lifetime health

Jahresbericht 2017

lifetime health GmbH I Guyer-Zeller-Strasse 2 I 8620 Wetzikon I 044 251 51 71 I info@lifetimehealth.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Vernetzung
a. LTH-Mittagsworkshop
b. Kooperationen

3. Organisation
a. Qualitätsförderung
b. Mitarbeitende

4. Projekte Berufliche und soziale Integration
a. **Startrampe** - Berufliche Integration
b. FAU Ressourcenmanagement (FAU Fokus Arbeit Umfeld)

5. Projekte Gesundheitsbildung und Beratung
a. Bewegtes Lernen
b. Mobilität im Alter
SEBA - Selbständig bleiben im Alter (Stiftung Alterswohnungen Zürich)
Sturzprävention (Stiftung Alterswohnungen Zürich)
Aufsuchende Gesundheitsberatung (Pro Senectute)

6. Projekte Betriebliches Gesundheitsmanagement
a. BGM Check für KMU
b. Erlebnistag Gesundheitskompetenz
c. Gesundheit am Arbeitsplatz
e. Ressourcenmanagement

lifetime health

Einleitung

Netzwerke sind wichtig. Sie helfen ein Grundbedürfnis zu stillen - dem nach sozialer Eingebundenheit. Aktiv in sozialen Netzwerken eingebunden zu sein, ist gerade in herausfordernden Situationen eine wichtige Ressource. So können Netzwerke sowohl im beruflichen oder im privaten Umfeld eine wichtige Stütze sein. Und ein Netzwerk lebt vom gegenseitigen Austausch.

Think - pair - share ist weit mehr als ein didaktisch-methodisches Konzept. Es hilft Menschen, sich gegenseitig zu verstehen, andere Meinungen anzuerkennen und voneinander zu lernen. Wir erleben in unserer Arbeit oft, wie wertvoll es sein kann, die Expertise von anderen Personen einbeziehen zu können.

Gerade die Mittagsworkshops sind Sinnbild für unsere Philosophie: Andere Menschen aus anderen Organisationen treffen, sich austauschen und sich dadurch weiter entwickeln. Über die eigene Organisation und den eigenen Tellerrand hinauszuschauen, das Bild für das Wesentliche zu erfassen und sich gegenseitig zu unterstützen - das erfahren wir immer wieder in den Netzwerken, in welchen wir unterwegs sind.

Hinter uns liegt ein Jahr, welches von vielen persönlichen Kontakten und einem aktiv gelebten Netzwerk geprägt war. Dabei konnten wir Erfolgserlebnisse feiern und Menschen wie Organisationen wirkungsvoll begleiten sowie auch schwierigere Momente bewältigen und dürfen auch deshalb auf ein erfolgreiches 2017 zurück blicken. An dieser Stelle herzlichen Dank allen Mitarbeitenden, welche mit ihrem Engagement und ihrer Leidenschaft unsere Philosophie tagtäglich vorleben.

Auf den folgenden Seiten laden wir Sie ein, in einzelne Momente einzutauchen.

2a

Vernetzung

lifetime health Mittagsworkshop

Im 2017 führten wir wiederum zwei Mittagsworkshops durch mit zwei inspirierenden Referaten. Die Grundidee und die Rahmenbedingungen haben sich nicht verändert - verschiedene Akteure aus dem Gesundheits- und Integrationsbereich zusammenzuführen und durch ein Referat und anschliessende Diskussionen weiterzubringen.

„Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle"
Es gibt viele Entspannungstechniken, welche Körper und Geist helfen, mit Stress besser umgehen zu können. Was mache ich jedoch, wenn ich unmittelbar in einer Stresssituation bin und nicht mehr herausfinde? Konrad Wiesendanger hat – inspiriert durch einen Mittagsworkshop bei uns – ein Buch geschrieben. In seinem Beitrag stellte er Inhalte aus seinem Werk „ESM - Embodied Stress Management" vor.

„Persönliche Zukunftsplanung für eine erfolgreiche berufliche Integration von jungen Erwachsenen"
Thomas Holzgang, Bereichsleiter Eingliederung bei der IV-Stelle Kanton Schwyz, hielt an der Jubiläumsausgabe der Mittagsworkshop-Reihe ein sehr inspirierendes Referat. Im Zentrum seiner Ausführungen stand das Anliegen, Raum und Zeit für Erfahrungen in der berufichen Integration zuzulassen. Zudem appellierte er an die Haltung der Coaches, mehr *ja -und* zu sagen und weniger *ja - aber…*

Berichte und Impressionen zu allen vergangenen Mittagsworkshops finden Sie unter:
http://lifetimehealth.ch/ueber-uns/mittagsworkshop/

lifetime health

Vernetzung

Kooperationen

Wir pflegen einen aktiven Austausch mit diversen Organisationen und ihren Beteiligten durch verschiedene Verbandsmitgliedschaften und Teilnahmen an Tagungen und Konferenzen. Seit mehreren Jahren sind wir Mitglied beim BGMnetzwerk.ch, dem schweizerischen Verband für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Seit Ende 2013 sind wir durch Samuel Maurer auch in dessen Vorstand vertreten. Ebenfalls Mitglied sind wir bei Arbeitsintegration Schweiz, da wir in einem unserer Geschäftsbereiche der beruflichen Integration mit anderen Organisationen austauschen wollen, damit wir uns auf dem Laufenden halten und uns weiterentwickeln können. Zudem arbeiten wir seit 2017 aktiv in der Regionalgruppe Zürich von Arbeitsintegration Schweiz mit.

Für Studierende aus dem Gesundheitsbereich (Uni Basel, ETH Zürich, Uni Bern, EHSM) und angehende SozialpädagogInnen bieten wir zudem Praktika- bzw Ausbildungsplätze im Bereich der Gesundheitsförderung und Arbeitsintegration an. Wir besetzen immer je eine Stelle während 4-12 Monaten, um den Studierenden wertvolle Berufserfahrungen auf einem hohen Level zu ermöglichen. Die Kooperation mit der ZHAW und dem neuen Bachelor-Studiengang Gesundheitsförderung und Prävention haben wir intensiviert. Im 2017 waren wir erstmals Partner bei den Praxisfelderkundungen der Studierenden. Zudem werden wir im 2018 erstmals einen Praktikumplatz anbieten.

Neben der Zusammenarbeit mit Hochschulen, höheren Fachschulen und Verbänden können wir auf ein Netzwerk von Fachleuten zurückgreifen, welches uns in unserer Arbeit wertvoll unterstützt. Erwähnen möchten wir hier unsere langjährige Kooperation mit Maria Imfeld (Ernährungsberaterin). Eine intensive Kooperation pflegen wir zudem mit Konrad Wiesendanger von ergosens. Zusammen bieten wir ein effektives und innovatives Beratungstool für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in KMU und Schulen an. Ebenfalls intensiviert haben wir die Zusammenarbeit mit Street Racket. Neben unseren Angeboten im Bereich der Bewegten Schule arbeiten wir im betrieblichen Kontext zusammen bei der Förderung der Gesundheitskompetenz von Mitarbeitenden. Zudem stellen wir in der Startrampe monatlich rund 200 Exemplare der Rackets her, welche Street Racket in der Schweiz vertreibt.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/ueber-uns/kooperationen

Organisation

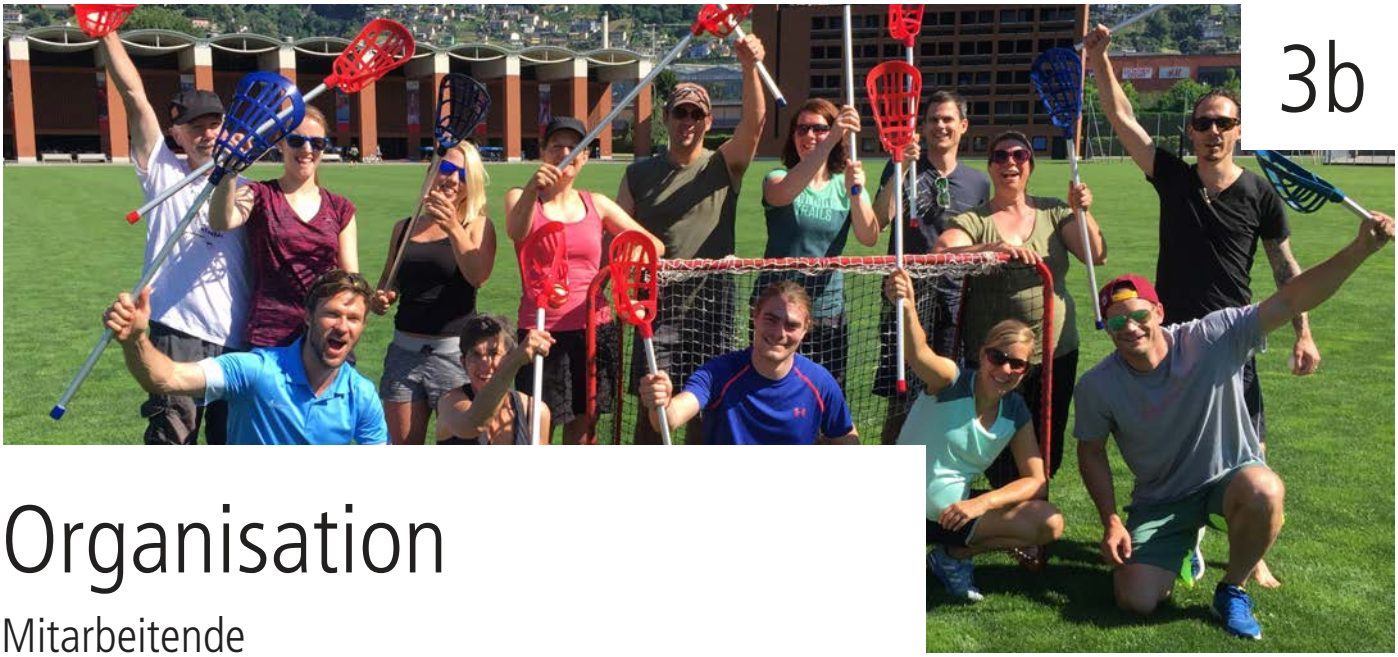
Qualitätsförderung

Unsere beiden Zertifizierungslabels eduQua und SVOAM begleiteten uns auch im Jahr 2017 auf unserem Weg uns stetig zu verbessern und Prozesse zu optimieren. Anfangs September 2017 haben wir die Rezertifizierung erneut mit Bravour absolviert und haben alle Punkte ohne Beanstandung der Prüfungskommission für die Aufrechterhaltung der Labels erfüllt. Der Zertifizierungsbereich erstreckte sich über unsere drei Tätigkeitsgebiete „Berufliche und Soziale Integration", „Gesundheitsbildung & Beratung" sowie „Betriebliches Gesundheitsmanagement". Für die eduQua-Zertifizierung wurde der Fokus der Überprüfung auf das Modul Bildung des beruflichen Integrationsprogramms Startrampe gelegt.

Gesamteindruck - Generelle Beobachtungen:
Die normativen und strategischen Dokumente unterstützen die Umsetzung des Managementsystems, das in sich ein wertvolles Instrument ist und einen guten Beitrag zur Zielerreichung leistet. Das Managementsystem ist in seiner Ausformulierung und Umsetzung nach wie vor auf einem hohen Stand. Es wird als Instrument genutzt und weiterentwickelt. Das Engagement für die Unternehmung war bei allen am Audit anwesenden Personen auf einem hohen Niveau spürbar.

Das Managementsystem ist wirksam und wird umgesetzt und kontinuierlich weiterentwickelt. Die Verpflichtung der Leitung wie auch der Mitarbeitenden für lifetime health ist hoch.

Der Reifegrad des Systems ist hoch, gemessen an den Grundlagen der Zertifizierung (SVOAM:2010 und eduQua:2012). Das System könnte in seiner Auslegung mit wenigen Anpassungen und Ergänzungen auch eine ISO 9001 oder eine ISO 29990 erfüllen. Während des vergangenen Jahres wurden wieder verschiedene Verbesserungen erzielt. Die Hinweise aus dem letzten Auditbericht sind in Bearbeitung oder bereits umgesetzt. Interne und externe Rückmeldungen führten ebenfalls zu Verbesserungsmassnahmen, die definiert und umgesetzt wurden.
Quelle: Audit-Bericht



Organisation

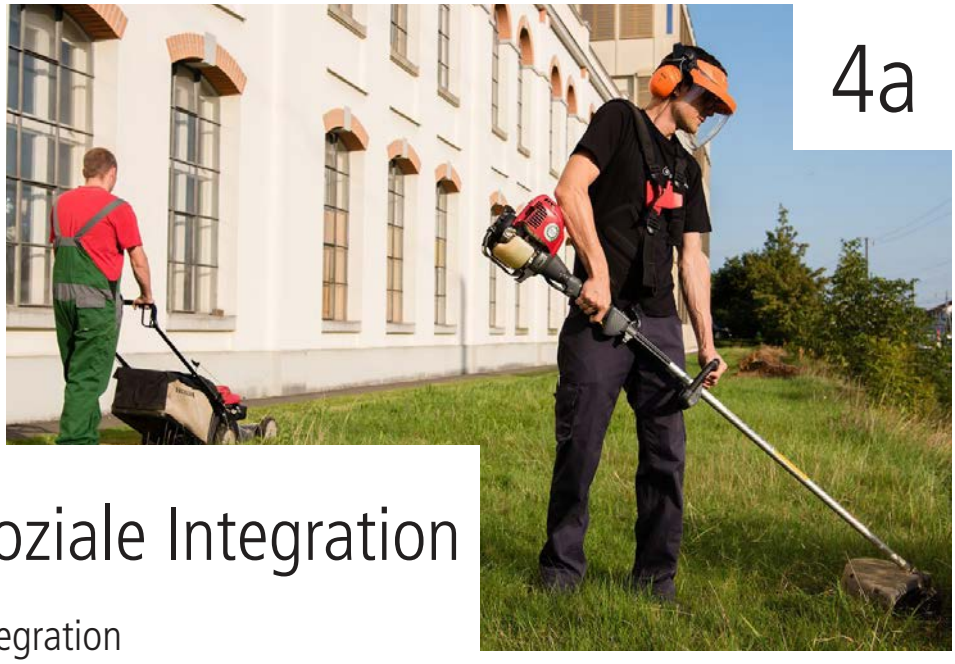
Mitarbeitende

Aus personeller Sicht verlief das 2017 sehr positiv und mit wenig Veränderungen, bei insgesamt 1300 Stellenprozent. Zum aktuellen Team gehörten: Andreas Dubach, Anja Buchegger, Annina Singer, Barbara Spörri Kälin, Beat Sulzberger, Bryan Bachmann, Christoph Möhl, Corinne Widmer, Esther Keller, Hans-Peter Hofer, Jana Meyer, Joanna Ammann (ab September), Johanna Plank (ab Mai), Jonas Greuter, Kathrin Koch, Melanie Gwerder, Mirjam Eggspühler, Pascal Kunz, Remo Ramaioli (bis Ende Mai), Samuel Maurer und Stephan Nägeli (bis Februar 17).

Mit der Anstellung von Johanna Plank auf Mai 2017 konnte im Integrationsprogramm Startrampe der Bereich Atelier mit Näh- und Werbetechnik erweitert und professionalisiert werden.

Für die Praktikumsplätze im Programm Startrampe in den Modulen Bewegung/Gesundheitsförderung, Bewerbung und Bildung konnten wir Mirjam Grylka, Monica Liesch und Jennifer Post gewinnen.
Joanna Ammann übernahm zudem ab Herbst die Stellvertretung für unsere langjährige Mitarbeiterin Esther Keller, welche einen 6-monatigen Mutterschaftsurlaub antrat.

Auch im 2017 wären wir ohne unsere zahlreichen freien Mitarbeitenden, welche ihre Fach- und Sozialkompetenzen in unsere zahlreichen Projekte einfliessen liessen, nicht ausgekommen. Wir möchten uns an dieser Stelle bei David Wirth, Dominique Hausmann, Grégoire Schuwey, Ivanilda Barbosa, Jacqueline Blatter, Lena Stucki, Luca Tavoli, Nico Monn, Priska Fechter, Rendel Arner, Stefanie Bürger und Valery Schuller herzlich für das grosse Engagement bedanken.



4a

Berufliche und soziale Integration

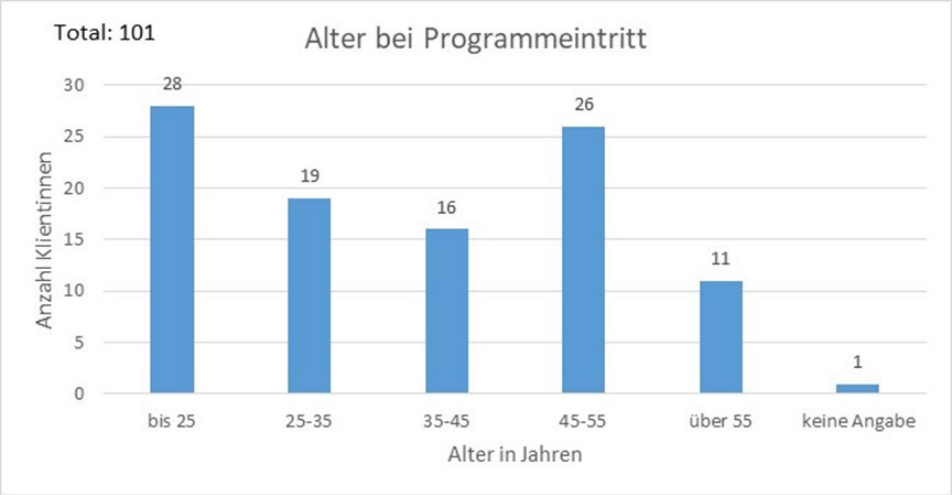
Startrampe - Berufliche Integration

startrampe
Berufliche Integration

Einleitung

Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen über einen kürzeren oder längeren Zeitraum zu begleiten und sie im beruflichen Erst- oder Wiedereinstieg nach gesundheitlichen und persönlichen Herausforderungen zu unterstützen, ist unsere Kernkompetenz. Diese Aufgabe erfüllen wir mit viel Herzblut, Engagement und professionellem Handeln. Der Mensch in seiner ganz persönlichen Situation steht bei uns im Zentrum. Unsere Unterstützungsleistungen bieten wir in den Modulen Arbeit (intern und extern), Bewegung/Gesundheit, Bewerbung und Bildung mit begleitendem ziel- und ressourcenorientierten Coaching an.

Im Jahre 2017 nahmen 101 Personen unsere Unterstützungsangebote in Anspruch. Davon konnten 64 Personen das Programm abschliessen – weitere 37 befanden sich Ende Jahr weiterhin im Programm. Die durchschnittliche Programmdauer betrug 6.5 Monate und das Alter der Klienten variierte von 18 bis 60+ mit einem durchschnittlichen Alter von 38 Jahren; dabei nahmen etwas mehr Männer als Frauen teil (35 vs. 29).



Alter bei Programmeintritt

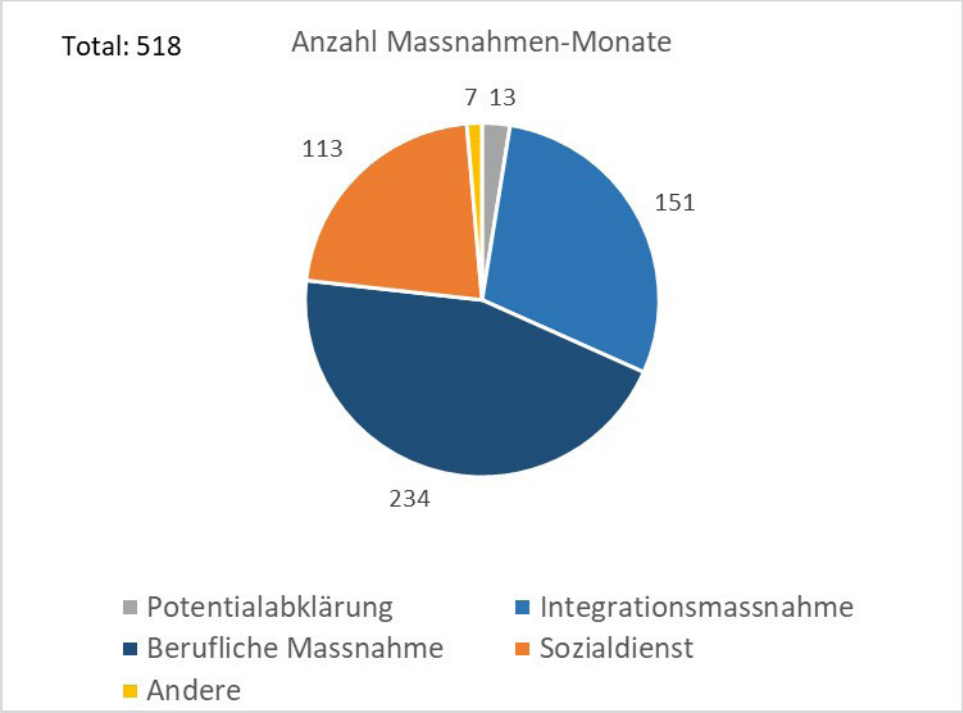
lifetime health

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

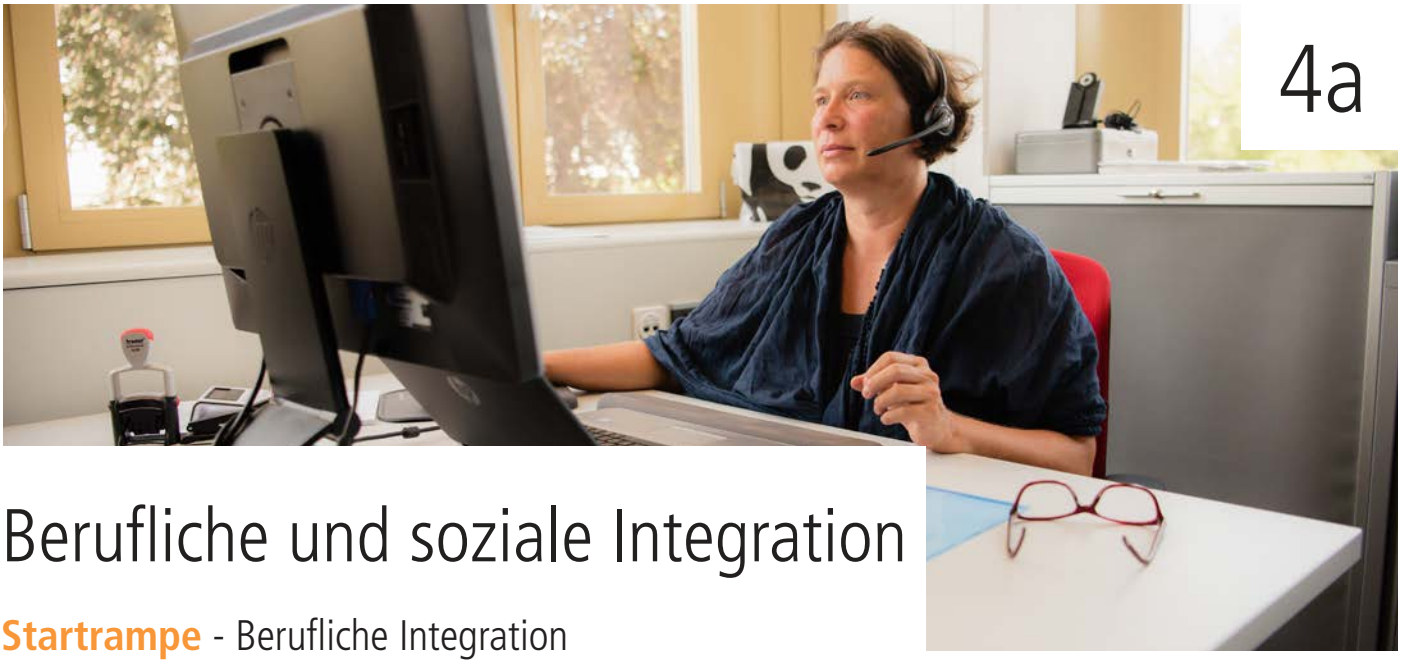
startrampe
Berufliche Integration

Über das ganze Jahr begleitete das Startrampe-Team insgesamt 518 vergütete Massnahmen-Monate. Dabei entfielen gut 70% der erbrachten Leistung auf Integrations- und Berufliche Massnahmen der SVA Zürich und St. Gallen. Der Anteil der Zuweisungen über die Sozialdienste aus der Region sowie der Stadt Zürich erhöhte sich auf 113.



Übersicht der Verteilung der einzelnen Massnahmen

lifetime health



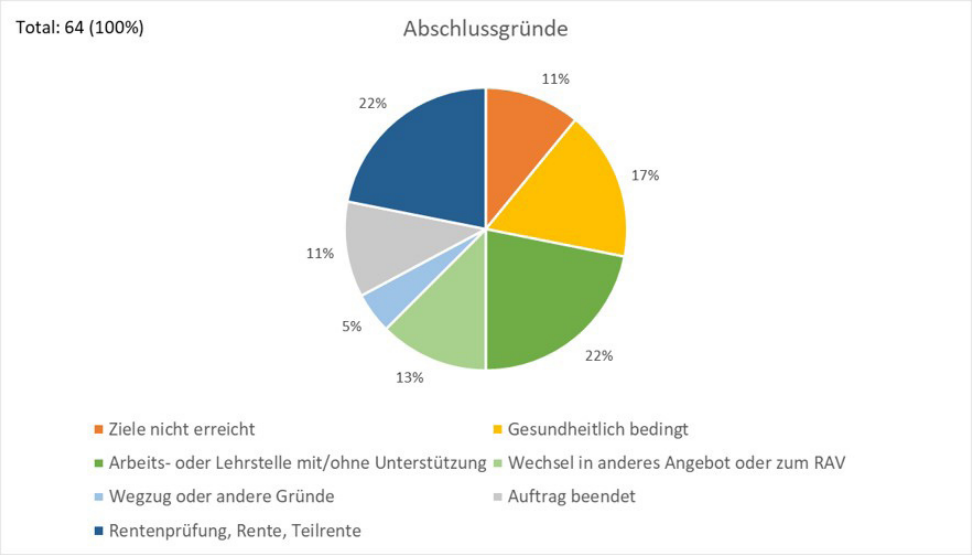
Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Abschlussgründe

Bei den Klienten welche im 2017 das Programm abgeschlossen haben, konnten 22% eine Arbeits- oder Lehrstelle im freien oder geschützten Arbeitsmarkt antreten; 13% wechselten nach Abschluss in ein anderes Angebot oder zum RAV. Bei rund einem Fünftel der Klienten erfolgte nach Programmabschluss die Rentenprüfung oder sie erhielten bereits vor dem Programm eine (Teil-)Rente und es konnte aufgezeigt werden, dass eine Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt momentan nicht möglich ist.

Es zeigt sich, dass wir mit unserem Angebot an Integrationsmassnahmen einen wichtigen Beitrag zur (Wieder-) Eingliederung von Menschen leisten können. Wir beobachten zudem, dass die Mehrheit der Klienten im Programm Startrampe komplexe berufliche, gesundheitliche und (psycho-)soziale Hintergründe mitbringt, die eine umfassende Abklärung, gefolgt von einem gezielten Aufbau der Leistungsfähigkeit voraussetzt, um die Chancen auf eine (Re-)Integration in den ersten Arbeitsmarkt zu erhöhen.



Abschlussgründe

lifetime health

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Veränderungen im 2017
Die grösste Veränderung implementierten wir auf anfangs Mai 2017, indem neu am Morgen parallel sowohl das Modul Arbeit wie auch das Modul Bewegung stattfindet. So nehmen alle Klienten wöchentlich an zwei Vormittagen im Modul Arbeit und alternierend an zwei Vormittagen im Modul Bewegung/Gesundheit teil. Dies ermöglichte die Bildung von teilnehmerspezifischen Leistungsgruppen, vor allem im Modul Bewegung/Gesundheit. Dabei erweist sich der Einsatz eines Physiotherapeuten im Modul Bewegung/Gesundheit zur Unterstützung der gesundheitlich schwächeren Klienten weiterhin als zielführend.

Die Doppelführung des Angebotes am Vormittag erlaubte zudem die Erhöhung der Anzahl interner Programmplätze von 25 auf 35. Das Programmvolumen konnte somit im Vergleich zu 2016 deutlich erhöht werden.

Nebst dem Ausbau des Programmvolumens von 25 auf 35 Plätze haben wir im Jahr 2017 weitere programminterne Prozesse optimiert:

- Die Kompetenzbeurteilung im Modul Arbeit zur differenzierten Beurteilung der Klienten wurde umfassend überarbeitet
- Als Vorbereitung für Körpereinsatz im Modul Arbeit wurde ein kurzes gemeinsames Mobilisieren eingeführt
- Die Klienten wurden in Ergonomie am Arbeitsplatz geschult mit dem Ziel, Fehlhaltungen zu reduzieren
- Der Bereich Näh- und Werbetechnik wurde weiter ausgebaut und professionalisiert
- Die neue Website mit Flyern zu den verschiedenen Angeboten im Programm wurde auf Mitte März aufgeschaltet
- Die Stellenprozente im Modul Arbeit und Fallbetreuung wurden erhöht, um dem erweiterten Programmvolumen zu entsprechen

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Modul Arbeit (intern & extern)
Alle Klienten nehmen programmintern am Modul Arbeit teil und haben dort die Möglichkeit, in fünf verschiedenen Bereichen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu reaktivieren und zu trainieren:

- Atelier (Nähen/Werbetechnik)
- Werkstatt (Holz/Velo)
- Hauswartung/Reinigung
- Haltestellenunterhalt VZO
- Administration/Büro

Bei stabiler Präsenz von mindestens 50% besteht für die Klienten die Möglichkeit, an einem externen Trainingsarbeitsplatz die berufliche Orientierung und Wiedereingliederung fortzuführen und sich schrittweise eine aktuelle Referenz im ersten Arbeitsmarkt zu erarbeiten. Die Erfahrung zeigt uns immer wieder, dass ein positives Feedback aus dem ersten Arbeitsmarkt den Klienten jeweils grosse Motivation gibt und gleichzeitig das Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt sowie eine realistische Selbsteinschätzung fördert.

Für die Einsätze können wir auf ein laufend wachsendes Netz von geeigneten Trainingsarbeitsplätzen für Schnuppereinsätze, Praktika oder Arbeitstrainings in verschiedensten Berufsfeldern zurückgreifen. Gleichzeitig suchen wir laufend neue Betriebe passend für die individuellen Klientenbedürfnisse. Vor allem die Akquisition von Stellen mit einem einfachen Anforderungsprofil und eher repetitiven Tätigkeiten gestaltet sich jedoch aufgrund der Wirtschaftlage zunehmend als anspruchsvoll und benötigt einen gezielten personellen Einsatz.

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Blitzlichter aus dem Modul Arbeit (intern)

Die Surfbretter des Segel Surfing Club Liechtenstein werden seit letztem Sommer in farbigen Blachen mit spannenden Sujets gegen Regen und Sonne geschützt.

Für die Baumschule Kunz AG in Uster haben wir über 60 Einkaufstaschen, Pflanzen- und Laubsäcke genäht. Die Werbeblachen für das Frühlingsfest wurden somit zu 100% recykliert. Die Artikel können bei der Baumschule Kunz AG direkt bezogen werden.

Der FC Grüningen wollte aus seinen alten Grümpi-Werbeblachen einen stylischen Rucksack. Voilà.

115

Massgeschneiderte Laptopt-Taschen für die Jugendarbeit Spreitenbach.

lifetime health

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration - Blitzlichter Arbeit

Blitzlichter aus dem Modul Arbeit (intern)

Unsere Velowerkstatt wurde erst kürzlich eingerichtet. Das Zeitungsinserat „Suche alte Rennvelos" war ein voller Erfolg. Mit unserem VW-Bus durften wir über 50 Velos aus verstaubten Kellern abholen, um diese dann anschliessend wieder herzurichten.

Reparieren, Ersetzen, Einstellen, Auffrischen, Reinigen und schon werden aus vergessenen Schätzen wieder geliebte Wegbegleiter. 16 Velos haben im letzten Jahr einen neuen Besitzer gefunden. Die Königsdisziplin war dann noch das Einspeichen. 468 Speichen wurden ersetzt.

Passend zu unseren Velos produzierten wir in unserem Nähatelier einen Schlüsselanhänger, welcher zusätzlich die Funktion eines Hosenbeinschutzes und einer Leuchtgamasche vereint.

lifetime health

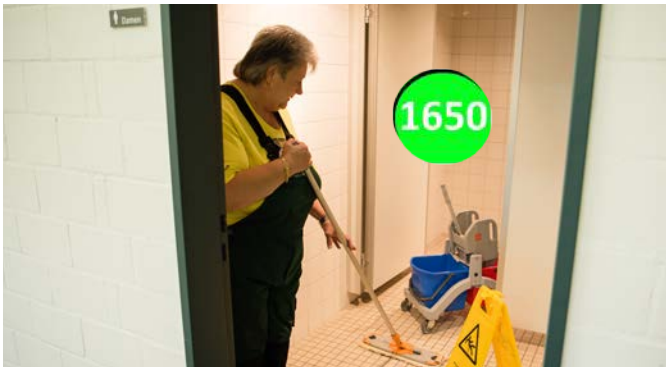
Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration - Blitzlichter Arbeit

Blitzlichter aus dem Modul Arbeit (intern)

Zur Hauswartung der Guyer-Zeller-Strasse 2-6 gehört auch die Instandhaltung der Aussenanlage. Der Rasen kann entweder mit dem Rasenmäher geschnitten werden oder wie zu guten alten Zeiten mit der Sense.

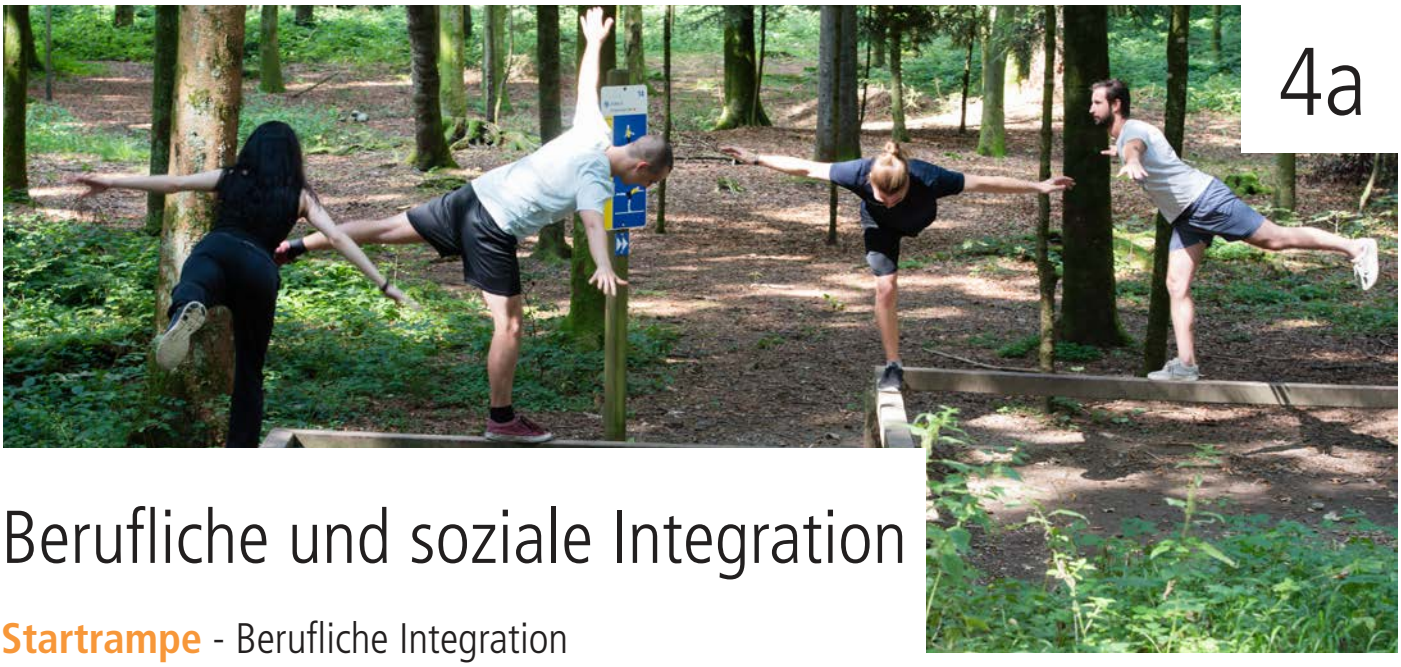
Aus alt mach neu und schon kann man die verdiente Pause wieder gemütlich an der Sonne geniessen.



Wir waren selber erstaunt! 1650 Toiletten wurden im 2017 zusammen mit dem Startrampe-Team gereinigt.

Für das Projekt Street Racket wurde unsere Holzwerkstatt laufend neu eingerichtet und professionalisiert. Genau 1088 Street Racket Schläger wurden produziert und im Atelier beschriftet. Unser KV-Bereich kümmert sich zudem um den ganzen Versand der Bestellungen. 72 Pakete waren es im letzten Jahr.

lifetime health



4a

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Rückmeldungen von Klienten bei Programmaustritt

„Für mich war jeder Tag ein super Erlebnis, denn ich konnte das Maximum aus dem Programm aufnehmen."

„Ich bin viel kritikfreundlicher geworden und körperlich fitter, das sind für mich die grössten Erfolge."

„Ich bin wieder viel belastbarer sei es körperlich wie psychisch."

„Einfach DANKE! Ich habe so vieles gelernt und nehme viel Wertvolles von euch allen mit."

„Der externe Trainingsarbeitsplatz war sehr wertvoll auch für meine Selbsteinschätzung."

„Durch das Ausdauertraining und viel Bewegung im Spiel hat sich mein körperlicher und seelischer Zustand merklich stabilisiert. Die Stresstoleranz ist sehr viel höher geworden."

„In der Startrampe herrscht eine gute aufbauende Atmosphäre. Es wird darauf geachtet, dass Erklärungen klar und verständlich sind. Zudem herrscht ein freundlicher und lockerer Umgangston mit viel Respekt, keine abwertenden oder geringschätzigen Bemerkungen. Dies hat grosse Auswirkung auf mich."

Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

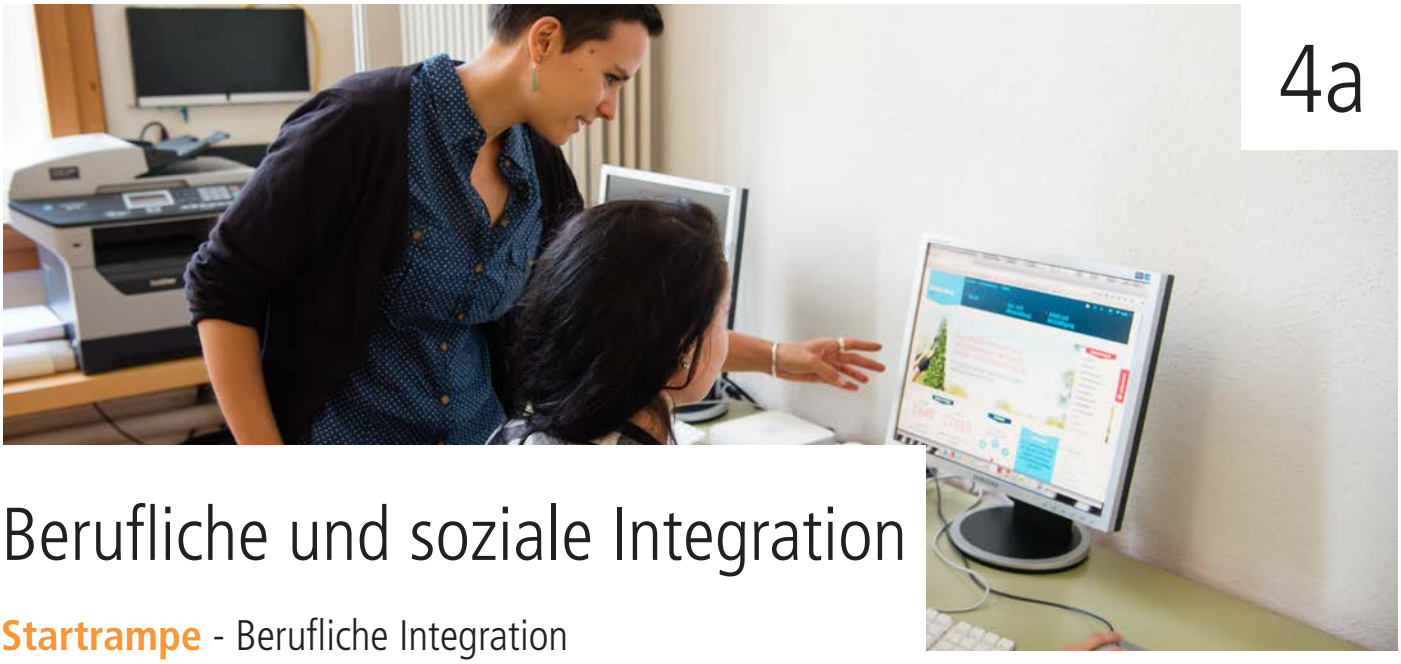
Ein junger Mann schafft erfolgreich den Weg zurück ins Berufsleben

Herr M.L., lernten wir bei uns Programm im Sommer 2016 kennen. Der junge Mann anfangs dreissig konnte seine Ausbildung zum Maurer vor einigen Jahren nicht abschliessen, er begründete dies mit jugendlichem Leichtsinn. Bald darauf wurde seine Freundin schwanger, die familiären Verpflichtungen, die nun auf den jungen Mann zukamen, verhinderten das Nachholen des Berufsabschlusses. Zu sehr war er nun gefordert, Geld für die junge Familie zu verdienen. Dies gelang ihm mit Einsätzen auf dem Bau, er arbeitete sehr hart und leistete viele Überstunden. Privat war er mit seiner ebenfalls sehr jungen Partnerin und den mittlerweile zwei Kindern stark gefordert. Die Erschöpfung wurde immer grösser, so dass Herr L. eine ernstzunehmende Depression entwickelte. Nach einem gescheiterten Suizidversuch folgten Monate in der Klinik, Herr L. versuchte sich Schritt für Schritt ins Leben zurück zu kämpfen.

Nach erfolgter Anmeldung bei der IV tratt Herr L. im Sommer 2016 im Auftrag der IV mit einem Belastbarkeitstraining in unser Programm ein. Herr L. war zu Beginn sehr verschlossen und traute sich wenig zu. Er hatte mit grossen Selbstzweifeln zu kämpfen. Dass er trotz seiner dreissig Jahre wieder bei den Eltern leben musste, weil er sich finanziell keine eigene Wohnung leisten konnte, nagte sehr an ihm. Von seiner Freundin lebte er mittlerweile getrennt, sah die Kinder aber regelmässig. Zu Beginn im Programm hatte er grosse Mühen, morgens pünktlich zu sein. Er kämpfte mit Schlafproblemen, das Aufstehen fiel ihm sehr schwer. Dennoch war von Anfang an ein grosser Wille bei Herrn L. zu spüren, den Weg zurück ins (Berufs-)Leben zu schaffen. Er wollte seinen Kindern ein Vorbild sein, wieder eine eigene Wohnung beziehen können und finanziell unabhängig sein. Schritt für Schritt baute er seine Leistungsfähigkeit auf, mit Unterstützung im Programm sowie seiner Psychotherapeutin. Hilfreich war die enge und kooperative Zusammenarbeit zwischen Herrn L., dem IV-Berater, der Psychotherapeutin sowie der Integrationsberaterin im Programm Startrampe.

Herr L. gelang es, in Zusammenarbeit mit der Integrationsberaterin eine Firma für einen Trainingsarbeitsplatz auf dem Bau zu gewinnen. So konnte er im Januar 2017 vorerst mit zwei Tagen pro Woche, weiterhin unterstützt durch die IV, mit dem Training im ersten Arbeitsmarkt starten und das Pensum über drei Monate hinweg auf ein volles Pensum steigern. Und sein Einsatz wurde belohnt: Seine Arbeit und sein Engagement wurden so geschätzt, dass er in der Firma per April 2017 stolz eine Festanstellung antreten konnte.

lifetime health



Berufliche und soziale Integration

Startrampe - Berufliche Integration

Projekt „Inklusiv"- berufliche Integration mit integrierter psychologischer Begleitung
Das Projekt „Inklusiv" vom Psychologischen Institut der ZHAW Zürich – welches als Feldstudie im Rahmen des Programms Startrampe mit 18-28 jährigen durchgeführt wird – konnte im August 2017 mit acht Klienten gestartet werden. Die durchschnittlich 23-jährigen jungen Menschen nehmen regulär am Programm Startrampe teil und haben zusätzlich die Möglichkeit, sich wöchentlich an einer Gesprächsgruppe zu beteiligen, welche in Anlehnung an das Konzept ‚Positive Peer Culture' aufgebaut ist. In Ergänzung können Einzelberatungen bei der Psychotherapeutin besucht und wenn nötig weiterführende Psychotherapie vermittelt werden.
Ziel der Studie ist es, dass die Teilnehmenden durch die Vermittlung von psychologischer Begleitung während dem Programm ihre Chance auf eine berufliche Lösung nach der obligatorischen Schulzeit erhöhen.
Erste wissenschaftliche Ergebnisse werden ab Mitte 2019 erwartet.

Einige Rückmeldungen aus der Gesprächsgruppe:
„Es tut gut zu sehen, dass man nicht die Einzige ist"

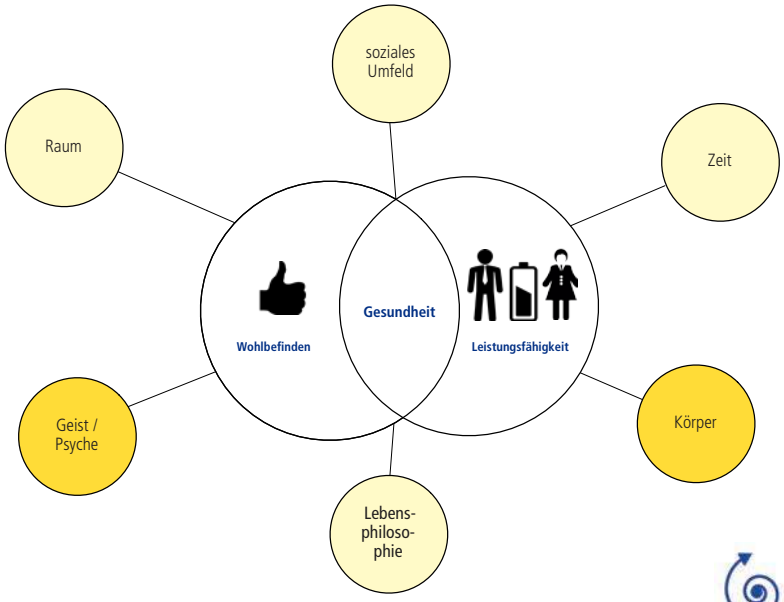
„Die Gruppe ist ein gutes Gefäss um Dampf abzulassen"

„Es hat gut getan, mit anderen in Kontakt zu kommen"

Berufliche und soziale Integration

FAU - Persönliches Ressourcenmanagement

Den Kurs „Persönliches Ressourcenmanagement" konnten wir für den Verein Fokus Arbeit Umfeld (FAU) im 2017 zweimal durchführen. Die drei Kurstage werden jeweils auf drei Wochen aufgeteilt. Am ersten Kurshalbtag findet in der Natur der Ressourcenparcours statt. Die Teilnehmenden bevorzugen trotz des Trends der Digitalisierung die analoge Version des Ressourcenparcours. Das Pflegen des sozialen Netzwerkes während körperlicher Bewegung und geistiger Aktivität in der Natur scheinen die Teilnehmenden sehr zu schätzen. Die darauffolgende vielfältige Vertiefung der Ressourcenthemen wie Ernährung, Entspannung, Bewegung (Körperliche Dimension) und Achtsamkeit, Embodiment, Emotionsregulation (Dimension Geist/Psyche) etc. klingt bei den Teilnehmenden positiv an. Insgesamt hat sich das im 2016 entwickelte Konzept mit dem Fokusschwerpunkt «Ressourcenmanagement» anstelle von «Stressmanagement» in der Praxis auch im 2017 sehr bewährt.



lifetime health

Gesundheitsbildung und Beratung

Bewegtes Lernen

Gemeinsam mit Street Racket haben wir während über einem Jahr getüftelt, wie wir unser bewährtes Angebot „Bewegtes Lernen" noch nachhaltiger und vielfältiger weiterentwickeln können. Den Schulen stehen nun drei innovative Module für die bewegte Schule zur Auswahl. Gemeinsames Ziel aller Module ist, dass die Beteiligten sich danach eigenständig mit dem Thema befassen und ihre eigenen Ideen weiterentwickeln und intensivieren können. 2017 führten wir Weiterbildungsworkshops mit 10 Bildungsorganisationen durch. Ausserdem freut es uns ausserordentlich, dass einige dieser Schulen ihren Bildungsgutschein des Labels „sportfreundliche Schule" vom kantonalen Sportamt Zürich bei uns einlösten.

Das Modul 1 führt Lehrerteams und weitere Interessierte praxisnah in diese faszinierende Welt ein, das Modul 3 ist ein Einführungskurs Street Racket und im Modul 2, quasi das Herzstück dieser Kooperation, zeigen wir, wie Lernprozesse mit Street Racket bewegt gestaltet werden können.

So erlebt man Formen wie das Zahlen-Seilziehen oder Wort-Brücken, führt während des Spiels (angeleitet von Markierungen und Beschriftungen auf den Spielfeldern) Rechenoperationen durch oder konjugiert Verben in verschiedenen Zeitformen und / oder in verschiedenen Sprachen. Bereits gehören über 30 spannende und sehr wirksame Übungen zur Sammlung, welche wir mit Freude und Überzeugung an den Schulen und an weiteren Bildungsinstitutionen vermitteln. Die bisherigen Feedbacks (Volksschulen, Hochschulen) sind überwältigend und wir sind absolut sicher, hier einen ganz wichtigen Bereich des Lernalltags bereichern zu können!

Neben der Weiterbildung von Lehrpersonen und Fachleuten auf Sekundar-, Primar- und Kindergartenstufe und der Betreuung, arbeiten wir auch gezielt mit den Schülerinnen und Schülern der Stufe Primar- und Sekundarschule.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/gesundheitsbildung-und-beratung/bewegtes-lernen

lifetime health

Gesundheitsbildung und Beratung

Mobilität im Alter

SEBA - Selbständig bleiben im Alter
Im Mandat der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) konnte lifetime health 2017 das Bewegungstraining in gesamthaft 63 Kursen durchführen. Im Vergleich zum Vorjahr sank die Zahl der Teilnehmenden von 704 auf 670. Das Durchschnittsalter der vornehmlich weiblichen Teilnehmenden blieb mit knapp über 80 Jahren konstant.

Die Kursleitenden boten auch dieses Jahr ein abwechslungsreiches Programm für die Seniorinnen und Senioren. Im Vordergrund standen Kraft- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention, verschiedene Spielformen und Entspannungstechniken rundeten das Programm ab.

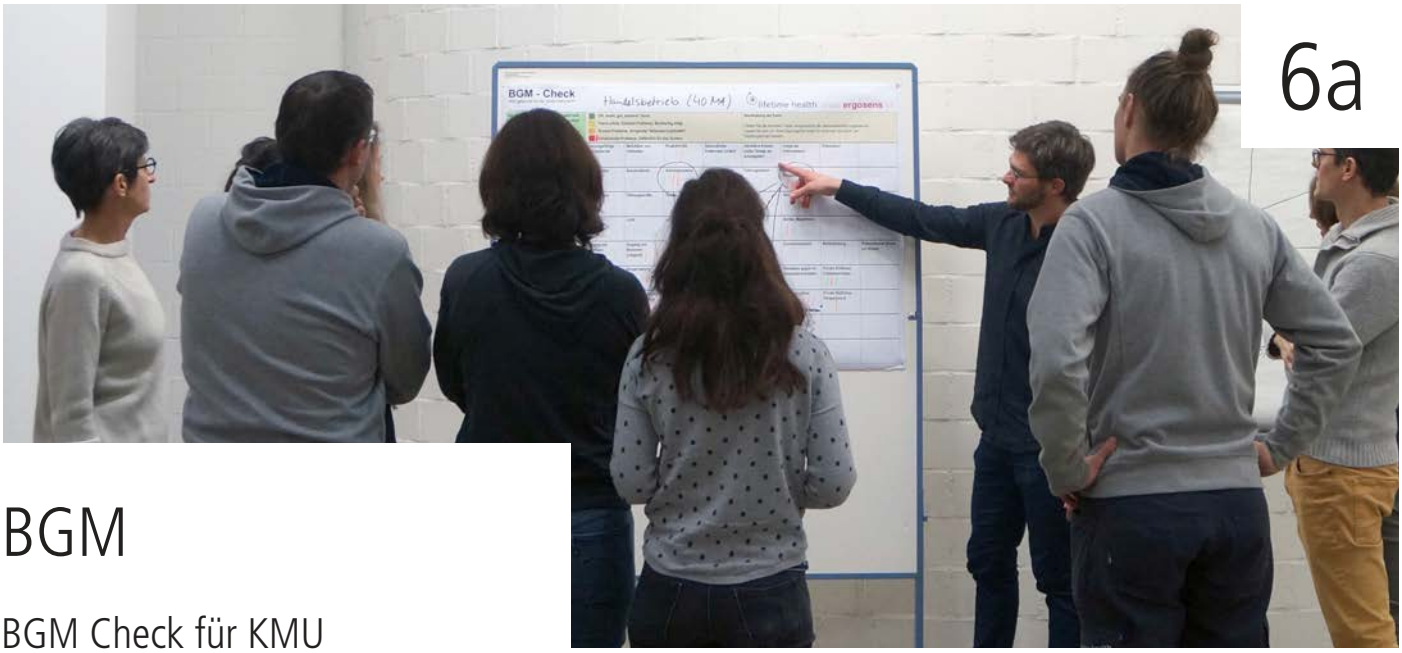
Gemeinsam mit den GedächtnistrainerInnen wurde das Thema Wortwechsel – mit Sprache spielen und denken am Weiterbildungstag behandelt. Der Austausch bot für beide Seiten spannende Inputs für den Unterricht.

Sturzprävention - stabil und beweglich
Das 2015 für die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) entwickelte Konzept für die Sturzpräventionskurse „stabil und beweglich" konnte zweimalig durchgeführt werden. Im Pilotprojekt wurden 2016/17 die gesamthaft vier Kurse von 35 Teilnehmenden besucht.

In der 12-wöchigen Kursperiode erlernten die Teilnehmenden einfache Gleichgewichts- und Kraftübungen um das Sturzrisiko zu senken. Jeder Teilnehmende erhielt ein individuelles Trainingsprogramm mit dem Ziel, dieses 2 – 3x wöchentlich zuhause durchzuführen. Bei Bedarf beinhalteten die Kurse eine Wohnraumabklärung oder ein Personal Training.

Die Resultate der motorischen Standortbestimmung zeigten, dass die Teilnehmenden ihre Gleichgewichtsfähigkeit und Mobilität verbessern konnten. Keine Veränderungen zeigten sich in der Beinkraft und der Angst, zu stürzen.

lifetime health



6a

BGM

BGM Check für KMU

Das BGM-Beratungsangebot von ergosens und lifetime health zeichnet sich durch seine einfache und effiziente Handhabung aus. Vor allem KMU profitieren von einem schlanken BGM, das kaum personelle Ressourcen bindet und den Entscheidungsträgern stets die aktuellen Daten liefert. Allfällig erforderliche, betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) wird dadurch wirksamer und kostengünstiger.

Den BGM Check für KMU gibt es seit 2016. Mittlerweile konnten wir das Angebot an zahlreichen Tagungen präsentieren und mit den Firmen Compona AG in Fehraltorf, Zetavision GmbH und RVK in Luzern konkret ihm Rahmen von Kaderworkshops umsetzen. Zudem haben wir Mulitplikatoren geschult, welche die Methode für die eigenen Beratung benützen. Es war spannend zu erleben, wie die beteiligten Entscheidungsträger in kürzester Zeit Lösungen finden konnten auf gesundheitliche Fragestellungen im eigenen Betrieb. Zudem gelang es, mit beiden Organisationen sogleich konkrete Massnahmen zu erarbeiten, welche sie mit eigenen Ressourcen umsetzen können. Die Rückmeldungen der Beteiligten sagte alles aus: Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mehr als Früchte verteilen und Bewegung fördern und setzt oftmals in kleinen, aber wirksamen strategischen und organisationellen Veränderungen an - und hat viel mit einer grundsätzlichen Haltung der Entscheidungsträger zu tun.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/bgm-check-fuer-kmu
www.bgm-kmu.ch

lifetime health

BGM

Erlebnistag Gesundheitskompetenz

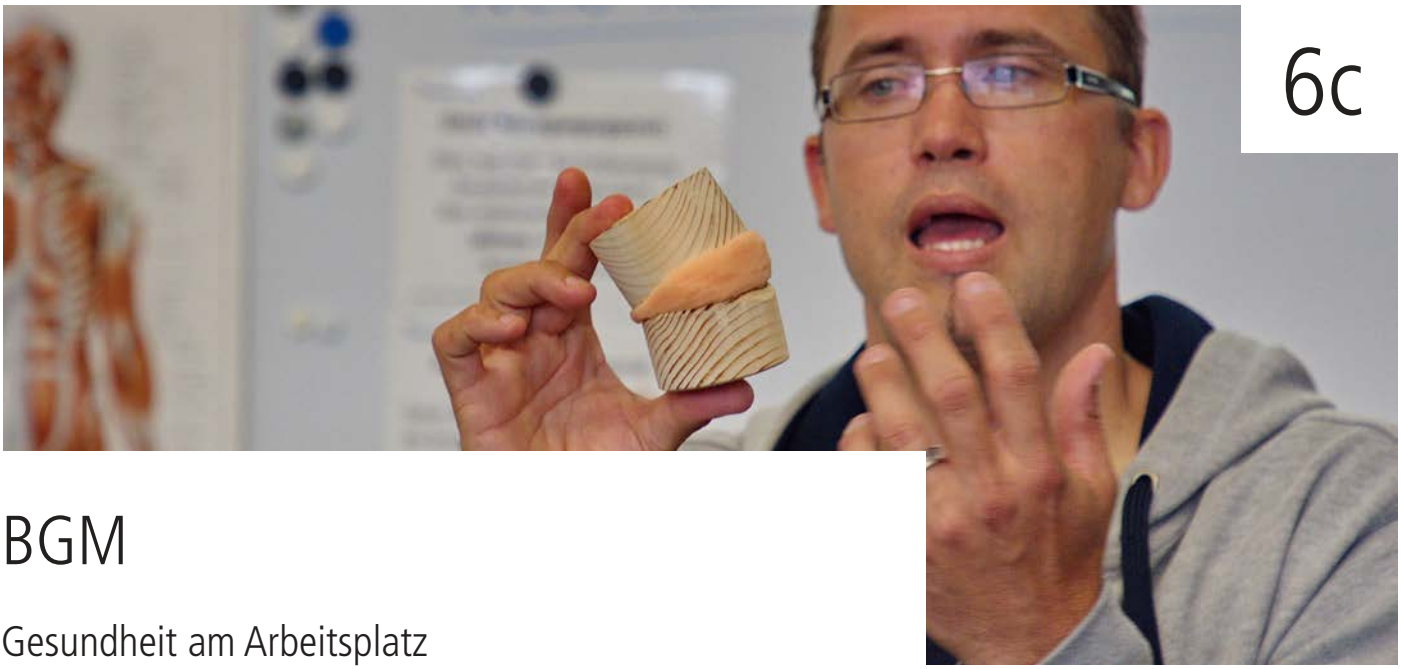
Bei hochsommerlichen Temperaturen konnten wir im Juli 2017 den Gesundheitssporttag mit rund 120 Mitarbeitenden der Untersuchungsgefängnisse und Vollzugseinrichtungen Zürich durchführen. Bereits zum neunten Mal konnte lifetime health den Anlass zusammen mit der Personalleitung organisieren und umsetzen. Auch dieses Jahr wurde den Teilnehmenden ein attraktives und spannendes Programm geboten. Neue Inhalte wie das Rückschlagspiel Street Racket boten Abwechslung zu den bewährten Kursen wie Yoga und Nordic Walking.

Bereits zum siebten Mal konnten wir das BVD Forum der Bewährungs- und Vollzugsdienste des Kantons Zürich (BVD) zusammen mit der Personalleiterin organisieren und umsetzen. Unter dem Motto Orientierung – BVD 2018 – 2022 wurden die rund 120 Mitarbeitenden vormittags über interne Neuerungen und Veränderungen informiert. Für das Nachmittagsprogramm konnten die Mitarbeitenden einen Workshop aus den drei Bereichen für den Geist – für den Körper – für mehr Action auswählen. Das Landesmuseum und die nähere Umgebung boten eine aussergewöhnliche Kulisse für die Informationsveranstaltung und die Workshops.

Für das Schulinternat Redlikon führten wir einen speziellen Erlebnistag durch. Nach einer morgendlichen Standortbestimmung mit dem Ressourcenparcours (siehe Angebot Ressourcenmanagement) wurden den rund 50 Mitarbeitenden am Nachmittag Vertiefungsworkshop in den Bereichen „Freiraum im Kopf“, „Achtsamkeit“, „Gleichgewicht - Ungleichgewicht und „Lightcontact-Boxing“ angeboten, in welchen sie ihre Ressourcen vertiefen konnten.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/erlebnistag-gesundheitskompetenz

lifetime health



BGM

Gesundheit am Arbeitsplatz

Im Bereich Gesundheit am Arbeitsplatz hat sich im letzten Jahr ziemlich viel bewegt. Unser Angebot „Prep for Work" konnte weiter ausgebaut und bei Grün Stadt Zürich und beim AWEL des Kantons Zürich etabliert und vertieft werden. Dabei konnten wir auch auf Erkenntnisse aus dem Projekt «Förderung physischer Gesundheit von Forstwartlernenden» im Auftrag des BAFU (Bundesamt für Umwelt) profitieren.

Bei Grün Stadt Zürich hat sich die Gruppendynamik und Einstellung gegenüber „Prep for Work" sehr positiv entwickelt. Die Mitarbeitenden sind grösstenteils sehr motiviert und von der Wirkung überzeugt. «Inzwischen merke ich nach einer Woche Ferien, dass etwas fehlt», meint ein Mitarbeiter des Betriebes Schwandenholz. Auch das „Aushalten" der eher kritischen Mitarbeiter habe sich gelohnt. „Inzwischen turnen diese auch mit", ergänzt Stefan Kürner (Betriebsleiter Betrieb Schwandenholz) die Aussagen. Auch die Förderung des Teamgeistes komme morgendlich auf seine Rechnung. „Es tut gut, zusammen lachen zu können", so ein weiterer Mitarbeiter.

Beim AWEL fanden weitere Refresher-Workshops statt. Auch hier hat sich die morgendliche Vorbereitung auf den Arbeitsalltag zur integrierten Gewohnheit entwickelt. Die positive Entwicklung hat sogar dazu geführt, dass im 2018 neue Teams dazu stossen.

Das Projekt „Förderung physischer Gesundheit von Forstwartlernenden" wurde Ende 2017 abgeschlossen, wird aber im Rahmen weiterer punktueller Umsetzungen durch die Codoc weitergeführt. An diversen Weiterbildungstagen für Forstwarte und Berufskunde- und Sportlehrpersonen konnte das Konzept vorgestellt und implementiert werden. Der Anklang bei den verschiedenen Anspruchsgruppen war sehr positiv.

Für die Stiftung GFZ konnten wir im 2017 zwei Kurstage zum Thema „Gesunder Rücken am Arbeitsplatz" für die Lernenden der Kindertagesstätten (Kita) im ersten Lehrjahr durchführen. Damit soll bereits früh ein positiver Impuls für einen nachhaltig gesunden Rücken gegeben werden.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/gesundheit-am-arbeitsplatz

lifetime health

6d

BGM

Ressourcenemanagement

Zur Förderung der Gesundheitskompetenz und zur Stärkung von persönlichen Ressourcen passen wir unser ganzheitliches Angebot im Ressourcenmanagement auf die Bedürfnisse der einzelnen Betriebe individuell an. Das gemeinsame Ziel aller Angebote ist die Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit und Stärkung des persönlichen Wohlbefindens mit einer Vielfalt von möglichen ressourcenorientierten Strategien und Techniken.

Die Zusammenarbeit mit Postauto Schweiz AG Region Nordschweiz im Rahmen der innerbetrieblichen Weiterbildungen ging ins sechste Jahr. Auch im 2017 erteilten wir für die Mitarbeitenden mehrere Kurstage im Bereich Ressourcenmanagement und Stressbewältigung.

Seit mehreren Jahren bieten wir zudem im Weiterbildungsangebot des ZAL (Zürcher Arbeitsgemeinschaft für Weiterbildung von Lehrpersonen) den Kurs „Persönliches Ressourcenmanagement für Lehrpersonen an. Im 2017 galt dieses Angebot im Rahmen des Ressourcenparcours.

Der Ressourcenparcours fand an diversen Schulen wie zum Beispiel Schulinternat Redlikon oder Schule Uitikon und bei der Stiftung SAG sowie beim Stellennetz grossen Anklang. Die Kombination von Bewegung und gegenseitigem Austausch in Kleingruppen zu verschiedenen Fragestellungen fördert sowohl den Team-Spirit als auch das Erkennen des eigenen Ressourcen-Potentials.

Für die Sicherheitsassistentinnen und Sicherheitsassistenten der Kantonspolizei Zürich führten wir im 2017 zehn Mal den Einführungsworkshop zu „Umgang mit Schichtarbeit" durch. Das Managen der eigenen Ressourcen für die Gesundheitserhaltung hat bei Schichtarbeit einen noch grösseren Stellenwert. Das Thema wir mit einem Nachfolgeworkshop im 2018 vertieft.

Mehr Informationen finden Sie unter
www.lifetimehealth.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/ressourcenmanagement

Impressum

Redaktion:
Pascal Kunz, Samuel Maurer

Texte:
Bryan Bachmann, Mirjam Eggspühler, Kathrin Koch, Pascal Kunz, Samuel Maurer, Barbara Spörri

Layout:
lifetime health gmbh

Fotos:
Grégoire Schuwey, Lena Stucki, Remo Ramaioli, Samuel Maurer, Carole Fleischmann, Kantonsforstamt SG für lifetime health; Frederic Meyer für Stiftung Alterswohnungen Zürich

© lifetime health GmbH - Juni 2018

lifetime health gmbh
Guyer-Zeller-Strasse 2
8620 Wetzikon

Telefon 044 251 51 71

E-Mail info@lifetimehealth.ch
Internet www.lifetimehealth.ch

lifetime health