

Sichtbarmachung von Bedarfen – Vorstellung des Erhebungsinstruments „Thema *Stress* leicht gemacht“

Projekt:
GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION IN
WERKSTÄTTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

1. JULI 2018 BIS 31. DEZEMBER 2021

Petra Böske, Christina Runnebaum,
Veronika Warga

22.09.2022



Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten

Die Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten GmbH ist ein Unternehmen der Heilpädagogischen Hilfe Bersenbrück (HpH). Die HpH unterhält im nördlichen Landkreis von Osnabrück rund 30 Einrichtungen und Dienste in den Samtgemeinden Artland, Bersenbrück, Fürstenau und in der Stadt Bramsche.

Etwa 1.900 Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden durch die HpH durch Einrichtungen und Dienste begleitet.

Der Arbeitsbereich hält ca. 500 Arbeitsplätze vor, davon u.a. in vier Werkstätten.

Das Projekt findet in der Werkstatt Bersenbrück statt.

Partizipation MmB im Projekt:

- Mitarbeit in der Steuerungsgruppe
- Beschäftigtenversammlung
- Gesprächsgruppen
 - Werkstattspaziergang mit visuellen Methoden
- Mitwirkung Pre-Test und Test-Woche

Gesprächsgruppen

2 Gesprächsgruppen

5 Termine à ca. 2 Stunden

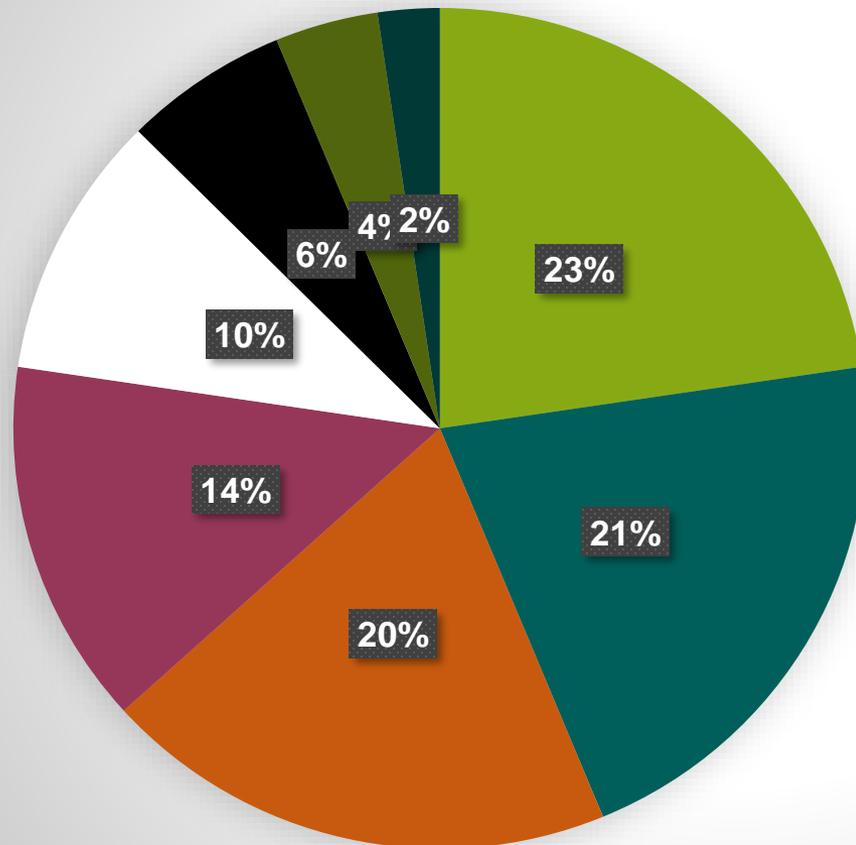


Beispiel: Der Werkstatt-Spaziergang



Ergebnisse aus den Gesprächsgruppen

Gesamtergebnisse



- Arbeitsbezogene Maßnahmen und Rahmenbedingungen
- Pausen und Erholung
- sozialer Umgang und Kommunikation
- Ernährung
- psychische Gesundheit
- Bewegung
- Verschiedenstes
- Äußere Kriterien

(Schnittstellen-) Ergebnis aus Beschäftigten- versammlung, Gesprächsgruppen u. Auftaktveranstaltung

- **Stress, soziales
Miteinander und
Kommunikation**
lassen sich in allen
Punkten in
unterschiedlicher
Gewichtung
wiederfinden!



In Abstimmung mit der Steuerungsgruppe wurde am
Thema **Stress** weiter gearbeitet.

Themenbereich Stress

Ansatz auf zwei Ebenen:

Fachkräfte

- Online-Fortbildung zum Thema Stress mit Videos und Workbook in verschiedenen Modulen

WfbM-Beschäftigte

- Stresserhebungstool
- Methode „Thema *Stress* leicht gemacht“ im Teilhabeplanungsverfahren

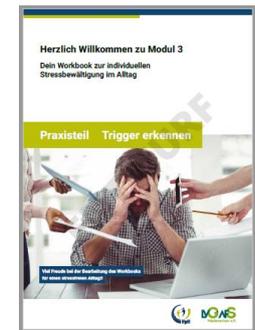
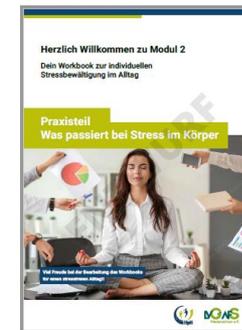
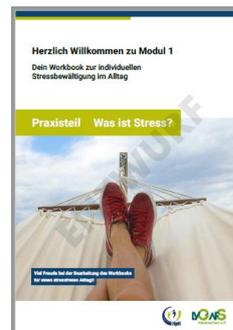
Workbook für HpH-Fachkräfte

Verschiedene Module zu folgenden Themen:

- Was ist Stress?
- Was passiert im Körper bei Stress
- Stress-Auslöser (Trigger)
- Umgang mit Stress
- Lern- und Lösungsstrategien in Stresssituationen
- Einsatz des "Thema leicht gemacht"- Tools zum Thema Stress



Pro Modul gibt es eine
Videoeinheit und ein Workbook



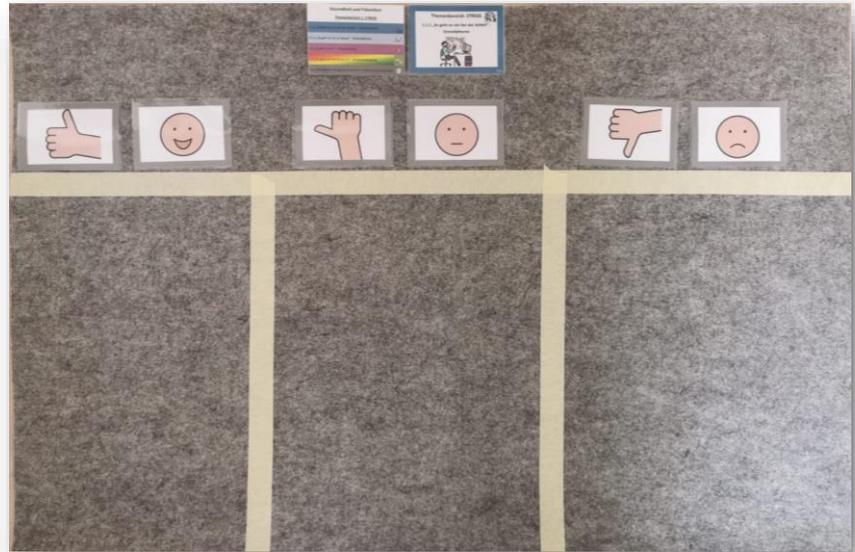
Thema leicht gemacht



STRESS
leicht gemacht

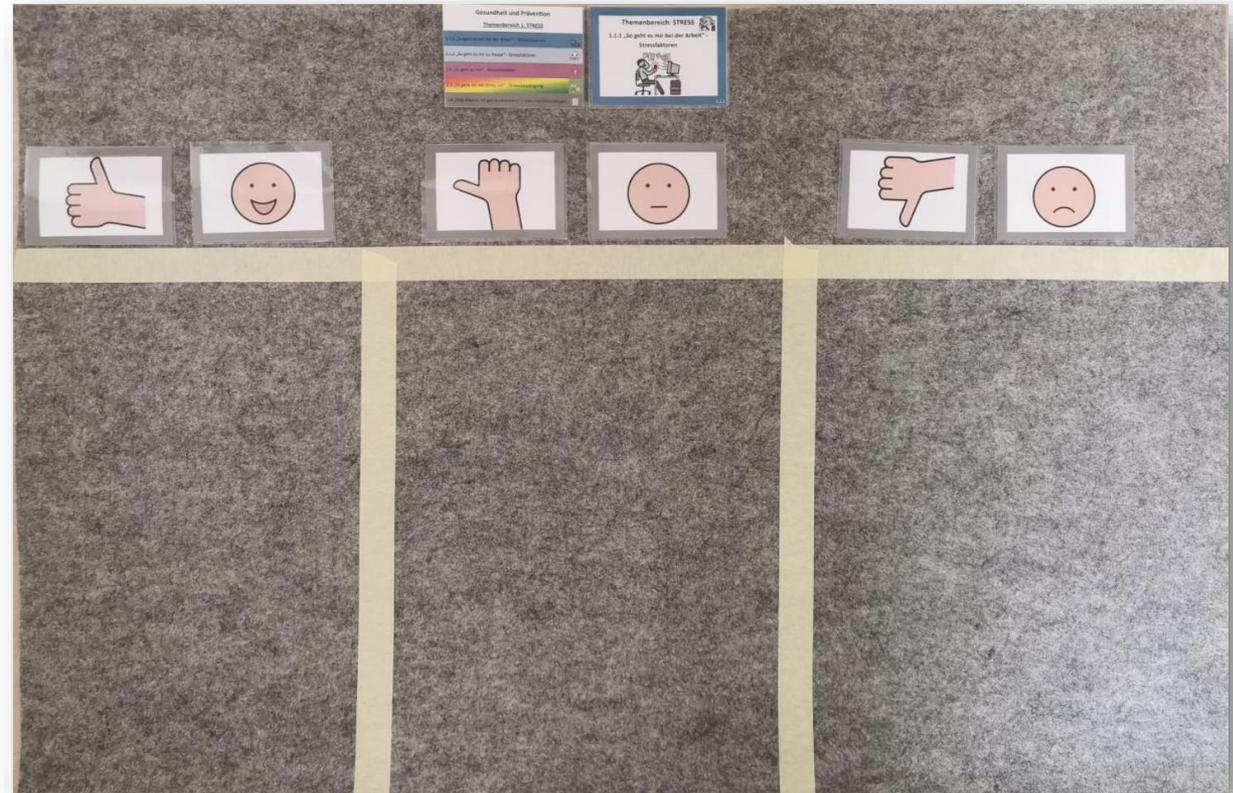
Ein Tool zur Visualisierung von Gesprächen

Die Materialien



Die Einschätzungsmatte

Thema



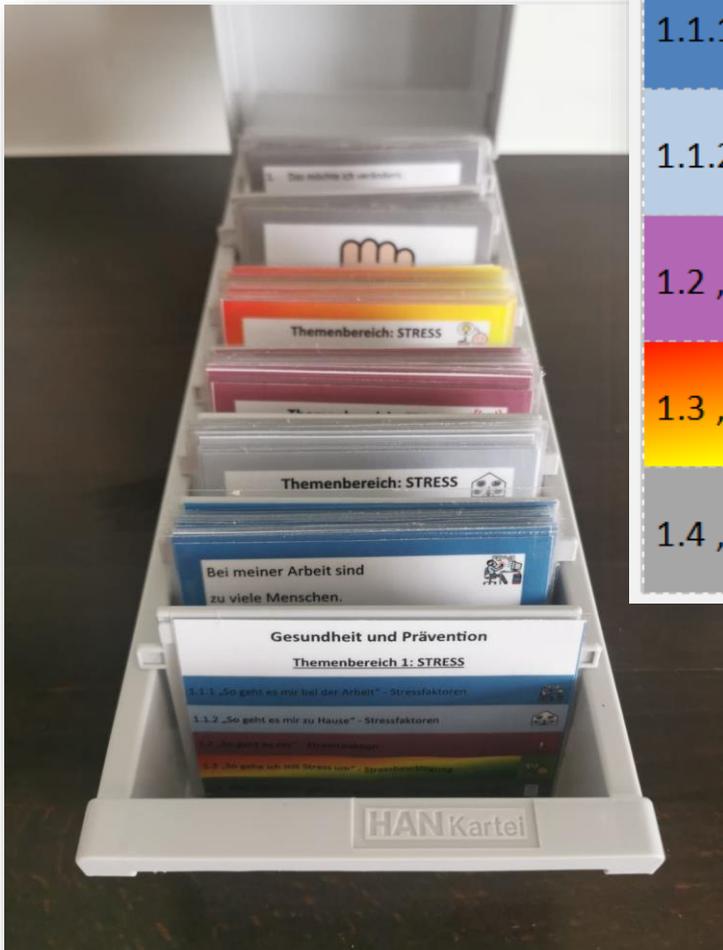
Skala



Optionen

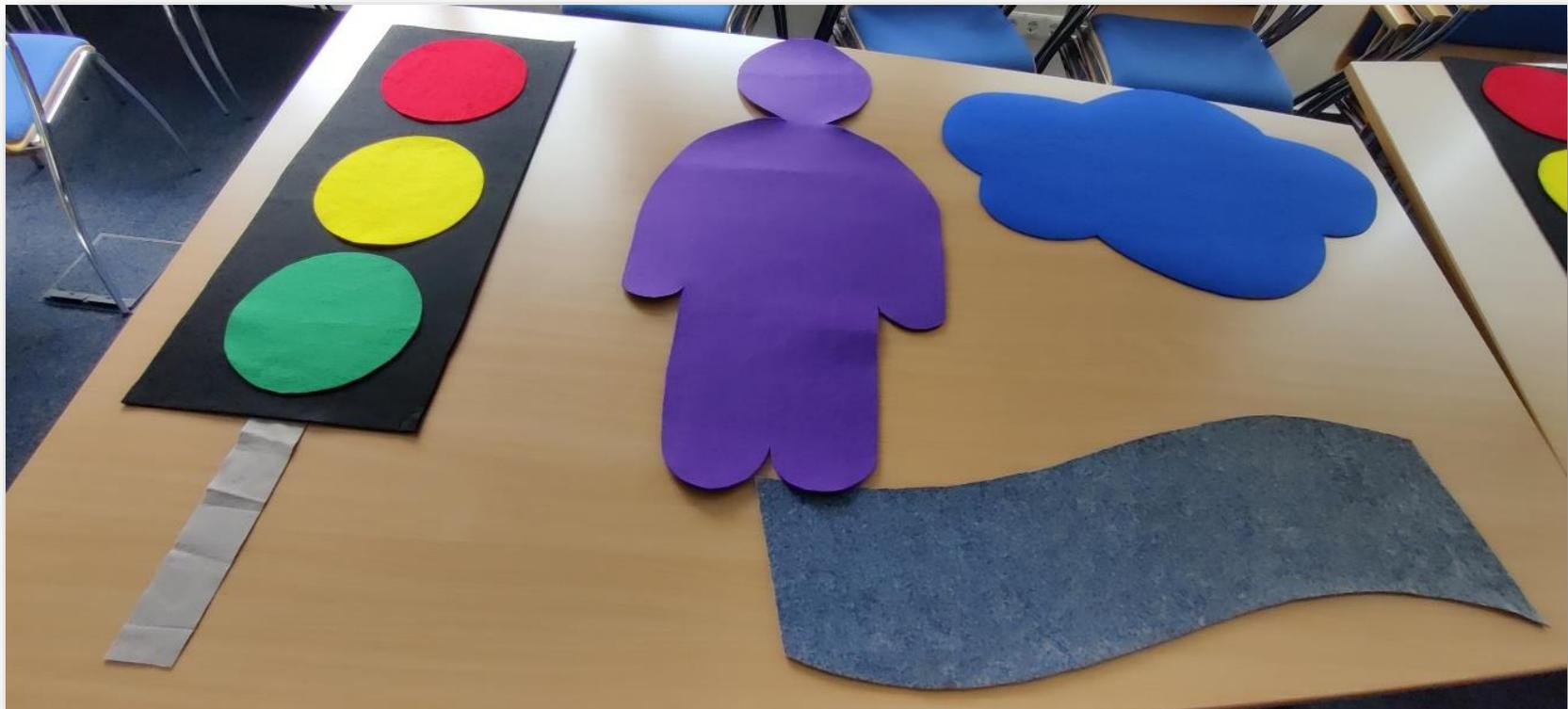


Die Karteikarten



1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren	
1.1.2 „So geht es mir zu Hause“ - Stressfaktoren	
1.2 „So geht es mir“ - Stressreaktion	
1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung	
1.4 „Was möchte ich gerne verändern“ – Dokumentationsbogen	

Die Themenmatten



Aufbau „Stress leicht gemacht“

1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren



1.1.2 „So geht es mir zu Hause“ - Stressfaktoren



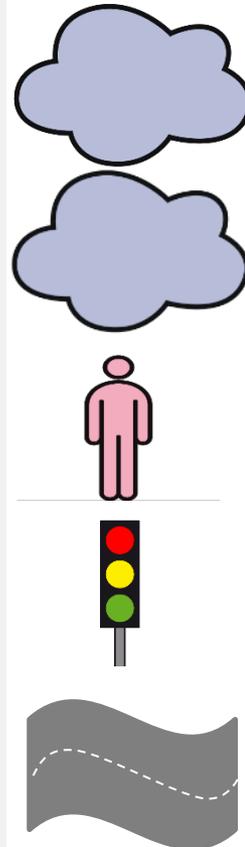
1.2 „So geht es mir“ - Stressreaktion



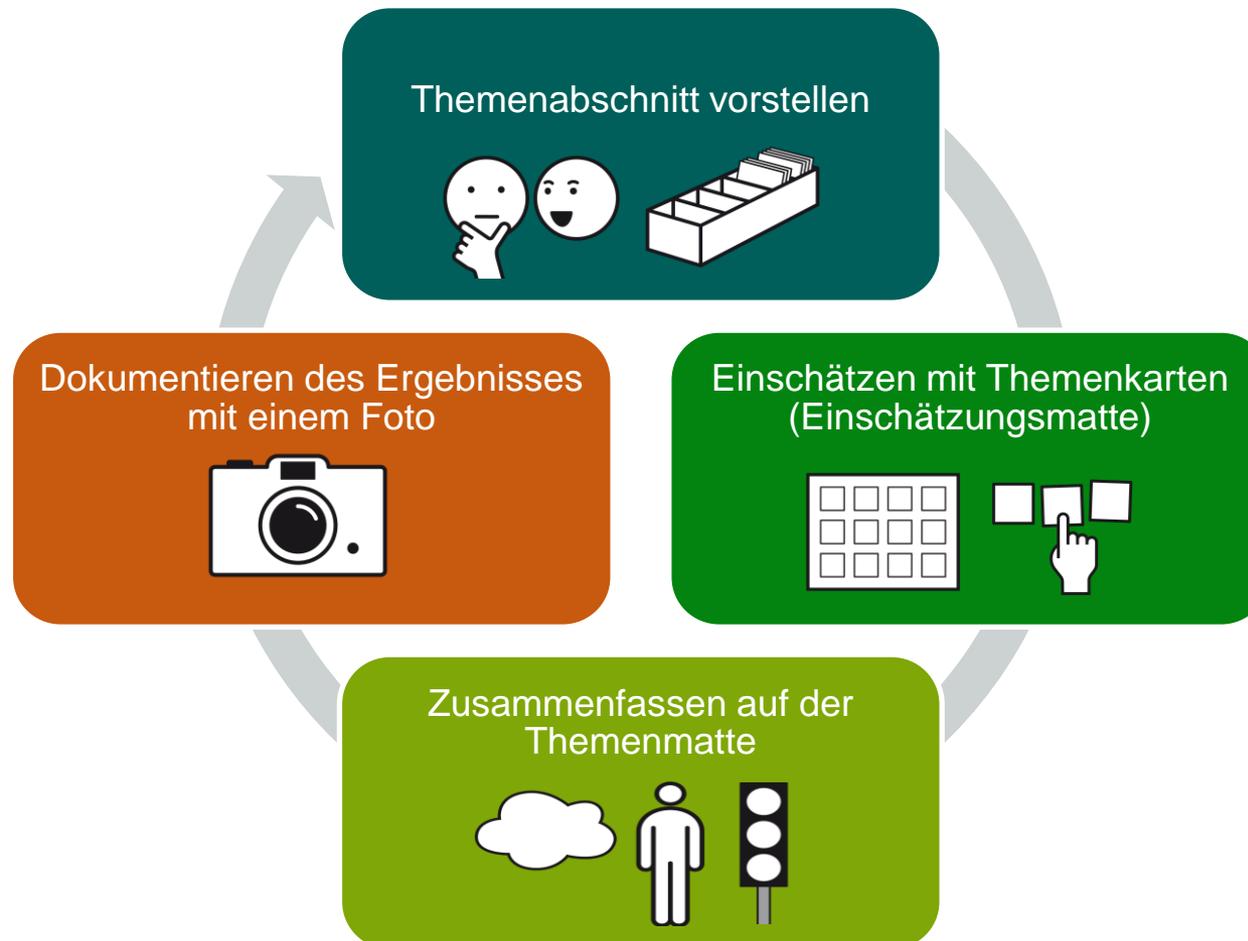
1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung



1.4 „Was möchte ich gerne verändern“ – Dokumentationsbogen



Ablauf „Stress“ leicht gemacht

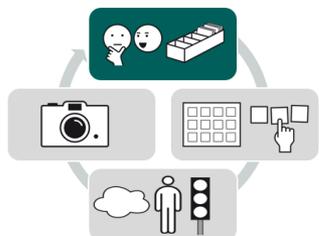


1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren



A collection of 12 cards illustrating various stress factors at work. Each card has a title, a small illustration, and a reference code '1.1.1'.

- Card 1:** "Bei meiner Arbeit sind zu viele Menschen." (At my work there are too many people.) Illustration: A group of people in a room labeled 'wfbm'.
- Card 2:** "Mein Vorgesetzter / Meine Vorgesetzte nervt mich." (My supervisor / My supervisor annoys me.) Illustration: A person with a frustrated expression and another person sitting at a desk.
- Card 3:** "Die Corona-Maßnahmen stressen mich." (The Corona measures stress me.) Illustration: A coronavirus particle and a person wearing a face mask.
- Card 4:** "Bei meiner Arbeit ist es sehr eng." (At my work it is very cramped.) Illustration: People working at desks in a narrow, crowded office space.
- Card 5:** "Ständig will jemand was von mir." (Someone always wants something from me.) Illustration: A person sitting at a desk with several other people standing behind them, looking towards the desk.
- Card 6:** "Meine Arbeit ist anstrengend." (My work is strenuous.) Illustration: A person carrying a heavy box and a close-up of a face with sweat drops.
- Card 7:** "Meine Kollegen und Kolleginnen nerven mich." (My colleagues and colleagues annoy me.) Illustration: A person with a hand raised in a 'stop' gesture and a group of people in work clothes.
- Card 8:** "Mich stresst es, wenn meine Arbeit / meine Aufgaben sich ständig wechseln." (It stresses me when my work / my tasks change constantly.) Illustration: A person in the center with arrows pointing to different tasks around them.
- Card 9:** "Auf dem Weg zur Arbeit habe ich Stress" (On the way to work I have stress.) Illustration: A person sitting on a red bus.
- Card 10:** "Ich habe auf der Arbeit zu wenig zu tun." (I have too little to do at work.) Illustration: A person looking bored with a checklist and a clock.
- Card 11:** "Bei meiner Arbeit ist es zu laut." (At my work it is too loud.) Illustration: A person with a frustrated expression, musical notes, and tools like a hammer and saw.
- Card 12:** A blank card with a small icon in the top right corner.



1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren



Themenbereich: STRESS
1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren

Bei meiner Arbeit ist es zu laut.

Meine Kollegen und Kolleginnen nerven mich.

Auf dem Weg zur Arbeit habe ich Stress.

Ich habe auf der Arbeit zu wenig zu tun.

Ständig will jemand was von mir.

Bei meiner Arbeit sind zu viele Menschen.

Bei meiner Arbeit ist es sehr eng.

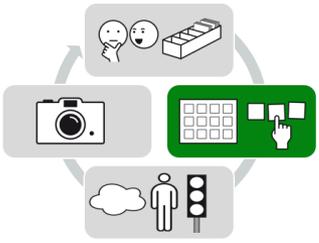
Mich stresst es, wenn meine Arbeit / meine Aufgaben sich ständig wechseln.

Mein Vorgesetzter / Meine Vorgesetzte nervt mich.

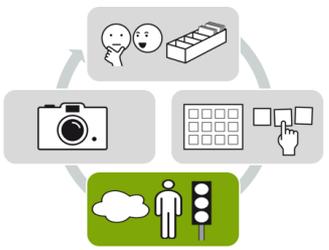
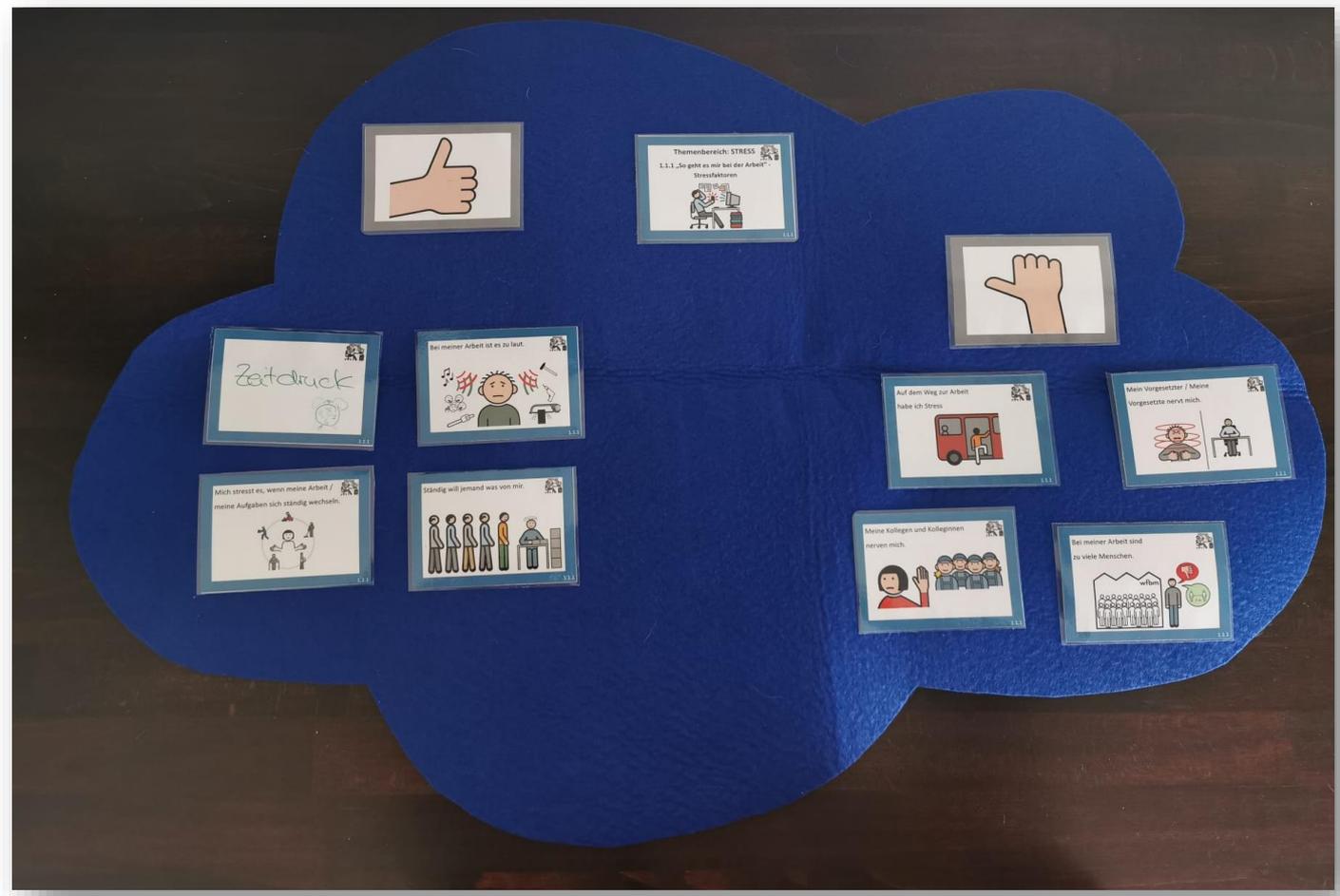
Die Corona-Maßnahmen stressen mich.

Meine Arbeit ist anstrengend.

Zeitdruck



1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren



1.1.2 „So geht es mir zu Hause“ - Stressfaktoren



1.1.2 Ich habe Ärger zu Hause.

1.1.2 Ich habe zu viele Termine die mich stressen.

1.1.2 Ich habe zu wenig Zeit für meine Freunde.

1.1.2 Es gibt Menschen, die nerven mich.

1.1.2 Ich habe Geldsorgen.

1.1.2 Zuhause gibt es so viel zu tun.

1.1.2 Bei mir zu Hause ist es zu laut.

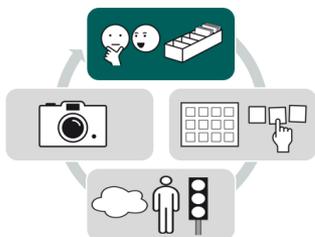
1.1.2 Zu Hause habe ich Langeweile.

1.1.2 Zuhause fühle ich mich einsam.

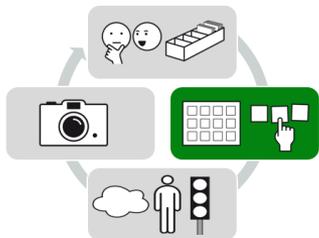
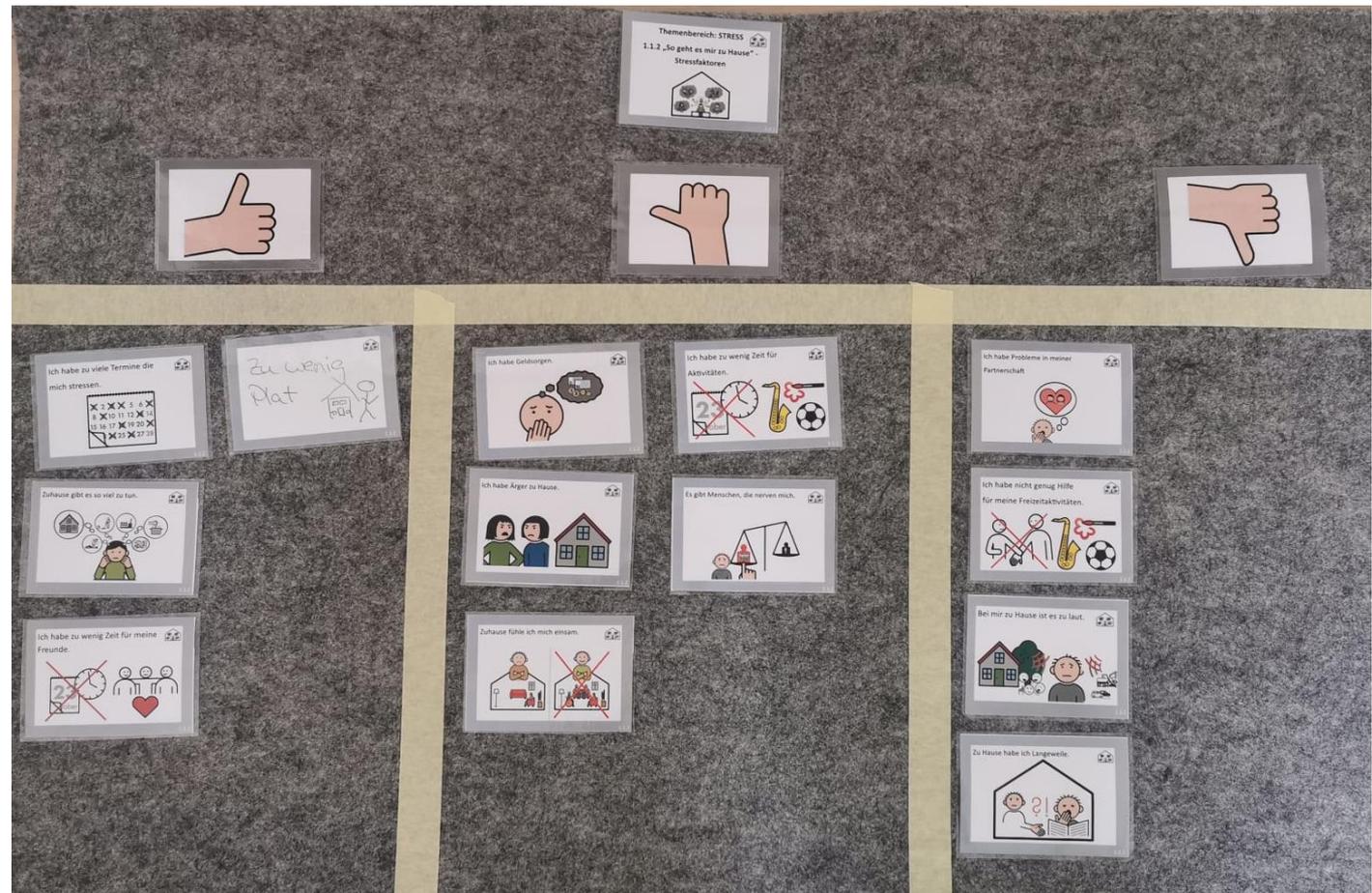
1.1.2 Ich habe nicht genug Hilfe für meine Freizeitaktivitäten.

1.1.2 Ich habe zu wenig Zeit für Aktivitäten.

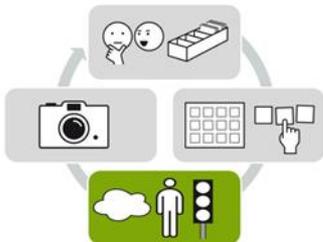
1.1.2 Ich habe Probleme in meiner Partnerschaft.



1.1.2 „So geht es mir zu Hause“ - Stressfaktoren



1.1.2 „So geht es mir zu Hause“ - Stressfaktoren



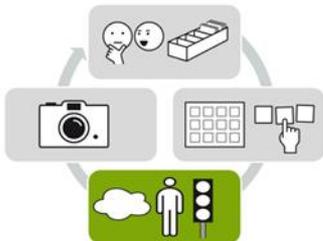
1.2 „So geht es mir“ - Stressreaktion



<p>Ich habe Probleme beim sehen.</p>	<p>Ich schwitze sehr viel.</p>	<p>Wenn ich Stress habe, dann spannt sich mein Körper an.</p>	<p>Wenn ich Stress habe, dann zittert mein Körper.</p>
<p>Ich komme nicht zur Ruhe.</p>	<p>Mein Körper tut weh. Ich habe Schmerzen.</p>	<p>Ich fühle mich krank.</p>	<p>Mir ist oft schwindelig.</p>
<p>Ich bin oft wütend.</p>	<p>Mein Gesicht ist ganz rot.</p>	<p>Ich bin oft müde.</p>	<p>Meine Gedanken belasten mich.</p>
<p>Ich schlafe schlecht.</p>	<p>Wenn ich Stress habe, fühle ich mich nicht gut.</p>	<p>Ich bin oft traurig.</p>	<p></p>



1.2 „So geht es mir“ - Stressreaktion



1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung



1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung



Themenbereich: STRESS
1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung

Themenbereich: STRESS
1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung

Wenn ich Stress habe, dann esse ich zu viel.

Wenn ich Stress habe, kann ich nicht mehr arbeiten und höre auf.

Wenn ich Stress habe, mache ich Sport.

Wenn ich Stress habe, dann gönne ich mir Ruhe.

Wenn ich Stress habe, dann verlasse ich die Situation.

Wenn ich Stress habe, dann esse ich zu wenig.

Ich habe schon einmal jemanden angeschrien/beleidigt als ich Stress hatte.

Wenn ich Stress habe, rauche ich.

Wenn ich Stress habe, dann rede ich mit anderen Menschen.

Wenn ich Stress habe, dann strecke ich mich oft mit anderen.

Wenn ich Stress habe, dann nehme ich Tabletten.

Ich habe mir schon einmal absichtlich selbst Schmerzen zugefügt.

Wenn ich Stress habe, dann mache ich einen Spaziergang.

Wenn ich Stress habe, dann höre ich Musik.

Wenn ich Stress habe, dann kaufe ich mir etwas Schönes.

Wenn ich Stress habe, dann strecke ich mich zurück.

Wenn ich Stress habe, dann nehme ich Drogen.

Ich habe schon einmal jemanden gehauen/geschlagen als ich Stress hatte.

Wenn ich Stress habe, beschäftige ich mich mit meinem Haustier.

Wenn ich Stress habe, dann denke ich an was Schönes.

Wenn ich Stress habe, dann hole ich mir Hilfe und Unterstützung durch andere Menschen.

Wenn ich Stress habe, dann mache ich Entspannungs-Übungen.

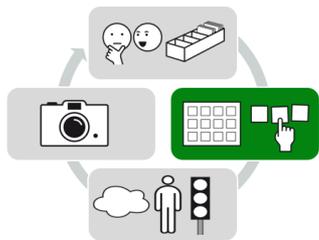
Wenn ich Stress habe, dann spiele ich am Computer, Tablet oder Videospiele.

Wenn ich Stress habe, hilft es mir nur wenn ich etwas kaputt mache.

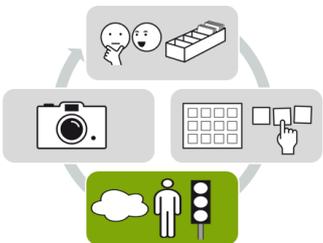
Wenn ich Stress habe, dann schaue ich TV.

Wenn ich Stress habe, trinke ich Alkohol.

Wenn ich Stress habe, mache ich etwas Schönes.



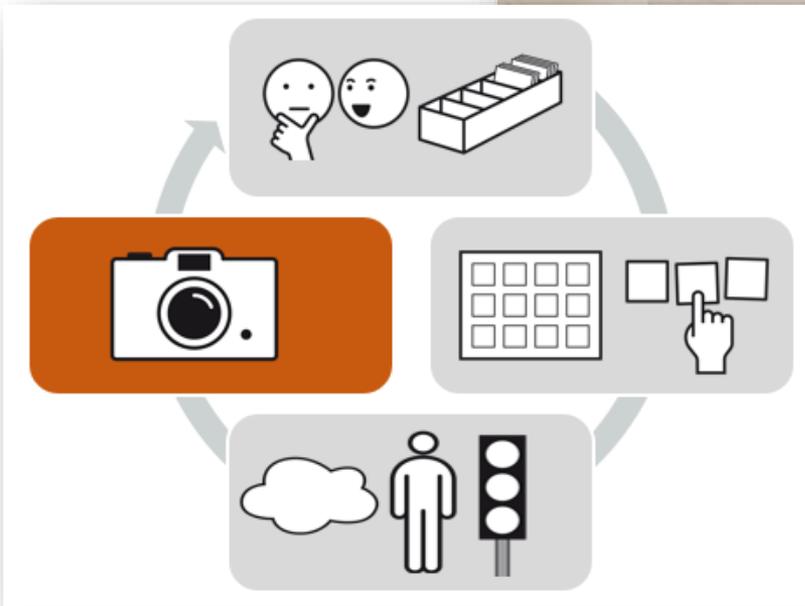
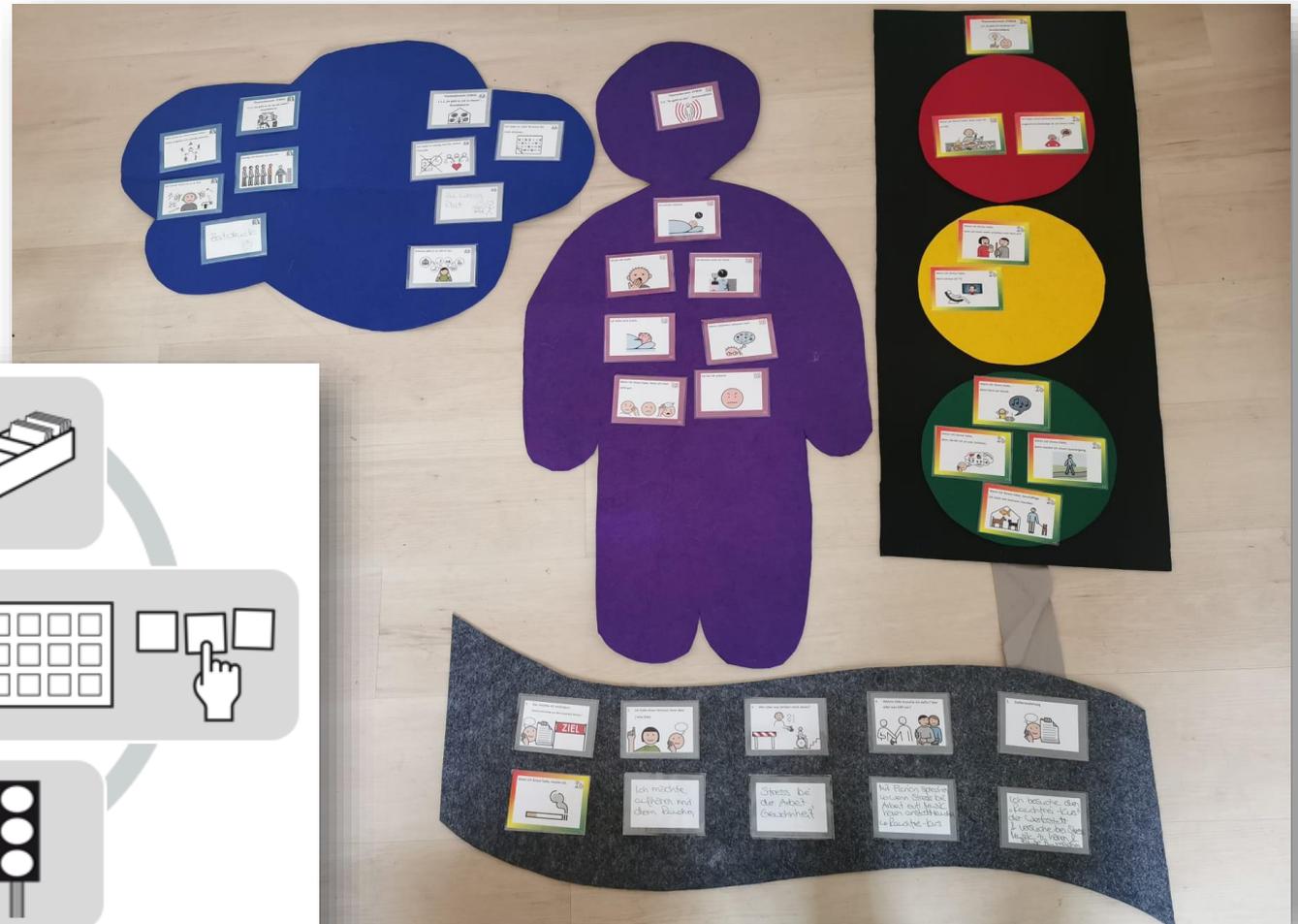
1.3 „So gehe ich mit Stress um“ - Stressbewältigung



1.4 „Was möchte ich gerne verändern“ – Dokumentationsbogen



Gesamtübersicht und Dokumentation



Dokumentation

Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten
Prävention- und Gesundheitsförderung

Erhebungsbogen Gesundheit und Prävention

Basisdaten

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____
 Straße / Hausnummer: _____ PLZ / Ort: _____ Telefonnummer: _____
 Einrichtung (Schule/Arbeit): _____ Ort: _____ Gruppe/ Klasse: _____
 Ansprechpartner/in: Einrichtung (ggf. Kontaktdaten): _____ Bezugspersonen (Eltern, Betreuer o.ä. wichtige Personen): _____

Themenbereiche

Bitte kreuzen Sie an welche Themenbereiche 1: Stress

- 1.1.1 „So geht es mir bei der Arbeit“
- 1.1.2 „So geht es mir zu Hause“
- 1.1.3 „So geht es mir mit Freunden“
- 1.1.4 „Was möchte ich gerne verändern“

Themenbereich 1: Stress

1.1.1. „So geht es mir bei der Arbeit“ - Stressfaktoren

Nummer	Frage	Erschätzungsskala			Bemerkung
		↑	↔	↓	
1.1.1.1	Ständig will jemand was von mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.2	Meine Arbeit ist anstrengend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.3	Meine Arbeit ist zu viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.4	Meine Arbeit/Aufgaben wechseln ständig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.5	Bei meiner Arbeit sind zu viele Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.6	Bei meiner Arbeit ist es zu laut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.7	Bei meiner Arbeit ist es sehr eng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.8	Meine Arbeit macht Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.9	Ich habe auf der Arbeit zu wenig zu tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.10	Meine Arbeit langweilt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.11	Ich arbeite immer das Gleiche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.12	In meiner Arbeitsgruppe sind mir zu viele Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.13	In meiner Arbeitsgruppe sind mir zu wenig Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten
Prävention- und Gesundheitsförderung

Nummer	Frage	Erschätzungsskala			Bemerkung
		↑	↔	↓	
1.1.1.14	Ich ärgere mich über meine Kollegen und Kolleginnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.15	Meine Kollegen und Kolleginnen nerven mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.16	Ich werde von meinen Kollegen und Kolleginnen gelächelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.17	Ich ärgere mich über meine Vorgesetzte / meinen Vorgesetzten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.1.1.18	Mein Vorgesetzter/ Meine Vorgesetzte nervt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Zusammenfassung „So geht es mir bei der Arbeit“

Was würde ich an meiner Arbeit gerne verändern: _____

Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten
Prävention- und Gesundheitsförderung

1.2. „So geht es mir“ - Stressreaktion		Erschätzungsskala			Bemerkung
Nummer	Frage	↑	↔	↓	
1.2.1	Ich fühle ich mich unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.2	Alles in mir fühlt sich schwer an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.3	Ich fühle ich mich gehetzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.4	Ich habe Probleme beim Sehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.5	Ich schwitze sehr viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.6	Mein Gesicht ist ganz rot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.7	Mein Körper tut weh.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.8	Ich habe Rückenschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.9	Ich habe Nackenschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.10	Ich habe Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.11	Ich habe Muskelschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.12	Mir ist oft schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.13	Mir ist oft schwindelig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.14	Ich mache mir viele Gedanken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.15	Ich komme nicht zur Ruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2.16	Ich schlafe schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten
Prävention- und Gesundheitsförderung

Zusammenfassung „So geht es mir“

„So geht es meinem Körper“: _____

„So geht es meiner Psyche“: _____

Wie gehe ich mit Stress um? Überleitung zu Stressbewältigung

Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten
Prävention- und Gesundheitsförderung

1.4. „Was möchte ich gerne verändern“ – Dokumentationsbogen

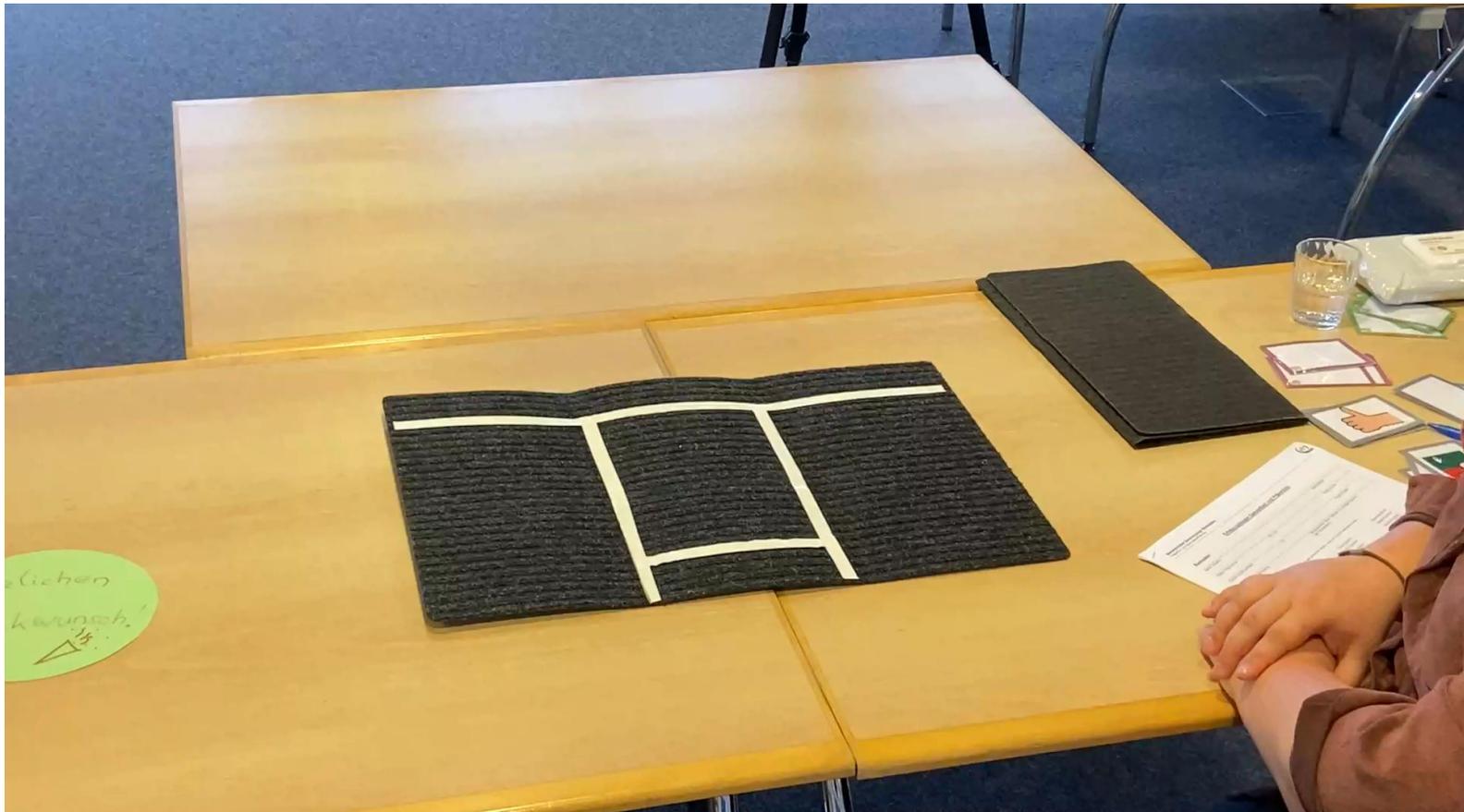
Karte (Bezeichnung der Karte eintragen)	Ich habe einen Wunsch / eine Idee / eine Bitte	Das möchte ich verändern.	Wer oder was hilft mir dabei?	Wer oder was hindert mich daran?	Zielformulierung

Bersenbrücker Gemeinnützige Werkstätten
Prävention- und Gesundheitsförderung

201111_Dokumentation.docx.docx

Seite 12 von 12

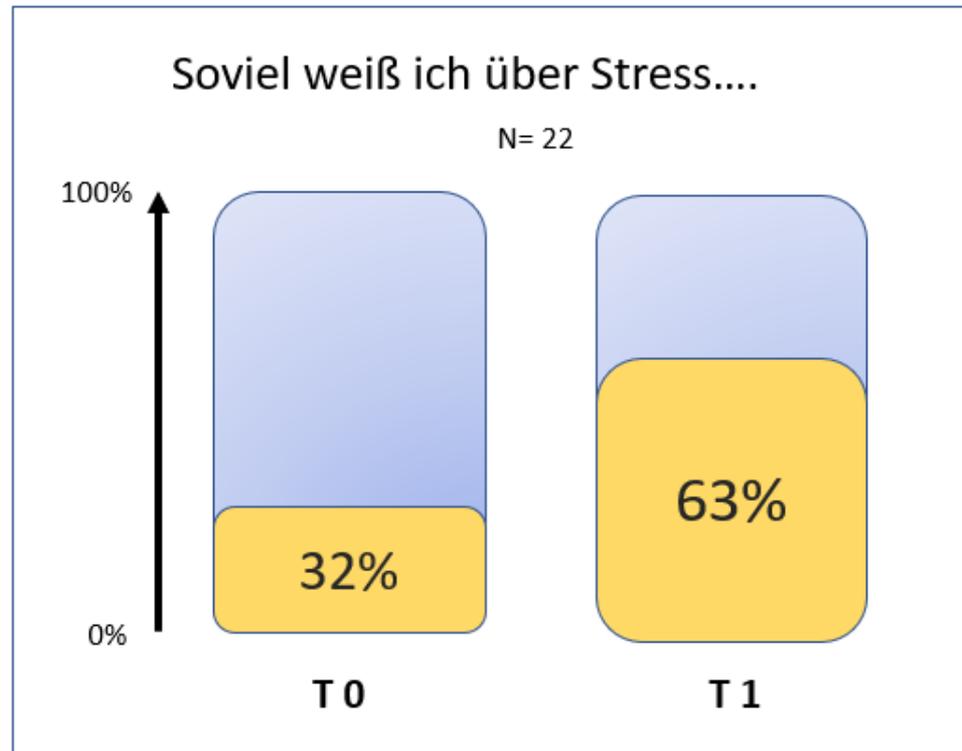
Video



Mini Evaluation



Gesamtergebnis Testwoche



Warum visualisieren?

Vorteile und Ideen

„Thema leicht gemacht“ ...

- soll Menschen weitere Möglichkeiten eröffnen, über Themen effektiv zu kommunizieren.
- visualisiert komplexe Gesprächsinhalte. Die Symbole unterstützen Verstehen und Ausdruck.
- ermöglicht das Übermitteln von persönlichen Sichtweisen und unterstützt die Identität.
- fokussiert die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis. Das Gespräch ist immer sichtbar.
- reduziert die kognitiven Ansprüche an den Denker.

Gesprächsführung mit "Thema *Stress* leicht gemacht!"

Fragen?

Ideen?

Nutzbar für Arbeitsfelder
der Teilnehmenden?

Integration "Thema *Stress* leicht gemacht" in der WfbM

Das Material "Thema *Stress* leicht gemacht" ...

- in die Teilhabeplanung einbinden.
- in Krisensituationen anwenden, um die Thematik visuell deutlich zu machen.
- Schulungen zum Thema werden in den Fortbildungskatalog ab 2022 mit aufgenommen.
- Kurzer Erklärfilm soll spontane Anwendung erleichtern.
- in das BENI-Verfahren einbinden.
- Fortbildungsmodul bei der LVG&AFS.



Folgen Sie uns auf Twitter
@LVGundAFS



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Petra Böske, Christina Runnebaum,
& Veronika Warga**

© Texte in Leichter Sprache haben Bilder. Damit versteht man den Inhalt besser. Die meisten Bilder auf diesen Seiten sind aus dem Buch Leichte Sprache – Die Bilder. Das Buch ist von der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V. Der Zeichner ist Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

© MetaCom8, Symbolsystem zur Unterstützten Kommunikation, Annette Kitzinger, 2018