



MITMACHEN UND MITENTSCHEIDEN IN SACHEN GESUNDHEIT

DAS PROJEKT GESUND! FEIERT SEINEN ABSCHLUSS

In den letzten neun Monaten haben wir das Projekt



in der LWB - Lichtenberger Werkstatt für Behinderte gemeinnützige GmbH (LWB) durchgeführt. Wir, das sind 14 Beschäftigte aus verschiedenen Bereichen der LWB sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin. In dem Projekt wurde im Rahmen einer begleitenden Maßnahme ein Gesundheitskurs mit vielen praktischen Elementen verwirklicht. Der Kurs hieß „*Gesundheitsforscherin/Gesundheitsforscher in der LWB*“. Dieser Name wurde ausgesucht, weil wir uns im Kurs viele Fragen gestellt und gemeinsam nach Antworten gesucht haben. Zum einen haben wir uns gefragt: „*Was tut mir gut – was tut mir nicht gut? Was hält mich gesund – was macht mich krank? Was motiviert mich – was frustriert mich?*“ Zum anderen haben wir uns die Werkstatt genau angesehen und gefragt: „*Wie kann in der LWB die Gesundheit der Beschäftigten gefördert werden?*“ Wir haben uns jede Woche für einen ganzen Vormittag getroffen und die unterschiedlichsten Bereiche der Gesundheitsförderung kennengelernt. So haben wir beispielsweise gemeinsam Sport gemacht, bei einer Obstverkostung gesundes Essen probiert, mit einer Mitarbeiterin des Krisendienstes

gesprachen, den Werkstattrat und den Sicherheitsbeauftragten der LWB kennengelernt und vieles mehr.

Um die Gesundheit am Arbeitsplatz genauer zu erforschen, haben wir außerdem zwei kleine Forschungsprojekte zu den Themen Lärm und Gesundes Essen durchgeführt. Die Lärm-Gruppe hat mit einem Fragebogen Kollegen und Kolleginnen gefragt, ob sie sich von Lärm bei der Arbeit gestört fühlen. Sie fanden heraus, dass sich die Befragten vor allem durch laute Kollegen und Kolleginnen, weniger durch Maschinenlärm, gestört fühlen. Zudem haben vier Beschäftigte aus der Lärm-Gruppe Foto-Geschichten über ihren Arbeitsplatz erstellt. In den Foto-Geschichten berichten sie von ihrer Arbeit und darüber, ob es dabei auch mal laut wird. Das Projekt zum Thema Gesundes Essen hat ebenfalls eine Befragung in der LWB gemacht. Dank dieser Befragung wissen wir nun, dass sich viele Beschäftigte mehr gesundes Essen in der LWB wünschen und auch gerne mehr über gesunde Ernährung wissen möchten. Das absolute Lieblingsessen der Befragten ist übrigens Nudeln mit Tomatensoße.

Der Kurs hat allen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht. Es war aber auch eine anstrengende Zeit: Häufige Treffen, viel unterschiedlicher Lernstoff, Gespräche über zum Teil belastende Themen.

Jetzt sind der Kurs und die Projekte vorbei. Wir haben so viel gelernt und gearbeitet – und das ist ein guter Grund zum Feiern! Im Café Sonnenstrahl haben wir daher eine Abschlussfeier veranstaltet. Es sind sehr viele Gäste gekommen, darunter auch bekannte Politiker: *Herr Gerstle*, der Staatssekretär für Soziales, *Frau Monteiro*, die Bezirksbürgermeisterin Lichtenbergs, und *Frau Dr. Obermeyer*, die Bezirksstadträtin für Gesundheit aus Lichtenberg, waren mit dabei.

Nachdem *Herr Demke* die Veranstaltung mit einer kurzen Rede eröffnet hatte, haben wir unser Projekt vorgestellt und erzählt, was wir in den Projekten gemacht haben. Ein Höhepunkt der Veranstaltung war die Vorführung des Rap-Videos G für Gesundheit. Das Video ist in einem zusätzlichen Projekt von GESUND! mit Beschäftigten der LWB und dem Rapper *Graf Fidi* entstanden. Das Publikum war begeistert. Der Rhythmus und die Textzeile „Gib mir ein G für Gesundheit“ werden dem einen oder anderen wohl noch lange als Ohrwurm erhalten bleiben. Krönender Abschluss war allerdings die Übergabe der Zertifikate an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses. Sie wurden feierlich von *Frau Monteiro* und *Herrn Gerstle* überreicht.

Auch wenn sich das GESUND!-Projekt nun aus der LWB verabschiedet, arbeiten wir noch weiter. Demnächst wollen wir nämlich in einem inklusiven Hochschulkurs erforschen, was Lichtenberg zu einem gesünderen Bezirk für ALLE machen kann. In der LWB wurde außerdem die Arbeitsgruppe Gesundheit gegründet. Sie wird sich weiter darum kümmern, dass die LWB ein gesundheitsfördernder Arbeitsplatz ist und bleibt.

Theresa Allweiss,
Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin
Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt GESUND!

Das Projekt GESUND! (Menschen mit Lernschwierigkeiten und Gesundheitsförderung) gehört dem Forschungsverbund PartKommPlus an und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert (Förderkennzeichen 01EL1423A).



Mehr Infos über GESUND! finden Sie auf:
<http://partkommplus.de/teilprojekte/gesund/>
Das Video G für Gesundheit gibt es auf YouTube zu sehen:
https://youtu.be/MOGm_yGiQS8



Abschluss des Projektes Gesund, welches mit 14 Beschäftigten aus verschiedenen Bereichen der LWB gGmbH sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin durchgeführt wurde.