



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit



Gemeinsam Lebensräume stärken - Auftanken im Alltag

Dokumentation der Fachtagung
25. Mai 2019, Bad Schmiedeberg



Inhalt

Einleitung	3
1. Wohlbefinden und Gesundheit - Neue Kräfte sammeln	5
2. Arbeitsgruppen	6
2.1. Achtsamkeit - Bewusst im Hier und Jetzt	6
2.2. Bewegung - Bewusst den Körper wahrnehmen	8
2.3. Kommunikation - Bewusst aufeinander zugehen	9
3. Evaluation der Veranstaltung	10

Einleitung

„Gemeinsam Lebensräume stärken - Auftanken im Alltag“ hieß das Motto der Fachtagung am 25.05.2019 im Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg. Wenn Menschen, egal ob in Familie, KiTa, Schule, Betrieb, Kommune oder Seniorenheim, ihren Lebensalltag je nach individueller Bewältigungskompetenz häufiger als belastend erfahren, ruft dies eine erhöhte körperliche und seelische Anspannung hervor, die zur Schädigung der Gesundheit führen kann. Um im oft hektischen Alltag zu bestehen, Herausforderungen zu meistern und dabei gesund zu bleiben, sind Quellen zum Auftanken und der Ruhe nötig. Die Stärkung von Gesundheitskompetenzen nimmt dabei einen besonderen Stellenwert ein. Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) griff deshalb das Thema für ihre jährliche Fachtagung auf und lud Akteure insbesondere aus den Settings KiTa, Schule und Kommune ein, um mit ihnen gemeinsam das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten und Wege zur Gestaltung eines gesunden Lebens- und Arbeitsalltages zu erörtern und zu erproben. 73 Multiplikatoren folgten der Einladung und stellten sich Fragen wie: Was bedeutet achtsam leben und ist Achtsamkeit schon in KiTa und Schule vermittelbar? Wie kann z.B. der Kneipp-Gedanke für die Gesundheitsförderung in einer Kommune hilfreich sein und mit welchen Bewegungsübungen begeistert man jedes Alter? Wie kann ich ganz persönlich, aber auch in meiner Lebens- und Arbeitswelt, Stress vermeiden? Und was hilft mir und anderen, im Alltag Kraft zu tanken?

In drei Arbeitsgruppen tauschten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus, diskutierten Lösungsansätze und erprobten, was ihnen selbst guttut. Dabei standen das Ausprobieren und voneinander Lernen im Mittelpunkt. Eröffnet wurde die Veranstaltung vom Geschäftsführer der Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg GmbH, Deddo Lehmann. Er begrüßte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und hob hervor, dass es mit der jährlichen Fachtagung im Rahmen des landesweiten Kneipptages gelungen ist, in Sachsen-Anhalt eine nachhaltige Tradition zu verankern. Zehn Jahre sei es her, dass kommunale Akteure das erste Mal nach Bad Schmiedeberg kamen, um gemeinsam über die Verbesserung der Qualität von Prävention und Gesundheitsförderung im kommunalen Raum nachzudenken. Dass dies im Kontext der Kneipp-Bewegung stattfindet, sei nicht verwunderlich, denn Pfarrer Kneipp kann mit Fug und Recht als einer der Väter der Gesundheitsförderung betrachtet werden.



Bürgermeister Martin Röthel griff diese Intention auf und äußerte die Hoffnung, dass sich die Tradition fortsetze und weitere Mitstreiter finde. Dazu bedürfe es nicht unbedingt der Kneipp-Anlagen, aber wenn sie, wie hier in Bad Schmiedeberg, allen Bürgerinnen und Bürgern sowie den Gästen kostenfrei zur Verfügung stehen, dann sei eine Tagung, bei der es auch um mehr Lebensqualität in der Kom-



mune ginge, hier richtig angesiedelt. Man sei sich der Verantwortung als regionaler Standort der jährlichen Fachtagung der Koordinierungsstelle bewusst und freue sich auf die weitere Zusammenarbeit. Marion Hausmann vom örtlichen Kneipp-Verein vertrat den Landesverband und äußerte als Mitveranstalter Freude und Dankbarkeit über ein Veranstaltungsformat, das im ländlichen Westen Sachsen-Anhalts jährlich Interessierte aus KiTa, Schule und Kommune anspricht und mittlerweile Begegnungs- und Bewegungsort sei. Tagungsmoder-

ratorin Martina Kolbe, Geschäftsführerin der LVG, dankte der Stadt, dem Eisenmoorbad und den Kneippjanern für 10 Jahre gelungene Kooperation.

1. Wohlbefinden und Gesundheit - Neue Kräfte sammeln

Dr. Marcus Eckert, Geschäftsführer, Institut Lerngesundheit GbR

Als langjähriger Psychologe und ehemaliger Hauptschullehrer beschrieb Dr. Marcus Eckert in seinem Impulsvortrag zunächst, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen dieser auf unseren Organismus habe. Er zeigte, dass Stress eine erhöhte Aufmerksamkeit mit gesteigertem Atem und einer erhöhten Herz- und Blutdruckfrequenz verursache. Weiterhin erklärte Eckert, dass dem Körper eine Kampf- oder Fluchtreaktion signalisiert werde, in der er angespannt und hochkonzentriert sei. Diese Reaktion beschrieb er in Akutsituationen als sehr hilfreich und oft sogar überlebensnotwendig. Eine Stressor-ausgelöste Reaktion sei abhängig von der subjektiven Bewertung. Demnach erklärte jede Änderung einer Komponente mit einer Anpassung an das gesamte System. Wirken Eckert empfahl, Gegenregulatoren wie kaltes Duschen nach der warmen Dusche, Ausdauersportarten wie Schwimmen, Singen oder 3-minütiges Gurgeln zur Vermeidung von chronischem Stress. Diese Tätigkeiten sollen den Vagusnerv stimulieren und ausgleichend wirken.

Dass nicht nur die äußeren Faktoren auf uns wirken, sondern auch unsere eigene Sichtweise Einfluss darauf habe, wie wir die Dinge wahrnehmen, erläuterte Dr. Eckert. „Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, sondern wie die Bilder, die wir uns von ihnen machen“, sagte schon Entwicklungspsychologe Piaget im Jahr 1976. Er erkannte, dass wir Fakten und Verhaltensweisen unterschiedlich interpretieren. Wir sehen meist nur einen Teil des ganzen Bildes.

Laut Eckert hat das Belastungserleben einen weiteren entscheidenden Einfluss auf das menschliche Miteinander. Er führte an, dass beispielsweise Menschen, die einen anderen Menschen pflegen, eine um 24 %-verzö-

gerte Wundheilung zeigen. Noch stärker zeige sich dieser Effekt bei feindselig miteinander lebenden Ehepartnern, deren Wundheilung so-



gar um 60 % verzögert sei. Dagegen führte er Hautkontakt, feste Beziehungen und gute Vertragsabschlüsse auf, die eine anregende Wirkung auf unser Oxytocinsystem haben. Die Ausschüttung von Oxytocin wirke angst- und stresslösend und es fördere die zwischenmenschliche Bindung. Als weitere Auslöser zählte er ergreifende Teamerfahrungen und Momente des ehrfürchtigen Staunens auf, die eine innerliche Zufriedenheit vermitteln. Den gleichen Effekt ließe sich auch beim „positiven Lästern“ feststellen, so Eckert. Dabei höre eine dritte Person beim Gespräch lediglich zu, während zwei Gesprächspartner sich über die Stärken und positiven Eigenschaften des Dritten unterhielten. Dieses bindungserzeugende Gefühl könne in Abhängigkeit von dem Ereignis auch tages- oder wochenwirksam andauern, wie z.B. der gemeinsame Rückblick auf eine Bergbesteigung, betonte Dr. Eckert.

Als Fazit empfahl Eckert, durch neue Anreize das eigene Sichtfeld zu erweitern. Trotz Alltagsbelastungen lohne es sich, neue Inspirationen zuzulassen, um herkömmliche Abläufe durch kleine Änderungen zu beleben und auf Dauer zu vereinfachen.

2. Arbeitsgruppen

2.1. Achtsamkeit - Bewusst im Hier und Jetzt

Referent: Dr. Marcus Eckert, Geschäftsführer, Institut Lerngesundheit GbR

Moderatorin: Kristin Goedecke, LVG

Nach einem kleinen Impulsvortrag bat Dr. Marcus Eckert alle Anwesenden, sich eine positive Emotion (z.B. Gelassenheit, Zufriedenheit) vorzustellen, die sie sich im Alltag wünschen würden. Dafür sollten alle Teilnehmer/-innen der Arbeitsgruppe die Augen schließen und sich dazu eine passende Situation vorstellen. Durch das Nacherleben der Situation in Verbindung mit dem Wohlfühlgefühl fände ein „Ankern“ statt, welches helfen könne, in stressigen Alltagssituationen zielgerichtet positive Gefühle hervorzurufen. Für eine effektive Anwendung dieser Methode sei allerdings ein regelmäßiges Training im Alltag nötig.

Nach diesem Einstieg in die Gruppenarbeit folgte eine lockere Vorstellungsrunde, in der sich die 28 Teilnehmer/-innen kennenlernten und Starthemmnisse für die geplante Gruppenarbeit abbauten. Gefragt, wünschten sich die Anwesenden vorwiegend mehr

Gelassenheit und innere Ruhe. Ihnen war es wichtig, Techniken zu erlernen, die ihnen helfen, im Alltag Kraft zu tanken und Stresssituationen zu umgehen.

Diesem Wunsch kam Dr. Eckert nach: so demonstrierte er z.B. mit einer Testperson die Aufmerksamkeit durch einen digitalen Farbwechsel. Hier wurde ersichtlich, dass Menschen sehr unterschiedlich auf äußere Stimuli reagieren und Zeitdruck die Reaktionsfähigkeit erheblich einschränken kann.

Wie man Aufmerksamkeit gezielt steigern kann, erlebte die Arbeitsgruppe anschließend durch die Methode „Achtsamkeit auf den Atem“. Dafür sollte sich jeder eine Minute lang nur auf seinen Atem konzentrieren und dabei auf die eigenen Körperempfindungen achten. Die Übung, über 8 Wochen täglich für 10-15 min angewendet, brächte einen wirkungsvollen Zuwachs an Acht-



samkeit, so Dr. Eckert, denn die Konzentration auf das Hier und Jetzt gibt neue Kraft. Gut daran sei außerdem, dass die Übung bei jeder Alltagstätigkeit wie z.B. bei Gartenarbeit oder beim Ausräumen des Geschirrspülers durchgeführt werden kann. Eine weitere Achtsamkeitsübung wurde in Zweiergruppen durchgeführt. Dabei versteckte eine Person die Münze in einer Hand und zeigte die beiden verschlossenen Fäuste seinem Gegenüber. Die andere Person sollte nun durch detailliertes Fragen herausfinden, wo sich die Münze befindet. Dabei wurden ausschließlich Entscheidungsfragen gestellt, wie: Ist dein rechter Daumen warm? Berührst du mit dem rechten Daumen die Münze? Anschließend tauschten die Partner ihre Rollen. Die Fragen wurden mit jeder Runde genauer und auch der Befragte konnte die Münze präziser wahrnehmen. Dann konnten sich

die Teilnehmer/-innen durch die Progressive Muskelentspannung für Arm, Schulter und Beine leiten lassen. Den Wechsel aus Anspannung und Entspannung spiegelten die Anwesenden als ein sehr angenehmes und wärmendes Gefühl.

Abschließend fasste Dr. Eckert zusammen, dass die eigene Perspektive die subjektive Selbstwahrnehmung bestimme und dass das Überwinden von Ängsten, die in uns eine Stressreaktion auslösen, hilfreich sei, da der erwartete „Schmerz“ nicht so stark sein und die Angst reduzierter neu bewertet würde. Oft seien Stressverstärker wie „Sei perfekt“ oder „Mach es allen recht“ von Kindheit an anezogen. Sie sollten distanzierter betrachtet und der eigenen Selbstwertschätzung mehr Beachtung geschenkt werden.

2.2. Bewegung - Bewusst den Körper wahrnehmen

Referentin: Christin Simonsen, Ernährungsberatung und Breitensporttrainerin

Moderator: Dominik Lübbe, LVG

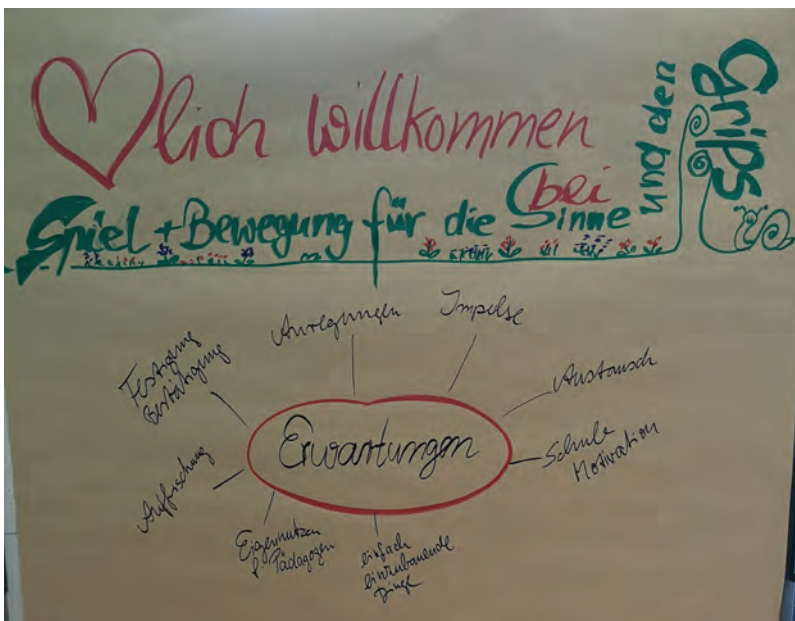
Die Teilnehmer/-innen der Arbeitsgruppe, die ausschließlich aus Kindertagestätten und Schulen kamen, wurden von der Referentin Christin Simonsen als erstes nach ihren Erwartungen gefragt. Diese wurden gesammelt und auf einem Plakat festgehalten. Im Grundlegenden erhofften sich die Anwesenden neue Anregungen und Impulse für Spiele mit Kindern. Aber auch die Festigung und Bestätigung von bereits erworbenem Wissen wurde als Wunsch angegeben.

Im Anschluss stellten sich die Teilnehmer/-innen mit Hilfe des Spiels „Bewegungssuppe“ einander vor. Aufgabe war es, seinen Namen, seine Institution und sein Hobby zu nennen. Wobei das Hobby zusätzlich mit einer Bewegung symbolisiert werden sollte. Die/der Nächste wiederholte dann den Namen, die Institution als auch das Hobby inklusive der dazugehörigen Bewegung. Die Übung machte die Anwesenden nicht nur miteinander bekannt, sie stärkte auch die kognitiven und die koordinativen Fähigkeiten der Beteiligten.

Dann wurde im Plenum die Frage „Warum Spiele ohne Wettbewerb und Leistung?“ diskutiert. Schriftlich und sichtbar festgehalten wurden Argumente wie: schwächere oder langsamere Kinder werden nicht benachteiligt, jedes Kind erlebt Erfolg und alle erfahren Wertschätzung. Zudem haben die Kinder keine Anspannung während des Spiels und alle haben Spaß, weil keiner verliert.

Nach diesem kurzen theoretischen Einstieg wurde der praktische Teil in die angrenzenden Park- und Kneippanlagen verlegt. Zunächst lernten die Arbeitsgruppenmitglieder, wie „kneippen“ mit Kindern richtig angewendet wird. Dafür sollten sie z.B. wie ein Storch durch das Wasser schreiten, sodass bei jedem Schritt ein Fuß gänzlich aus dem Wasser gehoben wurde. Anschließend sollte das Wasser mit den Händen von den Beinen gestreift und sich solange bewegt werden, bis die Füße warm wurden. Dann folgten verschiedene Spiele mit dem Ball, dem Schwungtuch, aber auch ohne Gerät. Christin Simonsen stellte jedes Spiel zunächst

vor, um es dann mit den Teilnehmer/-innen durchzuführen. Im abschließenden Teil des Workshops wurde über die Blitzlichtmethode resümiert, was die Teilnehmer/-innen an Wissen und Möglichkeiten erlernt oder vertieft hatten.



2.3. Kommunikation - Bewusst aufeinander zugehen

Referentin: Dr. Regina Gleichmann, freiberufliche Diplom-Pädagogin
Moderator: Heiko Kastner, LVG



Drei unterschiedliche Generationen haben heute maßgeblich Anteil am Leben und Arbeiten in einer KiTa,

- die Babyboomer der sechziger Jahre, die auf der Spitze ihrer Lebensarbeitszeit und heute in der ersten Führungsebene sind,
- die Generation X der siebziger und achtziger Jahre, die heute in Führungspositionen streben und
- die Generation Y der neunziger Jahre als selbstbewusste Berufseinsteiger.

Alle diese Generationen finden sich als Mitarbeiter und Eltern in der KiTa zusammen und haben unterschiedliche Erwartungen an Erziehung, Leben, Arbeit, Führungsstile und Freizeit. Diese unterschiedlichen Generationen unter einen Hut zu bekommen, bedarf einer guten Kommunikation, so Dr. Regina Gleichmann.

Bevor jedoch näher darauf eingegangen werden konnte, wie sich Elternarbeit vor diesem Hintergrund heute gestaltet, wurde in einer Vorstellungsrunde in lockerer Form geübt, wie es möglich ist, ohne Konfrontation

Probleme anzusprechen. Nach einem Input, der die unterschiedlichen Charakteristiken der heutigen Generationen verdeutlichte, schloss sich ein Erfahrungsaustausch über verschiedene Aspekte von Elternarbeit in Kleingruppen an. Hier konnten sich die Teilnehmenden institutionenübergreifend über Befindlichkeiten in der Zusammenarbeit mit Eltern, deren Erziehungscompetenz, Gesundheitskompetenz und Ansätze für gelungene partnerschaftliche Zusammenarbeit austauschen. Die Erfahrungen wurden anhand verschiedener Kommunikationsmodelle reflektiert.

Am Ende konnten die Arbeitsgruppenmitglieder nicht nur neues Hintergrundwissen und methodische Ansätze sowie Kommunikationsstrategien mitnehmen, sondern wurden sich auch ihrer Eigenverantwortung und ihrer Gestaltungsmöglichkeiten in Hinblick auf die Gestaltung gelungener Elternarbeit bewusst.



3. Evaluation der Veranstaltung

Für die Veranstaltung waren 73 Personen angemeldet, 72 erschienen, wovon 69 aktive Teilnehmende waren und die verbleibenden das lokale Organisationsteam bildeten. Vier der aktiv Teilnehmenden waren als Moderatoren und/oder Referenten mit einem eigenen Beitrag an der Veranstaltung beteiligt.

gewiesen. Insgesamt kamen 49 aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Aufforderung nach, was einem Rücklauf von 71 Prozent entspricht.

Die Items erfassten auf einer fünf-stufigen Notenskala Bewertungen zu inhaltlichen/methodischen, organisatorischen und Nützlichkeitsaspekten sowie eine Gesamteinschätzung. Die folgenden Auswertungen beziehen sich auf die Punkte 1 (sehr gut) und 2 (gut) dieser Skala. Bei einigen Items kam es zur Auslassung durch einzelne Personen, sodass sich die Darstellungen mitunter nur auf 48 interpretierbare Antworten beziehen. Die überwiegende Mehrheit der Befragten bewertet die inhaltlichen Aspekte der Konferenz positiv (Abb. 1). Bis auf drei Ausnahmen gefiel allen die gewählte Methodik. Auch auf den Inhalt der Veranstaltung bezogen gibt es nur drei Benotungen, die schlechter als gut sind. Die Erwartungen an die Veranstaltung und die an sie geknüpften Ziele wurden weitestgehend erfüllt. Für mehr als vier Fünftel der Befragten konnten für sie wichtige Fragen beantwortet werden. Nur der Raum für Diskussionen war einem Drittel zu knapp bemessen.

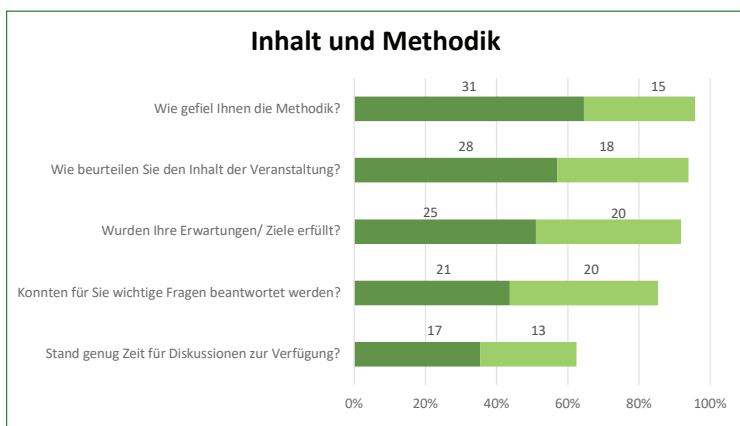


Abb. 1: Inhaltlich/methodische Bewertungen: Anzahl und Anteil der Punkte 1 und 2 auf einer Skala von 1 = „sehr gut“ bis 5 = „ungenügend“

Die Aufteilung auf die drei angebotenen Arbeitsgruppen zeigte unterschiedliche Quantitäten. Am besten nachgefragt war das Thema ‚Achtsamkeit‘ mit 28 Personen, gefolgt vom Thema ‚Bewegung‘ mit 19 Personen und ‚Kommunikation‘ mit 15 Personen. Zum Veranstaltungsende wurde das Feedback der Teilnehmenden zur Tagung über einen Evaluationsbogen eingeholt, der Bestandteil der Tagungsmappe war. Die Teilnehmenden wurden sowohl von den Moderatorinnen und Moderatoren der Foren, als auch vom Moderator der Abschlussrunde auf die Abgabe und Beantwortung des aus 14 Einzelitems und zwei offenen Fragen bestehenden Fragebogens hin-

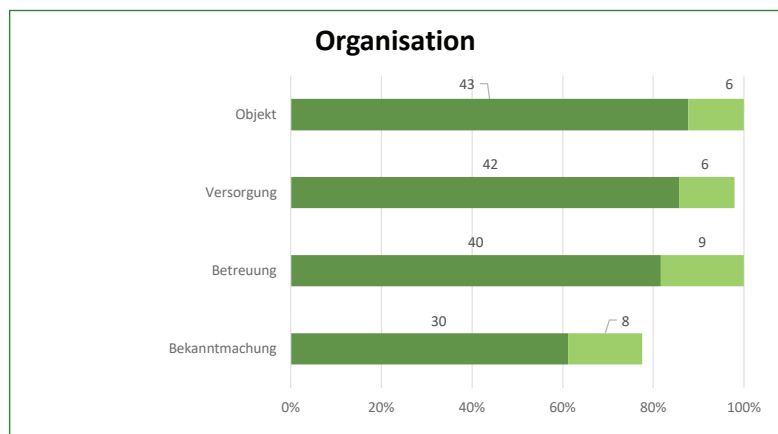


Abb. 2: Organisation: Anzahl und Anteil der Punkte 1 und 2 auf einer Skala von 1 = „sehr gut“ bis 5 = „ungenügend“

Auch alle abgefragten organisatorischen Aspekte der Kneipp-Tagung (Abb. 2) werden von den Befragungsteilnehmerinnen und -teilnehmern fast ausnahmslos positiv beurteilt.

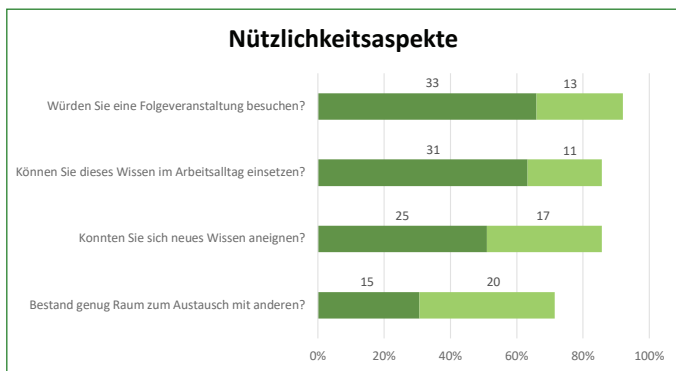


Abb. 3: Nützlichkeitsaspekte: Anzahl und Anteil der Punkte 1 und 2 auf einer Skala von 1 = „sehr gut“ bis 5 = „ungenügend“

Bei der Auswahl des Objektes sowie der Betreuung und Versorgung vor Ort gibt es insgesamt nur eine Bewertung, die schlechter als gut ausfällt. Weit über vier Fünftel der Einschätzungen liegen in der höchstmöglichen Kategorie. Lediglich die Ankündigung der Veranstaltung wird nur zu gut drei Vierteln positiv bewertet. In der offenen Frage am Ende des Erhebungsbogens wird dazu von einigen Teilnehmenden angemerkt, dass die Einladung sie zu spät erreicht hätte.

Durch vier Items wurden unterschiedliche Aspekte des individuellen Nutzens und der Nachhaltigkeit (Abb. 3) der Tagung erfasst. In unterschiedlicher gradueller Abstufung erfahren auch diese von der Mehrheit der Befragten eine positive Bewertung. Fast alle würden nach ihrer Einschätzung eine Folgeveranstaltung besuchen. Über vier Fünftel konnten sich neues Wissen aneignen und können das angeeignete Wissen auf ihren Arbeitsalltag übertragen. Für mehr als zwei Drittel der Befragten beinhaltete die Veranstaltung auch genug Raum zum Austausch mit anderen. Dass hier jedoch noch Reserven vorhanden sind, zeigen einige Anmer-

kungen in der offenen Frage. Sie belegen, dass Einzelne sich noch mehr Zeit für Austausch wünschten .

Die Reihe der positiven Einschätzungen setzt sich in der Gesamtbewertung der Veranstaltung fort (Abb. 4). Lediglich zwei Befragte vergeben eine mittlere Bewertung, 21 vergeben ein ‚gut‘ und 26 sogar ein ‚sehr gut‘. Insgesamt lässt sich resümieren, dass es in der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung gut gelungen ist, aktuelle interessante Themen für den Adressatenkreis zusammen-zustellen, die ihnen in einer hohen Qualität dargeboten werden konnten und die in großem Maße Wissenszuwächse generierten.

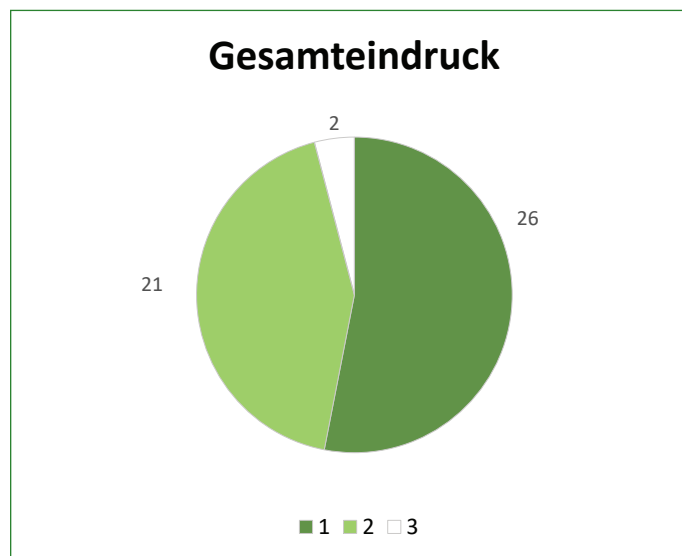


Abb. 4: Wie beurteilen Sie die Veranstaltung insgesamt? (Anzahl und Anteil der Punkte 1, 2 und 3 auf einer Skala von 1 = „sehr gut“ bis 5 = „ungenügend“)

Impressum

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11
39124 Magdeburg
www.lvg-lsa.de

Autor/-innen: Kristin Goedecke
Heiko Kastner
Dominik Lübbe
Mandy Weber

Redaktion: Martina Kolbe

Layout: Katrin Rost

Fotos: LVG

Erschienen: 2019

Die Fachtagung wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und im Rahmen der Arbeit der Koordinierungsstelle „Gesundheitliche Chancengleichheit“ gefördert.