

VITALITÄT UND LEBENSLUST

Gesundheitskompetenz in der Berufsausbildung stärken

RENCHEN Junge Beschäftigte, vor allem Auszubildende, stehen beim Übergang von Schule in den Beruf vor einer Vielzahl neuer Herausforderungen, die sie als sehr belastend erleben. Die Übernahme neuer Aufgaben, Konflikte mit Kollegen/-innen und Vorgesetzten, unklare Handlungsspielräume, Angst vor Fehlern, anspruchsvolle Prüfungen, fehlende Unterstützung führen zu Dauerstress und anhaltendem Frust. Wenn diese Belastungen im Ausbildungsbetrieb nicht zur Sprache kommen, erhöht sich das Risiko, dass Azubis ihre Ausbildung abbrechen oder destruktive Bewältigungsstrategien wählen, die sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Aktuelle Studien¹ zeigen, dass bereits ein Großteil der jungen Beschäftigten gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen, wie wenig Bewegung, schlechte Ernährung, Schlafstörungen, Suchtmittelkonsum oder eine übermäßige Nutzung der digitalen Medien aufzeigen.

Der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation (bwlv) hat gemeinsam mit der Dualen Hochschule in Villingen-Schwenningen ein Programm zur Gesundheitsförderung entwickelt, das speziell auf die Lebenssituation und Bedürfnisse dieser Zielgruppe zugeschnitten ist.² Das Programm mit dem Namen „Erfolgreich zum Ziel – Gesundheitskompetenz in der Berufsausbildung“ beinhaltet vor allem Methoden, die interaktiv, gegenwarts- und gruppenbezogen sind und den Fokus auf den Gewinn von Vitalität und Lebenslust richten. Ziel ist, junge Menschen bereits früh für gesundheitliche Risiken zu sensibilisieren und Lösungswege aufzuzeigen. Über einen Pretest wirkten Azubis von Anbeginn bei der Gestaltung des Programms mit.

Das jugendgerechte Programm auf einen Blick

Wissenschaft und Praxis lehren, dass Maßnahmen durch die Verknüpfung von Verhältnis- und Verhaltensprävention wirkungsvoller und nachhaltiger sind. Deshalb finden vor und nach den Azubi-Workshops Gespräche mit Personalverantwortlichen statt, die detailliert die Situation von jungen Beschäftigten im Betrieb reflektieren. Mit jugendgerechten

Methoden wird in den Workshops zu folgenden Themen gearbeitet:

- Gesundheitsbalance in Ausbildung und Beruf
- Strategien zur Stressbewältigung und zum Zeitmanagement
- Alltagsdoping und Suchtmittelkonsum
- Ernährung, Bewegung und Life-Style
- Kommunikations- und Konfliktcoaching

Das Forschungsprojekt ermöglichte eine Evaluation des Programms durch eine Fragebogenerhebung. Teilgenommen haben 51 Auszubildende (27 m/24 w) aus dem ersten Lehrjahr unterschiedlichster Berufsgruppen wie Sport- und Fitness, gewerbliche Industrie, Gesundheits- und Krankenpflege, IT, Lagerlogistik, Chemie und Grafik-Design. Das Durchschnittsalter der Befragten betrug 19,7 Jahre.

Bei der generellen Meinungsabfrage zeigt sich, dass das Programm auf sehr positive Resonanz stößt. Ein Erfolg der interaktiven Ausrichtung und der zielgruppenspezifischen Orientierung. Fast Dreiviertel erkennen einen Nutzen für die weitere Ausbildung (siehe Abbildung 1).

„Erfolgreich zum Ziel“ transportiert ein umfassendes Gesundheitsverständnis³, das Schutz- und Risikofaktoren thematisiert. Vor allem Hürden in der Kommunikation und Konflikte erschweren eine erfolgreiche Ausbildung. Wie die Abbildung 2 zeigt, profitieren Azubis von diesen Inhalten.



1 Badura/Ducki/Schröder/Klose/Meyer (2015).

2 Kizilhan/Klotter (2017).

3 Ein systemischer Blick auf die Gesundheit umfasst die Perspektive auf die Lebensbalance, Lebensqualität und die Bewältigung von Stress und Belastungen. Dabei wird Gesundheit als ein vernetzter und bewusst gestalteter Prozess gesehen (vgl. Lauterbach 2015).



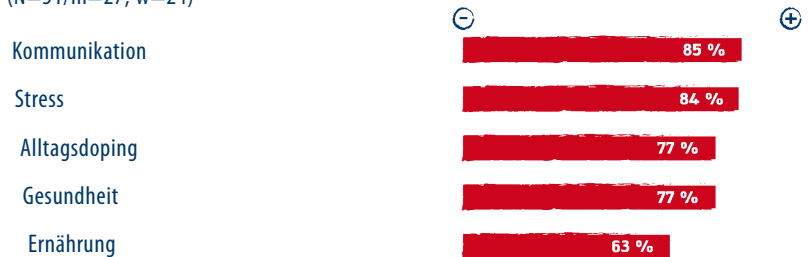
Abb. 1 - Generelle Meinungsabfrage zu den Workshops

(N=51/m=27, w=24)



Abb. 2 - Wie haben dir die einzelnen Bausteine gefallen?

(N=51/m=27, w=24)



Offenes Miteinander und weniger Stress

Sowohl Ausbilder wie auch Azubis berichten aus der Praxis, dass das Programm eine Kultur des offenen Miteinanders fördert. Durch das Feedback aus den Workshops entsteht eine Transparenz über Bedürfnisse und Erwartungen der Azubis. Dies ist Voraussetzung, um strukturelle, fachliche und persönlichkeitsbezogene Veränderungsprozesse, wie die Implementierung einer Azubi-Sprechstunde oder zielgruppenspezifische Sozialberatung, in Gang zu bringen. Schlüsselthema für die Azubis ist der Umgang mit Stress. Die jetzige Generation legt, mehr als jede andere zuvor, Wert auf eine angemessene Life-Balance. In den Workshops gelingt dadurch ein sehr guter Zugang zum übergeordneten Aspekt des individuellen Gesundheitsstils und Risikoverhalten wie Rauschtrinken oder die exzessive Nutzung von Social Media Plattformen.

Damit Angebote zur Förderung von Gesundheitsverhalten bei jungen Beschäftigten ankommen und wirkungsvoll sind, ist es unerlässlich, die betrieblichen Strukturen zu reflektieren. Junge Beschäftigte haben eine hohe Sensibilität, was die Glaubwürdigkeit von Veränderungsprozessen betrifft. Die Nachhaltigkeit ist durch den Follow-Up-Workshop abgedeckt. Die teilnehmenden Azubis berichteten zum Beispiel von konfliktärmeren Beziehungen mit ihren Ausbildern oder davon, weniger Angst vor Fehlern zu haben.

Im Rahmen des Programms wurde ein Trainer-Manual entwickelt, das ab Oktober 2018 zur Verfügung steht. Das Manual enthält fachliche Hintergründe und gibt eine konkrete Praxisanleitung. Empfohlen wird, das Programm nach Durchführung einer Schulung anzubieten.



» Kontakt

Sabine Lang und Sina Klotter
 Baden-Württembergischer Landesverband
 für Prävention und Rehabilitation (bwlv)
sabine.lang@bw-lv.de, sina.klotter@bw-lv.de
www.bw-lv.de