

Bewegungspause

Regiomech, 4528 Zuchwil
barbara.stuedeli@regiomech.ch, www.regiomech.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Regiomech in Zuchwil ist ein Betrieb der Regionalplanungsgruppe Solothurn und Umgebung (Repla RSU) und bietet Qualifizierungsprogramme für Stellensuchende an. Regiomech werden durch RAV, IV, und Sozialämter Personen aller Altersklassen und nicht selten mit Migrationshintergrund zugewiesen. Das Ziel ist eine rasche Integration in die Arbeitswelt. Gesamthaft arbeiten in Regiomech 120 Personen, 28 Personen gehören zum Betreuer- und Ausbildungsstab.

Aktivität: Gymnastik während der Arbeit

Zweimal wöchentlich werden während 30 Minuten Gymnastik, Rückentraining und Haltungsübungen durchgeführt. Darin eingeschlossen ist ein zehnmütiger Informationsaustausch zu gesundheitsfördernder Arbeitshaltung. In einzelnen Abteilungen sind auch Übungen am Boden möglich, mit und ohne Hilfsmittel (Theraband).

Die Teilnahme an der bewegten Pause ist freiwillig. Die Aktivität findet während der Arbeitszeit statt und wird durch eine externe Fachperson angeleitet. Es gilt die Devise «Turnen oder Arbeiten».

Zeitraum

Pilotprojekt: 28.08.2008 bis 31.12.2008 mit einem Training pro Woche

Implementation und dauerhaftes, unbefristetes Angebot ab 01.01.2009 mit einer Übungseinheit pro Woche. Seit April 2009 wird das Training zweimal in der Woche angeboten.

Ziele

Verbesserung der individuellen Eigeninitiative für gesundheitsfördernden Massnahmen und Investitionen.

Analyse / Ausgangslage

Die Mehrheit der Mitarbeitenden und Stellensuchenden hat mit unfall- und situationsbedingten gesundheitlichen Einschränkungen umzugehen. Auffallend häufig sind Rückenprobleme.

In Gesprächen und durch das Beobachten der Arbeitshaltung der Mitarbeitenden und der Stellensuchenden wurde erkannt, dass die Eigeninitiative zu gesundheitsfördernden Massnahmen und Investi-



onen gesundheitsfördernden Massnahmen und Investitionen fehlen. Gespräche und Motivation allein reichten nicht aus, um das Verhalten der Stellensuchenden zu verändern. So wurde nach einer Methode gesucht, die verhaltensorientiert wirkt und über die Sprachgrenzen hinweg funktioniert.

Beteiligung

Es wurden alle Mitarbeitenden (28) und Stellensuchenden (90) miteinbezogen (Stand 30.11.2008).

Die Mitarbeitenden und Vorgesetzten sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und nehmen geschlossen an der Bewegungspause teil. 100 Personen wurden befragt. Davon nutzen 86 das Angebot regelmässig. 14 Personen nutzen das Angebot nicht.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Das Angebot wird sehr gut genutzt und positiv beurteilt. Von 100 Befragten (30.11.2008) profitierten 86 Personen vom Angebot. 74 Personen wünschen noch mehr Bewegungspausen.

Die Stimmung während den Bewegungspausen ist sehr gut und wirkt über den Moment hinaus.

Die Sensibilisierung für ein gesundheitsförderliches Verhalten ist erfolgreich. Die Stellensuchenden machen sich gegenseitig auf ein Fehlverhalten aufmerksam. Die positive Grundhaltung der Mitarbeitenden und Vorgesetzten dem Projekt gegenüber trägt zusätzlich zum guten Arbeitsklima bei.

Durch den gesundheitsfördernden Austausch hat die Regiomech beschlossen, einige Stühle durch ergonomische Arbeitsstühle und Stehhilfen zu ersetzen sowie einige Tische für stehende Arbeitshaltung anzuheben. Nach sechsmonatiger Durchführung der Bewegungspause ist das Interesse am Angebot noch gestiegen.

Besonderes

Die Bewegungspause kommt sehr gut an und hat trotz Freiwilligkeit eine hohe Beteiligung. Die Vorgesetzten sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und leben sie konsequent vor. Die Umsetzung der Bewegungspause ist einfach.

Es zeigte sich vor allem eine Wirkung auf das Arbeitsklima. Die Möglichkeit des nachfolgenden Austausches mit der Trainerin – auch für Nichtteilnehmer – erscheint wichtig und gut.