspekte werden stetig wiederholt und mit anderen Themen verknüpft. Auf den nächsten Seiten sind die Ziele und Maßnahmen sowie die hervorgerufenen Effekte und Erkenntnisse des Projekts übersichtlich dargestellt.



1.

Stärkung der Selbstwirksamkeit, des Körperbewusstseins und der Motivation

Maßnahmen

Kommunikation:

- Austausch von Wünschen und Vorstellungen der Teilnehmenden zum Projekt z. B. in Form von Seitenspielen
- Austausch von Ansichten über gesunde Lebensweisen
- Ausdrücken von Wertschätzung gegenüber sich selbst und anderen
- Beschreiben eigener Stärken und Schwächen

Gemeinsames Erarbeiten:

- Regenbogenmodell nach Dahlgren und Whitehead 1991
- Neue Strategien: Der „innere Schweinehund“ wird nicht mehr als Feind gesehen, sondern als Freund, dem man zeigen kann, wie schön eine gesunde und bewegte Lebensweise ist.
- Identifikation mit Vorbildern z. B. Motivationsbilder Bewegung:
- Lockere Aufwärmspiele als Einstieg

Wahrnehmung:

- Wie wirken sich Bewegung/Sport und gesunde Ernährung auf meine Stimmung aus?
- Gemeinschaftliches Kochen
- Wie fühlt sich das Erreichen meiner Ziele an?

Erkenntnisse & Erfahrungen

- steigende Bereitschaft, Motivation
- gegenseitiges Kennenlernen
- Finden gemeinsamer Ziele
- Aufbau eines Grundverständnisses für die eigene Rolle und den eigenen Körper
- Kennenlernen von Einflussfaktoren auf die Gesundheit
- Wahrnehmung positiver, teamfördernder Erlebnisse
- Änderung der Sichtweise
- Abbau von Druck und Ängsten

Bekamen die Teilnehmenden Raum, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und verschiedene Rollen einzunehmen: Sprecher für die Gruppe, Übungsleiter/Anleiter, Teammitglied, Experte, Schüler, Unterstützer, Befürworter, Kritiker u. a. konnten folgende Effekte beobachtet werden:

- Das Formulieren von Wünschen und Setzen von Zielen fiel leichter
- steigender Mut zur Kommunikation
- steigende Bereitschaft, mehr Verantwortung in der Gruppe zu tragen

Beispiele:

Andreas sieht nun welche Vorbildfunktion er in der Rolle als Vater gegenüber seiner Tochter hat. Er versucht seither seine geliebte Cola zu reduzieren und mehr Wasser zu trinken.

Salah braucht keine Worte, um andere in seinem Kurs für Übungen zu begeistern. Er macht sie ihnen einfach vor. Auch Stephanie äußert sich mit Mimik und Gestik zu verschiedenen Themen und zeigt uns so, was sie bewegt.



📹 Sport verbindet. Gerade in der Coronalage hilft der Sport im Freien, eine kurze Auszeit vom Alltag zu nehmen und stärkt die Gemeinschaft.

2.

Heranführen an sportliche Aktivitäten und allgemeine Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit, vor allem im Bereich Ausdauer und Beweglichkeit

Maßnahmen

Gemeinsames Erarbeiten:

- Wie ist mein Körper aufgebaut?
- Motorischer Fähigkeiten (Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft)
- Testung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit z. B. mit Special Olympics
- Phasen einer Sporteinheit (Erwärmung, Hauptteil, Entspannung)
- Sportübungen mit und ohne Gerät
- Bewegungssteigerung im Arbeitsalltag z. B. aktive Pause
- Bewegungsfördernde Verhältnisse z. B. Gestaltung Schilder im Außenbereich
- Bewertung verschiedener Maßnahmen nach Umsetzbarkeit, Spaß und Verständnis, z. B. Erwärmungsspiele
- Sturzprophylaxe
- Schulung rückengerechtes Heben und Tragen

Vorstellen verschiedener Modelle:

- Mannschafts- und Einzelsportarten
- Möglichkeiten in Sportvereinen und Sportkursen
- Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen

Erleben:

- Sport zu verschiedenen Jahreszeiten und Ableitung von Maßnahmen z. B. Sonnenschutz
- Sport im Außenbereich der Wohnstätten



Erkenntnisse & Erfahrungen

- Umsetzung und Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten
- Steigerung des allgemeinen Interesses und der Motivation an Bewegung
- sportliche Aktivierung
- Freude und Steigerung der Selbstsicherheit
- Kennenlernen bestimmter Übungen z. B. Dehnen
- Finden passender Übungen für den Einzelnen
- Erkennen von Strategien zur Bewegungssteigerung
- Kommunikationssteigerung über Sport/Bewegung

Diese Übungen/Sportarten kommen besonders gut an:

- Laufen/Walking
- Tanz
- Zirkeltraining
- Gruppenübungen mit verschiedenen Materialien (Bälle, Stäbe, Handtücher)
- Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Teambildende Gruppenaufgaben
- Bewegungsspiele

Beispiele:

Monika und Anja treffen sich in der Mittagspause regelmäßig zum Laufen, um so mehr Bewegung in den Tag zu bekommen.

Sven verblüfft seine Eltern, als er in der Stube beginnt, mit vollen Wasserflaschen zu trainieren. Die Übungen kennt er aus dem Kurs.

📷 Lachen ist gesund. Unser Motto „sich einfach mal auszuprobieren“ bringt immer wieder heitere Momente.

3.

Steigerung der Motivation zur bedarfsge- rechten, gesunden Ernährung

Maßnahmen

Gemeinsames Erarbeiten:

- Eigenschaften von Lebensmitteln und Getränken
- Verdauung und Stoffwechsel im Körper
- Einführung und Nutzung der Ernährungspyramide/Ampelprinzip
- Berechnen von Einkäufen und Erstellen eines Einkaufszettels
- Lagerung von Lebensmitteln
- Jahreszeitliche Besonderheiten in der Ernährung
- (Winterzeit – Erkältungszeit, Maßnahmen zur Vorbeugung; Herbstzeit – Erntezeit, saisonales Obst und Gemüse)
- Qualitätsunterschiede zwischen Vollkorn- und hellem Mehl

Auseinandersetzung mit Fragen, wie:

- Was benötigt ein menschlicher Körper an Energie?
- Warum muss man trinken?
- Was eignet sich als Durstlöscher?

- Ist fettarme Kost gesünder als fettreiche?
- Wo sind süße Milchprodukte einzuordnen?
- Wie viel Zucker und Fett versteckt sich in Lebensmitteln?

Sensibilisierung:

- Vermittlung der Portionsgrößen anhand des Tellermodells und individuellen Handmaßes
- Essen und Gefühle: Unterschiede zwischen Hunger oder Langeweile?
- Rituale und Umgebung beim Essen
- Wirkung von gesunden Lebensmitteln und Getränken auf mein Wohlbefinden
- Schmecken verschiedener Zutaten

Praktische Umsetzung:

- Zubereitung eines gesunden Frühstücks
- Anbau von Kräutern, Ernte und Verarbeitung bei Herstellung eines gesunden Kräuterquarks

- Herstellung und Verkostung einer Fruchtmilch
- Bewegtes Picknick: Gesunde Snacks aus Obst und Gemüse, Vermittlung von alternativen Party- und Snackangeboten
- Verkostung von Brotsorten mit der Hinführung Vollkorn ist wichtig
- Gestaltung einer Ernährungspyramide als Anschauungsobjekt für den Standort DRK Werkstätten Geithain

Gemeinsame Forschung:

- Verhältnisoptimierung Werkstatt-Kiosk und Empfehlungen zur Verbesserung
- Untersuchung Zuckergehalt am Safttag
- Erkundung des Werkstattumfelds nach Einkaufsmöglichkeiten natürlicher Lebensmittel
- Kopplung Essen mit Duft

Erkenntnisse & Erfahrungen

Positiv:

- Gerade die Teilnehmenden aus den Wohnstätten genießen es, Speisen in der Gemeinschaft zuzubereiten. Häufig fehlt ihnen dieses Ritual im Alltag.
- Einige können Beispiele aus dem eigenen Garten oder der häuslichen Küche benennen. Diese eignen sich prima als Gesprächseinstieg.
- Die Teilnehmenden schmecken Unterschiede bei Verkostungen und erkennen die Vollwertigkeit von Produkten.
- Erwartungsgemäß bleiben die praktischen Übungen am stärksten in Erinnerung.
- Wurden Speisen selbst hergestellt (z. B. Quark, Fruchtmilch), war die Bereitschaft diese zu probieren, groß.

Herausfordernd:

- Viele Teilnehmende verbinden „gut schmecken“ mit „gesund sein“.
- Die Aufklärung darüber kann zwar helfen, Verhalten zu ändern. Trotzdem sehen wir eine Verhältnisprävention zielführender.
- So wurden Empfehlungen ausgesprochen stark zuckerhaltige Snacks und Getränke aus dem Küchen- und Kioskangebot der Werkstätten zu streichen.
- Das Einschätzen von Portionen und Halten an angepasste Mengen fällt einigen Teilnehmenden weiterhin schwer.

Beispiele:

Ann und Maik finden Gefallen daran, frischgeerntetes Gemüse an einem Bio-Stand zu kaufen.

Ein geschenkter Kräuterstrauß motivierte Kathi dazu, mit ihren Eltern am Abend einen Salat zuzubereiten.

Sven ist bewusst geworden, wie viel Zucker in der „Müllermilch“ steckt und nimmt seither Abstand.

Ein Gruppenleiter reflektierte, dass seine Beschäftigten zwar abwechslungsreiche Kost zu sich nehmen. Der Fokus auf die Essenspausen und der Appetit jedoch insgesamt gestiegen sei.

4. Förderung der Kompetenzen

Maßnahmen

Gemeinsame Erarbeitung:

- Nutzung verschiedener Informationsquellen z. B. durch Smart-Phone-Schulung zum Thema Gesundheit
- Möglichkeiten der Nutzung von Präventionsangeboten von Krankenkassen, Kommunen und anderen Anbietern
- Besprechen von Krankheitsbildern (Diabetes Mellitus, Herz-/Kreislauf-Krankheiten) und Ableitung von Erste-Hilfe-Maßnahmen
- Kritische Auseinandersetzung mit der Einführung des Nutri-Scores (Kennzeichnung der Lebensmittel)
- Sportbezogenes Barrieremanagement

Kommunikationsschulung:

- Wie sage ich „NEIN“?
- Wie führe ich ein Gespräch beim Zahnarzt/Arzt?

Nachhaltige Umsetzungen:

- Filmprojekt zu verschiedenen Themen (Hygieneregeln, Motivation zum Sport u. a.)
- Gestaltung von Plakaten zu gesundheitsfördernden Themen



Erkenntnisse & Erfahrungen

Sowohl die Smart-Phone-Schulung als auch das Filmprojekt zeigen uns eindrucksvoll, welche Neugier und starkes Interesse diese Medien in den Teilnehmenden wecken.

Unter großem Einsatz aller entstanden nachhaltige Ergebnisse, wie der Film zum Thema „Nutri-Score“. Die Stärkung der Medienkompetenz scheint ein probates Mittel, gerade junge Menschen mit Behinderungen zu erreichen und sie zu befähigen, sich gesundheitsfördernde Informationen anzueignen.

☞ Nach dem Vorbild des Projektes GESUND! ist es auch unser Wunsch, unsere Erfahrungen an andere weiterzugeben. Das Regenbogenmodell nach Dahlgren und Whitehead 1991 zeigt, dass unsere Gesundheit von vielen Dingen beeinflusst wird.

Beispiele:

Rainer hat im Laufe des Projektes sein Zigarettenkonsum reduziert und möchte an einem Angebot der Krankenkassen zur Entwöhnung teilnehmen.

Marleen nimmt jetzt bewusst mehr Flüssigkeit in Form von Wasser auf und hat dadurch die Nebenwirkung durch ihre Medikamente (Müdigkeit, Abgeschlagenheit) besser in Griff bekommen. Die Informationen dazu hat sie sich selbst erarbeitet.

5.

Ausbau gesundheitsfördernder Strukturen

Maßnahmen

Gemeinsame Erarbeitung:

- Einführung und Stärkung des Themas Gesundheitsförderung im Werkstattatrat und in der Sitzung für Arbeitssicherheit
- Ablösen einzelner Zuckerstreuer auf den Plätzen durch einen zentralen Stellplatz
- Aufstellen bewegungsanregender Schilder im Außenbereich der Werkstätten
- Umgestaltung des Pausenhofes mit Verkleinerung/Verlegung der „Raucherecken“*
- Planung der Abschaffung stark zuckerhaltige Getränke und Snacks im Kiosk/in der Küche* und Aufzeigen von Alternativen z. B. leichte Schorlen
- Ausbau bedarfsgerechter Angebote der begleitenden Maßnahmen
- Einführung von Material-Boxen zur Gestaltung aktiver Pausen
- Aufbau digital abrufbarer Peer-to-Peer- Materialien (Videos, Arbeitsblätter und Fotos von Menschen mit Behinderungen für Menschen mit Behinderungen) für Gruppenleitende und Multiplikatoren
- Vermittlung von Themenschwerpunkten an Multiplikatoren im begleitenden Dienst und im Berufsbildungsbereich
- Vierteljährliches Aufgreifen von gesundheitsfördernden Inhalten
- Entzerrung der Essenspausen aufgrund der Corona- Maßnahmen
- Aufbau von Netzwerken und Herstellung von Kontakten über die Werkstätten hinaus

**Aufgrund der Einschränkungen durch Corona nicht abschließend umgesetzt*

Erkenntnisse & Erfahrungen

Gerade im Berufsbildenden Bereich sehen wir im Projekt eine große Chance, Beschäftigte für eine gesundheitsfördernde Lebensweise zu sensibilisieren. Daher werden unsere Themenschwerpunkte zukünftig fest in den Lehrplan verankert.

Eine Schulung der Gruppenleitenden scheint ebenfalls sinnvoll, konnte jedoch nicht mehr praktisch umgesetzt werden.

Inhalte für die gesundheitsfördernden Tage/Aktionen können sein:

- Tag der „Ersten Hilfe“ oder des „Notrufs 112“ in Zusammenarbeit mit dem Sanitätsdienst
- „Vitamin-Tag“ Obst und Gemüse wird in den Fokus gerückt
- Tag des Fahrrads (Räder werden auf Fahrtüchtigkeit geprüft und wichtige Verkehrsregeln wiederholt)
- Tag der „Herzgesundheit“ mit Angeboten zur Blutdruckmessung oder Informationen rund ums Herz

Beispiel:

Verschiedene Rezepte für leichte Schorlen wurden praktisch umgesetzt und von Teilnehmenden verkostet. Die daraus abgeleitete Empfehlung wurde mit den Beauftragten des wöchentlich stattfindenden Safttages besprochen.

6. Fazit

Das Programm hat den Teilnehmenden viel Freude bereitet. Sie haben mit großer Motivation und erstaunlicher Ausdauer teilgenommen.

Wir als Projektleitende und Kursdurchführende konnten in den zwei Jahren einige positive Veränderungen des Verhaltens beobachten. Sehr positiv fiel auf, dass die Teilnehmenden im Projektverlauf offener und selbstbewusster zur Gruppe sprechen konnten und die Gemeinschaft wuchs. Personen, die in der Freizeit (z. B. in den Wohnstätten) keinen gemeinsamen Interessen nachgingen, tauschten sich plötzlich rege über Sport und Ernährung aus.

Einzelne Teilnehmende haben nach eigener Auskunft den Verzehr von süßen Getränken oder Snacks reduziert und achten mehr auf ihr körperliches Wohlbefinden. Sie bewegen sich häufiger in der Freizeit, gehen öfter spazieren oder treffen Verabredungen zum Sport.

Viele Teilnehmende scheinen in puncto Gesundheit deutlich interessierter, können aber die gesundheitsfördernden Maßnahmen nicht allein und auf Dauer umsetzen. Sie fallen wiederholt in alte Verhaltensmuster. Diese Erfahrungen aus dem Projekt zeigen, dass eine dauerhafte Unterstützung auf Ebene der Werkstattleitung, der Gruppenleitenden und des Sozialdienstes stattfinden muss, um den

☑️ Sich für die eigene Gesundheit einzusetzen und auch andere dafür zu begeistern, benötigt manchmal Mut. Diesen haben die Teilnehmenden unseres Projekts mehr als einmal bewiesen.

Schritt in die nachhaltige Gesundheitsförderung zu gehen.

Die Implementierung der Gesundheitsförderung in die Treffen des Werkstattrats und den Ausschuss für Arbeitssicherheit bildet dafür eine gute Basis. Wichtig ist dabei das Gespräch mit den Beschäftigten selbst, um sie in die Gestaltung der Ziele und Maßnahmen einzubinden und gemeinsam mit ihnen die Wirksamkeit zu überprüfen. Das gilt nicht nur in Bezug auf die Verhaltensprävention, sondern im Schaffen gesundheitsfördernder Strukturen.



Teil III

Beispiele aus der Praxis

Die praktische Umsetzung ermöglichte nicht nur, die Theorien in echte Angebote zu überführen. Sie offenbarte auch manch kuriosen Zusammenhang.



1. Bewusst langsam

Das Warmup

Rhythmische Bässe klingen aus dem Lautsprecher. Hände winken im Takt. Schritte kreuz und quer. Der Sänger singt leidenschaftlich seinen spanischen Text, der so viel bedeutet, wie: „Tanzen! Dein Körper und mein Körper füllen die Lücke ...“ Nein, wir sind nicht im Fitness-Studio. Wir befinden uns in den DRK Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Hier wird heute getanzt!

Und Dank des Präventionsprojekts zur „Gesundheitsförderung in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen“ auch ganz offiziell. Denn die Teilnehmenden lernen hier neben Möglichkeiten zur gesunden Ernährung auch viele verschiedene Maßnahmen zur Bewegungssteigerung.

Unser Vorhaben läuft nun seit einigen Monaten und gründet auf der Zusammenarbeit zwischen dem DRK Sachsen und der Initiative „Gesunde Lebenswelten“ der Ersatzkassen. Beide DRK Werkstätten an den Standorten Meißen und Geithain schenken seit Ende 2018 dem Projekt ihr Vertrauen und bestreiten seitdem gemeinsam den Weg zu mehr Gesundheit.

Zu Beginn noch etwas irritiert, mussten einige Gruppenleitenden noch von der Idee der Chancengleichheit überzeugt werden. „Denn die Akquise beginnt in den seltensten Fällen direkt mit der Zielgruppe“, so Projektleiterin Carola Melchien. Alles benötigt seine Vorbereitung. Und so wurde schnell klar, dass es mehr braucht als zwei Unterschriften eines Vertrages.

Wichtig ist, neben den eigentlichen Interessenten auch die Leitenden der Werkstätten und Arbeitsgruppen abzuholen und idealerweise für das Vorhaben zu gewinnen.

Je mehr Personen sich mit der Idee der Chancengleichheit und Förderung der Gesundheit identifizieren können,

umso besser. Sie bringen das Vorhaben positiv voran und bilden im besten Fall Multiplikatoren, d.h. sie geben erlernte Verhaltensweisen weiter und vermitteln.

Die Beschäftigten orientieren sich deutlich an ihren Vorgesetzten, denn diese haben oftmals eine Vorbildfunktion. Damit können die Leitenden eine Routine gesundheitsfördernd verstärken z.B. Pausengestaltung mit Bewegung oder auch negativ prägen z.B. Pausenverhalten mit Suchtmittel.

Ein beeindruckendes wie simples Beispiel dafür ist die Wirkung einiger Gruppenleitenden, die erkannt haben, dass es „einfach mal guttut“, in der Pause ein paar Runden auf dem Hof zu drehen.



Die Ernährungsberatung lässt vor allem viel Raum, um Erfahrungen auszutauschen und Gewohnheiten zu hinterfragen.

Ganz schnörkellos. Ohne Equipment (neudeutsch für „Ausrüstung“).

Schnell fanden sich ein paar Gleichgesinnte und gehen seither gemeinsam ihre Strecken um das Gebäude. Für einen Menschen ohne Einschränkung, mit vielen sozialen Kontakten und einer silbernen Fitnessclubkarte vielleicht banal. Und trotzdem ein immenser Gewinn für die Menschen, die in ihrer Freizeit nicht diese Möglichkeiten haben. Von den persönlichen Erfolgen wird stolz berichtet: „Am Anfang habe ich nur eine Runde geschafft. Jetzt sind es zwei.“, so Monika.

Genauso prägend in der Gesundheitsförderung von Menschen mit und ohne Behinderung, ist der Kommunikationsstil der Leitung. Er entscheidet häufig über Erfolg oder Misserfolg. Eine bejahende Kommunikation gegenüber den Projektteilnehmenden kann die Motivation bestärken und die Leistungsfähigkeit be-

günstigen (z. B. „Nimm dir die Zeit“ „Hab viel Spaß“).

Skepsis der Vorgesetzten („die Arbeit wäre jetzt eigentlich wichtiger“, „du änderst ja doch nichts“) übt hingegen Druck aus und kann Unsicherheit hervorrufen. Wird das Vorhaben unter den Leitenden ausreichend begrüßt, kann die Akquise der Teilnehmenden starten.

Unser Projekt hatte das Glück, viel Unterstützung bei der Werbung der Teilnehmenden zu erfahren. Es wurden genügend Zeiten eingeplant, um sich den Beschäftigten mit Behinderung vorzustellen. Das geschah vorzugsweise in den einzelnen Arbeitsgruppen.

Die Interessierten erhielten Flyer in leichter Sprache, damit sie sich auch nach der Arbeit damit auseinandersetzen konnten. In beiden Werkstätten übertraf die Teilnahmebereitschaft bei weitem die Er-

wartungen und Kapazitäten. „Das zeigt, wie groß der Bedarf ist.“ unterstreicht Heidrun Naumann, Geschäftsführerin des DRK Kreisverbandes Geithain, in einem Interview der Leipziger Volkszeitung die Bedeutung des Projekts. Die Gründe der Beschäftigten sind dabei ganz unterschiedlich. Von dem Gefühl der Zugehörigkeit über Neugierde und Hoffnung nach Abwechslung bis hin zu speziellen Fragen und Zielen spielen viele Faktoren eine Rolle.

Wie klang es zu Beginn aus dem Lautsprecher? „Bailando! Dein Körper und mein Körper füllen eine Lücke.“ Unser Projekt erfüllt genau diese Aufgabe: „Unser Zusammensein füllt eine Lücke. Nicht nur in den DRK Werkstätten, sondern auch in der Gesellschaft“.

Wichtig beim Austausch mit den Leiterinnen und Leitern

Keine falschen Erwartungen vermitteln

Es handelt sich um Prävention, nicht um Behandlung und Rehabilitation! Unabhängig der Fähigkeiten und Beeinträchtigungen stehen die allgemeine Aktivierung und Sensibilisierung im Vordergrund. Effekte, wie Gewichtsabnahme oder der Wandel zum Nichtraucher sind zwar sehr beglückend, jedoch nicht das Maß aller Bemühungen.

Häufig sind es kleine Veränderungen, die stattfinden, wie „Treppe statt Aufzug“ oder „Schorle statt Limo“. Oder es stellen sich ganz andere Erfolge ein, wie zum Beispiel wachsendes Selbstwertgefühl oder der zunehmende Mut vor einer Gruppe zu sprechen. Werte, die sich nicht in eine Tabelle quetschen lassen.

Manchmal ist die Erkenntnis sogar ernüchternd. Mit dem heutigen Wissen, müssen wir auch davon ausgehen, dass einige Maßnahmen der Gesundheitsförderung bei bestimmten Personengruppen eher gegenteilige Reaktionen hervorrufen.

Wertschätzung gegenüber allen Beteiligten

Alle Beschäftigten mit und ohne Behinderung leisten in den DRK Werkstätten eine wertvolle Arbeit und verfügen über viel Erfahrung auf ihrem Gebiet.

Bei aller Energie und Willen zur Umsetzung der gesundheitsfördernden Ziele, sind die Werkstätten im Wesentlichen für die Erfüllung der Produktionsaufträge verantwortlich. Die hauptsächliche Aufgabe der Gruppenleitenden sollte daher nicht aus den Augen verloren und entsprechend respektiert werden.

Zudem sind die Erfahrungen, auch der Vorgesetzten, im Umgang mit gesundheitsfördernden Maßnahmen und die innere Haltung dazu ganz unterschiedlich und menschlich.

Umso wichtiger, die anfängliche Ermutigung aller für das Projekt und der weiterführende Austausch untereinander. Wir sehen es als erwiesen, dass kleine Schritte zusammen nachhaltiger wirken als große Schritte allein.

2. Bewusst vielfältig

Die Gruppen

Die Farben leuchten in Rot, Gelb und Grün. Uwe steht vor der Tafel und zählt die Kästchen für Milchprodukte auf dem Poster der Ernährungspyramide. Frau Schumann, studierte Ernährungswissenschaftlerin, gibt ihm ein wohlwollendes Nicken. „Drei Portionen. Das hast du richtig erkannt.“ Monika und Thomas schneiden in der Zwischenzeit verschiedene Gemüsesorten aus den Werbeprospekten und Benny schreibt die Überschriften für das Plakat. Eine vorbildliche Arbeitsteilung.

Das Besondere an unserem Projekt ist, dass sich hier Menschen mit unterschiedlichsten Fähigkeiten und Behinderungen wöchentlich treffen, um gemeinsam ihr eigenes Leben und ihr Arbeitsumfeld aktiv zu gestalten.

Insgesamt nehmen 50 Menschen mit Behinderungen, aus der Produktion und dem Berufsbildungsbereich der Werkstätten teil. Das sind 25 Personen pro Standort im Alter zwischen 17 und 59 Jahren. Um optimal auf alle Teilnehmenden eingehen zu können und den Dialog zu fördern, wurden pro Werkstatt drei Gruppen mit sechs bis neun Teilnehmenden gebildet.

Diese Gruppen sind bunt gemischt. Es wird viel Wert daraufgelegt, dass sich Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Arbeitsbereichen, unterschiedlichen Alters und unabhängig Ihrer Be-

hinderung begegnen. Die Angebote gestalten sich deshalb niedrigschwellig und bedarfsgerecht, um wirklich Jede und Jeden zu beteiligen.

Rollstuhlfahrende, Fußgänger, Menschen mit Lernschwierigkeiten, mit Seh- oder Sprachbeeinträchtigung, chronisch psychisch beeinträchtigte Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund- die Vielfalt ist selbst unter den 50 Teilnehmenden groß.

Eine gute Basis also, um möglichst viele verschiedene Haltungen kennenzulernen und unterschiedliche Erfahrungen auszutauschen. Für die Treffen werden die Schulungs- und Sporträume innerhalb der Werkstätten und die Außenbereiche der Einrichtungen genutzt. Dieses Setting ist bewusst gewählt, um die Lebenswelt „Werkstatt“ aufzugreifen.

Anfangs werden den Teilnehmenden die Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Motivation, Ernährung und Bewegung vermittelt. Anschließend können sie die gemeinsam erarbeiteten Maßnahmen aktiv erproben, bewerten, trainieren und reflektieren.

Erachten die Teilnehmenden eine Strategie als sinnvoll, soll diese in den Arbeitsalltag der Werkstatt integriert werden. So auch das selbstgestaltete Plakat und die Tischkarten der Ernährungspyramide.

Alle Gruppen haben sich auf ihre Art und Weise mit dem Hilfsmittel auseinandergesetzt. Die Anwendung der Ernährungspyramide wurde untereinander diskutiert und Erfahrungen darüber ausgetauscht. Die Gruppenmitglieder haben die Pyramide mit eigenen Bildern für sich abgewandelt und verwenden sie nun, um andere damit zu erreichen.

📷 Gesundes Essen muss absolut nicht langweilig sein. Die Einstellung dazu zählt. Mit etwas Witz wird die Gurke kurzerhand in einen Cocktail verwandelt.



3. Bewusst gewählt

☑ Stark wie eine Ameise oder ausdauernd wie der Gipfelstürmer? Symbole, in denen wir uns wiedererkennen, können unsere Motivation bestärken.

Schritte zur Gesundheitsförderung

Wir sitzen an einem großen Tisch und blicken gemeinsam auf eine Reihe lose durcheinanderliegender Bilder. Das heutige Thema lautet: Eigenwahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Da, die Abbildung einer Ameise, die einen viel zu großen Stock über ihrem Kopf trägt, dort die eines Menschen, der einen Gipfel erreicht hat. Jeder erhält die Aufgabe, sich das Bild auszusuchen, in welchem er oder sie sich am meisten wiedererkennen möchte. Wozu das Ganze? Um das Vorhaben der Gesundheitsförderung erfolgreich durchzuführen, ist es sinnvoll, die drei Schritte zu beachten: Sensibilisierung, Selbstreflexion und Verhaltensänderung.

Sensibilisierung

Die Sensibilisierung steht am Anfang aller Aktivitäten. Da die Mitarbeit am Projekt freiwillig erfolgt, ist die Bereitschaft vieler Teilnehmenden gegenüber neuer Themen bereits vorhanden. Dennoch ist es sinnvoll, sich vor jeder neuen Aufgabe gemeinsam zu aktivieren.

Das kann in Form von Wissensvermittlung, Gesprächen, kleinen Aufgaben und Experimenten geschehen. Besonders nützlich erweisen sich in unserem Projekt Motivationsbilder. Sie dienen der Identifikation und als Gesprächseinstieg. Olaf wählt das Foto des Gipfelstürmers und

erzählt, dass er auch in der Freizeit wandern geht und das Gefühl gut nachempfinden kann, ein Ziel erreicht zu haben.

Kerstin erkennt sich in dem Bild, der zum Sprung ansetzenden Katze wieder. Sie sei „so süß“ und „springt“. Kerstin bewundert sie für ihren Mut.

Auch die Vorstellung, aus einem Keim entstände bei richtiger Pflege ein großer Baum, gefällt vielen. Und da Uwe seinen Garten liebt, greift er gleich nach dieser Karte.

Innerhalb der Projektlaufzeit werden diese Symbolbilder immer mal wieder aufgerufen und mit dem Erlernten emotional verknüpft. Diese Verbindung zwischen sachlichen Inhalten zur gesunden Lebensführung und positiv erlebbaren Momenten sehen wir vor allem bei Menschen mit Lernschwierigkeiten als sehr nützlich an.

Das „Wie?“ ist entscheidender als das „Was?“. Gerade in puncto Bewegung lassen sich positive Erlebnisse leicht durch Bewegungsspiele, Spaziergänge in der freien Natur oder durch Bewegung zur



Musik schaffen. Aufgaben, bei denen die Teilnehmenden als Team zusammenarbeiten, verstärken das „Wir-Gefühl“. Zahlreiche aktive Anregungen hierfür liefern die Veröffentlichungen:

- Die sportliche Werkstatt Special Olympics
- Sportliche Aktivierung in Werkstätten für behinderte Menschen, Dietrich Milles, Ulrich Meseck und Joanna Wiese
- Sport und Bewegung für Menschen mit geistiger Behinderung, Peter Wiesenhaan
- YouTube

Auch im Bereich der bedarfsgerechten Ernährung hilft es, den Fokus vor allem auf die gesunden und weniger auf die ungesunden Lebensmittel zu lenken. So kann auch die Aufzucht von Kresse-Samen vom verstaubten Grundschulklassiker zum modernen „Bio- Event“ reifen!

Denn hierbei zeigt sich: Je intensiver sich die Teilnehmenden mit dem Lebensmittel beschäftigen, umso mehr lernen sie

Bei einigen Teilnehmenden beobachteten wir sogar, dass die Gespräche über stark zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke, ihr Verlangen nach Süßem sogar verstärken können.

Daher erscheint es sinnvoller, der naturbelassenen und vollwertigen Kost ein gutes Image zu verleihen. Hier heißt es, den „frischen Knack“ einer Möhre oder den „ultimativen, coolen und umweltfreundlichen Durstlöscher Wasser“ zu bewerben.

Es darf auch gern mit Vorbildern aus Sport, Musik und Fernsehen gearbeitet werden. „Da bringt man die Deutsche Handballmannschaft halt mal mit Nüssen in Verbindung“, so Projektleiterin Carola Melchior. „Denn auch Menschen mit Behinderungen haben häufig Vorbilder oder werden von der Werbung der Industrie beeinflusst.“

dieses zu schätzen und erfahren, wie schmackhaft selbst zubereitete Mahlzeiten schmecken können.

Einige Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, wie in Geithain, verfügen über einen Gartenbau und können diesen auch für ihre Beschäftigten nutzen. Andere Einrichtungen, die an ökologischen Selbstanbau Interesse haben, können sich von zwei Projekten für Schülerinnen und Schüler anregen lassen:

- www.gemueseackerdemie.de
- www.ackerhelden.de

Selbstreflexion

Beim zweiten Schritt, der Selbstreflexion geht es darum, das Erlernte und Erlebte mit sich selbst in Beziehung zu setzen. Dabei können Gespräche, Spiele mit Entscheidungsfragen, Dokumentationen (z. B. Tagebücher), Fragebögen und Gestaltungsaufgaben helfen.

Die Menschen lernen, ihr eigenes Verhalten und ihre Umwelt zu ergründen und neue Absichten zu formulieren. In Anlehnung an die Skala „sportbezogenes Barriere-Management“ zur Erfassung der Selbstwirksamkeit von Krämer, L. & Fuchs, R. (2010 Sportuniversität Freiburg) bekamen unsere Teilnehmenden die Aufgabe mit „ja“ oder „nein“ auf verschiedene Aussagen zu antworten.

Ziel war es, denkbare Hindernisse und mögliche Strategien beim Sporttreiben aufzuzeigen. Die Fragen wurden in leichter Sprache formuliert. Knapp die Hälfte der Projektteilnehmenden ließ sich auf



die Umfrage ein. Der Austausch darüber war rege und bot die ein oder andere Überraschung.

So antworteten die Gefragten, dass Zustände wie „verletzt sein“ oder „krank sein“, die Ausübung von Sport am häufigsten behindern. Unsere Teilnehmenden bezogen sich dabei ganz klar und selbstbewusst auf akute Krankheiten oder Verletzungen, nicht auf ihren Unterstützungsbedarf. In unseren Augen, eine sehr fortschrittliche Einstellung! „Sich bewegen, Sport treiben unabhängig jeglicher Einschränkung, das sollte ein gesellschaftliches Ziel sein.“ Carola Melchion.

Auch die Aussage einiger, dass „Schmerzen“ seltener ein Hindernis darstellen, sondern sich erwartungsgemäß bessern, sobald man trainiert, hat Vorbildfunktion.

Wir führen das auf gemachte Erfahrungen mit Physio- oder Ergotherapien zurück.

Bemerkenswert ist auch die Aussage eines Teilnehmers, der mit Hilfe seines Dolmetschers ganz selbstverständlich auf das Hindernis „Ich habe schlechte Laune“ mit „Ich mache trotzdem Sport. Danach fühle ich mich besser“ antwortete und damit die Strategie schon vorwegnahm. Einfach klasse!

Vielen war es wichtig, mögliche Hindernisse von vorn herein zu vermeiden. Die Aussagen: „Ich erzähle Freunden davon, dass ich Sport treibe“ oder „Ich lege mir die Sportsachen zurecht“ oder „Der Fernseher bleibt aus“, wählten mehr als die Hälfte der Gefragten. Die am häufigsten gewählte Strategie zeigte den Wunsch nach Teilhabe auf: „Ich nehme an einem

Sportangebot im Fitnessstudio, im Sportverein oder in den Werkstätten teil.“

Für uns eine spannende Erkenntnis, die zeigt, dass Menschen mit Behinderungen und speziell mit Lernschwierigkeiten sehr wohl eigene Barrieren kennen und Lösungen dafür wählen oder sogar selbst formulieren können. Ein weiterer überraschender Effekt bot sich mit dem Vorhaben, eine mögliche Bewegungssteigerung mittels Schrittzählern nachzuweisen. Der Nachweis gelang uns leider nicht, da viele Teilnehmende die Schrittzähler nicht ausreichend zuverlässig benutzen konnten. Dafür fanden sich aber einige Begeisterte, die eigene Ideen dazu entwickelten.

Sven präsentierte uns eines Tages voller Stolz seine neue Fitness-Armbanduhr,

die er auf Wunsch, von seinen Eltern geschenkt bekommen hat. Und auch Matthias zeigte eigenen Antrieb. Er fand auf seinem Handy eine App zum Schritte zählen und nutzt sie seither täglich.

Darin zeigt sich der Nutzen, in kleinen Schritten voranzugehen. Besteht erst einmal eine Grundmotivation, können individuelle Ideen und Aktivitäten daraus entstehen. Diese heißt es dann zu begleiten und zu fördern. Eine andere Vorgehensweise der Reflexion bieten gestalterische Aufgaben. Die Teilnehmenden fertigen Plakate an, um das erlernte Wissen mit eigenen Bildern und Worten wiederzugeben. Sie überlegen gemeinsam und tauschen Erfahrungen miteinander aus.

Auf unseren Plakaten spiegeln sich unterschiedliche Themen aus den Treffen wieder. Anregungen und Abbildungen in leichter Sprache dazu bieten weitere Projekte der Ersatzkassen: <https://www.vdek.com/vertragspartner/Praevention/projektgesund.html> und Materialien von Special Olympics: <https://gesundheit-leicht-verstehen.de>

Unsere Erwartungen, mittels Aushängen auf den Fluren mit anderen Beschäftigten ins Gespräch und in den Austausch zu kommen, wurden jedoch nicht vollständig erfüllt. Unserer Beobachtung nach eignen sich die Aushänge in den Werkstätten für kurze Mitteilungen oder Ankündigungen von Veranstaltungen. Sie regen jedoch weniger zum Dialog an.

Vielleicht ist es einfach eine Frage der Gewohnheit. Werden Informationen haupt-

sächlich über die Vorgesetzten transportiert? Oder sind die Mitarbeiter, je nach Fähigkeit, selbst in der Verantwortung, sich Informationen zu erarbeiten?

Jede Werkstatt hat sicherlich ihre eigene Transferkultur und sieht darin unterschiedliche Entwicklungsmöglichkeiten. Wir möchten dazu anregen, diese zu analysieren und zu beobachten. Denn gerade das Thema „Gesunde Lebensweise“ eignet sich gut, um Menschen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten zu befähigen, sich aktiv mit verschiedenen Medien auseinanderzusetzen.

Im Projekt „Bewusst gesund“ werden deshalb verschiedene Medien, sowohl in leichter als auch in schwerer Sprache als Informationsquellen herangezogen:

- Tageszeitungen
- Magazine der Krankenkassen und Apotheken
- Werbeblätter
- Videos und Internetbeiträge
- Plakate
- Arbeitsblätter verschiedener Klassenstufen

Wir nutzen diese Medien auch dafür, um auf uns aufmerksam zu machen und andere zu erreichen. Gerade in der Zeit der Corona-Lage 2020 ist es uns mit Hilfe von Videos und Internetbeiträgen gelungen, in Kontakt zu bleiben:

So hilft eine Sammlung an einfachen Rezepten, dass die Daheimgebliebenen abwechslungsreiche und bezahlbare Ideen zum Kochen finden: <https://wfbm.drksachsen.de/start/downloads.html> Und kurze Videos in dieser Youtube Playlist laden zum Sport in den eigenen vier Wänden ein: <https://www.youtube.com/watch?v=NGdxHTQccAs&list=PLtKBLd9jQo0lCoSvKaGUiJEj2WGf-vivH>

Und kurze Videos in dieser Youtube Playlist laden zum Sport in den eigenen vier Wänden ein: <https://www.youtube.com/watch?v=NGdxHTQccAs&list=PLtKBLd9jQo0lCoSvKaGUiJEj2WGf-vivH>

In unserer Gesellschaft sind mittlerweile viele Informationen online abrufbar. Daher scheint es uns sinnvoll, die Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf auch in den Werkstätten auf die neuen Möglichkeiten vorzubereiten. Das dies gelingen kann, zeigt der Einblick in die Zusammenarbeit mit dem medienpädagogischen Projekt saek mobil:

„Und Action!“ tönt es vom Kameramann. „Zweimal täglich Zähneputzen!“, erwidern die Hauptfiguren. Darauf folgen kurze knackige Einblicke: Zack. Gerd. Zack. Maik. Zack. Monika. Mit jedem Händeklatschen erscheint ein anderes Gesicht im Bild. Und dann? Eine übergroße Zahnbürste. Herrlich!

Das Video macht Lust auf mehr! Ganz nebenbei erhält man als Zuschauer alle wichtigen Fakten zur Zahnpflege. Denn Zähne sind ein großes Thema in Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Oft kommen diese zu kurz. Genau das wollen die Teilnehmenden des Projekts jetzt ändern und schlüpfen dafür selber in die Rolle der Schauspielenden oder der Kameralente.

Verhaltensänderung

Die Teilnehmenden möchten mit frischen Videos für Zahnpflege werben und damit eine Verhaltensänderung bei sich und anderen herbeiführen. Für diesen dritten

Schritt der Gesundheitsförderung ist die innere Haltung zum eigenen Körper entscheidend.

Sind den Menschen ihre Zähne, ihr Aussehen und ihre Gesundheit wichtig, haben sie den Antrieb ihr Verhalten langfristig zu ändern. Dabei braucht es Zeit um die Abläufe zu verstetigen und Routinen aufzubauen.

Gesundheitsfördernde Verhältnisse in den Werkstätten können diesen Prozess positiv unterstützen. Eine DRK Werkstatt hat die Zuckerstreuer von den Tischen der Cafeteria verbannt, um den Verbrauch von Zucker zu verringern. Beide Einrichtungen greifen das Thema Körperhygiene sowohl im Rahmen der Berufsbildung als auch in den begleitenden Maßnahmen auf.

Die Zusammenarbeit mit den besonderen Wohnformen und Elternhäusern spielt eine weitere wichtige Rolle, denn eine Gewöhnung an Neues setzt eine Regel-

mäßigkeit voraus. In den Werkstätten kann ein Anstoß zu neuen gesunden Verhaltensweisen gegeben werden. In den besonderen Wohnformen bieten sich anschließend viele Gelegenheiten, um das erlernte Verhalten zu erproben und zu üben.

Möglichkeiten zum Austausch mit Eltern und Betreuenden sehen wir als Projektverantwortliche in den regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen der Werkstätten. Dabei zeichnet sich schnell ab: Eine gelingende Prävention setzt sich aus vielen Bausteinen zusammen.

Das private Umfeld, die finanzielle Situation, die Aufgaben am Arbeitsplatz sind nur wenige von vielen abhängigen Faktoren. Um diese Bausteine im Blick zu haben, empfiehlt sich eine Steuerungsgruppe für das Projekt. Unsere Steuerungsgruppe traf sich einmal pro Jahr. Gemeinsam mit den Werkstatteleitenden, den Umsetzungsbeauftragten der Werkstätten und den Projektverantwortlichen wurden die

Ziele besprochen und die Wirksamkeit der Maßnahmen kontrolliert.

Außerdem gelang es uns das Thema Prävention in die Treffen des Werkstattrats und in die Sitzungen des Arbeitsschutzausschusses (ASA) der Einrichtungen einzubringen. Dieses war uns besonders wichtig, um die Nähe zu den Vertretenden unserer Zielgruppe zu wahren.

In den Gesprächen zeigte sich, dass beide DRK Werkstätten bereits über gesundheitsfördernde Maßnahmen in Bezug auf den Arbeitsschutz und auf begleitende Angebote verfügen. Diese konnten durch lohnende Synergien mit dem Projekt „Bewusst gesund“ erweitert werden.

Während der Projektlaufzeit wuchs ein engagiertes Netzwerk heran. Gute Ansprechpartner fanden wir in:

- verschiedenen Vertretern des Landessportbunds Sachsen
- sportinklusiven Projekten z. B. MISS



- Special Olympics Sachsen
- Bildungseinrichtungen u. a. Volkshochschulen
- gesundheitsfördernden Projekten anderer Zielgruppen z. B. Projekt der parikom „Powerfood“ zur ausgewogenen Ernährung in der Jugendhilfe
- Gesundheitsämtern
- gesetzliche Krankenkassen
- Angeboten der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®)

Die Erkenntnis durch den Austausch untereinander bestärkt unser Ziel, vorhandene Ressourcen und Erfahrungen gemeinsam zu nutzen. So profitieren ältere Menschen und Menschen in besonderen Lebenslagen genauso von einer Entschleunigung bei Schulungen, wie Menschen mit Lernschwierigkeiten.

Das Lernen in leichter Sprache ist für Menschen mit Beeinträchtigung und Menschen mit Migrationshintergrund wirksam. Werden die Menschen mit Behinderungen in ihren Kompetenzen gestärkt, können sie ihre Möglichkeiten auf Teilhabe ausbauen.

Hier ein Beispiel für das Ineinandergreifen der verschiedenen Bereiche: Maik und Matthias möchten gern das Schwimmen erlernen. Die Idee dazu kam ihnen bei der Vorstellung des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen, durch Herrn Ingo Giewolies, sächsischer Sport- Inklusions- Manager. Die Teilnahme am Schwimmunterricht ist jedoch trotz der Bereitschaft einiger Schwimmlehrenden mit Barrieren verbunden. Die Entfernung der Schwimmhallen zu den Wohnformen sind lang, das Verkehrsnetz im ländlichen Raum unzureichend

ausgebaut. Auch die Finanzierung und anfängliche Begleitung der Interessenten werfen Fragen auf. Antworten zu Fördermöglichkeiten und Assistenzen finden sie bei der unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB®).

Hier sah sich das Projekt in der Aufgabe Wege aufzuzeigen, damit ein selbstbestimmtes Leben und Handeln gelingen kann. Darüber hinaus macht es sich das Projekt „FreiKuBi“ zur Aufgabe, den Menschen mit Behinderungen Möglichkeiten der Teilhabe zu bieten. In Rücksprache mit den Verantwortlichen wurde der Wunsch auch dort vorgetragen. Auch an dieser Stelle wird über eine Lösung nachgedacht. Wir drücken beiden Interessenten fest die Daumen!



4. Feedback einiger Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Rainer

Er arbeitet in der Komplettierung. Rainer zeigt gern, dass er seinen Körper mit Liegestützen fit hält. Wenn die gesamte Gruppe eifrig bei seinen Wiederholungen mitzählt, ist Rainer in seinem Element.

Er hat immer ein Lächeln auf den Lippen, legt großen Wert auf seine Kleidung und seine Frisur. Trotz seiner schlanken Gestalt hat er den Wunsch seinen Bauchumfang etwas zu verringern. Deshalb hört er bei der Ernährungsberatung genau hin.

„Ich esse nur noch wenig Kuchen zum Kaffee“ sagt er stolz. Und setzt sich auch gleich neue Ziele: „Ich will mit dem Rauchen aufhören. Keine Zigaretten mehr!“ Der begleitende Dienst hat seinen Wunsch aufgenommen und überlegt einen Nichtraucherkurs anzubieten.

Sven

Sven aus der Montage ist ein fröhlicher Mensch und sprüht voller Ideen. Mit Begeisterung hat er am Filmprojekt teilgenommen. Die Rolle als Hauptdarsteller liegt ihm sehr. „Ich möchte alle erreichen! Alle sollen Sport machen.“ sagt er selbstbewusst.

Und er hat auch schon einen Plan: „Ich, auf dem roten Teppich. Wie bei der Gala.“ Sein großes Interesse für Sport und Fernsehen beschert ihm einige Vorbilder. Ein ganz großes sieht er in Matthias Steiner. „Den holen wir her. Und machen zusammen Sport“ sagt er mit Glanz in den Augen.

Sabrina

Sabrina aus der Abteilung für Verpackung hatte an einer Reha teilgenommen. Als sie nach vier Wochen wieder zu unseren Treffen kam, erkannte sie viele Inhalte aus unserem Projekt wieder.

„Dort habe ich auch Ernährungsberatung gemacht. Wasser trinken haben sie dort auch gesagt. Und viel bewegen soll ich mich.“ Sie kichert und freut sich über ihr Wohlbefinden.

Jakob

Er ist ein ruhiger und eher zurückhaltender Beschäftigter in den Werkstätten. Wenn Jakob verantwortungsvoll seiner Arbeit nachgeht, hört man ihn kaum. Doch beim Thema naturbelassene Lebensmittel teilt er sehr gern seine interessanten Erfahrungen.

Er kauft mit großer Überzeugung im Bioladen und achtet auf regionale und saisonale Angebote. Auch über die Verwertung der Produkte macht er sich Gedanken und probiert sich gern in der Küche aus. Von seinen Anregungen profitieren auch die anderen der Gruppe.

Als er zum Zeichen der erfolgreichen Teilnahme am Projekt eine Medaille von uns erhält, überrascht er mit den Worten: „Ich habe noch nie eine Medaille erhalten. Danke!“ In seinem Gesicht sieht man, wie viel ihm die Teilnahme am Projekt bedeutet hat.

Monika & Anja

Monika und Anja treffen sich in den Pausen regelmäßig zum straffen Spaziergang um die Werkhallen. „Das tut einfach gut“, erzählt Anja, „da bleibt man in Schwung!“.

Und auch in der Freizeit ist Monika eifrig unterwegs. Gerade im Lockdown habe das Gehen mit ihrem Partner, ihr sehr geholfen. „Häufig sind wir schon ganz zeitig los. Da waren noch nicht viele Menschen auf der Straße.“

Was sagen andere Teilnehmenden zum Projekt?

„Ich fand's schön. Bei der Ernährung habe ich viel gelernt. Mein Freund und ich haben ja auch einen Garten, da bauen wir Gemüse an.“

– Stefanie

„Mir hat es sehr gut gefallen. Ich hoffe wir machen das wieder einmal. Wenn ein neues Projekt startet, bin ich wieder dabei.“

– Danilo

„Ich fand es gut. Meine Mutti und ich essen jetzt öfter Salat.“

– Lena

„Ich finde das Laufen gut. Das ist mal eine Abwechslung und macht Spaß.“

– Uwe

„Ich möchte die Ernährungsberatung gern weitermachen. Ich habe schon eine Adresse, wo ich einen Termin machen werde.“

– Frank



Hilfe nach den Grundsätzen des Deutschen Roten Kreuzes

Die internationale Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung ist mit 191 Nationalen Gesellschaften die größte humanitäre Organisation der Welt. Der DRK Landesverband Sachsen e.V. ist Teil dieser weltweiten Gemeinschaft, die seit über 150 Jahren umfassend Hilfe leistet für Menschen in Konfliktsituationen, bei Katastrophen und gesundheitlichen oder sozialen Notlagen – allein nach dem Maß der Not.

Als Nationale Hilfsgesellschaft und als Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege in Sachsen ist der DRK Landesverband Sachsen e. V. mit allen seinen Gliederungen Teil der nationalen und internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung und bekennt sich zu dessen sieben Grundsätzen: Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität. Das DRK setzt sich für die Umsetzung und Einhaltung des humanitären Völkerrechts unter Wahrung der sieben Rotkreuz-Grundsätze und des Leitbildes des DRK ein.

Menschlichkeit

Die internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, entstanden aus dem Willen, den Verwundeten der Schlachtfelder unterschiedslos Hilfe zu leisten, bemüht sich in ihrer internationalen und nationalen Tätigkeit, menschliches Leiden überall und jederzeit zu verhüten und zu lindern. Sie ist bestrebt, Leben und Gesundheit zu schützen und der Würde des Menschen Achtung zu verschaffen. Sie fördert gegenseitiges Verständnis, Freundschaft, Zusammenarbeit und einen dauerhaften Frieden unter allen Völkern.

Unparteilichkeit

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung unterscheidet nicht nach Nationalität, Rasse, Religion, sozialer Stellung oder politischer Überzeugung. Sie ist einzig bemüht, den Menschen nach dem Maß ihrer Not zu helfen und dabei den dringendsten Fällen den Vorrang zu geben.

Neutralität

Um sich das Vertrauen aller zu bewahren, enthält sich die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung der Teilnahme an Feindseligkeiten wie auch, zu jeder Zeit, an politischen, rassischen, religiösen oder ideologischen Auseinandersetzungen.

Unabhängigkeit

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung ist unabhängig. Wenn auch die Nationalen Gesellschaften den Behörden bei ihrer humanitären Tätigkeit als Hilfsgesellschaften zur Seite stehen und den jeweiligen Landesgesetzen unterworfen sind, müssen sie dennoch eine Eigenständigkeit bewahren, die ihnen gestattet, jederzeit nach den Grundsätzen der Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung zu handeln.

Freiwilligkeit

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung verkörpert freiwillige und uneigennützig Hilfe ohne jedes Gewinnstreben.

Einheit

In jedem Land kann es nur eine einzige Nationale Rotkreuz- oder Rothalbmond-Gesellschaft geben. Sie muss allen offen stehen und ihre humanitäre Tätigkeit im ganzen Gebiet ausüben.

Universalität

Die Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung ist weltumfassend. In ihr haben alle Nationalen Gesellschaften gleiche Rechte und die Pflicht, einander zu helfen.



Impressum

 Vertragsunterzeichnung im DRK Landesverband Sachsen e.V. Ende 2018 zum Projekt „Bewusst gesund“ mit dem Verband der Ersatzkassen.

Projekt »Bewusst gesund«

Layout und Gestaltung

Team Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation

Fotos

Carola Melchien, Franziska Weiß, Kai Kranich, Sven Rogge

Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Sachsen e.V.

Bremer Straße 10d
01067 Dresden

Telefon 0351 / 4678 0
Fax 0351 / 4678 222
E-Mail info@drksachsen.de
Online www.drksachsen.de



Gefördert durch den Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) als Teil der Initiative „Gesunde Lebenswelten“

