



Aussagen der Mitarbeiter*innen

Mitarbeiter*innen über das Rückenwind-Projekt gesund@caritas

„Mir hat der Austausch mit den Kolleg*innen aus den verschiedenen Bereichen sehr viel gebracht. Davon haben wir alle profitiert.“
FKW

„Die vielen unterschiedlichen Themen wurden gut aufbereitet.“
FKW

„Nach 30 Jahren in diesem Beruf, mit vielen eingerosteten Gewohnheiten, wurden mir neue Perspektiven für ein leichteres und rückschonendes Arbeiten aufgezeigt.“
Kinästhetik

„Der Kurs hat mir geholfen, Dinge auch einmal „von außen“ zu betrachten, auch in hektischen Situationen Ruhe zu bewahren oder mich wiederzufinden.“
Achtsamkeit

„Durch „Rückenwind“ fühle ich mich gestärkt in meiner alltäglichen Arbeit, um mit schwierigen Situationen besser umzugehen.“
FKW

„Der Kurs war ganz anders als erwartet, aber dennoch gut - besonders da es für einen persönlich war. Die Methoden kann man in den unterschiedlichsten Situationen anwenden.“
Achtsamkeit

„Man/ Frau kann nicht nicht kommunizieren!“
FKW

„Der Kurs war sehr gut strukturiert und jede*r konnte Impulse mitnehmen. Die Referentin war sehr kompetent und empathisch.“
Achtsamkeit

„Das Rückenwind Projekt gab Rückenwind! Besonders der Teil Achtsamkeit und gesundes Führen hat mein Verantwortungsbewusstsein mir und den Anderen gegenüber gestärkt und wieder einmal in den Alltag gebracht.“
FKW

„Wenn man sich auf die Thematik „Bewegung“ einlässt ist Kinästhetik eine riesen Bereicherung! Unbedingt empfehlenswert!“
Kinästhetik

„Ich habe viel gelernt - jetzt heißt es im Alltag am Ball bleiben!“
Kinästhetik

„Meine Patient*innen und meine Mitarbeiter*innen profitieren sehr von Kinästhetik.“
Kinästhetik

Impressum
Caritasverband für die Region Krefeld e.V.
Hansa-Haus
Am Hauptbahnhof 2
47798 Krefeld

Verantwortlich:
Vorstand Hans-Georg Liegener
und Vorstand Delk Bagusat

Redaktion:
Barbara Pathé
Sonja Eloo
Sonja Borghoff-Uhlenbroich
Andrea Herrmann

Offener Dialog zum Ende der Führungswerkstatt

Wunsch: Regelmäßigen Austausch fortsetzen

Nach eineinhalb Jahren ging Ende Mai die Führungswerkstatt der Caritas Krefeld und Meerbusch zu Ende. Zum Abschluss gab es eine Veranstaltung im Kornspeicher in Hüls, wo die Teilnehmenden ihre Teilnahmebescheinigungen erhielten und in einem offenen Dialog die Führungswerkstatt reflektiert wurde.



Die Führungswerkstatt für Führungskräfte aller Ebenen bestand aus vier Modulen, in denen die Teilnehmenden neue theoretische und praktische Methoden zur Führungspraxis erlernten. Zu den Modulhalten gehörten zum Beispiel: Führungsstile, Kommunikation, Personalentwicklung, Organisation und Diversität, sowie „gesund führen“. Ziel der Führungswerkstatt war es, das eigene Führungsverhalten gründlich zu reflektieren, zu diskutieren und weiterzuentwickeln, aber auch die Mitarbeitenden und Arbeitswelten von Verband und der Heime gGmbH einander näherzubringen. Caritas-Vorstand Hans-Georg Liegener betonte:

„Es ist das Ziel, Vertrauen über Hierarchien hinweg aufzubauen.“ Denn nur so sei auch der offene Dialog in der Mitarbeiterführung möglich. In einem offenen Dialog in Form von Diskussionen in Kleingruppen und eines „Fish-Bowls“ kam es zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion der Führungswerkstatt. Positives Ergebnis der Führungswerkstatt und des Austausches der Führungskräfte unterschiedlichster Einrichtungen waren überraschende Einblicke in den Arbeitsalltag anderer Arbeitsfelder. Aber auch die Erkenntnis, dass es trotz unterschiedlicher Berufe gemeinsame Probleme gibt, bei denen man sich durch regelmäßigen

Austausch gegenseitig unterstützen und voneinander lernen kann. Daher war einer der Wünsche, der aus der Führungswerkstatt hervorgegangen ist, dass der regelmäßige Austausch unter den Führungskräften weitergeführt wird. Andere Vorschläge waren die Verbesserung der internen Kommunikation in Form einer gemeinsamen Kommunikationsplattform und das Überarbeiten mancher Lehrinhalte und Methoden der Führungswerkstatt.

Abschlussveranstaltung der „Kinästhetik-Qualifizierungen“ Mitte September

Ein sehr erfolgreiches Projekt geht zu Ende



Mitte September endete nach zwei Jahren die Kinästhetik Qualifizierung. In einer Abschlussveranstaltung wurden Urkunden an die Modellbereiche der jeweiligen Altenheime übergeben.

Caritas-Vorstand Delk Bagusat bezeichnete die Schulungen als in vieler Hinsicht sehr erfolgreich, da in sehr kurzer Zeit, sehr viel umgesetzt worden sei, dessen Wirkung einen sehr positiven Effekt bei den Beschäftigten in der Pflege als auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern zeige. Daher hätten sich Vorstand und Einrichtungsleitungen entschieden mit einem gezielten Konzept den Ansatz der Kinästhetik fest in die pflegerische Arbeit der Caritas Krefeld zu integrieren und langfristig zu sichern.

Was haben wir erreicht? Wie geht es nach Projektende weiter? Was soll festgehalten, betont oder weitergeführt werden? Die Kinästhetik Abschlussveranstaltung bot die Möglichkeit eines gemeinsamen Rückblicks sowie eines Ausblicks auf die Zukunft.



Rückenwind für den Caritasverband für die Region Krefeld e.V.

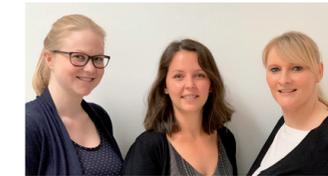
Mittel aus EU-Förderprogramm für Personalentwicklung

Der Caritasverband für die Region Krefeld e.V. konnte sich über Fördermittel aus dem EU-Programm „Rückenwind“ freuen.

tel aus diesem Programm. Ziel von „Rückenwind“ war es, die Beschäftigungsfähigkeit von Mitarbeiter*innen

in der Sozialwirtschaft in Verbindung mit einer integrierten und nachhaltigen Personal- und Organisationsentwicklung in den Einrichtungen und Verbänden zu fördern.

Der Europäische Sozialfonds (ESF) finanziert u.a. ein Programm mit dem Namen „Rückenwind“, das der Organisations- und Personalentwicklung unter demographischen Gesichtspunkten dient. Der Caritasverband für die Region Krefeld e.V. erhielt 2017 den Zuschlag für Mit-



Nadja Kleinikel (l.), Sonja Eloo (m.) und Barbara Pathé

Mit den EU-Mitteln konnten befristet zwei neue Mitarbeiterinnen eingestellt werden. Im April 2017 nahmen Barbara Pathé und Nadja Kleinikel ihre Arbeit auf. Zudem wurde das Team im Juli 2018 durch Sonja Eloo verstärkt.

Überblick

Zweieinhalb Jahre gesund@caritas

In Zeiten von wachsender Vielfalt und dichte an Aufgaben, sowie komplexen Herausforderungen für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte machte sich die Caritas Krefeld zur Aufgabe die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter*innen zu stärken.

Mit dem zweieinhalbjährigen Projekt gesund@caritas wurde das Ziel verfolgt eine Führungs- und Organisationskultur aufzubauen, die die Gesundheit der Beschäftigten in den Blick nimmt. Durch eine Kombinati-

on der Themenbereiche Führungskräfteentwicklung und betriebliches Gesundheitsmanagement wurde bei der Caritas Krefeld das Führungs- und Organisationsverständnis weiterentwickelt. In über 100 Tages-

veranstaltungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten konnten Mitarbeiter*innen und Führungskräfte von dem Projekt profitieren:

- An der Führungskräftewerkstatt, bestehend aus vier Modulen & drei Tagen nahmen insgesamt 90 Führungskräfte aller Ebenen teil.
- Neun Kinästhetik Basiskurse mit insgesamt 127 Pflegekräften, sowie 102 Begleitungen in der Praxis konnten durchgeführt werden. Zudem fanden zwei Aufbaukurse mit 28 Teilnehmer*innen und weiteren Praxisbegleitungen statt.
- Drei Seminare zum Thema Achtsamkeit wurden von 55 Teilnehmer*innen aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen besucht.
- An der dreitägigen Veranstaltung: „Worauf? Darauf! Auf mich kann ich bauen!“ nahmen 20 Teilnehmer*innen aus unterschiedlichen Arbeitsbereichen teil.



Das Projekt „gesund@caritas“ wird im Rahmen von „Rückenwind – Für die Beschäftigten und Unternehmen in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.



Zusammen. Zukunft. Gestalten.





Editorial

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

haben Sie den Windzug gespürt, als Sie diesen Abschlussbericht in die Hand genommen haben? Das lag weniger am Wetter als am Inhalt: Über zweieinhalb Jahre lang haben bei unserer Caritas über 100 verschiedene Veranstaltungen des mit Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF) geförderten Projektes Rückenwind „gesund@caritas“ für Entwicklung in vielen Bereichen und für eine frische Brise gesorgt.

Als wir uns im Frühsommer 2015 für das EU-Projekt interessierten, ahnten wir nicht, welche hohen formalen Hürden mit der Beantragung

und schließlich auch mit der Durchführung eines solchen EU-Förderprogrammes verbunden sind. Beharrlich haben wir uns durch die Formulare gearbeitet und auch nach einer ersten Absage nicht aufgegeben, sondern einen neuen Antrag gestellt. Diese Hartnäckigkeit wurde schließlich belohnt.

Wir waren und sind überzeugt, dass das Projekt zur Weiterentwicklung unserer Caritas einen wichtigen Beitrag leistet. Für ein soziales Unternehmen mit unseren Rahmenbedingungen ist es ohne Fördergelder kaum möglich, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in einer solchen Breite und mit dieser Intensität weiterzubilden. Zum Erfolg des Projektes hat natürlich nicht nur die Quantität beigetragen. Einige Einblicke in die verschiedenen Aspekte und die Bandbreiten des Projektes vermittelt dieser Bericht.

Auch wenn das Projekt jetzt zu Ende gegangen ist, werden die zahlreichen

Module und Kurse sicher weiterwirken und somit für die tägliche Arbeit und zukünftigen Aufgaben den Rückenwind bringen, den wir erwünscht haben. Manche Angebote werden fest in das Fortbildungsprogramm aufgenommen, damit die oben erwähnte frische Brise sich dauerhaft ausdehnen kann. Rückenwind bleibt für die Caritas in Krefeld und Meerbusch daher hoffentlich ein stetiger Begleiter.

Herzliche Grüße

Hans-Georg Liegener
Caritas-Vorstand

Delk Bagusat
Caritas-Vorstand

Qualifizierung der Führungskräfte aller Ebenen

Führungskräftewerkstatt

Im Rahmen des Projektes wurde über eineinhalb Jahre eine große Führungskräftequalifizierung für die rund 90 Leitungskräfte aller Ebenen in der Caritas Krefeld durchgeführt. Ziel war es ein gemeinsames Führungsverständnis zu entwickeln, das unter anderem auch die Gesundheit aller Mitarbeitenden in den Blick nimmt.

Die heutige Arbeitswelt ist durch Globalisierung, Digitalisierung, strukturelle Veränderungen, gesetzliche Bestimmungen und demografische Umbrüche einem ständigen Wandel unterworfen. Die Anforderungen an Führungskräfte wachsen und werden immer komplexer.

Um die Leitungen der Caritas zu stärken wurde im Rahmen des Projektes eine große Führungskräftewerkstatt angeboten, bei der die Führungskräfte Einrichtungs- und Tätigkeitsübergreifend auf der Grundlage vergleichbarer Erfahrungen an Ihren Themen als Führungskraft arbeiten konnten.

Insgesamt nahmen rund 90 Leitungskräfte der Caritas Krefeld, aufgeteilt in fünf Gruppen, an den vier

Modulen der Führungskräftewerkstatt mit einem Umfang von jeweils drei Tagen teil. Durch kollegiale Beratung, methodisch gestaltete Fallarbeit und durch Impulse aus Führungstheorie und –praxis wurden Inhalte, Abläufe und Strukturen betrachtet und das eigene alltägliche Führungshandeln reflektiert.

Im ersten Modul zum Thema „Werte, Identität und Führungsleitlinien“ entwickelten die Teilnehmenden gemeinsame Führungsgrundsätze und diskutierten über Werte und das Verständnis einer christlichen Unternehmenskultur.

Mit dem Thema gesunder Führung beschäftigten sich die Leitungen im zweiten Modul. Hier stand neben

gesunder Selbstführung und Stressbewältigung besonders die Sensibilisierung für Aspekte der Gesunderhaltung von Mitarbeiter*innen im Fokus.

Im dritten Modul reflektierten die Teilnehmenden ihr eigenes Führungsverhalten, erlernten neue theoretische und praktische Methoden zur Führungspraxis in Bezug auf Kommunikation und Gesprächsführung. Im letzten Modul beschäftigten sich die Leitungskräfte mit Personal- und Teamentwicklung, sowie dem Transfer der in der Führungskräftewerkstatt erarbeiteten Ergebnisse und erlernten Methoden in der Praxis.

Während der Eineinhalbjährigen Führungskräftewerkstatt erhielten Leitungen in besonders belasteten Arbeitsbereichen die Möglichkeit eines individuellen Führungscoachings. Ziel des Einzelcoachings war die Teilnehmer*innen in Ihrer Führungsrolle zu stärken und ihr persönliches Führungsprofil zu schärfen. Es diente gleichzeitig der Sicherstellung des Transfers der voran gegangenen Qualifikationselemente in die alltägliche Praxis.

Kinästhetik: Wahrnehmung von Bewegung und Bewegungskompetenz Positive Effekte bei Pflegekräften und Bewohner*innen

In insgesamt neun Basiskursen wurden 127 Pflegekräfte der Caritas Krefeld und Meerbusch in Kinästhetik geschult. Ziel der Schulungen: Pflegekräfte eine gesundheitserhaltende Arbeitsweise aufzuzeigen, die gleichzeitig die Bewegungsmöglichkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner fördert.

Kinästhetik ist die „Kunst oder Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“. Dabei geht es um eine differenzierte und bewusste Wahrnehmung der eigenen Bewegung und Bewegungskompetenz mit dem Ziel gesunde und flexible Bewegung im Alltag zu erhalten oder auch wiederzuerlangen. Kinästhetik beinhaltet die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit Menschen so einzusetzen, dass die Bewegungskompetenz und Selbstwirksamkeit der anderen unterstützt und gestärkt wird.

127 Mitarbeiter*innen aus den Altenheimen und den Caritas Pflegestationen nahmen teil. In jedem der sechs Altenheime gab es einen Modellbereich, bei dem alle Pflegekräfte eines Wohnbereichs geschult wurden. Aufgeteilt in neun Basiskursen, die im Rahmen des Projektes durchgeführt wurden, lernten die Teilnehmer*innen die sechs Kinästhetik Konzepte kennen. Menschliche Bewegung wird hierbei analysiert und der eigene Erfahrungsschatz ständig



Kinästhetik-Kurs: Arbeitsgriffe und Alltagssituationen reflektieren, um neue Lösungen und Handlungsmuster zu entwickeln.



Theorie und Praxis: Trainerin Rita Wolf vermittelt beides in den vierstägigen Kinästhetik-Schulungen.

weiterentwickelt, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Es trägt dazu bei, die Achtsamkeit der eigenen Bewegung, deren Qualität und Unterschiede zu erkennen.

Neben den Basiskursen fanden 102 Begleitungen in der Praxis statt. Jeder Teilnehmende wurde für mindestens eine Stunde am eigenen Arbeitsplatz begleitet. So konnten zusammen mit der Trainerin konkrete Situationen im Alltag bei den Bewohnerinnen und Bewohnern betrachtet und individuelle Lösungen erarbeitet werden, sodass auch zukünftig schwierigen Situationen ohne Trainerin zu bewältigen werden können.

28 Absolventen der Basiskurse nahmen zusätzlich an einem vierstägigen Aufbaukurs teil, einer Vertiefung des bereits gelernten. Im Kurs fand eine

kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und den Problemsituationen im Pflegealltag statt. Die Teilnehmenden werden als Multiplikatoren innerhalb ihrer Einrichtung fungieren. Dafür lernten sie einen kritischen Blick für Situationen zu entwickeln und Bewegungsabläufe zu analysieren, um Lösungen alleine und gemeinsam zu erarbeiten und Kolleg*innen bei Fragestellungen zu unterstützen.

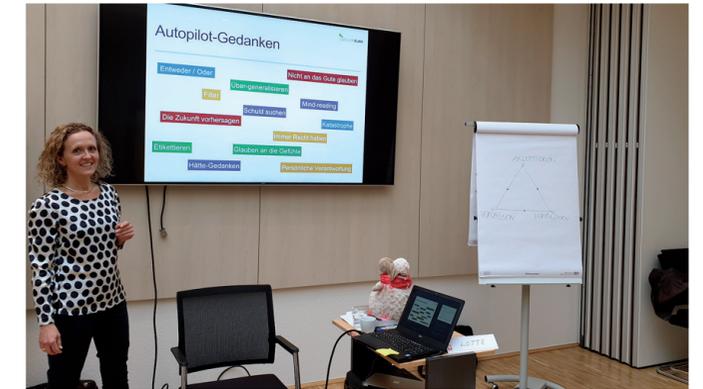
Positive Effekte zeigen sich in mehrfacher Hinsicht: Für die Bewohner*innen und Patient*innen trägt Kinästhetik zu einer verbesserten Lebensqualität bei, indem Sie mehr Bewegungen eigenständig durchführen können. Die wieder gewonnene Mobilität führt zu mehr Selbstvertrauen und dies trägt wiederum zu einer Entlastung der Mitarbeiter*innen bei. Zudem bedeutet Kinästhetik auch rückenschonenderes Arbeiten und damit zu einer verbesserten Gesundheit der Pflegekräfte. Um die ersten Erfolge des kinästhetischen Arbeitens nachhaltig in der Caritas Krefeld zu verankern, werden in den kommenden fünf Jahren alle Pflegekräfte in Kinästhetik geschult. Darüber hinaus wird eine Multiplikatorengruppe aufgebaut, die sich einrichtungsübergreifend zum Thema Kinästhetik austauscht, Fallbesprechungen mit Kolleg*innen führt und mit ihnen gemeinsam Lösungen bei schwierigen Situationen erarbeitet.

Balance von körperlicher und geistiger Gesundheit Mit Achtsamkeit gegen Stress

Sich bewusst sein, was gerade geschieht; im Moment sein; sich auf sich fokussieren – das sind Ziele der Achtsamkeitspraxis. Mit Atem-, Meditations- und Yoga-Techniken kann erlernt werden, Stress, sowie typische Reaktionsmuster zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Einige Achtsamkeitsübungen vermittelte ein Workshop, welcher im Rahmen des Rückenwind-Projektes insgesamt drei Mal im Hansa-Haus angeboten wurde.

Unter dem Motto „Meditieren ohne Yogamatte und Räucherstäbchen“ vermittelt Lotte Bock Techniken zur Entspannung, die in den Arbeitsalltag eingebaut werden können. Die 42-jährige Dänin widmet sich seit 2013 mit ihrem Unternehmen „VollerElan“ dem Achtsamkeitstraining für Beschäftigte. Und mit viel Elan und doch voller Gelassenheit leitete sie im Rahmen von gesund@caritas drei Achtsamkeits-Workshops im Frühjahr im Hansa-Haus, an denen insgesamt 59 Beschäftigte der Caritas teilnahmen.

Wissenschaftlichen Studien zufolge hätten Achtsamkeitsübungen direkten Einfluss auf die Gehirnstruktur und das Nervensystem, daher könne tatsächlich jeder von Achtsamkeit profitieren. Mit theoretischen Informationen, Partnerarbeit und praktischen



Mit Übungen gegen Stress und den inneren Autopilot: Referentin Lotte Bock gab gute Tipps.

Übungen gestaltete die Trainerin den Workshop sehr abwechslungsreich und lebendig. Sie vermittelte den Teilnehmenden, wie es durch Distanz zu den eigenen Gedanken gelingen kann, Stress zu vermeiden. Langfristiges Ziel müsse es sein, eine Balance körperlicher und mentaler Gesundheit zu erreichen, so dass Burn-outs vermieden werden können. Meditation könne den Blutdruck senken, Schlafstörungen entgegenwirken und schlechte Laune vermeiden; Yoga könne Verspannungen in Rücken und Nacken lösen, sowie Energie für den Tag geben. Achtsame Kommunikation und das Vermeiden von negativen Gedanken kann für jeden Menschen stärkend sein

und sich somit auch positiv auf das Miteinander im persönlichen Umfeld und bei der Arbeit auswirken. Aus einer Evaluationsauswertung zu den drei Kursen ging hervor, dass der Bedarf an dem Thema Stress- und Zeitmanagement, sowie Achtsamkeit bei den Mitarbeiter*innen sehr hoch ist und die Angebote als hilfreich empfunden wurden. 90% der Teilnehmenden wünschten sich weitere Angebote zum diesem Thema und 92% gaben an, dass sie durch den Kurs Stärkung erfahren haben. Aufgrund der großen Nachfrage wird nun der Achtsamkeits-Workshop mit Lotte Bock in den allgemeinen Fortbildungsplan 2020 für die Caritas Krefeld aufgenommen.

Evaluationsbögen des Projektes zeigen:

Positive Effekte für Gesundheit erreicht

Durch das Projekt gesund@caritas ist es gelungen, die Gesundheit der Mitarbeitenden in der Caritas Krefeld und Meerbusch mehr in den Blick zu nehmen.

„Zum Schluss möchten wir Sie noch bitten, den Evaluationsbogen auszufüllen.“ So oder so ähnlich endeten die Veranstaltungen des Rückenwind-Projektes. Um die Wirksamkeit der Führungskräftewerkstatt und der Kinästhetikkurse nachvollziehen zu können, füllten die Teilnehmer*innen zu Beginn und zum Abschluss der Maßnahmen Evaluationsbögen aus.

Aus den Antworten der Bögen wird ersichtlich, dass das Projekt bei den Führungskräften zu deutlichen Veränderungen im Bereich der Achtsamkeit für Gesundheit, Belastungen und Überforderung der Mitarbeiter*innen und sich selbst gegenüber führte. Beispielsweise wurden die Aussagen „Ich bemühe mich Belastungen der MA in einem gesunden Maß halten“ und „Ich achte trotz aller Belastungen auf meine Gesundheit und schütze mich vor Überforderung“ erkennbar besser bewertet. Als stark ansteigend werden die Herausforderung durch die Digitalisierung im Führungsalltag empfunden.

In den Kinästhetikkursen konnten ebenfalls positive Effekte für Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen erzielt werden. Es wurde dabei jedoch auch klar, dass es der Übung bedarf die veränderten Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Insgesamt wurden die Kinästhetikkurse mit 4,8 von 5 möglichen Punkten bewertet. Erfreulich ist zudem, dass die Mitarbeiter*innen das Gefühl haben, ihre Vorgesetzten unterstützen und fördern die Aufrechterhaltung von Kinästhetik.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Rückenwind-Veranstaltungen bei den Teilnehmenden gut angekommen sind und positive Effekte für das Thema „Gesundheit“ erreicht wurden.