„Bewegungspausen auf der Produktions-Gruppe Textil der Werkstätte der Stiftung Weidli Stans“

Stiftung Weidli Stans

Die Stiftung Weidli Stans bietet rund 120 Personen mit Beeinträchtigung unterschiedliche Wohnformen, Arbeitsplätze und eine Tagesstätte an. Ziel unserer Unterstützung sind die Entwicklung und der Erhalt ihrer persönlichen Ressourcen nach dem Konzept der „funktionalen Gesundheit“. Ihre kompetente Teilnahme und Teilhabe am Alltag stellen wir ins Zentrum unserer Arbeit.

Ausganslage

In der Werkstätte der Stiftung Weidli Stans gibt es für die Mitarbeiter/Innen folgende Ausgleichs-Angebote: Turnen, Schwimmen und lebenspraktische Bildung. Bei der täglichen Arbeit wird neben ergonomisch eingerichteten Arbeitsplätzen auf möglichst viel Abwechslung und Bewegung geachtet.

In der Produktionsgruppe Textil arbeiten 11 Mitarbeiter mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Zwei Mitarbeiter sind im Rollstuhl. Gruppenleiter Beat Waser ist selber begeisterter Freizeitsportler und darum sehr interessiert an den Themen Gesundheit und Wohlbefinden.

In einer Gruppenbesprechung hat Beat Waser die Idee von Bewegungspausen mit den Mitarbeitern besprochen. Dir Idee fand bei den meisten sofort Anklag. In Absprache mit der Werkstattleitung wurde eine Testphase von 4 Wochen abgemacht.

Zielsetzungen

- Spass an der gemeinsamen Aktivität haben
- Ein besseres Körpergefühl erfahren
- Abwechslung zu der mehrheitlich sitzenden Arbeit
- Im Stehen den ganzen Körper mit verschiedenen Übungen bewegen
- Koordination und Gleichgewicht verbessern
- Mit Musik Rhythmus und Taktgefühl entwickeln
- Entspannungs- und Dehnübungen
- Auflockerung vor der Pause

Ablauf

Täglich um 09:30 wird die Arbeit unterbrochen, die Fenster werden geöffnet und alle stehen im Arbeitsraum im Kreis. Der Gruppenleiter zeigt die Übungen vor und achtet auf die Ausführung. Es wird mit einfachen Übungen gestartet. Bälle, Bänder und einfache Geräte sowie Musik werden abwechselnd eingesetzt. Anschliessend an die Bewegungspause ist die normale Arbeitspause von 15 Minuten

Erfahrungen

Die Gruppe hat sich auf die neue Herausforderung gefreut. Die ersten Bewegungspausen wurden ohne Sportgeräte gemacht. Es war wichtig, die einfachen Übungen langsam vorzuzeigen und mit Worten zu erklären. Um die beiden Personen im Rollstuhl gut zu integrieren, wurde mehrheitlich mit dem Oberkörper gearbeitet. Die Übungen wurden an den folgenden Tagen wiederholt und erweitert. Als Abschluss wurde eine Atemübung gemacht.

Durch eine kurzfristige Abwesenheit des Gruppenleiters hat sich das Projekt in Eigendynamik weiterentwickelt. Die Mitarbeiter haben sich abgesprochen. Einzelne haben dann selber Übungen vorgezeigt. Mit Stolz haben sie das dann an erzählt. Das brachte uns an der nächsten Gruppenbesprechung auf die Idee, verschiedene Übungsleiter zu wählen. Vier Mitarbeiter haben sich spontan bereit erklärt, in Zukunft die Leitung zu übernehmen. Mit Unterstützung der Gruppenleitung gestalten sie jeweils an einem Wochentag die Bewegungspausen.. Durch zusätzlich neue Leiter werden neue Übungen gezeigt, der Ablauf wird spannender. Die 4 Mitarbeiter erleben sich kompetent und bekommen beim Abschluss der Bewegungspausen Applaus.

Eine Herausforderung war, dass der Gruppenleiter die Vorturner nicht zu schnell unterstützen will bzw. unterbricht. Bei Verzögerung oder sehr langsamem Vorzeigen ruhe bewahren und Geduld haben.

Anfänglich wollte ein Mitarbeiter nicht mitturnen. Er bliebe an seinem Arbeitsplatz sitzen. nach mehreren Gesprächen mit dem Gruppenleiter konnte er dann auch motiviert werden. Heute gehört er auch zu den Vorturnern und ist "Spezialist" für Fussgymnastikübungen.

Schön zu erleben ist auch, dass sich das Gruppenklima durch diese täglichen Bewegungstreffen verbessert hat. Aussenseiter haben durch ihr kompetentes Auftreten als "Vorturner" Zugang und Akzeptanz gewonnen und ihr Selbstwertgefühl ist gestiegen.

Ausblick / Nachhaltigkeit

Die Bewegungspausen sind mittlerweile ein fixer Bestandteil des Arbeitstages. Neben der ersichtlichen Verbesserung der körperlichen Verfassung, waren auch die verschiedenen Nebeneffekte sehr wertvoll. Sozialkompetenz, Selbstbewusstsein, Verantwortung Gruppendynamik und vieles mehr wurde durch die Bewegungspausen beeinflusst. Wir sind stolz auf das erreichte und freuen uns auf die weiteren gemeinsamen Bewegungspausen. Das Projekt hat aber sicher noch viel Entwicklungspotenzial.

Folgende Ideen/ Zielsetzungen sind in der Pipeline:

- Angebot auf die anderen Arbeitsgruppen der Werkstätte ausweiten
- Mitarbeiter aus andern Gruppen können dazu kommen und mitmachen
- vor der Nachmittagspause auch turnen
- die Bewegungspausen im Freien machen
- spontane Besucher integrieren (z. B. Betriebsleiter / Kunde /)

Spontane Aussagen einzelner Mitarbeiter: *klatsche isch super / s`turne isch gued / ich cha nid alles mache / ich bliebe beweglicher / es gid es bessers Glichgwicht / es gid es guäts Gfühl fir nah id Pause z gah*

Ein neues Jahr steht vor der Tür. Wir haben uns Ziele gesetzt und sind sicher, dass wir weitere Mitarbeiter und auch das Personal von unserem Gruppenprojekt überzeugen und vor allem begeistern können.

Stans im November 2015 / Beat Waser