JAHRESBERICHT 2016

lifetime health

startrampe
Berufliche Integration

BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

GESUNDHEITSBILDUNG UND BERATUNG

ORGANISATION

ÜBERSICHT

VORWORT 2

ORGANISATION 3

Kooperationen 3
Mitarbeitende 4
Team-Anlässe und Weiterbildungen 4
Mittagsworkshop 5
Erfa-Tagung BGMnetzwerk.ch 5

STARTRAMPE 6

Coaching 6
Modul Arbeit 7
Module Gesundheitsförderung und Bewegung 9

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT 10

Übersicht 10
Projektauswahl 10
BVD Forum 10
Verkehrsbetriebe Zürich (VBZ) 11
Gemeinde Balzers 11
Gemeinde Wetzikon 11

GESUNDHEITSBILDUNG UND BERATUNG 12

Projektauswahl 12
agil & mobil Gedächtnis- und Bewegungstraining 12
Bewegtes Lernen 12
Bewegte Bildung im Strafvollzug 12

VORWORT

Ein spannendes Jahr liegt hinter uns, welches einmal mehr geprägt war von vielen unterschiedlichen Menschen zwischen 16 und 90+, welche wir in unseren drei Geschäftsfeldern – Berufliche Integration „Programm Startrampe“, Gesundheitsbildung und Beratung sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – ein Stück weit begleiten durften.

Die Balance finden und halten – sei es im beruflichen wie auch privaten Leben – gehört zu unseren täglichen Herausforderungen. So haben wir uns im August auch als Team dieser Aufgabe mit dem Stand-up Paddleboard auf dem Linthkanal gestellt und sind – wenn auch mit einigen Tauchern – erfolgreich mit der Strömung gegleitet.

Es gibt zahlreiche Beispiele aus unserer täglichen Arbeit, bei denen man sich immer wieder mit dem Finden und Aufrechterhalten der Balance auseinandersetzen und daran wachsen kann: Ein ausgewogenes Fordern und Fördern unserer Klient*innen; der Umgang mit der flexiblen und komplexen Einsatzplanung sowie den unterschiedlichen Ressourcen von Mitarbeitenden; dem Spagat zwischen dem zeitnahen und qualitativ hochstehenden Herstellen von Produkten für Kund*innen und dem gleichzeitigen Sicherstellen des sozialen Auftrags mit der zielführenden, individuellen Begleitung der Klient*innen; einen guten Mix finden zwischen individueller und organisationeller Umsetzbarkeit von Lösungen bei unseren Kund*innen unter Berücksichtigung der Verhaltens- und Verhältnisebene.

Dass wir wiederum auf ein rundum positives und erfolgreiches Jahr zurückblicken können, verdanken wir Ihnen als unsere Kund*innen, Auftraggebenden und Kooperationspartner sowie unserem interdisziplinären und erfahrenen Team, welches seine Aufgaben stets professionell, umsichtig und mit viel Leidenschaft wahrnimmt. Ein herzliches Dankeschön an alle, welche im Kleinen und im Grossen zur guten Zusammenarbeit beigetragen haben.

Auf den kommenden Seiten erwarten Sie einige Augenblicke aus unserem Geschäftsjahr 2019.

KOOPERATIONEN

Unser wichtigster Kooperationspartner ist die **SVA Zürich**. So erhalten wir rund 75% der Zuweisungen über die IV-Stelle des Kantons Zürich. Im Jahr 2019 können wir so im Auftrag des SVA Zürich 17 Potentialabklärungen, 30 berufliche Massnahmen und 72 Integrationsmassnahmen durchführen.

Seit 2011 können vor allem junge Klienten aus der **Stadt Zürich**, welche eine Ausbildung anstreben, in der Startrampe gefördert werden. In den meisten Fällen werden diese über die Basisbeschäftigung zugewiesen und haben bereits einen Monat Basisabklärung absolviert und ein aussagekräftiger Bericht zum weiteren Vorgehen liegt vor.

Seit 2015 besteht die Möglichkeit, dass **Helsana** Versicherte mit Unterstützung des Helsana Case Management Teams in die Startrampe zugewiesen werden und so von einer zusätzlichen individuellen und gruppenspezifischen physiotherapeutischen Leistung im Rahmen der Grundversicherung profitieren können.

Seit August 2017 und bis Ende 2019 führt die **ZHAW, Abteilung Angewandte Psychologie** innerhalb der Startrampe eine Pilotstudie durch, in der junge Teilnehmende bis 29 an einem wöchentlichen Gruppentherapieangebot teilnehmen und zusätzlich Einzelgespräche mit einer Psychotherapeutin in Anspruch nehmen können. Das Angebot ergänzt die Betreuung in der Startrampe.

Wir sind Partner der ZHAW im Rahmen des Studiengangs „Gesundheitsförderung & Prävention“. Neben der Praxisfelderkundung, bei der auch 2019 wieder eine Gruppe Studierender einen Einblick in unsere Arbeit bekommt, bieten wir seit 2018 jährlich eine 70%-Praktiumsstelle an.

Weitere Kooperationspartner in den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement / Gesundheitsbildung und Beratung

lifetime health
www.lifetimehealth.ch

Wir beraten mit den Angeboten Friendly Work Space von:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

...schlank wie ein KMU.
BGM-KMU.CH

IQES online
schulentwicklung.ch

ergosens

STREET RACKET
anyone – anytime – anywhere

MITARBEITENDE

Zwei neue Gesichter heissen wir 2019 willkommen. Linda Cristina beginnt ihre Stelle in der Fallbetreuung und dem Modul Bewegung, Elisa Brühwiler ergänzt anschliessend an ihr Praktikum das Team in der Abwesenheit von Esther Keller. Total 23 Mitarbeitende dürfen wir Ende 2019 zur LTH-Familie zählen:

1740 Stellenprozente
56.5 Prozent Frauenanteil
23 Mitarbeitende
12 Freelancer
3 Praktikumsplätze

TEAM-ANLÄSSE UND WEITERBILDUNGEN

Als lernende sowie eduQua- und InQualis-zertifizierte Organisation ist es uns wichtig, dass unsere Mitarbeitenden die Möglichkeit haben, sich stetig weiterzubildungen, und diese Möglichkeit auch nutzen. Im Jahr 2019 haben verschiedene Mitarbeitende folgende Weiterbildungen abgeschlossen:

- Medizinische Trainingstherapie, SVGS
- CAS Systemisch, lösungs- und kompetenzorientiert Beraten (HSLU)
- SVEB 1+2
- Berater Label Friendly Workspace

Neben den zahlreichen Weiterbildungen, welche unsere Mitarbeitenden individuell besuchen, führen wir auch immer interne Anlässe und Weiterbildungen durch, um uns als Team weiterzuentwickeln. Hinzu kommen unser traditionelles Neujahrsessen, die GV und damit verbundene Teamanlässe. Im Jahr 2019 haben wir als Unternehmen folgende Weiterbildungen durchgeführt:

- Austauschforum (3x jährlich) für den Wissens- und Erfahrungsaustausch im Team
- Interne Weiterbildung Energie-Pfad und Stand-up Paddling
- Interne Weiterbildung zum Autismus-Spektrum
- Dreitägige Weiterbildung zum Lösungsorientierten Ansatz

3 Teamanlässe
3 Austauschforen
3 Interne Weiterbildungen

MITTAGSWORKSHOP

Mit Alexandra Huber, Job Coach der IV-Stelle bei der SVA Zürich, können wir einmal mehr eine kompetente Referentin für unseren Mittagsworkshop gewinnen. In ihrem Referat präsentiert sie die sechs Hauptfaktoren eines gesundheitsorientierten Führungsstils. Sie weist dabei auf die Bedeutung von Offenheit zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden hin und wie wichtig ein ständiger Austausch ist.

Jährlich im Frühling und Herbst veranstalten wir einen Mittagsworkshop in unserer Multifunktionshalle. Die Infrastruktur und das Catering werden jeweils mit den Teilnehmenden und dem Team des Moduls Arbeit in der Startrampe geplant, organisiert und durchgeführt. Ein feines und gleichzeitig ausgewogenes und gesundes Zmittag-Büffet, ein spannender Input der Referenden und die Möglichkeit zu ungezwungenem Netzwerken wird von den Teilnehmenden sehr geschätzt.

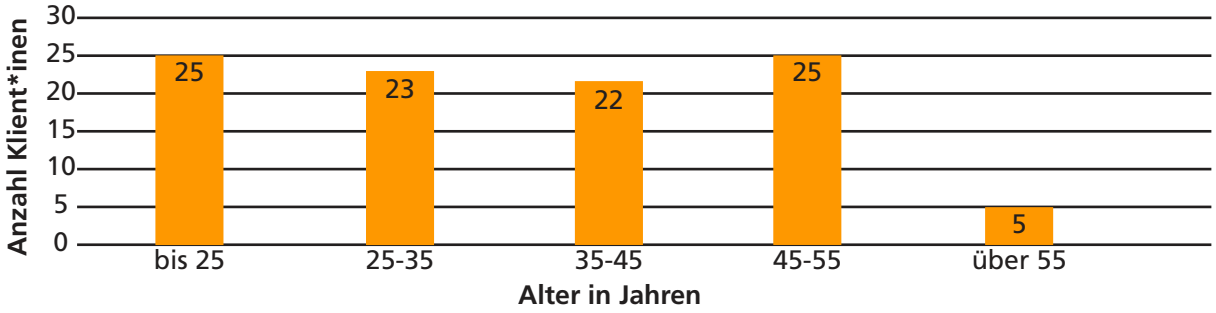
ERFA-TAGUNG BGMNETZWERK.CH

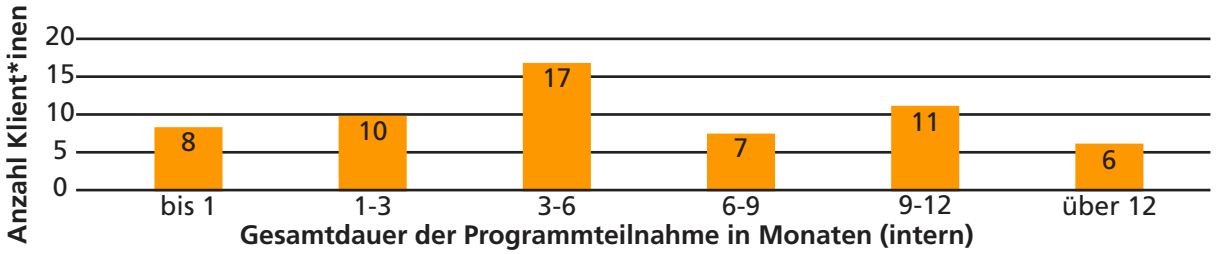
Statt eines zweiten Mittagsworkshops im Herbst 2019 können wir am 6. November den Erfa-Tag des BGMnetzwerk.ch bei uns durchführen. Für die rund 35 Teilnehmenden finden verschiedene Referate, Diskussionen und Workshops zum Tagungsthema *BGM für Körper und Geist - Physische und psychische Gesundheit als tragende Säulen für die Arbeitsfähigkeit* statt. Zudem wird während der Besichtigung der Räumlichkeiten von lifetime health über das Berufsintegrationsprogramm Startrampe informiert.

Zuerst führt Melanie Gwerder von lifetime health ins Thema ein, wie wichtig die Gesundheitsförderung in der beruflichen Integration ist. Andreas Bachofner von den Bachofner Kanalreinigungen AG zeigt in der Folge eindrücklich auf, wie er Menschen mit psychischen Einschränkungen bei sich im Betrieb integriert. Heinz M. Schwyter gibt zum Schluss einen Einblick, wie sie bei der Spitex Tösstal die physische und psychische Gesundheit fördern. Die Startrampe ist auch hier für das kulinarische Rahmenprogramm besorgt.

COACHING

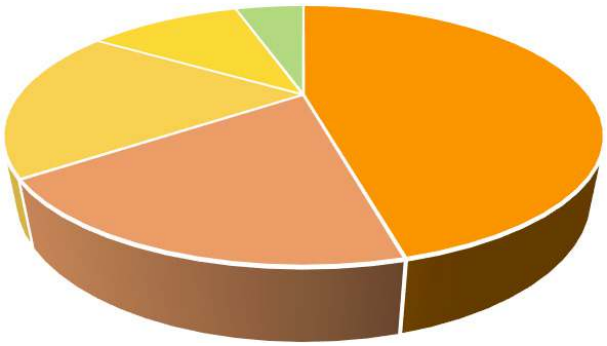
In das Jahr 2019 starten wir mit 35 internen und zehn externen Klient*innen. Total nehmen 100 Personen (41 davon weiblich, 59 männlich) unsere Unterstützung in Anspruch. 65 Klient*innen, davon 30 Frauen und 35 Männer, beenden das Programm in diesem Jahr. Die durchschnittliche Programmdauer beträgt 183 Tage, also rund 6 Monate. Von den 100 Klient*innen ist die jüngste Person 18, die älteste 56 Jahre alt.



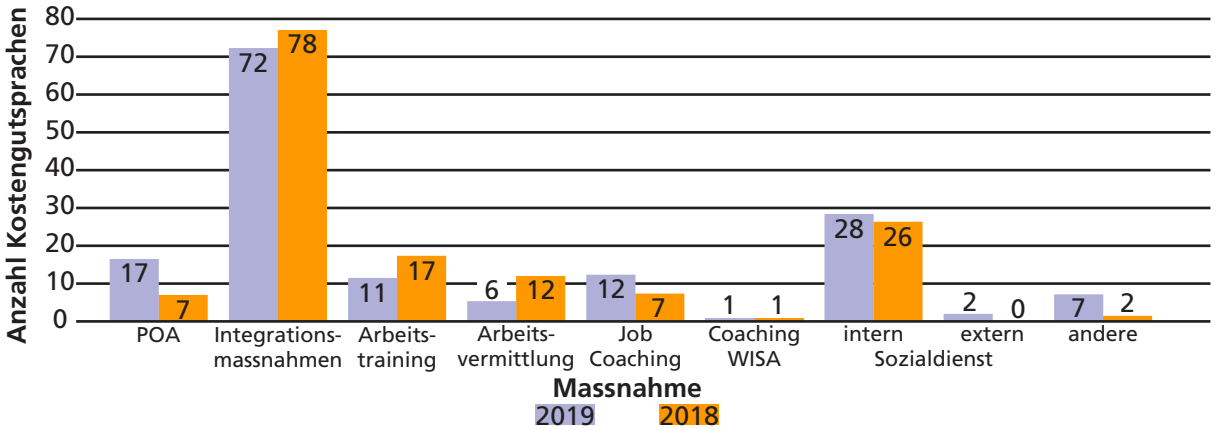


Im Jahr 2019 wurden total 156 Kostengutsprachen für die Startrampe gesprochen, 127 davon waren interne Massnahmen. Verteilt haben sich die Kostengutsprachen wie folgt:

46% Integrationsmassnahmen
19% Berufliche Massnahmen
19% Sozialdienst
11% Potentialabklärung
5% andere

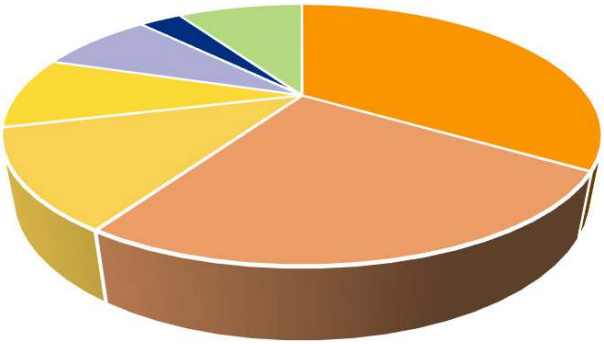


Der Vergleich mit dem Vorjahr zeigt, dass wir 4% mehr Kostengutsprachen für die Startrampe erhalten haben, was vor allem auf eine Zunahme bei den Potentialabklärungen zurückzuführen ist. Die Gutsprachen werden uns von Gemeinden, der Stadt Zürich sowie über die IV-Stellen zugesprochen.



Die 65 aus dem Programm austretenden Personen haben dies aus verschiedenen Gründen getan. Trotz der herausfordernden und komplexen Lebenshintergründe ist einem Viertel der Klientinnen und Klienten der Sprung in eine Arbeits- oder Lehrstelle gelungen.

25 % Arbeits- oder Lehrstelle
34 % Rentenprüfung / Rente / Teilrente
12 % Vorzeitiger Abbruch
9 % Auftrag beendet ohne Anschlusslösung
8 % Gesundheitsbedingter Abbruch
3 % Wechsel in anderes Angebot / RAV
9 % andere



Die Arbeitsbereiche bei erfolgreicher Integration umfassen zahlreiche Berfusbranchen:

Administration

Gastronomie/Hotellerie
Verkauf
Produktion Bäckerei

Hauswirtschaft
Reinigung
Reinigung & Transport

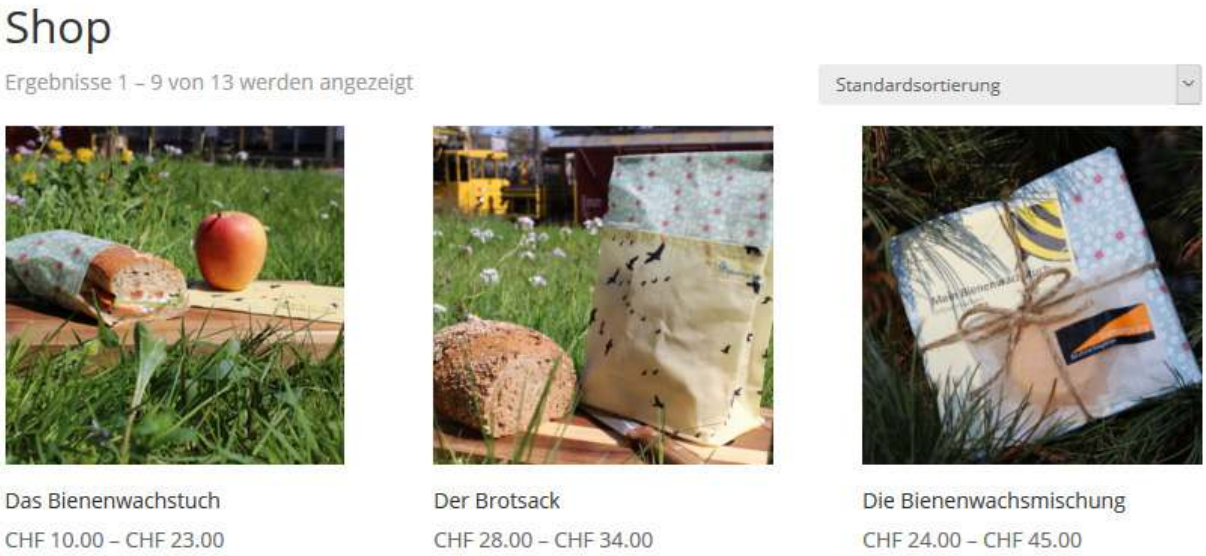
Informatik

Konstruktion
Automechanik
Mechanische Produktion
Logistik

Sozialarbeit
Pflege
Kinderbetreuung

MODUL ARBEIT

Das Modul Arbeit ist mit einem Meilenstein in das Jahr 2019 gestartet. Seit Januar verfügt die Startrampe über einen Webshop, auf welchem die in der Startrampe produzierten Produkte gekauft werden können.



Ende Jahr folgt dann der nächste Meilenstein für das Modul Arbeit. Der claro Weltladen in Wetzikon hat erste Produkte aus unserer Produktion in das Sortiment aufgenommen. Und auch über den Online-Shop faircustomer.ch dürfen wir unsere Produkte neu verkaufen.

Das neueste Produkt im Sortiment der Startrampe ist das Mini-Tischtennisset. In unserer Werkstatt aus Birkensperrholz zur Grobform geschnitten, formgenau gefräst, an den Griffen zusätzlich verstärkt und zusammengeleimt, erhalten die von Hand geschliffenen Schläger beidseitig eine Moosgummiplatte. Diese ist einseitig schwarz, auf der anderen Seite aber in diversen Farben erhältlich.

Auch das Netz wird nachhaltig produziert: Das Netz wird aus alten Netzblachen ausgeschnitten, an unserer Industrienähmaschine wird das elastische Band für die Netzspannung ein- und das Startrampe-Logo aufgenäht. Hinzu kommt die stilvolle Tragtasche, welche ebenfalls aus rezyklierten Blachen hergestellt wird.

Daneben sind auch 2019 viele weitere Produkte in der Holzwerkstatt, dem Atelier und der Velowerkstatt produziert und über unseren KV-Arbeitsplatz versendet worden:

7725 etikettierte Kaffeebeutel
1529 Street Racket-Schläger
480 verschickte Pakete
171 Bienenwachstücher
25 Brotsäcke
13 Mini Tischtennis-Sets
3 Velos

Ein grosser Anteil im Modul Arbeit kommt jeweils den Aufträgen zu, welche unsere Klientinnen und Klienten in der Hauswartung der Liegenschaft an der Guyer-Zeller-Strasse in Wetzikon (6700 m²) und für die VZO Verkehrbetriebe Zürichsee und Oberland ausführen.

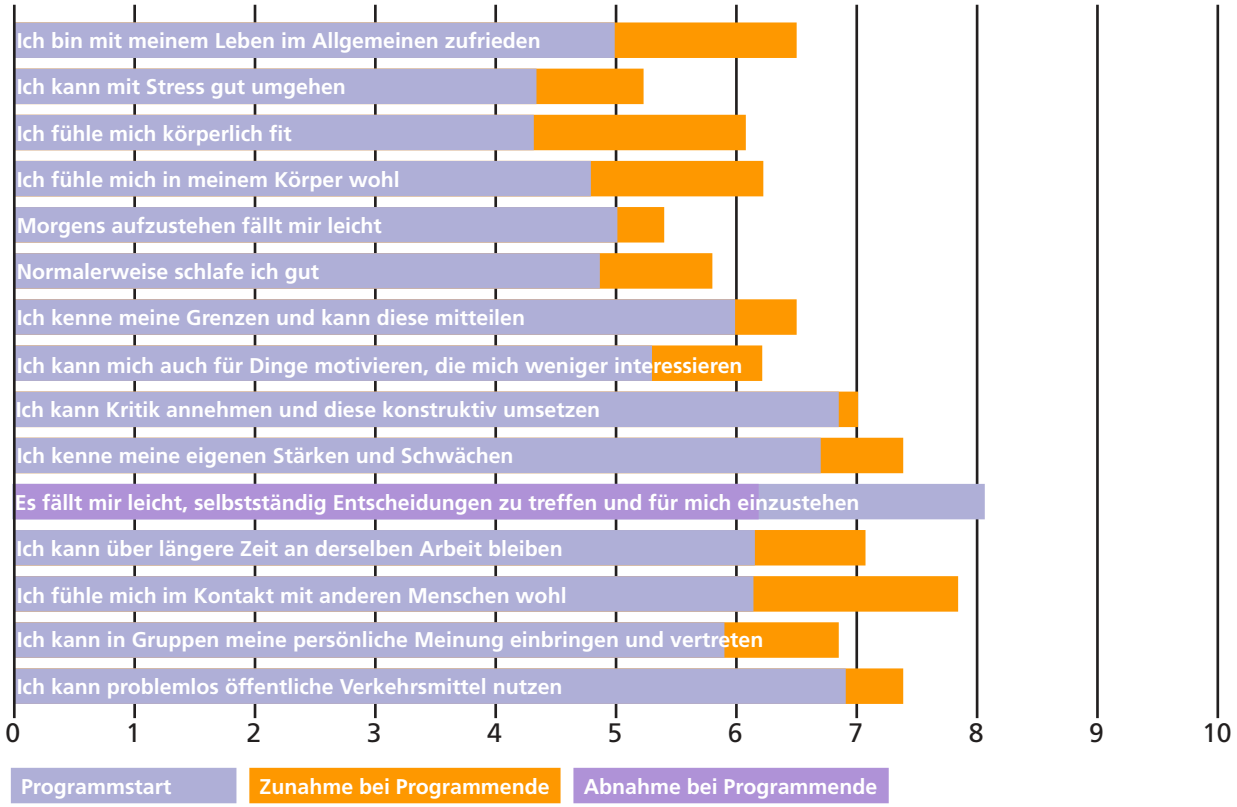
MODULE GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND BEWEGUNG

Um die körperliche und psychische Gesundheit unserer Klient*innen nachhaltig zu steigern und ihre Arbeitsfähigkeit zu stärken, wird ihnen in verschiedenen Modulen ein Werkzeugkoffer an Erfahrungen und Kompetenzen weitergegeben.

Einmal wöchentlich setzen sie sich im Modul Gesundheitsförderung mit theoretischen Inputs und praktischen Übungen zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Bewegung, Gesundheit und Nachhaltigkeit auseinander. Im Jahr 2019 erhalten sie unter anderem Einblick in:

- die **Funktionsweise unseres Körpers**: Skelett, Gelenke, Muskeln etc.
- die **Ernährung**: Vitamine & Mineralstoffe, Getränke & Kalorien, Proteine etc.
- die **Ergonomie**: Wirbelsäule, aktive Haltung, Arbeitssicherheit etc.
- die **Resilienz**: Stressmanagement, Umgang mit Konflikten, Schlaf etc.

Im Rahmen einer Spezialwoche im Sommer vertiefen die Klient*innen ihr Wissen über Resilienz und Stressmanagement. Der Workshop mit dem Thema „Psychische Gesundheit – meine eigenen Ressourcen kennen lernen“ wird alljährlich durchgeführt und stösst auf grossen Anklang. Unsere Umfrage bei Programmabschluss zeigt auf, dass unsere Klient*innen im Programm Startrampe in vielfacher Hinsicht vom Erlernten profitieren:



Und auch körperlich loten unsere Klient*innen zweimal pro Woche im Modul Bewegung ihre Grenzen aus. Dabei erleben sie, wie Bewegung die physische und psychische Gesundheit stärken kann, erwerben Kompetenzen, welche sie in ihren Alltag und das Arbeitsleben mitnehmen, und bereiten sich auf die Herausforderungen an zukünftigen Arbeitstellen vor. Neben individuellen konditionellen und koordinativen Trainingsformen und Übungen in unserer Halle in Wetzikon werden auch immer Spiele und Spielformen in Gruppen durchgeführt. Im Jahr 2019 umfassen diese unter anderem:

Fussball Ball über die Schnur Spikeball Street Racket Badminton Ultimate Frisbee Tischtennis Volleyball Indiaka Mini Golf Smolball Handball Basketball Unihockey Disc-Golf

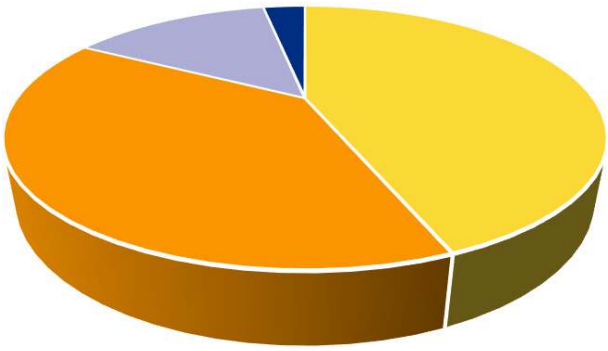
ÜBERSICHT

Im Jahr 2019 haben wir unsere Angebote im betrieblichen Gesundheitsmanagement gegenüber dem Vorjahr in noch mehr Kursen, Workshops und Beratungen umsetzen können. Zusätzliche Angebote haben unsere Palette ergänzt und Personen aus der ganzen Schweiz (und dem umliegenden Ausland) erreicht.

2000 **Personen haben wir mit**
130 **durchgeführten Workshops erreicht**

Die Workshops werden verschiedenen Bereichen zugeordnet und tragen anteilmässig unterschiedlich zum Umsatz in unserer BGM-Abteilung bei:

44 % **Gesunder Arbeitsplatz**
39 % **Ressourcenmanagement**
14 % **Erlebnistag Gesundheitskompetenz**
3 % **Beratung BGM**



PROJEKTAUSWAHL

Folgend je ein ausgewähltes Projekt aus den verschiedenen Bereichen:

BVD Forum
Dieses Jahr findet das BVD Forum erstmals im Frühling statt. Für die Teilnehmenden vom Bewährungs- und Vollzugsdienst des Amtes für Justizvollzug Zürich findet am Morgen ein World Café zu internen Themen statt, welches wir moderieren, am Nachmittag führen wir wiederum ein abwechslungsreiches Angebot an Workshops durch. So können sich die Teilnehmenden beispielsweise für Cross Golf, Urban Golf, Gehirnjogging, Flemo oder Nachhaltigkeit im Alltag einschreiben.

Verkehrsbetriebe Zürich (VBZ)

Für die VBZ können wir Pilotworkshops zum Thema Entspannung durchführen. Erste Workshops mit ausgewählten Personen des Büro- und Fahrpersonals finden im Mai und Juni statt. Weitere Schulungen werden anschliessend im Laufe des Jahres durchgeführt. Dafür haben wir extra eine Entspannungswerkstatt konzipiert, welche wir in Zukunft auch in andere Projekten einfliessen lassen möchten.

Gemeinde Balzers

Mit der Gemeindeverwaltung Balzers starten wir eine intensive Zusammenarbeit. Bestandteil sind unter anderem mehrere Weiterbildungstage im Jahr 2019 zu verschiedenen Themen im Gesundheitsbereich. Ausserdem führen wir mit der BGM-Steuerungsgruppe und dem Gesundheitszirkel der Gemeinde einen BGM-Check durch. Die Gemeindeverwaltung werden wir während drei Jahren bei der systematischen Umsetzung von BGM näher begleiten.

Gemeinde Wetzikon

Im zweiten Halbjahr 2019 rüstet unsere Heimgemeinde Wetzikon den Grossteil ihrer Mitarbeitenden mit Stehpulten aus und beauftragt uns mit einer Schulung zur Ergonomie am Arbeitsplatz inklusive Handhabung der Stehpulte. Von Ende Oktober bis Mitte Dezember 2019 können wir die Angestellten der Stadt Wetzikon in insgesamt 14 Workshops zu diesem Thema schulen. Die Teilnahme an den Workshops ist gut und die Mitarbeitenden interessiert.

PROJEKTAUSWAHL

Auch im Bereich der Gesundheitsbildung und Beratung haben wir 2019 zahlreiche Projekte durchführen können:

agil & mobil Gedächtnis- und Bewegungstraining
Seit vielen Jahren schon dürfen wir für die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich die Bewegungsmodule des Angebots „agil & mobil" durchführen. Wiederum finden die Kurse während drei Quartalen à zwölf Wochen an über 20 Standorten statt. Im wöchentlichen Wechsel mit dem Gedächtnistraining bewegen wir Menschen über 60 Jahren und sorgen dafür, dass sie sich sicherer, sturzfreier und autonom im Alltag bewegen können.

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW

Bewegtes Lernen
Mit dem Angebot „Bewegtes Lernen" erreichen wir auch 2019 wieder Schulen und Lehrpersonen in der ganzen Schweiz. Neben theoretischen Grundlagen zum Zusammenhang von Bewegung und Lernen erhalten sie praktische Inputs und Hilfsmittel für das Implementieren im Unterricht.

Für die Pädagogischen Hochschulen Schaffhausen und St. Gallen führen wir die Weiterbildung „Bewegtes Lernen mit Street Racket" mit unserem Kooperationspartner Street Racket durch und zeigen den Lehrpersonen, wie spielerisches Lernen Kopf und Körper bewegen kann. Mit unseren Partnern der Plattform schulentwicklung.ch unterstützen wir Schulen und Lehrpersonen an Zentralkursen oder auf Anfrage direkt vor Ort bei der vertieften Auseinandersetzung mit einem bewegten Schulalltag.

Bewegte Bildung im Strafvollzug
An der Tagung für Justizvollzug führen wir in Kooperation mit Matthias Marending den Workshop «Bewegtes Gefängnis» mit knapp 20 Teilnehmenden durch. Die Unterstützung von gesundheitsförderlichem Verhalten macht im Freiheitsentzug aus mehreren Gründen Sinn: Einerseits können Krankheitskosten gesenkt werden, andererseits leisten pädagogische Gesundheitsangebote einen massgeblichen Beitrag zur Resozialisierung. Schliesslich können durch diese Angebote bedeutend gesündere Lebens- und Arbeitsbedingungen für Mitarbeitende sowie Gefangene geschaffen werden. Neben der Durchführung des Workshops können wir zum gleichen Thema in der Zeitschrift #prison-info einen Artikel schreiben.

Zudem können wir die Mitarbeitenden des Gefängnis Dielsdorf beim Aufbau eines geführten Bewegungsangebotes für die Gefangenen unterstützen. In Workshops für die Mitarbeitenden und Lektionen mit den Gefangenen werden Inhalte gemeinsam erarbeitet. Zudem erstellen wir ein Sporthandbuch, welches die Mitarbeitenden bei der künftigen Gestaltung des Angebotes unterstützen soll.

IMPRESSUM

Redaktion:
Nico Monn

Mitwirkung:
Andreas Dubach, Barbara Spörri, Bryan Bachmann, Christoph Möhl, Nico Monn, Pascal Kunz, Samuel Maurer

Layout:
Nico Monn

Fotos:
lifetime health

© lifetime health GmbH - Mai 2020

lifetime health gmbh
Guyer-Zeller-Strasse 2
8620 Wetzikon
Telefon: 044 251 51 71
E-Mail: info@lifetimehealth.ch
Website: www.lifetimehealth.ch