

AWM-life / AWM-fit

Zwischenbericht 2022

MARTIN ZUMHAGEN-SONIUS/

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SOZIALBERATUNG

STEPHAN DESKE/

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PHYSIOTHERAPIE

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	Seite	2
2. Bericht AWM-life		
I. Ziele, Zielgruppen und Vertraulichkeit.....	Seite	3
II. Ressourcen	Seite	3
III. Schwerpunkte 2022.....	Seite	4
IV. Individuelle Angebote und Hilfen.....	Seite	4
V. Fazit und Ausblick	Seite	5
VI. Statistik	Seite	6
3. Bericht AWM -fit		
I. Zielsetzung 2022.....	Seite	7
II. Ressourcen.....	Seite	7
III. Projektbausteine 2022.....	Seite	8
IV. Schwerpunkte und Ergebnisse 2022.....	Seite	10
V. Fazit und Ausblick.....	Seite	12
VI. Statistik.....	Seite	12
5. Gemeinsames Schlusswort und Empfehlung.....	Seite	13

1. Vorwort

AWM-fit und AWM-life verfolgen das Ziel, die allgemeine Arbeitsfähigkeit der Abfallwirtschaftsbetriebe und ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Nach einer Aufbauphase in 2013 und 2014 bietet das aktuelle Team von AWM-fit & AWM-life seit 2015 auch personell kontinuierlich gesundheitsfördernde Hilfen im Betrieb an.

Seit November 2014 wird der Bereich AWM-life/ externe Mitarbeiterberatung von Martin Zumhagen-Sonius (Diplom-Sozialarbeiter) gestaltet.

Der Teilbereich AWM-fit wurde im November 2015 von Stephan Deske (BA Physiotherapie NL) und seinem Team übernommen.

Als externe Leistungserbringer tauschen AWM-life und AWM-fit sich stetig mit dem Gesundheitsmanagement der AWM/ Frau Stroth sowie in regelmäßig stattfindenden Besprechungen mit der AWM-Betriebsleitung und den Führungskräften aus.

Darüber hinaus besteht im Rahmen der betrieblichen Öffentlichkeitsarbeit (Bekanntmachung von Angeboten, Kommunikation zu den Mitarbeitenden und Erstellung von Informationsmaterialien) eine enge Zusammenarbeit mit der AWM-Fachstelle Kommunikation.

Konzeptionell wird das AWM-Gesundheitsprogramm laufend weiterentwickelt und verbessert.

Dieser gemeinsame Zwischenbericht von AWM-life und AWM-fit baut auf die Zwischenberichte aus 2015 - 2021 auf.

Dargestellt werden jeweils die konzeptionelle Ausrichtung und die vorläufigen Ergebnisse von AWM-fit und AWM-life. Zusätzlich werden je ein eigenes Fazit/ eigener Ausblick beschrieben sowie ein gemeinsames Schlusswort/ eine Empfehlung ausgesprochen.

Die detaillierte Gliederung des Berichts ist dem Inhaltsverzeichnis zu entnehmen.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung und „Corona“

Nach coronabedingten Einschränkungen in den Vorjahren erfolgten die Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung in 2022 wieder uneingeschränkt.

2. AWM-life

I. Ziele, Zielgruppen und Vertraulichkeit

Aufgabe der Beratungsarbeit ist die Stärkung und Stabilisierung der Mitarbeitenden und damit der Erhalt der betrieblichen Leistungsfähigkeit.

Als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Abfallwirtschaftsbetriebe Münster wendet sich AWM-life an die Zielgruppen

1. **AWM-Mitarbeitende**, die vorbeugende Hilfen nutzen wollen oder sich in problematischen Arbeits- und Lebenssituationen unterschiedlichster Art befinden/ bei denen Fragestellungen hinsichtlich sozialer und sozialrechtlicher Angelegenheiten bestehen.
2. **AWM-Führungskräfte** erhalten fachliche Unterstützung in Personalführungsfragen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zur Unterstützung bei persönlichen Fragestellungen.

Die Inanspruchnahme durch Mitarbeitende der AWM ist grundsätzlich freiwillig.
Die Mitarbeiterberatung erfolgt absolut vertraulich.

Das Fallmanagement von AWM-life leitet – wenn notwendig – zu internen und externen Hilfeangeboten (Beratung, Behandlung etc.) über.

II. Ressourcen

Die Mitarbeiterberatung wird erbracht durch Martin Zumhagen-Sonius/ staatlich anerkannter Diplom-Sozialarbeiter, Zusatzqualifikationen: Sozialmanagement/ Sozialtherapeut/ Coach (DGfC). Seit dem 01.01.2022 erfolgt die Beratung der Mitarbeitenden im Umfang von 25 Std./ Monat (vormals 40 Std./ Monat).

Ausstattung und Organisation der Beratungsstelle sichern ein eigenständiges Arbeiten.

Die Mitarbeiterberatung verfügt über geeignete Räumlichkeiten im Stadtzentrum Münster (Bahnhofsnahe); zusätzlich stehen geeignete Räumlichkeiten für „Sprechstunden vor Ort“ zur Verfügung.

Herr Zumhagen-Sonius war seit zusätzlich seit 2018 mit der betriebsweiten Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GpB) beauftragt.

Diese zweite Vereinbarung (10 Std./ Monat) wurde zum 31.12.2021 beendet.

III. Schwerpunkte 2022

„Corona“

Nach einem zwischenzeitlichen Rückgang der Inanspruchnahme durch die Mitarbeitenden in 2019/2020 stabilisierten sich die Nachfrage nach individuellen Beratungsleistungen in 2021 und auch in 2022 wieder auf vor Corona-Niveau.

Das Thema „Corona resp. eigene Corona-Erkrankung von Mitarbeitenden“ blieb auch in 2022 erfreulicherweise in der persönlichen Mitarbeiterberatung weiterhin kaum ein Thema.

Die auch 2022 wieder regelmäßigen Arbeitsplatzbegleitung durch AWM-fit wurde im monatlichen Rhythmus unterstützt.

IV. Individuelle Angebote und Hilfen

Den AWM-Mitarbeitenden stehen folgende Angebote zur Verfügung

- 1) Gesundheits- und Sozialberatung incl. Arbeitsbewältigungs-Coaching
- 2) Führungskräfte-Arbeit

1) Gesundheits- und Sozialberatung

Interne Kommunikation und Sprechzeiten

Seit 11/2014 besteht das Angebot der Mitarbeiterberatung/ AWM-life.

Herr Zumhagen-Sonius ist den AWM-Mitarbeitenden als Berater gut bekannt.

Den Mitarbeitenden bleibt es freigestellt, über den Ort der Beratung zu entscheiden.

Der weitaus größte Teil der Beratungen erfolgt nach wie vor in den Räumen der Mitarbeiterberatung/ Bahnhofstraße.

Es finden aber auch immer wieder Beratungsgespräche auf dem Werkhof, im Revier oder z.B. auch bei den Mitarbeitenden zuhause statt.

Zudem besteht über die durchschnittlich 1x/ Monat stattfindende Arbeitsplatzbegleitung kontinuierlicher Kontakt insbesondere zur gewerblichen Belegschaft.

Eine offene Sprechstunde wird seit 2022 nicht mehr angeboten.

Über Aushänge mit Kontaktdaten etc. haben die Mitarbeitenden aber (soweit nicht bereits bekannt) jederzeit Gelegenheit, Kontakt aufzunehmen und ein persönliches Gespräch zu vereinbaren.

Beratungsumfang

Im Rahmen der Gesundheits- und Sozialberatung wurden im Zeitraum 1/2022 – 12/2022 insgesamt 44 Mitarbeitende beraten.

In 35 Fällen lag der Schwerpunkt im Bereich der Sozialberatung, bei 9 Mitarbeitenden fokussierte sich die Beratung auf den Bereich der Gesundheitsberatung (nähere Infos siehe Statistik in der Anlage).

2) Führungskräfte-Arbeit

Das Angebot und das Arbeitsverständnis von AWM-life ist den AWM-Führungskräften gut bekannt.

Im Bedarfsfall erfolgte eine gefestigte und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

V. Fazit und Ausblick

Das Angebot der individuellen Gesundheits- und Sozialberatung wurde auch 2022 von ca. 10 % der Belegschaft in Anspruch genommen.

AWM-life ist den betrieblichen Beteiligten als unterstützendes Angebot bekannt.

Die Mitarbeitenden nehmen AWM-life weiterhin initiativ, anlassbezogen und präventiv in Anspruch. In Einzelfällen vermitteln Führungskräfte und das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ eine entsprechende Beratung.

Häufig erfolgt zu anlassbezogenen Fragen der Mitarbeitenden eine kurze Beratung. Nicht selten ergeben sich hierüber allerdings weitere Themen der Mitarbeitenden, was zu weitergehendem Austausch führt. So entstand in zahlreichen Beratungsfällen eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Mitarbeitenden schon über Jahre.

In der Regel erfolgt die Beratung in Angelegenheiten aus dem persönlichen Bereich. Dabei wird häufig eine hohe Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeitenden deutlich. Im Rahmen der Beratung ist dies sehr hilfreich bei der Entwicklung von Lösungen.

Im Bedarfsfall können Mitarbeitende allerdings auch weitergehend beraten und engmaschig begleitet werden. Diese Hilfe wurde – wo es notwendig war - auch 2022 von den Mitarbeitenden angenommen.

Die Reduzierung des Beratungsumfangs von (bis 2021) insgesamt 50 Stunden/ Monat (40 Std. Beratung zzgl. 10 Std. Gefährdungsbeurteilung) auf nun 25 Beratungsstunden/ Monat hatte eine deutlich geringere Präsenz von Herr Zumhagen-Sonius im Betrieb zur Folge.

Bisher hat dies keine Auswirkung auf die tatsächliche Inanspruchnahme der Beratungsleistungen, die reinen individuellen Kontaktzahlen sind gestiegen.

Auffällig war allerdings die deutliche Zunahme der telefonischen Kontaktaufnahme und der häufigere Wunsch nach telefonischer Beratung sowie in wenigen Fällen auch Online-Beratung.

Das Vertrauen der Mitarbeitenden in die Beratung weiter aufzubauen und zu erhalten bleibt somit eine Kernaufgabe von AWM-life.

VII. Statistik

**AWM-life/ Mitarbeiterberatung/
Statistik für Zeitraum 01/2022 – 12/2022**

Mitarbeiterberatung

KlientInnen	44
Persönliche Kontakte mit KlientInnen	309
Persönliche Kontakte mit KlientInnen und Angehörigen	15
Persönliche Kontakte mit Angehörigen	13

KlientInnen insgesamt	44	
Männer	40	
	Sozialberatung	33
	Gesundheitsberatung	7
Frauen	4	
	Sozialberatung	2
	Gesundheitsberatung	2

Sonstiges

Arbeitsplatzbegleitung gemeinsam mit AWM-fit	ca. 100 Kontakte zu Mitarbeitenden im Rahmen der Revierbesuche
anlassbezogene Führungskräfteberatung	
konzeptionelle Arbeiten	
jour fixes	
Netzwerkarbeit (stadtintern und -extern)	

3. AWM-fit

I. Zielsetzung 2022

Hauptaufgabe der betrieblichen Gesundheitsförderung AWM-fit ist die Förderung der muskuloskelettalen und ernährungsphysiologischer Gesundheit der Mitarbeitenden. Durch die gewählten Bausteine wurden auch im Kalenderjahr 2022 direkte Synergien genutzt und es wurde eine fortlaufende und damit nachhaltige Hilfestellung für die Mitarbeitenden gewährleistet. Durch das Begleiten der Mitarbeitenden hin zu einem gesunden und aktiven Leben haben Herr Deske und sein Team gezielt zur „Eigenverantwortung“ angeregt.

Auch im Jahr 2022 wurden die Arbeitsplatzbegleitungen in den Revieren fortgeführt. Hauptziel war hier die „Brücke“ vom Arbeitsplatz hin zu weiterführenden Maßnahmen auszubauen sowie direkte Hilfestellungen zu gesundheitsgerechtem Verhalten an den Arbeitsplätzen zu geben.

Der firmeninterne Gerätetrainingsraum stellt für die Mitarbeitenden weiterhin eine Möglichkeit dar, sowohl zeitlich als auch räumlich unabhängig, das Bewegungsangebot der AWM zu nutzen. Dieses attraktive und erprobte Angebot bekräftigt die Zielsetzung des AWM-fit Programmes, die Mitarbeitenden sukzessive in eigenverantwortliche, in der Freizeit stattfindende Bewegungsangebote zu überführen.

Darüber hinaus wurde das AWM-fit-Angebot um ein weiteres Themenfeld ergänzt. Seit April 2022 bietet AWM seinen Mitarbeitenden eine durch prosund durchgeführte Ernährungssprechstunde an. Durch den engen Austausch, den der langjährige Gesundheitscoach zu den AWM-Mitarbeitenden hat, wurde eine Vertrauensbasis geschaffen. In Gesprächen wurde immer wieder der Beratungsbedarf im Bereich der Ernährung sichtbar. Die Ernährungssprechstunde ist eine fachliche Beratung bei ernährungsspezifischen Fragestellungen der Mitarbeitenden. Nach einer ausführlichen Anamnese werden Ernährungstipps, Rezepte und Handlungsempfehlungen vermittelt. Gegebenenfalls wird je nach Notwendigkeit an Fachärzte verwiesen.

Zusätzlich sollte der Ernährungsbereich mit unterschiedlichen Maßnahmen sensibilisieren. Dafür wurde im Sommer zweimal eine Trinkaktion angeboten, bei der das Thema Zucker in Getränken im Vordergrund stand. Im Herbst wurde ein Ernährungsworkshop zum Thema „Ernährung im 21. Jahrhundert“ durchgeführt. In der Kantine wurde das Angebot durch „Kraftpakete“ ergänzt.

Ein weiteres Ziel, welches bereits im letzten Zwischenbericht erwähnt wurde, war die Digitalisierung der Gesundheitsangebote. Im Kalenderjahr 2022 wurde die AWM-App allen Mitarbeitenden zur Verfügung gestellt und beinhaltet unter anderem auch die Bewerbung der Angebote von prosund. Insbesondere für Einzelaktionen wie bspw. ein Ernährungsworkshop oder Änderungen von Angeboten erweist sich die App als sinnvoll.

Zielgruppe der AWM-fit - Angebote sind alle Mitarbeitenden der Abfallwirtschaftsbetriebe. Die Inanspruchnahme der Angebote ist grundsätzlich freiwillig. Alle Mitarbeitendendaten, die im Rahmen der Angebote erhoben werden, unterliegen einer streng vertraulichen Behandlung.

II. Ressourcen

Die AWM-fit Angebote werden mit einem monatlichen Zeitumfang von 50 Stunden erbracht.

Die Leistungserbringung erfolgt durch Herrn Stephan Deske (BA Physiotherapie NL) und sein Team.

Die Angebote finden größtenteils in den Räumlichkeiten der AWM oder direkt an den Arbeitsplätzen statt. Darüber hinaus stellt Herr Deske seine Praxisräume für Gesundheitssprechstunden sowie für Kursangebote zur Verfügung.

Die starken Auswirkungen, die im Kalenderjahr 2020 und 2021 durch die Corona-Pandemie, konnten im Jahr 2022 teilweise aufgehoben werden. Der Aktivraum war weiterhin in Bewegungszonen unterteilt und durfte zeitgleich nur von maximal vier Personen genutzt werden. Auf die Öffnungszeiten hatte die Pandemie jedoch keinen Einfluss mehr.

Die Revierbegleitung konnte wie gewohnt draußen stattfinden und musste zu keinem Zeitpunkt eingeschränkt werden.

III. Projektbausteine 2022

1. Arbeitsplatzbegleitung

Ziel:

- Anregung zur Eigenaktivität am Arbeitsplatz (in Leerlaufphasen)
- Schulung von ergonomischen Bewegungsabläufen
- Aufklärung über die Angebote der AWM Gesundheitsförderung
- Vertrauen schaffen

Maßnahmen:

Das „AWM-fit“ Konzept wurde der Reihe nach auf allen Fahrzeugen und an allen Arbeitsplätzen durchgeführt. Ziel ist es, jährlich an jedem Arbeitsplatz fortlaufend präsent zu sein.

Bestandteile sind:

- Persönliche Aufklärung über die Maßnahmen AWM-fit und AWM-life, Darstellung von Sinn & Nutzen
- Erstellung von mitarbeiterunabhängigen Tätigkeitsprofilen (Wo sind Belastungsspitzen?, Welche körperlichen Strukturen werden an welchen Arbeitsplätzen am meisten belastet?, etc.)
- Analyse des individuellen Mitarbeitenden, auch unter Berücksichtigung eventueller medizinischer Vorerkrankungen und Einschränkungen
- Schulung der optimalen Arbeitsergonomie unter Berücksichtigung des objektiven Tätigkeitsprofils sowie der subjektiv eventuell vorhandenen medizinischen Vorgeschichte und den damit einhergehenden Einschränkungen

- Praktische Demonstration und Vermittlung der tätigkeitsspezifischen Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Hinweisung auf die „AWM-fit“-Arbeitsmappe (Überreichung an neue Mitarbeitenden) bestehend aus:
 - Informationen über alle BGM Maßnahmen (AWM-fit & AWM-life)
 - Informationen über die jeweilig aktuellen Bewegungs- und Kursangebote der AWM
 - Tätigkeitsspezifischer Teil „Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz“
 - Allgemeiner Teil Selbstmassage (Entspannung)
 - Allgemeiner Teil Kräftigung
 - Allgemeiner Teil Dehnung
- Schulung von ergonomischem Bewegungen bei „problematischen Handlungen“

2. Gesundheitssprechstunde / individuelle Beratungen

Ziel:

- Schnelle Hilfe bei akuten muskuloskelettalen Problemen
- Beratung und Coaching präventiv
- Vermittlung zu weiteren unterstützenden Maßnahmen (Ärzte, Fachärzte, physiotherapeutische Begleitungen, etc.)

Maßnahmen:

- Die Mitarbeitenden der AWM können bei akuten Problemen, betreffend den Bewegungsapparat, flexible Einzeltermine mit Herrn Deske oder seinen Mitarbeitenden vereinbaren. Die Termine sind örtlich an der Hauptstelle, am EZM oder direkt in der Praxis PRO Physio möglich.
- Die offene Sprechstunde wird 1 x pro Woche an der Hauptstelle (mittwochs flexibel in der Zeit von 13:30 – 17:00 Uhr) angeboten. Diese Zeit können alle Mitarbeitenden ohne Termin für eine Beratung bei akuten Problemen nutzen. Mögliche Leerlaufzeiten von Herrn Deske oder seinen Mitarbeitenden werden hier gefüllt durch Präsenzzeiten in der Verwaltung, der Werkstatt oder dem Recyclinghof an der Eulerstraße (bzw. am EZM).
- Inhaltliches Ziel der Einzelberatungen ist es, den Mitarbeitenden/die Mitarbeitende kurz-anamnestisch zu befragen, körperlich zu untersuchen und über die individuellen Probleme aufzuklären. Darauf aufbauend wird ein möglicher Lösungsweg vorgeschlagen. Dieser wird mit dem/der Mitarbeitenden auf Wunsch verbindlich vereinbart und kontrolliert (PDCA-Zyklus). Oft wird direkt aus der Akutsprechstunde z.B. als erste Maßnahme ein Facharzttermin (z.B. beim Orthopäden) festgelegt. Herr Deske kann aufgrund seines beruflichen

Netzwerks in aller Regel für einen Facharzttermin für die Mitarbeitenden innerhalb von 7 Tagen garantieren.

3. Bewegungsangebote

Ziel:

- Den Mitarbeitenden soll ein optimaler Zugang zu fortlaufenden Bewegungsangeboten garantiert werden

Maßnahmen:

- 2022 wurde wöchentlich ein Kursangebot zur Stärkung des Muskel-Skelett-Apparats und Förderung der Bewegung am Entsorgungszentrum (Münster/Coerde) angeboten. Teilweise musste der Kurs aufgrund steigender Coronazahlen pausiert werden.
- Aufgrund der Erfahrungen der Vorjahre wurde per 15.04.2020 ein AWM eigener Fitness- und Krafraum für zunächst einen Pilotzeitraum von 12 Monaten eröffnet. Dieser sehr positive Meilenstein ermöglicht es den Mitarbeitenden seit Mitte April 2020 schichtanknüpfend und direkt vor Ort einem attraktiven Gesundheitssportangebot nachzugehen. Aufgrund der richtungsweisenden Teilnehmendenzahlen wurde in 2020 entschieden das Angebot unbefristet fortzuführen.

→ **Das Programm beinhaltet das folgende Vorgehen:**

- Anamnestische Befragung des Mitarbeitenden (vor Trainingsbeginn)
- Körperliches Screening und Testung (vor Trainingsbeginn)
- Individuelle Zielformulierung (vor Trainingsbeginn)
- Auf das Ziel und den körperlichen Ist-Stand zugeschnittene individuelle Trainingsplanerstellung
- Physiotherapeutische Trainingsbegleitung
- Regelmäßige körperliche Re-Checks, Zielkontrollen- und Anpassungen, Trainingsplananpassungen

4. Ernährungssprechstunde

Ziel:

- Schnelle Hilfe bei akuten ernährungstherapeutischen Fragestellungen und Problemen
- Präventive Beratung
- Vermittlung zu weiteren unterstützenden Maßnahmen (Ärzte, Fachärzte, ernährungstherapeutische Begleitungen, etc.)

Maßnahmen:

- Die Mitarbeitenden der AWM können bei akuten Problemen, betreffend eines Ernährungsanliegens, flexible Einzeltermine mit Frau Lange (Itd. Oecotrophologin) oder seinen Mitarbeitenden vereinbaren. Die Termine sind örtlich an der Hauptstelle, am EZM oder in den Räumlichkeiten von prosund am Münstermannweg 16, in 48153 Münster möglich.
- Die offene Sprechstunde wird 1 x pro Monat an der Hauptstelle (mittwochs flexibel in der Zeit von 13:30 – 14:30 Uhr) angeboten. Diese Zeit können alle Mitarbeitenden ohne Termin für eine Beratung bei akuten Problemen nutzen. Mögliche Leerlaufzeiten von Herrn Deske oder seinen Mitarbeitenden werden hier gefüllt durch Präsenzzeiten in der Verwaltung, der Werkstatt oder dem Recyclinghof an der Eulerstraße (bzw. am EZM).
- Inhaltliches Ziel der Einzelberatungen ist es, den Mitarbeitenden/die Mitarbeitende ernährungstherapeutisch zu befragen, Ernährungsprotokolle zu sichten und über die individuellen Probleme aufzuklären. Darauf aufbauend wird ein möglicher Lösungsweg vorgeschlagen. Dieser wird mit dem/der Mitarbeitenden auf Wunsch verbindlich vereinbart und kontrolliert (PDCA-Zyklus). Gegebenenfalls wird je nach Notwendigkeit an Fachärzte verwiesen.

5. Ernährungsinformationsstände/-vortrag

Ziel:

- Anschauliche und eindrückliche Darstellung zur Aufklärung
- Kompakte Vermittlung von Ernährungswissen

Maßnahmen:

- Zur Aufklärung über den Zuckergehalt in Getränken, wurde ein Informationsstand aufgebaut und betreut. Es konnten unterschiedliche Getränke nach ihrem Zuckergehalt sortiert werden. Als Vergleichswert wurde die maximal empfohlene Zuckermenge (50 Gramm) der Deutschen Gesellschaft der Ernährung hinzugezogen. Zusätzlich konnten die Mitarbeitenden verschiedene Alternativen, wie Infused Water (Wasser mit Gurke und Limette oder Wasser mit Himbeere und Minze) oder auch wasserreiche Snacks (Wassermelone, Gurke etc.) direkt vor Ort probieren.
Der Informationsstand wurde am 15.06.2022 vormittags an der Deponie, nachmittags an der MBA und am 21.06.2022 an der Rösnerstraße aufgebaut. An allen Standorten traf die Aktion auf großes Interesse und wurde gut angenommen.
- Am 28.10.2022 wurde ein Ernährungsvortrag zum Thema „Ernährung im 21. Jahrhundert“ angeboten. Inhaltlich hat sich der Vortrag mit den Herausforderungen aktueller Ernährungsempfehlungen beschäftigt. Es wurden konkrete Empfehlungen für eine ausgewogene, gesundheitsorientierte Ernährung gegeben und offene Fragen konnten beantwortet werden.

6. Kraftpaket

Ziel:

- Kennenlernen von gesünderen Alternativen

Maßnahmen:

- Für die Frühstücksverpflegung greifen die Mitarbeitenden häufig zu schnellabbaubare Kohlenhydrate (wie helle Brötchen, Schokoriegel) mit verschiedenen Wurstbelägen (z.B. Salami, Mett, Schinken). So ein Frühstück führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und anschließend wieder stark abfällt. Eine optimalere Frühstücksauswahl könnte dazu führen, dass sich die Mitarbeitenden länger fit und leistungsfähig fühlen und einige Krankheiten vorgebeugt werden können (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes).
Aus dem Grund, haben wir das Frühstücksangebot mit einer ausgewogeneren Alternative erweitert. Es wurden sogenannte „Kraftpakete“ zusammen gestellt, in dem folgendes enthalten war:
 - Vollkornbrot belegt mit Käse oder Frischkäse
 - Snackgemüse: kleine Gurken, kleine Paprika, zum direkten Verzehr geeignet
 - Apfel

IV. Schwerpunkte und Ergebnisse 2022

1. Arbeitsplatzbegleitung

Seit Mitte 2016 werden bei den Abfallwirtschaftsbetrieben nacheinander in allen Arbeitsbereichen Arbeitsplatzbegleitungen durchgeführt. Dieses Konzept wurde auch in den Kalenderjahren 2022 fortgeführt. Die Zielsetzung ist, über die Angebote von AWM-fit & AWM-life zu informieren, für das Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und die Mitarbeitenden in Leerlaufphasen zur Eigenaktivität in Form von Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz anzuregen.

Dazu wurden im Vorfeld die Arbeitsplätze analysiert und entsprechende Tätigkeitsprofile erstellt. Diese stellen die Basis dar, um individuelle Ausgleichsübungen nach Tätigkeitsbereichen in bebildeter Form in der AWM-fit Mappe darzustellen. Die Mappen werden im Rahmen der Arbeitsplatzbegleitungen an jeden Mitarbeitenden überreicht.

Im Berichtszeitraum wurden insgesamt ca. 650 (Kontakte) Arbeitsplatzbegleitungen durchgeführt. Die durchgeführten Arbeitsplatzbegleitungen wurden von dem Großteil der Mitarbeitenden als sehr positiv und gewinnbringend wahrgenommen. Es konnte Bezug zu den anderen Angeboten der AWM Gesundheitsförderung hergestellt werden, so dass viele Mitarbeitende, die den Erstkontakt zum Team der Gesundheitsförderung über die Arbeitsplatzbegleitung fanden, in weitere Angebote vermittelt werden konnten.

2. Gesundheitssprechstunde / individuelle Beratungen

Das Angebot der Gesundheitssprechstunde ist weiterhin innerbetrieblich bei den Abfallwirtschaftsbetrieben etabliert. Mit akuten oder präventiven Beratungen konnten im Berichtszeitraum 74 Mitarbeitende im KJ 2022 erreicht werden. In insgesamt 17 Fällen wurden die Mitarbeitenden zu Ärzten oder Fachärzten weitervermittelt.

3. Bewegungsangebote

Die Bewegungsangebote wurden im KJ 2022, entsprechend der pandemischen Situation, aufrechterhalten und angepasst.

Im Zeitraum vom 01.01.2022 bis zum 31.12.2022 wurden 442 Trainingseinheiten durchgeführt. Dies entspricht einem Wochendurchschnitt von ca. 9 durchgeführten Trainingseinheiten.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Modell AWM Gesundheitstraining im KJ 2022 zielgruppenspezifisch aufrechterhalten wurde. Herausstellenswert an dieser Stelle ist, dass durch das Aufrechterhalten der Bewegungsangebote, es gelungen ist, einige Mitarbeitende im Training zu halten. Hierdurch wurde auch der Kontakt mit vielen Mitarbeitenden aufrechterhalten.

4. Ernährungssprechstunde

Die Ernährungssprechstunde wurde seit April 2022 jeden ersten Mittwoch im Monat im Winterdienstbüro an der Rösnerstraße angeboten. Zusätzlich gab es einige Termine am EZM. Die Ernährungssprechstunde wurde im KJ 2022 von 12 Personen in Anspruch genommen. Darunter waren auch Personen, die häufiger zur Ernährungssprechstunde gekommen sind, da Ihr Problemstellung ausführlicher besprochen werden musste.

5. Ernährungsinformationsstände/-vortrag

Die Trinkaktion wurde an allen drei Standorten gut angenommen. Es wurden viele Mitarbeitenden erreicht, viel probiert und nachgefragt.

Der Ernährungsvortrag zum Thema „Ernährung im 21. Jahrhundert“ wurde an einem Freitagnachmittag (28.10.2023, 13:30 – 14:30 Uhr) angeboten. Es haben ca. 10 Mitarbeitende daran teilgenommen.

6. Kraftpaket

Das Kraftpaket wurde in den ersten zwei Wochen von der Geschäftsführung gefördert, sodass es für die Mitarbeitenden kostenlos war. Es wurde sehr gut angenommen. Die Kraftpakete wurden morgens aus der Kantine für den Tag mitgenommen.

Nachdem es kostenpflichtig wurde, sank das Interesse und wurde nicht mehr abgenommen, sodass das Angebot wieder eingestellt werden musste. Seitdem wurde jedoch das Vollkornbrot dauerhaft mit ins Programm aufgenommen.

V. Fazit und Ausblick

Zusammenfassend wurde das Konzept AWM-fit im Kalenderjahr 2022 aufrechterhalten. Durch die Fortführung der Arbeitsplatzbegleitung in allen Arbeitsbereichen werden alle Mitarbeitende der AWM erreicht. Das Programm AWM-fit ist bei den Mitarbeitenden der AWM innerbetrieblich etabliert und wird entsprechend wertgeschätzt.

AWM-life/ AWM-fit Zwischenbericht 2022

Die Angebote von AWM-fit werden bei akuten Problemen ebenso angenommen wie zur Prävention.

Dadurch, dass Herr Deske und sein Team durch die Arbeitsplatzbegleitungen an allen Arbeitsplätzen fortlaufend präsent sind, konnte die Wirksamkeit des gesamten Konzeptes weiterhin verbessert werden. Es ist geplant diese Maßnahme in der Zukunft fortzuführen.

Für das Jahr 2023 sind weitere Verbesserungen und Anpassungen der Projektbausteine geplant. Weiterhin spielt das Thema der Digitalisierung der Gesundheitsangebote eine wichtige Rolle. Darüber hinaus soll das Angebot weiter verbessert und um neue Bausteine erweitert werden.

Abschließend ist zu sagen, dass die betriebliche Gesundheitsförderung bei den AWM als sich stetig weiterentwickelnder Prozess zu sehen ist. Der Ansatz fortlaufende Präsenz an den Arbeitsplätzen zu zeigen hat sich lt. Herrn Deske auch in 2022 als Schlüssel hin zu einer höheren Akzeptanz und Bekanntheit des Konzeptes erwiesen.

VI. Statistik

AWM-fit Für den Zeitraum 01/2022 – 12/2022

Bereich: Muskel-Skelett	
Kontakte im Rahmen der Arbeitsplatzbegleitung	ca. 650
Durchgeführte Einzeltermine der Gesundheitsprechstunde	ca. 74
Vermittelte Arzt / Facharzttermine	17
Teilnehmer an den Bewegungsangeboten im Durchschnitt pro Woche	14
Durchgeführte physiotherapeutische Behandlungen in der Praxis PRO Physio (außerhalb des AWM Budgets)	ca. 180
Bereich Ernährung	
Durchgeführte Einzeltermine der Ernährungsprechstunde	12

**AWM-life/ AWM-fit
Zwischenbericht 2022**

Ernährungsvortrag „Ernährung im 21. Jahrhundert“	Ca. 10

7. Gemeinsames Schlusswort und Empfehlung

Aufbauend auf den Berichten der Vorjahre lässt sich berichten, dass die gesundheitsfördernden Angebote von AWM-life und AWM-fit weiter in Anspruch genommen werden.

Ein besonderer Erfolg ist es, dass trotz pandemischer Einschränkungen, alle Maßnahmen weiterhin bestehen bleiben konnten. Durch die Aufrechterhaltung des persönlichen Kontakts ist das Vertrauen weiter stetig gewachsen und die Akzeptanz wurde erhöht. Die Kontaktaufnahme insbesondere bei Problemstellungen der AWM Mitarbeitenden hat verdeutlicht, dass die Akteure von AWM-life und AWM-fit bekannt und akzeptiert sind. Dieses nun seit Jahren aufgebaute Vertrauen der Belegschaft zu den externen Betreibern von AWM-life und AWM-fit wird auch zukünftig aus Sicht von Martin Zumhagen-Sonius und Stephan Deske der Schlüssel zu einem nachhaltig erfolgreichem betrieblichen Gesundheitsmanagement der AWM sein.

Die beschriebenen Angebote der AWM-Gesundheitsförderung zeichnen sich weiterhin aus durch:

- qualifizierte und bedarfsorientierte Einzelfall-Hilfen im physiologischen und psychosozialen Bereich
- differenzierte verhältnis- und verhaltenspräventive Ansätze und Maßnahmen
- unkomplizierte Zugangsmöglichkeiten und kurzfristige Verfügbarkeit

Im Rahmen persönlicher Gespräche mit den Mitarbeitenden, wurde das Interesse an Maßnahmen im Bereich Ernährung deutlich. Auch Herr Deske und sein Team erachten die Erweiterung der Angebote als sinnvoll, um so den Menschen ganzheitlich beraten zu können. Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung ist richtungsweisend für die Gesundheit der AWM Mitarbeitenden.

Mit den Angeboten von AWM-fit und AWM-life besteht ein seit 2014 gewachsenes Unterstützungssystem. Die Angebote sind bei den Mitarbeitenden bekannt und akzeptiert, sie werden selbstinitiativ und auch auf betriebliche Vermittlung hin in Anspruch genommen. Vor dem Hintergrund der positiven Gesamtentwicklung empfehlen AWM-life und AWM-fit daher gemeinsam:

1. die beschriebene Hilfestruktur aus AWM-fit und AWM-life dauerhaft als betriebliches Angebot fortzuführen
2. sowohl für die Aufklärung und Bewerbung der Angebote, wie auch für die Durchführung bestimmter Angebote durch die ergänzende Entwicklung in Richtung Digitalisierung der BGM Angebote voranzutreiben
3. über die Entwicklung eines passgenauen Multiplikatorenkonzeptes, mehr Gesundheitskompetenzen in die Belegschaft zu tragen und die Partizipation an den Maßnahmen zu fördern
4. die kommunikativen Aufgabenfelder von AWM-fit und AWM-life, die aufgrund der an die Covid-19 Pandemie angepassten veränderten Arbeitsabläufe entstanden sind (als ergänzende Brücke zwischen gewerblichen und verwaltenden Mitarbeitenden) aufrecht zu erhalten