



# Betriebliche Gesundheitsförderung

Projektbeschreibung und  
Kommentar zur Nachhaltigkeit

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>2</b>
<b>1 Projektbeschrieb</b> .....	<b>3</b>
1.1 Auftrag.....	3
1.1.1 Projektorganisation.....	3
1.1.2 Ziele.....	3
1.1.3 Einbindung der Mitarbeitenden.....	3
1.1.4 Schwerpunktthemen des Projekts.....	3
1.1.5 Wiedererkennung dank Logo.....	3
1.2 Projektergebnisse.....	3
1.2.1 Bewegung.....	3
1.2.2 Ernährung.....	4
1.2.3 Entspannung, Stressabbau, Work-Life-Balance und Ergonomie.....	4
1.2.4 Gesundheitspflege, medizinische Begleitung.....	4
<b>2 Aktueller Stand und Nachhaltigkeit des Projekts</b> .....	<b>5</b>
<b>3 Fazit</b> .....	<b>5</b>
<b>4 Anhang</b> .....	<b>6</b>
4.1 Fragebogen zur persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung.....	6
4.2 Gesundheitskalender „Fit und Munter“.....	7
4.3 Bewegungsaktivitäten „Fit und Munter“.....	14
4.4 Konzept Ernährung.....	14
4.4.1 Inhaltsverzeichnis.....	14
4.4.2 Musterwochenplan.....	15

## Vorwort

Es ist bekannt, dass betriebliche Gesundheitsorientierung neben individuellen Anstrengungen auch Lebenswelten erfordert, die gesundheitsfördernd gestaltet sind. Den Menschen sollen im Betrieb Möglichkeiten geboten werden, Ressourcen zur Förderung ihrer Gesundheit zu entwickeln.<sup>1</sup>

Das Projekt ist aus der Strategiearbeit 2007 hervorgegangen. Es entstand aus dem Wunsch, die Anstrengungen der Stiftung Lebenshilfe zu verstärken als Arbeitgeberin, die sich für das Wohlergehen der Menschen im Betrieb einsetzt. Wichtig war der Stiftung, das Thema systematisch anzugehen und Ressourcen dafür bereitzustellen.

Das Projekt wird aus zwei Perspektiven geschildert: Aus der Perspektive der Bereichsleitung, die von 2007 – 2009 das Projekt leitete und auf deren Abschlussbericht der Projektbeschrieb basiert, sowie aus der Perspektive der Fachstellenleiterin Gesundheit und Soziales, die seit 2010 die Thematik weiter entwickelt.

Wir hoffen, unsere positiven Erfahrungen mögen Denkansätze zur Best Practice liefern!

<sup>1</sup> Quellen: <http://www.quint-essenz.ch/> sowie [www.kmu-vital.ch](http://www.kmu-vital.ch) der Gesundheitsförderung Schweiz

# 1 Projektbeschreibung

## 1.1 Auftrag

### 1.1.1 Projektorganisation

Das Projekt wurde auf Ebene Bereichsleitung angesiedelt. Auftraggebende Instanz war die Geschäftsleitung.

Zur Abwicklung wurde eine Projektgruppe „Gesundheit“ ins Leben gerufen, bestehend aus Mitarbeitenden der Bereiche Wohnen, Arbeit und Küche.

### 1.1.2 Ziele

- Das individuelle Verhalten der begleiteten Personen und Mitarbeitenden in Richtung Entwicklung gesundheitsförderlicher Lebensweisen ist nachweisbar
- Gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen innerhalb der Stiftung sind nachweisbar in Form von kontinuierlichen Verbesserungen
- Die Qualität der Gesundheitsförderung ist nachweisbar verbessert dank gezielter Massnahmen und Aufklärung zum Thema
- Krankheitsbedingte Absenzen und Fluktuationen sollen gesenkt werden

### 1.1.3 Einbindung der Mitarbeitenden

Veränderungen gelingen nur unter Einbeziehung der Mitarbeitenden, die auf das Thema einzustimmen und für das Thema zu motivieren sind. Aus diesen Überlegungen heraus wurde einer der zwei Weiterbildungsveranstaltungen für Mitarbeitende des Jahres 2007 dem Thema „betriebliche Gesundheitsförderung“ gewidmet.

Die Teilnehmenden wurden zu ihren Wahrnehmungen in Bezug auf das Arbeitsklima generell, die Ernährung und Stressbewältigung im Betrieb befragt und konnten erste Verbesserungsideen einbringen (Fragebogen vgl. Anhang 4.1). Aus dem Feedback der Betroffenen wurden in erster Linie die Themenschwerpunkte für das Projekt abgeleitet.

### 1.1.4 Schwerpunktthemen des Projekts

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung, Stressabbau, Work-Life-Balance und Ergonomie
- Gesundheitspflege, medizinische Begleitung

### 1.1.5 Wiedererkennung dank Logo

Als eine der ersten Schritte stellte die Projektgruppe sicher, dass mit den begleiteten Personen ein Projektlogo entwickelt wurde (vgl. Titelblatt). Dieses Logo wurde bei der schriftlichen Kommunikation aus dem Projekt konsequent angewendet.

## 1.2 Ergebnisse

Die unten aufgeführten Massnahmen wurden im Rahmen des Projekts realisiert.

### 1.2.1 Bewegung

- Es wurde ein Gesundheitskalender für alle begleiteten Personen eingeführt, der mit dem betriebsinternen Preis für innovative Ideen (OGI) ausgezeichnet wurde. Als Anreizsystem für die begleiteten Personen dient ein Stempel mit dem Gesundheitslogo, der für die Teilnahme an einer Veranstaltung erteilt wird. Jede Veranstaltung dauert 10-20 Minuten (Schwimmen ca. 35 Minuten).
- Diverse Bewegungsangebote und Einzelveranstaltungen wurden entwickelt. Für die Organisation und Umsetzung der einzelnen Angebote sind klare Verantwortlichkeiten definiert. Dies stellt sicher, dass die Arbeit auf verschiedene Personen verteilt und ein Be-

wusstsein für die Notwendigkeit regelmässiger Bewegung und Ruhephasen in der Arbeitsroutine breit verankert wird.

- Alle Computerarbeitsplätze wurden mit der SUVA-Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung“<sup>2</sup> ausgestattet.
- In den Wohnhäusern wurden, sofern die infrastrukturellen Möglichkeiten gegeben sind, Räume eingerichtet, die der Bewegung und allgemeinen Freizeitgestaltung dienen. Einer von ihnen ist mit Fitness-Geräten ausgestattet.

### 1.2.2 Ernährung

Es wurde ein Ernährungskonzept für den Gemeinschaftsgastronomiebetrieb der Stiftung Lebenshilfe entwickelt, wo täglich knapp 200 Personen zu Mittag essen.

### 1.2.3 Entspannung, Stressabbau, Work-Life-Balance und Ergonomie

- Es wurden Workshops zum Thema Work-Life-Balance realisiert. Ebenso wurde eine Weiterbildung zum Thema Stress- und Burnout-Prophylaxe durchgeführt.
- Zur Förderung des gemeinsamen Gesundheitsbewusstseins wurde das Angebot für die begleiteten Personen an sog. Mittwochsclubs erweitert (z.B. Tanz, Qi Gong, Marschgruppe, Malgruppe).
- Es wurde ein Ruheraum („Oase“) mit Literatur und Entspannungsmusik sowie Tee und gesunden Snacks eingerichtet, in dem sich das Personal zurückziehen kann.
- Im Rahmen der monatlichen Informationsrunden zur Arbeitssicherheit wurde die Ergonomie als Thema aufgenommen und wird seither regelmässig behandelt.
- Ein wesentlicher Bestandteil des Angebots für die begleiteten Personen in der Lebenshilfe sind Körperarbeit und Massagen. Am wöchentlichen Angebot können im Wechsel jeweils 6 Personen teilnehmen. Ebenso wurde analog zum Oasenangebot für die Mitarbeitenden die Möglichkeit zur Einrichtung eines Ruhe- und Rückzugsraums für die begleiteten Personen abgeklärt.<sup>3</sup>

### 1.2.4 Gesundheitspflege, medizinische Begleitung

In einem Teilprojekt wurde die Ausgangs- und Bedarfslage zum Thema Pflege, besondere Krankheitsformen und Umgang mit Medikamenten erhoben. Auf Basis der Erkenntnisse erfolgten folgende Massnahmen:

- Eine mit einer Fachfrau besetzte Fachstelle Gesundheit und Soziales wurde geschaffen, deren Aufgabe es ist, das Begleitpersonal in Gesundheitsfragen tatkräftig zu unterstützen. Auch vertrauliche Einzelbetreuungen zu Gesundheitsfragen können in Anspruch genommen werden.
- Es wurde ein sog. Gesundheitsordner mit Tipps und Informationen für alle Wohn- und Arbeitsgruppen erstellt.
- Es wurden Merkblätter zu aktuellen gesundheitsspezifischen und sozialen Themen (Pandemie, Amoklauf, etc.) erstellt, die aktualisiert und zeitgerecht verteilt werden. Die Verteilung ist zentral geregelt.
- Die Kenntnisse zu Erste-Hilfe-Massnahmen wurden in den Teams aufgefrischt. Diese Schnellkurse werden regelmässig wiederholt.
- Es wurde ein Gratiskurs mit Informationen zur Pensionierung als neue Lebensphase etabliert, der für Mitarbeitende ab dem 55. Lebensjahr verfügbar ist.
- In Fragen der Elternschaft wurde das Reglement überarbeitet, insbesondere ein verlängerter Mutterschaftsurlaub eingeführt und ein Vaterschaftsurlaub ermöglicht.

<sup>2</sup> [http://www.google.ch/#hl=de&source=hp&q=bleiben+sie+in+bewegung+suva&aq=0&aqi=q1g-v2&aql=&og=bleiben+sie+in+be&pbx=1&bav=on.2.or.qc.r\\_pw.&fp=3aa23f989f05834b&biw=1280&bih=819](http://www.google.ch/#hl=de&source=hp&q=bleiben+sie+in+bewegung+suva&aq=0&aqi=q1g-v2&aql=&og=bleiben+sie+in+be&pbx=1&bav=on.2.or.qc.r_pw.&fp=3aa23f989f05834b&biw=1280&bih=819)

<sup>3</sup> Es wurde ein Ruheraum eingerichtet. Aus Platzgründen musste dieser leider nach einem Jahr wieder umgenutzt werden. Neue Möglichkeiten, ihn ins Leben zurückzurufen, sind in Abklärung.

## 2 Aktueller Stand und Nachhaltigkeit des Projekts

1. Der Gesundheitskalender für alle begleiteten Personen wird weitergeführt (aktuellste Version vgl. Anhang 4.2).
2. Gesundheits-, Bewegungs- und Entspannungsthemen werden während der Freizeit der begleiteten Personen sowie auch durch diverse Angebote während der Arbeitszeit gezielt angesprochen (vgl. Anhang 4.3).  
Arbeitsausgleichende Massnahmen scheinen insbesondere in den geschützten Werkstätten wichtig zu sein, wo aufgrund der Arbeitszeiten und dezentralen Arbeitsstandorte der Zugang zu den stiftungsinternen Angeboten erschwert ist.
3. Es wurde eine Gesundheitsförderungsgruppe ins Leben gerufen, die sich mit Themen wie Sucht und deren Prävention, Selbstmanagement im Umgang mit Stress, Ergonomie etc. auseinandersetzt
4. Kontinuierlich ist auch die Auseinandersetzung mit dem Thema gesunde Ernährung, wobei die diesbezüglichen Eckwerte in der Gemeinschaftsgastronomie konzeptionell festgehalten wurden (vgl. Anhang 4.4).
5. Weiterhin werden zwei bis vier halbtägige interne Weiterbildungen pro Jahr zur betrieblichen Gesundheitsförderung angeboten, unter anderem zu: Kultur im Betrieb, mentale Stärke, Ergonomie und Rückenschule.
6. Die Teilnahme an gesamtschweizerischen Aktionstagen und Projekten wurde fortgesetzt. Im 2011 beteiligte sich die Stiftung Lebenshilfe an „Schweiz bewegt“.

## 3 Fazit

Das Projekt wurde während seiner Abwicklung als intensiver, lebendiger und kreativer Prozess erlebt. Da der Mensch in Gesundheitsangelegenheiten sehr persönliche Haltungen und Meinungen vertritt, war bald klar, dass in Bezug auf „Fertigrezepte“ zur Gesundheit Zurückhaltung geboten ist. So musste die Projektgruppe lernen, dass gesundheitsförderliche Angebote nicht immer sofort auf Begeisterung stossen deren Umsetzung einen langen Atem erfordert. Auch können betriebliche Anpassungen nicht ausschliesslich nach Gesundheitsaspekten erfolgen, sondern müssen sich auch nach ressourcen-, bedarfs- und betriebsorientierten Zielen und Restriktionen richten.

2 Jahre nach Abschluss des Projekts lässt sich festhalten:

- Das Projekt hat dazu beigetragen, gesundheitsrelevante Themen allgemein ins Bewusstsein zu bringen und die Betroffenen dafür zu sensibilisieren.
- Das Gesundheitslogo wurde nach Projektabschluss weiter verwendet, um Veranstaltungen zum Thema Gesundheitsförderung zu bewerben. Es steht inzwischen als Inbegriff der Thematik und geniesst einen hohen Bekanntheitsgrad innerhalb des Betriebs.
- Als zentrales Ergebnis aus dem Projekt erweist sich die Zuweisung der Themenverantwortung auf die Fachstelle Gesundheit und Soziales. Diese ist mit den nötigen Ressourcen ausgestattet, um gesundheitsrelevante Themen zeitgerecht aufzugreifen, aufzuarbeiten und in Form von Merkblättern, Inputreferaten und Veranstaltungen an die Betroffenen weiter zu leiten.
- Insbesondere das Thema Gesundheitspflege und medizinische Begleitung ist heute sehr präsent beim Begleitpersonal. Massnahmen und Empfehlungen der Fachstelle Gesundheit werden aktiv umgesetzt und weiter entwickelt.



## 4.2 Gesundheitskalender „Fit und Munter“



Liebe/r .....

Dieser Kalender dient Deiner Gesundheit. Du kannst Dir jeweils einen Stempel geben lassen, wenn Du eine Aktivität im Wochenprogramm *fit und munter* mitgemacht hast!

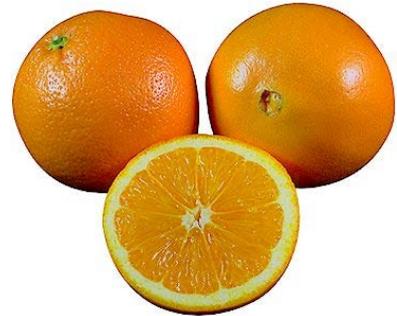
Wir wünschen Dir viel Motivation bei Deinem *fit und munter* Gesundheitsjahr und viel Spass beim Stempelsammeln.

# 2011

## Januar

Ein Glas frisch gepresster Orangensaft deckt den gesamten Tagesbedarf an Vitamin C.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



## Februar

Es ist allgemein bekannt, dass nahezu jede gute Teesorte positive Eigenschaften für Körper und Geist enthält.

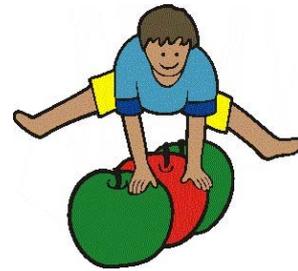
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



# März

Bewegung hält gesund.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



# April

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1



# Maí

Lachen ist gesund

Wer morgens dreimal schmunzelt,  
Mittags nicht die Stirne runzelt,  
Abends lacht, dass es weithin schallt-  
Der wird hundert Jahre alt.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



# Juni

Zutaten

170g Mehl  
30ml Wasser/Buttermilch  
etwas Salz und Zucker  
Hefe

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



# Julii

Bewegung macht geschickt, stark, gesund, schlau, mutig und Freude.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# August

Ein Fussbad tut gut und steigert das Wohlbefinden.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



## September

Der Duft von Lavendel beruhigt, reinigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



## Oktober

Herbstzeit ist Apfelzeit.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



# November

Der Kürbis ist ein Sonnenkind.  
enthält viele Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Er

# Dezember

Das wichtigste Gewürz im Lebkuchen ist der Zimt. Es hat aber auch Ingwer, Kardamom, Koriander und Nelken drin. Alles sehr gesunde Gewürze.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



### 4.3 Bewegungsaktivitäten „Fit und Munter“

Tag	Uhrzeit	Angebot	Zuständig
Montag	10.15-10.30	Tanz und Gymnastik mit Musik Aktivierung, Dehnen und Atem	Abwechselnd Werkstätten nach Liste
Dienstag	15.15 – 16.00	Vitale Chorsängerinnen und -sänger	Doris
Mittwoch	08.30 – 10.30	Schwimmen in Beromünster (Anmeldung erforderlich)	Andrea
Donnerstag	11.30 – 11.55	Mittagsmarsch (Anmeldung erforderlich)	Werkstatt 8
	ganztags	Körperarbeit mit Sonja Koch	Franziska
Freitag	10.15-10.30	Fit ins Wochenende mit Musik Tanz, Gymnastik und Qi gong Aktivierung, Dehnen und Atmen	Dieter

### 4.4 Konzept Ernährung

#### 4.4.1 Inhaltsverzeichnis

- 1 Ziel
- 2 Ernährungsphilosophie
- 3 Kundinnen und Kunden
- 4 Qualitäts-Grundsätze
  - 4.1 Vollwertige Ernährung und kontrolliert biologischer Anbau
  - 4.2 Ausgewogenheit
  - 4.3 Saisonale Produkte
  - 4.4 Regionale Anbieter und Deklaration
  - 4.5 Mitspracherecht der Kund/-innen
  - 4.6 Wahlmöglichkeit der Kund/-innen
  - 4.7 Ansprechender und wohltuender Genuss
  - 4.8 Koordination
  - 4.9 Kostformen
  - 4.10 Hygiene
  - 4.11 Lieferanten
- 5 Musterwochenplan
- 6 Umsetzung Ernährungskonzept
- 7 Überprüfung

#### 4.4.2 Musterwochenplan

Die Menüs sind abwechslungsreich zu gestalten (bei Getreide z.B. Hirse, Reis, Gerste, Roggen usw.). Wichtig ist die Anwendung der Komponenten, die nach unten stehenden Grundsätzen entworfen sind. So vermeiden wir z.B. 2 x Spaghetti am Tag oder mittags Fisch und Abends Fischsuppe usw.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Müesli Frucht	Cornflakes Frucht Nüsse	Brot Frucht	Müesli Frucht	Fruchtjoghurt	Vollkornbrot Frucht	Brunch Frucht Nüsse
Zwischenmahlzeit	Brot Nüsse	Gemüse	Müesli mit Trockenfrüchten	Brot Nüsse	Getreidestengel	Trockenfrüchte Nüsse	
Mittagessen	Gemüse Salat Kartoffeln Eier/Geflügel	Gemüse Salat Vollkornreis Tofu	Gemüse Salat Teigwaren Fleisch/Vegi	Gemüse Salat Hülsenfrüchte Käse/Fleisch	Gemüse Salat Getreide Fisch	Kompott Milchreis	Gemüse Salat Beilage nach Wahl Fleisch
Zwischenmahlzeit	Frucht	Fruchtsaft	Frucht	Fruchtsaft	Frucht	Frucht	Frucht
Nachessen	Gemüsesuppe	Milchkaffee Komplett	Geschwellte	Kalte Platte Gemüse	Gemüsewähe, Fruchtwähe	Gemüsesuppe	Joker!!

5-mal am Tag Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln zu jeder Hauptmahlzeit

Abwechslungsweise pro Tag Fisch, Fleisch, Eier, Käse, Tofu, Milch und Milchprodukte