C1: Workshopreihe zur Gesundheitsassistenz

In diesem Dokument wird das Konzept für die Workshopreihe zur Gesundheitsassistenz beschrieben. Die Workshopreihe besteht aus sechs einzelnen Workshops, welche aufeinander aufbauen. Sie sind aber auch so konzipiert, dass sie theoretisch unabhängig voneinander durchgeführt werden können. Wir nennen die einzelnen Workshops im Folgenden „GA-Workshops“, das steht für „Gesundheitsassistenz-Workshops“.

Erster GA-Workshop: Einstieg

Ziele:
Die Teilnehmenden formulieren Erwartungen, die sie an den Workshop haben. Sie entscheiden sich für oder gegen eine regelmäßige Teilnahme an der Workshopreihe. Sie stellen gemeinsam einen Konsens für Workshopregeln her. Die Teilnehmenden berichten über ihre eigene Gesundheit und verknüpfen die Inhalte mit gesellschaftlichen Verhältnissen. Sie formulieren Faktoren, die Gesundheit beeinflussen.

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

Anmerkung:
Die Gesamtdynamik und die Gruppe beeinflussen wesentlich die Dauer der einzelnen Workshops.

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 einer Gruppe von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:
Grundsätzlich ist jede in der Werkstatt beschäftigte Person zu dem Workshop eingeladen. Wir empfehlen Ihnen nur so viele Gesundheitsassisstentinnen und –assisstenten fortzubilden, wie Sie auch später begleiten können. Ein hohes Interesse an gesundheitsbezogenen Themen sollten alle Teilnehmenden mitbringen. Im Workshop selbst wird anhand des Fragebogens „Bin ich hier richtig?“ bereits auf die Eignung bzw. Motivation der Teilnehmenden eingegangen. Die Anwesenden können sich so noch einmal überlegen, ob sie an den weiteren Workshops teilnehmen möchten. Da die Workshops auch unabhängig voneinander umgesetzt werden können, ist auch ein Quereinstieg bzw. das Auslassen eines Workshops unproblematisch.

Räumlichkeiten:
Es sollten ausreichend Tische und Stühle für alle vorhanden sein.

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Zettel, Stifte, Briefumschläge
- Material auf der **Website**: Entscheidungshilfe zur Teilnahme an der Workshopreihe (**C2**), Handout: Skala zur Selbsteinschätzung der Gesundheit (**C3**), Poster: Skala zur Selbsteinschätzung der Gesundheit (**C4**), Poster: Skala zur Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit in drei Ebenen (**C5**)
- Vorbereitung zweiter GA-Workshop: Bewegungskurve (**C6**)

Inhalte und Struktur des Workshops:

- Aufstellen der Workshopregeln
- Vorstellung der Workshopziele
- Beurteilung „Bin ich hier richtig?“
- Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: EINFÜHRUNG

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Zettel, Stift, Briefumschläge
- Material auf der **Website**: Entscheidungshilfe zur Teilnahme an der Workshopreihe (**C2**)

Zeitumfang:

Ca. 45 Minuten

Vorstellung – Workshopregeln aufstellen

Nachdem sich alle vorgestellt haben und – je nach Größe der Gruppe und Bekanntheitsgrad unter den Teilnehmenden – Namensschilder gestaltet wurden, werden Verhaltensgrundsätze während der Workshopzeit („Regeln“) diskutiert und festgelegt, auf die im weiteren Verlauf bei Bedarf Bezug genommen werden kann.

Zum Beispiel kann es wichtig sein, gemeinsam zu beschließen, sich gegenseitig ausreden zu lassen. Es kann auch wichtig sein, Vertraulichkeit zu vereinbaren, gerade wenn viele persönliche Informationen über Gesundheit geteilt werden. Die Regeln sollten für alle sichtbar notiert und dokumentiert werden. Dies kann auf einem Flipchart-Papier geschehen, das bei den kommenden Workshops erneut aufgehängt wird. Oder es kann ein Foto von der beschrifteten Tafel gemacht und an alle verschickt oder für alle ausgedruckt werden.

Ziel der Workshopreihe zur Gesundheitsassistenz

Im Folgenden werden die allgemeinen Ziele der Einrichtung einer Gesundheitsassistenz transparent gemacht und der grobe Ablauf der Workshopreihe in einfacher Sprache vorgestellt. Das übergeordnete Ziel kann mit der Annahme umrissen werden, dass Menschen mit mehr Wissen über Gesundheit besser Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen. Dies soll durch die Workshopreihe geschehen. Gleichzeitig sollen die Gesundheitsassistentinnen und -assistenten Verantwortung für andere übernehmen und bei einer Veränderung der Verhältnisse mitwirken, um das Thema Gesundheit nachhaltig in den Werkstätten zu verankern.

Bin ich hier richtig?

Im Anschluss an die Vorstellung der Workshopregeln sowie dem Ziel der Workshopreihe können die Teilnehmenden selbst entscheiden, ob sie weiterhin an der Workshopreihe teilnehmen möchten. Dazu kann die „Entscheidungshilfe zur Teilnahme an der Workshopreihe“ (**Website**, **C2**) ausgeteilt und von den Teilnehmenden ausgefüllt werden, um diese Entscheidung zu erleichtern.

Um eine interne Überprüfung/Evaluation einzuleiten, macht es Sinn, mit denjenigen, die sich anschließend für eine Teilnahme entscheiden, die Erwartungen zu besprechen. Dies kann im gemeinsamen Gespräch

geschehen. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Erwartungen dokumentiert werden, um später darauf zurückgreifen zu können. Die Teilnehmenden schreiben ihre Erwartungen daher auf einen Zettel und stecken diesen in einen Briefumschlag, auf dem ihr Name steht und verschließen ihn. Die Briefumschläge werden eingesammelt und am Ende der Kursreihe wieder ausgeteilt. Die Teilnehmenden können dann selbst überprüfen, ob ihre Erwartungen erfüllt wurden.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: DIE EIGENE GESUNDHEIT

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Zettel, Stift
- Material auf der **Website**: Handout: Skala zur Selbsteinschätzung der Gesundheit (**C3**), Poster: Skala zur Selbsteinschätzung der Gesundheit (**C4**), Poster: Skala zur Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit in drei Ebenen (**C5**)

Zeitumfang:

Ca. 55 Minuten

Einstieg: Die eigene Gesundheit

Um Gesundheit und die Verhältnisse, die sie prägen, zu betrachten, ist es sinnvoll zunächst die eigene Gesundheit in den Blick zu nehmen. Menschen können selbst am besten beurteilen, wie sie ihre Gesundheit einschätzen. Teilen Sie zunächst das Handout zur Selbsteinschätzung der Gesundheit (**Website**, **C3**) aus. Die Teilnehmenden bekommen nun Zeit, ihre eigene Gesundheit einzuschätzen und sich dazu auf der Skala auf ihrem Handout einzuordnen und an entsprechender Stelle eine Markierung zu setzen. Die Skala geht von 1 bis 10. Die Zahl 1 bedeutet dabei „überhaupt nicht gesund“, die Zahl 10 meint „sehr gesund“ (siehe **Abbildung 1**). Lassen Sie den Teilnehmenden ausreichend Bedenkzeit, um sich in Ruhe zu überlegen, wo sie sich auf der Skala einordnen würden. Im Anschluss werden alle eingeladen, die im Handout unter der Skala stehenden Fragen für sich allein zu beantworten. Das kann entweder schriftlich oder in Gedanken erfolgen – je nach Belieben.

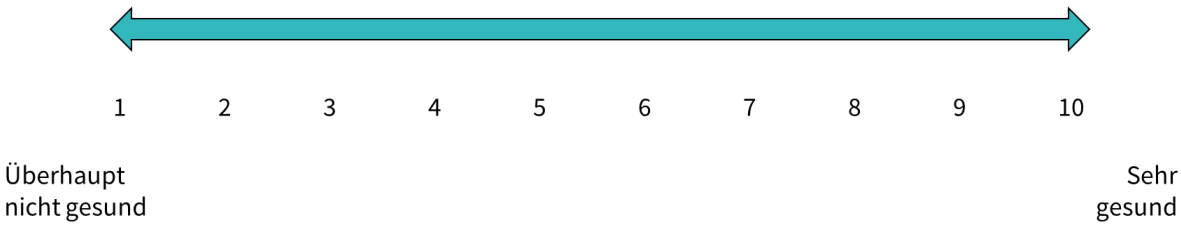

Abbildung 1: *Skala zur Selbsteinschätzung der Gesundheit (Eigene Darstellung)*

Wenn die Teilnehmenden signalisieren, dass sie fertig sind, nutzen Sie die große Skala (**Website**, **C4**) als Gesprächsgrundlage. Jede Person darf auch hier eine Markierung an der Stelle setzen, wo sie für sich allein ihre Gesundheit eingeschätzt hat. Danach können Sie in der Gruppe darüber sprechen, aus welchem Grund sich verschiedene Personen an unterschiedlichen Punkten auf der Skala einordnen. Dazu können Sie die Fragen auf dem ausgeteilten Handout (**Website**, **C3**) zur Hilfe nehmen.

Es kann nach dieser Selbsteinschätzung gut darüber gesprochen werden, wovon Gesundheit abhängt, ob sich der angegebene Wert unter Umständen im Tagesverlauf verändert und was ihn beeinflusst. Laut Definition der *WHO* können drei Ebenen von Gesundheit unterschieden werden.“

ERKLÄRUNG: WHO DEFINITION VON GESUNDHEIT

Je nach Verlauf der Diskussion kann an dieser Stelle die Definition aus der Präambel der *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)* von 1948 eingebracht werden*:* „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen **körperlichen**, **geistigen** und **sozialen** Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist eines der Grundrechte jedes Menschen, ohne Unterschied der ethnischen Zugehörigkeit, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“.

Diese Anknüpfungspunkte der Definition der WHO können dazu genutzt werden, die Diskussion unter den Teilnehmenden weiter anzuregen. Dazu teilen Sie eine weitere Skala aus und lassen Sie die Teilnehmenden ihre individuelle Gesundheit auf den drei Ebenen (siehe **Abbildung 2**; **Website**, **C5**) einschätzen. Anschließend wird wieder im Plenum diskutiert.

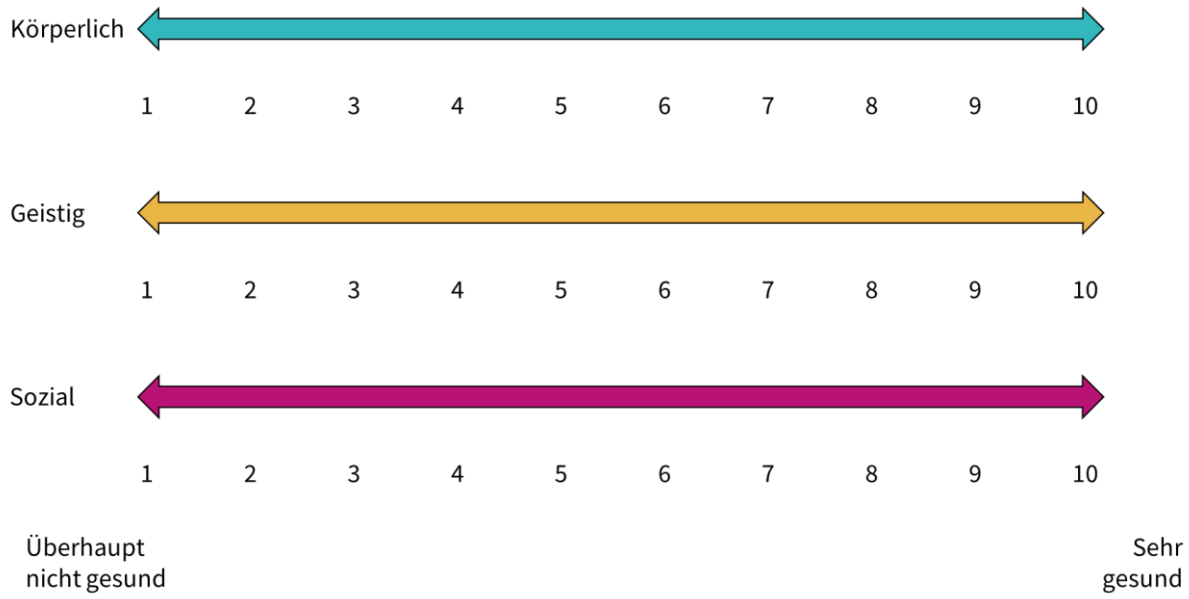

Abbildung 2: *Skala zur Einschätzung der eigenen Gesundheit in drei Ebenen (Eigene Darstellung)*

Im Anschluss kann die Diskussion weiter vertieft werden. Dazu können die folgenden Fragen in die Runde gegeben werden. Wir empfehlen jedoch, vorher eine Pause einzulegen und anschließend ausreichend Zeit (mindestens 20 Minuten) zu lassen, damit sich alle Gedanken und Notizen zu den Fragen machen können. Auch hier sollte darauf geachtet werden, dass sich zwar ausgetauscht aber nicht geholfen wird.

FRAGEN SIE MAL NACH

Diskussionsfragen zur eigenen Gesundheit:

- Haben Sie in der letzten Woche etwas getan, was gut für Ihre Gesundheit war?
- Sind Sie selbst damit zufrieden, wie gesund Sie sich verhalten?
- Was hilft Ihnen dabei?
- Haben Sie letzte Woche etwas getan, was eher ungesund war?
- Warum tun Sie es, obwohl Sie wissen, dass es ungesund ist?
- Haben Sie Ziele, um sich gesünder zu verhalten?
- Was hilft allen Menschen, gesünder zu leben?
- Gesundheit bedeutet für mich…

Falls die Definition der *WHO* nicht bereits in der ersten Diskussionsrunde aufgegriffen wurde, bietet sich hier eine weitere Möglichkeit dazu. Bei der letzten Frage/Anregung können die Teilnehmenden eigene Definitionen von Gesundheit erstellen. Diese Definitionen können miteinander verglichen werden und sollten sich im Idealfall ergänzen.

TIPP: FINGERSPITZENGEFÜHL

Die oben gestellten Fragen können auch dazu führen, dass Teilnehmende das Gefühl haben sich rechtfertigen zu müssen oder dass sie den Eindruck gewinnen, ihr Gesundheitsverhalten würde bewertet. Hier ist eine wertschätzende und nicht-normative Herangehensweise der Workshopleitung von besonderer Wichtigkeit.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:

- Material auf der **Website:** Bewegungskurve (**C6**)

Zeitumfang:

ca. 10 Minuten

Zum Abschluss des ersten GA-Workshops wird ein Ausblick auf den nächsten Workshop gegeben. In diesem wird es um das Thema „Bewegung“ gehen. Die Teilnehmenden werden ein Bewegungsspiel kennenlernen, die eigene Bewegung im Alltag reflektieren, etwas über die Bedeutung von Bewegung am Arbeitsplatz erfahren sowie Wissen über die Wirkung von Bewegung auf den menschlichen Körper erhalten.

Zur Vorbereitung auf den kommenden Workshop erhält jede anwesende Person eine Vorlage für eine Bewegungskurve (**Website**, **C6**). Die Workshopleitung erklärt den Sinn der Bewegungskurve und wie sie aufzumalen ist. Auf der horizontalen Achse befinden sich Zeitangaben. Sie stehen für einen ganzen Tag, also für 24 Stunden. Die vertikale Achse zeigt die Bewegung an. Die Teilnehmenden werden gebeten, bis zum nächsten Termin einen Tag lang eine Bewegungskurve zu erstellen. Das heißt, sie sollen in regelmäßigen Abständen an den jeweiligen Uhrzeiten überlegen, wie viel sie sich bewegt haben und dann entsprechend ein Kreuzchen setzen. Wenn man beispielsweise von 23.00 Uhr bis 7.00 Uhr schläft, bewegt man sich in dieser Zeit eher wenig. Wer bei einer Sporteinheit an die eigenen Grenzen geht, bewegt sich dagegen sehr viel.

Zweiter GA-Workshop: Bewegung

Ziele:
Die Teilnehmenden besprechen die mitgebrachten und ausgefüllten Bewegungskurven. Sie identifizieren kritische Punkte zu Bewegung am Arbeitsplatz auf Verhältnisebene.

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 einer Gruppe von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:
Sofern die Workshopreihe als zusammenhängende Fortbildung durchgeführt wird: alle Teilnehmenden, die die Fortbildung zur Gesundheitsassistenz absolvieren möchten. Da die Workshops theoretisch auch unabhängig voneinander geplant und durchgeführt werden können, ist auch ein Quereinstieg bzw. das Auslassen eines Workshops unproblematisch.

Räumlichkeiten:
Es sollte für alle ausreichend Platz zum Bewegen vorhanden sein. Es sollte ein Kreis gebildet werden können.

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, großer Schaumstoffwürfel
- Material auf der **Website**: Poster: Regenbogenmodell (**C7**), Bilder für das Regenbogenmodell (**C8**), ein Set Bewegungskarten (**C9**), Poster: Armbeugung, Armstreckung (**C10**), Poster: Gelenke (**C11**), Poster: Herz-Kreislaufsystem (**C12**)
- Vorbereitung dritter GA-Workshop: Ernährungstagebuch (**C13**)

Inhalte und Struktur des Workshops:
- Der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit wird hergestellt
- Aktiver Einstieg in die Thematik mit Bewegungsspielen
- Auswertung der Bewegungskurven
- Thematischer Input zu Muskeln, Gelenken und Herz

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: EINFÜHRUNG

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide
- Material auf der **Website**: Poster: Regenbogenmodell (**C7**), Bilder für das Regenbogenmodell (**C8**)

Zeitumfang:
Ca. 30 Minuten

Um an den ersten Workshop anzuknüpfen und die Inhalte wieder in Erinnerung zu rufen, empfiehlt sich die Verwendung des Regenbogenmodells (siehe **Abbildung 3**; **Website**, **C7**).

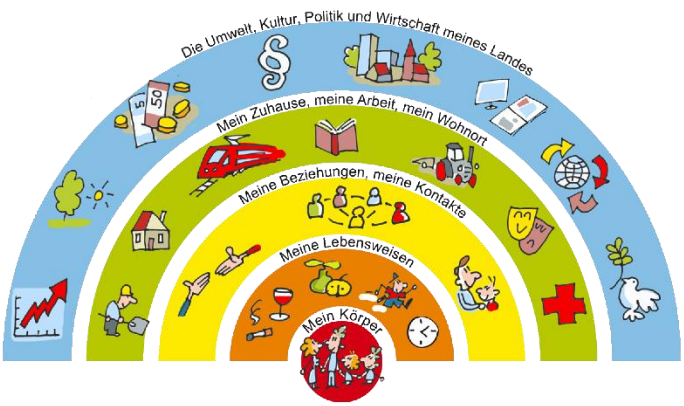

***Abbildung 3**: Regenbogenmodell (Eigene Darstellung von Jörg Hafemeister nach Dahlgren & Whitehead, 1991)*

Dieses Modell zeigt den Zusammenhang zwischen individuellen Risikofaktoren, dem Verhalten Einzelner und den Verhältnissen, die unsere Gesundheit prägen. Auch lässt sich mithilfe des Modells der Zusammenhang zwischen den gesundheitlichen Alltagsthemen Einzelner und gesellschaftlichen Strukturen aufzeigen. Es macht deutlich, dass Gesundheit ein komplexes Thema ist und bietet zugleich eine Struktur, um Einflussfaktoren zu sortieren.

Um sich mit dem Modell auseinanderzusetzen und es besser kennenzulernen gibt es entsprechendes Arbeitsmaterial (**Website**, **C7** und **C8**). Dazu werden die Teilnehmenden in kleinere Gruppen eingeteilt und jeweils ein großer Ausdruck (z. B. DIN A3) des Regenbogens (**Website**, **C7**) auf dem Tisch platziert. Verschiedene Bilder des Regenbogenmodells (**Website**, **C8**) werden verteilt, sodass immer jeweils eine Person benennt, was sie auf dem Bild sieht, es auf einer Ebene des Modells einordnet und dabei erklärt, warum sie es dort einordnen würde. Es kommt dabei auf die Interpretation der jeweiligen Person an und es gibt daher kein Richtig oder Falsch. Lassen Sie Diskussionen zu und weisen Sie darauf hin, dass es Interpretationsspielraum gibt. Im Anschluss sollten sich die einzelnen Kleingruppen gegenseitig vorstellen, was sie auf welcher Ebene eingeklebt haben und ihre Diskussionen zusammenfassen. Dies ermöglicht ein tiefergehendes Verständnis des Modells und der Komplexität von Gesundheit.

Eine weitere Option ist die Vorstellung und gemeinsame Erarbeitung des Modells im Frontalunterricht. Dies hat den Vorteil, dass es weniger Zeit kostet und die Workshopleitung mehr Kontrolle über die Situation hat.

HINWEIS: MATERIALIEN AUS DEM GESUND!-PROJEKT

Das Regenbogenmodell wurde auch im GESUND!-Projekt der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin verwendet. Weitere Materialien zum Thema Gesundheit aus dem GESUND!-Projekt befinden sich hier:
https://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-vor-ort/menschen-mit-behinderung-und-angehoerige/gesund-lernmaterialien-39/

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: BEWEGUNGSSPIEL

Benötigte Materialien:

- Ein großer Schaumstoffwürfel

Material auf der **Website**: ein Set Bewegungskarten (**C9**)

Zeitumfang:

ca. 15 Minuten

Um aktiv in das Thema Bewegung einzusteigen, kann folgendes Spiel gespielt werden: Bewegungswürfeln

Alle schaffen sich ausreichend Platz und bilden einen Kreis. Gewürfelt wird mit einem großen Schaumstoffwürfel, das sorgt für Spaß und führt zu mehr Bewegung. Je nachdem, welche Augenzahl gewürfelt wird, führen alle die folgenden Bewegungsübungen durch. Jede Übung ist den Bewegungskarten aus der Materialsammlung entnommen und kann an die Bewegungsmöglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Falls die Beschäftigten die Bewegungskarten und -übungen noch nicht kennen, sollten die sechs möglichen Übungen zu Beginn einmal mit allen durchgesprochen werden.

- Bei 1: Auf einem Bein stehen
- Bei 2: Rumpfvorbeuge
- Bei 3: Hüfte kreisen
- Bei 4: Venenpumpe
- Bei 5: Obst pflücken
- Bei 6: Bewegung aussuchen

Das Spiel sollte zumindest so lange dauern, bis alle einmal gewürfelt haben.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: BEWEGUNGSKURVE

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide
- Material auf der **Website**: Bewegungskurve (**C6**)

Zeitumfang:

ca. 30 Minuten

Anschließend an das Bewegungsspiel wird erklärt, dass – ähnlich wie im ersten Workshop – das eigene Gesundheitsverhalten als Diskussionsgrundlage für größere Zusammenhänge herangezogen werden soll.

Hier können Sie als Beispiel an das Gespräch zur 10-er Skala der Gesundheit erinnern. Auch die folgenden Themen sollen in ähnlicher Art und Weise angegangen werden.

Um eine Gesprächsgrundlage zu haben, sollen alle Teilnehmenden ihre individuelle Bewegungskurve zur Hand nehmen. Für diejenigen, die noch keine Bewegungskurve ausgefüllt haben, sollte an dieser Stelle etwas Zeit gegeben werden, um dies nachzuholen.

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich einen typischen Arbeitstag vorzustellen. Vielleicht erinnern sie sich auch konkret an den Vortag. Die Workshopleitung kann hier ihre Unterstützung anbieten. Für die Teilnehmenden, die bereits eine Bewegungskurve erstellt haben, wird derweil eine kurze Pause gemacht.

TIPP: TEILNAHME DER WORKSHOPLEITUNG

Damit sich auch die Workshopleitung mit der Aufgabe identifizieren und authentisch über die Bewegungskurve bzw. über Bewegung im Alltag sprechen kann, sollte diese selbst eine Bewegungskurve ausfüllen. Diese kann dann auch als Beispiel dienen.

Anschließend werden die einzelnen Bewegungskurven von Freiwilligen der gesamten Gruppe präsentiert und erläutert. Für die Diskussion oder im Vorfeld als Beispiel kann die vorgefertigte Bewegungskurve in **Abbildung 4** in die Vorlage (**Website**, **C6**) übertragen und im Workshop gezeigt werden.

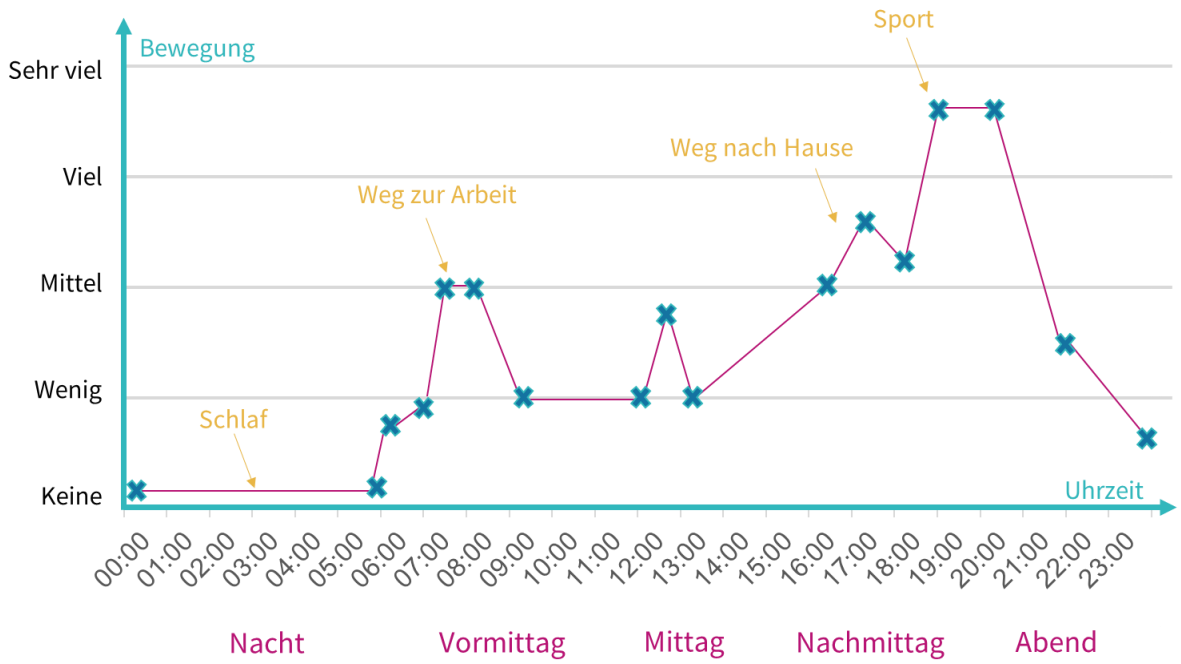

Abbildung 4: *Beispielhafte Darstellung einer Bewegungskurve (Eigene Darstellung)*

FRAGEN SIE MAL NACH

Wenn die Teilnehmenden ihre Bewegungskurven erklärt haben, können Sie eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema durch folgende Leitfragen fördern:

- Wie fanden Sie den beschriebenen Tag?
- Hätten Sie etwas anders machen können?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich viel bzw. wenig bewegen?
- Worauf wirkt sich viel bzw. wenig Bewegung körperlich aus?
- Glauben Sie, dass Sie sich ausreichend bewegen?

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: INPUT

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide
- Material auf der **Website**: Poster: Armbeugung, Armstreckung (**C10**), Poster: Gelenke (**C11**), Poster: Herz-Kreislaufsystem (**C12**)

Zeitumfang:
ca. 15 Minuten

Nach einer Runde, in der die Erfahrungen der Teilnehmenden zu den oben aufgeführten Fragen besprochen werden, kann ergänzend ein theoretischer Input zu Muskeln, Gelenken und dem Herz-Kreislaufsystem für Sicherheit im Umgang mit der Thematik sorgen. Der Input kann entsprechend der unten folgenden Erklärungen gestaltet werden. Die entsprechenden Illustrationen sind auch auf der Website (**C10** bis **C12**) und können zur Veranschaulichung der Informationen hinzugezogen werden.

PRAXISBEISPIEL: TEXTE AUS DEM MODELLPROJEKT

Die folgenden Texte zu Muskeln, Gelenken und Herz-Kreislaufsystem sowie bei Ernährung zu Verdauung, Energiebedarf des Körpers und Ernährungspyramide finden sich wortgleich im Handout für die Gesundheitsassistenz. Es ist sinnvoll, wenn Personen die Workshops leiten, die zu den jeweiligen Themen kompetent sprechen können. Dazu könnten Sie beispielsweise im Internet nach weiteren Informationen suchen.

Die Muskeln

Muskeln können sich zusammenziehen oder sich erschlaffen lassen. Wenn sie sich zusammenziehen, bringen sie zwei oder mehrere Knochen näher zueinander oder weiter voneinander weg. Man kann auch sagen, wir beugen oder strecken ein Gelenk. Es wirken immer mehrere Muskeln zusammen. Zu jedem Muskel gibt es einen Gegenspieler. Muskeln und ihre Gegenspieler arbeiten zusammen und sorgen so für eine flüssige Bewegung.

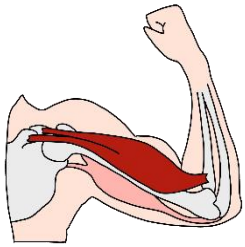

Abbildung 5: *Beispielhafte Darstellung der Armbeugung (Eigene Darstellung)*

Das funktioniert so:
Der Bizeps ist der dicke Muskel am Oberarm. Wenn der Bizeps sich zusammenzieht, beugen wir den Arm. Der Trizeps, der Muskel auf der anderen Seite des Oberarms, entspannt sich (siehe **Abbildung 5**). Wenn sich der Trizeps anspannt, dann strecken wir den Arm wieder. Der Bizeps entspannt sich (siehe **Abbildung 6**). Ohne ihr Zusammenspiel würden unsere Bewegungen plötzlich und abgehackt aussehen. In jedem Muskel wirken sehr viele Muskelstränge zusammen. Alle haben ihre eigenen Nerven, die sie aktivieren. Wenn Muskeln zu stark angespannt werden, können sie reißen. Manche Muskeln benutzen wir fast die ganze Zeit. Die tief innen sitzenden Muskeln an unserer Wirbelsäule sorgen dafür, dass wir unseren Oberkörper aufrecht halten können. Sie sind fast die ganze Zeit am Ausbalancieren und am Arbeiten.

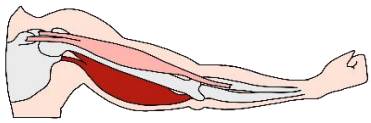

Abbildung 6: *Beispielhafte Darstellung der Armstreckung (Eigene Darstellung)*

Die Gelenke

Ein Beispiel: Das Kniegelenk verbindet den Oberschenkel mit dem Unterschenkel. Die Oberfläche der Knochen ist mit Knorpel überzogen. Knorpel haben wir auch in der Nase oder im Ohr. Er ist beweglich. Knorpel erhält trotz Bewegung seine Grundform bei. Ein bisschen wie Gummi. Der Knorpel ist zwischen den Knochen. Der Knorpel federt ab. Die Knochen schlagen und reiben nicht aufeinander. Die Gelenkflüssigkeit „schmiert“ das Gelenk. Das funktioniert so ähnlich wie Öl, das man an die Haken einer Schaukel schmiert, damit sie nicht mehr quietscht.

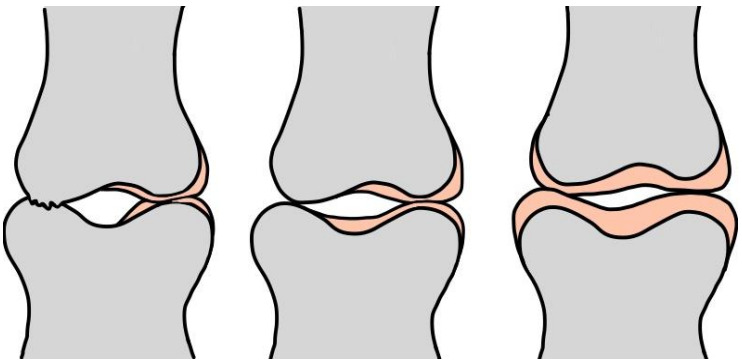

Abbildung 7*: Beispielhafte Darstellung eines Gelenks, auf dem linken Bild ist nur noch wenig Knorpel im Gelenk, das ganz rechte Bild zeigt ein gesundes Gelenk mit viel Knorpel (Eigene Darstellung)*

Regelmäßige Bewegung ist gut für das Knie. Durch Bewegung, also leichte Belastung, kann das Knie Dinge, die es nicht mehr braucht, an den Körper abgeben. Das sind sogenannte Abfallprodukte. In Ruhe, also bei Entlastung, kann das Knie Nährstoffe aufnehmen. Diese Nährstoffe enthalten Energie. Das, was das Knie nicht als Energie benutzen kann, sind die Abfallprodukte. Wenn man sich nicht bewegt, finden die Aufnahme von Nährstoffen und die Abgabe von Abfallprodukten nicht statt. Das kann zu Schmerzen im Knie führen. Aber auch eine zu hohe Belastung (zum Beispiel viel Leistungssport, viel Gewicht oder falsche Bewegungen) kann dem Knie schaden. Der Knorpel kann sich abnutzen und abreiben. Dann reiben die Knochen direkt aufeinander. Das tut weh, weil der Knochen dabei

kaputtgehen kann. Viele Menschen haben auch Schmerzen im Knie, weil sie schon älter sind. Dann ist der Knorpel oft schon verschlissen, also abgenutzt (siehe **Abbidung 7**).

Das Herz

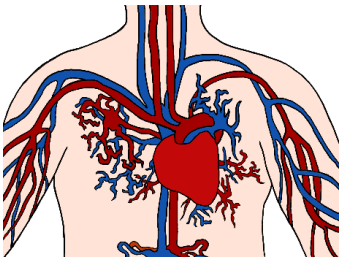

***Abbildung 8**: Beispielhafte Darstellung des Herzkreislauf-Systems (Eigene Darstellung)*

Das Herz ist ein Muskel, der durch regelmäßige Bewegung kräftiger wird. Ein gut trainiertes Herz kann mit jedem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen und benötigt dafür weniger Schläge (siehe **Abbildung 8**). Das ist gut, weil der Körper dann besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Das Herz ist dadurch leistungsfähiger und verbraucht seinerseits nicht so viel Energie. Das merkt man zum Beispiel beim Treppensteigen. Wenn das Herz nicht so gut trainiert ist, kommen wir schnell aus der Puste. Außerdem wird durch Bewegung der Fettstoffwechsel angeregt, der Blutdruck und Blutzuckerspiegel gesenkt und die Blutgefäße werden elastischer. Das ist wichtig, weil ansonsten Herz-Kreislauferkrankungen wahrscheinlich werden. Die sind in Deutschland die häufigste Todesursache.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:

- Material auf der **Website**: Ernährungstagebuch (**C13**)

Zeitumfang:

ca. 20 Minuten

Abschließend kann das Gespräch auf die Verhältnisse am Arbeitsplatz gelenkt werden.

FRAGEN SIE MAL NACH

Hier finden Sie Leitfragen zur Diskussion der gesundheitsbezogenen Verhältnisse in der WfbM.

- ☐ Bewegen Sie sich bei der Arbeit?
- ☐ Sitzen Sie viel?
- ☐ Wissen Sie, was Sie tun können, um mehr Bewegung bei der Arbeit zu bekommen?
- ☐ Wissen Sie, wie Sie sich gesund bewegen?

Zur Vorbereitung auf die nächste Einheit werden die Teilnehmenden gebeten, an einem Tag möglichst detailliert ein Ernährungstagebuch (**Website**, **C13**) zu führen. Dort wird zu verschiedenen Uhrzeiten eingetragen, was man isst und trinkt. Es sollte auch hier unbedingt darauf geachtet werden, zu vermitteln, dass es nicht darum geht, Menschen für ihre Ernährung zu verurteilen. Es gibt viele Faktoren, die beeinflussen, wie wir uns ernähren. Zum Beispiel, wie viel Zeit zur Verfügung steht, um Essen vorzubereiten, ob man allein wohnt, finanzielle Gründe oder Ernährungsgewohnheiten. Das Tagebuch im nächsten Workshop vorzustellen ist ebenfalls freiwillig.

Dritter GA-Workshop: Ernährung

Ziele:
Die Teilnehmenden berichten von eigenen Ernährungsgewohnheiten (unter Zuhilfenahme eines Ernährungstagebuchs oder mitgebrachter Notizen). Die Teilnehmenden erkennen Verhältnisse, die ihre Ernährung beeinflussen.

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 einer Gruppe von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:
Sofern die Workshopreihe als zusammenhängende Fortbildung durchgeführt wird: alle Teilnehmenden, die die Fortbildung zur Gesundheitsassistenz absolvieren möchten. Da die Workshops theoretisch auch unabhängig voneinander geplant und durchgeführt werden können, ist auch ein Quereinstieg bzw. das Auslassen eines Workshops unproblematisch.

Räumlichkeiten:
Es sollten ausreichend Tische und Stühle für alle vorhanden sein.

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Beamer und Laptop, eigene Ernährungstagebücher, Klebeband
- Material auf der **Website**: Poster: Verdauungsapparat (**C14**), Poster: BMI (**C15**), Poster: Ernährungspyramide (**C16**), Ernährungstagebuch (**C13**), Ernährungsquiz (**C17**)
- Vorbereitung vierter GA-Workshop: Drei Fragen zum Thema Stress (**C18**)

Inhalte und Struktur des Workshops:
- Einführung in das Thema durch einen Aufklärungsfilm
- Auseinandersetzung mit der Verdauung und dem Energiebedarf des Körpers
- Erklärung der Ernährungspyramide und einer gesunden, ausgewogenen Ernährung
- Erfahrungsaustausch anhand des Ernährungstagebuchs
- Durchführung eines Ernährungsquiz

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: INPUT

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Beamer und Laptop
- Material auf der **Website**: Poster: Verdauungsapparat (**C14**), Poster: BMI (**C15**), Poster: Ernährungspyramide (**C16**)

Zeitumfang:
ca. 35 Minuten

Zum Einstieg in diesen Workshop kann ein Erklärfilm zum Thema Ernährung geschaut werden.

PRAXISBEISPIEL: ERKLÄRFILM

Im Modellprojekt wurde eine gekürzte Episode von „Es war einmal das Leben“ (Folge 15) geschaut.

Die lange Version kann unter folgendem Link abgerufen werden:
www.youtube.com/watch?v=ViuN-iLSN6k

Die gesamte Folge ist unter Umständen zu lang, es gibt eine Zusammenfassung, die etwas über drei Minuten dauert, unter: www.youtube.com/watch?v=oohQymjThnc

Anschließend wird ein Input zum Thema ausgewogene Ernährung gegeben. Diese Informationen finden sich mit Illustrationen auch im „Handout Gesundheitsassistenz“ (**Website**, **C24** und **C25**). Zunächst wird erklärt, welche Körperorgane für die Verdauung zuständig sind und welche Rolle sie dabei spielen. **Abbildung 9** zeigt eine schemenhafte Darstellung des Verdauungsapparates, die als Anschauungsmaterial zur Hilfe genommen werden kann (auch **Website**, **C14**). Den nach der Tippbox folgenden Text zur Verdauung können Sie entweder vorlesen oder in eigenen Worten wiedergeben. Wenn Sie sich gut auskennen, können Sie alle Inhalte natürlich frei erklären.

TIPP: INFORMIERTE ENTSCHEIDUNGEN

Eine gute Verdauung kann durch gesunde Ernährung unterstützt werden. In dem erklärenden Text sind einige Hinweise darauf zu finden. Beispielsweise, dass es ungesund ist, zu viel zu essen oder weshalb verschiedene Nährstoffe dem Körper bei der Verdauung helfen. Wenn die Beschäftigten so etwas wissen, verstehen sie gesunde Ernährung besser und können eine informierte Entscheidung darüber treffen, was oder wie viel sie essen möchten.

Die Verdauung

Die Verdauung des Menschen fängt schon im Mund an und endet mit dem Ausscheiden der Nahrung.

Durch das Kauen im Mund wird die Nahrung zerkleinert und mit dem Speichel in Verbindung gebracht. Der Speichel wird von Speicheldrüsen produziert. Die Zuckerbausteine der Nahrung werden im Mund schon gespalten. Die restliche Aufspaltung der Zuckerbausteine erfolgt im Dünndarm.

Während des Kauens wird der Speichel mit der Nahrung vermischt. Dabei entsteht ein Speisebrei, der danach von der Zunge gegen den Gaumen gedrückt wird und durch den Schluckreflex weiter in die Speiseröhre gelangt. Beim Schluckreflex wird der Weg in die Speiseröhre freigelegt und die Luftröhre geschlossen. Dieser Reflex dient dazu, keine Nahrung in die Luftröhre gelangen zu lassen. Wenn das doch passiert, verschlucken wir uns. Durch Husten befördert der Körper das Essen wieder aus der Luftröhre hinaus und zurück in den Mund.

Die Speiseröhre ist ein muskulöser Schlauch, der die Nahrung durch Bewegungen weiter durch den Magenmund in den Magen transportiert.

Der Speisebrei wird über einen längeren Zeitraum im Magen gesammelt und dort weiter verdaut. In den Magen passen etwa 1,5 bis 2 Liter. Wenn man zu viel isst, schafft der Magen es nicht, alles zu verdauen. Dann gibt er Bescheid und uns wird schlecht. Manchmal müssen wir uns übergeben. Das ist ungesund.

Viele verschiedene chemische Stoffe helfen im Magen bei der Verdauung. Um die herzustellen, braucht der Körper verschiedene Nährstoffe.

Im Darm wird das Essen weiter verdaut und Nährstoffe werden aufgenommen. Im Darm gibt es ein eigenes Ökosystem von Bakterien. Wie in einem Teich. Das Ökosystem muss ausgeglichen sein. Wenn das Gleichgewicht durcheinander ist, läuft etwas schief. Dann bekommen wir zum Beispiel Durchfall. Darum müssen wir auf eine ausgewogene Ernährung achten.

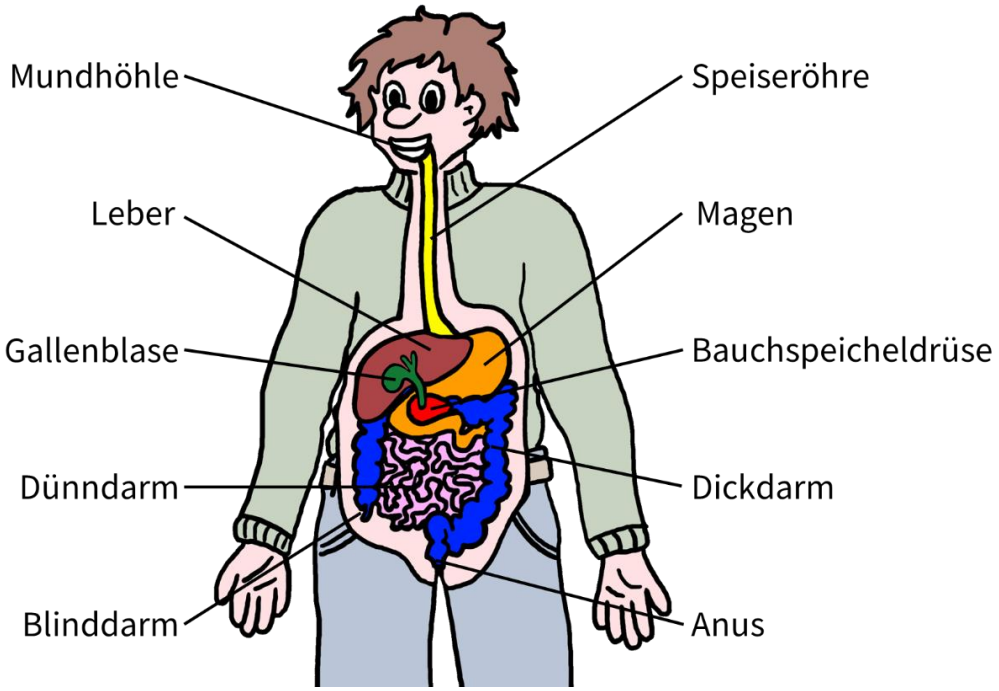

***Abbildung 9**: Verdauungsapparat: Der Weg der Nahrung durch den Körper (Eigene Darstellung)*

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine bekannte Größe zur Einordnung des Körpergewichts von Menschen. Davon haben sicher auch die Teilnehmenden schon gehört. Aber wissen sie auch, was er bedeutet und wie man mit ihm umgeht? Es ist sinnvoll, den zukünftigen Gesundheitsassistentinnen und -assistenten Wissen über alltagsnahe Dinge mitzugeben. Zur Erklärung des BMI kann nachfolgende Text vorgelesen werden und das entsprechende Poster (**Website**, **C15**) zur Hilfe genommen werden. Auch hier gilt, wer sich auf dem Gebiet sicher fühlt, kann gerne frei erklären und das Gesagte anhand von Abbildungen verdeutlichen.

Der Energiebedarf des Körpers

Jeder Körper benötigt Energie. Wie viel Energie der Körper braucht, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Das hängt zum Beispiel von der Körpergröße ab. Ein sehr großer Körper braucht viel mehr Energie als ein kleiner Körper. Jugendliche, die noch wachsen, brauchen auch viel Energie. Wenn Menschen sich viel bewegen, brauchen sie ebenfalls mehr Energie als Personen, die den ganzen Tag sitzen.

Beim Thema Nahrung nennt man Energie „Kalorien“. Das bedeutet, dass Menschen, die viel Energie brauchen, auch viele Kalorien zu sich nehmen können. Diese Menschen essen dann viel.

Der Body Mass Index (BMI) gibt Auskunft über das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße. In der **Abbildung 10** kann man also nachschauen, ob man Normalgewicht, Übergewicht oder Untergewicht hat. Oder ob man vielleicht Adipositas hat, also stark übergewichtig, ist.

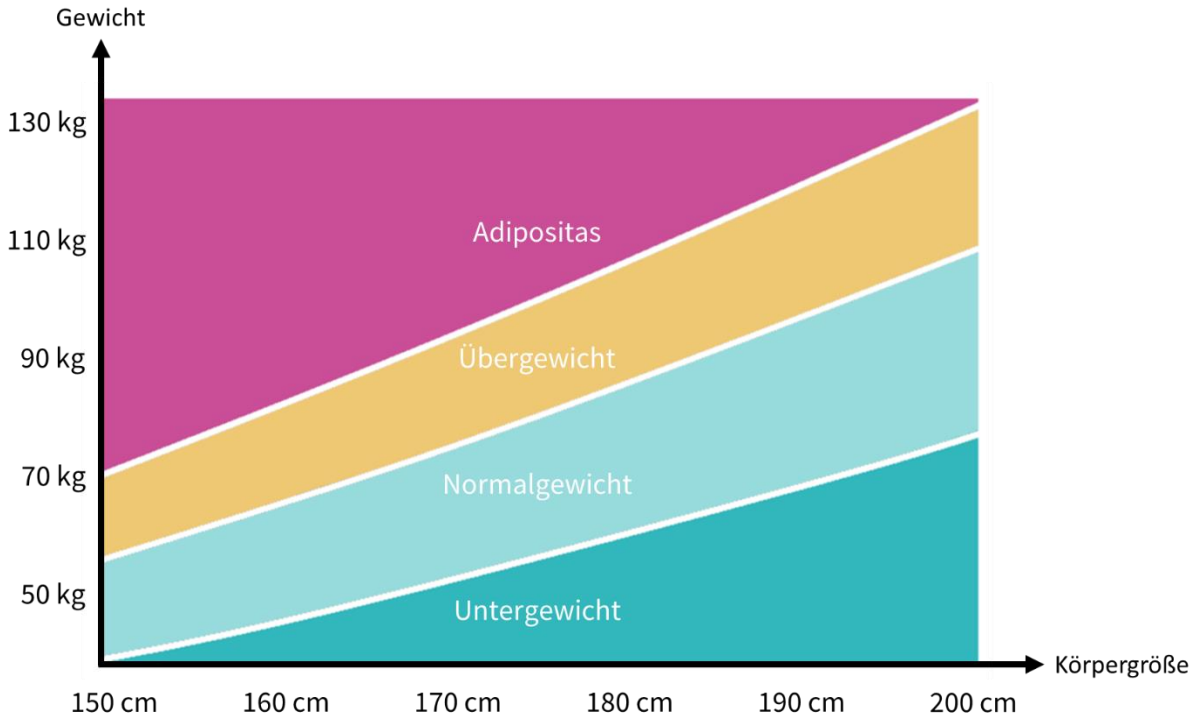

Abbildung 10: *Verteilung des Body Mass Index (BMI) bei Erwachsenen (Eigene Darstellung)*

Wenn Sie möchten, können Sie an dieser Stelle zeigen, wie man den BMI berechnet und an sich selbst oder einem fiktiven Beispiel demonstrieren. Vielleicht möchte sich das jemand notieren und einmal selbst ausprobieren. Die Formel lautet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2} \quad \frac{62\ \text{kg}}{(1{,}67\ \text{m})^2} = 22{,}23$$

Sie können gemeinsam überlegen, wo die jeweilige Beispielperson in der Verteilung des BMI einzuordnen wäre (in diesem Beispiel hätte die Person Normalgewicht). Es ist allerdings nicht empfehlenswert, den Wert in der gesamten Gruppe zu berechnen, da sich niemand mit einem weniger guten Wert schlecht fühlen soll. Der Fokus bei der Erläuterung des BMI liegt auf dem Verständnis für die Bedeutung der Ernährung als Energie für den Körper und darauf, dass der BMI eine Orientierung ist und der Energiebedarf des Körpers auch durch beispielsweise Sport beeinflusst werden kann.

Im Folgenden sollen die Teilnehmenden erfahren, wie man eine gesunde Ernährung konkret umsetzen kann. Ggf. kann hier auch auf Inhalte des Ernährungsworkshops (**Website**, **E1**) zurückgegriffen werden.

Die Ernährungspyramide

Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)* gibt Empfehlungen, welche Lebensmittel man oft und was man nicht so oft oder selten essen sollte.

Das lässt sich gut anhand einer Ernährungspyramide (siehe **Abbildung 11**; **Website**, **C16**) zeigen. Was ganz unten in der Pyramide ist (die Basis), sollte man oft essen. Was ganz oben ist, sollte man möglichst selten essen.

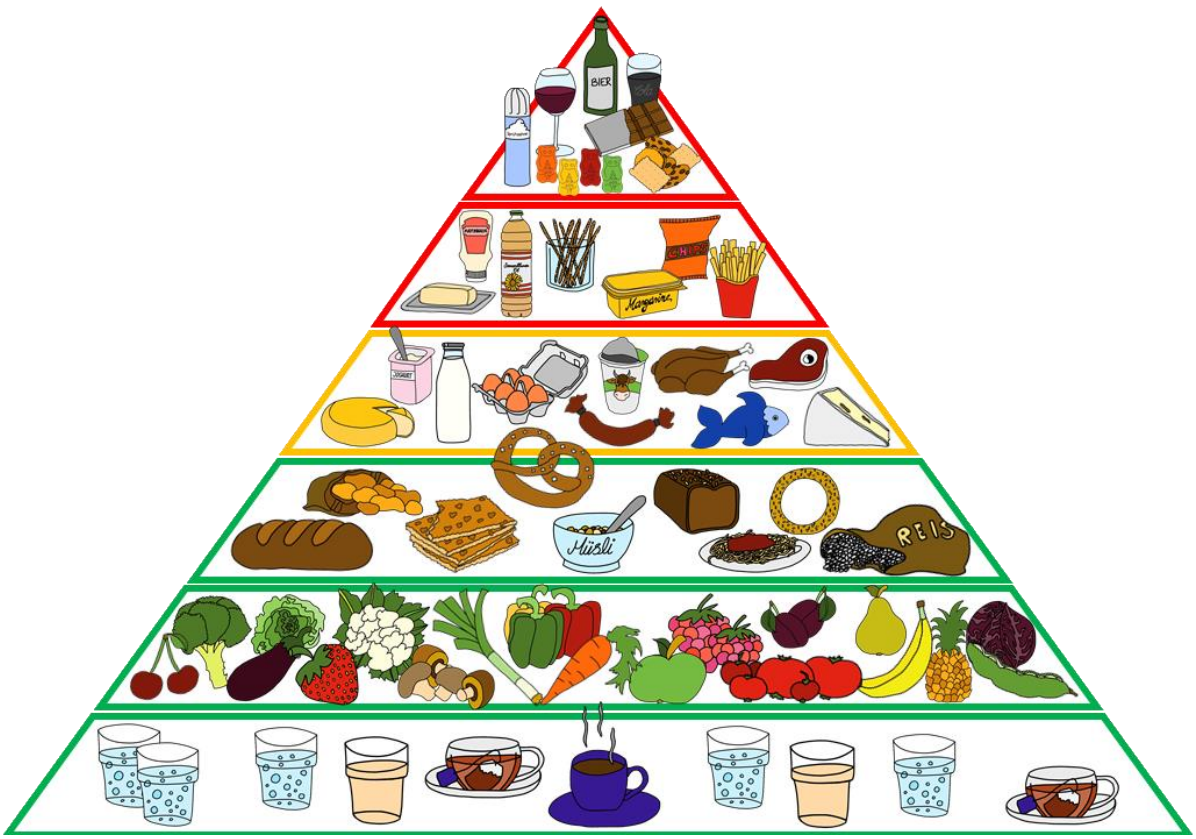

Abbildung 11: *Ernährungspyramide (Eigene Darstellung)*

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, von den Teilnehmenden ausgefüllte Ernährungstagebücher
- Material auf der **Website**: Ernährungstagebuch (**C13**)

Zeitumfang:

ca. 30 Minuten

Im Anschluss an den theoretischen Input kann ein gemeinsames Gespräch über die mitgebrachten Ernährungstagebücher geführt werden. Einzelne Personen stellen vor, was sie an einem bestimmten Tag zu sich genommen haben. Möglicherweise haben sie dazu noch zusätzliche Informationen, zum Beispiel ob sie mit anderen Leuten gemeinsam gegessen haben, ob sie viel oder wenig Zeit zur Zubereitung hatten und Ähnliches. In der Gruppe wird besprochen, wie die anderen Teilnehmenden die Ernährungsgewohnheiten sehen. An persönlichen Beispielen fällt es meist leichter, etwas zu diskutieren. In **Tabelle 1** finden Sie ein

beispielhaft ausgefülltes Ernährungstagebuch, das alternativ besprochen werden kann, falls keiner der Teilnehmenden bereit ist, das eigene Ernährungstagebuch vorzustellen. Lebensnäher ist allerdings die Diskussion von Speiseplänen der Workshopleitung oder Teilnehmenden selbst.

Tabelle 1: Beispiel Ernährungstagebuch

Datum: 11.11.2021 **Name:** Martina Mustermensch

Uhrzeit	Lebensmittel/Gericht	Getränk
9.15 Uhr	1 Vollkornbrötchen mit Mett und Zwiebeln, 1 Ei	1 Tasse Kaffee, 1 Glas O-Saft
11.00 Uhr	1 Banane	2 Gläser Wasser
12.30 Uhr	Bulgur und Gemüse mit Schafskäse überbacken, als Nachtisch 1 Schälchen Vanillepudding	0,33 l Cola ohne Zucker
16.30 Uhr	1 Apfel	1 Tasse Kaffee
19.30 Uhr	2 Scheiben Vollkornbrot mit Butter, Käse und Gurkenscheiben, 1 Scheibe Weißbrot mit Marmelade	1 Glas Wasser
21.00 Uhr	½ Tüte Salzstangen	

FRAGEN SIE MAL NACH

Für die Besprechung der Ernährungstagebücher können Sie folgende Leitfragen verwenden:

- Hat sich die Person gesund ernährt?
- Ist die Ernährung abwechslungsreich?
- Wurde genug getrunken?
- Können Sie besonders ungesunde Dinge identifizieren?
- In welchem Kontext wurden die Mahlzeiten eingenommen?
- Hat sich die Person am Tag viel bewegt? Wie viel Energie brauchte der Körper?

TIPP: VERURTEILEN VERMEIDEN

Es ist positiv hervor zu heben, wenn Teilnehmende ihr Ernährungstagebuch vorstellen. Bei der Gesprächsführung sollte deutlich gemacht werden, dass es nicht darum geht, die jeweilige Person für eine ggf. ungesunde Ernährung zu verurteilen, sondern darum, gemeinsam objektiv zu überlegen, was gut war und wo es vielleicht noch Verbesserungen geben kann. Aus den Beispielen anderer kann man meistens auch etwas für sich selbst lernen. Schön wäre es, wenn anschließend gemeinsam nach gesünderen Alternativen gesucht wird.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ERNÄHRUNGSQUIZ

Benötigte Materialien:
- FlipsChart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Klebeband
- Material auf der **Website**: Ernährungsquiz (**C17**)

Zeitumfang:
ca. 25 Minuten

Um etwas Auflockerndes zu tun und gleichzeitig dabei etwas zu lernen, wird ein Quiz zum Thema Ernährung gespielt. Dazu werden zwei Teams gebildet. Die Workshopleitung ist die Quizmasterin bzw. der Quizmaster und stellt Fragen zu vier verschiedenen Kategorien. Das Team, das an der Reihe ist, darf die Kategorie und einen Schwierigkeitsgrad bzw. eine Punktzahl auswählen. Je höher die gewählte Punktzahl ist, desto schwieriger ist die dahinter verborgene Frage. Wird die jeweilige Frage richtig beantwortet, bekommen das Team die gewählte Punktzahl gutgeschrieben. Wenn das Team, das an der Reihe ist, falsch rät, kann die jeweils andere Gruppe die Punkte stehlen, indem sie die korrekte Antwort geben. Die entsprechenden Fragen sowie die Punkte- und Kategorienkarten sind in auf der **Website** (**C17**) zu finden.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide
- Material auf der **Website**: Drei Fragen zum Thema Stress (**C18**)

Zeitumfang:
ca. 20 Minuten

FRAGEN SIE MAL NACH

Im letzten Teil des Workshops soll dann der Bezug zur Lebenswelt der Teilnehmenden, in diesem Fall zur Werkstatt und deren Umgebung, hergestellt werden.

- Welche Möglichkeiten gibt es in unserer Werkstatt, um sich gesund zu ernähren?
- Wie können wir gemeinsam gesünder essen?
- Welche Veränderung würden wir uns gegebenenfalls wünschen?

Beim Thema Ernährung bietet es sich auch an, darüber zu sprechen, was der Unterschied zwischen Vorschriften und Empfehlungen ist. Während des Workshops sollte besonders betont werden, dass man anderen nicht vorschreiben sollte, was sie essen oder nicht essen. Den Teilnehmenden sollte auch kein schlechtes Gewissen gemacht werden, wenn sie sich ungesund ernähren. Solches Verhalten würde dazu führen, dass Leute, die oft ungesund essen, sich möglicherweise schlecht fühlen und unter Umständen aus Frust noch mehr ungesunde Dinge essen.

Die Rolle von Gesundheitsassistentinnen und -assistenten liegt darin, die Verhältnisse etwas zu ändern, sodass alle in der WfbM arbeitenden Personen gesünderes Essen bekommen, das ihnen schmeckt. Dazu ist es sinnvoll Gespräche zu führen und Menschen über gesunde Ernährung aufzuklären, jedoch nie mit erhobenem Zeigefinger. An diesem Punkt kann es auch zur Diskussion über das Ziel der Gesundheitsassistenz kommen. Es geht darum, einen weiten Blick auf die Verhältnisse zu haben, nicht darum einzelne Menschen zu beispielsweise Problemen mit Übergewicht zu beraten. Im Gegensatz zu einem Personal Trainer oder einer Ärztin/einem Arzt geht es den Gesundheitsassistentinnen und -assistenten stets um das „große Ganze“. Denn die allgemeinen Verhältnisse betreffen uns alle.

Als Vorbereitung für den nächsten Workshop sollen die Teilnehmenden ihr persönliches Stresslevel im Auge behalten. Sie sollen darauf achten, ob und in welchen Situationen sie sich gestresst fühlen und wie sich das bei ihnen äußert. Als Hilfe sollen sie dafür die Sätze aus der Übung „Drei Fragen zum Thema Stress“ (**Website**, **C18**) ausfüllen.

Vierter GA-Workshop: Stress und Entspannung

Ziele:
Die Teilnehmenden benennen Faktoren, die bei ihnen persönlich Stress auslösen. Sie benennen Zeichen von Stress bei sich selbst und bei anderen.

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 einer Gruppe von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:
Sofern die Workshopreihe als zusammenhängende Fortbildung durchgeführt wird: alle Teilnehmenden, die die Fortbildung zur Gesundheitsassistenz absolvieren möchten. Da die Workshops theoretisch auch unabhängig voneinander geplant und durchgeführt werden können, ist auch ein Quereinstieg bzw. das Auslassen eines Workshops unproblematisch.

Räumlichkeiten:
Es sollten ausreichend Tische und Stühle für alle vorhanden sein.

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Stress-Skala auf Flipchart-Papier, Klebezettel (z. B. Post-its), Stifte
- Material auf der **Website**: Drei Fragen zum Thema Stress (**C18**), Poster: Skala zur Selbsteinschätzung des eigenen Stresslevels (**C19**), Poster: Stressmodell (**C20**), Fallbeispiel zum Thema Stress: Ralf (**C21**)

Inhalte und Struktur des Workshops:
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Stresserleben
- Identifikationen von Stressoren
- Formulierung von Bewältigungsstrategien

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: DER EIGENE STRESS

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Stress-Skala auf Flipchart-Papier, Klebezettel (z. B. Post-its), Stifte
- Material auf der **Website**: Drei Fragen zum Thema Stress (**C18**), Poster: Skala zur Selbsteinschätzung des eigenen Stresslevels (**C19**)

Zeitumfang:
ca. 20 Minuten

Zu Beginn dieses Workshops nennen alle Teilnehmenden ihr individuelles aktuelles Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 (siehe **Abbildung 12**; **Website**, **C19**). Die Zahl 1 bedeutet, dass man vollkommen entspannt ist und keinen Stress hat, die Zahl 10 steht für sehr viel Stress.

Abbildung 12: *Beispielhafte Darstellung der Stress-Skala (Eigene Darstellung)*

Die Teilnehmenden sollten dazu an der Stress-Skala ein Kreuz setzen (z. B. mit einem Post-it). Idealerweise ist die Skala groß und für alle sichtbar und beispielsweise an einer Tafel aufgemalt oder befestigt.

Im Anschluss laden Sie alle Teilnehmenden dazu ein, zu erklären, warum sie ihr Kreuz an einer bestimmten Stelle gesetzt haben. Diese Stellungnahme sollte unbedingt freiwillig sein, weil Stress etwas sehr Persönliches ist. Da es um das aktuelle Stresslevel geht, werden sich die Beteiligten vermutlich auf Vorkommnisse aus der nahen Vergangenheit oder auf kurz bevorstehende Dinge beziehen. Dies kann bereits als wichtige Reflexion aufgegriffen werden: Unser momentanes Stresslevel wird von Vergangenheit und Zukunft beeinflusst. Die Teilnehmenden sollen nun ihre vorbereiteten Notizen zur den drei Fragen zum Thema Stress (**Website**, **C18**) hervorholen.

Wenn Personen die Sätze zum eigenen Stress noch nicht vervollständigt haben, erhalten sie nun die Gelegenheit dies nachzuholen. Die Workshopleitung kann hier ggf. ihre Unterstützung anbieten. Die anderen Teilnehmenden können eine kurze Pause machen, ohne diejenigen zu stören, die die Übung nachholen.

FRAGEN SIE MAL NACH

Nun diskutieren Sie gemeinsam mit allen Teilnehmenden, was für sie persönlich Stress bedeutet. Jetzt geht es einerseits um das aktuelle Stresslevel, andererseits auch um typische Situationen, in denen sie Stress empfinden. Als Leitfragen können Sie wieder die Fragen zur Vorbereitung auf diesen Workshop nutzen.

- Ich gerate in Stress, wenn… (**Stressoren**)
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem… (**individuelle Stressverstärkung**)
- Wenn ich im Stress bin, dann…(**Stressreaktion**)

In Klammern hinter den Sätzen stehen die Fachbegriffe, die später im Stressmodell (siehe **Abbildung 15**, **Website**, **C20**) benutzt werden.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: INPUT

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Stress-Skala auf Flipchart-Papier, Klebezettel (z. B. Post-its), Stifte
- Material auf der **Website**: Stressmodell (**C20**)

Zeitumfang:

ca. 30 Minuten

Es bietet sich an dieser Stelle – je nach Diskussionsverlauf – an, einen Input zu Wahrnehmungskanälen zu geben. So wie Menschen offensichtliche Einschränkungen bestimmter Sinne erfahren, sind unsere Sinne unterschiedlich stark ausgeprägt und die Wahrnehmungskanäle unterschiedlich weit offen. Auch was Stress betrifft, gibt es verschiedene Typen. Die eine Person wird von Geräuschen mehr gestresst, die andere von visuellen Reizen usw.

Je nachdem, wie intensiv die Gruppe zusammenarbeitet, können diese Reize mit allen gemeinsam besprochen werden. Sollte die Diskussion dadurch intensiver werden, können die Teilnehmenden zunächst in kleinen Gruppen von zwei bis fünf Personen sensorische Stressfaktoren sammeln.

- Physikalisch (Lärm, Hitze, Nässe, …)
  - Sehsinn (Licht, flackern, Dunkelheit, …)
  - Hörsinn (Geräusche, Stimmen, bestimmte Töne, …)
  - Tastsinn (Oberflächen, Stoffe, Trockenheit, Feuchtigkeit, …)
  - Geruchssinn (Gerüche, …)
  - Geschmackssinn (Geschmäcker, …)
- Körperlich (Verletzung, Schmerz, Hunger …)
- Leistung (Zeitdruck, Überforderung, Prüfungen, …)
- Sozial (Konkurrenz, Isolation, Verluste, Konflikte, …)

Die Kleingruppen stellen ihre Ergebnisse nach 15 Minuten in der gesamten Gruppe vor. Die gesammelten Stressfaktoren sollen dazu nach dem oben aufgeführten Schema sortiert und dargestellt werden. Die Workshopleitung kann hierfür ein Tafel- bzw. Flip-Chart-Bild oder Plakat erstellen.

Im Hinblick auf die angestrebte Rolle und Funktion als Gesundheitsassistenz sollte deutlich gemacht werden, dass es auch darum gehen kann, gestresste Personen zu unterstützen, ihnen Hilfe zukommen zu lassen oder ihnen eine Pause von der Arbeit zu verschaffen. Oft fällt es gestressten Personen schwer, klar zu formulieren, was sie benötigen. Eine Auszeit, ein Tee oder auch ein ruhiger Ort können dabei helfen, ein Bedürfnis zu formulieren.

Um nun den Blick von sich selbst auf andere Personen zu lenken, bietet sich folgende Leitfrage an:

Wie erkenne ich Stress bei mir selbst und wie bei anderen?

Die Teilnehmenden können Schlagworte in den Raum werfen oder Situationen erklären, in denen sie Stress bei sich oder bei anderen beobachten. Um einen strukturierten Input zu der gestellten Frage geben zu können, werden die drei Oberkategorien (körperliche Auswirkungen, kognitiv-emotionale Auswirkungen, Verhaltens-Auswirkungen) an die Tafel geschrieben bzw. für alle lesbar gemacht. Die genannten Beispiele werden dann jeweils einem der drei Punkte zugeordnet.

Individuelle gesundheitliche Auswirkungen von Stress

- Körperliche Auswirkungen (zum Beispiel schneller Puls, Muskelspannung, schnellere Atmung, auf Dauer Erschöpfung)
- Kognitiv-emotionale Auswirkungen (zum Beispiel Gefühle der inneren Unruhe, Unzufriedenheit, Angst, Hilflosigkeit, Denkblockaden)
- Verhaltens-Auswirkungen (zum Beispiel hastiges/ungeduldiges Verhalten, Betäubungsverhalten, konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen)

Nun wird den Teilnehmenden das Stressmodell (siehe **Abbildung 13**; **Website**, **C20**) vorgestellt, welches zwischen Stressoren, persönlichen Stressverstärkern und den entsprechenden Stressreaktionen unterscheidet. Hier findet sich auch die vorbereitende Aufgabe („Drei Fragen zum Thema Stress“, **Website**, **C18**) für diesen Workshop wieder. Die bisher erarbeiteten Inhalte aus der Gruppendiskussion und den eigenen Stresssituationen werden nun gemeinsam dem Stressmodell zugeordnet. Die individuellen gesundheitlichen Auswirkungen von Stress sind hier die „Stressreaktion“. Die Frage danach, warum sich die Teilnehmenden auf der Stress-Skala bei einer Zahl eingeordneten haben, beantworten sie meist mit den „Stressoren“. „Persönlichen Stressverstärker“ sollten ggf. noch einmal besprochen werden, auch sie sind sehr individuell.

***Abbildung 13**: Stressmodell (Eigene Darstellung nach der Stress-Ampel von Kaluza, 2018)*

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: FALLBEISPIEL

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Stifte
- Material auf der **Website**: Fallbeispiel zum Thema Stress: Ralf (**C21**)

Zeitumfang:

ca. 40 Minuten

Um das Gelernte anzuwenden und zu verfestigen wird, ggf. in Kleingruppen, an folgendem Fallbeispiel gearbeitet:

Fallbeispiel zum Thema Stress: Ralf

Ralf (siehe **Abbildung 14**) ist 43 Jahre alt und arbeitet seit 15 Jahren in der Textilwerkstatt. Ihm gefällt seine Arbeit sehr gut, weil er schon immer gerne mit Stoffen gearbeitet hat. Diese Arbeit liegt ihm, weil er hohe Ansprüche an seine eigenen Ergebnisse hat. Leider haben in letzter Zeit die Aufträge für die Werkstatt stark zugenommen. Ralf kommt daher im Arbeitsalltag nicht mehr dazu, sich durch eine kurze Auszeit vom Arbeitsstress zu erholen und auch für das Mittagessen bleibt nur wenig Zeit. Zusätzlich erwarten die Fachkräfte hohe Konzentration und eine schnelle Abarbeitung der Aufträge. Ralf weiß nicht mehr, wo ihm der Kopf steht und aufgrund mehrerer Erkältungen und Kopfschmerzen musste er sich in der letzten Zeit häufiger krankmelden. Ausgerechnet sein bester Freund und Arbeitskollege in der Textilwerkstatt musste vergangenen Monat den Arbeitsbereich wechseln. Mit den anderen Kolleginnen und Kollegen versteht er sich nicht so gut. Sie sind einfach zu unterschiedlich, daher fühlt er sich in seiner Gruppe nun sozial isoliert.

Abbildung 14: *Ralf weiß nicht mehr weiter (Eigene Darstellung)*

Die Teilnehmenden sollen nun:

- Stressoren benennen
- Persönliche Stressverstärker erkennen
- Stressreaktionen identifizieren
- Ideen zur Bewältigung sammeln
- Konkrete Schritte planen

Am besten wird der Text in der gesamten Gruppe laut und deutlich vorgelesen. Die Teilnehmenden bekommen dann 10 bis 15 Minuten Zeit, um den Text in Kleingruppen zu markieren (z. B. in verschiedenen Farben), die entsprechenden Inhalte herauszufinden und Lösungen für Ralfs Problemlage zu finden. Die Workshopleitung steht für Fragen zur Verfügung und fördert die Diskussion der Kleingruppen durch Leitfragen oder Tipps. Im Anschluss wird das Fallbeispiel in der gesamten Gruppe besprochen. Vielleicht sind die unterschiedlichen Gruppen auf verschiedene Lösungswege gestoßen und ergänzen sich gegenseitig. Dann können die Teilnehmenden sehen, dass es oft viele Möglichkeiten gibt, um Stress zu bewältigen. In der **Tabelle 2** finden Sie Lösungen für die im Fallbeispiel genannten Stressoren, persönlichen Stressverstärker und Stressreaktionen.

Tabelle 2: Lösungen zum Fallbeispiel

Aufgabe	Lösung
Stressoren benennen	• „in letzter Zeit [haben] die Aufträge für die Werkstatt stark zugenommen“ • „Ralf kommt daher im Arbeitsalltag nicht mehr dazu, sich durch eine kurze Auszeit vom Arbeitsstress zu erholen und auch für das Mittagessen bleibt nur wenig Zeit“ • „Zusätzlich erwarten die Fachkräfte hohe Konzentration und eine schnelle Abarbeitung der Aufträge.“ • „sein bester Freund und Arbeitskollege in der Textilwerkstatt musste vergangenen Monat den Arbeitsbereich wechseln. Mit den anderen Kolleginnen und Kollegen versteht er sich nicht so gut.“
Persönliche Stressverstärker erkennen	• „hohe Ansprüche an seine eigenen Ergebnisse“
Stressreaktionen identifizieren	• „Ralf weiß nicht mehr, wo ihm der Kopf steht“ • „aufgrund mehrerer Erkältungen und Kopfschmerzen musste er sich in der letzten Zeit häufiger krankmelden“

Die Bewältigung von Stress ist sowohl im Hinblick auf einzelne Personen als auch auf die Werkstattstruktur sehr unterschiedlich. Daher können wir Ihnen an dieser Stelle keine konkreten Schritte zur Bewältigung vorgeben.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:
- keine

Zeitumfang:
ca. 20 Minuten

FRAGEN SIE MAL NACH

Als Abschluss werden persönliche Erfahrungen und Lösungsstrategien bei Stress erfragt.

- ☐ Was tun Sie, wenn Sie merken, Sie geraten in Stress?
- ☐ Welche Möglichkeiten gibt es in Ihrem Arbeitsbereich?
- ☐ Was bräuchten Sie, um besser mit Stress umgehen zu können?

Für den nächsten Workshop werden alle Teilnehmenden eingeladen, ein kleines Selbstexperiment durchzuführen. Sie sollen eine Woche lang versuchen, auf etwas zu verzichten. Idealerweise sollte es etwas sein, auf das sie nur schwer verzichten können. Vielleicht haben die Beschäftigten schon etwas im Kopf, was sie sowieso gerne weniger tun oder konsumieren möchten. Es können Dinge sein wie Kaffee, Cola, Zigaretten, Süßigkeiten oder Ähnliches. Aber auch auf das Handy, Internet oder Fernsehen kann verzichtet werden. Niemand soll sich gezwungen fühlen. Es ist ein Experiment und wenn jemand merkt, dass er oder sie es nicht durchhält, ist ein „Rückfall“ nicht schlimm. Wichtig ist nur, dass dokumentiert wird, wie es dazu kam, wie die Person sich davor und danach gefühlt hat und wie darüber reflektiert wird. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Erfahrungen zu dokumentieren und beim nächsten Workshop davon zu berichten.

Fünfter GA-Workshop: Sucht

Ziele:
Die Teilnehmenden versuchen, eine Woche auf etwas zu verzichten, was ihnen schwerfällt und berichten anschließend von Erfahrungen. Sie benennen Einflussfaktoren für Suchtverhalten und mögliche gesundheitsfördernde Strategien und Methoden, um Suchterhalten vorzubeugen.

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 einer Gruppe von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:
Sofern die Workshopreihe als zusammenhängende Fortbildung durchgeführt wird: alle Teilnehmenden, die die Fortbildung zur Gesundheitsassistenz absolvieren möchten. Da die Workshops theoretisch auch unabhängig voneinander geplant und durchgeführt werden können, ist auch ein Quereinstieg bzw. das Auslassen eines Workshops unproblematisch.

Räumlichkeiten:
Es sollten ausreichend Tische und Stühle für alle vorhanden sein.

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Anschauungsmaterial für Suchtmittel
- Material auf der **Website**: Poster: Suchtdreieck (**C22**), Poster: Teufelskreis der Sucht (**C23**)

Inhalte und Struktur des Workshops:
- Erfahrungsaustausch mit Suchtmitteln
- Auseinandersetzung mit suchtauslösenden Faktoren (Suchtdreieck) und Suchtmitteln

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: VERZICHT

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Notizen der Teilnehmenden zu ihrem Verzicht

Zeitumfang:
ca. 45 Minuten

In diesem Workshop wird gleich zu Beginn die Aufgabe vom vorherigen Termin besprochen. Den Erfahrungen der Teilnehmenden sollte ausführlich Raum gegeben werden, da dieses Experiment sehr intensiv sein und eine Menge Reflexion benötigen kann.

FRAGEN SIE MAL NACH

Das Gespräch kann mit folgenden Leitfragen begonnen werden:

- ☐ Worauf haben Sie verzichtet?
- ☐ Wie ist es Ihnen ergangen?
- ☐ Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- ☐ Haben Sie eine Woche durchgehalten?
- ☐ Haben Sie etwas über sich selbst erfahren?
- ☐ Wie möchten Sie es in Zukunft halten?

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: INPUT

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Anschauungsmaterial für Suchtmittel
- Material auf der **Website**: Poster: Suchtdreieck (**C22**), Poster: Teufelskreis der Sucht (**C23**)

Zeitumfang:
ca. 30 Minuten

Anschließend gibt es einen theoretischen Input zum sogenannten Suchtdreieck (siehe **Abbildung 15**, **Website**, **C22**). Im Wesentlichen gibt es drei Hauptfaktoren, die bei einer Sucht eine Rolle spielen: Die Persönlichkeit, das Suchtmittel und die Umwelt.

Bei der Persönlichkeit der Person, die süchtig wird, spielt z. B. eine Rolle, ob sie einen gesunden Selbstwert hat oder ob sie Lust verspürt, (mit Drogen) Abenteuer zu erleben. Zurückhaltende Menschen laufen unter Umständen weniger Gefahr süchtig zu werden, da sie bestimmte (starke) Suchtmittel gar nicht erst ausprobieren.

Das Suchtmittel selbst spielt natürlich auch eine wesentliche Rolle: Es gibt Drogen, die sehr schnell süchtig machen und die auch körperliche Entzugserscheinungen verursachen können. Andere machen „nur“ psychisch abhängig.

Es kommt auch darauf an, wie verfügbar das Suchtmittel ist. Das Internet ist beinahe omnipräsent. In Deutschland ist es vergleichsweise schwierig, beispielsweise an Kokain zu kommen, was dann auch noch sehr teuer ist. Die Umwelt spielt eine weitere Rolle. Welche Suchtmittel sind gesellschaftlich verbreitet und akzeptiert? Wie geht die Gesellschaft allgemein mit dem Thema Sucht um? Gibt es im direkten Umfeld der Teilnehmenden Menschen, die Suchtmittel konsumieren? Diese werden oft (unbewusst) zum Vorbild.

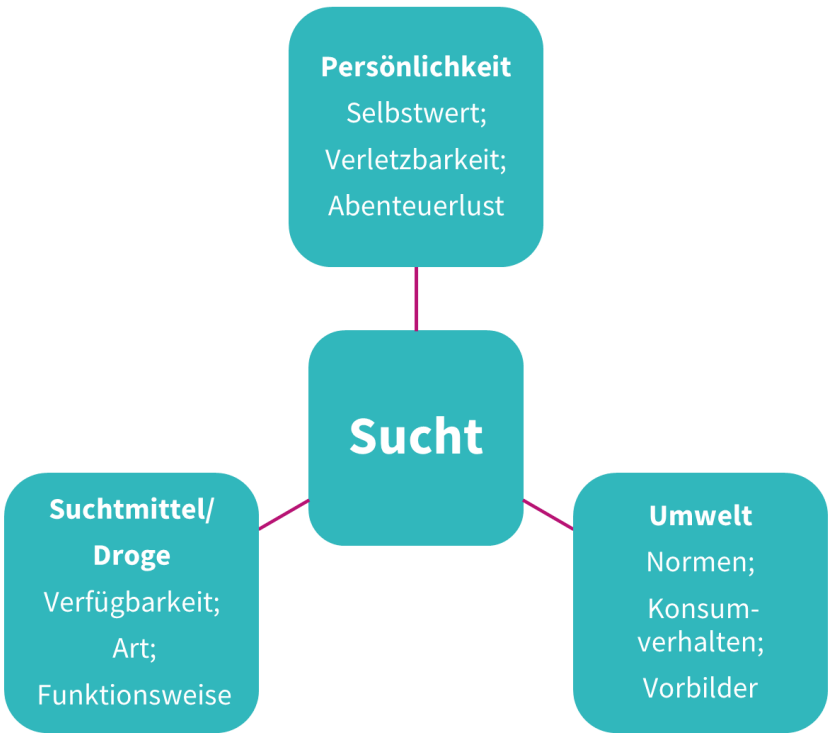

Abbildung 15: *Suchtdreieck (Eigene Darstellung nach Kielholz & Ladewig, 1972)*

Die folgende Einteilung kann genutzt werden, um die Erfahrungen, die die Teilnehmenden während der Woche des Selbstexperiments gemacht haben, zu kategorisieren. Welche Faktoren haben eine Fortführung des zeitweiligen Verzichts begünstigt, welche haben sie benachteiligt?

FRAGEN SIE MAL NACH

Idealerweise löst sich die Diskussion von den Beispielen der Selbstexperimente und wird zu einer allgemeinen Diskussion. Offene Fragen, die einen Austausch fördern können, sind:

- Was ist Sucht?
- Was ist Genuss?
- Was macht der Konsum bestimmter Stoffe mit meinem Körper?
- Wie entsteht Sucht?
- Welche Formen gibt es?
- Was passiert mit Menschen, die von etwas abhängig sind?

PRAXISBEISPIEL: ANSCHAUUNGSMATERIAL FÜR SUCHTMITTEL

Im Modellprojekt wurde in der Diskussion die Vielfalt an Suchtmitteln greifbar gemacht und Anschauungsmaterial in die Mitte der Diskussionsrunde gelegt. Dies waren:

- Zigaretten
- (leere) Flaschen alkoholischer Getränke
- Mehl in Tütchen (als Beispiel für Speed, Kokain)
- Bunte Zuckerdekoration für Kuchen in Tütchen (als Beispiel für Amphetamin, Extacy)
- Oregano in Tütchen (als Beispiel für Marihuana)
- Ein Handy
- Ein Computer
- Ein Kartenspiel (Spielsucht)
- Kondome (Sexsucht)
- Medikamente, Pillen
- Süßigkeiten
- Kaffee
- Werden Sie gerne kreativ und fügen Sie Dinge hinzu, die weitere Suchtmittel repräsentieren.

Um tiefer ins Gespräch darüber zu kommen, wie Süchte entstehen und warum es so schwierig ist, sich daraus zu lösen wird die Funktionsweise eines vereinfachten Teufelskreises dargestellt (siehe **Abbildung 16**).

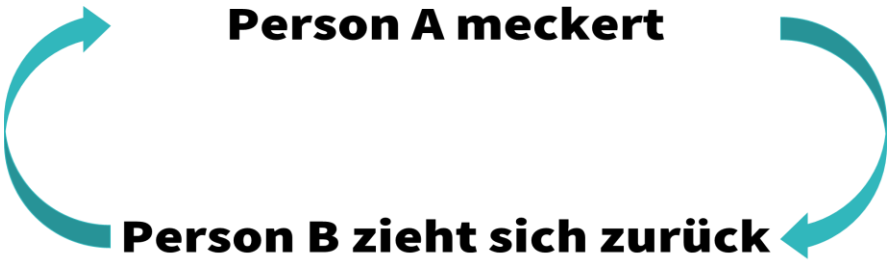

Abbildung 16: *Funktionsweise eines vereinfachten Teufelskreises (Eigene Darstellung nach Watzlawick et al., 2007)*

Wenn allen Teilnehmenden klar ist, was ein Teufelskreis ist, wird dieser auf das Thema Sucht übertragen:

Durch den Gebrauch eines bestimmten Suchtmittels werden Glückshormone ausgeschüttet. Die angenehme Erfahrung wird durch Konditionierung mit dem Gebrauch verknüpft. Neuro-chemisch findet bei dauerhaftem Konsum eine Gewöhnung statt, das bedeutet die erlernte Erfahrung findet nicht mehr so intensiv statt wie beim ersten Konsum. Es werden also nicht mehr so viele oder kaum Glückshormone ausgeschüttet, was mit dem Gefühl einhergeht unglücklich oder unzufrieden zu sein. Wenn nun versucht wird, ein ähnliches Glücksgefühl wie beim ersten Konsum durch eine Steigerung der Menge herzustellen, gerät die Person in einen Teufelskreis (siehe **Abbildung 17**; **Website**, **C23**).

Abbildung 17: *Teufelskreis zum Thema Sucht (Eigene Darstellung nach Recovery Connection, 2011)*

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gilt es positive Erlebnisse zu schaffen, die Glücksgefühle auslösen, ohne mit einem Suchtmittel zusammenzuhängen. Bezüglich des Suchtdreiecks kann gesagt werden, dass ein starkes Selbstwertgefühl und ein Umfeld, das den Konsum nicht begünstigt, hilfreich sein können.

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide

Zeitumfang:
ca. 35 Minuten

FRAGEN SIE MAL NACH

Mit diesen Infos kann in der Gruppe gesammelt werden:

- ☐ Was hilft Leuten, nicht süchtig zu werden?
- ☐ Was löst bei Ihnen Glücksgefühle aus?
- ☐ Was können Freunde oder Kolleginnen und Kollegen tun, um jemanden zu unterstützen, der/die ein Suchtproblem hat?

Auch hier sollte, wie bereits bei dem Workshop zum Thema „Ernährung“ (**Website**, **E1**), darauf geachtet werden, dass es nicht darum geht, Menschen Vorschriften zu machen. Wann jemand ein Problem hat, sollte die Person selbst festlegen. Ungefragte und aufgezwungene Ratschläge werden oft nicht als Hilfe verstanden und eher abgelehnt. Besprechen Sie mit den Beschäftigten welche Rolle das Thema Sucht im Werkstattalltag spielt und weiterhin sollte geklärt werden, an wen sich in der Einrichtung vertrauensvoll gewandt werden kann. Weisen Sie auch darauf hin, dass eventuelle Abhängigkeiten ein sensibles Thema sind und insbesondere gegenüber dem Arbeitgeber vertraulich behandelt werden müssen.

HINWEIS: BERATUNG IN SUCHTFRAGEN

Haben Sie noch weitere Fragen zum Thema Sucht? Weitere Informationen sowie Beratungsangebote finden Sie beispielsweise unter:

www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/

www.kmdd.de/

www.sucht-und-drogen-hotline.de/

Zum Abschluss dieses Workshops wird darauf hingewiesen, dass der kommende Workshop der letzte sein wird und dass die Teilnehmenden dort die Möglichkeit haben werden, offene Fragen zu klären.

Sechster GA-Workshop: Kompetenzen und Aufgaben im Rahmen der Gesundheitsassistenz

Ziele:
Die Teilnehmenden nehmen ihre Zertifikate entgegen. Sie besprechen weitere Treffen und Termine, die in einem regelmäßigen Turnus stattfinden sollen. Sie legen für sich fest, welchen Fokus sie in Bezug auf gesundheitsfördernde Verhältnisse innerhalb ihres Arbeitsbereiches legen wollen und notieren dies für das nächste Treffen.

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 einer Gruppe von 7 bis 15 Personen gut durchführbar ist.

Teilnehmende:
Sofern die Workshopreihe als zusammenhängende Fortbildung durchgeführt wird: alle Teilnehmenden, die die Fortbildung zur Gesundheitsassistenz absolvieren möchten. Da die Workshops theoretisch auch unabhängig voneinander geplant und durchgeführt werden können, ist auch ein Quereinstieg bzw. das Auslassen eines Workshops unproblematisch.

Räumlichkeiten:
Es sollten ausreichend Tische und Stühle für alle vorhanden sein.

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Briefumschläge mit Erwartungen aus dem ersten GA-Workshop
- Material auf der **Website**: Handout Gesundheitsassistenz (**C24**), Handout Gesundheitsassistenz (Leichte Sprache) (**C25**), Teilnahmezertifikat (**C26**)

Inhalt und Struktur des Workshops:
- Besprechung der Tätigkeiten/Aufgabenprofil der fortgebildeten Gesundheitsassistentinnen und -assistenten
- Überreichung des Zertifikats und des Handouts

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: WIE GEHT ES WEITER?

Benötigte Materialien:
- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide, Briefumschläge mit Erwartungen aus dem ersten GA-Workshop

Zeitumfang:
ca. 45 Minuten

Diese letzte Einheit dient der Klärung offener Fragen und dazu, festzulegen was die ausgebildeten Gesundheitsassistentinnen und -assistenten vor Ort tun können.

TIPP: ETHISCHE FRAGEN DISKUTIEREN

Es ist wichtig, ethische Aspekte für die Arbeit im Rahmen der Gesundheitsassistenz zu berücksichtigen. Die Gefahr anderen Vorschriften zu machen und damit gegebenenfalls sogar das Gegenteil von dem zu erreichen, was eigentlich erreicht werden sollte, wurde bereits genannt (siehe z. B. Dritter GA-Workshop: Ernährung,). Dies sollte nun erneut betont werden. Weiterführend sind (individuelle) Gesundheitsfragen oft etwas Intimes und Persönliches. Daher sollte die Gesundheitsassistenz vertrauensvoll mit den Informationen umgehen, die mitgeteilt werden. Gesundheitsrelevante Verhältnisse ändern zu wollen bedeutet auch, auf eventuelle Missstände hinzuweisen und bestehende Verhältnisse nicht so zu lassen, wie sie sind. Dies führt dazu, dass man von anderen, wie z. B. von Vorgesetzten, Fachkräften oder Chefs gegebenenfalls als störend empfunden wird. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Werkstatt die Arbeit der Gesundheitsassistenz offen wertschätzt. Weitergehend sollte es regelmäßige Reflexionstreffen geben.

In einer offenen Runde kann gesammelt werden, worauf Gesundheitsassistentinnen und -assistenten in der Werkstatt achten möchten. Es ist empfehlenswert, diese Sammlung entlang der vier Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Stress und Entspannung sowie Sucht zu machen, weil sich die Teilnehmenden dann auch an den Inhalten der vorangegangenen GA-Workshops orientieren können. Zur Visualisierung hilft es, wenn die Workshopleitung die genannten Punkte an Tafel, Flip-Chart oder anders für alle sichtbar sammelt. Beispielsweise lässt sich dies in einer Tabelle umsetzen. Diese kann wie die **Tabelle 3** aufgebaut sein.

Tabelle 3: Beispieltabelle für die Sammlung der Ideen mit exemplarischen Aspekten

Bewegung	Ernährung	Stress und Entspannung	Sucht	Sonstiges
• Kursangebot (z. B. Zugang, Art der Kurse, Bekanntheit)	• Qualität und Herkunft des Kantinenessens	• Unterforderung und Überforderung	• Beratungs-angebote (z. B. Zugang, Bekanntheit)	• Arbeitsplatz-gestaltung (z. B. Licht, Platz, Ergonomie)
• Ergonomie im Arbeitsbereich	• Abwechslungs-reiche Ernährung	• Auftragslage der Arbeitsbereiche	• Passivrauchen vermeiden	• Unterstützungs-möglichkeiten in der Werkstatt
	• Schulungs-angebote	• Spaß an der Arbeit		• Freizeitaktivitäten

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ANLAUFSTELLEN

Benötigte Materialien:

- Flip-Chart oder Tafel, Filzstifte/Kreide

Zeitumfang:

ca. 30 Minuten

Da die Gesundheitsassistentinnen und -assistenten vor allem einen Überblick über die Gesundheit in der Werkstatt bzw. in ihrem Arbeitsbereich haben sollen und damit ggf. eine koordinierende oder unterstützende Funktion einnehmen, ist es sinnvoll, ihnen einige Anlaufstellen bei Problemen vorzustellen. Da sie kein Beratungsangebot oder ärztliche Tätigkeiten ersetzen können und sollen, können sie stattdessen auf ebensolche und weitere Angebote verweisen. Darüber hinaus hilft ihnen eine gute Kenntnis der Werkstattstrukturen, um mögliche Anliegen und Fragen der Beschäftigten an relevante Akteurinnen und Akteure kommunizieren zu können. Dementsprechend sollten neben dem Handout zur Workshopreihe zur Gesundheitsassistenz auch Informationen über Anlaufstellen vor Ort sowie deren Funktionen ausgeteilt werden.

Beispiele für solche Einrichtungen und Angebote sind:

- Werkstattrat bzw. Beschäftigtenvertretung
- Sozialer Dienst
- Betriebsärztlicher Dienst
- Werkstatteigene Suchtberatung
- Bewegungspädagogischer Dienst
- Beratungsstellen
- Inklusionsrat o. ä.
- inklusionsbeauftragte Person

FRAGEN SIE MAL NACH

Wir empfehlen Ihnen, gemeinsam mit den Teilnehmenden weitere Einrichtungen oder Angebote zu sammeln, die bei bestimmten gesundheitsbezogenen Fragen hilfreich sein können. Diese können sich je nach Örtlichkeit, Trägerschaft, Werkstatt, oder Aufbau der Institution unterscheiden. Außerdem hilft dies den zukünftigen Gesundheitsassistentinnen und -assistenten dabei, einen persönlichen Bezug zu weiteren Beschäftigten herzustellen.

- ☐ Kennen Sie noch weitere Hilfsangebote, diemit Gesundheit zu tun haben?
- ☐ An wen wenden Sie sich mit unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Fragen oder Anliegen?
- ☐ Wovon liegen Flyer oder hängen Informationsblätter aus?

UMSETZUNG DES WORKSHOPS: ABSCHLUSS

Benötigte Materialien:

- Material auf der **Website**: Handout Gesundheitsassistenz (**C24**), Handout Gesundheitsassistenz (Leichte Sprache) (**C25**), Teilnahmezertifikat (**C26**)

Zeitumfang:

ca. 35 Minuten

Abschließend werden den Teilnehmenden ihre Zertifikate (**C26**) übergeben. Hier kann zeitgleich auch das Handout Gesundheitsassistenz (**C24**) oder das Handout Gesundheitsassistenz (Leichte Sprache) (**C25**) mitgegeben werden.

TIPP: WERTSCHÄTZUNG LEBEN

Mit einer feierlichen Übergabe der Teilnahmeurkunden und Applaus aller Anwesenden zeigen Sie den neuen Gesundheitsassistentinnen und -assistenten Ihre Wertschätzung und die gebührende Anerkennung. Es ist nicht selbstverständlich, dass die Beschäftigten so viel Zeit für ein Ehrenamt aufbringen. Um die Überreichung der Urkunde zu personalisieren, können Sie sich auch für jede einzelne Person überlegen, mit welcher besonderen Eigenschaft oder mit welchen Beiträgen sie die Workshops bereichert hat.

Zum Schluss bekommen die Teilnehmenden ihre Umschläge mit den selbst formulierten Erwartungen aus dem ersten Workshop wieder ausgeteilt. Sie können diese in Ruhe betrachten und überlegen, ob ihre Erwartungen erfüllt wurden. Im Anschluss können alle, die möchten, sich zu Wort melden und mitteilen, ob ihre Erwartungen erfüllt wurden oder nicht und warum. So kann gegebenenfalls ein Bedarf für weitere Treffen festgestellt werden, ergänzend zu den konkreten Überlegungen in Bezug auf die jeweilige Werkstatt. Außerdem lernt die Workshopleitung etwas für folgende Workshops und Workshopreihen.

Literaturverzeichnis

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health.: Background document to WHO - Strategy paper for Europe(2007:14).

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung*. Springer Berlin Heidelberg.

Kielholz, P. & Ladewig, D. (1972). *Die Drogenabhängigkeit des modernen Menschen*. Lehmanns.

Recovery Connection (Hg.). (2011). *Explaining the Cycle of Addiction*. https://www.recoveryconnection.com/cycle-addiction/

Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (2007). *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien* (11., unveränd. Aufl.). H. Huber.

Bildnachweis

S. 3: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 4: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 8: © Verband der Ersatzkassen e. V./Jörg Hafemeister
S. 10: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 12: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
S. 13: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
S. 16: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
S. 17: © Verband der Ersatzkassen e. V. /Universität Bielefeld
S. 18: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
S. 23: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 25: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 26: © Verband der Ersatzkassen e. V./Stefanie Gillitzer
S. 31: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 32: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld
S. 33: © Verband der Ersatzkassen e. V./Universität Bielefeld