



WirtschaftsForum Neuwied e.V.

News zum AK Gesunde Region



Entstehung, Motive und Ziele

EIN KURZER ÜBERBLICK

Das Thema Gesundheit wird in der Region Neuwied groß geschrieben. Durch ein breites schulisches Angebot verfügt Neuwied über vielseitige Bildungsmöglichkeiten im Gesundheits- und Pflegesektor. Doch zur Förderung der Gesundheitsprävention sind alle gefragt. Deshalb hat es sich das WirtschaftsForum Neuwied zur Aufgabe gemacht, regionale Firmen in Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) und Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM) zu beraten und anzuleiten. Begonnen hat alles mit einem Brainstorming ausgewählter WiFo Mitglieder, deren berufliche Tätigkeiten eng mit dem Thema Gesundheit verbunden sind. Aus den Beteiligten entwickelte sich ein Team, das ein gemeinsames Ziel vor Augen hatte: Das Akquirieren der Mitgliedsfirmen zu einer bewusst gesunden Region. Der somit gegründete Arbeitskreis Gesunde Region orientiert sich an den drei Säulen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Bewusstsein“.

Durch ein World-Café wurden die WiFo Mitglieder erstmals auf die Arbeit des Arbeitskreises aufmerksam gemacht. Durch die Ideen der Veranstaltungsgäste konnte eine Bedarfsanalyse erstellt werden, die dem Arbeitskreis als Leitfaden dient. Eines ist klar: Es gibt nicht die eine Musterlösung für ein glückliches und zufriedenes Leben. Jeder setzt sich individuelle Ziele, die es für den eigenen Gesundheitszustand zu erreichen gilt – unabhängig von allgemeingültigen Schönheitsidealen. Deshalb sieht sich der Arbeitskreis als Hilfeleistender, wegweisend für die Ermutigung zu einer gesunden Lebensweise.

Allen voran gilt es, das Bewusstsein für Gesundheit zu schärfen. Hierfür arbeitet der AK Gesunde Region mit der WiFo Partnerschule Robert-Krups Realschule plus in Irlich zusammen. Denn wie könnte eine gesunde Unternehmenskultur besser gefördert werden, als das Verständnis für das Thema bereits in der Wiege, folglich bereits in der Erstausbildung, zu schärfen. So wurden bereits ein Schulgartenprojekt und ein Sportprojekt an der Realschule plus in die Wege geleitet. Nun sollen auch konkrete Lösungsansätze für die Mitgliedsfirmen folgen. Unser übersichtliches Auswahl-Konzept ermöglicht es Ihnen, liebes Mitglied, schnellst möglich den geeigneten Ansprechpartner aus unserem Arbeitskreis zu finden, der Sie auf Ihrem Weg in die Gesundheit unterstützt.



IN DIESER AUSGABE

Leitfaden. Vom World-Café zum Arbeitskreis	2
Schulprojekt. Gesundheit früh fördern	3
Arbeitsschutzgesetz. Warum ist Gesundheit für Ihr Unternehmen wichtig?	4
Arbeitskreismitglieder	4

LEITFADEN. VOM WORLD-CAFÉ ZUM ARBEITSKREIS

Zur Gestaltung der Frühjahrsoffensive am 15.04.2016, unter dem Motto „Fit im Forum“, orientierte sich das WiFo an einer neuen Veranstaltungsform: dem World Café. In Gruppenarbeit wurden die Teilnehmenden zu einem intensiven Brainstorming und Diskussionen eingeladen. Alle Ideen wurden von den Mitgliedern selbst oder durch die Leiter der Thementische auf Arbeits-Tischdecken festgehalten. Aus diesen Vorschlägen erstellten die Mitglieder des anschließend gegründeten Arbeitskreises Gesunde Region eine Auswertung, um eine Wertigkeit der vorgeschlagenen Gesundheitsunterthemen zu erstellen. Themen, die bei den WiFo Mitgliedern besonders großes Interesse weckten, stehen im Vordergrund und bilden den Leitfaden für die Zusammenarbeit des Arbeitskreises. So können sich die AK Mitglieder den Bedürfnissen der Arbeitgeber und Arbeitnehmer bestmöglich anpassen.

Im Bereich des Bewusst-Seins wurden zwei Wünsche seitens unserer Teilnehmer laut. Zum einen die Steigerung des eigenen Wohlfühlens, zum anderen eine kommunikative Unternehmenskultur. Work-Life Balance ist hier das Stichwort. Erreicht wird diese durch den verantwortungsvollen und wertschätzenden Umgang mit dem eigenen Körper. Unsere Arbeitskreismitglieder verstehen sich darauf sowohl individuelle Personen in diesem Sinne zu coachen als auch Firmenchefs zu beratschlagen, wie eine solche Lebensweise in der Firma zum Alltag werden kann.

Ähnlich gestaltete es sich im Themengebiet Bewegung. Hier kreisten die Ideen sowohl um eigene Zielsetzungen als auch um Bewegung als Chance zur gemeinsamen Motivation in der Firma oder in der Schule. Durch Anleiten zur Zielsetzung, Motivationsfindung und Umsetzung eines Sportangebotes unterstützt der Arbeitskreis die WiFo Mitglieder. Somit können Medikamente und teure, alternative Büroausstattung einfach durch Bewegung ersetzt und das Arbeitsleben positiv gestaltet werden.

Das Thema Ernährung fand besonders großen Anklang durch die Umsetzung von Ernährungstagen in Unternehmen. Diese sollen darüber informieren, was gesunde Ernährung beinhaltet und dies auch, beispielsweise in der Firmenkantine, umsetzen. Der Arbeitskreis Gesunde Region bietet hierzu und zu vielen anderen Themen Hilfestellung durch Vorträge, Informationen für die Firmenleitung über gesunde Ernährung und deren Umsetzung im Unternehmen. Besonders wichtig war unseren Mitgliedern nicht nur über die Qualität und Quantität der Nahrung beratschlagt zu werden, sondern auch den vermehrten Verzicht auf Fleisch und die Zusammenarbeit mit regionalen Landwirten zu unterstützen. Hierbei ist der Arbeitskreis Gesunde Region gerne behilflich, in Zusammenarbeit mit unseren WiFo Mitglieder, die in der Nahrungsmittelbranche tätig sind.





Schulgarten der Robert-Krups-Schule in Irlich

*Bewusstsein für ein
Gesundes
Umfeld
schaffen*

SCHULPROJEKT. GESUNDHEIT FRÜH FÖRDERN

Ein gesundes wirtschaftliches Netzwerk beginnt bereits im Bildungswesen. Denn eine enge Zusammenarbeit zwischen Schule und den regionalen Firmen gewährleistet eine optimale und individuelle Berufsberatung und -vorbereitung der Schülerinnen und Schüler. Hierzu gehört auch das Stärken eines gesundheitsbezogenen Bewusstseins. Indem bereits in der Jugend ein Verständnis für gesunde Ernährung, Stressmanagement und Bewegung gefördert wird, ebnet sich der Weg zu einer gesunden und zufriedenen Generation in der Arbeitswelt.

Aus diesem Grund hat der neu ins Leben gerufene WiFo Arbeitskreis Gesunde Region die Zusammenarbeit zu der Partnerschaftsschule in Irlich aufgegriffen. Die Realschule plus, die vor kurzem zur Robert-Krups-Schule umbenannt wurde, steht bereits mit dem Arbeitskreis Personal und Führung in Verbindung. So erhielten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Einblicke in Mitgliedsbetriebe des WirtschaftsForums zu erhalten oder die Ideen der AG zu präsentieren. Nun möchte das WiFo die Schule auch in Form eines Gesundheitsprojektes unterstützen. Dies soll durch eine Erweiterung der Schulgarten-AG sowie durch ein ergänzendes Sportangebot von Arbeitskreismitglied Medicon Sport- und Gesundheitscenter erfolgen. Nach intensiver Beratung durch das pädagogische Landesinstitut, das eine eigene Abteilung für Schulgärten vorzuweisen hat, konnte ein detaillierter Plan in Sachen Schulgarten ausgearbeitet werden. Somit steht fest, dass Gemüse und Kräuter in Kistenbeeten angebaut und anschließend in der schuleigenen Küche zu gesunden Mahlzeiten weiterverwertet werden sollen. Hierbei erhält die Schule voraussichtlich Unterstützung des regionalen Landfrauenvereins. Durch die

Arbeit an einem Schulbeet entwickeln die Lernenden ein Bewusstsein für Lebensmittel und lernen den Wert der damit verbundenen Arbeit schätzen.

Im nächsten Schritt soll auch das Bewusstsein für Bewegung geschult werden. Zwar ist die Schule bereits hochaktiv mit bewegten Pausen, Ski-freizeiten, die gemeinsame Teilnahme an regionalen Stadtläufen



uvm., doch durch die Ergänzung des Sportunterrichts durch Fitnesstrainer des Medicon soll ein individuelles Angebot verstärkt werden. Ein Bewegungstagebuch verschafft vorab einen Überblick über die Interessen und die bewegungstechnische Selbsteinschätzung der Schülerinnen und Schüler. In ausgewählten Klassen sollen im Zuge dessen Beratungsgespräche stattfinden und individuelle Trainingspläne für zu Hause erstellt werden. In Abwechslung von Sporttheorie und Praxis, soll den Schülerinnen und Schülern aufgezeigt werden, dass es für Gesundheit kein generelles Rezept gibt, sondern, dass leistungsangepasste, kontinuierliche Bewegungseinheiten die Lebensqualität dauerhaft verbessern.

ARBEITSSCHUTZGESETZ. WARUM IST GESUNDHEIT FÜR IHR UNTER- NEHMEN WICHTIG?

Die Gesundheit liegt in der eigenen Hand? Nicht unbedingt! Zumindest steht man als Arbeitnehmer nicht allein da. Bund, Land, Versicherungsträger und der Arbeitgeber sind dazu verpflichtet geeignete Rahmenbedingungen für ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen. Laut § 5 des ArbSchG ist es die Aufgabe des Arbeitgebers mögliche Gefährdungen des Arbeitnehmers zu beurteilen und angemessene Schutzmaßnahmen bereitzustellen. Eine Gefährdung kann nicht nur durch besondere Gegebenheiten des Arbeitsplatzes oder der Arbeitstätigkeit, wie etwa durch den Kontakt mit chemischen Stoffen oder hohe physische Belastung, sondern auch durch psychische Belastung entstehen. Ziel des Arbeitsschutzgesetzes ist eventuellen arbeitsbedingten Gesundheitsgefährdungen, Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten weitestgehend vorzubeugen und die menschengerechte Gestaltung der Arbeit zu sichern (vgl. § 20a ArbSchG). Bund, Länder und Träger der gesetzlichen Unfallversicherung entwi-

ckeln hierzu gemeinsam Ziele, Handlungsfelder und Überwachungsstrategien, orientiert am Sozialgesetzbuch. Es ist ihre Aufgabe sicherzustellen, dass jedes Unternehmen gemäß des vereinbarten Regelwerkes handelt. Wichtig ist jedoch auch, dass Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam interagieren. Insbesondere die psychische Belastung nimmt in der heutigen Arbeitswelt einen hohen Stellenwert ein. Durch die Zusammenarbeit des Managements und der Arbeitnehmerschaft können Arbeitsintensität und -dauer kommuniziert und die gegenseitige Unterstützung gefördert werden. Ein abwechslungsreiches, durch das Unternehmen gestelltes Gesundheitsangebot signalisiert die Bereitschaft der Firmenleitung auf die Bedürfnisse der Angestellten einzugehen. So findet man an manchen Unternehmen ein Angebot aus Rückenkursen, Anti-Stress-Training und motivierenden Wettbewerben, etwa ein Anti-Rauch-Wettbewerb.

DER ARBEITSKREIS GESUNDE REGION

Arbeitskreissprecher:

Jörg Schlüter (i Gesundheitscoaching)

Arbeitskreismitglieder:

Hildegard Schanz (SIG-Training), Ortwin Sülzen (Medicon Sport- und Gesundheitscenter), Bernd Michael Meier (Medicon Sport- und Gesundheitscenter), Sabine Gassen (FaW, BTZ Neuwied), Michael Senthoff (Reha Med), Michael Solbach (Rathausapotheke), Christoph Durwen (Durwen Mentalcoaching), Beate Kölb (Gesundheitsamt Kreisverwaltung Neuwied), Rita Hoffmann-Roth (Gesundheitsamt Kreisverwaltung Neuwied), Thomas Schneider (AOK), Regina Mießler (Stadt Neuwied), Marion Blettenberg (Vorstandsmitglied WiFo, BKF Schule GmbH), Brigitte Ursula Scherrer (Ehrenvorsitzende WiFo), Ronja Schilasky (Beauftragte WiFo)

WirtschaftsForum Neuwied e.V.
Allensteiner Straße 77
D - 56566 Neuwied

Bürozeiten:
Dienstag und Donnerstag von 14:00
bis 16:00 Uhr

Tel.: +49-2631-9 39 50 52
Fax: +49-2631-9 39 50 53

E-mail:
info@wirtschaftsforum-neuwied.de

Homepage:
www.wirtschaftsforum-neuwied.de

