

B1: Konzept des Aktionstags zum Thema Gesundheit in der Werkstatt

Leitung des Aktionstags:

Für die Leitung und Durchführung des Aktionstags gibt es keine spezifischen Anforderungen. Wichtig ist ein grundsätzliches Interesse an gesundheitsbezogenen Themen. Idealerweise organisieren ein oder mehrere Personen aus dem Gesundheitsteam den Aktionstag. Wir empfehlen Ihnen, den Aktionstag mit vier Personen durchzuführen.

Lernziele:

Da es bei dem Aktionstag vorrangig um die Schaffung von Aufmerksamkeit gegenüber gesundheitsbezogenen Themen geht, ist das zentrale Ziel, dass alle Teilnehmenden sich noch lange an diesen Tag und die damit verbundenen Erlebnisse erinnern können.

Dauer:

Der Aktionstag ist auf insgesamt 90 bis 120 Minuten ausgelegt. Dies hängt jedoch stark von der Gesamtdynamik und den teilnehmenden Personen ab. Falls Sie den Aktionstag mit einer sehr großen Gruppe durchführen, sollten Sie eher 120 Minuten einplanen, da Sie mögliche Wartezeiten einplanen müssen.

Gruppengröße:

Die Gruppengröße ist stark von den einzelnen Teilnehmenden, sozialen Dynamiken und persönlichen Konstellationen abhängig. Erfahrungsgemäß sind kleinere Gruppen (bis 20 Personen) besser zu begleiten, da dann in Ruhe Fragen gestellt und beantwortet werden können.

Teilnehmende:

Der Aktionstag ist sowohl für Fachkräfte als auch für Beschäftigte offen.

Räumlichkeiten:

Es sollte ausreichend Platz zum Bewegen für alle Teilnehmenden vorhanden sein.

Benötigte Materialien:

- Ein Medium zum Anschreiben (Tafel, Smartboard, Flipchart oder Plakat), ggf. Zettel und Stifte, einen Tisch, (Einkaufs-)Korb, Lebensmittelverpackungen, drei weitere Körbe/Kisten, in welche die Lebensmittel am Ende einsortiert werden, Sticker oder Farben (z. B. ein Stempelkissen oder Wasserfarbe), ein Platz, an dem Poster aufgehängt werden können
- Material auf der **Website**: Bewegungskarten (**B2**), Skala zur Selbsteinschätzung: „Wie viel bewegen Sie sich?“ (**B3**), Skala zur Selbsteinschätzung: „Glauben Sie, dass Sie sich genug bewegen?“ (**B4**), Vorlage: Postkarte Bewegung (**B5**), ggf. Lebensmittelbilder zum spielerischen Lernen (**B6**), Poster zur Einkaufs-Aktion: „Was landet bei Ihnen normalerweise im Einkaufskorb?“ (**B7**), Poster: Ernährungspyramide (**B8**), Poster: „Ich möchte mehr über gesunde Ernährung lernen!“ (**B9**), Vorlage: Postkarte Ernährung (**B10**), Poster: Stressampel (**B11**), Vorlage: Postkarte Entspannung (**B12**)

Inhalt des Aktionstages:

- Selbsteinschätzung des eigenen Bewegungsverhaltens
- Einkaufsspiel zur Bewertung von Lebensmitteleinkäufen anhand der Ernährungspyramide
- Umfrage: Interesse am Thema Ernährung
- Selbsteinschätzung des eigenen Stressniveaus anhand einer Stressampel

UMSETZUNG DES AKTIONSTAGS

Es wird eine niedrigschwellige Gestaltung von verschiedenen Aktionen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stress und Entspannung empfohlen. Dazu bietet sich die Durchführung in Form von Stationen an. Die jeweiligen Stationen des Aktionstags sollten von einer Fachkraft erklärt und dann von den Teilnehmenden selbstständig durchgeführt werden. Für jede absolvierte Station nehmen die Teilnehmenden eine Postkarte zum Ausmalen mit (**Website, B5, B10, B12**). Dies soll auch im Nachhinein an den Aktionstag und die gesundheitsbezogenen Inhalte erinnern sowie das Interesse an bevorstehenden Maßnahmen aufrechterhalten. Spielerische Aktionen, wie diese, ermöglichen es einerseits niedrigschwellig mit der Zielgruppe ins Gespräch zu kommen, andererseits eventuell bestehende Hemmschwellen aller Beteiligten abzubauen. Um für alle Beschäftigten eine Teilnahme zu ermöglichen, werden viele Bilder oder Grafiken und nur wenig Text eingesetzt.

Der Aktionstag sollte an einem den Beschäftigten vertrauten Ort stattfinden (siehe Tipp: Ein guter Zeitpunkt und Ort) und kann 90 bis 120 Minuten dauern. Jede der vier Stationen (Aktionen zum Thema Ernährung, Aktion zum Thema Bewegung, Aktion zum Thema Stress und Entspannung) sollte von mindestens einer Person betreut werden. Allgemeine Hintergrundinformationen zum Thema Ernährung finden Sie in **Kapitel 9** im Praxisleitfaden. Zum Thema Bewegung finden Sie diese in **Kapitel 8** und zum Thema Stress und Entspannung in **Kapitel 10**.



TIPP: EIN GUTER ZEITPUNKT UND ORT

Bei dem Aktionstag ist darauf zu achten, dass alle Anwesenden genügend Zeit haben, um sich alles anzusehen, in Ruhe Fragen zu stellen und Inhalt sowie Sinn der vorgestellten Themen zu verstehen. Ein guter Zeitpunkt ist zum Beispiel im Anschluss an die Mittagspause, da die Beschäftigten dann ohnehin ihren Arbeitsplatz verlassen.

Gegebenenfalls ist es auch sinnvoll verschiedene Räumlichkeiten der Arbeitsbereiche nacheinander zu besuchen oder in bestimmten Zeitfenstern einzuladen. Die Durchführenden des Aktionstags können dann mit kleineren Gruppen arbeiten. Wenn der Aktionstag mit allen Werkstattbereichen gleichzeitig stattfindet, kann es, insbesondere bei großen Werkstätten mit vielen Beschäftigten, sehr voll und unübersichtlich werden. Das kann dazu führen, dass nicht jede Station erklärt werden kann und den Teilnehmenden die Zeit und Ruhe fehlen, alle Stationen zu besuchen.

AKTION ZUM THEMA BEWEGUNG

Benötigte Materialien:

- Material auf der **Website**: Bewegungskarten (**B2**), Skala zur Selbsteinschätzung: „Wie viel bewegen Sie sich?“ (**B3**), Skala zur Selbsteinschätzung: „Glauben Sie, dass Sie sich genug bewegen?“ (**B4**), Vorlage: Postkarte Bewegung (**B5**)

Zum Thema Bewegung werden die Teilnehmenden eingeladen, ihr Bewegungsverhalten selbst einzuschätzen. Diese Selbsteinschätzung besteht aus zwei Fragen, die mithilfe von Skalen zwischen „wenig“ und „viel“ bzw. „Nicht ausreichend“ und „ausreichend“ beantwortet werden sollen (siehe **Abbildung 1; Website, B3**). Dazu können Markierungen durch Kreuze, Klebpunkte/Sticker oder Fingerabdrücke mit Farbe hinterlassen werden.

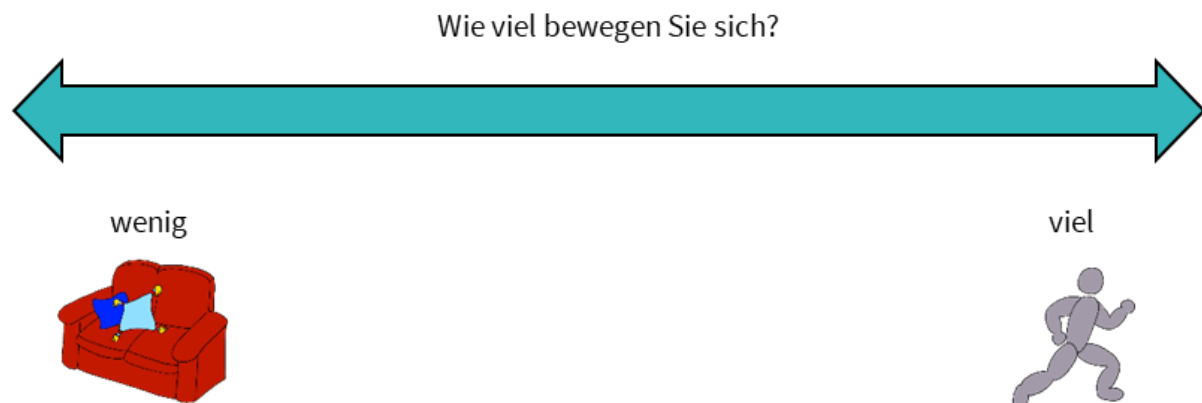


Abbildung 1: Skala zur Selbsteinschätzung – Wie viel bewegen Sie sich? (Eigene Darstellung)

Die Selbsteinschätzung kann durch praktische Bewegungsübungen ergänzt werden. Hierzu können die Bewegungskarten (**Website, B2**) genutzt werden. Ausgewählte Karten können beispielsweise auf einem Tisch ausgelegt und von den Beschäftigten (und anwesenden Fachkräften) ausprobiert werden. Mögliche Übungen sind:

- Die Arme nach vorne, hinten oder in verschiedenen Richtungen zu kreisen (10x) (siehe auch **Website, D2** Bewegungskarte „Windmühle“)
- (5x) (siehe auch **Website, D2** Bewegungskarte „Kniebeuge“)
- Um einen Stuhl oder Tisch laufen bzw. fahren (5x)
- Oberkörper drehen (10x) (siehe auch **Website, D2** Bewegungskarte „Brust-Wirbelsäule dehnen“)
- Fäuste ballen (10x) (siehe auch **Website, D2** Bewegungskarte „Fäuste ballen“)



TIPP: AUSWAHL DER ÜBUNGEN

Bei der Auswahl der Übungen sollte darauf geachtet werden, dass das Schwierigkeitsniveau niedrig gehalten wird, damit alle Teilnehmenden mitmachen können. Hierbei ist auch die Einschätzung der verantwortlichen (therapeutischen) Fachkräfte in Bezug darauf wichtig, wer welche Übungen ohne Gesundheitsrisiko durchführen kann.

FRAGEN SIE MAL NACH

Während der Übungen können Gespräche mit den Teilnehmenden begonnen werden. Beispielsweise:

- Macht Ihnen Bewegung Spaß?
- Was ist Ihre Lieblingsübung? Warum?
- Hatten Sie bei einer Übung Schwierigkeiten? Warum?

Wenn die Aktionen zum Thema Bewegung durchlaufen sind, dürfen die Teilnehmenden sich eine Postkarte zum Ausmalen (**Website, B5**) mitnehmen.

Die Ergebnisse der Selbsteinschätzung können von der durchführenden Gruppe bzw. dem Gesundheitsteam ausgewertet und bei zukünftigen Treffen, z. B. beim **Bewegungsworkshop (Website, D1)**, aufgegriffen werden. Wiederholungen sind sinnvoll und tragen dazu bei, einen Bezug zwischen dem Aktionstag und den anstehenden Workshops herzustellen.

AKTIONEN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Benötigte Materialien:

- Ein Medium zum Anschreiben (Tafel, Smartboard, Flipchart oder Plakat), ggf. Zettel und Stifte, einen Tisch, (Einkaufs-)Korb, Lebensmittelverpackungen, drei weitere Körbe/Kisten, in die die Lebensmittel am Ende einsortiert werden, Sticker oder Farben
- Material auf der **Website**: ggf. Lebensmittelbilder zum spielerischen Lernen (**B6**), Poster zur Einkaufs-Aktion: „Was landet bei Ihnen normalerweise im Einkaufskorb?“ (**B7**), Poster: Ernährungspyramide (**B8**), Poster: „Ich möchte mehr über gesunde Ernährung lernen!“ (**B9**), Vorlage: Postkarte Ernährung (**B10**)

Als Einstieg zum Thema Ernährung kann ein Einkaufsspiel durchgeführt werden. Dazu werden verschiedene Lebensmittel- und Getränkeverpackungen, z. B. Nudeln, Käse, Müsli, Lebensmittel in Konservendosen, Milch oder Coca-Cola-Flaschen auf einem Tisch verteilt. Die Beschäftigten (und anwesenden Fachkräfte) können diejenigen Produkte auswählen und in einen (Einkaufs-)Korb legen, die sie entweder gern verzehren oder im Alltag normalerweise einkaufen.



TIPP: LEBENSMITTELKARTEN ALS ALTERNATIVE

Wenn keine Lebensmittel- und Getränkeverpackungen gekauft oder mitgebracht werden können, kann auf die Lebensmittelbilder zum spielerischen Lernen (**Website, B6**) zurückgegriffen werden. Die Lebensmittel- und Getränkeverpackungen können auch mit den Lebensmittelkarten kombiniert werden. Hierbei können Sie durch die Karten die Produkte, z. B. Obst oder Gemüse, ersetzen, die sonst nachgekauft werden müssten oder schneller schlecht werden.

Am Ende der Einkaufsstraße sind drei weitere Körbe/Kisten oder Markierungen auf dem Tisch, die entsprechend der Ernährungspyramide (**Website, B8**) mit den Farben rot, gelb und grün gekennzeichnet sind. Die Teilnehmenden sortieren anschließend ihren Einkauf in die entsprechenden Körbe/Kisten bzw. auf die Markierung auf dem Tisch. Bei Verwendung der Lebensmittelbilder zum spielerischen Lernen ist es auch möglich, diese auf einem Plakat von der Ernährungspyramide einzusortieren. Dies benötigt Begleitung von einer Person, die mit der Pyramide vertraut ist. Weitere Informationen zur Ernährungspyramide finden Sie im Konzept zum **Ernährungsworkshop (Website, E1)**.

FRAGEN SIE MAL NACH

Das Einkaufsspiel ist ein guter Einstieg, um über gesunde Ernährung und Ernährungsgewohnheiten zu sprechen.

- Was ist Ihr Lieblingsprodukt?
- Wieso haben Sie dieses Produkt zum roten/gelben/grünen Feld zugeordnet?
- Fallen Ihnen gesündere Alternativen für die Produkte im roten Feld ein?

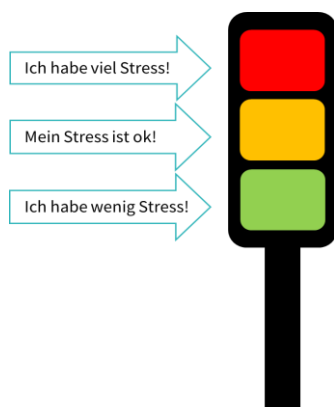
Abschließend erhalten die Teilnehmenden wieder eine Postkarte zum Ausmalen (**Website, B10**).

Eine weitere Aktion zum Thema Ernährung ist eine Umfrage. Hierbei werden alle Teilnehmenden gefragt, ob sie Interesse an mehr Informationen über gesunde Ernährung haben. Dazu wird ein Poster mit der Aussage: „Ich möchte mehr über gesunde Ernährung lernen!“ aufgehängt (**Website, B9**). Die Teilnehmenden können dann entweder bei „Ja“ oder bei „Nein“ ein Kreuz setzen oder mit Farbe einen Daumenabdruck hinterlassen. Wenn Sie kleine Sticker haben, kann stattdessen an den jeweiligen Stellen auch ein Sticker geklebt werden.

AKTION ZUM THEMA STRESS UND ENTSPANNUNG

Benötigte Materialien:

- Eine Wand, an der das Poster aufgehängt werden kann, Stifte/Sticker/Farbe
- Materialien auf der **Website**: Poster: Stressampel (**B11**), Vorlage: Postkarte Entspannung (**B12**)



Um das Stresslevel der Teilnehmenden zu ermitteln kann eine Stressampel (siehe **Abbildung 2; Website, B11**) hilfreich sein. Ähnlich wie bei der Einschätzung des Bewegungsverhaltens soll auch hier das eigene Stressniveau mithilfe von Kreuzen oder ähnlichem direkt auf der Ampel veranschaulicht werden. Menschen, die sich als sehr gestresst wahrnehmen („Ich habe viel Stress!“), setzen ein Kreuz auf das rote Feld. Das gelbe Feld wird angekreuzt, wenn der Stress bemerkt wird, jedoch als noch in Ordnung eingestuft wird („Mein Stress ist ok!“). Zum grünen Feld sollen sich diejenigen zuordnen, die keinen bis wenig Stress erleben („Ich habe wenig Stress!“).

Abbildung 2: Stressampel
(Eigene Darstellung)

Nach der Selbsteinschätzung werden die Teilnehmenden zu ihnen bekannten Entspannungsstrategien befragt. Dazu sammelt die Leitung

die genannten Strategien auf einem Plakat. Dies kann anschließend in der Werkstatt aufgehängt werden oder bei zukünftigen Treffen, zum Beispiel dem **Entspannungsworkshop (Website, F1)**, aufgegriffen wird. Die Teilnehmenden erhalten auch hier wieder eine Postkarte zum Ausmalen (**Website, B12**). Weitere Informationen zum Thema Stress erhalten Sie im **Praxisleitfaden in Kapitel 10** sowie im **Workshopreihe zur Gesundheitsassistenz – Vierter GA-Workshop (Website, C1)** sowie im Konzept zum **Entspannungsworkshop (Website, F1)**.

FRAGEN SIE MAL NACH

Während der Selbsteinschätzung kann der Moment auch genutzt werden, um mit Einzelnen Teilnehmenden über ihr Stresslevel zu sprechen. Sie können zum Beispiel folgende Fragen stellen:

- Wie entspannen Sie sich?
- Was hilft Ihnen beim Entspannen?
- Wie gehen Sie mit Stress um?



TIPP: AUF KOMMENDE WORKSHOPS AUFMERKSAM MACHEN

Ein Aktionstag ermöglicht es, mit den Beschäftigten und Fachkräften der Werkstatt ins Gespräch zu kommen. So kann der Tag nicht nur dafür genutzt werden an gesundheitsrelevante Themen heranzuführen und individuelle Interessen herauszufinden, sondern auch dazu „Werbung“ für kommende Maßnahmen zu betreiben, sofern diese schon feststehen.