

# Gesundheitsförderung in der Lebenswelt

## Neue Angebote der Gesundheitsbildung für Werkstätten



Foto: Metlin Perwanowitsch

**D**as Projekt GESUND! bietet vier neue Seminare zu Themen der Gesundheitsförderung an. Beschäftigte einer Werkstatt erarbeiteten zusammen mit einem Hochschulteam die Seminarinhalte für Menschen mit Behinderungen. Der gesamte Entwicklungsprozess war Teil von partizipativer Gesundheitsforschung - ein Alleinstellungsmerkmal.

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. (...) Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischer Fertigkeiten. (...) Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“

Diese drei Zitate aus der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der WHO (1986) geben einen ersten Rahmen, um Gesundheitsbildung in der Werkstatt für behinderte Menschen auszubauen. Gesetzliche Grundlagen bieten einen zweiten Rahmen. Denn seit den Neuregelungen durch das Präventionsgesetz (2015) können gesundheitsfördernde Maßnahmen für Beschäftigte in einer WfbM über den § 20a Sozi-

algesetzbuch V (Gesetzliche Krankenversicherung) finanziert werden. Dieser Paragraph beschreibt Leistungen zur Gesundheitsförderung in Lebenswelten. Der Gesetzgeber definiert für die Beschäftigten mit Behinderung die Werkstatt als ein „abgrenzbares soziales System“ im Sinne einer Lebenswelt. Zur Unterscheidung: Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit einem arbeitsrechtlichen Vertrag gilt der § 20b SGB V – die Betriebliche Gesundheitsförderung.

Mit Blick auf die Organisation der WfbM als eine Einheit erscheint diese Differenzierung kritikwürdig zu sein. Angebotene Maßnahmen wirken sowohl für Beschäftigte als auch für Mitarbeitende. Diese Erfahrung machte das Projekt GESUND! in den letzten sechs Jahren. Als beispielsweise neue Gesundheitskurse entstanden, sich das Kantinenangebot gesünder gestaltete oder Arbeitsgruppen zum Thema Gesundheitsförderung gegründet wurden, blieben die Mitarbeiter\*innen davon nicht unberührt.

### Das Projekt GESUND!

Als Teil von PartKommPlus – Forschungsverbund für gesunde Kommunen wird das Projekt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen des Programms „Präventionsforschung“ gefördert. Das Projekt GESUND! forscht partizipativ zu dem

Themenbereich Menschen mit Lernschwierigkeiten und Gesundheitsförderung. Die Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin (KHSB) kooperiert hierbei mit der Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH (LWB). Man entwickelte und erprobte gemeinsam gesundheitsbildende Angebote für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Zu diesem Zweck wurde ein inklusives Team zusammengestellt, bestehend aus sieben Beschäftigten der Werkstatt und vier Mitarbeitenden der Hochschule. Die Werkstatt schloss mit der Hochschule Teilzeitbeschäftigungsverträge ab. Das inklusive Team traf sich regelmäßig in der Hochschule, zumeist einmal wöchentlich, um Gesundheitsseminare zu entwickeln. Der partizipative Arbeitsprozess folgte dabei mehreren Schritten: Zum Beispiel wurde jeweils zu Beginn ein spezifisches Gesundheitsthema gewählt, danach wurden Informationen gesammelt und thematisches Wissen aufgebaut, Seminarmaterial erarbeitet, Probeseminare durchgeführt und ausgewertet. Die beteiligten Beschäftigten gestalteten die Abläufe, Methoden und Materialien für die Seminare mit. Sie lernten auch, die Seminare im Sinne von peer-to-peer-education mit Unterstützung selbst anzuleiten: Bildungsangebote von Menschen mit Lernschwierigkeiten für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Auf diesem Weg sind insgesamt vier Seminare entstanden.

## Die Gesundheitsangebote

### 1. Seminar: „Was stärkt das Herz?“

Das erste Seminar befasst sich mit dem Herz und seiner Bedeutung für die Gesundheit. Über die Frage „Was stärkt das Herz?“ werden konkrete gesundheitliche Einflussfaktoren behandelt. Die Teilnehmenden wissen nach dem Seminar, was das Herz stärkt, nämlich gute Freundschaften/soziale Kontakte, genug Bewegung, Stressbewältigung und eine ausgewogene Ernährung.

### 2. Seminar: „Tschüss Zucker! Tschüss Einwegflasche! Gesund trinken ohne Müll.“

Dieses Seminar thematisiert die Trinkgewohnheiten und deren Einfluss auf die Gesundheit und Umwelt. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit dem Zuckergehalt von Getränken und nehmen verschiedene Getränkeverpackungen unter die Lupe.



Sie lernen, dass Wasser aus dem Wasserhahn zu trinken nicht nur dem eigenen Körper, sondern auch der Umwelt guttut.

### 3. Seminar: „Von Apfel bis Zwiebel: Knackig bleiben, Müll vermeiden!“

In diesem Seminar geht es um gesunde Ernährung und die Verschwendung von Lebensmitteln. Im Mittelpunkt steht die Empfehlung viel Obst und Gemüse zu essen. Die Teilnehmenden kennen nach dem Seminarbesuch die Tellerregel für eine ausgewogene Ernährung und sie wissen, was sie tun können, um weniger Lebensmittel wegzuerwerfen.

### 4. Seminar: „Cool bleiben, Stress vermeiden! Energie tanken – richtig entspannen.“

Das letzte GESUND! Seminar widmet sich dem Thema Entspannung und ist sehr praktisch angelegt. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Entspannungsübungen kennen und bekommen Tipps an die Hand, wie sie ihren eigenen Energie-Akku bei Stress aufladen können.

Alle Seminare haben im Allgemeinen eine Dauer von drei Zeitstunden (plus Pausen); sie können aber auch je nach Bedarf zeitlich verkürzt oder erweitert werden. An jedem Seminar nehmen sechs Personen teil. Angeleitet werden sie von einem GESUND! Seminarteam, bestehend aus einer\*m Beschäftigten und einer\*m Mitarbeiter\*in der LWB. Die Didaktik und Methodik sind an die Seminarteilnehmenden angepasst. So wird





Foto: Merlin Perowawitsch

Bei allen Inhalten geht es darum, durch gesundheitsbezogene Bildung ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu erlangen. Es geht nicht um einen erhobenen Zeigefinger, der ermahmend oder moralisierend die Teilnehmenden einschüchtert. Im Gegenteil: Im Projekt GESUND! werden Zusammenhänge erklärt und gesundheitsförderliche Möglichkeiten aufgezeigt. Die Inhalte der Seminare lassen erkennen, dass Gesundheitsförderung guttut und richtig Spaß machen kann.

Im nächsten halben Jahr werden die Seminare innerhalb der Lichtenberger Werkstätten in den verschiedensten Abteilungen angeboten. Ab Herbst 2021 können die Gesundheitsseminare als Inhouse-Weiterbildung gebucht werden.

## Ausblick

einfache Sprache in Wort und Schrift verwendet und die Kernbotschaften werden mit unterschiedlichen Methoden wiederholt. Die entwickelten Materialien und Medien aktivieren und unterhalten. Besonders attraktiv sind die selbst produzierten Erklärvideos, zu sehen auf dem GESUND!-YouTube-Kanal.



Die kontinuierliche Zusammenarbeit zwischen den Lichtenberger Werkstätten und der Katholischen Hochschule hat starkes Vertrauen aufgebaut. Die Hochschule als Ort der Weiterbildung und Forschung war für die Beschäftigten motivierend und hoch attraktiv. Sie konnten ihre Zwischenergebnisse in Hochschulseminaren vorstellen und genossen das studentische Miteinander sowie die Pausen in der Mensa. Umgekehrt lernten die Teammitglieder der Hochschule viel über die WfbM und ihre Beschäftigten. Sie lernten das Innenleben einer WfbM kennen und konnten Gesundheitsthemen mit den Beschäftigten entwickeln. Gemeinsame Fragen wurden bearbeitet: Fragen nach dem geeigneten individuellen Lernen, nach der Wirkung von Gesundheitsseminaren oder wie partizipative Gesundheitsforschung gelingt. In der Zukunft ist geplant, die Angebote der Gesundheitsbildung zusätzlich in ein digitales Format umzuwandeln. Erste spannende Versuche mit Online-Video-Meetings sind bereits umgesetzt.

### Weitere Informationen zu GESUND!

Auf der Homepage vdek – Verband der Ersatzkassen  
<https://www.vdek.com/vertragspartner/Praevention/projektgesund.html>

Oder unter dem Forschungsverbund PartKommPlus  
<http://partkommplus.de/teilprojekte/gesund/>

THERESA ALLWEISS und  
 PROF. DR. REINHARD BURTSCHER  
 Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin  
 FLORIAN DEMKE  
 Geschäftsführer LWB - Lichtenberger Werkstätten gGmbH