Gesundheitsförderung mit Auszubildenden

Dr. Manfred Betz

Institut für Gesundheitsförderung und -forschung

www.igff.de

Überblick

- Warum Gesundheitsförderung in der Ausbildung?
- Gesundheits- und Belastungsprofil
  - Alters- und entwicklungsspezifische Besonderheiten
  - Gesundheitszustand
  - Gesundheitsverhalten
  - Belastungen
- Gesundheitsförderung in der Ausbildung
  - Zugangswege
  - Inhalte
  - Evaluation und Nachhaltigkeit
  - Best Practice

Warum Gesundheitsförderung in der Ausbildung?

Azubi-Zahlen schrumpfen in den nächsten 15 Jahren drastisch

1. Demographische Entwicklung

- Schulabgänger 2011: 880.000

  2030: 700.000

2. Trend zur Akademisierung

- mehr Studium statt Ausbildung
- vor 3 Jahren erstmals mehr Studienanfänger als Auszubildende

Folge: stetig zunehmender Fachkräftemangel!

Studie der Bertelsmann-Stiftung 2015

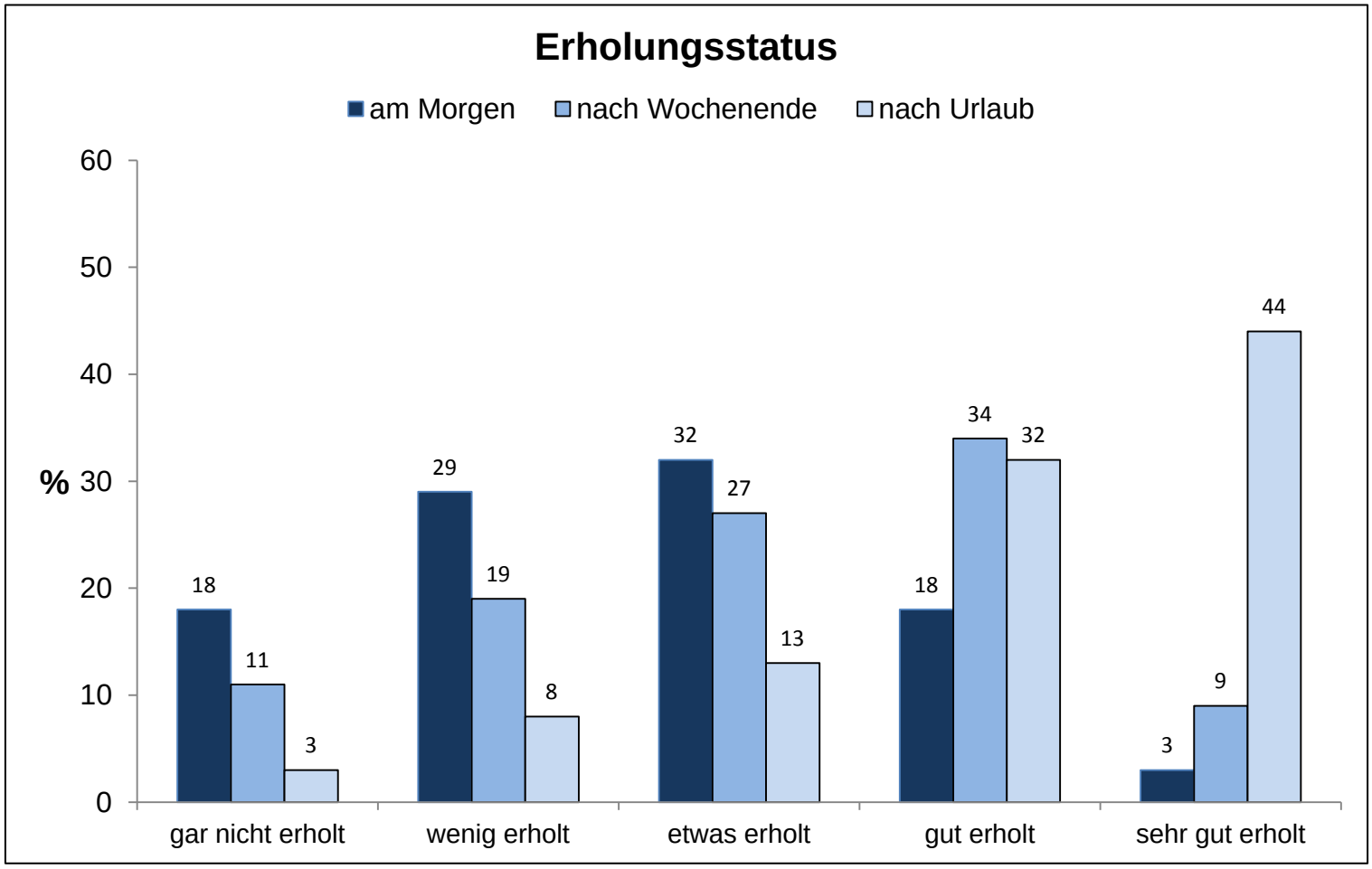
Warum Gesundheitsförderung in der Ausbildung?

Ausbildung – ein neuer Lebensabschnitt beginnt

- Übergang Schule - Arbeitsleben (z.B. 8-Stunden-Arbeitstag, fremdbestimmter und kontrollierter Tagesablauf, neues soziales Umfeld)
- Abnabelung vom Elternhaus (z.B. neue Wohnung, Umzug in eine andere Stadt)
- Selbstständige Lebensführung (z.B. Umgang mit Geld, Essen kochen, Wäsche waschen)
- Probleme aufgrund der Lebensphase (z.B. Konflikte mit Eltern, Beziehungsprobleme, körperliche und emotionale Entwicklung)
- Etwa jeder Zweite fühlt sich nach der Arbeit erschöpft (*Betz et al. 2014*)

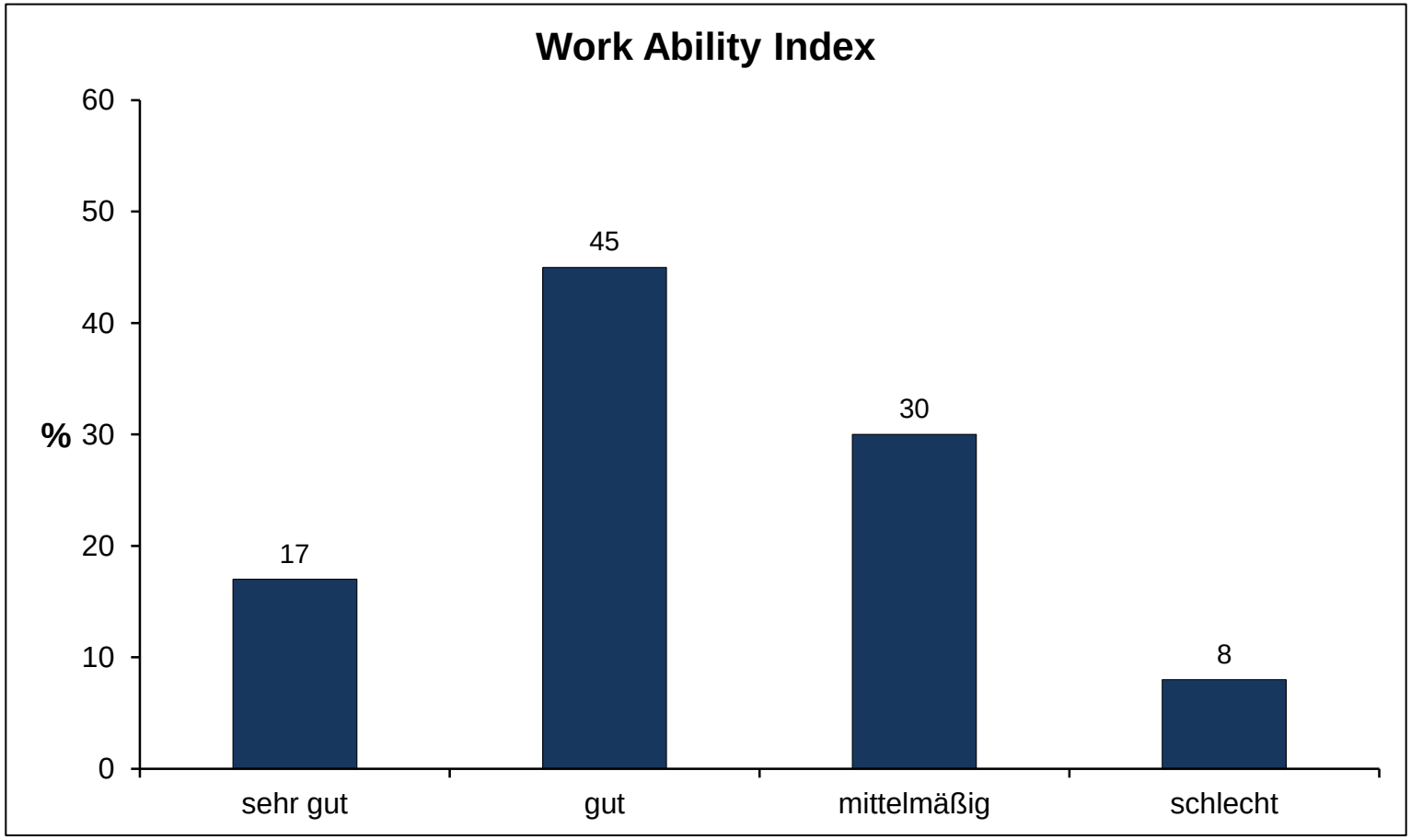
Warum Gesundheitsförderung in der Ausbildung?

Defizite bei der Erholungsfähigkeit



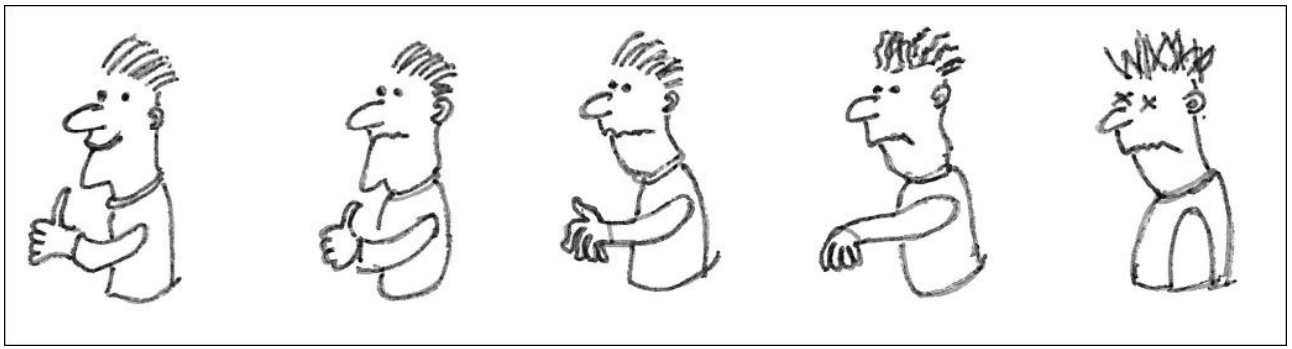
Warum Gesundheitsförderung in der Ausbildung?

Defizite bei der Arbeitsfähigkeit



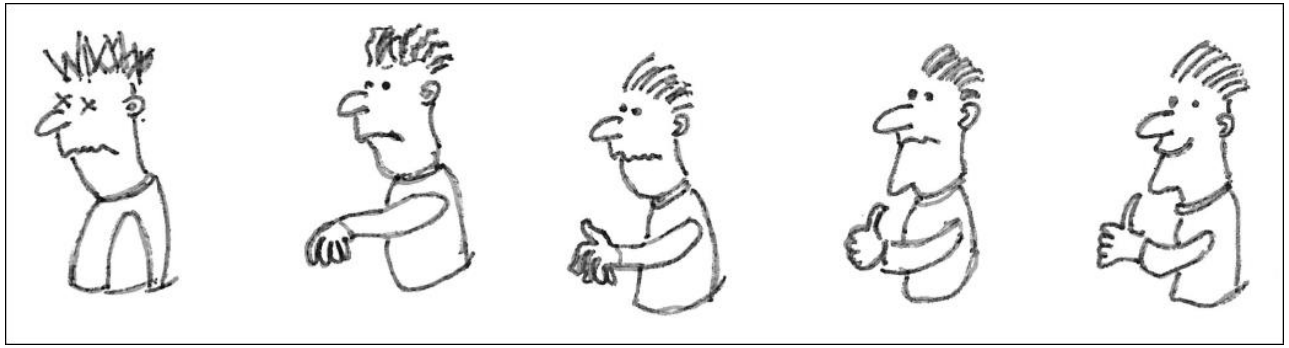
Warum Gesundheitsförderung in der Ausbildung?

Arbeitsfähigkeit bei jüngeren und älteren Arbeitnehmern im Wochenverlauf



Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Beschäftigte über 30 Jahre

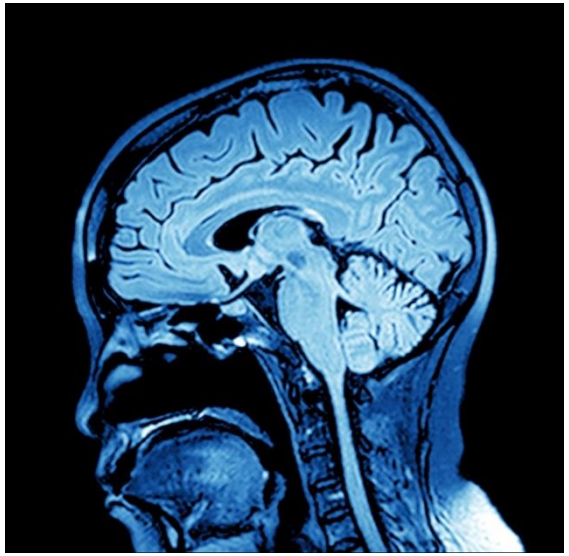


Auszubildende

© Stefan Frenz

Azubi-Gehirne ticken anders

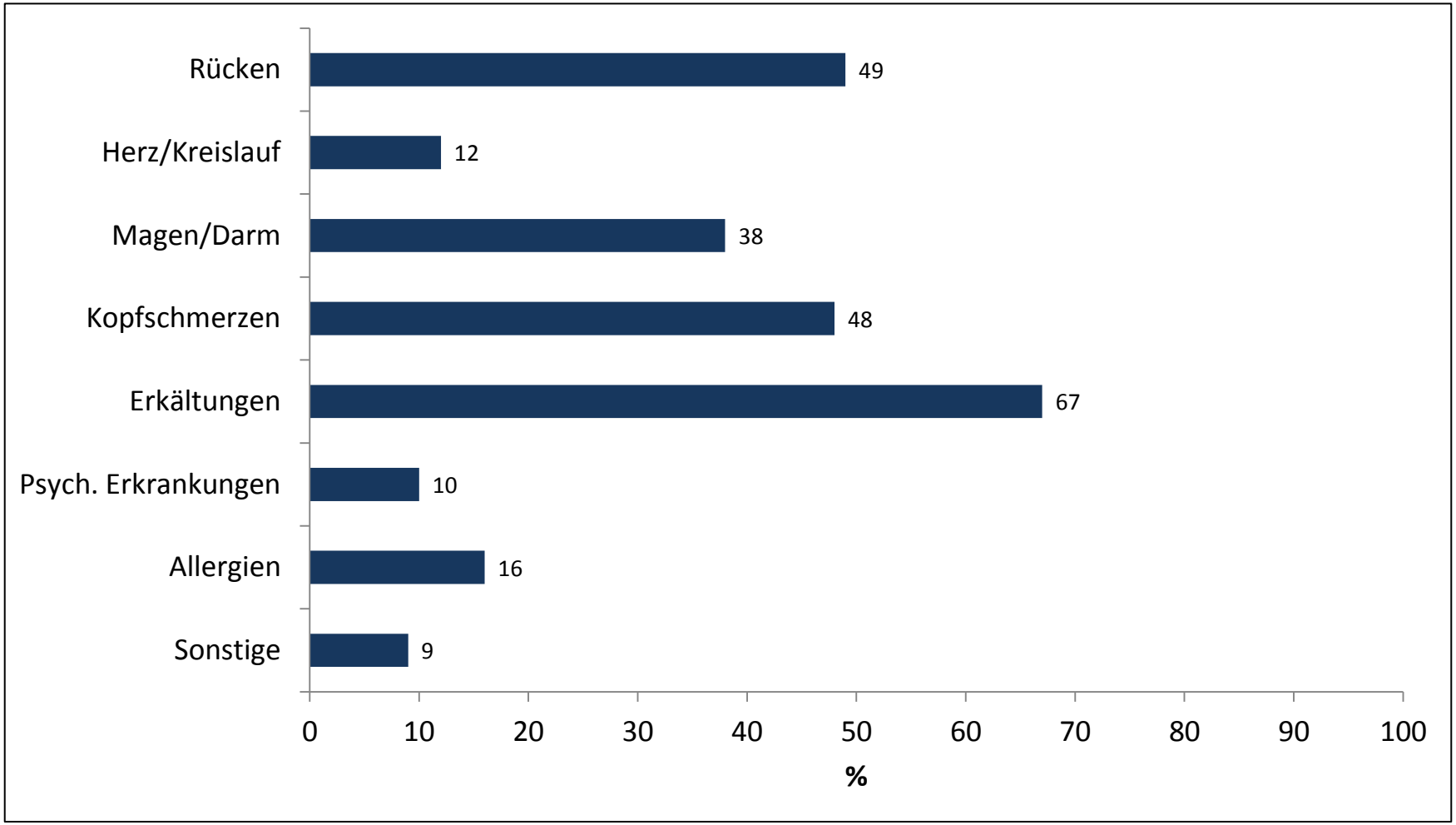
- Pubertät bis Anfang 20: Neuorganisation des Gehirns
- häufig ungleiche Entwicklung verschiedener Hirnareale
- andere Risikowahrnehmung führt zu riskantem Verhalten
- Gehirn ist besonders empfindlich gegenüber Drogen
- verzögerte Melatonin-Ausschüttung verändert Schlafverhalten



Gesundheits- und Belastungsprofil

Gesundheitszustand

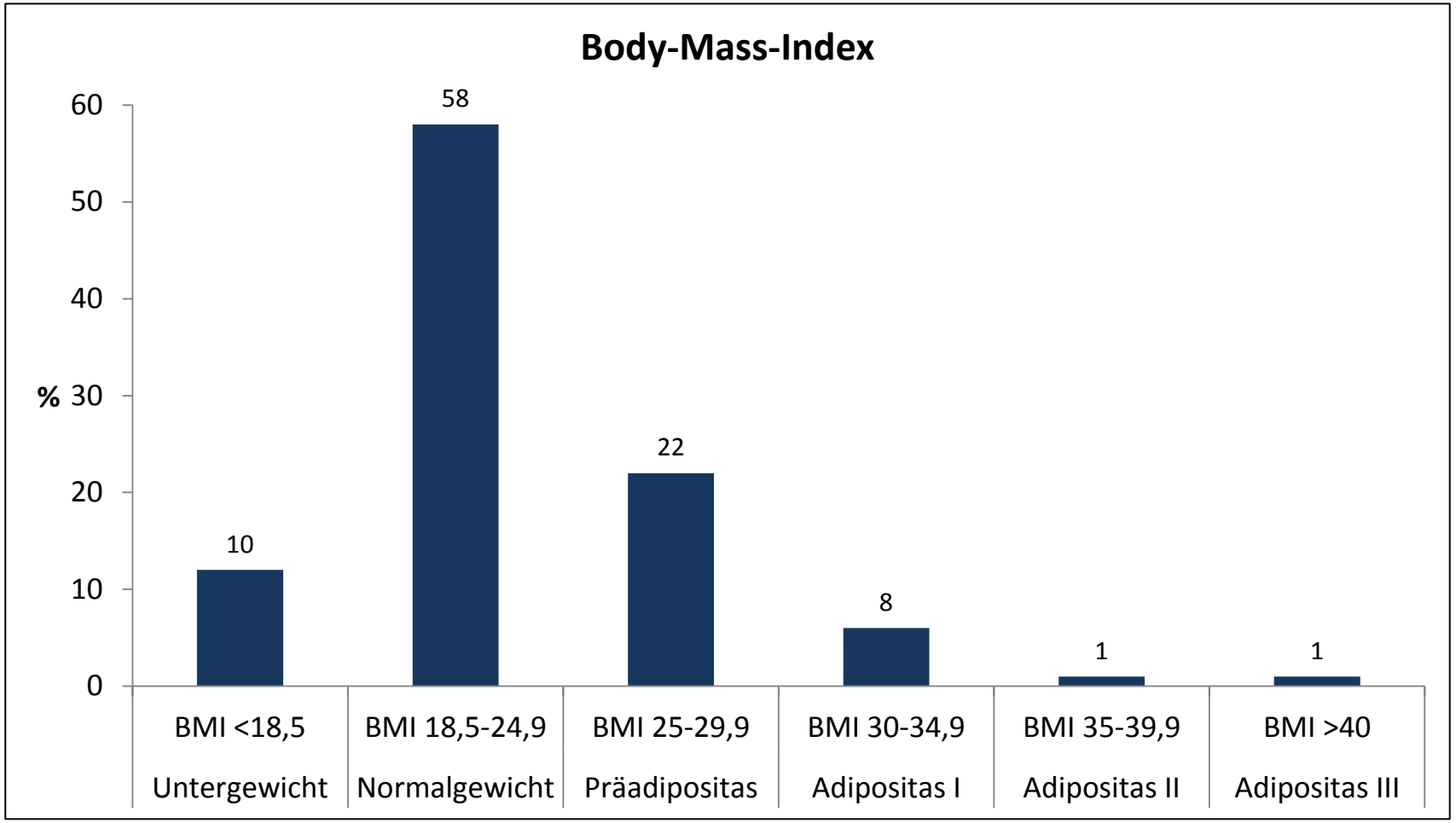
Gesundheitliche Beschwerden in den letzten 12 Monaten



Gesundheits- und Belastungsprofil

Gesundheitszustand

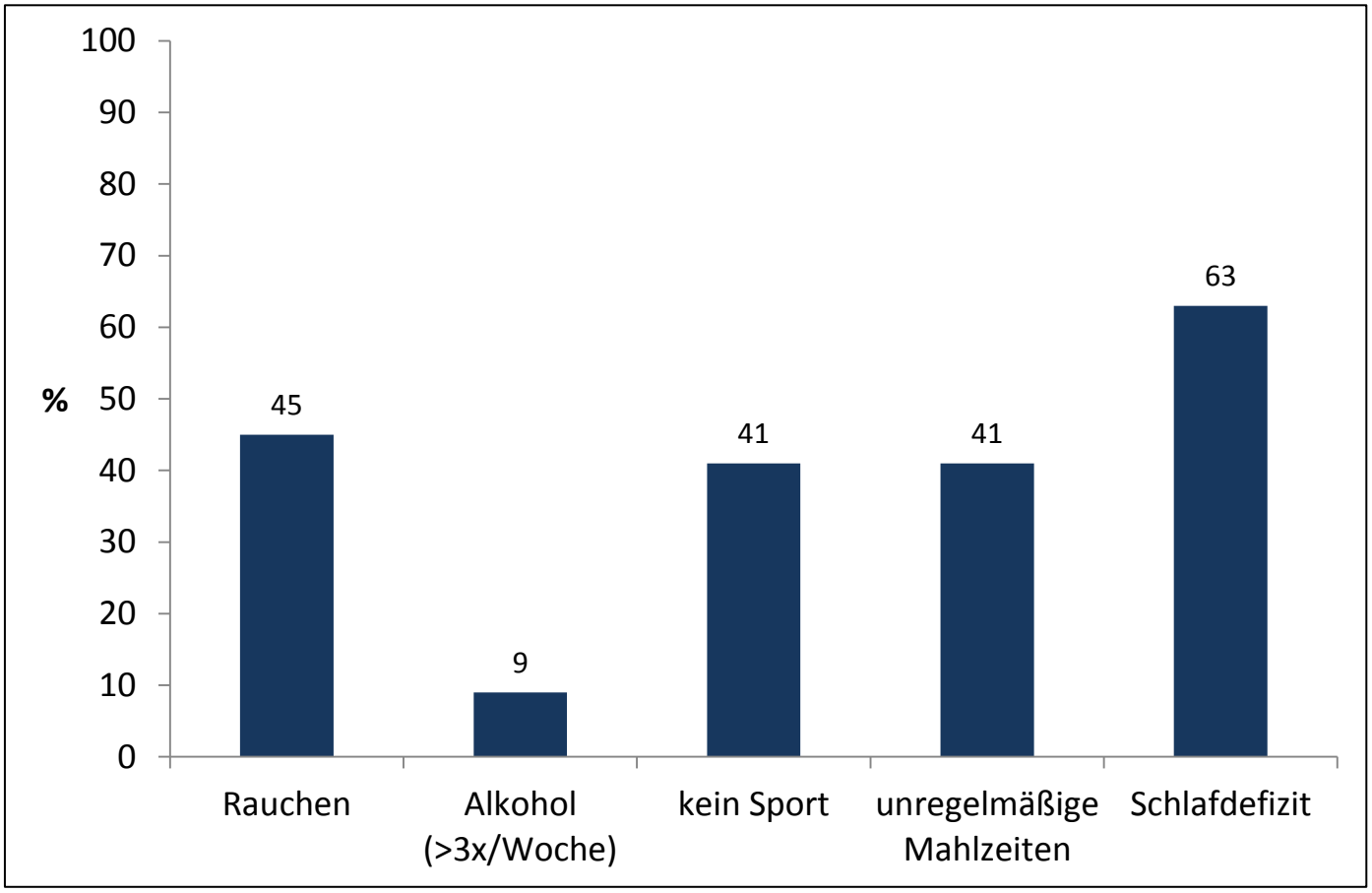
Body-Mass-Index



Gesundheits- und Belastungsprofil

Gesundheitsverhalten

Ungünstiges Gesundheitsverhalten



Schlafgewohnheiten von Auszubildenden

Daten zum Schlaf von Jugendlichen

- Bettgang während der Woche: 22:57 Uhr (23% nach 0 Uhr)
- Bettgang am Wochenende: 1:43 Uhr (87% nach 0 Uhr)
- Einschlafdauer: 25:08 min (35% >30 min)
- Schlafdauer während der Woche: 6:42 Stunden
- Schlafdauer am Wochenende: 9:00 Stunden

Folgen von zu wenig oder schlechtem Schlaf

- häufig länger schlafen wollen 63%
- frisch und ausgeruht beim Aufwachen (WHO-5) 18%
- erhöhte Tagesschläfrigkeit (ESS ≥11 Punkte) 32%
- schlechte Schlafqualität (PSQI) 47%

Gesundheits- und Belastungsprofil

Gesundheitsverhalten

Auszubildende, die ihr Smartphone im Bett nutzen, schlafen weniger und schlechter

Letzte Online-Zeit bei WhatsApp im Wochenverlauf

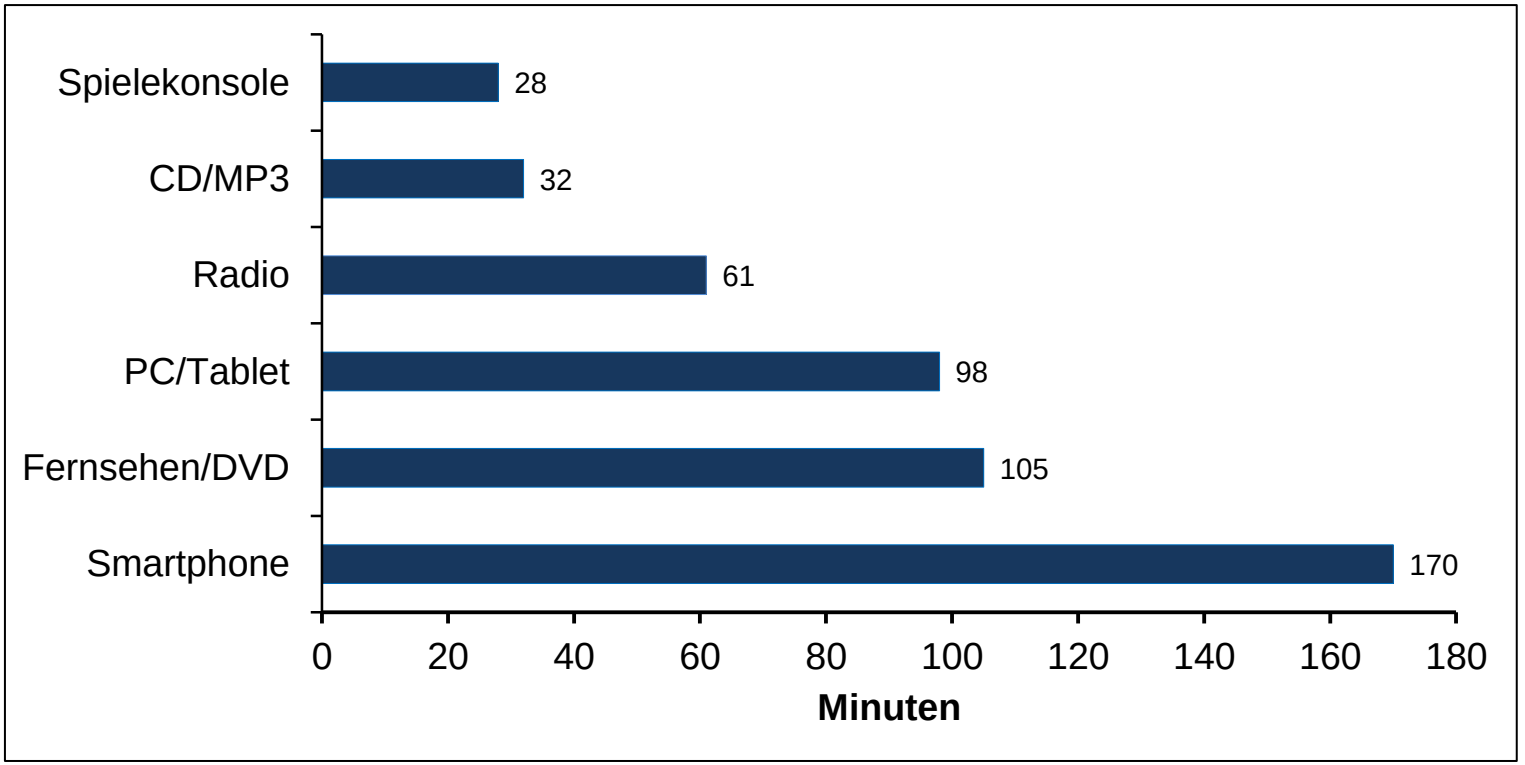
Wochentag	Azubi 1	Azubi 2	Azubi 3	Azubi 4	Azubi 5
Montag	0:47	1:07	22:33	23:21	23:57
Dienstag	23:02	0:39	21:21	4:16	3:06
Mittwoch	0:44	0:37	0:28	2:33	1:18
Donnerstag	0:39	0:06	23:19	1:53	0:22
Freitag	23:42	0:09	3:21	23:00	1:10
Samstag	1:11	2:22	4:14	0:25	2:42
Sonntag	4:17	2:36	4:01	2:15	1:23

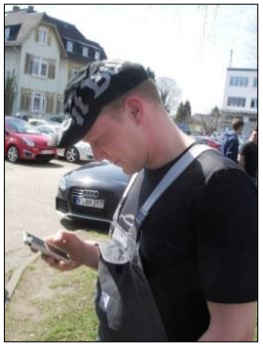
Betz et al. 2015

Gesundheits- und Belastungsprofil

Gesundheitsverhalten

Nutzungsdauer digitaler Medien/Tag





Betz et al. 2015

Im Mittel liegt die tägliche Nutzung digitaler Medien bei **8:14 Stunden**. Dies entspricht etwa der **Hälfte der wachen Zeit am Tag**.

Auszubildende mit hohem Medienkonsum

unterscheiden sich hinsichtlich Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit signifikant von solchen mit geringem Medienkonsum. Sie

- sind weniger ausgeruht und leistungsfähig,
- fehlen häufiger am Arbeitsplatz (4 Tage/Jahr),
- leiden häufiger unter Schlafstörungen,
- haben ein geringeres Wohlbefinden und
- fühlen sich häufiger einsam und ausgeschlossen.

Betz et al. 2015

Auszubildende mit hohem Medienkonsum

unterscheiden sich hinsichtlich ihres **Gesundheitsverhaltens** signifikant von solchen mit geringem Medienkonsum. Sie

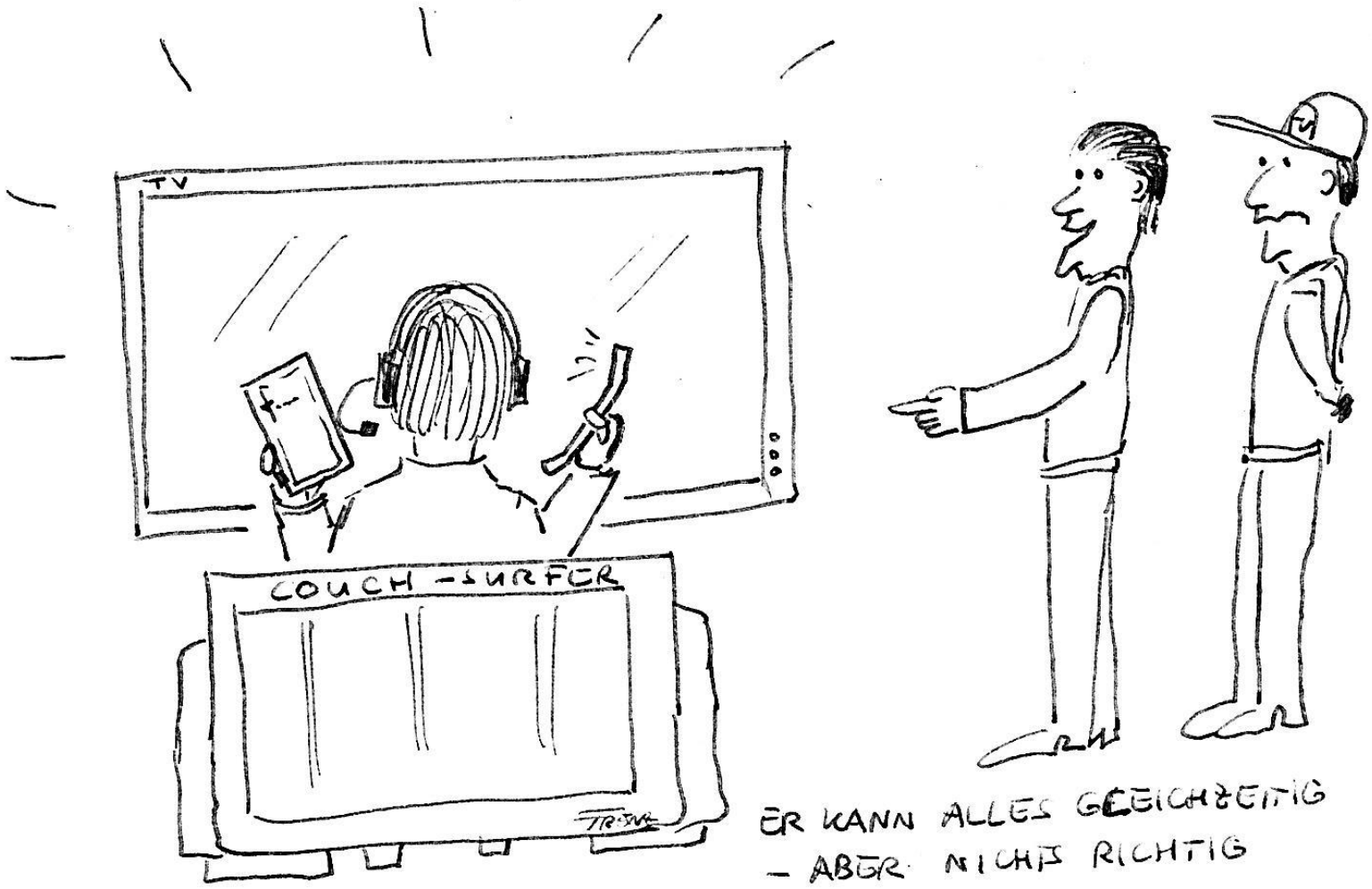
- bewegen sich im Alltag weniger,
- essen unregelmäßiger und ungesünder,
- rauchen häufiger und trinken mehr Alkohol,
- schlafen am Wochenende weniger und schlechter
- und nehmen mehr aufputschende Getränke zu sich.

Betz et al. 2015

Gesundheits- und Belastungsprofil

Gesundheitsverhalten

Multitasking beim „Azubi Digitalis“



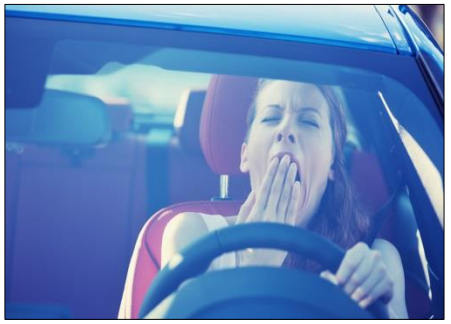
© Stefan Frenz

Unfälle im Straßenverkehr

- Mindestens 80% der jungen Autofahrer nutzen während der Fahrt das Smartphone.
- Jeder Dritte nutzt beim Fahren Facebook & Co.
- Jeder Vierte hat beim Fahren ein Selfie gemacht.
- Unfälle infolge von Smartphone-Nutzung nehmen von Jahr zu Jahr zu (in den USA bei jungen Fahrern bereits die Unfallursache Nr. 1)

Smartphone + Zombies = Smombies

Beeinträchtigung beim Fußgänger durch Smartphone-Nutzung ist vergleichbar mit einem Blutalkoholspiegel von mindestens 0,8 Promille.



Digitale Sucht

Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung

- Rückgang der legalen und illegalen Drogen bei Jugendlichen & jungen Erwachsenen.
- Etwa 250.000 14- bis 24jährige sind internetabhängig.
- 1,4 Mio. gelten als problematische Internetnutzer.
- Hoher Internet-Konsum fördert die soziale Isolation und Einsamkeit, Schlafdefizite (Übergewicht, Diabetes), Sucht und Depressionen.

Häufige & belastende Stressoren bei Auszubildenden

Häufige & belastende Stressoren	Auszubildende (%)
1. zu wenig Schlaf	58
2. Zeitnot, Hektik	53
3. Finanzielle Beeinträchtigung	40
4. Körperliche schwere Arbeit	35
5. Lärm	31
6. Ungenaue Anweisungen & Vorgaben	33
7. Private Verpflichtungen	29
8. Prüfungen	26
9. Schmerzen	25
10. Verantwortung	24

Gesundheits- und Belastungsprofil

Belastungen

Was belastet Auszubildende…

… im Betrieb?

1. Stress/ Zeitdruck
2. Konflikte mit Kollegen
3. langes Sitzen/ Stehen
4. mehrere Dinge gleichzeitig tun müssen
5. Langeweile

… in der Schule?

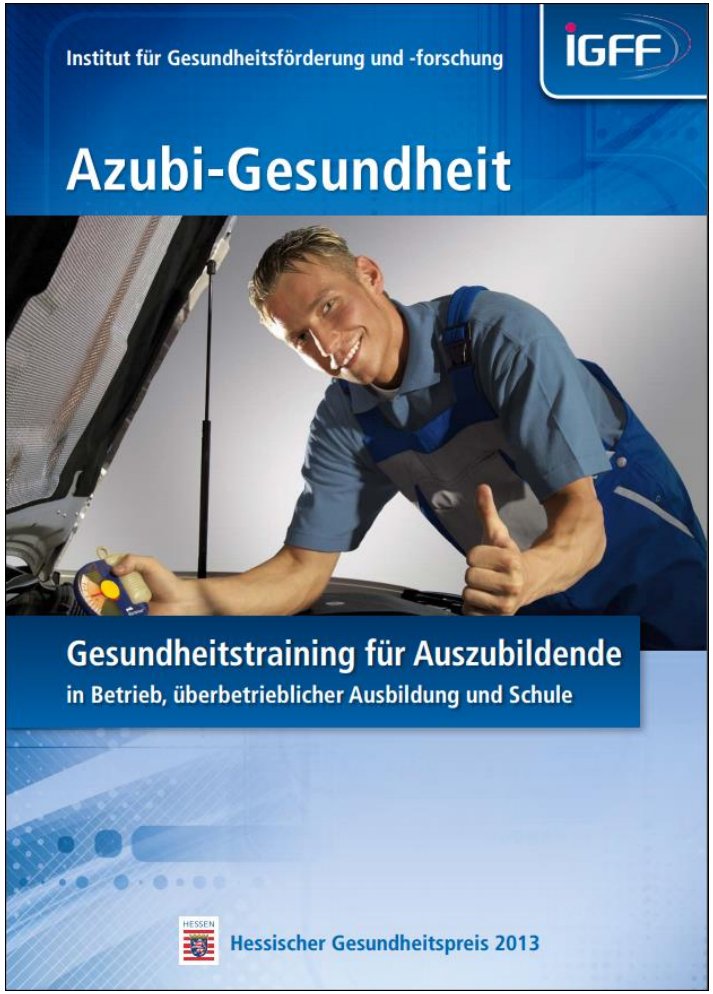
1. Klausuren/ Prüfungen
2. Lernen
3. Konflikte mit Lehrern
4. langweiliger Unterricht
5. zu langer Unterricht

Handlungsfelder für Gesundheitsfördermaßnahmen mit Auszubildenden

- Schlafhygiene (incl. digitale Medien)
- Umgang mit belastenden Situationen (Stressmanagement)
- Erholungskompetenz (incl. digitale Medien)
- Rücken- und Fußgesundheit
- Suchtprävention (incl. digitale Medien)
- Bewegung (incl. digitale Medien)
- Körpergewichtsmanagement
- Ernährung
- Arbeitsspezifische Belastungen (z.B. Schichtarbeit, Bildschirmarbeit, Kundenkontakt)

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Gesundheitsförderung für Auszubildende



Zugangswege

- Betrieb
- Überbetriebliche Ausbildung
- Schule

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Aufbau

ANALYSE	INTERVENTION	EVALUATION
■ Gesundheitszustand ■ Gesundheitsverhalten ■ Belastungen ■ Arbeitsfähigkeit ■ Erholungsfähigkeit	■ Gesundheitsseminare ■ Ausbilderseminar ■ Training am Arbeitsplatz ■ Exkursion ■ Lernmaterialien	■ Strukturqualität ■ Prozessqualität ■ Ergebnisqualität ■ Nachhaltigkeit ■ Kosten-Nutzen-Analyse

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Inhalte und Dauer der Basis- und Ergänzungsmodule

Basismodule

Körperliche Schutzfaktoren

- Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining
  - Rückentraining
  - Fußtraining
  - Gehirn & Bewegung
- Bedarfsgerechte Ernährung
- Körpergewichtsmanagement

Dauer: 1–2 Tage

MODUL 1

Psychosoziale Schutzfaktoren

- Stressmanagement
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Netzwerke
- Entspannungstraining
- Resilienz

Dauer: 1–2 Tage

MODUL 2

Erholungskompetenz

- Life-Balance
- Selbstfürsorge
- Schlaf & Regeneration
- Erholungsstrategien am Arbeitsplatz
- Erholungsstrategien in der Freizeit

Dauer: 1 Tag

MODUL 3

Ergänzungsmodule

Suchtprävention

- Grundlagen der Sucht
- Rauchen
- Alkohol
- Illegale Drogen
- Medikamente
- Digitale Medien

Dauer: 1–2 Tage

MODUL 4

Arbeitsspezifische Anforderungen

- Rückengerecht arbeiten
- Schichtarbeit
- Bildschirmarbeit
- Kommunikationstraining

Dauer: 0,5–1 Tag

MODUL 5

Arbeitssicherheit

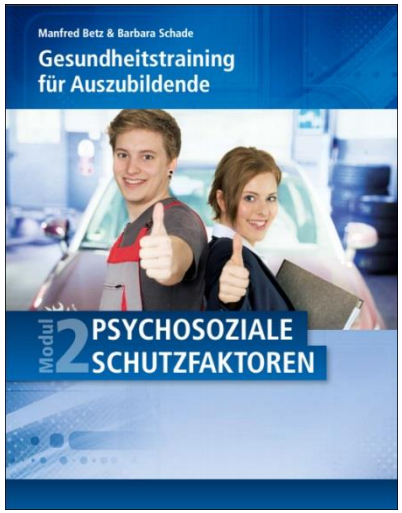
- Unfallprävention
- Fußschutz
- Hautschutz
- Lärmschutz
- Fahrsicherheitstraining

Dauer: 0,5–2 Tage

MODUL 6

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

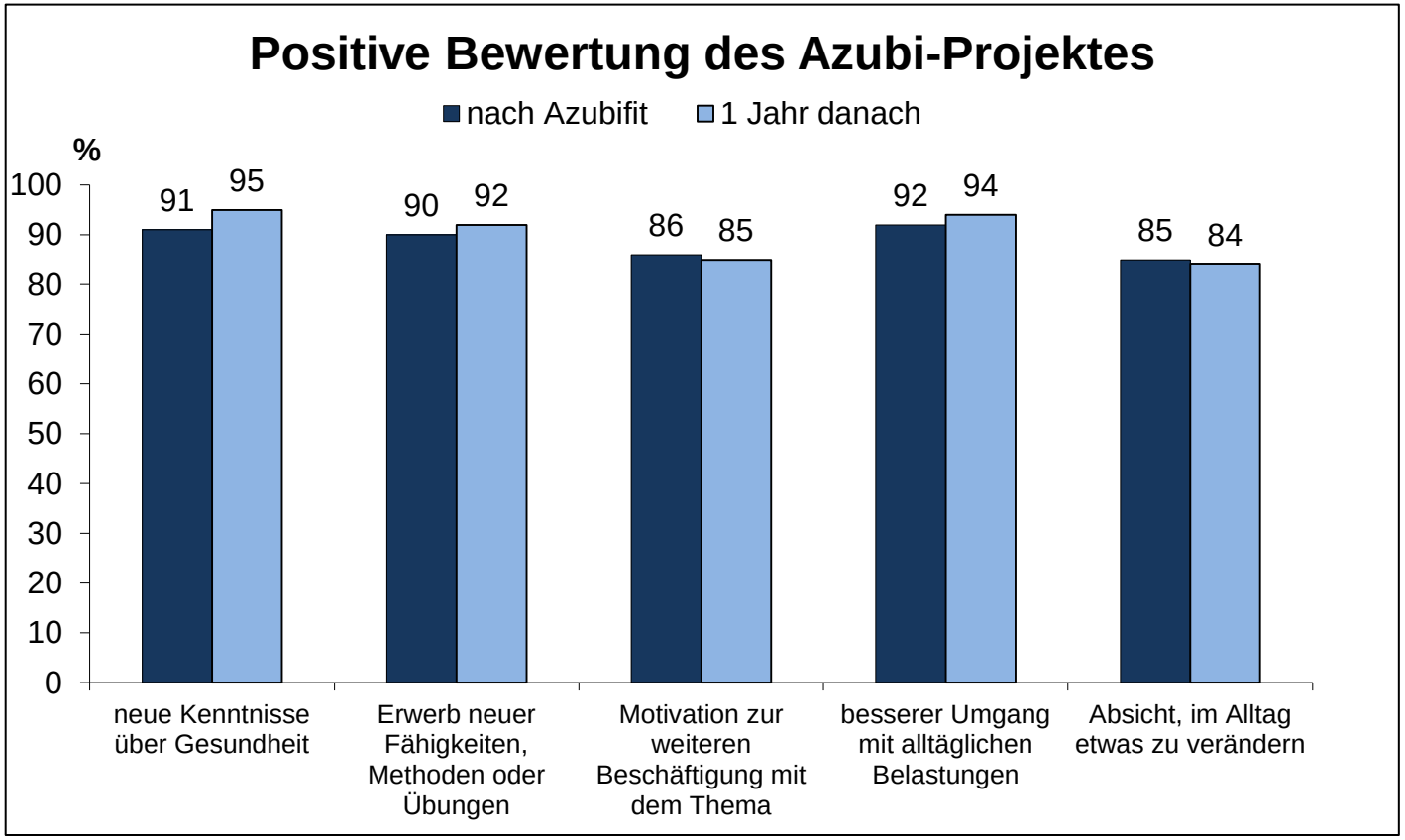
Lernmaterialien für jedes Modul



Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Evaluation



Ausbilder - Garant für Nachhaltigkeit oder Belastungsfaktor?

Ausbilder beeinflussen durch ihr Führungsverhalten

- die Gesundheit und das Wohlbefinden von Auszubildenden,
- die Qualität der Ausbildung und die Ausbildungs-Abbruchquote sowie
- die Nachhaltigkeit von Gesundheitsfördermaßnahmen.

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

Führungsseminar für Ausbilder

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Best Practice im Betrieb

Gesundheitstraining bei der Deutschen Post AG

Gesundheitsseminare

Ausbilderseminare

Exkursion in eine Suchtklinik

- legale und illegale Drogen
- Diskussion mit Patienten

Sicherheitstraining

- Verhaltenstraining mit Hunden
- Falltraining zur Sturzprophylaxe
- Fahrsicherheitstraining

Gesundheitsförderung in der Ausbildung

Best Practice in der Schule

Gesundheitskompetenztraining für Erzieher/-innen

Weitere Best Practice-Beispiele unter *www.azubi-gesundheit.de*

Fazit

- Auszubildende sind aufgrund ihrer Lebensphase oft hoch belastet.
- Bei vielen Auszubildenden finden sich bereits Defizite hinsichtlich Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Gesundheitsverhalten.
- Entsprechend sind präventive und gesundheitsfördernde Interventionen in Betrieb, überbetrieblicher Ausbildung und Schule sinnvoll und notwendig.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.azubi-gesundheit.de