

Dr. Paul Scheibenpflug



BGF
MÄNNER GESUND BEWEGEN

APRIL 2010

Männer sind hoart !

- Gesundheit ist kein prestigeträchtiges Thema
- Bewegung sehr wohl, allerdings wenn als Sport konnotiert

Dr. Paul Scheibenflug 23. April 2010

Dr. Paul Scheibenflug

Bewegung im Betrieb

- Ausgleich zu Arbeit
 - Motivation zu Sport
 - Bewegungsarmut kompensieren
- Arbeit selbst auf dem Prüfstand
 - Regeneration
 - Arbeitserleichterungen



Gesundheitsförderung
im Betrieb

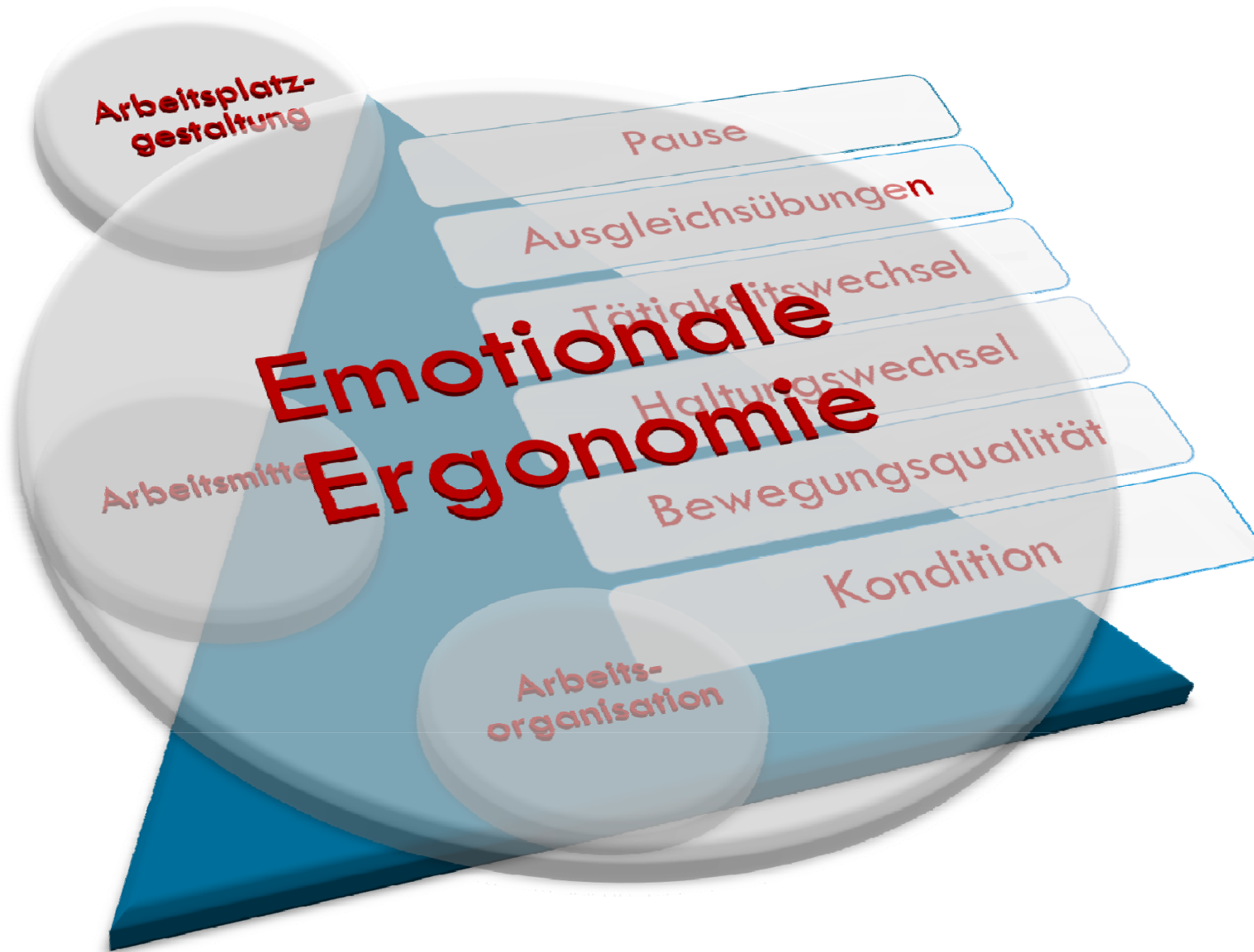


Betriebliche
Gesundheitsförderung

Ansatzebenen

23. April 2010

Dr. Paul Scheibenpflug



Männer bewegen

- Gewohnheiten kann man nicht einfach zum Fenster rauswerfen –
 - Man muss sie Stufe für Stufe runter boxen

Mark Twain

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010

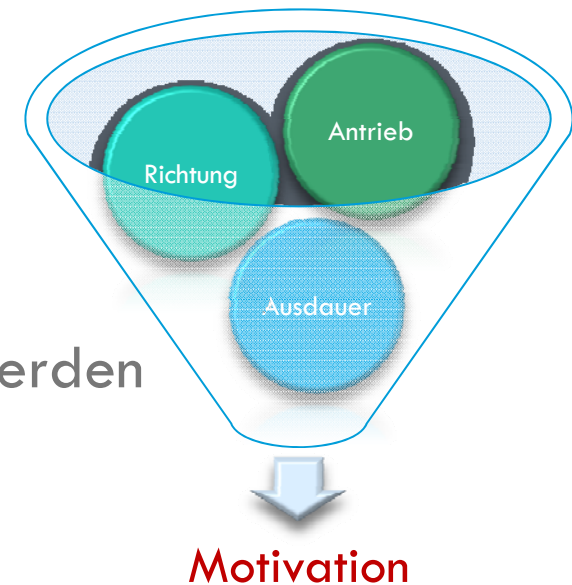
Dr. Paul Scheibenpflug

- Die meisten Definitionen beinhalten folgende Komponenten:
 - Aktivierung
 - (An)trieb beziehungsweise die Energie, die Handlungen auslöst
 - Richtung
 - durch persönliche Entscheidung festgelegt, welches Ziel ausgewählt wird
 - Ausdauer
 - Faktoren, die dazu beitragen, das ein Verhalten bis zur Erreichung des Ziels durchgeführt wird

Männer bewegen

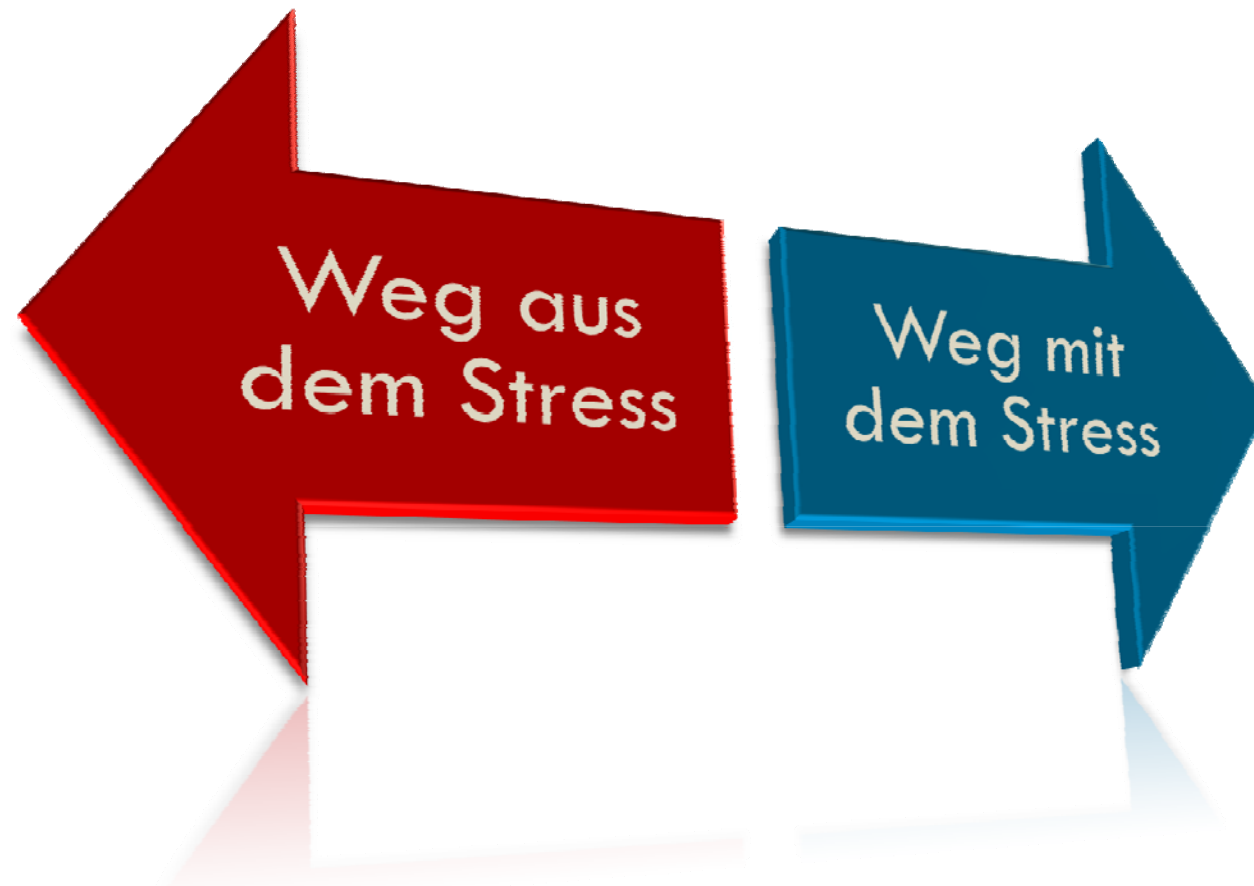
Dr. Paul Scheibenflug 23. April 2010

- Gesunde Bewegung braucht Aktualitätsbezug
- Thema muß Prestige haben
 - Thematisierung muß Prestige haben
 - Nicht „anschaffen“, sondern „herausfordern“
- Umsetzung muß Vorteil bringen
 - Vorteile müssen sichtbar/spürbar werden



Aussagen

- Gesundheit ist kein prestigeträchtiges Thema
 - Bloß ein Wort verändern...



Succus aus 16 Jahren BGF Erfahrung

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010

- (Nicht nur) Männer wollen mitbestimmen, welche Bewegungsthemen für sie aktuell sind.
- In ihrem Arbeitsbereich sind sie die Experten und lassen sich erst bei entsprechend hohem Leidensdruck sagen, was sie falsch machen.
- Primärpräventiv betrachtet also eindeutig zu spät.

Tipps in Fragen fassen

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010



Aussagen

Tipps

Fragen

Fragen stellen

Themen selbst
finden lassen

Keine Tipps,
sondern Fragen

Aktuelle
Anlässe nutzen
(schaffen)

kurz, aber
regelmäßig
portioniert

Stärken stärken
Schwächen
nutzen

Praxis- und
erlebnis-
orientiert

maßnahmen-
orientiert

Nahtstellen zu
anderen BGF
Tools

Nicht
abgeschlossen

Bewegungs- coaching

23. April 2010

Dr. Paul Scheibenpflug

Relevante Themen

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010

- **Mitfahrt**
- **Streß bei der Arbeit**
- **Richtiger Stand am Trittbrett**
 - Ein- und Aussteigen aus Führerhaus
- **Richtiger Behältertransport**
 - Leichtere Gefäße
- **Probleme mit Fuhrpark**
- Sicherheitsgewand
- Probleme mit öffentlichem Verkehr
- Übungen für die Feinmotorik
- Kollegialität
 - Zusammenarbeit im Team
- **Unfälle**
 - Art von Verletzungen, Auswirkungen, Vermeiden,...
- **Kommunikation**
 - Mitsprache bei Verbesserungen und Veränderungen
- Arbeitstempo
 - Sich nicht selbst überholen wollen
- Mitarbeitermotivation
- Gefäßumstellungen
- **Richtige Ernährung**
 - Leichtes Essen, nicht zu viel
- Schieben
- Mitdenken bei Automatismen
- Dehnungsübungen
- Atmung
- Sauna, Ausgleichssport
- **Arbeitsmaterial in Ordnung**
 - Sicherheitsgewand
- **Transportwege, Standplätze, Überdachungen**
- Ausgeschlafen zur Arbeit
- Rückenbeschwerden
- Pauseneinteilung
 - Mehrere kurze Pausen



Antworten geben

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010

- Abstützen entlastet
- in der Hüfte beugen
- Knie nicht mehr als 90°

?



- Aufrechtere Haltung im Rücken auf Kosten spitzeren Winkels im Knie



Fragen stellen

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010

- Welche Variante würdet ihr bevorzugen ?



- ... und warum ?

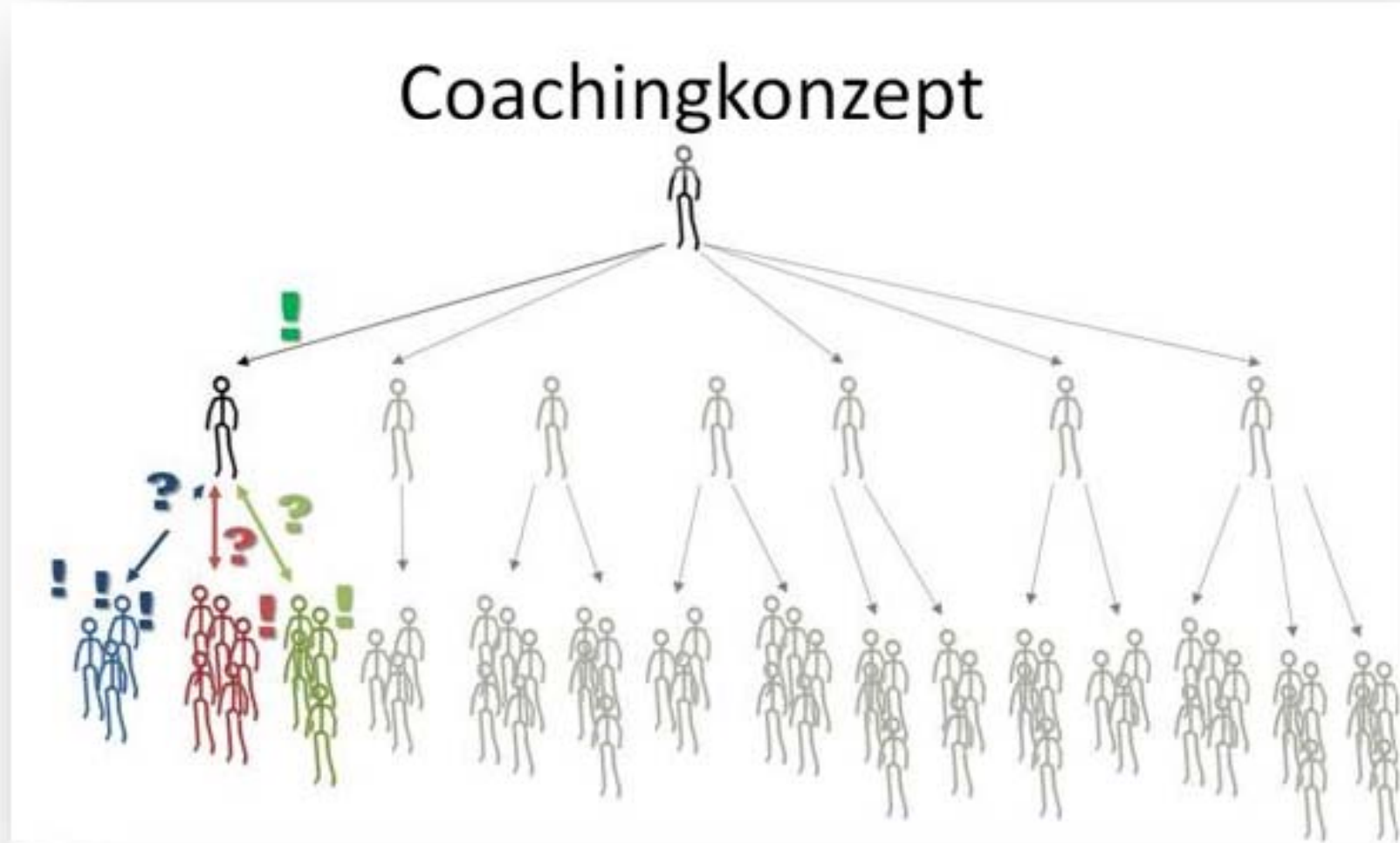
Frage nach Fragen stellen

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010



Paradigmenwechsel

Dr. Paul Scheibenflug 23. April 2010



Zum Abschluss

Ein Beispiel zum Spüren

Beispiele für

Gender“sensible“
Thematisierung

Warum nicht nur auf das Gefühl verlassen ?

Der aktive Bewegungsapparat...

- „raunzt“ schnell, „verzeiht“ aber auch schnell

Der passive Bewegungsapparat aber ?



1 Jahr



3 Jahre



6 Jahre

10 Jahre



Auch für Spitzensportler attraktiv

Dr. Paul Scheibenpflug 23. April 2010



Begriffe abgrenzen

- Ermüdung
- Monotonie



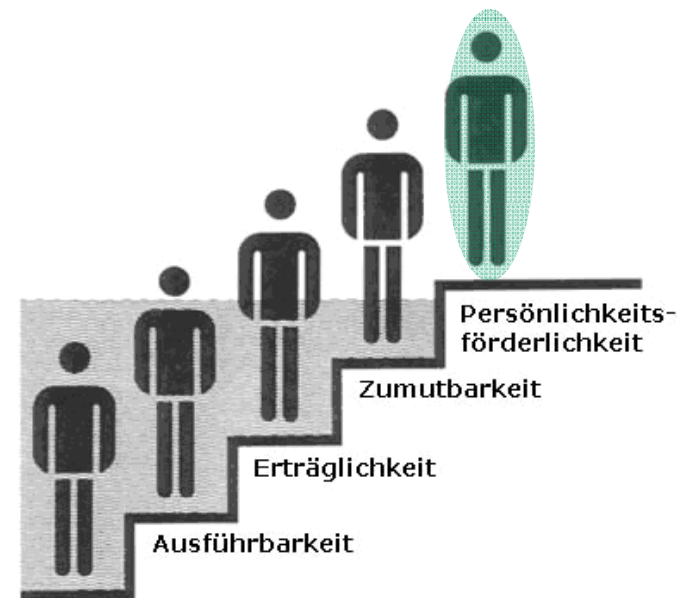
Kreislaufbelebungs

$$90 + 5 = 100$$

- Alle 90 Minuten den Kreislauf so beleben, daß der Puls auf 100 steigen kann.
- Ist er bereits auf 100, dann müßte ich mich entspannen
- Oder mehr für meine Kondition machen !

Führungskräfte bewegen

Ergonomische Argumente



Stufen der Fragestellungen

- 1. Stufe
 - ◎ **Kriterien:** Ausführbarkeit und Gefährdung

 - ◎ ***Ergonomische Fragestellung:***
 - Ist die Arbeit ausführbar und gefährdungsarm?

Stufen der Fragestellungen

- 2. Stufe
 - ⊙ **Kriterien:** Ermüdung und Erträglichkeit

 - ⊙ ***Ergonomische Fragestellung:***
 - Ist die Ausführung ermüdungsarm und deshalb auch bei täglicher Wiederholung auf Dauer erträglich ?

Stufen der Fragestellungen

- 3a. Stufe
 - ⊙ **Kriterien:** Arbeitsproduktivität und Qualität

 - ⊙ ***Ergonomische Fragestellung:***
 - Welches Arbeitsergebnis kann vom Mitarbeiter fehlerfrei erbracht werden?

Aussagen

- Männern sind die Wirkungen von Maßnahmen oft wichtiger als die Folgen.
 - Dabei fehlt es ihnen oft an Körperbewußtsein um Wirkungen (auch negative) wahrnehmen zu können.

SMART

23. April 2010

Dr. Paul Scheibenflug

Spezifisch

- eindeutige Ziele

Meßbar

- Was, wann, wie viel, wie oft

Angemessen

- realistisch, erreichbar

Relevant

- Mehrwert

Terminiert

- klare Terminvorgaben