

 lifetime health

---

# JAHRESBERICHT

# 2023

# ÜBERSICHT

<b>VORWORT</b>	<b>2</b>
<b>ORGANISATION</b>	<b>3</b>
Das Jubiläum	3
Mitarbeitende	3
Teamanlässe und Weiterbildungen	4
<b>STARTRAMPE</b>	<b>5</b>
Zahlen und Fakten	5
Aus den Modulen	7
<b>BGM &amp; GBUB</b>	<b>8</b>
Übersicht und Projektauswahl	8

Alles begann 1996, als fünf Initiant:innen – Fachleute aus dem Bereich Bewegung und Sporttherapie, Psychologie, Public Health und Ernährung über die Idee beraten, umfassende und nachhaltige Dienstleistungen im Bereich Gesundheitsförderung für Firmen und Einzelpersonen anzubieten. Diese Idee und Vision wird 1998 mit der Gründung der GmbH mit sechs Gesellschafter:innen konkretisiert. Schon damals lautet das Ziel, Menschen mit besonderen Bedürfnissen für eine bestimmte Zeit zu begleiten.

Auch 25 Jahre später, lifetime health ist mittlerweile eine Organisation mit 27 Mitarbeitenden, hat sich am Kernauftrag nichts verändert. Wir unterstützen in der Startrampe seit 2008 Menschen beim Ein- und Wiedereinstieg in die Arbeitswelt. Wir bieten Zielgruppen wie älteren Menschen, Strafgefangenen und Aufseher:innen, Schülerinnen und Schülern bedürfnisorientierte Gesundheitsbildung. Und wir beraten Organisationen in der betrieblichen Gesundheit und bilden Mitarbeitende und Führungspersonen in diesem Bereich weiter.

Unsere Organisation hat sich in diesen Jahren enorm weiterentwickelt. Mit dem Wachsen und Etablieren unserer drei Geschäftsbereiche haben sich auch unsere Arbeitsweise und Prozesse verändert und wurden laufend den Bedürfnissen angepasst. Dabei war es uns immer wichtig, uns regelmässig mit unserer Haltung und unseren Werten auseinanderzusetzen. Mit dem vor drei Jahren gestarteten Transformationsprozess zur kollegialen Führung sind wir dran, uns fit für die Zukunft zu machen und allen Mitarbeitenden ein Umfeld zu bieten, sich mit ihren Kompetenzen und Ressourcen selbstverantwortlich einzubringen. Dieser Prozess ist anspruchsvoll und bedingt ein achtsames Vorgehen. Gleichzeitig bringt er grosse Lern- und Weiterbildungsmöglichkeiten für alle Beteiligten.

2023 haben wir nicht nur unternehmerisch unsere Ziele erreicht, wir haben auch immer wieder besondere LTH- Momente zusammen erleben dürfen: zum Beispiel das Neujahrssessen im Februar, der Mittagsworkshop im Mai oder das 25-jährige Jubiläum im November. Gleichzeitig gab es stets auch eindrückliche Momente in unserer Arbeit mit den verschiedenen Ziel- und Anspruchsgruppen: Ob Menschen zurück in die Arbeits- und Lebenswelt zu begleiten oder Organisationen und ihre Beteiligten zu mehr Resilienz und Gesundheitskompetenz zu befähigen - wir sind überzeugt von der Wirksamkeit und Sinnhaftigkeit unserer Arbeit.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei allen Kunden, Mandats- und Kooperationspartnern und Mitarbeitenden herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Auf den folgenden Seiten erwarten Sie einige Augenblicke aus unserem Geschäftsjahr 2023. Viel Spass beim Lesen!

Die Geschäftsleitung

## DAS JUBILÄUM

Das Jahr 2023 bedeutet gleichzeitig auch ein Vierteljahrhundert lifetime health und bereits 15 Jahre Startrampe. Um diesen Geburtstag gebührend zu feiern, führen wir im September eine Jubiläumswoche mit diversen Aktionen durch. Einerseits können unsere Kunden jeden Tag ein Produkt aus unserem Webshop sowie ein Angebot aus dem Bereich «BGM & GbuB» zu reduzierten Konditionen erwerben, andererseits führen die Klient:innen der Startrampe gemeinsam mit den Mitarbeitenden einen Frühlingsputz des Abenteuerspielplatzes Robinson in Wetzikon durch.



## ORGANISATIONSFORM & MITARBEITENDE

Neben dem Jubiläum ist auch die Transformation zur Kollegialen Führung ein grosses Thema, welches die LTH und ihre Mitarbeitenden beschäftigt. Im Laufe des Jahres werden durch die Arbeitsgruppe Transformation die verschiedenen Kreise und Rollen ausgearbeitet. Während die Wertschöpfungskreise Arbeit, Bewerbung, Integrationsberatung, Unterricht und BGM & GbuB bereits im Frühjahr ihre Arbeit aufnehmen, dauert es bei den Koordinations- und Dienstleistungskreisen noch bis zum Herbst. Nach Ablauf des «Bewerbungsprozesses» und einigen Initialsitzungen sind Ende Jahr dann all die verschiedenen Rollen und Kreise besetzt. Einzige Ausnahme ist der Kreis Strategie, dessen Bildung sich auf das Frühjahr 2024 verschiebt.

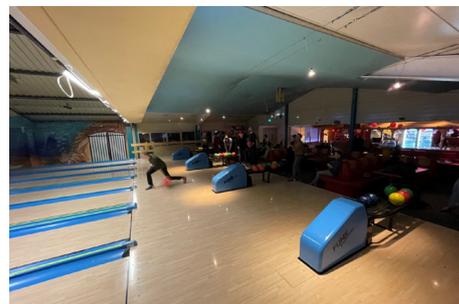
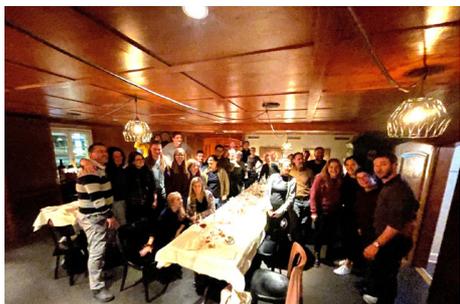


Den grossen Veränderungen in der Organisationsstruktur steht die Konstanz bei den Festanstellungen gegenüber. Im Jahr 2023 gibt es im Team kaum Zu- und Abgänge. Selina Weber tritt nach ihrem Praktikum anfangs Jahr ihre Stelle als Lehrperson im Unterricht und der Bewerbung an.

Wir freuen uns, mit Alisha Förny während des Jahres eine tolle Praktikantin als Verstärkung in den Modulen Bewerbung, Bewegung und Gesundheitsförderung zu haben.

## TEAMANLÄSSE UND WEITERBILDUNGEN

Gleich zu Beginn des Jahres treffen sich die Mitarbeitenden, Freelancer:innen und Gesellschafter:innen der LTH im Restaurant Oxen in Wetzikon zum traditionellen Neujahrsanlass. Von dort aus geht es weiter nach Hinwil für einige Runden Bowling.

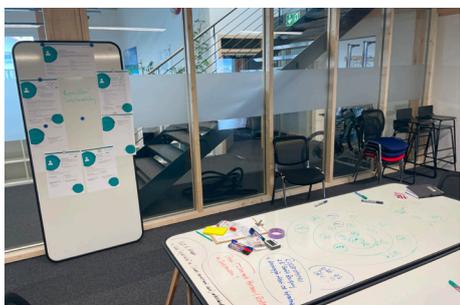


Im März findet nach längerer Pause endlich ein Mittagsworkshop in den neuen Räumlichkeiten der LTH statt. Wir dürfen Andreas Heimer von der PKRück AG begrüßen, der sein Referat zur Frage «Welcher Zusammenhang besteht zwischen Arbeitsunfähigkeiten und der Betriebskultur?» hält. Die zahlreichen Gäste können sich auch bei dieser Austragung über ein reichhaltiges Buffet freuen, welches von der Startrampe vorbereitet wird.



Ein weiteres spannendes Thema steht im Fokus der Nationalen Gesundheitsförderungskonferenz 2023 im Kursaal in Bern, welches von einer Delegation der LTH besucht wird. Der Anlass zum Thema «Psychisch gesund und krank – wie geht das? Ressourcenstärkung und Prävention im Fokus» deckt sich ausgezeichnet mit den Schwerpunkten unserer Arbeit und bietet eine gute Plattform, um das Netzwerk zu pflegen.

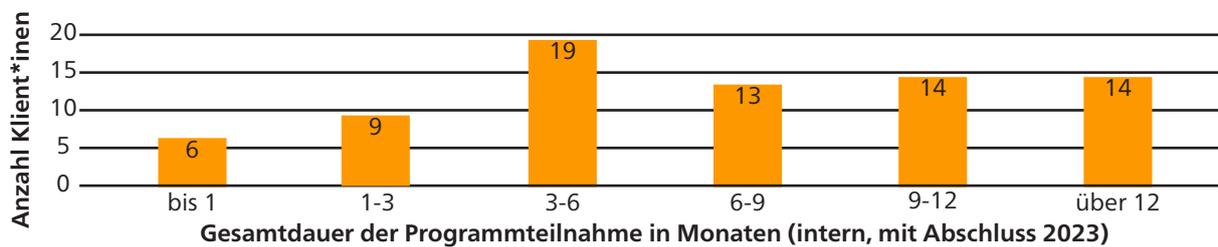
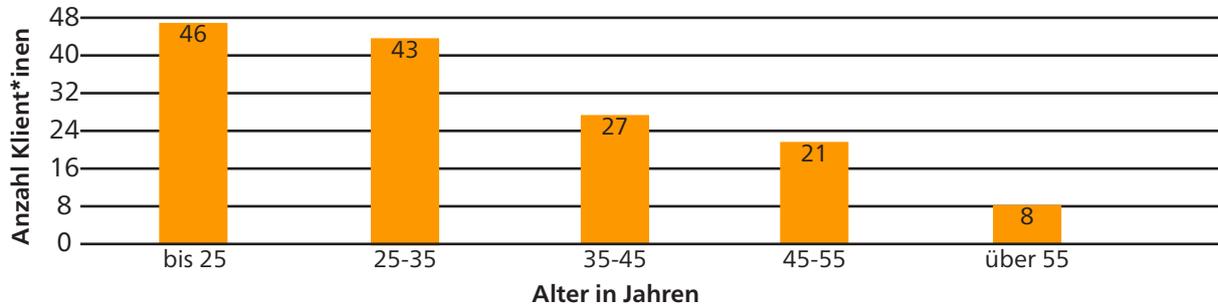
Das Thema Führung beschäftigt uns auch an den internen Weiterbildungen. Im März liegt der Fokus auf der Ausarbeitung verschiedener Kreise und Rollen. Angeleitet durch externe Fachpersonen schärfen die Mitarbeitenden die Organisationsstruktur und vertiefen ihr Wissen zur Funktionsweise der Kreisorganisation. Im Oktober wird das Thema zusätzlich vertieft, wir setzen uns mit der (Selbst-)Führung auseinander und definieren das Wertesystem der LTH.



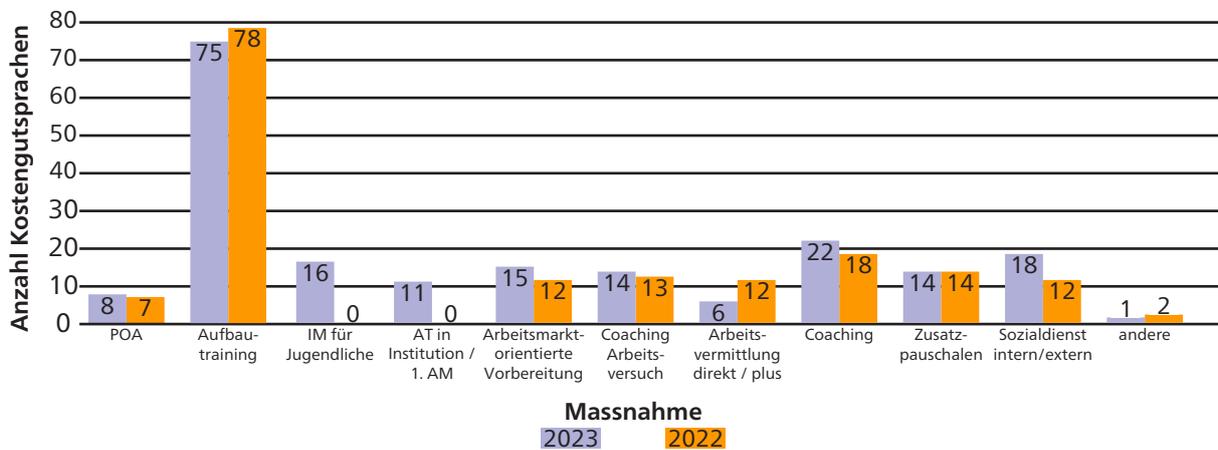
Neben den internen Weiterbildungen bietet auch das Austauschforum zweimal jährlich eine Plattform, um uns über interne Themen und besuchte Weiterbildungen zu informieren. Der Fokus anfangs Jahr liegt auf der Gründung eines Vereins der Mitarbeitenden, welcher zwei der Stammanteile an der LTH übernimmt. So erhalten die Vereinsmitglieder die Möglichkeit, noch mehr bei der Weiterentwicklung der Organisation mitzuwirken. Im Mai 2023 findet die Gründungsversammlung statt und zwei Vertreter des «lth-v» nehmen ein erstes Mal an der Versammlung der Gesellschafter:innen teil.

## ZAHLEN UND FAKTEN

Total nehmen 145 Personen (65 davon weiblich, 80 männlich) unsere Unterstützung im Jahr 2023 in Anspruch. Von den 145 Personen beenden 83 Klient:innen, davon 33 Frauen und 50 Männer, das Programm in diesem Jahr. Die durchschnittliche Programmdauer beträgt 7.1 Monate (fast einen Monat kürzer als im Vorjahr). Von den 83 Klient:innen ist die jüngste Person 14 Jahre, die älteste 60 Jahre alt. Das durchschnittliche Alter beträgt 36 Jahre.

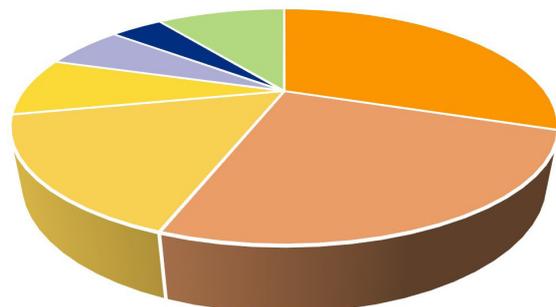


Im Jahr 2023 werden total 200 Kostengutsprachen für die Startrampe gesprochen, 138 davon sind interne Massnahmen. Der Vergleich mit dem Vorjahr zeigt, dass wir 13.6% mehr Kostengutsprachen für die Startrampe erhalten. Die Steigerung ist auf einen leichten Anstieg bei den Zuweisungen über die Sozialdienste sowie die Zusatzpauschalen bei erfolgreicher Vermittlung zurückzuführen.

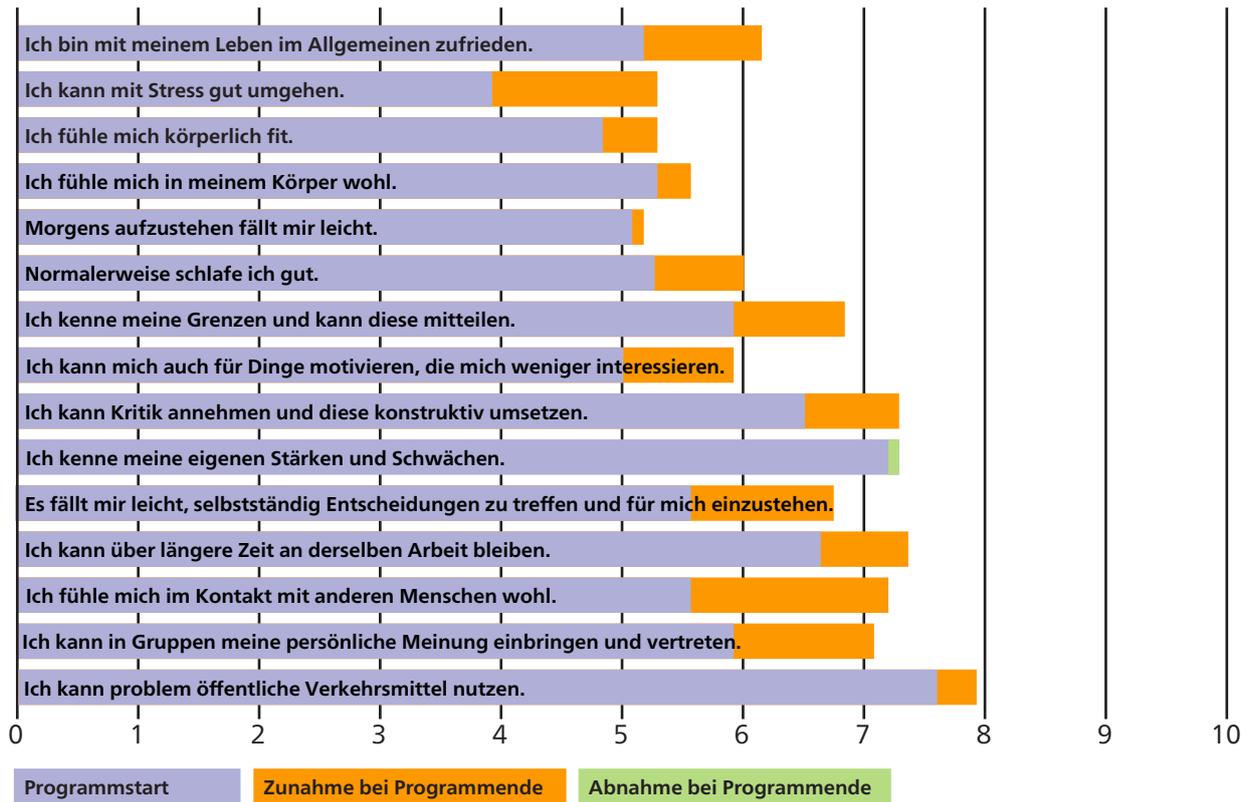


Die 83 aus dem Programm austretenden Personen (interne und externe Massnahmen) tun dies aus verschiedenen Gründen. Für einen Viertel ist eine berufliche Anschlusslösung gefunden worden, bei fast einem Drittel erfolgt nach Programmende die Rentenprüfung oder Weiterführung der Rente.

- 30%** Rentenprüfung / Rente / Teilrente
- 25%** Arbeits- oder Lehrstelle
- 16%** Gesundheitsbedingter Abbruch
- 8%** Auftrag beendet ohne Anschlusslösung
- 6%** Vorzeitiger Abbruch
- 4%** Wechsel in anderes Angebot / RAV
- 10%** andere Gründe



Jeweils bei Ein- und Austritt erfragen wir bei den Klient:innen die Selbsteinschätzungen ihrer Sozial- und Selbstkompetenzen:



Auch dieses Jahr zeigt sich ein positiver Trend zwischen Programmstart und -ende. Die Klient:innen verbessern ihre Kompetenzen im Durchschnitt in fast allen Bereichen.

Bei den Auswertungen erhalten wir auch immer wieder Rückmeldungen zu den einzelnen Modulen

«War mein aller liebstes Modul und jeweils mein Wochenhighlight.»

über das Modul Bildung

«Da ich schon oft negative Erfahrungen von früher im Sport hatte, konnte ich sehr viele neue positive Erfahrungen in der Startrampe durch die Unterrichtspersonen, aber auch den anderen Teilnehmenden sammeln.»

über das Modul Bewegung

«Ein grosses Merci an dich, du bist mir immer auf Augenhöhe begegnet und ich hatte stets das Gefühl, dass ‚mit mir‘ und nicht ‚über mich‘ geredet wurde und du hast mir viel Vertrauen entgegengebracht.»

über die Integrationsberatung

«Herzlichen Dank für die grosse Unterstützung, dadurch ist mein Selbstbewusstsein wiedergewachsen und ich weiss, dass ich vieles zu bieten habe im Berufsalltag.»

über das Modul Bewerbung

«Die Unterrichtsinhalte waren auch „spürbar“, dadurch ist vieles bewusster geworden. Herzlichen Dank!»

über das Modul Gesundheitsförderung

«Ich hatte die Zeit hier gut wahrgenommen, hatte viel Spass und habe mega viele Leute kennen gelernt, die mich auf dem Weg unterstützt haben, und das fand ich mega cool...»

über das Modul Arbeit

## AUS DEN MODULEN

Die Module Bewegung und Gesundheitsförderung sind ein Teil der Startrampe. In der Bewegung sollen einerseits die körperlichen Voraussetzungen stabilisiert und/oder verbessert werden, andererseits wird grossen Wert auf die sozialen Interaktionen in der Gruppe gelegt. In der Gesundheitsförderung werden die Kompetenzen der Klient:innen im Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit gestärkt.

Die Spezialwoche der Startrampe, welche jeweils im Sommer stattfindet, verbindet dieses Wissen. Die Klient:innen beschäftigen sich drinnen und draussen vertieft mit dem Thema Ressourcen und finden in der Gruppe gemeinsam Lösungen (z.B. beim Bauen eines Stuhls im Wald).



Im Modul Arbeit können unsere Klient:innen ihre Kompetenzen in den verschiedenen Bereichen Atelier, Hauswartung & Reinigung, Holzwerkstatt und KV-Arbeitsplatz entwickeln und einsetzen. Nebst wiederkehrenden Aufträgen und bestehenden Produkten, welche wir für diverse Kunden und unseren Webshop herstellen, übernehmen wir auch immer wieder Sonderaufträge:



Anbringen von Milchglasfolie in Büroräumlichkeiten



Herstellen von Holzschatullen für eine Schule



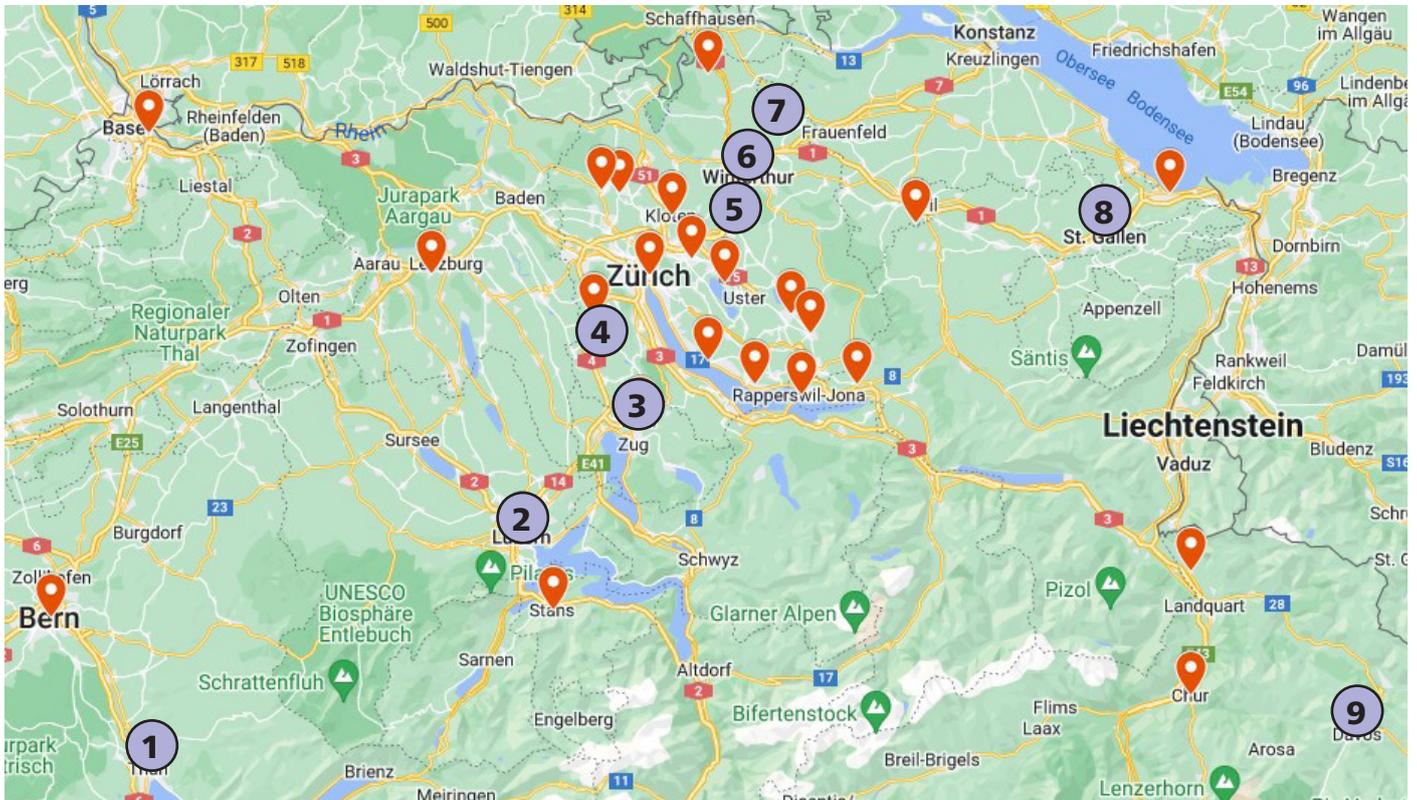
Konfektionierung von 3000 Jasskarten-Etuis



Durchführen eines Veloflickkurses für Primarschüler:innen

## ÜBERSICHT UND PROJEKTAUSWAHL

Für den Bereich «Betriebliches Gesundheitsmanagement & Gesundheitsbildung und Beratung» ist das Jahr 2023 ein äusserst erfolgreiches. Erstmals erreichen wir wieder Umsatzzahlen wie vor der Covid19-Pandemie. Zahlreiche Projekte führen uns in die ganze Deutschschweiz.



- 1 Bei der dedica in Thun schulen wir interessierte Mitarbeitende zum Thema «Gesunder Rücken». Dabei profitieren die Anwesenden auch von einer Vermessung der Wirbelsäule, welche Aussagen über Defizite und das richtige Training zulässt.
- 2 Bei der Forstmesse können wir am Stand der Codoc, Fachstelle des Bundes für die Aus- und Weiterbildung in der Forstwirtschaft, für das Programm «Gesund bleiben in der Forstwartlehre» Werbung machen, welches wir mitgestaltet und -geschult haben.
- 3 Für die Mitarbeitenden der Zugerland Verkehrsbetriebe dürfen wir in Baar regelmässig Schulungen zum Thema Pausenmanagement und Bewegung geben.
- 4 Im Gefängnis Affoltern a.A. führen wir alle paar Wochen ein Bewegungsangebot für die Insassen durch. Das Angebot bringt Abwechslung in den Alltag und kommt bei den Beteiligten sehr gut an.
- 5 Damit auch die Angestellten der Gefängnisse des Kantons Zürich nicht zu kurz kommen, organisieren und leiten wir auch dieses Jahr den Sporttag im Milandia, Greifensee.
- 6 An der Kantonsschule Rychenberg in Winterthur leiten wir drei ensa-Kurse für Lehrpersonen, welche sie zu Ersthelfern bei psychischen Notfällen bei Jugendlichen befähigt.
- 7 Unser weiterhin beliebtestes Angebot, den Ressourcenparcours, können wir unter anderem an der Schule Aegelsee durchführen. Der Austausch in Bewegung erfreut sich bei vielen Schulen einer grossen Nachfrage und bietet sich auch für alle anderen Institutionen und Firmen an.
- 8 Für den Lehrgang «Arbeitsagogik» der agogis leiten wir unter anderem auch in St. Gallen einen Tag zum Thema «Gesundheitsförderung»
- 9 Das Spital Davos dürfen wir mit einer Standortbestimmung «Friendly Work Space» von Gesundheitsförderung Schweiz beraten. Von diesem Beratungsangebot machen auch diverse andere Kunden Gebrauch.

Wir möchten uns an dieser Stelle auch herzlich bei unseren Kooperationspartnern bedanken:



Insertion Suisse  
Arbeitsintegration Schweiz  
Inserimento Svizzera

Verkehrsfachschule  
Académie du Transport Public  
Accademia di Trasporto Pubblico

SVA Zürich

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften  
zhaw  
Gesundheit

...schlank wie ein KMU.

**BGM-KMU.CH**

S K J V  
C S C S P  
C S C S P  
Schweizerisches Kompetenzzentrum für den Justizvollzug  
Centre suisse de compétence en matière d'exécution des sanctions pénales  
Centro svizzero di competenze in materia d'esecuzione di sanzioni penali

Stadt Zürich  
Sozialdepartement

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften  
zhaw  
Angewandte  
Psychologie  
Psychologisches Institut

**ergosens**



**STREET RACKET**  
anyone - anytime - anywhere



ensa  
Erste Hilfe für  
psychische Gesundheit

BGMnetzwerk.ch  
Wir bringen zusammen.

SOKRATES  
MAPCONCEPT

## IMPRESSUM

### Redaktion:

Nico Monn

### Mitwirkung:

Annina Singer, Barbara Spörri, Pascal Kunz, Samuel Maurer

### Layout:

Nico Monn

### Fotos:

lifetime health

© lifetime health GmbH - Mai 2024

lifetime health gmbh

Hofstrasse 94c

8620 Wetzikon

Telefon: 044 251 51 71

E-Mail: [info@lifetimehealth.ch](mailto:info@lifetimehealth.ch)

Webseite: [www.lifetimehealth.ch](http://www.lifetimehealth.ch)