

Endbericht „Bewegt betreut-betreut bewegt“ 2055

Projektlaufzeit: 1.August 2011- 31.März 2013

Verfasst von Mag. Sonja Obersamer



Projektleiterin: Mag. Sonja Obersamer

SPORTUNION Landesverband Salzburg, Ulrike Gschwandtner Straße 6, 5020 Salzburg
Tel.:+43/662/84 26 88, Sonja.obersamer@sportunion-sbg.at, web: www.sportunion-sbg.at

INHALTSVERZEICHNIS

1.) Kurzbeschreibung des Projektes	3
2.) Projektpartner und Informationsweitergabe	4
3.) Ausbildung der Trainer	5
4.) Sensibilisierungsworshops 1 und 2	6
4.1 Die Inhalte des Workshops 1	6
4.2 Die Inhalte des Workshops 2	7
4.3 Termine Workshops	8
4.4 Teilnehmer: Workshop 1 und 2	8
5.) Bewegungseinheiten	8
5.1 Erster Block : Februar-Juni 2012	8
5.2 Zweiter Block : September-Dezember 2012	9
6.) Zusätzliche Trainerfortbildungen	11
7.) Monatliche Aktivitäten	11
8.) Abschlussveranstaltung	12
9.) Weiterführung der Kurse 2013	13
10.) Evaluation	14
10.1 Ergebnisse der Teilnehmerbefragung	14
10.2 Fragen zum subjektiven Wohlbefinden	14
10.3 Motivation-innere Schweinehund	14
10.4 Erwartungen an das Bewegungsangebot und Teilnehmerzufriedenheit	15
10.5 Aufbau von Strukturen und Ressourcen	15

1.) Kurzbeschreibung des Projektes

Die Sportunion hat sich in Kooperation mit dem Fonds Gesundes Österreich zum Ziel gesetzt, das psychische und physische Wohlbefinden von Gesundheits- und Krankenpflegepersonal durch Bewegungsprogramme zu fördern. Speziell dieser Berufsgruppe stehen in Zukunft starke Herausforderungen bevor.

Für die Gewährleistung einer langfristigen Förderung wurde eine Vernetzung mit Partnerinstitutionen (siehe 2.1 und 2.2.), mit den Gemeinden und Sportvereinen in der Region geplant und teilrealisiert.

Das Projekt „**Bewegt betreut – betreut bewegt**“ mit 20monatiger Laufzeit (Start: August .2011 / Ende: Februar 2013) wurde folgendermaßen umgesetzt:

Zu Beginn wurden die Mitarbeiter informiert und in zwei aufeinanderfolgenden Workshops auf das Thema “gesund sein” sensibilisiert. Danach konnten die Teilnehmer des Projektes verschiedenste Bewegungskurse einmal in der Woche (oder öfter) über 2 Blöcke (30 Einheiten) besuchen. Neben dem Bewegungsangebot standen auch monatliche Aktivitäten am Programm.

Gleichzeitig wurden die ausgewählten Trainer speziell auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter zusätzlich ausgebildet.

Zum Abschluss wurde ein Fest organisiert, das Projekt und die Ergebnisse der Evaluation sowie die zukünftigen Kurse präsentiert.

2.) Projektpartner und Informationsweitergabe

Zu Beginn des Projekts mussten alle Mitarbeiter der beteiligten Institutionen über das Projekt informiert werden.

Folgende Projektpartner waren von Beginn an beteiligt:

- Krankenhaus Zell am See (250 Mitarbeiter)
- Privatklinik Ritzensee (12 Mitarbeiter)
- Krankenhaus Mittersill (85 Mitarbeiter)
- Hilfswerk Pinzgau (Zell am See, Mittersill und Saalfelden) (138 Mitarbeiter)

In allen Institutionen wurden Verantwortliche und/oder Interessensvertreter gesucht und gefunden. Zudem wurden die Informationswege geklärt, welche in allen Institutionen etwas anders funktionieren. Laut Projekt wäre eine Informationsveranstaltung geplant gewesen, die jedoch in keinem Institut umgesetzt werden konnte. Es war nicht möglich, z.B. in einem Krankenhaus alle Mitarbeiter an einer Infoveranstaltung teilnehmen zu lassen. Somit wurden Infoblätter ausgegeben und die Mitarbeiter in internen Sitzungen über das Projekt informiert. Über einen abtrennbaren Abschnitt am Informationsblatt konnten sich die Interessenten für das Projekt anmelden. Die Verantwortlichen in den Institutionen sammelten diese Abschnitte ein und leiteten die Anmeldungen an die Projektleitung weiter.

Im Krankenhaus Zell am See war das Interesse der Mitarbeiter sehr gering. Die zeitlichen Ressourcen sind in dieser Berufsgruppe sehr eingeschränkt. Ein zusätzlicher Termin stellt für die Mitarbeiter sehr oft einen weiteren Stressfaktor dar. Aufgrund des geringen Interesses der größten Partnerinstitution nutze man im Projekt mit Erfolg das Interesse der Seniorenwohnheime. Im Krankenhaus Mittersill konnte man die zeitliche Problematik dieser Berufsgruppe auch sehr gut beobachten. Im zweiten Bewegungsblock reduzierte sich die Beteiligung sehr stark. Laut Rückmeldungen besuchten die Mitarbeiter die Kurse aus zeitlichen Gründen nicht mehr. Die Vermutung, dass die Mitarbeiter mit dem Kursangebot nicht zufrieden waren, kann durch die Ergebnisse der Evaluation ausgeschlossen werden. Die Teilnehmer beurteilten das Kursangebot nach Schulnotensystem mit 1,3!

Letztendlich beteiligten sich folgende Seniorenwohnheime und andere Institutionen am Projekt:

- Seniorenwohnheim Maishofen, Saalfelden Mittersill, Taxenbach, Zell am See und Piesendorf
- Seniorenwohnheime Lend und Neukirchen

- Caritas und Volkshilfe
- Pflegende Angehörige wurden auf das Projekt aufmerksam und zum Mitmachen motiviert.

Beteiligte Vereine

Die regionalen Vereine sollten durch das Projekt gefördert werden. Neue Trainer und neue Bewegungsangebote sollten in den Vereinen entstehen – so das Ziel des Projektes. Folgende Vereine waren beteiligt:

- SK Maishofen
- Turnverein Mittersill
- Saalfeldner Sportklub

Über diese Vereine wurden zu Beginn Trainer für das Projekt gesucht, jedoch hatte nur ein Trainer des Turnvereins Mittersill am Projekt Interesse.

Eventuelle Gründe für das geringe Interesse der “Vereinstrainer” waren:

- die Trainer sind alle berufstätig und arbeiten meist ehrenamtlich im Verein und haben somit sehr wenig zeitliche Ressourcen;
- es fehlen junge motivierte Trainer (kein Nachwuchs);
- die Thematik “Pflegeberufe” ist für einige nicht so greifbar und vielleicht auch eine Überforderung;

Über Kontakte zu anderen Trainern oder Anbietern von Bewegungskursen sowie über Vermittlungskontakte konnten engagierte und interessierte Trainer für das Projekt gewonnen werden.

Der 1. Saalfeldner Sportklub sorgte hervorragend für das leibliche Wohl bei der Abschlussveranstaltung des Projektes und konnte in diesem Rahmen auch neue und alte Vereinsangebote vorstellen.

3.) Ausbildung der Trainer

Die Arbeit im Pflegebereich ist mit vielen psychischen und physischen Belastungen und Herausforderungen verbunden. Daher war es wichtig, dass die Trainer des Projekts zusätzlich in zwei Blöcken ausgebildet wurden, damit diese differenzierte Kenntnisse über deren Belastungen gewinnen konnten: Da viele Personen in der Pflege Beschwerden (z.B. Rücken, Schulter, Nacken,...) haben ist es umso wichtiger, dass die Trainer gut ausgebildet sind um diese nicht durch falsches Training zu verstärken!

Acht Trainer (auf dem Bild ist eine Trainerin nicht anwesend) absolvierten erfolgreich die Ausbildung.



4.) Sensibilisierungsworshops 1 und 2

Um die Mitarbeiter auf das Thema „gesund sein“ zu sensibilisieren wurden zwei mal zwölf Workshops an fünf unterschiedlichen Standorten durchgeführt.

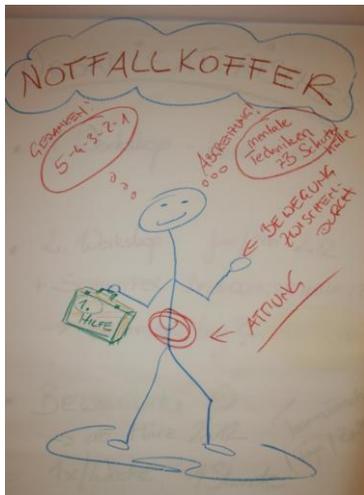
4.1 Die Inhalte des Workshops 1

- Einführung und Organisatorisches
- Bewegte Einstiegsübung „Weltreise“ & Energetisierung durch Abklopfen
- Kreatives Gestalten von Puzzleteilen zum Begriff „Gesundheit“ in Kleingruppen (Herausarbeiten von Einzelaspekten des persönlichen Gesundheitsbegriffs und der Einfluss von Bewegung auf die genannten Aspekte)
- Sonnengebet im Sitzen
- „Bewegter Fragebogen“ zur momentanen Befindlichkeit (Bereiche Schlafqualität, innere Anspannung/Stress, Energie, Konzentration, Gedankenkreisen)
- Erarbeitung eines „Notfallkoffers“ für die genannten Bereiche
- Praktische Übungen: Bauchatmung, weitere Atemübungen zur Stressreduktion, Paarübung zur persönlichen Distanzzone, Imaginationstechnik „Schutzhülle“
- Kreistanz „die Specknerin“
- abschließende Rückmeldungen, Anmeldungen für WS 2 und Bewegungseinheiten.

4.2 Die Inhalte des Workshops 2

Laut der Wünsche im ersten Workshop wurden im 2ten Workshop folgende Themen bearbeitet:

- Erarbeitung des Balancemodells
- Abgrenzungsübungen
- Entspannungsfibel (Unterlagen mit unterschiedlichen Entspannungsübungen)
- Kennenlernen weiterer Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Bewegungsschnuppereinheit zum Kennenlernen
- Anmeldungen zu den Bewegungseinheiten



4.3 Termine Wokshops

	Maishofen	Maishofen	Maishofen	Maishofen	Saalfelden	Saalfelden	Saalfelden
	19:30	19:45	19:30	19:45	19:30	19:30	19:30
WS 1	15.11.2011	02.12.2011	12.12.2011	13.12.2011	21.11.2011	29.11.2011	30.11.2011
WS 2	10.01.2011	02.02.2012	19.01.2012	17.01.2012	23.01.2012	24.01.2012	07.02.2012

	Mittersill	Mittersill	Mittersill	Taxenbach	Piesendorf
	19:45	19:30	19:45	19:30	19:30
WS 1	16.11.2011	22.11.2011	14.12.2011	28.11.2011	05.12.2011
Ws 2	18.01.2012	26.01.2012	09.02.2012	31.01.2012	06.02.2012

4.4 Teilnehmer: Workshop 1 und 2

Für den Workshop 1 gab es zuvor 156 Anmeldungen, davon sind **128 Personen** gekommen. Am Ende des Workshops 1 haben sich 132 für den Workshop 2 angemeldet. Definitiv sind jedoch nur **77 Personen** zum Workshop 2 gekommen. Dies deutet wieder auf die zeitliche Problematik dieser Berufsgruppe hin. Denn anhand der Anmeldungen sieht man eindeutig, dass das Interesse und die Motivation vorhanden waren.

Insgesamt gab es somit **205 Workshopteilnahmen**.

Am Ende der Workshops 2 fanden Bewegungsschnuppereinheiten statt, um den Teilnehmern schon vorab einen Eindruck über das zukünftige Angebot zu vermitteln. Am Ende der Einheit meldeten sich 113 Personen für die Bewegungseinheiten an.

5.) Bewegungseinheiten

5.1 ErsterBlock : Februar-Juni 2012

Über die Interessensvertretungen wurden relevante Kursinhalte erarbeitet. Somit wurden aufgrund der Befragungen und Diskussionen und unter Berücksichtigung der Dienstpläne an verschiedenen Tagen und Zeiten 12 Kurse angeboten. Vier Kurse in Maishofen, jeweils drei Kurse in Saalfelden und Mittersill und jeweils einen Kurs in Taxenbach und Piesendorf. Aufgrund der

unterschiedlichen Dienste war somit ein Springen innerhalb der verschiedenen Kurstage möglich – dies wurde jedoch sehr wenig genutzt. Ein Grund dafür ist mit Sicherheit die Gruppendynamik.

Insgesamt haben **116 Personen** teilgenommen!

SWH Maishofen			SWH Saalfelden			HS Mittersill			Taxenbach *	KG Piesend.	SWH Zell Ä
Mo	Di	Do	Mo	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mo	Mi
20:15	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:45	19:30	19:30	19:30	19:30
27.02.2012	28.02.2012	01.03.2012	27.02.2012	29.02.2012	01.03.2012	28.02.2012	01.03.2012	07.03.2012	28.02.2012	27.02.2012	29.02.2012
60min	60min	60min	60min	75min	75min	60min	60min	60min	60min	60min	60min
Gertraud	Veronika	Tom/ Michi	Tom	Karin	Karin	Natascha	Herbert	Veronika	Maria	Natascha	Michi

5.2. Zweiter Block : September-Dezember 2012

Schon während des ersten Bewegungsblocks wurde ein Kurs am 2. Mai 2012 ins Seniorenwohnheim Zell am See verlegt. Zum einen ist das Seniorenwohnheim als neue Institution zum Projekt hinzugekommen und zum anderen waren die räumlichen Voraussetzungen besser. Im zweiten Bewegungsblock wurde ein weiterer Kurs ins Seniorenwohnheim Zell am See verlegt. Dies war auch für die Teilnehmer aufgrund der kürzeren Anreise ein Vorteil.

Da sich, wie schon erwähnt, die Teilnehmerzahl des Krankenhauses Mittersill aufgrund der zeitlichen Problematik im zweiten Block stark reduzierte, wurde ein Kurs nach Neukirchen verschoben, da dort das Seniorenwohnheim großes Interesse zeigte. Zudem entstand noch ein Kurs im Seniorenwohnheim Lend. Insgesamt gab es dann wiederum zwölf Kurse wie folgt: Zwei Kurse in Maishofen und Schüttdorf, drei Kurse in Saalfelden und jeweils ein Kurs in Mittersill, Taxenbach, Piesendorf und Neukirchen. Im zweiten Bewegungsblock haben somit **137 Personen** teilgenommen!

SWH Maishofen		SWH Saalfelden			HS Mittersill	Taxenbach *	KG Piesend.	SWH Zell			SWH Neukirchen	SWH Lend
Mo	Do	Mo	Mi	Do	Di	Di	Mo	Mi	Di	Mi	Do	
20:15	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	
75min	75min	75min	90min	75min	60min	60min	60min	60min	60min	75min	60min	
Gertraud	Michi	Tom	Karin	Tom	Natascha	Maria	Natascha	Michi	Veronika	Alexandra	Veronika	
03.09.2012	06.09.2012	03.09.2012	19.09.2012	13.09.2012	11.09.2012	04.09.2012	10.09.2012	12.09.2012	04.09.2012	19.09.2012	06.09.2012	

Insgesamt haben im ersten und zweiten Bewegungskurs mindestens **173 unterschiedliche Personen** teilgenommen. Damit wurden mehr Personen zur Teilnahme bewegt, als im Konzept (vgl. Zielvorgabe im Projekthandbuch = 118) vorgesehen. Der durch das Projekt bewirkte Bewegungsimpuls beträgt rund **3.000 Bewegungsstunden**.



6.) Zusätzliche Trainerfortbildungen

Um die Qualität der Trainer in Zukunft zu sichern, in den Vereinen die beste Kursqualität anbieten zu können und bei Ausfall der Trainer wegen Krankheit ect. über einen qualifizierten “Ersatztrainer” zu verfügen, wurden in der Projektlaufzeit zusätzliche Fortbildungen angeboten. Die Fortbildungen beinhalteten jeweils 21 Unterrichtseinheiten innerhalb von zwei Wochenendtagen und wurden von Experten auf den jeweiligen Gebieten durchgeführt. Es waren **92 Teilnahmen**, davon 36 von den Projekttrainern.

Folgende Fortbildungen wurden durchgeführt:

- Erlebnispädagogik: 20/21 Oktober 2012
- Mentaltraining :10/11 November 2012
- ComplexCore: 24/25 November 2012
- Bewegung- Berührung- Entspannung: 8/9 Dezember 2012
- Turnen von A-Z:19/20 Jänner 2013
- Life Kinetik :9/10 Februar 2013



7.) Monatliche Aktivitäten

Im **ersten Bewegungsblock** fanden folgende monatliche Aktivitäten mit 85 Teilnahmen statt:

- Kinaestheticsworkshops
- Seminare: „Tanken Sie Kraft und Energie für den Alltag“
- Aquagymnastik in der Tauern Spa Kaprun
- Kneippen in Bad Fusch
- (Wild)Kräuterwanderungen



Im **zweiten Block** fanden folgende monatliche Aktivitäten mit 105 Teilnahmen statt:

- Rhythmusworkshop
- Improvisationstheater- humorvoller arbeiten
- Kinaestheticsworkshops 2
- Seminar: „Sag Nein wenn du Nein meinst“
- Aquagymnastik in der Tauern Spa Kaprun
- Schnupperklettern



8.) Abschlussveranstaltung

Am 18. Jänner 2013 wurde eine Abschlussveranstaltung in Saalfelden durchgeführt, welche von ca. 60 Personen besucht wurde. Dabei wurde das Projekt präsentiert und die zukünftigen Kurse des Projektes und des 1. Saalfeldner Sportklubs zum Schnuppern angeboten. Neben dem sportlichen

Angebot wurde vom Saalfeldner Sportklub auch für das leibliche Wohl gesorgt. Da in der Pflege viele Mütter arbeiten, wurde ein Kinderprogramm angeboten.



9.) Weiterführung der Kurse 2013

Über das Projekt ist es gelungen, sechs Kurse weiterzuführen. Nur ein Kurs läuft über den Sportklub Maishofen, alle anderen Kurse laufen über die selbstständigen Trainer. Leider haben wir keine Regelung gefunden die Trainer in den Vereinen zu integrieren. Der Hauptgrund war die zu geringe Entlohnung der selbstständigen Trainer.

Folgende Kurse wurden erfolgreich durchgeführt:

Maishofen

- Bewegungsmix für einen gesunden Körper, Spaß und Entspannung
- Stretch & Relax

Saalfelden

- 10 Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele
- Kletterkurs für einen gesunden Rücken 1 und 2

Schüttdorf

- Core-Training

Mittersill

- PILATES – das sanfte Training für Kraft, Beweglichkeit und Balance

Insgesamt haben 53 Personen die Kurse besucht. Laut der Rückmeldungen der Trainer werden die Kurse fortgeführt und voraussichtlich mit September 2013 wieder starten. In den Sommermonaten ist das Interesse zu gering für eine Weiterführung. Alle Trainer sind mit den Institutionen und den Gemeinden bestens vernetzt.

10.) Evaluation

10.1 Ergebnisse der Teilnehmerbefragung

Den Kursteilnehmer wurde zu Beginn des ersten Kursblocks, sowie nach Abschluss des ersten und des zweiten Blocks jeweils ein kurzer Fragebogen vorgelegt. Die Fragestellungen bezogen sich auf das subjektive Wohlbefinden, die Motivation sich sportlich zu betätigen, die Erwartungen an das Bewegungsangebot sowie die Zufriedenheit mit dem Kursangebot.

Nach Bereinigung der Daten standen insgesamt 218 auswertbare Fragebögen zur Verfügung. 86 davon aus der Eingangsbefragung sowie 64 bzw. 68 aus den beiden Abschlussbefragungen.

44 % der Befragten arbeiten in einem Seniorenheim, 16% im Krankenhaus, 36 % im Bereich der ambulanten Pflege und 3 % der Befragten sind pflegende Angehörige. Das Durchschnittsalter der Befragten beträgt 46 Jahre. Fast alle Teilnehmer sind weiblich.

10.2. Fragen zum subjektiven Wohlbefinden

Das aus Sicht der Evaluation überraschendste Ergebnis der Befragung stellt die insgesamt positive Selbsteinschätzung des individuellen Wohlbefindens zu Beginn des Projekts dar. Dieses Ergebnis deckt sich nicht mit den Erfahrungen und Ergebnissen aus anderen Projekten der betrieblichen Gesundheitsförderung im Bereich der Pflege, in denen in der Regel hohe Belastungen und größere gesundheitliche Beschwerden offenbar wurden. Dies kann zum einen an der relativ „weich formulierten“ Fragestellung als auch an einer gewissen Vorselektion der Teilnehmer liegen (d.h. nur diejenigen melden sich zu den Kursen an, die sich auf Grund ihrer individuellen Beanspruchungssituation noch einen zusätzlichen „Termin“ zutrauen).

Trotz der bereits zu Projektbeginn überwiegend positiven Bewertung des subjektiven Wohlbefindens weisen die Daten auf eine Verbesserung aller 4 Dimensionen im Projektverlauf hin. Diese Veränderungen sind auch statistisch signifikant. Obwohl nicht alle Personen an beiden Blöcken teilgenommen haben und dies keinen Nachweis eines ursächlichen Zusammenhangs darstellt, deuten die Daten insgesamt darauf hin, dass sich die Teilnehmer im Laufe des Programms ruhiger und energiegeladener fühlen, besser schlafen und gedanklich besser abschalten können.

10.3 Motivation-innere Schweinehund

Die Teilnehmerbefragung hat gezeigt, dass es dem überwiegenden Teil der Befragten (2/3) zu Beginn des Projekts schwer oder eher schwer fiel sich zu

motivieren. Die Motivation hat sich dann in der ersten Phase des Projekts deutlich verbessert, bevor sie in der zweiten Projektphase wieder etwas geringer wurde. Der Grund könnte die Sommerpause sein. Statistisch sind diese Veränderungen nicht signifikant.

10.4 Erwartungen an das Bewegungsangebot und Teilnehmerzufriedenheit

Die Befragung hat gezeigt, dass die hohen Erwartungen der Teilnehmer in allen Bereichen grundsätzlich erfüllt worden sind.

In Schulnoten ausgedrückt bewerten die Teilnehmer das Programm mit der Durchschnittsnote 1,3.

10.5 Aufbau von Strukturen und Ressourcen

Die Bewertung der Zielerreichung im Bereich des Aufbaus von Strukturen und Ressourcen basiert auf den aus den projektbegleitenden Workshops gewonnenen Einsichten in das Projekt.

Hier hat sich das Projekt ambitionierte Ziele gesetzt, die vor dem Hintergrund des kurzen Projektzeitraums und der eingeschränkten personellen Ressourcen des Projekts zu bewerten sind.

Aus Sicht der Evaluation ist es zumindest gelungen, einen ersten Zugang zu den wichtigsten Arbeitgebern im Bereich der Pflegeberufe in der Pilotregion zu schaffen. Dabei wurden im Projektverlauf neben dem bereits zu Beginn beteiligten Hilfswerk auch die Caritas und die Volkshilfe eingebunden. Außerdem 8 Seniorenwohnheime und 3 Krankenhäuser. Eine Verankerung des Bewegungsangebots in den beteiligten Betrieben im Sinne einer systematischen betrieblichen Gesundheitsförderung hat „bewegt betreut“ von vorherein nicht angestrebt.

Als besonders schwierig hat sich dagegen die Einbindung der lokalen Sportvereine vor Ort erwiesen. Zwar ist es gelungen, in der Pilotregion Pinzgau acht neue Übungsleiter auszubilden und damit neue personelle Ressourcen zu schaffen. Die An- und Einbindung dieser Übungsleiter in die bestehenden lokalen Vereinsstrukturen hat dagegen trotz intensiver Bemühungen der Projektleitung nur in Ansätzen stattgefunden.