

Gesundheit für alle durch mehr soziale Teilhabe

Im Verbund VorteilJena entwickelten Projektteams von Universitätsklinikum, Friedrich-Schiller-Universität und Ernst-Abbe-Hochschule Jena gemeinsam mit regionalen Partnereinrichtungen Praxishilfen zur Gesundheitsförderung über die gesamte Lebensspanne. Der Einsatz der Praxishilfen zielt auf die Förderung des Selbstwertes und der sozialen Teilhabe in den Lebensbereichen „Gesund Lernen“, „Gesund Arbeiten“ und „Gesund Altern“. Das im Oktober 2014 gestartete Projekt wurde mit insgesamt 4,5 Millionen Euro vom BMBF gefördert.

Eine Anti-Stress-Box für Lehrkräfte und ein Koffer mit Erinnerungsstücken, der Senioren auf Gedankenreisen mitnimmt, sind nur zwei der konkret greifbaren Ergebnisse des VorteilJena-Verbundes. In jedem der insgesamt acht Teilprojekte entstanden Arbeitshilfen und Programme für gemeinsame Aktivitäten der Menschen in Kindergärten und Schulen, in der Arbeitswelt und im Alter. Der zentrale Aspekt dabei: das Miteinander. „Hinter unserem Projekttitel ‚Vorbeugen durch Teilhabe‘ steht das Vorhaben, über die Stärkung der sozialen Teilhabe das Gefühl Dazuzugehören, den eigenen Selbstwert und das Vertrauen in die eigenen Stärken zu erhöhen. Das wiederum fördert das Wohlbefinden und körperliche Gesundheit des Einzelnen und kann somit modernen Volkskrankheiten wie Übergewicht oder auch psychischen Störungen wie Depression vorbeugen“, beschreibt der Projektleiter Privatdozent Dr. Uwe Berger die Zielstellung von VorteilJena.

Gesund lernen: Praxishilfen demnächst im Buchhandel

Der Psychologe vom Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Jena leitet den Projektbereich „Gesund Lernen“, der sich sowohl an Schüler und Schülerinnen als auch an pädagogische Fachkräfte und Eltern richtete. So greift eine Ausstellung mit zehn Postern gesundheitsrelevante Themen unter dem Blickwinkel „Dazugehören oder Ausgeschlossen sein“ auf. In altersgerechter Form regt sie Kinder und Jugendliche an, sich mit Themen wie sozialen Ängsten, Depression, Mobbing, Essstörungen auseinanderzusetzen. Eine Box mit pädagogischen Übungen soll helfen, das Wir-Gefühl in der Klasse zu stärken. Uwe Berger: „Die einfache Anwendung der Übungsbox ist uns besonders wichtig. Die Übungen sind kurz und lassen sich direkt in den Unterricht integrieren. Die Themen der Posterausstellung können mit entsprechenden Übungen aufgegriffen und vertieft werden.“

In den weiteren Teilprojekten wurde ein Leitfaden für pädagogisches Personal erarbeitet, wie Bildungsübergänge für Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf unterstützt werden können, und es entstand das Konzept eines Lehrkräftenetzwerkes über Schulgrenzen und Schularten hinweg, um den Umgang mit belastenden und herausfordernden Situationen im Schulalltag gemeinschaftlich zu professionalisieren. Kartensets zu kollegialen Fallberatungen und mit gesundheitsbezogenen Übungen zur Selbstreflexion erscheinen demnächst im Buchhandel, genauso wie die anderen Praxishilfen.

Azubis als Patenkinder, Pausenwürfel am Bildschirmarbeitsplatz

Der Projektbereich „Gesund Arbeiten“ widmete sich Beschäftigten, die noch nicht oder nicht mehr mitten im Arbeitsleben stehen: Azubis und Berufsanfängern, älteren und Beschäftigten mit gesundheitsbedingten Arbeitseinschränkungen. Das Vorgehen beschreibt die Bereichskoordinatorin

Prof. Dr. Heike Kraußlach vom Fachbereich Betriebswirtschaft der Ernst-Abbe-Hochschule Jena: „Unsere Projektteams etablierten in Unternehmen in Jena und der Region verschiedene Programme zur kollegialen Begleitung und evaluierten in kontrollierten Studien deren Wirksamkeit.“

So konnten sowohl die Paten und Patinnen aus der gestandenen Belegschaft, als auch die Patenkinder von einem Patenprogramm für Azubis und junge Beschäftigte profitieren. Auch das Sherpa-Programm für Beschäftigte mit gesundheitlichen Einschränkungen zeigte positive Effekte: Damit konnten kleine Verbesserungen in der körperlichen und mentalen Gesundheit, der Arbeitsfähigkeit und der sozialen Aktivität erreicht werden. Ähnlich verstärkten sich Wertschätzung und Zugehörigkeitsgefühl in einem Mentorenprogramm für Beschäftigte über 55 Jahre, ein Würfel mit Bewegungsübungen förderte zudem die aktive Pausengestaltung am Bildschirmarbeitsplatz und die Kommunikation im Büro.

Die konzipierten Programme sind Bestandteil des Gesundheitsmanagementlehrgangs an der Ernst-Abbe-Hochschule, an der über das „Netzwerk Gesunde Arbeit in Thüringen“ auch die erarbeiteten Praxishilfen erhältlich sind. „In Gesprächen mit Azubis, Beschäftigten und den Verantwortlichen in unseren Modellunternehmen haben wir insbesondere zu unseren Praxishilfen äußerst positive Rückmeldungen erhalten. Wir sind zuversichtlich, dass unsere Ergebnisse nicht nur in Thüringer Unternehmen, sondern auch überregional zur Anwendung kommen“, so Heike Kraußlach.

Teilhabe als Gesundheitsprävention auch im Altersheim

Die Projektteams im Bereich „Gesund Altern“ luden Menschen jenseits der 65 in Pflegeheimen, Begegnungs- und Tagesstätten, Service-Wohneinrichtungen und Mehrgenerationenhäusern ihrer Modellpartner in Jena zu Lebensrückblickgesprächen und imaginären Reisen ein. Das Erinnern, Erzählen, Entdecken von Gemeinsamkeiten und Planen gemeinsamer Aktivitäten, wenn auch nur in Gedanken, erhöhen das Zugehörigkeitsgefühl. „Die Ergebnisse der begleitenden Evaluation weisen eindeutig auf positive Effekte hinsichtlich einer Steigerung des Wohlbefindens und der Teilnahmemöglichkeit älterer Menschen hin“, betont der Koordinator des Projektbereiches, Prof. Dr. Bernhard Strauß vom Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie.

Gemeinsam mit den Modellpartnern wurden die Maßnahmen über den Zeitraum von vier Jahren geplant und umgesetzt – angefangen bei der Bedarfsanalyse, der Prüfung der Machbarkeit des Vorhabens, der praktischen Umsetzung, der begleitenden wissenschaftlichen Evaluation und der Implementierung der Materialien in der Praxis. Bernhard Strauß: „Bedeutsam ist die positive Resonanz der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in den Kooperationseinrichtungen, was insbesondere im Hinblick auf die weitere Verbreitung und die Nachhaltigkeit der Maßnahmen vielversprechend ist.“

Weitere Informationen:

<http://www.vorteiljena.de> – Projekthomepage