

D1: Konzept zum Bewegungsworkshop

GRUNDSÄTZLICHES



Dieser Workshop soll Beschäftigte sowie Fachkräfte befähigen, eine Bewegungspause in der Werkstatt durchzuführen. Das Ziel ist zwar, dass die Beschäftigten die Bewegungspause selbstständig durchführen, es ist aber sinnvoll auch die Fachkräfte mit einzubeziehen, weil

- Fachkräfte auch Vorbilder sind
- die Abläufe in der Werkstatt durch die Fachkräfte organisiert werden
- es motivierend ist, wenn sich alle gemeinsam bewegen
- die Fachkräfte die Beschäftigten – wenn nötig – vertreten können

Workshopleitung:

Idealerweise sollte die Leitung des Bewegungswshops im Bereich Bewegung fachlich qualifiziert sein. Beispielsweise könnte die Schulung von Personen aus der Physio-, Sport- oder Ergotherapie sowie von Sport- oder Gymnastiklehrenden durchgeführt werden.



PRAXISBEISPIEL: DURCHFÜHRUNG DES BEWEGUNGSWORKSHOPS

Im Modellprojekt waren ausreichend personelle Ressourcen verfügbar, sodass die Durchführung mit drei Personen möglich war. Die Aufteilung war wie folgt:

1. Die Workshopleitung, eine fachlich qualifizierte Person, die die Übungen vorstellte und Fragen beantwortete.
2. Eine weitere fachlich qualifizierte Person, die ggf. Korrekturen vornahm und die Übungen individuell anpasste. Diese Person sollte die individuellen Einschränkungen der Teilnehmenden gut kennen und/oder eine entsprechende fachliche Qualifikation haben.
3. Eine dritte Person, die die Übungen beispielhaft präsentierte. Person 2 konnte an ihr zeigen, worauf geachtet werden sollte.

Die dritte Person ist kein Muss. Es erschien insbesondere für den ersten Test des Workshops sinnvoll, eine Person zu haben, die die Übungen bereits kennt und als Idealbeispiel gelten konnte. Bei der Durchführung des Workshops ist abzuwägen, ob sich eine neutrale Person für die Durchführung des Workshops besser eignet als in den WfbM arbeitendes Fachpersonal. Durch die tägliche Zusammenarbeit in der Werkstatt waren einige Beschäftigte der Meinung, dass die Fachkräfte sich nicht unvoreingenommen mit deren gesundheitsbezogenen Anliegen und Fragen auseinandersetzen. Dies sollte bei der Initiierung des Workshops stets berücksichtigt werden.



TIPP: WORKSHOPLEITUNG

Basierend auf den Erfahrungen durch das Modellprojekt ist eine Durchführung durch eine Workshopleitung und eine weitere Person aufgrund der Vielschichtigkeit der Sinneserfahrungen und der Arbeitsteilung empfohlen, aber nicht zwingend notwendig. Im Modellprojekt hatte es den Vorteil, dass mehrere Schritte gleichzeitig absolviert werden konnten (z. B. das Vormachen und Korrigieren von Workshopteilnehmenden). Die Durchführung des Workshops ist aber auch mit einer Person denkbar. Die Workshopleitung sollte im Idealfall aus einer der eingangs genannten Berufsgruppen kommen. Im Falle der alleinigen Durchführung sollte bedacht werden, dass für die gemeinsame Erarbeitung mehr Zeit eingeplant werden muss. Person 3 aus dem Beispiel könnte auch eine teilnehmende Person sein, wenn sich Beschäftigte oder Fachkräfte zutrauen dafür zur Verfügung zu stehen.

Lernziele für die Teilnehmenden

- Die Teilnehmenden benennen positive Auswirkungen von Bewegung.
- Sie tauschen sich über Umstände in den Werkstätten aus, die Bewegung begünstigen oder einschränken.
- Sie lernen einfache Bewegungsübungen kennen, passen diese gegebenenfalls an und führen sie selbst aus.
- Sie unterstützen sich gegenseitig bei den Bewegungsübungen.
- Sie machen sich soweit mit den Bewegungskarten vertraut, dass sie mit deren Hilfe anderen die Bewegungen nahebringen können.

Dauer:

120 Minuten, mindestens 10 Minuten Pause nach 60 Minuten oder jederzeit bei Bedarf

Gruppengröße:

Eine Empfehlung zur Anzahl der teilnehmenden Personen ist stark von den einzelnen Teilnehmenden, sozialen Dynamiken und persönlichen Konstellationen abhängig. Die Erfahrung zeigt, dass die Arbeit mit Gruppen von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:

Der Workshop ist sowohl offen für Fachkräfte als auch Beschäftigte. Notwendig ist neben der Teilnahme von Beschäftigten auch die der Fachkräfte.

Räumlichkeiten:

Es sollte ausreichend Platz zum Bewegen für alle vorhanden sein. Wenn möglich, sollte ein Kreis gebildet werden können.

Benötigte Materialien:

- Ein Medium zum Anschreiben (Tafel, Smartboard, Flipchart oder Plakat), ggf. Zettel und Stifte, Sitzgelegenheiten für Alle (Stühle mit und ohne Armlehnen oder Hocker), Tische für Alle
- Material auf der **Website**: Bewegungskarten (**D2**), Übungsheft zur Bewegungspause (**D3**)

Inhalte und Struktur des Workshops:

- Auswirkung von Bewegung auf Körper und Psyche
- Bewegungsmöglichkeiten im eigenen Arbeitsumfeld
- Kennenlernen der Bewegungskarten

- Ausführen der Bewegungen in der Gruppe

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: THEORETISCHER TEIL

Benötigte Materialien:

- Ein Medium zum Anschreiben (Tafel, Smartboard, Flipchart oder Plakat)

Zeitungsumfang:

ca. 25 Minuten

Zu Beginn wird in einer offenen Gesprächsrunde gesammelt, was die Anwesenden über physiologische und psychische Vorgänge wissen, die mit Bewegung zusammenhängen. Die genannten Ideen werden für alle gut sichtbar zum Beispiel auf einer Tafel gesammelt. Punkte, die für den Bereich Arbeit besonders relevant erscheinen, werden detaillierter aufgegriffen. Viele Personen schreiben die Ergebnisse auch gerne für sich selbst noch einmal mit. Daher sollte allen Teilnehmenden Papier und Stift zur Verfügung stehen/gestellt werden.

FRAGEN SIE MAL NACH

Hier finden Sie einige Leitfragen, die bei der Diskussion zum Thema Bewegung hilfreich sein können. Sie müssen nicht alle Fragen stellen. Hören Sie den Teilnehmenden gut zu und versuchen Sie die Fragen als Anregungen oder Vertiefungen in das Gespräch einzubringen.

- Wie wirkt sich Bewegung auf den Körper aus?
- Wie wirkt sich Bewegung auf unser psychisches Wohlbefinden aus?
- Was genau passiert im Körper bei Bewegung?
 - Haben Sie dafür ein Beispiel?
 - Haben Sie dahingehend eigene Erfahrungen gemacht?
- Wie viel bewegen Sie sich bei der Arbeit?
 - Gibt es Körperpartien, die Sie während der Arbeit hauptsächlich bewegen? Gibt es andere Körperpartien, die Sie ggf. weniger bewegen?
 - Gibt es an Ihrem Arbeitsplatz Möglichkeiten, um sich zu bewegen?
 - Sind diese Bewegungen mit der Arbeit verbunden?
 - Gibt es ausreichend Platz, um eine Bewegungspause durchzuführen?



PRAXISBEISPIEL: DISKUSSIONSRUNDE ZUR BEWEGUNG

Beispielhaft sind nachfolgend die Ergebnisse aus zwei im Modellprojekt durchgeführten Workshops dargestellt. Sie sind jeweils in den offenen Fragerunden zu den Auswirkungen von Bewegung entstanden und wurden an einer Tafel festgehalten.

Wie wirkt sich Bewegung auf den Körper aus?

(Blut-)Kreislauf anregen; Lockerung; (Glücks-)Hormone; Bewegung bringt uns ins Gleichgewicht; Kopf freikriegen; Spaß; Fit/beweglich bleiben; Muskeln trainieren; Gemeinschaftsgefühl fördern; Koordinationstraining; Grenzen finden/Leistungssteigerung; Selbsteinschätzung; Selbstständigkeit fördern/Lebensqualität; Motivation; Lust & Laune; Macht wach



TIPP: VERANSCHAULICHEN

Die Workshopleitung oder eine freiwillige Person schreibt alle Aspekte, die auf die Frage „Wie wirkt sich Bewegung auf den Körper aus?“ genannt werden, sichtbar für alle mit. Nach dieser Sammlung werden diese Punkte kurz reflektiert. In der Regel fällt auf, dass es sowohl physiologische als auch soziale bzw. psychologische Auswirkungen von Bewegung auf den Menschen gibt. Es bietet sich hier an, dass die Workshopleitung beim Zusammentragen der Ergebnisse gleich eine Sortierung in physiologische und soziale/psychologische Auswirkungen vornimmt. Beispielsweise lässt sich eine Unterscheidung durch verschiedene Farben oder die Positionierung an verschiedenen Orten auf einem Flipchart-Papier umsetzen. Die Workshopleitung kann die Reflexionen aufgreifen und für alle anhand von bereits vorhandenen Beispielen nachvollziehbar machen.

Es ist sinnvoll, den Teilnehmenden zusätzliches Wissen zu vermitteln. Dem Grundgedanken der Gesundheitskompetenz entsprechend verstehen sie dann, warum Bewegung gut für den menschlichen Körper ist und daher in den Alltag integriert werden sollte. Vielleicht können die Beschäftigten ein paar Dinge, die sie sich gemerkt haben, bei der Anleitung der Bewegungspause einbringen.

Das Bundesministerium für Gesundheit hat Empfehlungen zur Bewegung im Alltag erarbeitet, die als Beispiele thematisiert werden können¹. So wird Erwachsenen z. B. geraten, sich pro Woche 150 Minuten in moderater Intensität zu bewegen. Zudem sollen sitzende Tätigkeiten immer wieder mit Aktivitätspausen unterbrochen werden.

Für die Zielgruppe der Menschen mit Behinderungen bzw. chronischen Erkrankungen gelten die gleichen Empfehlungen. Jede Art der Bewegung ist der Immobilität vorzuziehen. Steigerungen der Intensität und Schwierigkeit sollten sich nach den Möglichkeiten des Individuums richten. Unter Umständen ist das Hinzuziehen einer medizinischen Fachkraft nötig, beispielsweise bei Diagnosen, die die explizite Schonung

¹ Die Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit finden Sie auch unter:
www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf.

bestimmter Körperteile erfordern. In welcher Form das stattfinden kann, hängt von den Umständen in der jeweiligen Werkstatt ab. Beispielsweise kann gemeinsam mit einer Begleitung eine Hausarztpraxis besucht werden, um individuelle Einschränkungen abzuklären, man könnte aber auch eine Ärztin/einen Arzt in die Gruppe einladen.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: PRAKTISCHER TEIL

Benötigte Materialien:

- Sitzgelegenheiten (Stuhl mit und ohne Armlehnen oder Hocker – dann für einen sicheren Stand ein Hockerbein nach vorne zeigend), einen Tisch
- Material auf der **Website**: Bewegungskarten (**D2**)

Zeitungsumfang:

ca. 1 Stunde und 20 Minuten, hier unbedingt Pausen einplanen



TIPP: ZEIT NEHMEN

Der Praxisabschnitt ist der wichtigste Teil des Workshops, für den viel Zeit eingeplant werden sollte. Der gesamte Workshop lässt sich zwar in 120 Minuten durchführen, es sollte aber darauf geachtet werden, dass alle Übungen richtig durchgeführt und gut erklärt werden. Je nach Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden, der Anzahl und Länge von Pausen sowie der Menge an Fragen, kann diese Phase länger dauern. In diesem Fall ist es eventuell sinnvoll, einen zweiten Workshoptermin festzulegen, an dem die Bewegungskarten dann weiter besprochen werden.

Zunächst werden gemeinsam grundsätzliche Regeln für das Anleiten von Übungen in der Bewegungspause besprochen. Damit die Durchführenden diese später noch einmal durchgehen und in ihren Arbeitsbereichen etablieren können, sind diese ebenfalls im Übungsheft zur Bewegungspause (**Website, D3**) zu finden. Die Regeln lauten wie folgt:

Grundsätzliches zum Anleiten

- Darauf achten, dass alle bereit sind
- Sich versichern, dass alle die Übung verstanden haben
- Fragen zulassen und sie beantworten
- Störungen haben Vorrang
- Zeit lassen
- Alle Handys aus
- Laut vorlesen
- Motivieren und loben

Die Bewegungen

- Erst den Text vollständig und laut vorlesen
- Dann die Bewegung langsam vormachen
- Wenn nötig, Unterstützung geben oder geben lassen
- Manche brauchen länger für eine Bewegung als andere. Das ist okay!
- Darauf achten, dass alle ausreichend Platz haben
- Neue Ideen aufgreifen
- Wenn jemand erstmal nur gucken möchte, ist das okay



- Manche Leute können Übungen besser im Sitzen als im Stehen machen

Im Folgenden erhalten die Teilnehmenden eine Einweisung in die einzelnen, auf den Bewegungskarten abgebildeten Übungen. Die Abfolge der Erklärungen lautet bei jeder einzelnen Übung wie folgt:

1. Vorlesen:

Die gesamte Beschreibung auf der Rückseite der Bewegungskarte wird (idealerweise durch die Workshopleitung) langsam und laut vorgelesen. Gemäß den gemeinsamen Regeln warten zunächst alle Teilnehmenden ab, bis die vorlesende Person fertig ist. Dies hilft auch, um die Übung in Gänze zu verstehen.

2. Vorlesen und vormachen:

Während die Beschreibung erneut vorgelesen wird, führt eine Person, die bereits mit den Übungen vertraut ist, die Übung vor. Alle anderen Personen schauen sich die Bewegungen genau an und machen sie anschließend nach.

3. Anpassungen:

Die Workshopleitung korrigiert ggf. fehlerhafte Bewegungen und Körperhaltungen. Sollten Personen die Bewegungen nicht genauso wie auf der Bewegungskarte beschrieben durchführen können, erklärt sie die Durchführung im Sitzen/Stehen, nimmt individuelle Anpassungen vor und erläutert häufige Fehler sowie mögliche Ideen, um auf unterschiedliche Fähigkeiten einzugehen.

4. Rückfragen:

Hier sollen aufkommende Fragen beantwortet werden. Das können Verständnisfragen oder Unklarheiten in der Ausführung von Übungen sein. In Werkstätten für behinderte Menschen handelt es sich häufig um Fragen zu bestimmten körperlichen Einschränkungen.



Ist Phase 4 abgeschlossen folgt die nächste Übung. Da es sich um 26 verschiedene Übungen handelt, sollte – spätestens nach 13 Bewegungskarten oder je nach Rückmeldung der Workshopteilnehmenden auch früher – eine Pause gemacht werden. Pausen stärken die Konzentrationsfähigkeit und fördern ein motiviertes und effektives Arbeiten.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:

- Material auf der **Website**: Übungsheft zur Bewegungspause (**D3**)

Zeitungsumfang:

ca. 20 Minuten



Abschließend werden zunächst allgemeine Fragen geklärt.

Als Hilfe für die Anleitung der Übungen, erhalten alle Teilnehmenden ein Übungsheft. Dieses beinhaltet alle Übungen mit Bildern und zusätzlichen Hinweisen. Darüber hinaus können eigene Kommentare aufgeschrieben werden. Freie Seiten ermöglichen das Hinzufügen weiterer Übungen.

Es sollte ungefähr vier bis sechs Wochen nach Durchführung des Workshops und darauffolgender Einführung der aktiven Pause ein weiterer Termin angeboten werden, an dem die Übungen auf den Bewegungskarten noch einmal detaillierter besprochen und Fragen, die während der Durchführung aufgekommen sind, geklärt werden. Dieser sollte als offene Gesprächsrunde gestaltet sein, in der sowohl inhaltliche als auch organisatorische Fragen geklärt werden können. Es empfiehlt sich, dieses Treffen für ca. 90 Minuten anzusetzen – die Dauer hängt allerdings stark von der Menge der Fragen und der Beteiligung der Teilnehmenden ab. Die Gesprächsrunde sorgt zudem für eine Festigung der Inhalte und fördert den sicheren Umgang mit der Bewegungspause. Wenn die Teilnehmenden es sich zutrauen, ist es möglich einzelne Übungen von ihnen anleiten zu lassen. Daraufhin können die Workshopleitung sowie andere anwesende Personen eine Rückmeldung und Tipps zur Umsetzung geben. Ebenfalls hilft ein offener Austausch über die Erfahrungen mit den Bewegungskarten, um die Motivation zu steigern und Ideen und Ratschläge miteinander zu teilen. Die gegenseitige Bestärkung hilft den Teilnehmenden dabei, auch in schwierigeren Situationen eine Bewegungspause anzuleiten.



TIPP: FACHKRÄFTE EINBEZIEHEN

Eine grundsätzliche Unterstützung und Teilnahme durch Fachkräfte ist von wesentlicher Bedeutung für das Gelingen einer selbstständig durchgeführten Bewegungspause. In den Modellwerkstätten wurden die Fachkräfte als Autoritätspersonen und Repräsentanten der Institution wahrgenommen, teilweise auch als „Chefs“ bezeichnet. Eine Zustimmung und Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsalltag ihrerseits sowie eine formelle Legitimation der Durchführung von Bewegungspausen sind von großer Bedeutung für die dauerhafte Realisierung.

Abhängig von den Rahmenbedingungen in den verschiedenen Werkstätten können verschiedene Varianten existieren, wie die Bewegungspause letztendlich umgesetzt wird. Bereits die Durchführung von einigen wenigen Übungen kann gesundheitsfördernd wirken. Eine Möglichkeit ist, dass von Werkstattseite eine gesonderte Arbeitspause dafür eingeräumt wird. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Bewegungspause an die Frühstücks- oder Mittagspausen oder an gemeinsame Besprechungen zu koppeln. Bei allen Varianten ist es sinnvoll auch denjenigen, die nicht an der Bewegungspause teilnehmen (können), währenddessen eine Pausenzeit einzuräumen. Alle sollten eingeladen sein teilzunehmen, ohne dass sich jemand gezwungen fühlt. Die aktive Pause kann ca. 10 bis 30 Minuten dauern. Wie die Bewegungspause in den Modellwerkstätten konkret durchgeführt wurde, ist in der nächsten Praxisbeispielbox nachzulesen.

Idealerweise finden sich mindestens zwei Freiwillige aus jedem Arbeitsbereich, die sich gegenseitig bei der Anleitung unterstützen und ggf. bei Abwesenheit vertreten können. Hilfreich ist es auch, wenn aus jedem Arbeitsbereich mindestens eine Fachkraft am Bewegungsworkshop teilnimmt, um die Beschäftigten ggf. zu unterstützen (siehe auch „Grundsätzliches“ auf **Seite 1**). Es gilt grundsätzlich das Motto „Die, die da sind, sind die Richtigen!“ Es kann nie schaden, wenn bereits viele Personen den Bewegungsworkshop besucht haben und die Übungen kennen – auch, wenn sich nicht jeder das Anleiten vor Anderen zutraut. Das erleichtert die Durchführung der Bewegungspause und fördert die Partizipation. Manche Personen möchten die Bewegungspause in ihren Arbeitsbereich auch gar nicht mitmachen, sondern lieber für sich alleine zu Hause ausprobieren.

Es stellt sich erfahrungsgemäß recht schnell heraus, welche Übungen geeignet sind und gerne durchgeführt werden. Denkbar ist ein Rotationssystem zur Auswahl der Übungen, eine Mischung aus Übungen für Ober- und Unterkörper und das Berücksichtigen von Wünschen aus der Gruppe. Es wird empfohlen, sich vor dem Workshop zu überlegen, welche Rahmenbedingungen in den jeweiligen Arbeitsbereichen bestehen und wie sich die Bewegungspause dort durchführen lässt. Diese Überlegungen können dann direkt im Workshop kommuniziert werden.

Es mag ungewohnt sein, sich am Arbeitsplatz gemeinsam zu bewegen und anfangs kann dies zu Nervosität oder Albernheit führen. Das ist normal und darf passieren. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen.



PRAXISBEISPIEL: BEWEGUNGSPAUSE

In den Modellwerkstätten variierte die Art der Durchführung stark. Bei allen Modellwerkstätten war die Bewegungspause ein festgelegter Termin. Die meisten Gruppen suchten sich etwa drei bis fünf Übungen je Bewegungspause aus. Einige nutzten ausschließlich die Karten, andere wiederum sammelten Vorschläge für Übungen, die zusätzlich gemacht werden sollten. Auch die Anzahl der Bewegungspausen gestaltete sich unterschiedlich. Manche Arbeitsbereiche machten die Übungen zweimal am Tag, andere einmal am Tag, ein paar Mal in der Woche oder einmal wöchentlich.

Im Übungsheft (**Website, D3**), das für die Anleitung der Übungen zur Hilfe genommen werden kann, stehen in einem kleinen Kasten jeweils die Wirkweisen der einzelnen Bewegungen auf den Körper. Beispielsweise ist die Übung „Schulter kreisen“ hilfreich, um die Schultern und den Nacken zu lockern. Gleichzeitig ist sie eine Koordinationsübung. Durch die Übung „Obst pflücken“ werden die Wirbelsäule gedehnt und gelockert sowie der Kreislauf angeregt. Wenn die Anleitenden der Bewegungspause diese Wirkweisen von Bewegung vor den einzelnen Übungen noch einmal nennen, verstehen alle Teilnehmenden, wieso aktive Pausen für ihre Gesundheit sinnvoll sind. Darüber hinaus ist das Ziel dieser kleinen Wissensvermittlung, dass alle Beteiligten wissen, warum die einzelnen Übungen gut für den eigenen Körper sind. Zum einen unterstützt dies die Akzeptanz gegenüber der Bewegungspause sowie den anleitenden Personen, zum anderen kann so die Gesundheitskompetenz der Beschäftigten in der Werkstatt gefördert werden.