

Gesundheitsförderung für Musikerinnen und Musiker



Musikhochschule Hannover, 9. September 2016

Zahlen Daten Fakten

- › über **7 Millionen** Freizeit- und Laienmusizierende*
- › knapp **33.000 Studenten** in Studiengängen für Musikberufe im WS 2014/2015***
- › über **900 Musikschulen** in Deutschland (2016)**
- › im Jahr 2012 gab es ca. 19.000 sozialversicherungspflichtige beschäftigte Musiker in Deutschland**

Quellen:

* www.schloss-kapfenburg.de

** www.statista.com

*** Deutsches Musikinformationszentrum



Musikergesundheit

- › Musizieren fordert und fördert physiologische, emotionale und kognitive Fähigkeiten
- › Das Wohlbefinden des Musikers hat Einfluss auf seine Fähigkeiten zu singen und zu musizieren
- › Atmung, Bewegung, Konzentration und Emotion müssen in Einklang sein
- › Grundlagen zur Stressbewältigung, physiologischen Haltung und andere Bewegungserfahrungen sollten von Anfang an vermittelt werden

Quelle: www.schloss-kapfenburg.de



Engagement der Techniker Krankenkasse

Ziel | Belastungen reduzieren und gesundheitliche Schädigungen bei intensiver Ausübung des Instrumentalspiels und Gesanges vermeiden.

- › Förderung des Projekts „**fitmitmusik**“ mit den Bausteinen:
 - › **Gesunde Musikschule** - Basisbaustein
 - › **Gesundes Orchester**
 - › **Gesund musizieren**
- › Niederschwelliges Angebot für **Multiplikatorinnen und Multiplikatoren** in Musikschulen und Orchestern
- › Themen: Bewegung, Ernährung, Entspannung und Vermeidung schädlicher Einflüsse.

Prävention an Musikschulen

„gesunde Musikschule ®“

Ziel | Haltungsschäden, Überlastungen und mentalen Problemen nachhaltig und dauerhaft vorbeugen.

- › Zielgruppe: Musikschullehrer als Multiplikatoren.
- › Erreicht werden sollen dadurch Nachwuchsmusiker insbesondere Kinder und Jugendliche.
- › 3 Schritte zur Zertifizierung zur „gesunden Musikschule“.

„Gesunde Musikschule ®“

Schritt 1: Mentorinnen- und Mentorenausbildung

- › **Schritt 1:** Mentorinnen- und Mentorenausbildung
 - › Modul 1: Körperwahrnehmung und Somagogik
 - › Modul 2: Physiologische Grundlagen des Musizierens
 - › Modul 3: Psychologische Aspekte beim Musizieren
 - › Modul 4: Schülerorientierte Anwendung der Lerninhalte
 - › Modul 5: Gesundheitsförderliche Schulentwicklung
- › **Schritt 2:** Sensibilisierung des Kollegiums für die erlernten Inhalte
- › **Schritt 3:** Öffentlicher Aktionstag rund um das Thema „Fit mit Musik“



Prävention für Orchestermusiker

„Gesundes Orchester“

Ziel | Körper und Geist für die Anforderungen des Musizierens wappnen

- › Zielgruppe: Orchesterleiter, Orchestermanager, Stimmführer, Dirigenten und Betreuungspersonen von Schulorchestern, Regionalorchestern, Landesorchestern, Bundesorchestern und Leistungorchestern
- › Das Projekt fokussiert sich besonders auf die Bedürfnisse und Anforderungen semiprofessioneller Leistungorchestern im Jugendbereich

„Gesundes Orchester“

Mentorinnen- und Mentorenausbildung

- › Kompaktmodule, die über einen Zeitraum von 3 Tagen stattfinden
 - › Modul 1: Musikermedizin und Musikergesundheit
 - › Modul 2: Bewegung und mentale Gesundheit
 - › Modul 3: Arbeitsplatz und Ergonomie
 - › Modul 4: Körperwahrnehmung
 - › Modul 5: Implementierung

Profil einer Mentorin/eines Mentors

- › Grundlagenvermittlung zu gesundheitlichen Aspekten
- › Spezialist im Aufbau eines Präventionsprogrammes
- › Kontaktperson für Fragen nach Institutionen und Ansprechpartnern zur Musikergesundheit bzw. Musikerphysiologie
- › verantwortungsvoller Umgang mit erlernten Inhalten (erkennt beispielsweise, wenn seine Kompetenz nicht mehr ausreicht und er einen musikmedizinisch erfahrenen Arzt zu Rate ziehen sollte)

Prävention für Freizeit- und Laienmusiker

„Gesund Musizieren“

Ziel | Seelisches und körperliches Wohlbefinden fördern

› Zielgruppe: Laien und Freizeitensembles sowie Chöre

Vorgehen | Während einem Probenaufenthalt auf Schloss Kapfenburg nehmen die Teilnehmer an zwei Workshops teil:

- › Workshop 1: con moto - Schwerpunkt Haltung & Bewegung
- › Workshop 2: unisono - Schwerpunkt Seelische Gesundheit
- › Jede Gruppe kann individuelle Schwerpunkte setzen
- › Inhalte sind auch im privaten und beruflichen Alltag anwendbar und tragen zu einem gesunden Lebensstil bei

Weitere Informationen

- › <https://www.tk.de>, webcode: 410890
- › <https://www.schloss-kapfenburg.de/seite/bildung-gesundheit-projekte-kurse>

Sabine König

Techniker Krankenkasse

Sabine.König-1@tk.de

Falls Sie noch Fragen haben...

... stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

