Dr. Manfred Betz

Das Azubikonzept - Gesundheitsförderung mit Auszubildenden

"Betriebe, die frühzeitig in die Gesundheit ihrer zukünftigen Mitarbeiter investieren, werden in den nächsten Jahren Wettbewerbsvorteile haben."

Mit der Ausbildung beginnt für junge Menschen ein Lebensabschnitt, der durch Veränderungen und neue Herausforderungen gekennzeichnet ist. Dabei können hohe psychosoziale Belastungen auftreten, die Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen. Zu dem kommt ein durch digitale Medien geprägter Lebensstil, der oft mit Schlafdefizit, Bewegungsmangel und ungünstigen Essgewohnheiten einhergeht. Fast in der Hälfte der wachen Zeit am Tag werden digitale Medien konsumiert. Nach dem Arbeitsbewältigungsindex (WAI) weist bereits ein Drittel der Auszubildenden Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit auf.

Zielgruppengerechte, systematische Gesundheitsförderungsmaßnahmen können hier Abhilfe schaffen. Denn junge, gut ausgebildete Fachkräfte nutzen den Unternehmen nur, wenn sie auch gesund und leistungsfähig sind und bleiben

Es wird ein multimodales, modular aufgebautes, Gesundheitsförderprogramm für die Zielgruppe Auszubildende vorgestellt, dass auf unterschiedliche Settings anwendbar ist, die berufsspezifischen Anforderungen berücksichtigt und an unterschiedliche Rahmenbedingungen wie Zeitbudgets, Räumlichkeiten und Finanzierungsmodelle angepasst werden kann (www.azubi-gesundheit.de).

Dr. Manfred Betz, Studium der Humanmedizin, Sportwissenschaft und Philosophie an der Philipps-Universität in Marburg und der Goethe-Universität in Frankfurt. Wiss. Leiter des Instituts für Gesundheitsförderung und -forschung in Dillenburg. Dozent für betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Erholungskompetenz von Berufstätigen, Gehirn und körperliche Aktivität, Schlaf und Schichtarbeit.

Dr. Manfred Betz
Institut für Gesundheitsförderung und -forschung
Lerchenweg 14, 35683 Dillenburg
Tel.: 02771 829675, E-Mail: manfred.betz@igff.de
Internet: www.igff.de