

Saurugg-Radl, Rainer; Weiss, Christine; Wiedner, Melanie  
**Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt. Schlüsselbereiche,  
Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektarbeit**

*Magazin erwachsenenbildung.at (2015) 24, 8 S.*



Quellenangabe/ Reference:

Saurugg-Radl, Rainer; Weiss, Christine; Wiedner, Melanie: Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt. Schlüsselbereiche, Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektarbeit - In: Magazin erwachsenenbildung.at (2015) 24, 8 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-103694 - DOI: 10.25656/01:10369

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-103694>

<https://doi.org/10.25656/01:10369>

in Kooperation mit / in cooperation with:

Meb



Magazin  
erwachsenenbildung.at

<http://www.erwachsenenbildung.at>

#### Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

#### Terms of use

This document is published under following Creative Commons-Licence:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



#### Kontakt / Contact:

peDOCS  
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation  
Informationszentrum (IZ) Bildung  
E-Mail: [pedocs@dipf.de](mailto:pedocs@dipf.de)  
Internet: [www.pedocs.de](http://www.pedocs.de)

Mitglied der

  
Leibniz-Gemeinschaft

# Magazin

erwachsenenbildung.at



Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

[www.erwachsenenbildung.at/magazin](http://www.erwachsenenbildung.at/magazin)

Ausgabe 24, 2015

## Gesundheit und Bildung

Macht lebenslanges Lernen wohl gesund?

### Praxis

## Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt

Schlüsselbereiche, Erfolgsfaktoren und  
Hürden in der Projektarbeit

Rainer Saurugg-Radl, Christine Weiss und  
Melanie Wiedner



# Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt

## Schlüsselbereiche, Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektarbeit

**Rainer Saurugg-Radl, Christine Weiss und Melanie Wiedner**

Saurugg-Radl, Rainer/Weiss, Christine/Wiedner, Melanie (2015): Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt. Schlüsselbereiche, Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektarbeit. In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs. Ausgabe 24, 2015. Wien.  
Online im Internet: <http://www.erwachsenenbildung.at/magazin/15-24/meb15-24.pdf>.  
Druck-Version: Books on Demand GmbH: Norderstedt.

Schlagworte: Gesundheitsförderung, Zweiter Arbeitsmarkt, Beschäftigungsprojekt, Betriebliche Gesundheitsförderung, Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden, Suchtprävention

### **Kurzzusammenfassung**

Wie können Workshops zum Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung auf möglichst niederschwelliger Basis gestaltet werden? Was bedarf es, um Transitarbeitskräften Themen wie Sucht, Entspannung und gesunde Ernährung nachhaltig und gelingend zu vermitteln? Der vorliegende Beitrag beschreibt und reflektiert das Projekt „Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt“ (Laufzeit Herbst 2012 bis Oktober 2014). Dieses Projekt der ISOP (Innovative Sozialprojekte) GmbH in Graz fokussierte auf verhaltenspräventive Maßnahmen für Personen in Transitarbeitsverhältnissen. Angeboten wurden in Kooperation mit vierzehn sozialökonomischen Betrieben bzw. gemeinnützigen Beschäftigungsprojekten zielgruppengerechte, praktische Workshops zu den Themen Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden und Suchtprävention, aber auch Weiterbildungen für die Schlüsselkräfte dieser Betriebe. Wesentlich für das Gelingen des Projekts waren dabei nicht nur die Kooperation mit den ArbeitgeberInnen der Transitarbeitskräfte, zielgruppengerechte Materialien und PädagogInnen, die Know-how aus dem Basisbildungsbereich und der Erwachsenenbildung mitbrachten, sondern auch die Integration des Angebots in den Betriebsalltag, die Stimmung und Atmosphäre im Betrieb und die Raumsituation. (Red.)

# Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt

## Schlüsselbereiche, Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektarbeit

**Rainer Saurugg-Radl, Christine Weiss und Melanie Wiedner**

Zahlreiche internationale Studien belegen, dass Personen mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status – niedrigem Bildungsniveau, niedriger beruflicher Stellung und geringerem Einkommen – einen ungesünderen Lebensstil haben, häufiger erkranken und auch früher sterben. Außerdem sind diese Personen für gesundheitsförderliche Maßnahmen schwerer erreichbar. Niederschwellige Angebote sollen diesem Umstand entgegenwirken.

### **Das Projekt „Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt“<sup>1</sup>**

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk „Beschäftigungsbetriebe Steiermark“ (BBS) startete im Herbst 2012 das Projekt „Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt“ (Laufzeit bis Oktober 2014). Entwickelt und umgesetzt wurde das Projekt von den MitarbeiterInnen der „Innovative Sozialprojekte GmbH“, kurz ISOP, mit Sitz in Graz.<sup>2</sup> Als ProjektpartnerInnen konnten vierzehn sozialökonomische Betriebe (SÖB) bzw. gemeinnützige Beschäftigungsprojekte (GBP) aus der Region gewonnen werden. Übergeordnetes Ziel war es, Personen während ihrer Zeit als Transitarbeitskräfte in steirischen Beschäftigungsbetrieben mit Angeboten zur Gesundheitsförderung zu begleiten, ihnen theoretisches wie praktisches Wissen zu vermitteln und

ihnen während dieser Zeit Lust auf einen gesunden Lebensstil zu machen.

In unserem Handeln sahen und sehen wir uns von ISOP als GesundheitsvermittlerInnen, als Schnittstelle zwischen Erwachsenenbildung und Gesundheitsförderung. Unser Team hat seine Wurzeln in der Basisbildung und daher auch die Erfahrung, wie Bildungsinhalte den jeweiligen Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst werden können. Wichtig war und ist für uns, dass sämtliche Angebote zur Gesundheitsförderung für unsere TeilnehmerInnen während ihrer Dienstzeit stattfinden können, um möglichst viele Personen direkt in ihrem Betrieb zu erreichen. Die Integration unseres Angebots in die eigene Weiterbildungsschiene der Betriebe ermöglichte dabei die Einbindung von Gesundheitsförderung als Querschnittsmaterie. Damit unser

---

1 Eine umfangreiche Projektbeschreibung und Workshopreportage einschließlich reichen Bildmaterials findet sich in der Ausgabe 2014/83 der ISOP-Zeitschrift ISOTOPIA. Forum für gesellschaftspolitische Alternativen. Nachzulesen unter: <http://www.isop.at/wp-content/uploads/ISOTOPIA-Gesundheitsf%C3%B6rderung.pdf>; Anm.d.Red.

2 Finanzielle Unterstützung erhielt das Projekt durch den Fonds Gesundes Österreich, das Land Steiermark, das AMS Steiermark und das BBS-Netzwerk.

Thema auch nachhaltig verankert bleibt, offerierten wir den Betrieben ein dreiteiliges Weiterbildungsangebot für MultiplikatorInnen im Ausmaß von insgesamt zwanzig Stunden. Besonders gut angenommen wurde unser „BEST OF“-Programm, bei dem MultiplikatorInnen die Rolle der TeilnehmerInnen einnehmen konnten, um einen Teil unseres Workshop-Programms selbst zu erleben.

Rückblickend nahmen zwischen Herbst 2012 und Oktober 2014 gesamt 291 Transitarbeitskräfte an 124 inhaltlich aufeinander abgestimmten Workshops mit insgesamt 466 Einheiten teil. Im Durchschnitt hatte ein Workshop die Länge von 3,4 Einheiten. Im Schnitt konsumierte ein/e TeilnehmerIn 17,6 Einheiten verteilt auf fünf Workshops. Die durchschnittliche Gruppengröße kann mit acht bis neun TeilnehmerInnen angenommen werden.

## Tätigkeitsfelder und Ziele

Zu den Tätigkeitsfeldern und Zielen des Projektes zählten:

- Konzeption und Durchführung eines Workshop-Angebots zu ausgewählten Themen der Gesundheitsförderung
- Steigerung des körperlichen und psychosozialen Wohlbefindens der Transitarbeitskräfte
- Eröffnung von Handlungsspielräumen für eine gesunde Lebensführung
- Verbesserung der Gesundheitschancen der Zielgruppe
- Positives Arbeitsklima durch erhöhte Zufriedenheit im Betrieb
- Nachhaltige Integration gesundheitsfördernder Maßnahmen in die Unternehmenskultur durch Weiterbildungen von MultiplikatorInnen und Schlüsselkräften steirischer Beschäftigungsbetriebe.

## Workshops im Überblick

Wesentlich für Workshops zur Gesundheitsförderung, die sich an diese Zielgruppe richten, sind unserer Erfahrung nach:

- die Wissensvermittlung auf einer persönlichen, alltagstauglichen Ebene

- in einer Sprache und in Portionen, die für die Zielgruppe gut verwertbar sind und
- die unmittelbares Umsetzen des Erlernten und Erfahrenen ermöglichen

Die Konzeption als Workshopreihe sollte verhindern, dass nur einmalige Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung stattfinden. Wissenserwerb, Austausch und Reflexion sollen über einen längeren Zeitraum möglich sein. Wichtig in diesem Kontext war die personelle Stabilität der Gruppe während dieser Zeit, damit gemeinsame Lern- und Austauschprozesse unter den TeilnehmerInnen stattfinden konnten.

Den Anfang machte jeweils der Startworkshop „Meine Gesundheit und ich“. Darauf aufbauend konnte jeder Betrieb aus dem Angebot (Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden, Kommunikation und Suchtprävention) mehrere Workshops wählen. Hierbei wurde auf personelle und strukturelle Gegebenheiten der Betriebe besonders Rücksicht genommen, damit die Angebote für die TeilnehmerInnen zum einen in deren Arbeitszeit stattfinden konnten, zum anderen der sozialökonomische (Teil-)Betrieb möglichst aufrechterhalten blieb. Besonderes Augenmerk wurde – neben dem gemeinsamen Start – auf einen gemeinsamen Abschluss gelegt, bei dem den TeilnehmerInnen die Möglichkeit geboten wurde, alle Inhalte und die sich daraus ergebenden Interdependenzen gemeinsam mit den MitarbeiterInnen von ISOP zu reflektieren und zu diskutieren.

Im Rahmen unserer Evaluation wurde jeweils am Anfang und am Ende der Workshopreihe ein Datenblatt ausgefüllt, welches Aufschluss über auf das Gesundheitsverhalten bezogene Daten unserer Zielgruppe gewährt. Darüber hinaus gab es Einzelinterviews mit dem Ziel, Einstellungs- und Verhaltensänderungen im individuellen Gesundheitsverhalten zu erfragen und zu dokumentieren.

## „Meine Gesundheit und ich“

Jede Workshopreihe startete mit diesem Workshop, der konzipiert wurde, um das Gesundheitsbewusstsein von Transitarbeitskräfte zu stärken und Strategien zur Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens in die eigene Lebenswelt

zu integrieren. Die Reflexion über das eigene Gesundheitsverhalten stand deshalb im Zentrum und setzte Impulse für die weiteren Themen der Gesundheitsförderung. Dieser erste Workshop war besonders wichtig für die Beziehungsarbeit und das Herstellen einer guten Vertrauensbasis zwischen den TrainerInnen und der Zielgruppe, da das vielschichtige Thema Gesundheit große Sensibilität erfordert.

### **„Genuss statt Sucht“**

In diesem Workshop reflektierten die TeilnehmerInnen durch diverse Übungen Zusammenhänge von Genuss und Sucht und das eigene Verhalten dazu. Herangeführt an das Thema wurden sie mit einer Schokoladenverkostung, wobei hier der Fokus auf das bewusste und möglichst langsame Genießen lag. Anschließend wurde in einer Kleingruppenarbeit diskutiert, wo Genuss aufhört und Gewohnheit beginnt. Meist folgten an diesem Punkt bereits intensive Diskussionen, eiserne Standpunkte und „Aha“-Erlebnisse der TeilnehmerInnen. In einem nächsten Schritt ging es um Wissenserweiterung bzw. -aufbau über Begrifflichkeiten zum Thema Sucht. Der theoretische Input wurde durch persönliche Erfahrungen und Lebensgeschichten der TeilnehmerInnen ergänzt und so ein realistischer Zusammenhang mit dem Thema Sucht erfahrbar gemacht. Daten und Fakten rund um Suchterkrankungen und Abhängigkeiten wurden anhand eines von uns erstellten Quiz erarbeitet und diskutiert. Schwerpunkte wurden in den Bereichen Alkohol und Tabak gesetzt, die für die TeilnehmerInnen besondere Relevanz haben. Unterlagen der Suchtpräventionsstelle Vivid, der GKK und der WHO gaben zusätzlich Referenzwerte und Empfehlungen für den verantwortungsbewussten Umgang mit Rauschmitteln. In einem abschließenden Experiment mit sogenannten „Rauschbrillen“ konnten die TeilnehmerInnen einen Rauschzustand mit verschiedenen Promillestärken ohne Risiko erleben.

### **„Kraft tanken – zur Ruhe kommen“**

Der Entspannungsworkshop bot den TeilnehmerInnen einfache und alltagstaugliche Methoden zur Entspannung. Persönliche Ressourcen wurden erarbeitet, auf die die TeilnehmerInnen zurückgreifen können, um sich Ruhephasen zu verschaffen, sich zu entspannen und Kraft zu tanken. In Einzel- oder in Kleingruppenarbeit wurden persönliche Erfah-

rungen ausgetauscht. Personen, die vielleicht schon längere Zeit tagtäglich zusammenarbeiteten, lernten nun ganz neue Seiten ihrer ArbeitskollegInnen kennen. Gemeinsamkeiten und Unterschiede wurden wahrgenommen und boten Anknüpfungspunkte für weitere Gespräche. Die von uns eingesetzten einfachen Übungen zur Entspannung waren verschiedene Atemübungen, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, eine Phantasiereise zum Thema Kraftquellen, eine angenehme Rückenmassage mit Massagebällen und Rapporttänzen. Für das Gelingen des Workshops musste eine angenehme Atmosphäre geschaffen werden. Dafür war es unbedingt notwendig, einen adäquaten Raum zu haben, damit die mitgebrachten Matten und Decken in angenehmen Abständen aufgelegt werden konnten.

### **„Gemeinsam miteinander“**

In diesem Workshop konnten sich die TeilnehmerInnen Grundlagen der Kommunikationspsychologie erwerben. Der Schwerpunkt lag auf praktischen Übungen, bei denen die Zielgruppe den eigenen Kommunikationsalltag reflektierte und die eigene Wahrnehmung dafür schärfte. Durch eine einfache Übung mit Bausteinen wurde die komplexe Wechselwirkung zwischen „SenderIn“ und „EmpfängerIn“ für die TeilnehmerInnen nachvollziehbar und sie erkannten die Vielzahl an Möglichkeiten zu „senden“ und zu „empfangen“. Dadurch lässt sich im (Berufs-)Alltag die Wahrscheinlichkeit für eventuelle Missverständnisse verringern, das Verständnis für andere wird sensibilisiert. „Haus, Baum, Hund“, eine Methode aus dem KoSo®-Training (Kommunikation und Soziale Kompetenz), bot die Möglichkeit zur Wahrnehmung unterschiedlicher Perspektiven und Weltansichten. Zudem konnten die TeilnehmerInnen dabei unterschiedliche Strategien zur Entscheidungsfindung in Kooperationen erproben.

### **„In Schwung kommen“**

Beschwingte Musik, das Appellieren an den Spieltrieb und erreichbare Herausforderungen, sprich einfache praktische Übungen sind u.E. Schlüsselbereiche, um im Rahmen eines Bewegungsworkshops auf möglichst niederschwelliger Basis Menschen wirklich in Bewegung zu bringen. Unsere Entscheidung fiel deshalb bewusst gegen einen Gymnastik- oder Walking-Workshop, sondern wir bauten unsere

eigenen Vorlieben und Stärken ein, um so als TrainerInnen authentisch Freude an der Bewegung transportieren zu können. Wichtig war uns, dass die TeilnehmerInnen Übungen ausprobierten und sich mit Neuem konfrontierten. Voraussetzung für gutes Gelingen waren aber auch adäquate Räumlichkeiten.

Geboten wurde konkret ein bunter Mix an unterschiedlichen Bewegungsanlässen (z.B. Funny Warm-Ups zu rasanter Musik, Spiele mit Reissackerln, Kreistanz, Jonglieren mit Tüchern und Bällen, eine Gruppenjonglage und ein SeniorInnen-Sitz-Tanz). Ergänzt wurden die Bewegungsteile durch theoretisches Wissen wie z.B. Empfehlungen zum täglichen Bewegungsbedarf und ein Bewegungsquiz, das sich mit Auswirkungen von Bewegung auf den Körper und die Psyche beschäftigt. Weiters diskutierten wir über den Zusammenhang von Bewegung und Ernährung und führten ein Brainstorming über die erfolgreiche Integration von mehr Bewegung in den Alltag durch. Jugendliche Teilnehmende nahmen gemeinsam mit den ISOP-TrainerInnen an geführten Klettertouren durch den Adventure Park im Grazer Leechwald teil.

### **„Gesundes Fastfood, Zuckerquiz und Co.“**

Die Ernährungsworkshops bestanden aus einem theoretischen Teil und dem gemeinsamen Kochen. Die TeilnehmerInnen erfuhren Wissenswertes über die Grundlagen einer gesunden Ernährung, darüber, wie man gut und günstig einkauft, und erhielten Einblick in ökologische, soziale und ökonomische Aspekte des Themas. Die Ernährungspyramide oder „10 goldene Regeln einer gesunden Ernährung“ wurden dabei genauso wie einfache Berechnungen des persönlichen Energiebedarfs oder aktuelle Fragen rund um Zucker und Zuckerersatzstoffe anschaulich vermittelt. Wesentlich für den praktischen Teil war, dass die Zielgruppe neue Lebensmittel entdeckt, einfache Rezepte ausprobiert und vor allem, dass sie erlebt, dass Kochen Spaß machen und gesundes Essen auch gut schmecken kann. Die gemeinsam zubereiteten Speisen stärkten den Selbstwert der TeilnehmerInnen, das gemeinsame Essen am Ende jedes Ernährungsworkshops das Gemeinschaftsgefühl.

Rückblickend zeigen sich uns folgende Schlüsselbereiche, Erfolgsfaktoren und Hürden in der Projektarbeit.

## **Was trug zum Erfolg des Projektes bei?**

### **Konzeption und Durchführung als ein betont niederschwelliges Angebot**

Ein wichtiger Faktor war sicherlich unser niederschwelliger, d.h. einfach verständlicher Zugang zum Thema Gesundheit. Die von uns entwickelten Workshops konnten zum Mitmachen und Selbermachen animieren. Die Materialien wurden in ihrer Gestaltung als zielgruppengerecht und einladend wahrgenommen. Inhalte und Materialien konnten die Neugier wecken und Gusto aufs Mittun machen. Das Angebot schuf somit für die Zielgruppe günstige Voraussetzungen zur Entwicklung von Gesundheitskompetenz in den eigenen Lebenswelten. Das Bewusstmachen der gesundheitlichen Ressourcen erhöht u.E. die Chance der Transitarbeitskräfte auf eine Reintegration in den 1. Arbeitsmarkt.

### **TrainerInnenerfahrung**

Ein weiterer Faktor war die langjährige Erfahrung von uns als TrainerInnen im Umgang mit der Zielgruppe. Wir kommunizierten mit den TeilnehmerInnen auf Augenhöhe, wodurch ein entspanntes Klima entstand. Die Transitarbeitskräfte fühlten sich wertgeschätzt, fast jede/r machte überall mit, es wurde viel gelacht, aber auch ernsthaft diskutiert. Rückmeldungen zeigen auch, dass die TeilnehmerInnen die Flexibilität von uns als TrainerInnen schätzten, weil wir uns jederzeit auf besondere Wünsche und Bedürfnisse einstellen konnten. Aus unserer Sicht macht es sich sehr bezahlt, dass wir alle aus der Erwachsenenbildung kommen und quasi sekundär auf das Thema Gesundheitsförderung gestoßen sind. Bei diesem persönlichen und sensiblen Thema ist das Gespür für die Zielgruppe, das Wissen um Bedürfnisse und Problemlagen und die Erfahrung mit BildungsteilnehmerInnen von großem Vorteil: Eine gute Atmosphäre fördert den Austausch innerhalb der Gruppe, damit sich die TeilnehmerInnen wertgeschätzt fühlen und sich öffnen können. Dadurch lernen TeilnehmerInnen und TrainerInnen voneinander.

### **Auf Zielgruppe abgestimmter Rahmen**

Als Erfolg bewerten wir die Tatsache, dass die Teilnahme an den Workshopreihen auf freiwilliger Basis und während der Arbeitszeit erfolgte. Während es

manche Gruppen schätzten, dass die Workshops im gewohnten Arbeitsumfeld stattfanden, war anderen ein „Ortswechsel“, weg vom Betrieb, lieber. Positiv wirkte sich auch aus, dass sich die TeilnehmerInnen kontinuierlich mit dem Thema Gesundheit befassten und so ein gruppendynamischer Prozess in Gang gesetzt wurde, der sich auch im Arbeitsalltag fortsetzen kann.

### **Engagement der ProjektpartnerInnen**

Das Interesse der sozialökonomischen Betriebe am Gesundheitsprojekt war sehr groß. Zwölf verschiedene Trägervereine mit gesamt vierzehn Projekten beteiligten sich daran. Die drei ganztägigen Weiterbildungsveranstaltungen, die für Schlüsselkräfte der Betriebe angeboten und sehr gut angenommen wurden, verstärkten den Gesundheitsgedanken noch und gaben ihnen die Wichtigkeit von betrieblicher Gesundheitsförderung mit auf den Weg. Eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Materie Gesundheit in den teilnehmenden Betrieben war die Folge. Dadurch ergab sich noch ein weiterer erfreulicher Nebenaspekt: In den meisten Betrieben verbesserte sich das Arbeitsklima, weil man ein verbindendes Thema gefunden hat.

### **Installation eines Fachgremiums**

Die Installation eines Fachgremiums erwies sich als sehr förderlich. Die umfassenden Diskussionen zwischen den externen Gesundheits- und SozialexpertInnen, den Mitgliedern der ProjektpartnerInnen im Fachgremium und uns als Projektteam brachten uns immer auf neue Ideen und gaben uns Anregungen für die Fortsetzung unseres Projekts.

### **Was waren die Herausforderungen?**

#### **Zeit(mangel)**

Aufgrund der Projektlaufzeit und des kontinuierlichen Wechsels der Transitarbeitskräfte sahen wir uns in unserer Arbeit vor allem als ImpulsgeberInnen. Wir gestalteten einen Raum zum Ausprobieren, konnten aber auf Grund des zeitlich begrenzten Angebots kein dauerhaftes, fortwährendes Training anbieten. Eine Frage begleitete uns seit Beginn des Projekts: Wie viele Stunden Gesundheitsförderung

wären für eine realistisch dauerhafte Verhaltensänderung wirklich notwendig?

### **Bedürfnisse und Problemlagen der Zielgruppe**

Die Problemlagen der TeilnehmerInnen sind teilweise sehr komplex, dadurch waren manche Personen nicht zu jedem Zeitpunkt für das Thema Gesundheit zugänglich.

### **Arbeitsökonomischer Druck auf den ProjektpartnerInnen**

Arbeitsaufträge, die von den sozialökonomischen Betrieben zeitgerecht erfüllt werden mussten, führten vereinzelt dazu, dass es Transitarbeitskräften nicht immer möglich war, an den Workshops teilzunehmen. Dadurch war das Ziel, durch kontinuierliche Vermittlung gesundheitsförderlicher Maßnahmen das Gesundheitsbewusstsein zu wecken und Gesundheitsressourcen zu stärken, nicht immer erreichbar. Einzelne Betriebe haben deshalb von einem weiteren Durchgang abgesehen.

### **Resümee: Schlüsselbereiche in der Projektumsetzung**

Die Integration des Angebots in den Betriebsalltag war ein Schlüsselbereich unseres Projekts. Sind die TeilnehmerInnen von der Arbeit freigestellt, können sie sich stressfrei auf unsere Workshops einlassen. Wenig hilfreich ist es dagegen, wenn Transitarbeitskräfte von 7:00 Uhr an Stiegenhäuser reinigen und dann gestresst und mit einigen Minuten Verspätung zum Workshop hetzen. Hier hing alles von der Planung der Schlüsselkräfte oder SozialpädagogInnen ab – das Arbeiten vor oder nach einem Workshop selbst stellte an sich kein Hindernis dar.

Ein weiterer Schlüsselbereich betraf die Stimmung und Atmosphäre im Betrieb. Diese werden maßgeblich von der Geschäftsführung oder den SozialpädagogInnen gestaltet. Auch die Frage, welchen Stellenwert Fortbildungen „im Haus“ haben bzw. wie hoch die Motivation der Transitarbeitskräfte ist, sich an solchen zu beteiligen, wirkt auf das Arbeitsklima.

Wir konnten in den Betrieben beobachten, dass nahezu gleiche Arbeiten anders bewertet werden:

Während die Transitarbeitskräfte im Betrieb „A“ ihre Arbeit als „nur Putzen“ abtaten, traten ihre KollegInnen im Betrieb „B“ komplett anders auf und berichteten über ihre Tätigkeiten als „Reinigen“. Beobachtbar war dabei die Wechselwirkung zwischen der persönlich erlebten Arbeitssituation und dem „Sich-öffnen-Können“ für gesundheitsförderliche Impulse.

Wichtig zu erwähnen ist die Raumsituation. Wenn Transitarbeitskräfte zu uns kommen, dann sollen sie die Zeit des Workshops als Auszeit wahrnehmen, in der ihre eigenen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Wenn aber nun ein Workshop in einem Raum stattfindet, der emotionell mit „Arbeit“ besetzt und darüber hinaus zu klein ist und eine wenig spannende Atmosphäre hat, dann wird es zu

einem Erfolgsfaktor des Projekts, dass wir externe Seminarräume anmieten, um den passenden Rahmen anbieten zu können.

## Zukunftsperspektiven

Die Laufzeit des Projekts „Gesundheitsförderung am 2. Arbeitsmarkt“ endete mit 31. Oktober 2014. Was geschieht nun mit den Ergebnissen, den entwickelten Methoden und Materialien? Aufgrund des großen Interesses einiger ProjektpartnerInnen plant ISOP eine Fortführung des Angebots zur Gesundheitsförderung für steirische Beschäftigungsbetriebe – allerdings ohne öffentliche Fördermittel. Damit wäre eine nachhaltige Nutzung von Produkten eines Entwicklungsprojekts möglich.



Foto: K.K.

### Dipl.-Päd. Mag. Rainer Saurugg-Radl

rainer.saurugg-radl@styriavitalis.at  
<http://www.styriavitalis.at>  
+43 (0)316 822094-55

Rainer Saurugg-Radl absolvierte die Lehramtsausbildung an der Pädagogischen Akademie in Graz und studierte anschließend Soziologie. Zwischen 2004 und 2009 war er als Lehrer im Ausland und als Erwachsenenbildungstrainer für Alphabetisierung und Grundbildung bei ISOP in Graz tätig, wo er ab 2010 zwei FGÖ-geförderte Projekte zur Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Zielgruppen leitete. Mit Ende 2014 wechselte er beruflich zu Styria vitalis in die Abteilung Gesunde Gemeinde, um weiterhin in der Gesundheitsförderung tätig zu sein.



Foto: K.K.

### Mag.ª Christine Weiss

<http://www.isop.at>  
+43 (0)699 1460015

Christine Weiss absolvierte die Akademie für Sozialarbeit in Graz und studierte im Anschluss daran Erziehungswissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz. Seit 1996 war sie in verschiedenen steirischen Einrichtungen der Erwachsenenbildung als Trainerin und Beraterin tätig. Im Rahmen eines EU-Projekts zum Thema lifelong learning hat sie neue Methoden des Lernens für bildungsferne Personen entwickelt und umgesetzt. Seit 2010 arbeitet sie bei ISOP in den Bereichen Basisbildung, Gesundheitsförderung und Bildungsberatung.



Foto: K.K.

## Melanie Wiedner, BEd

melanie.wiedner@isop.at  
<http://www.isop.at>  
+43 (0)699 1460032

Melanie Wiedner ist Lehrerin für das Lehramt an Hauptschulen (Deutsch und Ernährung/ Haushalt), diplomierte Lebens- und Sozialberaterin und absolviert derzeit das Masterstudium „Psychoziale Beratung“ an der Donau-Universität in Krems. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und ist seit 2002 Projektmitarbeiterin bei ISOP. Dort ist sie verantwortlich für die Sozialpädagogische Betreuung im Kurs „Basisbildung für Erwachsene“ in Graz und Bruck an der Mur und startet ab Februar 2015 mit einem neuen Projekt zum Thema Bildungsberatung.

# Health Promotion on the Second Job Market

## Key areas, success factors and hurdles in project work

### Abstract

How can workshops on the topic of health and health promotion be made as easily accessible as possible? What is required to sustainably and successfully convey topics such as addiction, relaxation and good nutrition to workers making the transition from long-term unemployment to the regular job market? The following article describes and reflects on the project “Health Promotion on the Second Job Market” (duration: autumn 2012 to October 2014). This project of ISOP (Innovative Sozialprojekte) GmbH in Graz focused on preventative behavioural measures for people in such working conditions. In cooperation with fourteen socioeconomic enterprises and non-profit employment projects, ISOP offered practical workshops on the topics nutrition, exercise, psychosocial well-being and addiction prevention oriented to the target group as well as continuing education for key employees of these enterprises. The success of the project was contingent upon cooperation with the employers of workers making the transition, target group-oriented materials and teachers with know-how in basic education and adult education as well as the integration of the workshops into the daily life of the enterprises, the atmosphere in the enterprise and the specific workspace. (Ed.)

# Impressum/Offenlegung



## Magazin erwachsenenbildung.at

Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

Gefördert aus Mitteln des BMBF

erscheint 3 x jährlich online, mit Parallelausgabe im Druck

Online: [www.erwachsenenbildung.at/magazin](http://www.erwachsenenbildung.at/magazin)

Herstellung und Verlag der Druck-Version:  
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISSN: 1993-6818 (Online)

ISSN: 2076-2879 (Druck)

ISSN-L: 1993-6818

ISBN: 9783734763762

## Projekttträger



CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien  
Marienplatz 1/2/L  
A-8020 Graz  
ZVR-Zahl: 167333476

## Medieninhaber



Bundesministerium für Bildung und Frauen  
Minoritenplatz 5  
A-1014 Wien



Bundesinstitut für Erwachsenenbildung  
Bürgerstein 1-7  
A-5360 St. Wolfgang

## HerausgeberInnen der Ausgabe 24, 2015

Dr.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Barbara Kreilinger (Verband österreichischer Volkshochschulen)  
DSA Elisabeth Schalk (Volkshochschule Linz)  
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)

## HerausgeberInnen des Magazin erwachsenenbildung.at

Mag.<sup>a</sup> Regina Rosc (Bundesministerium für Bildung und Frauen)  
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)  
Mag. Wilfried Hackl (Verein CONEDU)

## Fachredaktion

Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Elke Gruber (Universität Klagenfurt)  
Dr. Lorenz Lassnigg (Institut für höhere Studien)  
Mag. Kurt Schmid (Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft)  
Dr. Stefan Vater (Verband Österreichischer Volkshochschulen)  
Ina Zwirger (ORF Radio Ö1)

## Online-Redaktion und Satz

Mag.<sup>a</sup> Bianca Friesenbichler (Verein CONEDU)  
Mag.<sup>a</sup> Sabine Schnepfleitner (Verein CONEDU)

## Fachlektorat

Mag.<sup>a</sup> Laura R. Rosinger (Textconsult)

## Übersetzung

Übersetzungsbüro Mag.<sup>a</sup> Andrea Kraus

## Design

Karin Klier (tür 3))) DESIGN)

## Website

wukonig.com | Wukonig & Partner OEG

## Medienlinie

Das „Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs“ enthält Fachbeiträge von AutorInnen aus Wissenschaft und Praxis und wird redaktionell betrieben. Es richtet sich an Personen, die in der Erwachsenenbildung und verwandten Feldern tätig sind, sowie an BildungsforscherInnen und Studierende. Jede Ausgabe widmet sich einem spezifischen Thema. Ziele des Magazin erwachsenenbildung.at sind die Widerspiegelung und Förderung der Auseinandersetzung über Erwachsenenbildung seitens Wissenschaft, Praxis und Bildungspolitik. Weiters soll durch das Magazin der Wissenstransfer aus Forschung und innovativer Projektlandschaft unterstützt werden. Die eingelangten Beiträge werden einem Review der Fachredaktion unterzogen. Zur Veröffentlichung ausgewählte Artikel werden lektoriert und redaktionell bearbeitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte entsprechen nicht zwingend der Meinung der HerausgeberInnen oder der Redaktion. Die HerausgeberInnen übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte verlinkter Seiten und distanzieren sich insbesondere von rassistischen, sexistischen oder sonstwie diskriminierenden Äußerungen oder rechtswidrigen Inhalten.

Alle Artikel und Ausgaben des Magazin erwachsenenbildung.at sind im PDF-Format unter [www.erwachsenenbildung.at/magazin](http://www.erwachsenenbildung.at/magazin) kostenlos verfügbar. Das Online-Magazin erscheint parallel auch in Druck (Print-on-Demand) sowie als eBook.

## Urheberrecht und Lizenzierung

Wenn nicht anders angegeben, erscheinen die Artikel des „Magazin erwachsenenbildung.at“ unter der „Creative Commons Lizenz“.

BenutzerInnen dürfen den Inhalt zu den folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen:

- Namensnennung und Quellenverweis. Sie müssen den Namen des/der AutorIn nennen und die Quell-URL angeben.
- Keine kommerzielle Nutzung. Dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung. Der Inhalt darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.
- Nennung der Lizenzbedingungen. Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.
- Aufhebung. Jede dieser Bedingungen kann nach schriftlicher Einwilligung des Rechtsinhabers aufgehoben werden.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Nähere Informationen unter [www.creativecommons.at](http://www.creativecommons.at).

Im Falle der Wiederveröffentlichung oder Bereitstellung auf Ihrer Website senden Sie bitte die URL und/oder ein Belegexemplar elektronisch an [redaktion@erwachsenenbildung.at](mailto:redaktion@erwachsenenbildung.at) oder postalisch an die angegebene Kontaktadresse.

## Kontakt und Hersteller

Magazin erwachsenenbildung.at  
Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs  
p. A. CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien  
Marienplatz 1/2/L, A-8020 Graz  
[redaktion@erwachsenenbildung.at](mailto:redaktion@erwachsenenbildung.at)  
<http://www.erwachsenenbildung.at/magazin>