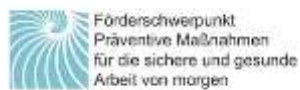


Arbeit und Gesundheit

Tagesworkshop für Auszubildende



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

Inhalt

1	Überblick	2
2	Hintergrund	2
3	Zentrale Lerneinheiten	3
4	Zeit- und Ablaufplan für einen Tagesworkshop	4
5	Lerneinheit „Bau eines Spaghetti-Turms“	6
6	Lerneinheit „Wie wirkt Arbeit auf Gesundheit?“	11
6.1	Langfristige Folgen von Stress	11
6.2	Was passiert bei Stress im Körper?	12
6.3	Ressourcen und Belastungen in der Arbeit	13
7	Lerneinheit „Interview mit Niko“	20
8	Lerneinheit „Handlungsoptionen“	22
9	Transfer	27
10	Abschluss	28



1 Überblick

Ziel	Ziel des Workshops ist es, den Auszubildenden die Relevanz des Zusammenhangs von Arbeit und Gesundheit insbesondere in Hinblick auf psychische Belastungen und Ressourcen aufzuzeigen. Die Auszubildenden lernen wichtige Grundbegriffe kennen, bestimmen Positivmerkmale und Belastungen in einer konkreten Arbeitsaufgabe und erfahren, welche Handlungsoptionen in Hinblick auf Verhältnis- und Verhaltensprävention sie auch als Auszubildende haben. Das Konzept berücksichtigt dabei durch Übungen und Austausch mit anderen, dass Auszubildende gerade in den ersten Lehrjahren kaum auf betriebliche Erfahrungen zurückgreifen können.
Dauer	Der Tagesworkshop ist mit einer Dauer von 7 Stunden konzipiert, die einzelnen Lerneinheiten können aber auch getrennt z.B. in zwei halben Tagen eingesetzt werden.
Zielgruppe	Auszubildende in einer gemischten Gruppe verschiedener Lehrjahre. Zugeschnitten ist das Konzept auf Metall- und Elektroberufe in der Industrie, es ließe sich mit leichten Anpassungen der Beispiele jedoch auch auf andere gewerblich-technische oder auch kaufmännische Berufe übertragen.
Teilnehmerzahl	12 bis 25 Teilnehmende
Einsatzort	Betrieb oder Schule
Dozent(inn)en	Idealerweise zwei Personen, der Workshop ließe sich aber auch allein durchführen. Das mit diesem Dokument bereitgestellt Material ermöglicht es, den Workshop mit geringer Vorbereitungszeit auch ohne besondere Expertise im Bereich Arbeitsschutz oder Arbeitspsychologie zu moderieren.

2 Hintergrund

Das Konzept zu diesem Workshop wurde im Rahmen des Projektes „IntAGt“ erarbeitet. Das Projekt beschäftigte sich mit der Integration von präventivem Arbeits- und Gesundheitsschutz in die Aus- und Weiterbildungen der Industrie 4.0. Das Ziel des Projektes IntAGt war, bei Auszubildenden sowie Meister*innen und Techniker*innen Kompetenzen zu präventivem Arbeits- und Gesundheitsschutz für eine zunehmend digitalisierte Arbeitswelt aufzubauen.



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

3 Zentrale Lerneinheiten

Lerneinheiten	
Bau eines Spaghetti-Turms	In diesem Modul geht es darum, die Aktivität der Auszubildenden zu fördern, das Eis zwischen ihnen zu brechen und konkrete Arbeitsbedingungen erlebbar zu machen. Die Auszubildenden bauen in Teams einen Turm aus Spaghetti, Klebeband und Bindfaden. Während der Bearbeitung werden sie künstlich erzeugten Stressoren ausgesetzt. Ziel ist es in erster Linie, dass die Auszubildenden spielerisch Behinderungen wie auch Positivmerkmale von Arbeit kennenlernen, erleben sowie diese benennen, reflektieren und verstehen können.
Arbeit und Gesundheit	Diese Lerneinheit führt in das Thema Arbeit und Gesundheit am Arbeitsplatz ein. Die Auszubildenden lernen gesundheitsrelevante Arbeit von Arbeit kennen. Sie erfahren, dass Arbeitsressourcen ihre Gesundheit fördern und Arbeitsbelastungen ein Risiko für diese sind. Darüber hinaus geht es um Stressreaktion des Körpers.
Interview Niko	Dieses Modul ermöglicht den Auszubildenden, in einer Fallstudie Belastungen und Ressourcen an einem konkreten Arbeitsplatz zu ermitteln. Geübt wird am Beispiel des Zerspanungsmechanikers Niko. Dazu führen die Auszubildenden in Gruppen ein Interview mit Niko und werten die Ergebnisse gemeinsam aus.
Handlungsoptionen	In dieser Lerneinheit geht es um Handlungsmöglichkeiten der Auszubildenden. Sie lernen die Begriffe Verhaltens- und Verhältnisprävention kennen. Anhand eines Fallbeispiels entwickeln die sie Maßnahmen für eine bessere Arbeitsgestaltung. Es werden Ansprechpartner und betriebliche Instrumente mit Bezug zu Arbeitsschutz und –gestaltung sowie Gesundheitsförderung gesammelt. Ziel ist es, dass die Teilnehmer Methoden und Ansprechpartner kennenlernen, um Hindernisse bei der Arbeit frühzeitig zu erkennen und auf eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen wie auch der eigenen Gesundheit hinzuwirken.



4 Zeit- und Ablaufplan für einen Tagesworkshop

Nr.	Inhalt	Zeitbedarf	Methode	Material
1	Begrüßung und Ausblick auf den Tag	Ca. 10 Minuten	Begrüßung je nach Einbettung des Workshops	TagesWS AuG.pptx, Folie 1 Computer und Beamer
2	Vorstellungsrunde mit Einstimmung auf das Thema	Ca. 40 Minuten	Gegenseitige Interviews mit Bezug zu eigenen Erfahrungen mit Stress	TagesWS AuG.pptx, Folien 2-4
3	Lerneinheit „Bau eines Spaghetti-Turms“	Ca. 70 Minuten	Bau von Spaghetti-Türmen in konkurrierenden Gruppen Auswertungsgespräch/Reflektion	TagesWS AuG.pptx, Folien 5-7 ein Timer oder Countdown.pptx Diverse Baumaterialien, s.u. Zollstock, ein Spielgewinn Moderationsmaterial
Pause, ca. 15 Minuten				
4	Lerneinheit „Wie wirkt Arbeit auf Gesundheit?“	Ca. 60 Minuten	Sammlung von Stressfolgen Storytelling/Lernfilm zu körperlichen Vorgängen bei Stress Theorie-Input und Ressourcen und Belastungen	TagesWS AuG.pptx, Folien 9-16 Flipchart mit Körperumriss Video oder Text „Säbelzahniger“ ggf. Videos zur Ressourcen und Belastungen
5	Lerneinheit „Interview mit Niko“	Ca. 60 Minuten	Interview mit fiktiver Person in Gruppenarbeit Auswertungsgespräch	TagesWS AuG.pptx, Folien 17-18 Arbeitsblätter und Rollenbeschreibung Moderationsmaterial



Pause, ca. 45 Minuten				
6	Lerneinheit „Handlungsoptionen“	Ca. 60 Minuten	<p>Kurzer Input</p> <p>Gruppenarbeit zur Entwicklung von Maßnahmen am Fallbeispiel, Video</p> <p>Sammlung von Anknüpfungspunkten im eigenen Betrieb</p>	<p>TagesWS AuG.pptx, Folien 20-22</p> <p>Arbeitsblatt „Maßnahmen“</p> <p>Moderationsmaterial</p>
7	Transfer	Ca. 30 Minuten	Reflektion in Einzelarbeit	<p>TagesWS AuG.pptx, Folie 23</p> <p>Arbeitsblatt „Akku“</p> <p>Stifte</p>
8	Zeitpuffer und Abschluss	Ca. 30 Minuten	<p>Feedbackrunde</p> <p>Klebepunkte am Flipchart</p>	<p>Flipchart</p> <p>Klebepunkte</p>



5 Vorstellungsrunde mit Einstimmung auf das Thema

Geplanter Zeitbedarf im Workshop: 40 Minuten

Interview:	ca. 15 Minuten
Vorstellung des Partners:	ca. 25 Minuten

Beschreibung

Nach einer Interviewphase stellen die Teilnehmenden jeweils ihren Interviewpartner bzw. ihrer Interviewpartnerin vor. Es wird bereits auf das Thema Stress, Stressursachen und Stressbewältigung eingestimmt.

Material

- die PowerPoint-Folien TagesWS AuG.pptx, Folien 2-4
- Papier und Stifte für Notizen für die Teilnehmenden

Interview

Führen Sie zunächst in das Interview ein: es werden 2er Gruppen gebildet. Die Interviewpartner befragen sich gegenseitig zu den folgenden Fragen und machen sich Notizen:

- Name, Alter, Lehrjahr, Ausbildungsberuf
- Wann hattest du das Letzte Mal Stress?
- Woran lag es, dass dich gestresst gefühlt hast?
- Was hast du in dem Moment gegen den Stress unternommen?
- Wie wirst du Stress wieder los?
- Was sollte man einmal im Leben gemacht haben?

Im Anschluss stellen die Interviewpartner jeweils die oder den anderen im Plenum vor.

Variieren Sie je nach Teilnehmerzahl mit der zeitlichen Gewichtung: Bei vielen Teilnehmer sollte das Interview kürzer ausfallen.



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

6 Lerneinheit „Bau eines Spaghetti-Turms“

Geplanter Zeitbedarf im Workshop: 70 Minuten

Vorbereitung (vor dem Workshop):	(ca. 15 Minuten)
Einleitung und Gruppeneinteilung:	ca. 10 Minuten
Durchführung inkl. Siegerehrung:	ca. 20 Minuten
Reflektion und Besprechung:	ca. 40 Minuten

Beschreibung

Beim Bau des Spaghetti-Turm geht es darum, die Aktivität der Auszubildenden zu fördern und einen spielerischen Einstieg in das Thema zu ermöglichen. Die Teilnehmenden bauen in 4er Teams einen Turm aus Spaghetti, Klebeband und Bindfaden. Während der Bauphase werden sie künstlichen Stressoren ausgesetzt. Ziel ist es in erster Linie, dass die Auszubildenden spielerisch Behinderungen und Positivmerkmale der Arbeit kennenlernen, erleben sowie diese benennen, reflektieren und verstehen können.

Material

Folgende Materialien müssen jeder Gruppe zur Verfügung gestellt werden:

- Etwa 20 Spaghetti
- 20 cm (Krepp-)Klebeband
- 50 cm Bindfaden
- ein kleiner Marshmallow
- ein Ausdruck der „hilfreichen Unterlagen“

Zusätzlich wird für die Moderation benötigt:

- die PowerPoint-Folien zum Spaghetti-Spiel: TagesWS AuG.pptx, Folien 5-7
- ein Timer oder Countdown.pptx
- ein Zollstock um die Höhe des Turms zu messen
- ein Gewinn (z.B. eine Tüte mit Marshmallows)
- ggf. Moderationskarten (je 10 rote und 10 grüne Karten pro Gruppe)
- ggf. Stifte zum Beschriften der Moderationskarten
- Pinnwand oder Whiteboard mit geeignetem Befestigungsmaterial



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

Vorbereitung (vor dem Workshop):

Die Baumaterialien für jede Gruppe sollten Sie schon vor Workshop-Beginn zusammenstellen. Sie werden während der Bauphase an die Gruppen ausgegeben.

Durchführung

Mit Hilfe der PowerPoint Folien werden zuerst die Regeln erklärt:

<div style="text-align: center;"> <h2>Der Spaghetti-Turm</h2> <p><u>Aufgabe:</u> Baut einen Turm aus dem verfügbaren Material, der mindestens 30 cm hoch ist und einen Marshmallow trägt.</p> <p><u>Gewinner:</u> Der höchste Marshmallow gewinnt.</p> <p><u>Material:</u> 20 ungekochte Spaghetti 1 Streifen Klebeband Bindfaden Marshmallow hilfreiche Unterlagen</p>  <p>8 Minuten</p> </div>	<h3>Die Regeln</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Die Spaghetti dürfen nicht am Tisch befestigt werden. • Zusätzliches Baumaterial ist verboten. • Nach Ablauf der Zeit darf der Turm nicht mehr berührt werden. • Die schriftlichen Hinweise dürfen nicht als Baumaterial verwendet werden. • Spionage verboten. • Verlassen des Arbeitsplatzes verboten • Marshmallow verkleinern verboten.
--	---

Danach werden durch Abzählen oder Losverfahren die Gruppen eingeteilt sowie die Arbeitsplätze, an dem die Türme gebaut werden sollen, zugeteilt. Auf Ihr Zeichen beginnt die Turmbauphase, der Countdown läuft herunter und die Gruppen schicken jeweils einen Materialbeauftragten nach vorne um die Baumaterialien zu holen. Während der Bauphase treten gezielte Stressoren auf. Diese Stressoren werden nach der Bauphase ausgewertet. Ist der Countdown abgelaufen, darf nicht mehr weitergebaut werden. Messen Sie anschließend mit dem Zollstock die Distanz zwischen Tisch und Marshmallow. Die Abstände können mit der Gruppennummer auf einem Whiteboard / Flipchart notiert werden. Der Sieger wird gekürt und der Preis ausgehändigt. Danach beginnt die Reflexionsphase.

Stressoren und andere Gemeinheiten

Hintergrund des Spaghetti-Turm-Baus ist das Erleben, Erkennen und Beschreiben von psychischen Belastungen die während eines konkreten Arbeitsauftrag auftreten. Daher müssen im Vorhinein Vorbereitungen getroffen werden, damit die Bauenden auch wirklich Stress erleben. Folgende Manipulationen sind empfehlenswert:

- Eine Gruppe erhält nur 15 Spaghetti (oder noch weniger)
- Eine Gruppe erhält dünnere Spaghetti (Spaghetтини)
- Die Spaghetti einer Gruppe sind teilweise gebrochen
- Eine Gruppe erhält weniger Klebeband
- Das Klebeband einer Gruppe ist teilweise mit einer öligen Flüssigkeit beschmiert (z.B. WD-40)
- Der Countdown in der PowerPoint-Präsentation verfügt über laute nervige Hintergrundgeräusche. Sofern Sie Lautsprecher zur Verfügung haben, können Sie diese Geräusche wiedergeben. Denkbar ist auch den PC oder Laptop mit einer



Bluetooth-Box zu verbinden und diese (mit voller Lautstärke) am Arbeitsplatz einer Gruppe zu platzieren.

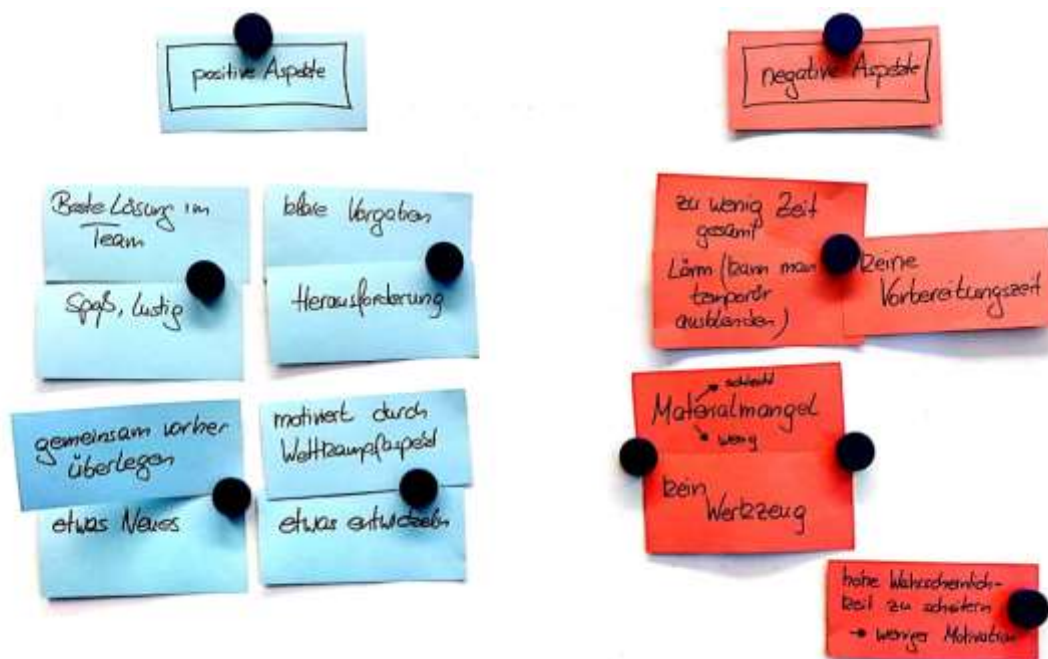
- Verdunkeln Sie die Raum, ziehen Sie die Vorhänge zu und machen Sie das Licht aus.
- Bringen Sie einen Heizlüfter mit und machen Sie einer Gruppe „Feuer unterm Hintern“.
- Teilen Sie die „Hilfreichen Unterlagen“ aus. Diese enthalten sinnlose Informationen und können unnötig Zeit kosten.
- Gehen Sie herum und unterbrechen einzelne Gruppen mit Kommentaren:
 - „Die andere Gruppe ist schon viel weiter!“
 - „Seid ihr euch sicher, dass es hält?“
 - „Der Turm muss freistehend gemessen werden, das wisst ihr, oder?“
- Ein knappes Zeitkontingent (zu empfehlen sind 8 Minuten)

Diese Liste ist nicht abschließend und kann nach eigenen Vorstellungen ergänzt werden.

Auswertung und Reflexionsphase

Für die Durchführung der Reflexion erhalten die Gruppen je 10 rote und 10 grüne Moderationskarten sowie jeweils einen Moderationsstift. Die Gruppen bekommen etwa 5 bis 10 Minuten Zeit um auf den roten Moderationskarten zu notieren, was während der Bauphase gestört hat und um auf den grünen Karten zu notieren was Spaß gemacht hat. Anschließend werden die Ergebnisse, nach grün und rot sortiert, an einer Moderationswand vorgestellt.

Alternativ können Sie auch einfach die Fragen nacheinander stellen, die Ergebnisse auf den Moderationskarten selbst notieren und an die Wand heften. Bei den Fragen ist es wichtig, dass die Gruppen die positiven und negativen Aspekte der Aufgaben genau herausarbeiten und präzise beschreiben. Das Ergebnis kann z.B. wie folgt aussehen:



Übertragung auf die Arbeitswelt:

Zum Abschluss können die Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Spaghetti-Spiel auf die Arbeitswelt übertragen werden. Hierzu fragen Sie für die einzelnen Aspekte danach, ob die Auszubildenden entsprechende Aspekte auch in ihrer täglichen Arbeit kennen:

- Bei welcher Gelegenheit können Sie in der täglichen Arbeit gemeinsam Lösungen entwickeln?
- Kommt es vor, dass Sie mit fehlendem Werkzeug oder schlechtem Material zu tun haben?
- ...

Diese Ergebnisse können auf der Moderationswand mitgeschrieben werden.



7 Lerneinheit „Wie wirkt Arbeit auf Gesundheit?“

Geplanter Zeitbedarf: ca. 60 Minuten

Vorbereitung (vor dem Workshop):	(ca. 5 Minuten)
Langfristige Folgen von Stress:	ca. 15 Minuten
Was passiert bei Stress im Körper?	ca. 15 Minuten
Ressourcen und Belastungen in der Arbeit:	ca. 30 Minuten

Beschreibung

Diese Lerneinheit behandelt den Zusammenhang zwischen Arbeit und Gesundheit. Hierbei ist es zu bedenken, dass Auszubildende, insbesondere in den niedrigeren Ausbildungsjahren, bislang wenig Gelegenheit hatten, arbeitsbezogenen Stress und Positivmerkmale der Arbeit sowie deren Auswirkungen zu erfahren.

Die Lerneinheit knüpft daher an Alltagserfahrungen mit Stressfolgen im Familien- und Bekanntenkreis an, erläutert dann, was bei Stress eigentlich im Körper und geht erst abschließend darauf ein, welche Rolle positive und negative Merkmale von Arbeit und Arbeitsbedingungen darauf haben.

Material

- Flipchart mit Körperumriss
- Moderationsstifte
- die PowerPoint-Folien zu Arbeit und Gesundheit: TagesWS AuG.pptx, Folien 9-16

7.1 Langfristige Folgen von Stress

Hintergrund

Auszubildende haben in der Regel selbst keine arbeitsbedingten Erkrankungen – aber sie kennen in der Familie, im Kollegen- oder Freundeskreis Personen mit psychosomatischen Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen, und ihnen sind Alltagstheorien über den Zusammenhang von Stress und solchen Symptomen bekannt. Mit dieser ersten Übung wird an Erfahrungen aus dem Umfeld der Auszubildenden angeknüpft und die mögliche Relevanz von Belastungen in der Arbeit für die Gesundheit herausgearbeitet.

Vorbereitung

Vor der Lerneinheit sollte der Körperumriss eines Menschen groß auf ein Flipchart gezeichnet werden. Als Vorlage dient hier das Arbeitsblatt Körperumriss.



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

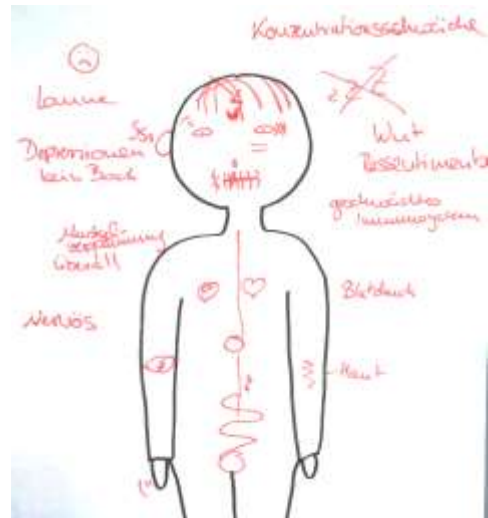
Durchführung

Im Plenum werden Erkrankungen bzw. körperliche Symptome gesammelt. Die Auswirkung auf die Gesundheit zeichnen Sie am Körperumriss ein. Nennt jemand zum Beispiel das Symptom Bluthochdruck, bietet es sich an, Adern und ein Herz einzuzeichnen. Kopfschmerzen lassen sich zum Beispiel durch Blitze einzeichnen, die auf den Kopf treffen. Traurige Gedanken können als dunkle Wolke dargestellt werden usw.

Mögliche Fragen können lauten:

- Wie kann sich Stress auf den Körper auswirken?
- Welche Stresserkrankungen kennen Sie?
- Welche gesundheitlichen Auswirkungen habe Sie schon bei sich oder anderen feststellen können?

Anhand dieser Übung lässt sich aufzeigen, dass sich Stress sowohl auf Gedanken, Gefühle und auf Verhalten als auch auf den Körper auswirken kann. Stressfolgen können von kleineren psychosomatischen Beschwerden bis hin zu lebensgefährlichen Erkrankungen reichen.



7.2 Was passiert bei Stress im Körper?

Hintergrund

Die vorherige Übung ließ offen, ob Stress und Belastungen in der Arbeit tatsächlich die Ursache für Beschwerden und Erkrankungen sein kann. Welche Vorgänge im Körper sind dafür verantwortlich? Ziel dieser Einheit ist es daher, nicht nur den Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit zu verdeutlichen, sondern auch auf die evolutionär bedingten körperlichen Wirkungsmechanismen einzugehen. Eine anschauliche Möglichkeit dazu ist die Geschichte vom Säbelzahntiger.

Vorbereitung

Wenn Sie unser Video zum Säbelzahntiger einsetzen wollen, prüfen Sie, ob es korrekt abgespielt wird.

Sie finden es auf YouTube unter: <https://www.youtube.com/watch?v=G6Q4W6CC2XE> oder – auch zum Download – unter <https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/ML5B5x8yBaL8tGt>

Durchführung

Für diesen Inhalt bietet sich die Methode des Storytellings an. Sie können dafür das vorgeschlagene Lernvideo abspielen.

Alternativ können Sie auch selbst kreativ werden und die Geschichte vom Säbelzahntiger nach eigenem Geschmack umsetzen. Den Text des Videos lautet:



Die Story vom Säbelzähntiger

DAMALS... Das hier ist wahrscheinlich euer Ur-Ur-UrUr- und so weiter-Ur-Opa. Jedenfalls ist er ein Steinzeitmensch, und damit unser Vorfahre. An einem normalen Tag lief er durch die Gegend und versuchte, kleine Steinzeittiere für das Abendessen zu fangen. Meistens hat das ganz gut geklappt, wenn nicht, gab es dann eben auch mal ein vegetarisches Abendbrot. Es kam aber auch vor, dass er mal so richtig Stress bekam – dann nämlich, wenn er richtig in Gefahr geriet. Zum Beispiel, weil er einem Steinzeitraubtier begegnete: Dem Säbelzähntiger! Welche Möglichkeiten hatte unser Steinzeitvorfahre? Er konnte entweder weglaufen: Flucht! Oder er konnte kämpfen: Angriff oder Verteidigung!

Auf beides war sein Körper perfekt vorbereitet. Die Botenstoffe in seinem Körper sorgten dafür, dass alles, was für Flucht oder Angriff wichtig war, perfekt funktionierte:

- Energie wurde in Form von Zucker und Fett in seinem Blut freigegeben.
- Das Herz schlug schnell, das Blut wurde schnell und mit hohem Druck durch den Körper gepumpt.
- Die Muskeln wurden mit viel Sauerstoff und Energie versorgt, die Muskelspannung stieg.
- Die Fähigkeit zur Blutgerinnung stieg auch – für den Fall von Verletzungen.

Gleichzeitig wurde alles im Körper heruntergefahren, was nur unnötig Energie kostete: die Verdauung, das Immunsystem, das Interesse an Vermehrung und die Denkleistung des Gehirns – wenn der Kampf schon läuft, kann man sich ja nicht noch erst in Ruhe einen Plan ausdenken.

Bei einem anstrengenden Kampf oder einer aufregenden Flucht konnte unser Steinzeitmensch all die Energie in seinem Körper dann abbauen. Im besten Fall saß er dann abends entspannt am Feuer, aß eine Säbelzähntigerkeule und erzählte von seinen Heldentaten.

...UND HEUTE? Wir sind die Ur-Ur-UrUr- und so weiter-Ur-Enkel. Den Säbelzähntiger gibt es nicht mehr. Aber es gibt Zeitdruck, abstürzende Computer, ständige Telefonanrufe und Sonderaufträge vom Chef. Und unser Körper reagiert genau wie damals:

Der Blutdruck steigt, wir kriegen rote Ohren oder hektische Flecken. Das Herz klopft. Wir sind verspannt. Klar denken können wir auch nicht, obwohl es bei unserem Stress sicher hilfreich wäre. Stattdessen machen wir Fehler. Auch das Herunterfahren von Verdauung, Immunsystem und Sexualfunktion ist nicht hilfreich, denn unser Stress kommt nicht einmal im Monat für ein paar Stunden – so wie der Säbelzähntiger – sondern hält oft dauerhaft an. All die Energie für Flucht, Angriff und Verteidigung können wir gar nicht abbauen.

Und am Abend? Rufen wir Oma an, regeln unser Privatleben, schreiben WhatsApp-Nachrichten und sind immer erreichbar. Entspannung entfällt meist, und so beginnt eine schlaflose Nacht...

7.3 Ressourcen und Belastungen in der Arbeit

Hintergrund

Es ist den Teilnehmenden mittlerweile bewusstgeworden, dass Stress sich unter bestimmten Umständen negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Nun soll deutlich gemacht werden, dass es auch viele positive Wirkungen von Arbeit auf die Gesundheit gibt. Hierzu werden die Begriffe „Ressourcen“ und „(psychische) Belastungen“ eingeführt. Die Auszubildenden sollen verstehen, welche Aspekte von Arbeit objektiv als Ressourcen und welche als Belastungen eingeschätzt werden.



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

Vorbereitung

Machen Sie sich mit dem Folienvortrag vertraut (Folien 9-16). Einen Textvorschlag haben wir unten beigefügt, besser ist es natürlich, wenn Sie in eigenen Worten sprechen und mit eigenen Beispielen arbeiten.

Wenn Sie unsere Videos zu Belastungen und Ressourcen einsetzen wollen, prüfen Sie, ob diese korrekt abgespielt werden.

Belastungen: <https://www.youtube.com/watch?v=e92Pdh6usYo&t>
 oder – auch zum Download:
<https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/c4NKzCt4sCGmN34>

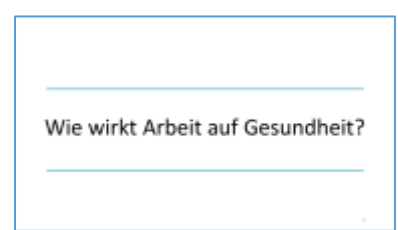

Ressourcen: <https://www.youtube.com/watch?v=CD16Gm9u7dA&t>
 oder – auch zum Download:
<https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/jXp55RC9BQse7qq>

Durchführung

Zum **Einstieg** werden die Teilnehmer gefragt, was sie unter „Gesundheit“ verstehen. Erfahrungsgemäß beziehen sie sich dabei häufig auf die Abwesenheit von Krankheit. Berichten Sie von der umfassenderen WHO-Definition:

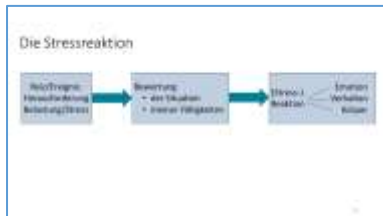
„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ (World Health Organisation, 2006).

Es folgt ein kurzer **Folienvortrag (Folien 9-16)**:

 <p>Wie wirkt Arbeit auf Gesundheit?</p>	<p>Woran liegt es eigentlich, dass ein Ereignis, das ja zunächst neutral ist, positiv oder negativ wirken kann? Warum wirkt es sogar bei derselben Person heute anders als gestern oder bei meinem besten Freund anders als bei mir?</p>
 <p>Gedankenexperiment: Negative Stress oder positive Herausforderung?</p>	<p>Hier hilft ein Gedankenexperiment: Die Auszubildenden sollen sich vorstellen, ihr Chef/ihre Chefin käme mit einem wichtigen Spezialauftrag zu Ihnen, der schnell und besonders gut fertiggestellt werden muss. Wie werden sie reagieren? Werden sie sich freuen, dass man ihnen diese wichtige Aufgabe zutraut und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten haben – oder werden sie Angst vor dem Versagen haben und sicher sein, dieser Aufgabe nicht gewachsen zu sein?</p>



Das Gedankenexperiment macht deutlich: ob Ereignis oder eine Anforderung negativ oder positiv wirkt, hängt von unserer Bewertung ab. Und diese Bewertung wiederum ist davon abhängig, wie unsere bisherigen Erfahrungen waren, ob wir genügend Zeit und Ressourcen zur Verfügung haben usw.



Diese Folie zeigt diesen Prozess noch einmal im Detail:
 Ein Reiz oder Ereignis kann zu einer (negativen) Belastung oder auch zu einer (positiven) Herausforderung werden – abhängig davon, wie günstig ich die Situation und die Handlungsbedingungen auf der einen Seite und meine eigenen Fähigkeiten auf der anderen Seite bewerte.

- Beispiele für die Bewertung der Situation:
- Sind alle wichtigen Informationen vorhanden?
 - Ist ein passendes Zeitfenster vorhanden?
 - Ist das nötige Werkzeug / die richtige Software vorhanden?
 - Können Kollegen um Unterstützung gebeten werden?
 - ...

- Beispiele für die Bewertung der eigenen Fähigkeiten:
- Kenne ich mich grundsätzlich mit dem Thema aus?
 - Habe ich etwas Ähnliches schon einmal gut bewältigt?
 - Fühle ich mich gerade gesund und fit?
 - ...

Es folgt eine Reaktion, die auf mehreren Ebenen stattfindet: Es ist nicht nur der Körper betroffen, auch Gedanken und Gefühle sowie das Verhalten werden beeinflusst.

Stressreaktionen (nach Kaluza, 1996)

Reaktion	Symptome / Zustände	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Bl. / ... • ... • ... • ... • ... • ... • ... • ... • ... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst • Ärger • Traurigkeit • „Immer ich!“ • „Das schaffe ich nie!“ • „Ich muss das gar nicht schaffen!“ • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • hektisch und unorganisiert arbeiten • schlecht organisiert arbeiten • unregelmäßige Pausen und Überstunden • schlechtere Leistungen • ...

Beispiele für ein Ereignis, dass wir als negativ bewerten, das also Stress auslöst, zeigt diese Tabelle nach Kaluza (1996):
 Neben den schon vorhin besprochenen körperlichen Reaktionen treten also oft Gefühle wie Angst, negative Gedanken („Immer ich, das schaffe ich doch nie!“) und ungünstiges Verhalten auf.





Dieses Prozessmodell macht auch deutlich, dass die Bewertung eines Ereignisses von Person zu Person verschieden ausfallen kann. Das macht es manchmal so schwierig, über Stress zu reden! Während mir das ständig klingelnde Telefon erst richtig Spaß macht, kann es für einen Kollegen schon zu viel sein – an anderer Stelle geht er aber viel gelassener mit einer komplexen Software um als ich.

Wenn wir allgemein über (psychische) Belastungen und Ressourcen reden, geht es daher um Faktoren, die bei allen Menschen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf eine bestimmte Weise wirken.

Mit **objektiven psychischen Belastungen** meinen wir also Ereignisse oder Zustände, die mit hoher Wahrscheinlichkeit als belastend bewertet werden und entsprechende Stressreaktionen hervorrufen. **Ressourcen** nennen wir Ereignisse oder Zustände, die mit hoher Wahrscheinlichkeit positiv bewertet werden und entsprechend positiv wirken.



Was sind solche objektiven psychischen Belastungen?

Bei Belastungen handelt es sich um Merkmale bzw. Bedingungen der Arbeitstätigkeit und der Arbeitsumgebung, die das Erreichen eines Arbeitszieles behindern oder gar unmöglich machen. Wir unterscheiden zwischen Ereignissen, Dauerzuständen und Rahmenbedingungen.

Zu den **Ereignissen** zählen beispielsweise Unterbrechungen von Arbeitsabläufen durch Anrufe, Personen, durch fehlende oder fehlerhafte Informationen oder Störungen durch defekte Werkzeuge. Durch solche Ereignisse hat der Beschäftigte einen Zusatzaufwand um das Arbeitsziel dennoch zu erreichen. Zusatzaufwand wäre beispielsweise das Wiederholen von Tätigkeiten nach Unterbrechungen im Arbeitsablauf, eine erhöhte körperliche oder mentale Anstrengung, Überstunden oder die Beschleunigung des Arbeitstempos auf Kosten der Qualität.



⇒ Nehmen Sie Bezug auf die Arbeitsergebnisse aus dem Spaghetti-Spiel! (Ereignisse: Unterbrechungen, Spaghettini zerbrechen, Klebeband klebt nicht...)

Belastende **Dauerzustände** erfordern es sich bei der Arbeit stärker zu konzentrieren. Zu ihnen zählen

- Zeitdruck,
- belastende Umgebungsbedingungen, die neben der körperlichen Wirkung auch psychisch belastend wirken, wie Lärm, Hitze, Beleuchtung und ähnliches,
- monotone Arbeitsbedingungen wie bei der Montage am Fließband.

All das ist für eine kurze Zeit kein Problem. Auf Dauer wird die menschliche Leistungsfähigkeit aber durch die ständig erhöhte Konzentration überfordert.

⇒ Nehmen Sie Bezug auf die Arbeitsergebnisse aus dem Spaghetti-Spiel! (Dauerzustände: Lärm, Zeitdruck, ...)

Nicht nur die Arbeitsbedingungen und die Arbeitsaufgabe spielen eine Rolle, sondern auch die **Rahmenbedingungen**. Es ist beispielsweise belastend, wenn man Angst, hat seinen Job zu verlieren, Ärger mit den Kollegen hat oder im Schichtdienst arbeitet.

All diese Belastungen werden bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen berücksichtigt, weil sie auf Dauer krankmachen können.

⇒ Diese Informationen zu dieser Folie finden Sie auch auf YouTube unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=e92Pdh6usYo&t>
 oder unter <https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/c4NKzCt4sCGmN34>



Was sind Ressourcen in der Arbeit?

Ressourcen sind positive Aspekte bei der Arbeit. Diese können schwierig sein, aber auch Spaß machen und interessant sein. Durch Ressourcen haben wir Erfolgserlebnisse und können psychische Belastungen besser auffangen und bewältigen. Ressourcen stimulieren



die persönliche Entwicklung und können die Wirkung von Stressoren abmildern.

Folgende Ressourcen sind bekannt:

⇒ Nehmen Sie bei der Erläuterung wiederum Bezug auf die Arbeitsergebnisse aus dem Spaghetti-Spiel!

- Ein hoher **Entscheidungsspielraum** bedeutet, dass man eigenverantwortlich entscheiden kann, wie man seine Arbeitsaufträge vorbereitet und durchführt.
- **Aufgabenvielfalt** bedeutet neue Einsatzorte mit anderen, herausfordernden Aufgaben kennenzulernen.
- Mit **Zeitspielraum** kann man selbst planen, wann man etwas macht.
- Arbeitsplätze sollten so gestaltet, dass man sich mit seinen Kollegen, externen Dienstleistern oder Lieferanten austauschen kann. Dadurch hat man hohe **Kommunikationsanforderungen**.
- Unter **sozialer Unterstützung** versteht man praktische Hilfe von Kollegen und Vorgesetzten aber auch Anerkennung, Zugehörigkeit und Sicherheit am Arbeitsplatz.
- **Kontakt zum Arbeitsgegenstand** bedeutet, dass man das Produkt, welches man fertigt auch noch in den Händen halten kann.
- Die **Durchschaubarkeit** des Aufgabenzusammenhanges ist abhängig vom Ausmaß, indem dem Arbeitenden die vor- und nachgelagerten Stellen bekannt sind und er von diesen die für die Planung der Arbeitsaufgabe nötigen Informationen vorhersehbar erhält.
- Die **Gestaltbarkeit** des Aufgabenzusammenhanges ist abhängig vom Ausmaß, in dem der Arbeitende Bedingungen der Aufgabenerfüllung verändern bzw. beeinflussen kann, indem er z. B. Vorschläge unterbreitet, Veränderungen einleitet oder mit anderen Arbeitenden abspricht.
- Wenn wir unsere Arbeitsaufgaben als sinnvoll und erfüllt erleben, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir mit unserer Arbeit zufrieden, dafür motiviert und stolz darauf sind. Wenn der **Sinn der Tätigkeit** fehlt oder nicht erkennbar ist, fällt es schwer, auf Dauer mit der Arbeitsaufgabe zufrieden zu sein.



	<ul style="list-style-type: none"> • Ermöglicht die Arbeit Haltungsverwechsel und unterschiedliche Bewegungsabläufe erfüllt es das Kriterium der körperlichen Aktivität. <p>⇒ Auch für das Thema Ressourcen gibt es einen kurzen Lehrfilm, den Sie einsetzen können.: https://www.youtube.com/watch?v=CD16Gm9u7dA&t oder https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/jXp55RC9BQse7qq</p>
<p>Zusammenfassung: der Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit</p>	<p>Abschließend fasst diese Folie noch einmal die zentralen Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit zusammen: In der Arbeit gibt es Belastungen und Ressourcen. Ressourcen haben einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Psychische Belastungen in der Arbeit können dagegen zu Stressreaktionen, Erschöpfung und langfristig auch zu Erkrankungen führen.</p> <p>Ziel ist es, Belastungen in der Arbeit abzubauen und Ressourcen aufzubauen. Nicht immer lassen sich Belastungen ganz vermeiden. Es kann aber stets darauf geachtet werden, dass den Belastungen auch Ressourcen gegenüberstehen.</p>



8 Lerneinheit „Interview mit Niko“

Geplanter Zeitbedarf: ca. 60 Minuten

Vorbereitung (vor dem Workshop):	(ca. 5 Minuten)
Einführung und inhaltliche Vorbereitung:	ca. 15 Minuten
Interviews in Gruppen:	ca. 30 Minuten
Auswertung im Plenum:	ca. 15 Minuten

Beschreibung

In der letzten Lerneinheit haben die Auszubildenden die Kategorien Belastungen und Ressourcen als objektive Merkmale von Arbeit(saufgaben) kennengelernt. Nun sollen sie im Rahmen eines leitfadengestützten Interviews üben, Belastungen und Ressourcen in einer konkreten Arbeitsaufgabe zu erkennen. Hierzu dient das fiktive Beispiel des Zerspanungsmechanikers Niko.

Material

- die PowerPoint-Folien: TagesWS AuG.pptx, Folien 17-18
- „Arbeitsblatt Interview.pdf“ inkl. Anlagen
- „Rollenbeschreibung Niko.pdf“
- Moderationskarten
- Stifte
- Whiteboard, Stift und Magnete (alternativ: Tafel, Kreide und Tesafilm; Pinnwand und Nadeln)

Vorbereitung

Sorgen Sie dafür, dass für jede Gruppe eine Ecke des Raumes oder ein anderer ungestörter Raum zur Durchführung des Interviews zur Verfügung steht. Legen Sie die Materialien für jede Gruppe bereit.

Einführung und inhaltliche Vorbereitung

Die Teilnehmenden werden in Gruppen mit vier bis sechs Personen aufgeteilt. Innerhalb jeder Gruppe wird eine Person bestimmt oder ausgelost, die Niko spielt.

Verteilen Sie die notwendigen Unterlagen:

- Alle Interviewer erhalten das Arbeitsblatt „Interview“ mit zwei Anlagen zu Ressourcen und Belastungen



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

- Alle „Nikos“ erhalten die Rollenbeschreibung.

Anschließend bekommen die Teilnehmer ca. 15 Minuten Zeit, sich mithilfe der Unterlagen auf die Interviewsituation vorzubereiten.

Sie können Folie 18 nutzen, um den Ablauf zu erläutern.

Interviews in Gruppen

Bei größeren Gruppen bestimmt das Team zwei Mitglieder, die das Interview führen und die Fragen an Niko stellen. Während Niko befragt wird, notieren die Gruppenmitglieder die Belastungen und Ressourcen.

Für das Interview sollte ausreichend Zeit gegeben werden, wenn 20 Minuten nicht reichen, können Sie die Zeit verlängern.

Unmittelbar im Anschluss setzen sich die Gruppenmitglieder noch einmal ca. 10 Minuten zusammen und gleichen ihre Notizen ab, um ein gemeinsames Ergebnis zu erhalten.

Auswertung im Plenum

Fragen Sie die Ergebnisse zu den einzelnen Fragen ab und notieren Sie wichtige Stichpunkte am Whiteboard bzw. an der Tafel. Zu jeder Frage trägt jeweils eine Gruppe ihre Ergebnisse vor, die anderen ergänzen. Insbesondere die Ergebnisse zu Ressourcen und Belastungen sollten so notiert werden, dass sie auch für die nächste Lerneinheit noch gut sichtbar sind und um Maßnahmenvorschläge ergänzt werden können.



9 Lerneinheit „Handlungsoptionen“

Geplanter Zeitbedarf: ca. 60 Minuten

Vorbereitung (vor dem Workshop):	(ca. 5 Minuten)
Einführung	Ca. 10 Minuten
Gruppenarbeit: Maßnahmen:	Ca. 15 Minuten
Auswertung im Plenum:	Ca. 15 Minuten
Film: Positivmodell Niko:	Ca. 10 Minuten
Ansprechpartner im eigenen Betrieb:	Ca. 10 Minuten

Beschreibung

Die Auszubildenden haben in der letzten Lerneinheit geübt, Ressourcen und Belastungen in der Arbeit zu erkennen. Relevant ist, dass sie sich diesen nicht einfach ausgesetzt fühlen, sondern erfahren, dass Arbeitsbedingungen veränderbar und gestaltbar sind. In dieser Lerneinheit geht es darum, den Unterschied zwischen Verhältnisprävention – Verändern der Arbeitsbedingungen – auf der einen Seite und Verhaltensprävention – Verändern der individuellen Reaktion auf die Arbeitsbedingungen – auf der anderen Seite kennenzulernen. Es soll erkannt werden, dass der Betrieb in der Verantwortung für sichere und gesunde Arbeit steht, dass jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter aber auch Handlungsoptionen haben, um Veränderungen anzustoßen.

Hierfür wird zunächst am Fallbeispiel „Niko“ weitergearbeitet, abschließend aber eine Sammlung relevanter Ansprechpartner, Organisationseinheiten und betriebliche Instrumente im eigenen Betrieb durchgeführt, um eine Anwendung im eigenen Arbeitsalltag zu ermöglichen.

Material

- die PowerPoint-Folien zu Arbeit und Gesundheit: TagesWS AuG.pptx, Folien 20-22
- „Arbeitsblatt Maßnahmen.pdf“
- Moderationskarten
- Stifte
- Whiteboard und Magnete (alternativ: Tafel und Tesafilm; Pinnwand und Nadeln)
- Flipchart und Stifte



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit. Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

Vorbereitung

Legen Sie die Materialien für jede Gruppe bereit. Machen Sie sich mit den Inhalten zu Verhältnis- und Verhaltensprävention vertraut.

Einführung

Zunächst werden die Begriffe Verhältnis- und Verhaltensprävention eingeführt. Hierzu können Sie die Folien 19-21 nutzen.

	<p>Bei der Prävention geht es darum, die Entstehung von Krankheiten zu vermeiden. Hier werden oft die Begriffe „Verhältnisprävention“ und „Verhaltensprävention“ verwendet.</p> <p>So ähnlich die Begriffe klingen – der Zugang ist ein völlig anderer. Die Verhaltensprävention zielt auf das Verhalten des einzelnen Menschen an: Wer sich gesund ernährt, sich viel bewegt gut mit möglichen Stressoren umgeht, ein gutes Zeitmanagement hat usw. wird Belastungen im Arbeitsleben besser verkraften.</p> <p>Bei der Verhältnisprävention sollen die Verhältnisse, die äußeren Bedingungen verändert werden. Auf die Arbeit bezogen heißt das: gute ergonomische Bedingungen, gute Arbeitsorganisation, angemessene Arbeitsmittel und so weiter. Also Abbau von Belastungen und Ausbau von Ressourcen. Der wichtigste Akteur ist hier also der Arbeitgeber, der Arbeit gut und gesundheitsförderlich gestalten soll.</p>
--	--





Im Idealfall sollten sich beide Ansätze ergänzen. **Vorrang hat aber die Verhältnisprävention:** Wenn Stress und Belastungen gar nicht erst entstehen, müssen sie auch nicht vom Einzelnen kompensiert werden.

Damit rückt der **Arbeitgeber als Akteur** in den Vordergrund. Dies spiegelt auch das Arbeitsschutzgesetz wider: Der Arbeitgeber ist in der Pflicht. Aber: die **Beschäftigten haben eine Mitwirkungspflicht.** Sie sind als Experten ihrer eigenen Arbeit oft diejenigen, die über Gefährdungen und Belastungen am besten Bescheid wissen.

Gruppenarbeit

Die Gruppen aus der letzten Lerneinheit finden sich wieder zusammen. Es wird an den zuvor benannten Belastungen und Ressourcen weitergearbeitet. Die Gruppe entwickelt Maßnahmenvorschläge, die der Betrieb oder Niko selbst umsetzen könnten, um

- a) Belastungen abzubauen und
- b) Ressourcen noch weiter auszubauen.

Dazu wird den Gruppen das Arbeitsblatt „Maßnahmen“ ausgehändigt. Die Gruppen machen sich zunächst Notizen auf dem Arbeitsblatt und schreiben dann die entwickelten Maßnahmen auf Moderationskarten. Sie bekommen dafür etwa 15 Minuten Zeit.

Auswertung im Plenum

Eine Gruppe geht nach vorne und stellt die Maßnahmen vor. Dazu heftet die Gruppe ihre Moderationskarten an. Anschließend ergänzen die restlichen Gruppen ihre Maßnahmen. Hierfür sind 10 Minuten eingeplant. Ihre Aufgabe ist dabei, jeweils zu hinterfragen und zur Diskussion anzuregen:

- a) Handelt es sich um Verhaltens- oder um Verhältnisprävention?
- b) Wenn es eine Maßnahme ist, die der Betrieb durchführen müsste: Was könnte Niko tun, um diese Maßnahme anzuregen oder einzufordern?



c) Wenn es eine Maßnahme ist, die Niko selbst durchführen müsste: Wie könnte der Betrieb diese Maßnahme unterstützen?

Die Ergebnisse können dann beispielhaft so aussehen (unvollständig):

Belastung oder Humankriterium	Beschreibung	Maßnahme
Belastende Ereignisse	Computer langsam, stürzt regelmäßig ab.	Mit dem Meister darüber zu sprechen, ob eine Speichererweiterung oder eine Erneuerung des Rechners möglich ist. ⇒ Verhältnisprävention, angeregt von Niko
Kontakt, soziale Unterstützung	Wegen Modernisierung der CNC-Fräsmaschine weniger Kontakt mit den Kollegen der Werkzeugausgabe.	Regelmäßig mit den Kollegen essen gehen. ⇒ Verhaltensprävention
Entgrenzung	Zu viele (unwichtige) E-Mails am Wochenende	Vorschlagen, dass nur noch Fehlermeldungen per E-Mail verschickt werden ⇒ Verhältnisprävention, angeregt von Niko

Filmvorführung:

Zum Schluss wird den Teilnehmern ein kurzer Film gezeigt, der den Arbeitsplatz von Niko noch einmal aufgreift und zeigt, wie Niko konstruktiv mit den Ressourcen und Belastungen in seiner Arbeit umgehen kann.

Die Teilnehmer erhalten den Auftrag, darauf zu achten, ob Niko noch Maßnahmen und Lösungsvorschläge entwickelt, auf die bislang noch nicht erarbeitet wurden. Diese können im Anschluss an den Film noch einmal diskutiert werden.

Der Film findet sich auf YouTube unter: https://www.youtube.com/watch?v=kzIY_MX-xJY oder kann unter folgender Adresse heruntergeladen werden: <https://cloud.itb.uni-bremen.de/index.php/s/Y8iPwK8CMTocSc>.



Ansprechpartner und Instrumente im eigenen Betrieb

Nach der Arbeit am Fallbeispiel „Niko“ soll noch die Verbindung zum eigenen Handeln im Ausbildungsbetrieb hergestellt werden.

Hierzu erfolgt eine Sammlung am Flipchart. Fragen Sie danach, welche Ansprechpartner und Instrumente die Auszubildenden kennen. Wer ist zuständig für Arbeitsgestaltung, Gesundheitsförderung, Arbeitssicherheit, Probleme im Arbeitsalltag und Verbesserungsvorschläge?

Hierbei sollen neben Vorgesetzten und zuständigen Organisationseinheiten wie Arbeitsschutz, Betriebsarzt oder betrieblicher Gesundheitsförderung auch die Arbeitnehmervertretung (Jugend- und Auszubildendenvertretung, Betriebsrat und seine entsprechenden Ausschüsse) sowie betriebliche Prozesse wie das Vorschlagswesen, KVP sowie die Gefährdungsbeurteilung o.ä. angesprochen werden. Ergänzen Sie diejenigen Punkte, die den Auszubildenden selbst nicht einfallen.



10 Transfer

Geplanter Zeitbedarf: ca.30 Minuten

Der Akku:	Ca. 30 Minuten
-----------	----------------

Beschreibung

Zum Abschluss des Workshops bekommen die Auszubildenden die Gelegenheit, das Gelernte über den Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit auf ihre eigene Arbeit zu beziehen. In Einzelarbeit kann jede/r sich überlegen, was zurzeit die eigenen Ressourcen und Belastungen in der Arbeit sind und sich Maßnahmen vornehmen, die die Arbeitsbedingungen oder das eigene Verhalten verbessern.

Material

- die PowerPoint-Folien zu Arbeit und Gesundheit: TagesWS AuG.pptx, Folie 23
- Arbeitsblatt „Der Akku“
- Stifte (pro Person)

Einzelarbeit „Akku“

Erläutern Sie die Übung mithilfe der Folie 23. Wichtig ist, dass dieses Arbeitsblatt nicht eingesammelt oder besprochen wird. Es geht vielmehr darum, das Gelernte in Hinblick auf die eigene Arbeit zu überdenken und eine „Verabredung mit sich selbst“ zu treffen. Im besten Fall heben die Auszubildenden dieses Arbeitsblatt auf und erinnern sich im Laufe ihrer Ausbildung ab und zu daran, was sie sich vorgenommen haben.

Erfahrungsgemäß lassen sich die Auszubildenden in unterschiedlicher Weise auf diese Übung ein – manche schreiben viel und lange, andere sind nach wenigen Minuten fertig. Bitten sie diejenigen, die früh fertig sind, die anderen nicht zu stören.

Nach ca. 20 Minuten sind in der Regel alle fertig.



11 Abschluss

Geplanter Zeitbedarf: ca.30 Minuten

Feedback:	Ca. 30 Minuten
-----------	----------------

Beschreibung

Zum Abschluss haben die Auszubildenden Gelegenheit, Ihnen eine Rückmeldung zum Workshop zu geben.

Material

- ev. Flipchart und Klebestifte

Inhaltliche und organisatorische Fragen klären

Finden Sie sich noch einmal im Plenum zusammen. Erkundigen Sie sich zunächst, ob noch inhaltliche Fragen zum Tag bestehen.

Vereinbaren Sie außerdem, ob die Auszubildenden Materialien zur Verfügung gestellt bekommen, z.B. die eingesetzte PowerPoint-Datei.

Feedbackrunde (Blitzlicht)

Die Teilnehmenden sollen in wenigen Sätzen seine Meinung zu den folgenden Fragen äußern:

- Was hat mir am Workshop besonders gefallen?
- Was hätte ich mir anders gewünscht?

Alle äußern sich der Reihe nach. Die einzelnen Beiträge werden nicht diskutiert, nur Verständnisfragen sind möglich.

Am Ende können Sie bei Bedarf noch einzelne Punkte aufgreifen.

Feedback mit Klebepunkten

Wenn Sie möchten, können Sie noch ein Flipchart mit Feedbackfragen in die Nähe des Ausgangs stellen, auf dem mithilfe von Klebepunkten anonym eine Rückmeldung erfolgen kann.

Dies kann beispielsweise so aussehen:



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind – sofern nicht anders angegeben – lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: "Arbeit und Gesundheit.

Tagesworkshop für Auszubildende" von Projekt IntAGt, Lizenz: CC BY-SA 4.0. Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> Das Werk ist online verfügbar unter: <https://www.projekt-intagt.de/>

