



## **EVALUATION der WDR Rückenpause für die Ingenieure der Abteilung Service und Planung der FS Köln**

### **Rückenpause Projekt von Oktober 2013 bis August 2015**

*„Ich fühle mich mit 50 wie ein 40 jähriger...“*

(Wolfgang R., Teilnehmer Feedback)

#### **Ausgangslage:**

Für die Ingenieure der Abteilung Service und Planung der FS Köln sollte ein spezielles Bewegungs- und Erholungstraining konzipiert und durchgeführt werden, die WDR Rückenpause. Die Idee stammt von den Herren Dr. Neuber und Schneider. Ausgangspunkt für die Entscheidung war, dass sich verschiedene Personen mit bestimmten Problemen wie bspw. Rückenschmerzen an Dr. Neuber gewendet hatten. Die Kosten für die WDR Rückenpause wurden vom WDR im ersten Jahr komplett danach zur Hälfte übernommen. Nach knapp einem Jahr wurde mit standardisierten Einzelinterviews die Wirksamkeit der WDR Rückenpause überprüft, um zu sehen, wie der WDR und die Mitarbeiter davon profitieren. Die Evaluation diente der Optimierung und Qualitätssicherung der WDR Rückenpause. Abschließend nach knapp zwei Jahren Training wurde der gleiche Fragebogen nochmals vorgelegt, diesmal nicht im Interview, sondern schriftlich per Mail.

Bevor die Ergebnisse der Evaluation erläutert werden, werden Ziele und Inhalte der WDR Rückenpause beschrieben.

#### **Ziele und Inhalte der WDR Rückenpause:**

- Erhalt der Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Reduzierung gesundheitlicher Beschwerden (Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Stress und Unruhe)
- Stärkung der allgemeinen Fitness
- Optimierung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit

- Kompetenz in der Übungsauswahl, Durchführung und Intensität entwickeln (entsprechend der persönlichen Einschränkungen und Problemfelder)
- Förderung der Integration von Bewegung und Erholung in den Alltag
- Entwicklung von Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit fördern
- Verbesserung des Unternehmensbildes
- Regelmäßige Teilnahme am Training im Pausenraum
- Fair Play, Respekt und Teamarbeit.

**Vor Beginn des gemeinsamen Trainings wurde folgender Vertrag zwischen der Trainerin und den Teilnehmern geschlossen:**

- Regelmäßig teilzunehmen
- Sich abzumelden, falls man nicht kommen kann
- Pünktlich anwesend zu sein
- Handys auszuschalten beim Training
- Sich selbst und den anderen gegenüber respektvoll zu sein.

Die WDR Rückenpause begann im Oktober 2013 und endet im August 2015. Das Training fand in einer festen und verbindlichen Kleingruppe statt. Es trainierten zunächst 7 und dann 8 acht männliche Teilnehmer im Alter von 41 bis 60 Jahren. Der Unterricht fand einmal wöchentlich von 8 bis 9 Uhr morgens im Pausenraum statt.

Inhaltlich wurden alle motorischen Grundeigenschaften trainiert (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Entspannungsfähigkeit). Die Trainingsinhalte wurden feedback- und prozessorientiert gesetzt und mit zunehmender Sicherheit innerhalb der Durchführung der Übungen vertieft, variiert und verfeinert. Das Training wurde so konzipiert, dass jeder Teilnehmer in seiner Geschwindigkeit trainieren konnte. Die Intensität und der Schwierigkeitsgrad der Übungsdurchführung war selbst wählbar. Zu allen Übungen gab es Alternativen bzw. Variationen (je nach Ziel, Alter, Einschränkung, Trainingszustand, Erfahrung, Tagesform und Gefühl). Deutliche „Fehler“ wurden immer korrigiert.

Ein Teilnehmer beschrieb die Rückenpause so:

„Ich hatte schon vorher KG und ein wenig Yoga gemacht mit positiven Auswirkungen. Allerdings ist diese Art des Trainings für mich fast komplett neu, mehr als die Summe einzelner Techniken/ Verfahren und dadurch gesteigerter Wirkung. Hat auf jeden Fall pos. Auswirkung auch auf das seelische Wohlbefinden! Gelernt habe ich auch, daß ich die meisten der Übungen mit preiswerten Hilfsmitteln auch zu Hause durchführen kann. Wichtig ist aber auch die ständige Motivation und Korrektur bzw. Anleitung.“

## **Methodische Hinweise:**

Die erste Evaluation der WDR Rückenpause fand mittels standardisierter Einzelinterviews zwischen Juli und September 2014 statt. Zum Ende der Maßnahme im Juni bis Juli 2015 wurden die gleichen Fragen wiederholt, um zu sehen, ob die Ergebnisse der ersten Evaluation auch langfristig nachzuweisen sind und ob noch etwas hinzu gekommen ist.

Die Interviews wurden durch Dipl. Sportlehrerin Daniela Donike geleitet.

## **Ergebnisse der Evaluation:**

Die Ergebnisse der Befragung zeigten den Erfolg der Inhalte und Methoden:

- Jeder konnte entsprechend der eigenen Problemfelder Lösungen finden, die durchaus sehr unterschiedlich ausfielen und individuelle Zufriedenheit möglich machte.
- Die Teilnehmer, die vor dem Training Schmerzen hatten (Rücken-Nacken- Kopfschmerzen, Verspannungen ...) konnten eine deutliche Verbesserung feststellen.
- Alle haben erkannt, was sie täglich tun können, um Schmerzen vorzubeugen.
- Sogar ein Teilnehmer mit Bandscheibenvorfall stellte fest, wie wenig sportlicher Aufwand gegen die Schmerzen hilft, um sich selbst zu helfen.
- Alle Teilnehmer bestätigten Ihre Selbstwirksamkeit zur Schmerzreduktion. Rückenschmerzen können nun durch gezielte Übungen vermieden oder im Schmerzfall gelöst werden.
- Viele berichten von einer Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität bedingt durch weniger Schmerzen, sie fühlen sich leichter und entspannter.
- Die Gelenksteifigkeit -besonders am Morgen- hat sich verbessert.
- Der Erfolg konnte von einigen Aktiven auch in der Freizeit gemessen werden, wie z.B. beim Motorrad fahren: Z.B. „längere Motorradfahrten brachten bisher starke Schmerzen im unterem Rücken/ Beckenbereich -das hat sich deutlich gebessert.“ Oder: „,,Rückwärts Einparken mit Schulterblick“ fällt leichter.“
- Alle haben das gute Gefühl etwas für sich getan zu haben.
- Jedes Training forderte die Teilnehmer auf, Übungen, die ein Defizit aufzeigten, zu Hause regelmäßig durchzuführen. Dadurch haben viele Teilnehmer auch zu Hause weiter geturnt.
- Das Bewußtsein, täglich etwas tun zu müssen, um sich wohl zu fühlen ist in jedem Fall bei allen Teilnehmern erreicht.
- Das Körper- und Gesundheitsbewusstsein wurde deutlich sensibilisiert und erhöht.
- Teilnehmer, die mit einem bestimmten Ziel zum Training kamen, haben ihr Trainingsziel erreicht.

- Alle Teilnehmer fühlen sich nach eigener Aussage beweglicher.
- Fast alle Teilnehmer sehen einen deutlichen Erfolg innerhalb Ihrer Kraft, Entspannungsfähigkeit, Koordination und Balance.
- Das kollegiale Verhältnis ist laut Feedback von zwei Teilnehmern lockerer und etwas persönlicher geworden. Und ein Teilnehmer sagte: „Ich habe den Eindruck, daß einige Kollegen mehr Verständnis füreinander haben.“
- Alle Teilnehmer sind mit dem Support Ihrer Gesundheit durch den WDR sehr zufrieden und freuten sich, unterstützt worden zu sein.
- Alle Teilnehmer wünschten sich Ende Juni 2014 das Training weiter fortzusetzen und blieben bis August 2015 dabei.
- 4 Teilnehmer werden nach August eigenverantwortlich zu Hause weiter turnen und 4 Teilnehmer bleiben im Pausenraum zum Rückenpause Training, um wöchentlich 1-2 x zu trainieren. Sie werden die Kosten selbst tragen.

### **Weitere Ergebnisse:**

- Die Vertragsbedingungen (Pünktlichkeit, Abmelden etc.) wurden immer eingehalten. Zur Kontrolle der regelmäßigen Teilnahme wurden Anwesenheitslisten geführt. Alle Teilnehmer haben immer mit Angabe des Grundes abgemeldet gefehlt.
- Bis auf einen Teilnehmer, der in der Nähe wohnt, haben alle Teilnehmer lange Anfahrtswege von bis zu 65 km. Teilweise hatten sie Spätschicht und sind trotzdem zum Sport morgens um 8 h erschienen.
- Ein Teilnehmer kam trotz Elternzeit zum Training.

### **Als gut und erhaltenswert bezeichneten die Teilnehmer die folgenden Punkte:**

- Ärztlicher Rat zur Anmeldung (individuelle Beratung)
- Der Anshub etwas in Richtung Training zu tun.
- Feedbackverfahren
- An- und Abmeldeverfahren
- Feste Termine. regelmäßiges und wöchentliches Angebot.
- Rückenpause Konzept, Didaktik und Methodik(Qualitätskriterium)
- Fachkundige Anleitung, Leitung (Diplom Sportlehrer) (Qualitätskriterium)
- Übungsauswahl, Übungsvariationen
- Die Einbeziehung des gesamten Bewegungsapparates in Bezug auf Rückenprobleme.
- Das gesamte Paket. Wechsel zw. Kraft, Ausdauer, Balance und Entspannungsübungen Teile daraus würden den Effekt schmälern.
- Die Vielfältigkeit der Übungen, die man mit einfachen Hilfsmittel durchführen kann. Die persönliche Beratung, der Vorteil von kleiner Teilnehmerzahl.
- Angenehme Trainingsumgebung, Raumqualität und Unterrichtsmaterial
- Betriebliche Zufinanzierung