

Was Betriebe für die Gesundheit ihrer Beschäftigten tun können

Special Olympics Bremen will Bewegung in Betrieben fördern und bildet im Rahmen eines Projekts Gesundheitshelfer aus. Am Projektende steht ein tolles Angebot von und für Menschen mit geistiger Behinderung.

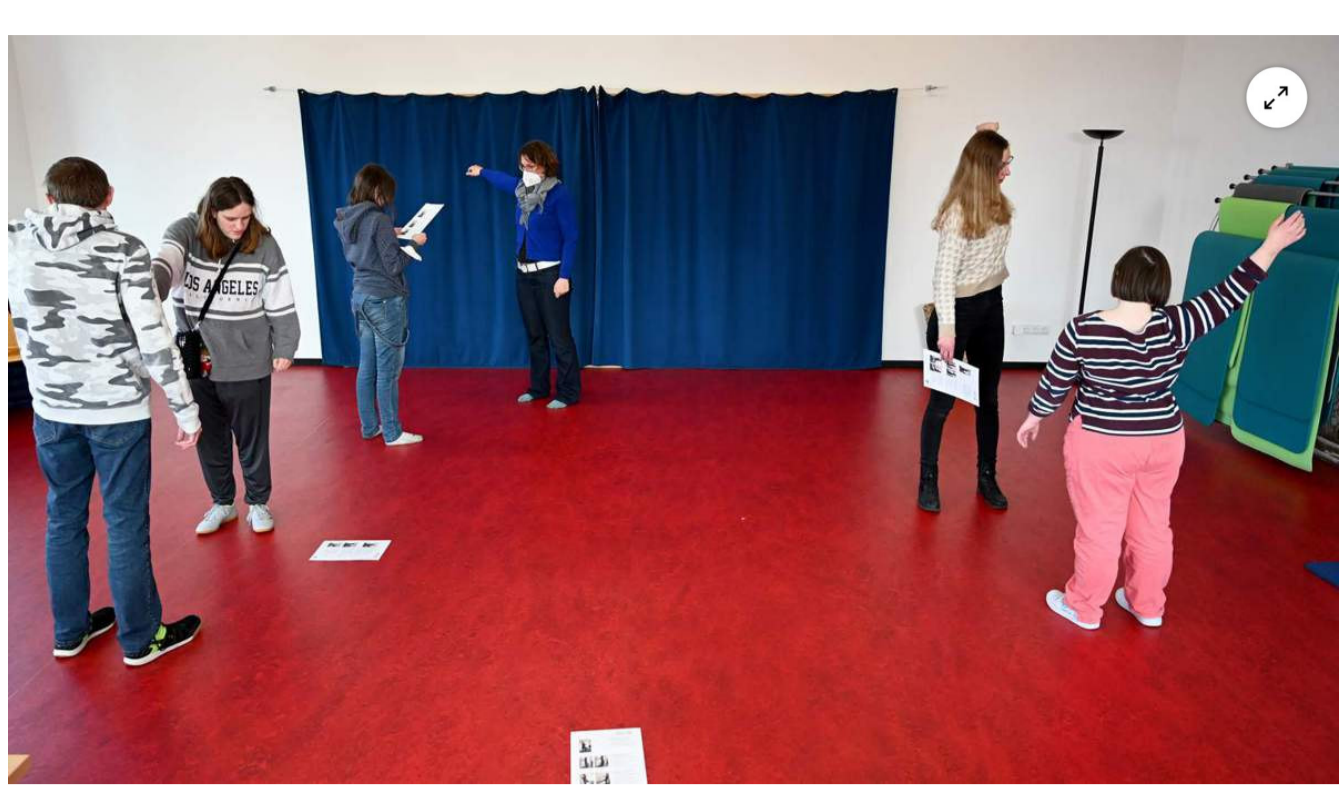
21.03.2022, 17:45

Lesedauer: 2 Min

Zur Merkliste



Von Jörg Niemeyer



Der Praxisanteil der Ausbildung zur Gesundheitshelferin: Auf dem Fußboden liegen das Arbeitsblatt, auf dem die Übungen für eine "Bewegte Pause" dargestellt sind.

Foto: CARMEN JASPERSEN

Teilen:

Arme kreisen, Rumpfe drehen sich und Köpfe legen sich in Richtung Schulter zur Seite: Die "Bewegte Pause", die im Gesundheitsraum der Volkshochschule Osterholz-Scharmbeck heute Thema ist und gerade praktisch umgesetzt wird, ist für die Teilnehmer alles andere als Erholung. Sie lernen im Rahmen des Projekts "Move – gemeinsam etwas bewegen!", mit welchen Übungen sie sich und ihre Kollegen im Betrieb künftig zur Bewegung anleiten können.



Schulungsreferent Christian Jonah während der "Bewegten Pause".

Foto: CARMEN JASPERSEN

Das Wort "Move" kommt aus dem Englischen und heißt Bewegung. Und Bewegung ist auch in das Projekt gekommen. Im Herbst vergangenen Jahres startete Special Olympics Bremen (SOHB), der lokale Ableger der weltweit größten und offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung, sein Move-Projekt. Ziel des Projekts: Menschen mit geistiger Behinderung machen ein Angebot für Menschen mit geistiger Behinderung und jeden, der Lust hat mitzumachen.



Lisa Buhlmann vom Sozialdienst der Werkstatt Nord.

Foto: CARMEN JASPERSEN

Der Special-Olympics-Organisation ist Bewegung auf dem Sportplatz oder in der Halle auch wichtig, aber in diesem Projekt geht es um Bewegung am Arbeitsplatz. "Ein tolles Angebot", sagt Lisa Buhlmann vom Sozialdienst der Werkstatt Nord in Osterholz-Scharmbeck, die sechs Beschäftigte für diese viertägige Ausbildung abgestellt hat. "Es ist uns wichtig, dass wir gesund bleiben und unsere Arbeitskraft erhalten bleibt." Bisher gebe es in ihrem Betrieb kein so niedrighschwelliges Angebot wie zum Beispiel die "Bewegte Pause". "Ich hoffe, dass wir die Mitarbeiter auf diesem Weg zur Bewegung motivieren können", sagt Lisa Buhlmann.



Maike Massarczyk von Special Olympics Bremen.

Foto: CARMEN JASPERSEN

Bei diesem Projekt gehe es primär um die Bewegung und nicht darum, Menschen zum Sport oder in die Sportvereine zu bringen, sagt Maike Massarczyk. Sie leitet das von den Krankenkassen HKK und AOK unterstützte Projekt mit ihrer SOHB-Kollegin Fenja Brandes. "Wir lehnen uns ans betriebliche Gesundheitsmanagement an", sagt Maike Massarczyk, "dafür suchen wir Personal – und bilden es im Move-Projekt aus." Bis 2018 hat Massarczyk im betrieblichen Gesundheitsmanagement gearbeitet, daher weiß sie, wie wichtig derartige Angebote sind. "Und in den Werkstätten in Bremen und Bremerhaven gab es wenig Angebote", sagt sie.

LESEN SIE AUCH



WK+ Inklusives Gesundheitsprojekt

Bewegung im Werkstattalltag

Ein Projekt der Special Olympics Bremen bildet geistig behinderte Menschen zu Gesundheits Helfern aus. Damit soll Bewegungsmangel am Arbeitsplatz vorgebeugt werden.

#SPORT #BREMEN

Die Werkstatt Nord ist nach den Elbe-Weser-Welten 2021 in Bremerhaven der zweite Betrieb, der seinen Beschäftigten die Ausbildung zur Gesundheitshelferin oder zum Gesundheitshelfer im Betrieb (GiB) ermöglicht. SOHB hat die Lehrinhalte zusammengestellt, die in sieben Modulen unterrichtet werden – eins davon ist die "Bewegte Pause". Sie macht den Teilnehmern erkennbar Freude, verlangt ihnen aber auch einiges ab.

Anzeige

Nicht alle angehenden Gesundheitshelfer können lesen. Auch deshalb sei es wichtig, die Inhalte in leichter Sprache zu präsentieren, sagt Maike Massarczyk. Sie und Fenja Brandes seien in der Werkstatt Nord in jede Arbeitsgruppe gegangen, um für das Projekt zu werben. "Es war ein Angebot an alle", sagt Lisa Buhlmann, "wir haben keinen Interessenten ausgeschlossen." Fenja Brandes betont, wie motiviert die Projektteilnehmer sind. "Die Gruppe ist sehr engagiert", sagt sie. Was auch die beiden Schulungsreferenten Paula Hofer und Christian Jonah spüren, die die Ausbildung in Theorie und Praxis noch bis zum kommenden Donnerstag begleiten. "In den Elbe-Weser-Welten gibt es inzwischen erste Gesundheitsangebote", sagt Maike Massarczyk. In der Werkstatt Nord könnte das auch bald der Fall sein.



Schulungsreferentin Paula Hofer zeigt den angehenden Gesundheitshelferinnen und -helfern, wie eine "Bewegte Pause" auch im Betrieb mit Übungen angereichert werden könnte.

Foto: CARMEN JASPERSEN