

Modul 2 / Fall 3: Bewegung im Arbeitsalltag

Hinweisbox

- Aus unserer Erfahrung hat sich gezeigt, dass viele Teilnehmende Probleme mit dem Abstrahieren haben. Deswegen empfehlen wir, den 3. Fall am besten nur durchzuführen, wenn der Betrieb plant tatsächlich neue Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb zu implementieren und Interesse an den Ideen der Teilnehmenden hat. Ansonsten kann es für die Teilnehmenden demotivierend wirken, Maßnahmen zu entwerfen, die wieder verworfen werden. Falls der Fall durchgeführt wird, sollten die Teilnehmenden darauf hingewiesen werden, dass die Angebote realistisch sein sollten.*

Hintergrundinformationen

Regelmäßige körperliche Aktivität spielt bei der Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Adipositas, koronare Herzerkrankungen und Depression eine wichtige Rolle. Mit körperlicher Aktivität ist jede Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und die den Energieverbrauch über den Grundumsatz hinaus anhebt, gemeint. Zu den gesundheitsförderlichen Aktivitäten gehören sowohl Ausdaueraktivitäten wie Radfahren, Joggen, Fußballspielen oder Schwimmen als auch Übungen zur Muskelkräftigung, wie Krafttraining, Pilates oder Yoga. Körperliche Inaktivität ist ein globales Gesundheitsproblem, das nicht nur zu erhöhten Krankheitsrisiken beiträgt, sondern auch zur Reduzierung der Lebenserwartung und der Lebensqualität. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Empfehlungen für körperliche Aktivität formuliert.

Gemäß diesen Empfehlungen sollen Erwachsene im Alter von 18-64

- sich mindestens 150 Minuten in der Woche (mit moderater Intensität)
- oder sich 75 Minuten in der Woche (mit hoher Intensität) bewegen
- und muskelkräftigende Übungen an mindestens zwei Tagen in der Woche durchführen.

Grundsätzlich gilt: je mehr Bewegung, desto besser. Es wird davon ausgegangen, dass der Gesundheitsnutzen für diejenigen am höchsten ist, die von völliger Inaktivität zu leichter körperlicher Aktivität wechseln.

Im Arbeitsalltag ist es aber je nach Art der Tätigkeit nicht immer leicht, sich gesundheitsförderlich zu bewegen. Obwohl körperliche Inaktivität und langes Sitzen eher ein Problem bei Bürojobs und nicht unbedingt in Beschäftigungsbetrieben darstellt, ist das Thema Bewegung auch hier von Relevanz. Welche Art von Bewegungsförderung gefragt ist, hängt von der Art der Tätigkeiten ab, die in dem jeweiligen Betrieb ausgeübt werden. In Betrieben, in denen körperliche Tätigkeiten wie Gartenarbeit oder Müllsammlung im Vordergrund stehen, kann der Fokus auf ausgleichenden Einheiten wie Lockerungsübungen, Flexibilitätsübungen und Entspannungsübungen liegen. Bei Tätigkeiten mit wenig Bewegung wie der Arbeit an einer Werkbank würde es darum gehen, durch regelmäßige Bewegungsimpulse lange Sitzzeiten zu unterbrechen. Manche Tätigkeiten können zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Dazu zählen insbesondere einseitige Tätigkeiten, bei denen der Körper über eine längere Zeit in einer Position verharren muss. Beispiele sind langes Sitzen, Stehen, Hocken, Knien, sowie Arbeiten über Schulterniveau, die zu Schmerzen und Beschwerden in verschiedenen Körperbereichen und in der Muskulatur führen können.

In den Broschüren „Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen“; „Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen“; und „Manuelle Arbeit ohne Schaden: Grundsätze und Gefährdungsbeurteilung“, informieren die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin über das Thema und geben Hinweise zu Gefährdungsbeurteilung und Präventionsmöglichkeiten.

Quellen zum Thema Arbeitsschutz

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: Mensch und Arbeitsplatz - Physische Belastungen.

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3499>

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: Muskel-Skelett-Belastungen - erkennen und beurteilen.

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/458>

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: *Manuelle Arbeit ohne Schaden: Grundsätze und Gefährdungsbeurteilung.* <https://d-nb.info/1048186164/34>

Maßnahmen zur Bewegungsförderung

In Deutschland gibt es zahlreiche Maßnahmen zur Bewegungsförderung für Erwachsene. Beispiele sind Präventionskurse der gesetzlichen Krankenkassen, wie Rückenkurse, Aquafitness, Pilates oder Walking, die in Kooperation mit Sportvereinen, Fitnessstudios oder der Volkshochschule angeboten werden. Häufig erreichen die Präventionskurse Personengruppen mit geringem Einkommen jedoch nicht. Die Gründe sind zum Teil finanzieller Natur, aber auch fehlende Informationen, strenge Regelungen der Krankenkassen bzgl. der Teilnahme, Erreichbarkeit und Zugangshemmnisse (sich unwohl fühlen) spielen eine Rolle. Diese Hürden gelten auch bezüglich der Mitgliedschaft in Sportvereinen. Der Betrieb spielt daher als Ort für Bewegungsförderung eine zentrale Rolle. Hier können passgenaue Angebote mit den Maßnahmen-Teilnehmenden organisiert bzw. erarbeitet und während der normalen Betriebszeit angeboten werden. In diesem Kontext können Kooperationen mit Institutionen, die Gesundheitssportkurse anbieten oder finanzieren, gebildet werden. Ein weiterer wichtiger Grund für die Bewegungsförderung am Arbeitsplatz liegt darin, dass es den Teilnehmenden die Möglichkeit gibt, positive Erfahrungen mit Bewegungseinheiten zu machen, die ausdrücklich nicht zur Verrichtung von Arbeit dienen. Dies ist wichtig, da viele Menschen, die zuvor körperlich schwer gearbeitet haben, nach der Rente bzw. Beschäftigungsverlust inaktiv werden.

Lernziele

Am Ende dieser Einheiten sollen die Teilnehmenden in der Lage sein:

- ...Informationsquellen zum Thema Bewegung und einseitige körperliche Belastungen im Arbeitsalltag zu identifizieren.
- ...körperliche Probleme, die mit Bewegungsmangel bzw. einseitigen Belastungen in ihrem Alltag einhergehen können, zu verstehen.
- ...Bedarfe und Möglichkeiten für gesundheitsförderliche Bewegungsangebote in ihrem Betrieb einzuschätzen.
- ...ein passendes Angebot für den eigenen Betrieb zu entwerfen.

Zusammenfassung der Fallgeschichte

- Die AG Gesundheit nimmt die Arbeit auf

In folgender Fallgeschichte gehören die Teilnehmenden einer Arbeitsgruppe an, welche die Betriebsleitung bei der Entwicklung eines Bewegungsangebots gegen einseitige Belastungen unterstützen soll. Die Fallgeschichte ist so konstruiert, dass sich die Ergebnisse im Nachhinein gegebenenfalls tatsächlich in der Praxis umsetzen lassen. Um die Wichtigkeit der Rolle dieser Arbeitsgruppe zu betonen, werden zu jeder Sitzung Rückmeldungen der Betriebsleitung simuliert.

Die erste Session beginnt mit einer Bewegungseinheit, verbunden mit Fragen zu den eigenen Tätigkeiten während der Arbeit. Die Übung soll Entspannung und ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. Die Entspannung entsteht hierbei durch die Bewegung und das Sicherheitsgefühl durch das Wissen um die Antworten. In der Einstiegsübung geht es auch um die Frage, wie sich die Teilnehmenden normalerweise nach der Arbeit körperlich fühlen und wo sie ggf. Schmerzen empfinden. Dies soll ihre Aufmerksamkeit auf den möglichen Einfluss der Art der Tätigkeit auf den eigenen Körper und das eigene Wohlbefinden lenken. Dabei bleiben sie weiterhin auf bekanntem Terrain.

Als erste Aufgabe sollen die Teilnehmenden eine Bestandsaufnahme laufender bzw. früherer bewegungsbezogener Maßnahmen im Betrieb machen. Diese Aufgabe dient dazu, die Bekanntheit bzw. das Wissen über solche Angebote im Betrieb zu erkunden.

In der zweiten Session setzen sich die Teilnehmenden näher damit auseinander, welche körperlichen Beschwerden bei der Ausübung verschiedener Tätigkeiten entstehen können. Dabei sollen die Teilnehmenden sich nicht nur auf die eigenen Erfahrungen beziehen, sondern auch nach entsprechenden Informationen suchen. Da die Teilnehmenden nicht unbedingt wissen werden, wo bzw. wonach sie suchen sollen, ist es wichtig, dass Sie als Moderation in der Lage sind, sie bei Bedarf zu unterstützen. Hierzu können Sie sie ermutigen zu diskutieren, wie sie nach solchen Informationen im Internet suchen würden – auf welche Seiten und anhand welcher Begriffe. Falls eine Suche im Internet möglich ist (Smartphone oder Rechner im Betrieb mit Internetzugang) sollen die Teilnehmenden die Suche durchführen und sich die Ergebnisse notieren. Sollten die Teilnehmenden nicht wissen, wie sie die Suche im Internet durchführen sollen, informieren Sie sie über die Information auf den Seiten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, die unter „Hintergrundinformationen“ gelistet sind. Sollte eine Suche im Internet nicht möglich sein, sollen die Teilnehmenden die bereitgestellten zusammengefassten Informationen zum Thema für die Bearbeitung der Aufgabe nutzen.

Der nächste Schritt besteht im Ordnen der im Betrieb ausgeübten Tätigkeiten nach Gesundheitsbelastung (Relevanz) und Änderbarkeit. Die Identifizierung einer im Betrieb ausgeübten Tätigkeit, auf die sich im Weiteren fokussiert werden soll, dient dazu, die Aufmerksamkeit und das Interesse der Teilnehmenden für das Thema hoch zu halten. Der Bezug auf die eigene Gesundheit bzw. die der Kollegen und Kolleginnen, soll das Interesse an dem Fall ebenfalls erhöhen.

In der dritten Session sollen die Teilnehmenden die bisher gewonnenen Erkenntnisse und ihre eigenen Erfahrungen nutzen, um ein Angebot zu entwerfen, das sich mit den Beschwerden und Problemen im Zusammenhang mit der Tätigkeit befasst, die sie als relevant bzw. gesundheitsschädlich und veränderbar identifiziert haben. Der Appell der Betriebsleitung, einen konkreten Vorschlag zu machen, soll die Teilnehmenden dazu bringen, sich genauer mit der Thematik auseinanderzusetzen. Sie sollen sich Gedanken über verschiedene Aspekte machen, die eine Teilnahme beeinflussen können. Hierzu sollen die Begriffe und Abbildungen, die auf den „Ideen-Kärtchen“ zu finden sind, als Denkipulse dienen. Wichtig ist hier auch, dass die Teilnehmenden eigene Erfahrungen und Wünsche einbringen können. Der Auftrag am Ende der Sitzung, den Kollegen und Kolleginnen einige Fragen zu ihrer bisherigen (Nicht-) Teilnahme an Angeboten im Betrieb und ihren Wünschen diesbezüglich zu stellen, dient dazu, den Teilnehmenden die eigene Rolle in diesem Prozess zu verdeutlichen. Sie agieren nicht nur für sich, sondern auch für andere. Dieser Schritt soll die Teilnehmenden aber auch dazu bringen, sich in die Rolle des Betriebs zu versetzen: ein Betrieb, der ein Angebot entwickeln soll, das von der Zielgruppe möglichst gut angenommen wird.

In der letzten Session geht es darum, dass die Teilnehmenden ihren Entwurf vorstellen. Das Plakat, das sie erstellen sollen, gibt ihnen die Möglichkeit, die Früchte ihrer Arbeit im Betrieb bekanntzumachen. Idealerweise soll das von den Teilnehmenden entworfene Angebot mit der Betriebsleitung diskutiert werden und nach Möglichkeit umgesetzt werden. Mit der Zustimmung der Teilnehmenden kann das Plakat an einem zentralen Ort aufgehängt werden.

(Hinweis: Insbesondere die vierte und letzte Session sollte nur durchgeführt werden, wenn der Betrieb tatsächlich plant, neue Maßnahmen zu implementieren!)

Moderationshinweise

Session 1

Einstieg

Die Teilnehmenden einladen, sich zu erheben und durch den Raum zu gehen. Sie können sich recken und strecken, wie sie möchten (2 Minuten).

(Sollte Teilnehmenden der Raum zu klein sein bzw. die Teilnehmenden körperlich beeinträchtigt sein, sollen sie die Übungen im Sitzen machen. Beispielübungen sind beigefügt.)

Währenddessen sollen sie über folgende Fragen nachdenken – *(bitte die Fragen vorlesen)*

An einem normalen Arbeitstag:

1. Verbringen Sie mehr als die Hälfte der Zeit a) im Stehen, b) im Sitzen oder c) ständig in Bewegung?
2. Wie oft müssen Sie schwere Sachen heben oder tragen?
(mehr als 10 kg bei Frauen, und mehr als 25 kg bei Männern)
3. Wie oft müssen Sie in einer unbequemen Haltung arbeiten?
(z.B. gebückt, auf den Knien, über dem Kopf)

Teilnehmende setzen sich wieder; kurzes Sammeln der Rückmeldungen.

Dokumentation der Rückmeldungen:

Rückmeldungen können z.B. auf einem Flipchart folgendermaßen dokumentiert werden.

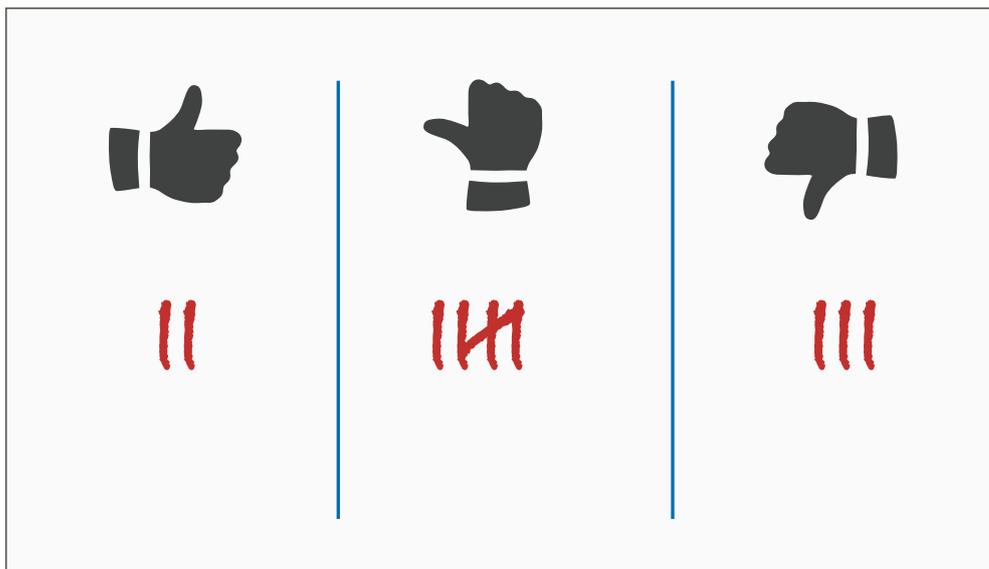
	nie	ab und zu	oft	immer
Mehr als die Hälfte der Zeit a. im Stehen	II	III	II	I
b. im Sitzen				
c. Ständig in Bewegung				
Schwere Sachen heben oder tragen				
In einer unbequemen Haltung				

Weitere Frage:

Wenn Sie nach der Arbeit zu Hause ankommen, wie fühlen Sie sich normalerweise körperlich?

(Daumen hoch für gut (nicht müde, und/oder keine Schmerzen); Daumen gerade für nicht so gut (etwas müde, und/oder leichte Schmerzen); oder Daumen runter für schlecht (sehr müde, und/oder starke Schmerzen)).

Dokumentation: Sie können die Rückmeldungen der Teilnehmer:innen anhand einer Strichliste dokumentieren

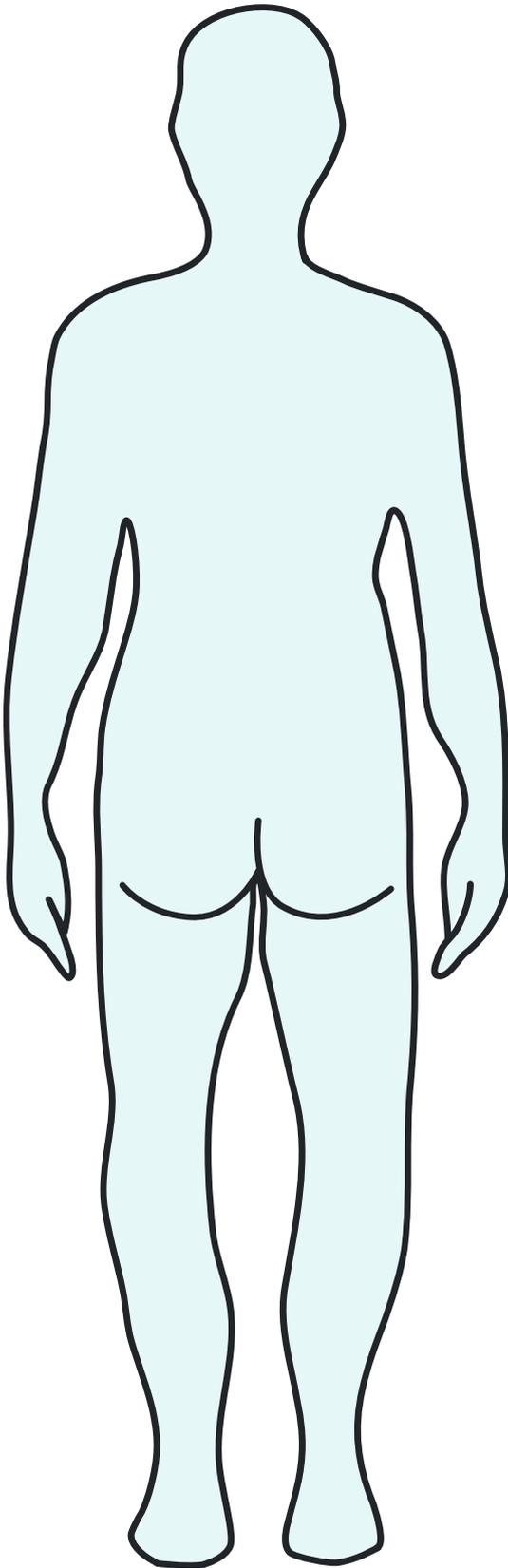
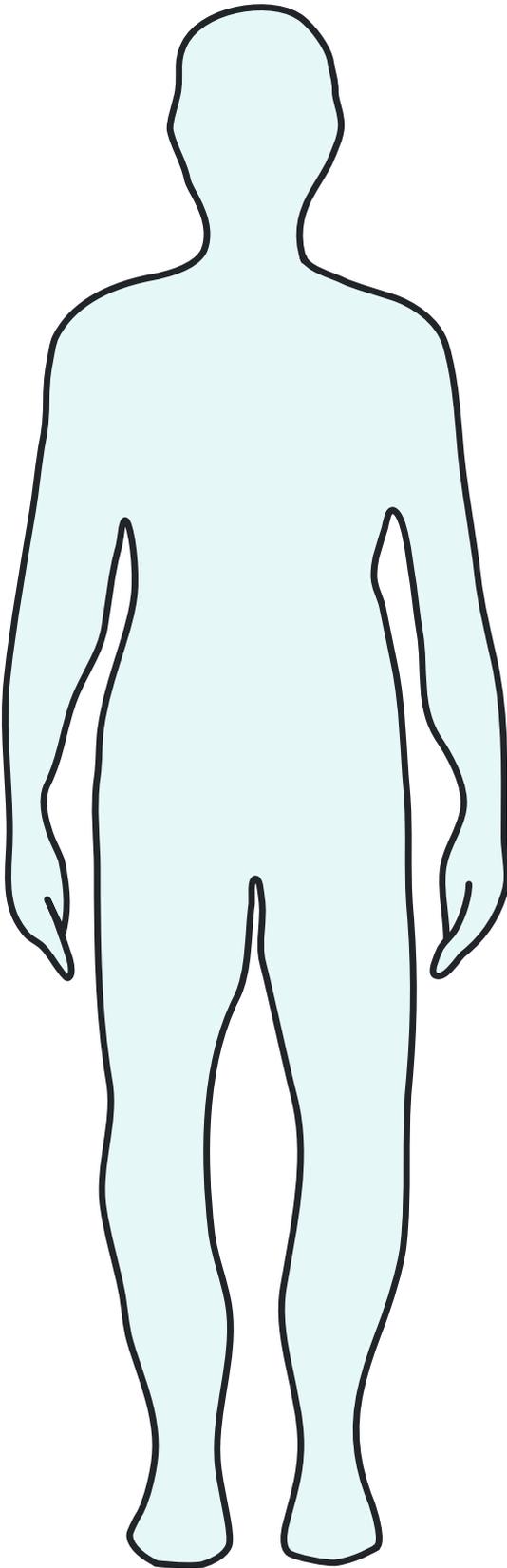


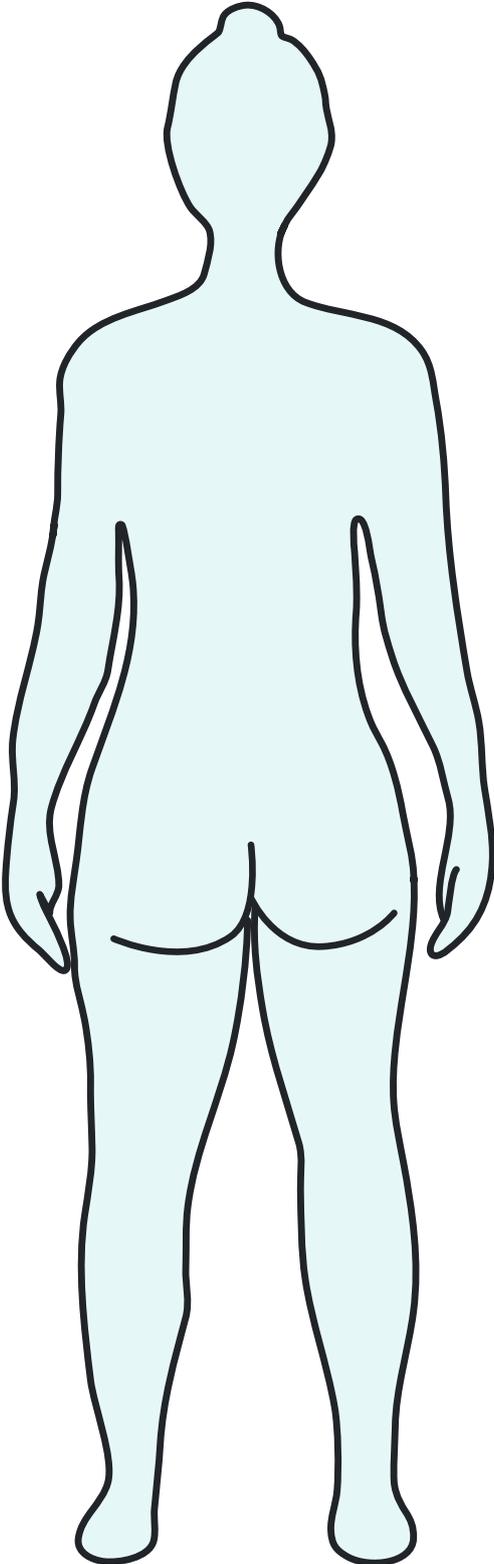
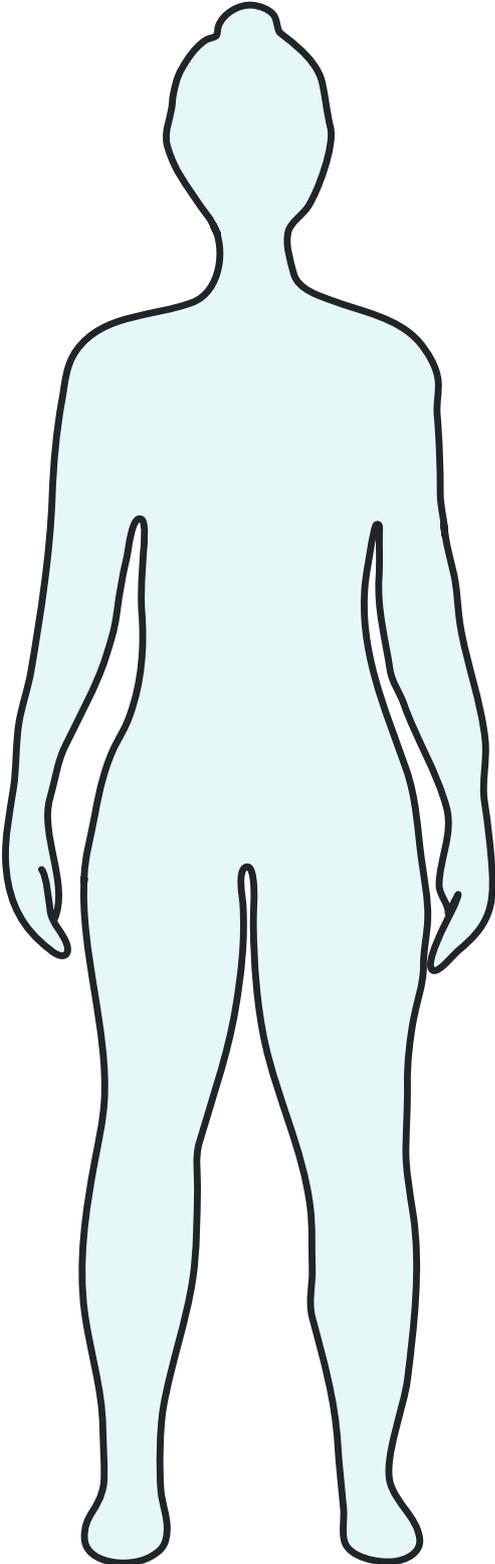
Optionale Aufgabe:

Wenn Sie nach der Arbeit Schmerzen empfinden, wo haben Sie dann die stärksten Schmerzen?

Nutzen Sie dafür die Körper-Silhouetten und setzen Sie an den Stellen, an denen Sie Schmerzen empfinden, ein Kreuz.

(Ggf. Gruppeneinteilung – möglichst gemischt nach Geschlecht und Alter)





Arbeitsphase 1

Fallbeschreibung 1 gemeinsam mit allen Teilnehmenden im Plenum lesen (bzw. vorlesen lassen) und Verständnisfragen klären. Folgende Fragen stellen:

- (i) Zusätzlich zu den Tätigkeiten, die wir bereits gesammelt haben: Welche weiteren Tätigkeiten werden in Ihrem Betrieb ausgeübt? (Sitzen/Stehen/ständig in Bewegung/Heben/ Tragen/ Gartenarbeit)
- (ii) Welche Tätigkeiten werden am häufigsten in Ihrem Betrieb ausgeübt, welche eher weniger?

Dokumentation: Zusätzliche Tätigkeiten bitte (auf einem Flipchart) wie auf der Abbildung notieren; wenn möglich zwischen den häufigsten ausgeübten Tätigkeiten und den eher seltenener ausgeübten Tätigkeiten farblich unterscheiden, z.B. die häufig ausgeübten Tätigkeiten mit grünem Marker markieren, und die eher seltener ausgeübten Tätigkeiten mit blauem Marker.



Weitere Tätigkeiten

- Gartenarbeit
- Recyclingmaterial sortieren
- LKW fahren
- ...
- ...

Arbeitsphase 2

Die Teilnehmenden informieren, dass sie als nächstes die 3 Fragen, die zum Arbeitsblatt 1 gehören, diskutieren sollen und ihre Ergebnisse auf die Karteikarten oder Zettel, die auf dem Tisch liegen, notieren. Sie brauchen keine ganzen Sätze zu schreiben, sondern nur Stichpunkte.

Falls den Teilnehmenden keine Angebote im Betrieb bekannt sind, sollen sie Angebote, die sie sich wünschen, auflisten (auch wer diese Angebote anbieten/organisieren könnte und wie darüber informiert werden könnte).

Abschluss

Die Teilnehmenden kommen wieder zusammen im Plenum. Sie sammeln die Gruppenergebnisse zu den Fragen auf Aufgabenblatt 1 ein und fassen diese stichpunktartig zusammen.

Wenn den Teilnehmenden keine Angebote bekannt waren, fragen Sie bitte nach den Angeboten, die sie sich wünschen.

Dokumentation: Die Rückmeldungen bitte (auf einem Flipchart) wie folgt dokumentieren:

<p><u>1) Angebote im Betrieb</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen an der Werkbank • Rückenschule • ... <p><u>2) Organisator / Anbieter</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Betriebsintern • Sportverein • ... <p><u>3) Informationsquelle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sozialpädagogin / -pädagoge • Kollege/ Kollegin • ... 	<p><u>1) Sich gewünschte Angebote</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückentraining • Dehnübungen • ... <p><u>2) Wer soll organisieren / anbieten?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sozialpädagogin / -pädagoge • Trainer von außen • ... <p><u>3) Wie soll darüber informiert werden?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch Sozialpädagogin / -pädagoge • Flyer • ...
--	--

Zum Schluss sollen Sie bitte die Teilnehmenden motivieren, sich über weitere Bewegungsangebote im Betrieb zu informieren. Dazu sollen sie sich mit ihren Kollegen und Kolleginnen austauschen.

Ablaufplan / Session 1

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
15 Minuten	Einstieg	<p>Kurze Bewegungseinheit inkl. Beantwortung von Fragen</p> <p><i>Alternative: Bei engen Räumlichkeiten oder körperlichen Beeinträchtigungen Entspannungsübungen im Sitzen durchführen lassen</i></p> <p>Ggf. Gruppeneinteilung – möglichst gemischt nach Geschlecht und Alter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tafel/Tisch/Flipchart 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation: gibt Hinweise; stellt Fragen; achtet auf Zeitangaben. • Antworten auf Flipchart dokumentieren
20 Minuten	Arbeitsphase 1	<p>Fallbeschreibung 1 gemeinsam lesen</p> <p>Verständnisfragen klären (im Plenum)</p> <p>Frage: Welche Arten von Tätigkeiten werden hier im Betrieb hauptsächlich ausgeübt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visualisierung • Ausgedruckte Fallbeschreibung 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • Den Fall vorlesen bzw. eine Person mit dem Vorlesen beauftragen • Klärung von Terminologie/Fragen • Verteilung von Arbeitsmaterialien • Rückmeldung zu Fragen notieren/dokumentieren/sammeln

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
15 Minuten	Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit • Rollenverteilung: Moderation/ Zeitmanager:in /Dokumentation • Bearbeitung Aufgabenblatt 1 <p>Falls keine Angebote (bekannt), dann gewünschte Angebote auflisten; Wer könnte die Angebote anbieten?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenblatt 1 • Karteikarten zum Notieren von bestehenden/früheren Angeboten 	<p>Bei Bedarf Unterstützung des Prozesses:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geht rum und hört sich die Diskussionen an, ohne sich zu beteiligen. Wartet bis er/sie ausdrücklich gebraucht wird oder wenn gar keine Bewegung in die Diskussion kommt. • Ggf. mit Beispielen erklären, welche Angebote gemeint sein können. • Achtet darauf, dass Arbeitsmaterialien rechtzeitig eingesammelt werden
10 Minuten	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung Gruppenergebnisse • Ausblick (im Plenum) Teilnehmende sollen sich über weitere Angebote, die im Betrieb angeboten werden/wurden, informieren: Kolleg:innen und Sozialpädagog:innen fragen 		<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • Arbeitsmaterialien einsammeln • Genannte Angebote auf Flipchart auflisten • Teilnehmende ermutigen, sich darüber zu informieren, ob weitere Angebote vorhanden sind oder waren

Einstieg: Beispielübungen

Übungen für Arme und Hände

1. Reiben Sie Ihre Handinnenflächen aneinander und wärmen Sie dadurch Ihre Hände auf.
2. Kneten Sie Ihre Hände gründlich durch.
3. Lassen Sie die Arme seitlich herunterfallen. Kreisen Sie mit den Schultern erst nach hinten, dann nach vorne.
4. Heben Sie Ihre Ellenbogen ungefähr auf Schulterhöhe und kreisen Sie mit ihnen nach hinten.
5. Falten Sie Ihre Hände hinter dem Kopf. Ziehen Sie beim Einatmen die Ellenbogen nach hinten und außen. Beim Ausatmen führen Sie die Ellenbogen nach vorne zusammen und ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust.
6. Recken Sie Ihre Arme abwechselnd und ausgestreckt nach oben und greifen Sie in der Luft, als würden Sie Äpfel pflücken.

Übungen für Rücken und Bauch

1. Beginnen Sie, indem Sie die Schultern abwechselnd nach hinten kreisen.
2. Strecken Sie Ihre Arme abwechselnd lang nach oben und gehen Sie mit dem Oberkörper mit.
3. Greifen Sie, wenn Sie mit der linken Hand oben sind, mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk und ziehen Sie ihre linke Hand über den Kopf weit auf die rechte Seite.
4. Wiederholen Sie Schritt drei nun auf der anderen Seite.
5. Strecken Sie beide Arme seitlich aus und winkeln Sie die Ellenbogen an, so dass Ihre Fingerspitzen nach oben zeigen. Ziehen Sie die Arme nach hinten und gehen Sie mit dem Oberkörper mit, so dass Sie in ein leichtes Hohlkreuz kommen.
6. Beim Ausatmen strecken Sie die Arme gerade vor sich aus, beugen Sie sich mit gestreckten Armen nach vorne und machen Sie den Rücken ganz rund.
7. Nehmen Sie die Arme runter, bis die Ellenbogen ungefähr auf Höhe der Schultern sind, Hände zeigen nach oben. Drehen Sie sich nun soweit es geht abwechselnd nach links und nach rechts. Versuchen Sie dabei, die Hüfte nicht zu bewegen.

Fallbeschreibung 1

Ihr Betrieb möchte mehr für die Gesundheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen tun und hat die AG Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz gegründet. Sie sind Teil dieser AG und Ihre Aufgabe ist es, die Betriebsleitung bei der Entwicklung zu unterstützen.

Über einen Zeitraum von 4 Wochen sollen Sie sich einmal in der Woche für eine Stunde treffen, um sich auszutauschen und Ihre nächsten Schritte zu planen.



Beim ersten Treffen haben Sie beschlossen, das Thema Bewegung in den Mittelpunkt zu stellen. Dazu gehören Sport und Entspannungsübungen, aber auch das Vermeiden von zu großer körperlicher Anstrengung und einseitiger Belastungen bei der Arbeit. Einseitige Belastungen sind zum Beispiel ständiges Sitzen, langes Stehen oder Arbeiten in gebückter oder unbequemer Stellung.

Ihre Betriebsleitung möchte gerne zunächst einen Überblick über die jetzige Situation bekommen.



Aufgabenblatt 1

Diskutieren Sie folgende Fragen:

1. Was wird oder wurde in Ihrem Betrieb gegen einseitige Belastungen bzw. für mehr Bewegung gemacht? Bitte listen Sie auf.

2. Wenn es Angebote für mehr Bewegung bzw. gegen einseitige Belastungen gibt: Wer organisiert die Angebote oder bietet sie an?

3. Woher wissen Sie etwas über die Angebote?

Moderationshinweise

Session 2

Einstieg

Sie begrüßen alle Teilnehmenden und danken ihnen für ihre Teilnahme. Um sicher zu stellen, dass die Teilnehmenden sich noch an die Fragestellung erinnern, stellen Sie folgende Fragen im Plenum:

1. Worum geht es nochmal bei dieser Gruppenarbeit?
(Ggf. Fall nochmal lesen und Verständnisfragen klären)
2. Am Ende des letzten Treffens habe ich Sie gebeten, darüber nachzudenken oder Kolleginnen und Kollegen zu fragen, ob es noch weitere Angebote zur Bewegungsförderung hier im Betrieb gibt. Ist Ihnen hierzu noch etwas eingefallen? (Ggf. über weitere Angebote informieren).
Weitere genannte Angebote zur Liste von Session 1 ergänzen.

1) Angebote im Betrieb

- Dehnübungen an der Werkbank
- Rückenschule
- ...

2) Organisator / Anbieter

- Betriebsintern
- Sportverein
- ...

3) Informationsquelle

- Sozialpädagogin / -pädagoge
- Kollege/ Kollegin
- ...

Optional können Sie nun den Teilnehmenden ein kurzes Video zeigen, das das Thema der heutigen Session behandelt:

https://www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/heben-und-tragen-kurze-version-video_530b8fc2b.html

Arbeitsphase 1:

Fallbeschreibung 2 und Arbeitsblatt 2 gemeinsam mit allen Teilnehmenden im Plenum lesen (bzw. vorlesen lassen) und Verständnisfragen klären.

Die Teilnehmenden gehen dann in die Gruppenphase (Arbeitsphase 2) und bearbeiten die Fragen auf Aufgabenblatt 2.

Arbeitsphase 2:

Die Teilnehmenden informieren, dass sie als Nächstes die 3 Fragen auf Aufgabenblatt 2 diskutieren und ihre Ergebnisse auf die Karteikarten oder Zettel, die auf dem Tisch liegen, notieren sollen. Ermutigen Sie sie, die Informationen bzgl. der ersten Frage online zu suchen bzw. sich zu überlegen, woher sie die Information bekommen könnten. Sollten sie sich an Sie wenden, geben Sie ihnen die entsprechende Infomaterialien (Infoblatt 1) bzw. die, die in Ihrem Betrieb vorhanden sind.

Informieren Sie die Teilnehmenden nochmal, dass sie keine ganzen Sätze schreiben müssen, sondern nur Stichpunkte.

Bei hauptsächlich sitzender Tätigkeit bitte die Teilnehmenden motivieren, Ideen, was sie als Ausgleich machen bzw. machen könnten, zu sammeln und aufzuschreiben.

Dokumentieren Sie die Ideen auf einem Flipchart z.B. folgendermaßen:

Aktivitäten als Ausgleich zu sitzender Tätigkeit:

- ab und an aufstehen und sich bewegen
- ...
- ...

Abschluss

Die Teilnehmenden kommen wieder im Plenum zusammen. Sie sammeln die Gruppenergebnisse zu den Fragen auf Aufgabenblatt 2 ein und fassen diese stichpunktartig zusammen.

Wenn hauptsächlich sitzende Tätigkeiten genannt wurden, wie in der obigen Abbildung Ideen zum Ausgleich von sitzenden Tätigkeiten sammeln.

Falls noch nicht geschehen, können Sie zum Abschluss Infoblatt 1 an die Teilnehmenden verteilen.

Ablaufplan / Session 2

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> • Rückblick (im Plenum), inkl. Fragen • Optional: Video zeigen https://www.arbeitsschutzfilm.de/media-thek/heben-und-tragen-kurze-version-video_530b8fc2b.html 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgedruckte Fallbeschreibung 1, Flipchart mit genannten Angeboten aus Session 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • Ggf. Vorlesen des Falls bzw. eine Person mit dem Vorlesen beauftragen • Klärung von Fragen • Ggf. über (weitere bzw. frühere) Bewegungsangebote im Betrieb informieren
10 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Vorlesen Fallbeschreibung 2 und Aufgabenblatt 2 • Verständnisfragen im Plenum klären 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgedruckte Fallbeschreibung 2, Aufgabenblatt 2 und Infoblatt 1 • Zettel, Karteikarten 	<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • Vorlesen Aufgabenblatt bzw. eine Person beauftragen • Verteilung Arbeitsmaterialien

Ablaufplan / Session 2

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
20-25 Minuten	Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit • Rollenverteilung: Moderation / Zeitmanager:in / Dokumentation <p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auflistung von möglichen körperlichen Beschwerden 2. Ordnung von Gesundheitsbelastungen / Tätigkeiten nach Relevanz und Änderbarkeit 3. Auswahl einer Tätigkeit und über ihre Veränderbarkeit nachdenken 4. (Bei hauptsächlich sitzender Tätigkeit sollen die Teilnehmenden Ideen sammeln, was sie als Ausgleich tun könnten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgedruckte Fallbeschreibung 1 & 2 • Aufgabenblatt 1 • Ergebnisblatt 1 mit Ergebnissen aus Session 1 (Liste Art der Tätigkeiten; bestehende/frühere Maßnahmen) • Aufgabenblatt 2 und Infoblatt 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Bedarf Unterstützung des Prozesses • Auf Zeit achten • Ggf. bei hauptsächlich sitzender Tätigkeit Teilnehmende ermutigen, Ideen zu sammeln, was sie selber als Ausgleich sonst machen bzw. machen können.
15 Minuten	Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> • (im Plenum) Zusammenfassung der Gruppenergebnisse 		<ul style="list-style-type: none"> • Moderation • Arbeitsmaterialien einsammeln • Ggf. gesammelte Ideen auf Flipchart auflisten • Auf zusätzliche Quellen bzgl. körperliche/muskuläre Probleme hinweisen

Fallbeschreibung 2

Sie treffen sich mit der Betriebsleitung. Die Betriebsleitung ist sehr zufrieden mit Ihren ersten Ergebnissen, fragt aber, was jetzt das größte Problem ist und ob der Betrieb überhaupt etwas dagegen machen kann.



Aufgabenblatt 2

Letzte Woche haben Sie die Tätigkeiten aufgelistet, die in Ihrem Betrieb hauptsächlich ausgeübt werden.

1. Welche Beschwerden können bei der Ausübung dieser Tätigkeiten entstehen?

2. Ordnen Sie die Tätigkeiten: Was meinen Sie, welche sind am schädlichsten für die Gesundheit?
Welche könnte man leicht verändern, sodass die Tätigkeiten weniger gesundheitsschädlich sind?

3. Suchen Sie sich eine Tätigkeit von Ihrer Liste aus und überlegen Sie: Was könnte in Ihrem Betrieb verändert werden, damit Sie und/oder Ihre Kolleginnen und Kollegen keine oder weniger Gesundheitsprobleme wegen dieser Tätigkeit bekommen?

Infoblatt 1

Mögliche gesundheitliche Schäden verschiedener Tätigkeiten

Körperliche Belastungsart	Abbildung	Beanspruchte Körperteile	Mögliche Schäden
Heben, Halten, Tragen, Absetzen, ziehen und Schieben von Gegenständen durch menschliche Körperkraft		Rückenmuskulatur, Bandscheiben, Bandapparat und Wirbelkörper	Schmerzhafte Verspannungen und Einschränkungen der Beweglichkeit, Verlangsamung oder Einschränkung der Reaktionsmöglichkeit der Muskulatur
Körperzwangshaltungen mit geringen Bewegungsmöglichkeiten über eine längere Zeit		Unteren Rücken, die Hüfte und die Oberschenkelregion	Schmerzhafte Verspannungen und Einschränkungen der Beweglichkeit, Verlangsamung oder Einschränkung der Reaktionsmöglichkeit der Muskulatur
		Schultermuskulatur und die Schultergelenke sowie den Nackenbereich	Schmerzhafte Verspannungen, die auch in den Lendenbereich fortgeleitet werden können. Arthrosen der Halswirbelsäule sowie der Schulter- und Armgelenke mögliche langfristige Folgen
		Kniegelenken	Arthrosen, Meniskuserkrankungen oder Schleimbeutelentzündungen. Beschwerden im unteren Rücken können auch entstehen
		Rücken, Schulter Armmuskulatur, sowie Nackenbereich	Schmerzhafte Verspannungen und Einschränkungen der Beweglichkeit
Manuelle, sich ständig wiederholende Arbeitsprozesse		Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke	Schmerzen oder Beschwerden im Bereich der Hände, Arme und Schultern
Einwirkungen von Hand-Arm- oder Ganzkörpervibrationen		Rückenmuskulatur, Wirbelsäule, Hand-Arm-Gelenke	Schmerzen oder Beschwerden im Rücken- und Arm bis zum Schulter-Nacken-bereich
Langdauerndes Körperfortbewegung		Ganzen Körper	Herz-Kreislauf Beschwerden, schmerzhafte Beine, Knie- und Hüftgelenke, sowie untere Rücken

Infoblatt 1

Zusammenfassung aus Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV); Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen. DGUV Information 208-033, August 2022

Weitere Information bezüglich körperlicher/muskuläre Probleme im Arbeitsalltag finden Sie in den folgenden Broschüren:

1. Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen (2019). DGUV Information 208-053. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
2. Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen (August 2022). Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
3. Manuelle Arbeit ohne Schaden: Grundsätze und Gefährdungsbeurteilung (2014). Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Falls Sie sich diese Broschüren anschauen möchten, fragen Sie ihre Sozialpädagogen oder Sozialpädagoginnen. Die Broschüren sind aber auch im Internet unter folgenden Links verfügbar:

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3499>

<https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/458>

<https://d-nb.info/1048186164/34>

Vorlage Liste der Tätigkeiten

Welche Tätigkeiten im Betrieb haben den größten Einfluss auf Ihre Gesundheit?
Bzw. welche Tätigkeiten sind schädlich für Ihre Gesundheit?

(+++ = sehr schädlich, --- = gar nicht schädlich)

Welche Tätigkeiten und Gesundheitsbelastungen lassen sich am leichtesten verändern?

(+++ = sehr leicht zu ändern, --- = sehr schwer etwas daran zu ändern)

Tätigkeit	Schlecht / Schädlich für die Gesundheit	Lässt sich daran etwas verändern?

Moderationshinweise

Session 3

Einstieg

Sie begrüßen alle Teilnehmenden und danken ihnen für ihre Teilnahme.

Fallbeschreibung 3 gemeinsam mit allen Teilnehmenden im Plenum lesen und Verständnisfragen klären.

Arbeitsphase 1:

Weiterhin im Plenum, lesen Sie Aufgabenblatt 3 gemeinsam mit allen Teilnehmenden und klären Sie Verständnisfragen.

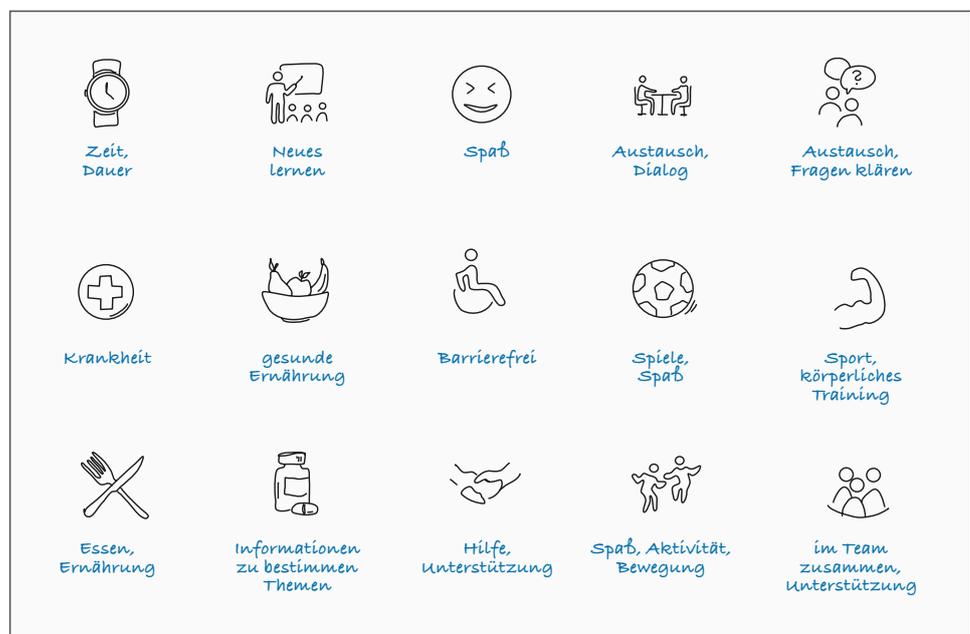
Um an die Aufgabe der letzten Woche anzuknüpfen, können Sie die Teilnehmenden fragen, ob sie sich noch daran erinnern können, welche Tätigkeit sie beim letzten Treffen ausgesucht haben.

Die Teilnehmenden gehen dann in die Gruppenphase.

Arbeitsphase 2:

Sie verteilen Aufgabenblatt 3 und die „Ideen-Kärtchen“. Alternativ können Sie die Kärtchen auch durch Alltagsgegenstände austauschen, die etwas Ähnliches symbolisieren. Die Ideen-Kärtchen enthalten Bilder und Begriffe, die eine Rolle spielen können. Sie sollen die Teilnehmenden bei der Ideensammlung unterstützen.

Ideen-Kärtchen



Zum Beispiel:



wann und wie lange ein Angebot stattfinden soll



Gründe, die eine Teilnahme verhindern können



Zeit,
Dauer



Neues
lernen



Spaß



Austausch,
Dialog



Austausch,
Fragen klären



Krankheit



gesunde
Ernährung



Barrierefrei



Spiele,
Spaß



Sport,
körperliches
Training



Essen,
Ernährung



Informationen
zu bestimmen
Themen



Hilfe,
Unterstützung



Spaß, Aktivität,
Bewegung



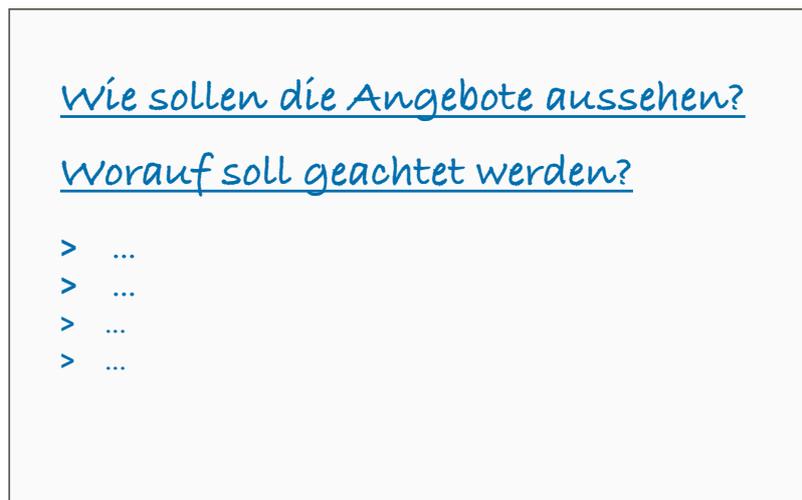
im Team
zusammen, Un-
terstützung

Arbeitsphase 3:

Hauptfrage: Was soll der Betrieb konkret machen? Wie soll das Angebot gestaltet sein, damit es von Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen angenommen wird?

Abschluss

Die Teilnehmenden kommen wieder im Plenum zusammen. Sie sammeln die Gruppenergebnisse zu der Hauptfrage und notieren diese stichpunktartig auf einem Flipchart:



Nach der Zusammenfassung der Rückmeldungen erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie gerade Aspekte aus ihrer eigenen Perspektive gesammelt haben. Nun sollen sie auch die Meinung ihrer Kollegen und Kolleginnen einholen. Zu diesem Zweck sollen sie von ihren Kollegen und Kolleginnen herausfinden:

1. Ob sie schon mal an Angeboten gegen einseitige Belastungen und/oder für mehr Bewegung, die im Betrieb angeboten werden/wurden, teilgenommen haben.
 - a. Falls ja, warum?
 - b. Falls nicht, warum nicht?
2. Falls sie an Angeboten teilgenommen haben, oder teilnehmen: Was gefällt ihnen an den Angeboten und was nicht?
3. Falls sie bis jetzt an keinem Angebot teilgenommen haben: Wie kann man sie für eine Teilnahme begeistern?
4. Welche Angebote zur Gesundheitsförderung wünschen sie sich und wie sollen diese gestaltet werden?

„Ausblick 3“ an die Teilnehmenden verteilen.

Ablaufplan / Session 3

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Fall gemeinsam lesen (im Plenum) 	<ul style="list-style-type: none"> Fallbeschreibung 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Den Fall vorlesen bzw. eine Person mit dem Vorlesen beauftragen Klärung von Terminologie/Fragen Verteilung von Arbeitsmaterialien
10 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesen Hauptfrage im Plenum (Aufgabenblatt 3) Verständnisfragen klären 	<ul style="list-style-type: none"> Aufgabenblatt 3 Auswahl Tätigkeit bzw. Gesundheitsbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Hauptfrage vorlesen Klärung von Fragen Hinweise auf ausgesuchte Tätigkeit
10 Minuten	Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit Rollenverteilung: Moderation, Zeitmanager:in / Dokumentation <p>Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bearbeitung Hauptfrage anhand Unterfragen 	<ul style="list-style-type: none"> Ergebnis aus Session 2 (ausgewählte Tätigkeit und was präventiv gemacht werden kann) Ausgedruckte Hauptfrage (Aufgabenblatt 3) Ideen-Kärtchen 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Verteilung von Arbeitsmaterialien Bei Bedarf Unterstützung des Prozesses Auf Zeit achten
10 Minuten	Abschluss	<p>(im Plenum)</p> <ul style="list-style-type: none"> Zusammenfassung Gruppenergebnisse Ausblick: Teilnehmende sollen ihren Kolleginnen und Kollegen die Fragen, die auf dem Zettel "Ausblick 3" aufgelistet sind, stellen. 	<ul style="list-style-type: none"> Ausgedruckte Hauptfrage Ausgedruckter Arbeitsauftrag (Aufgabenblatt 3) 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Arbeitsmaterialien einsammeln Ergebnisse stichpunktartig auf Flipchart zusammenfassen Teilnehmenden an Frage von der Betriebsleitung erinnern: Hauptfrage nochmal vorlesen und Auftrag stellen (Ausblick 3)

Fallbeschreibung 3

Ihre Betriebsleitung ist begeistert von Ihrer Arbeit und sagt: „Vielen Dank für diese Analyse. Ja, ich stimme zu, wir sollten unbedingt etwas tun, damit niemand wegen der Arbeit hier im Betrieb krank wird.“

Die Leitung fragt sich aber, ob jemand von Ihren Kolleginnen und Kollegen am Ende tatsächlich mitmachen wird. „Bis jetzt war es so, dass wir Angebote organisieren und dann doch fast keiner mitmacht. Ich habe keine Ahnung, woran das liegt.“



Die Betriebsleitung fragt daher: „Was soll der Betrieb konkret machen? Wie soll das Angebot gestaltet sein, damit es von Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen angenommen wird?“

Aufgabenblatt 3

Letztes Mal haben Sie eine Tätigkeit in Ihrem Betrieb ausgewählt, die schädlich für Ihre Gesundheit sein kann, aber die auch verändert und verbessert werden kann (Aufgabenblatt 2).

Überlegen Sie nun:

Was soll der Betrieb konkret machen? Wie soll das Angebot gestaltet sein, damit es von Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen angenommen wird?

Ausblick 3

Unterhalten Sie sich mit Ihren Kollegen und Kolleginnen und fragen Sie sie:

1. Ob sie schon mal an Angeboten gegen einseitige Belastungen oder für mehr Bewegung im Betrieb teilgenommen haben.
 - a. Falls ja, warum?
 - b. Falls nicht, warum nicht?
2. Falls sie an Angeboten teilgenommen haben oder teilnehmen:
Was gefällt ihnen an den Angeboten und was nicht?
3. Falls sie bis jetzt an keinem Angebot teilgenommen haben:
Wie kann man sie für eine Teilnahme begeistern?
4. Welche Angebote zur Gesundheitsförderung wünschen sie sich und wie sollen diese gestaltet werden?

Moderationshinweise

Session 4

Einstieg

Sie begrüßen alle Teilnehmenden und danken Ihnen für Ihre Teilnahme. Anschließend fragen Sie nach, welche Informationen die Teilnehmenden von ihren Kolleginnen und Kollegen bzgl. gewünschten Bewegungsangeboten herausgefunden haben und wie diese gestaltet werden sollten.

Zu diesem Zweck erinnern Sie die Teilnehmenden an die Aufgabe, indem Sie etwa sagen:

„Die Betriebsleitung wollte von Ihnen wissen, wie ein Angebot am besten gestaltet werden soll, und sie sollten einige Informationen von Ihren Kollegen und Kolleginnen herausfinden. Beim letzten Treffen habe ich Ihnen einen Zettel mit einigen Fragen mitgegeben. Was sagen ihre Kollegen und Kolleginnen?“

- Haben Ihre Kollegen und Kolleginnen schon mal an Angeboten gegen einseitige Belastungen oder für mehr Bewegung teilgenommen?
- Warum haben Sie teilgenommen?
- Warum haben Sie nicht teilgenommen?
- Für die, die an Angeboten teilgenommen haben oder teilnehmen, was gefällt Ihnen an den Angeboten und was nicht?
- Falls Sie bis jetzt an keinem Angebot teilgenommen haben: Was muss passieren, damit Sie teilnehmen? Was haben Sie gesagt?
- Bezug nehmen auf "Ausblick 3" und Teilnehmende fragen: Welche Angebote zur Bewegungsförderung wünschen sich Ihre Kollegen und Kolleginnen und wie sollen diese gestaltet werden?

Dokumentation: Die Rückmeldungen bitte auf ein Flipchart z.B. folgendermaßen dokumentieren

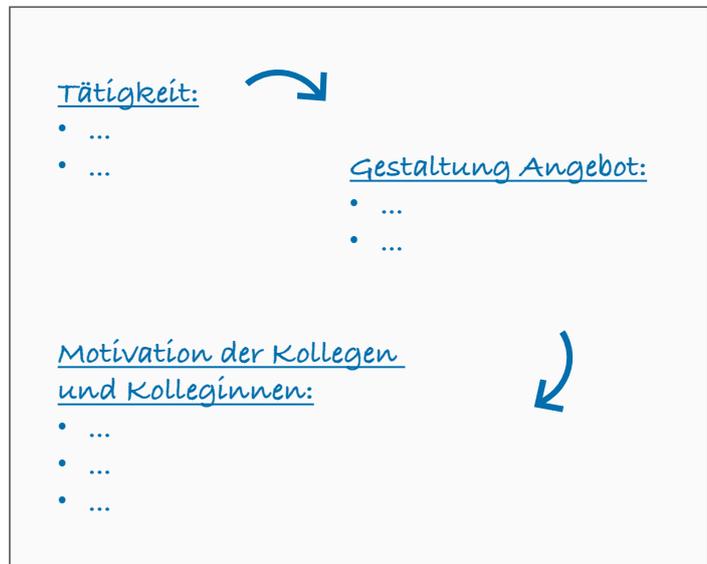
<u>Teilnahme an Angebot(en)</u>	
Ja IIII	Nein IIII
Warum?	Warum nicht?
• ...	• ...
• ...	• ...
Welche Angebot wünschen Sie sich?	
Wie sollen die Angebote aussehen?	
• ...	
• ...	
• ...	
• ...	

Arbeitsphase 1:

Fallbeschreibung 4 gemeinsam mit allen Teilnehmenden im Plenum lesen (bzw. vorlesen lassen) und Verständnisfragen klären.

Die Teilnehmenden gehen dann in die Gruppenphase, um ihre Plakate zu gestalten. Bitte die Teilnehmenden darauf hinweisen, dass sie die ‚Blackbox‘ benutzen können.

Sollten Sie merken, dass die Teilnehmenden nicht richtig wissen, wie sie das Plakat gestalten sollen, können Sie folgende Abbildung nutzen, um Ihnen Ideen zu geben.



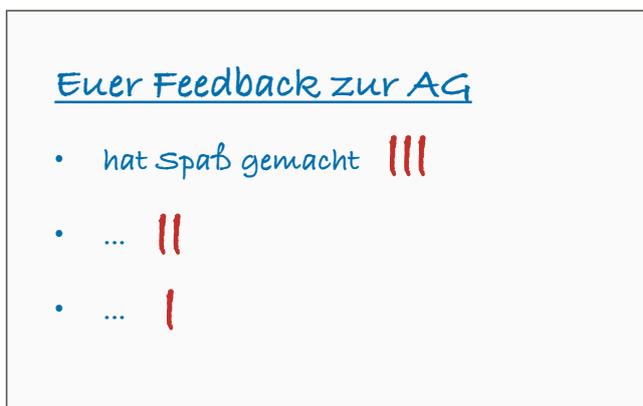
Arbeitsphase 2:

Die Teilnehmenden treffen sich im Plenum und stellen sich gegenseitig ihre Ergebnisse/Plakate vor.

Abschluss

Sie bedanken sich bei den Teilnehmenden für ihre Teilnahme. Je nach Arbeitsergebnis besprechen Sie mit den Teilnehmenden, ob Sie die Ideen mit der Betriebsleitung besprechen wollen. Wenn unter den Teilnehmenden eine große Motivation besteht und es das Arbeitsumfeld zulässt, können Sie die Gründung einer echten AG Gesundheitsförderung initiieren.

Zum Schluss holen Sie Feedback über die Arbeitsweise ein: Was war gut? Was war nicht so gut? Was könnte verbessert werden? Wurden die Treffen als sinnvoll empfunden und haben die Teilnehmenden das Gefühl, etwas gelernt zu haben? Die Ergebnisse können Sie auf einem Flipchart wie auf dieser Abbildung dokumentieren.



Ablaufplan / Session 4

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> Im Plenum: Zusammenfassung Aufgabe und Ergebnisse (anhand Aufgabenblatt 3) 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsauftrag (Aufgabenblatt 3) 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Stichpunktartige Zusammenfassung der Rückmeldungen Flipchart
30 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> Vorlesen Fallbeschreibung 4 im Plenum und Klärung von Verständnisfragen Gruppenarbeit: Darstellung der Ergebnisse für Präsentation für die Betriebsleitung und Kollegen und Kolleginnen (anhand Fallbeschreibung 4) 	<ul style="list-style-type: none"> Fallbeschreibung 4 Schreibmaterial, Flipcharts/Plakate, bzw. großes Papier, Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Bei Bedarf Hilfeleistung
10 Minuten	Arbeitsphase 2	<ul style="list-style-type: none"> Vorstellung Plakate im Plenum 	<ul style="list-style-type: none"> Flipcharts/Plakate, bzw. großes Papier 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation
10 Minuten	Abschluss	<p>(im Plenum)</p> <ul style="list-style-type: none"> Feedback von Teilnehmenden zur Einheit 	<ul style="list-style-type: none"> Schreibmaterial, Karteikarten, Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation, Dokumentation

Fallbeschreibung 4

Heute ist der große Tag: Die Betriebsleitung kommt vorbei, um sich Ihre Ideen anzuhören und ist ganz gespannt auf Ihre Ergebnisse.



Für Sie ist es nicht nur wichtig, der Betriebsleitung Ihre Ergebnisse zu präsentieren. Sie möchten auch, dass Ihre Kollegen und Kolleginnen sehen, was Sie in den letzten Wochen erarbeitet haben. Schließlich sollen sie an dem Angebot teilnehmen.



Sie entscheiden sich daher, eine Art Plakat mit zwei Hauptpunkten zu erstellen:

- 1. Wie das Angebot gestaltet werden soll
(Denken Sie dabei an die Tätigkeiten, die Sie als schlecht für die Gesundheit und als veränderbar eingeordnet haben)*
- 2. Wie die Kollegen und Kolleginnen motiviert werden können, teilzunehmen*