

# AWM-life / AWM-fit

## Zwischenbericht 2023

MARTIN ZUMHAGEN-SONIUS/  
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SOZIALBERATUNG

STEPHAN DESKE/  
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PHYSIOTHERAPIE

**Inhaltsverzeichnis**

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

## **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 Blum und 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 fortlaufend erweitert und verbessert.

Dieser gemeinsame Zwischenbericht von AWM-life und AWM-fit baut auf die Zwischenberichte aus den Jahren 2015 - 2022 auf.

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

Die detaillierte Gliederung des Berichts ist dem Inhaltsverzeichnis zu entnehmen.

## **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 Beratung der Mitarbeitenden 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/ 2013 – 2021 im Umfang von 40 Std./ Monat).

Die Beratungsstelle verfügt über eigene Räumlichkeiten im Stadtzentrum Münster (bahnhofsnahe); zusätzlich stehen geeignete AWM-Räumlichkeiten für „Termine vor Ort“ zur Verfügung.

### **III. Individuelle Angebote und Hilfen**

Den AWM-Mitarbeitenden stehen folgende Angebote zur Verfügung

- 1) Gesundheits- und Sozialberatung
- 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 weiter in den externen Räumen/ Bahnhofstraße.

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

Zudem besteht über die durchschnittliche 1x/ Monat Beteiligung an der Arbeitsplatzbegleitung von AWM-fit 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, ein persönliches Gespräch zu vereinbaren.

Im Einzelfall vermitteln bei Bedarf auch Führungskräfte einen Kontakt.

##### **Beratungsumfang**

Im Rahmen der Gesundheits- und Sozialberatung wurden im Zeitraum 1/2023 – 12/2023 insgesamt 39 Mitarbeitende beraten.

In 33 Fällen lag der Schwerpunkt im Bereich der Sozialberatung, bei 6 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.

#### **IV. Fazit und Ausblick**

Das Angebot der individuellen Gesundheits- und Sozialberatung wurde auch 2023 von knapp 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 2023 von den Mitarbeitenden angenommen.

Die Reduzierung des Beratungsumfangs (seit 2022) auf nun 25 Beratungsstunden/ Monat hat eine deutlich geringere Präsenz von Herr Zumhagen-Sonius im Betrieb zur Folge.

Die Inanspruchnahme der Beratungsleistungen ist allerdings weiterhin relativ konstant.

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

**V. Statistik**

**AWM-life/ Mitarbeiterberatung/  
Statistik für Zeitraum 01/2023 – 12/2023**

**Mitarbeiterberatung**

KlientInnen	39
Persönliche Kontakte mit KlientInnen	285
Persönliche Kontakte mit KlientInnen und Angehörigen	14
Persönliche Kontakte mit Angehörigen	9

KlientInnen insgesamt	39	
Männer	34	
	Sozialberatung	29
	Gesundheitsberatung	5
Frauen	5	
	Sozialberatung	4
	Gesundheitsberatung	1

**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 2023**

Die Hauptaufgabe der betrieblichen Gesundheitsförderung AWM-fit besteht weiterhin darin, die körperliche Gesundheit und die Ernährungsgewohnheiten der Mitarbeitenden zu verbessern. Im vergangenen Jahr 2023 wurden durch die ausgewählten Maßnahmen direkte Synergien genutzt, um eine kontinuierliche und nachhaltige Unterstützung für die Mitarbeiter sicherzustellen. Herr Deske und sein Team haben die Mitarbeitenden aktiv dazu ermutigt, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, indem sie sie auf dem Weg zu einem gesunden und aktiven Lebensstil begleitet haben.

Auch im Jahr 2023 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 firmeneigene Trainingsraum bietet den Mitarbeitenden weiterhin die Möglichkeit, das Bewegungsangebot von AWM zeitlich und räumlich flexibel zu nutzen. Dieses attraktive und bewährte Angebot unterstützt das Ziel des AWM-fit Programms, die Mitarbeiter schrittweise zu eigenverantwortlichen Bewegungsaktivitäten in ihrer Freizeit zu führen.

Ergänzend zum Sportkurs am Entsorgungszentrum (EZM) wurde im Februar 2023 eine Gesundheitssprechstunde eingeführt, um den Mitarbeitenden die Möglichkeit zu bieten, schnelle Antworten bei akuten Fragestellungen oder Beschwerden zu erhalten.

Die Ernährungssprechstunde, die bereits seit April 2022 besteht, hat sich weiter etabliert und wurde regelmäßig genutzt. 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.

Zielgruppe der AWM-fit - Angebote sind alle Mitarbeitenden der Abfallwirtschaftsbetriebe. Die Inanspruchnahme der Angebote ist grundsätzlich freiwillig. Alle Mitarbeitenden Daten, 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 Einschränkungen, die aufgrund der Corona-Pandemie von 2020 bis 2022 notwendig waren, hatten im Jahr 2023 keinen Einfluss mehr auf die Angebote. Der Aktivraum ist nicht mehr in Bewegungszonen unterteilt und die Öffnungszeiten sind nicht mehr beschränkt.

### **III. Projektbausteine 2023**

#### **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. Gesundheitsprechstunde / 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) und 1x pro Woche am EZM (montags flexibel in der Zeit von 15:00 – 16:00 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:**

- 2023 wurde wöchentlich ein Kursangebot zur Stärkung des Muskel-Skelett-Apparats und Förderung der Bewegung am Entsorgungszentrum (Münster/Coerde) angeboten.

- 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) und alle zwei Monate am EZM (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.
- Inhaltliches Ziel der Einzelberatungen ist es, den Mitarbeitenden 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.

#### **IV.     Schwerpunkte und Ergebnisse 2023**

##### **1.   Arbeitsplatzbegleitung**

Seit Mitte 2016 werden schrittweise in allen Arbeitsbereichen der Abfallwirtschaftsbetriebe Arbeitsplatzbegleitungen durchgeführt. Dieses Konzept wurde auch im Jahr 2023 fortgesetzt. Das Hauptziel ist es, die Mitarbeitenden über die Angebote von AWM-fit & AWM-life zu informieren, das Bewusstsein für betriebliche Gesundheitsförderung zu schärfen und die Mitarbeitenden während Leerlaufphasen zu Eigenaktivität durch Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz zu ermutigen.

Vorab wurden die Arbeitsplätze analysiert und entsprechende Tätigkeitsprofile erstellt. Diese dienen als Grundlage, um individuelle Ausgleichsübungen für verschiedene Tätigkeitsbereiche in bildlicher Form in der AWM-fit Mappe zu präsentieren. Die Mappen werden während der Arbeitsplatzbegleitungen an jeden Mitarbeiter ausgehändigt.

Im Berichtszeitraum wurden insgesamt ca. 690 (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 96 Mitarbeitende erreicht werden. In insgesamt 24 Fällen wurden die Mitarbeitenden zu Ärzten oder Fachärzten weitervermittelt.

##### **3.   Bewegungsangebote**

Die Bewegungsangebote wurden im KJ 2023 aufrechterhalten und angepasst.

Im Zeitraum vom 01.01.2023 bis zum 31.12.2023 wurden an beiden Standorten insgesamt 936 Trainingseinheiten durchgeführt. Dies entspricht einem Wochendurchschnitt von ca. 18 durchgeführten Trainingseinheiten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das AWM Gesundheitstraining im Kalenderjahr 2023 zielgruppenspezifisch fortgeführt wurde. Es ist besonders erwähnenswert, dass durch die Beibehaltung der Bewegungsangebote einige Mitarbeiter weiterhin am Training teilgenommen haben. Dadurch konnte auch der Kontakt zu vielen Mitarbeitern aufrechterhalten werden.

Mit Blick auf die Auswertung der Besuche im Aktivraum lässt sich erkennen, dass Donnerstag der am meisten besuchte Wochentag ist. Es könnte darauf zurückzuführen sein, dass an diesem Tag auch die Gesundheitssprechstunde und die Aktivraumbetreuung stattfindet. Diese Tendenz zeigt den positiven Einfluss und die Aktivierung, die durch die enge Betreuung an den Arbeitsplätzen geschaffen wurde.

#### **4. Ernährungssprechstunde**

Seit April 2022 wurde die Ernährungssprechstunde jeden ersten Mittwoch im Monat im Winterdienstbüro an der Rösnerstraße und jeden zweiten Mittwoch am EZM angeboten. Im Kalenderjahr 2023 haben insgesamt 13 Personen die Ernährungssprechstunde genutzt. Einige konkrete Fragestellungen konnten direkt beantwortet werden, sodass die Mitarbeitenden nur einmal die Ernährungssprechstunde in Anspruch genommen haben, andere Anliegen mussten ausführlicher besprochen werden, sodass die Mitarbeitenden wiederholt zur Sprechstunde kamen.

### **V. Fazit und Ausblick**

Zusammenfassend wurde das Konzept AWM-fit im Kalenderjahr 2023 beibehalten. Durch die fortgesetzte Arbeitsplatzbegleitung in allen Arbeitsbereichen werden alle Mitarbeiter der AWM erreicht. Das Programm AWM-fit ist intern bei den Mitarbeitern der AWM etabliert und wird entsprechend geschätzt.

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 2024 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 2023 als Schlüssel hin zu einer höheren Akzeptanz und Bekanntheit des Konzeptes erwiesen.

**AWM-life/ AWM-fit  
Zwischenbericht 2023**

---

**VI. Statistik**

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

<b>Bereich: Muskel-Skelett</b>	
Kontakte im Rahmen der Arbeitsplatzbegleitung	ca. 690
Durchgeführte Einzeltermine der Gesundheitssprechstunde (beide Standorte)	ca. 96
Vermittelte Arzt / Facharzttermine	24
Teilnehmer an den Bewegungsangeboten im Durchschnitt pro Woche (beide Standorte)	18
Durchgeführte physiotherapeutische Behandlungen in der Praxis PRO Physio (außerhalb des AWM Budgets)	ca. 198
<b>Bereich Ernährung</b>	
Durchgeführte Einzeltermine der Ernährungssprechstunde	13

## 5. **Gemeinsames Schlusswort und Empfehlung**

Basierend auf den Berichten der Vorjahre lässt sich feststellen, dass die gesundheitsfördernden Angebote von AWM-life und AWM-fit weiterhin stark genutzt werden.

Ein besonderer Erfolg ist es, dass trotz der üblichen Herausforderungen alle Maßnahmen unverändert fortgesetzt werden konnten. Durch den fortlaufenden persönlichen Kontakt ist das Vertrauen weiter gestiegen und die Akzeptanz wurde gestärkt. Die Kontaktaufnahme, insbesondere bei Anliegen der AWM-Mitarbeiter, hat gezeigt, dass die Akteure von AWM-life und AWM-fit bekannt und geschätzt sind. Das über die Jahre aufgebaute Vertrauen der Belegschaft in die externen Betreiber von AWM-life und AWM-fit wird auch weiterhin der Schlüssel zu einem nachhaltig erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsmanagement der AWM sein, wie Martin Zumhagen-Sonius und Stephan Deske betonen.

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

Während persönlicher Gespräche mit den Mitarbeitern wurde das Interesse an Maßnahmen im Bereich Ernährung deutlich. Auch Herr Deske und sein Team halten die Erweiterung der Angebote für sinnvoll, um die Mitarbeitenden ganzheitlich beraten zu können. Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit der AWM-Mitarbeitenden.

Seit 2014 hat sich ein umfassendes Unterstützungssystem durch die Angebote von AWM-fit und AWM-life entwickelt. Diese Angebote sind bei den Mitarbeitenden bekannt und akzeptiert. Sie werden sowohl eigeninitiativ als auch auf betriebliche Vermittlung hin genutzt. Angesichts 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 weiter zu erhöhen
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