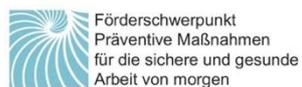


Arbeit und Gesundheit

**Workshop-Konzept für Schülerinnen und Schüler der
Technikerschule (Fachschule Maschinentechnik o.ä.)**

Erläuterungen und Umsetzungshilfe



Inhalt

Überblick	3
Hintergrund	4
Zeit- und Ablaufplan für einen Tagesworkshop	5
1. Vorstellung und Begrüßung.....	6
2. Was finde ich gut bei meiner Arbeit?.....	6
2.1 Benötigtes Material.....	6
2.2 Durchführung	6
3. Wirkungen auf die Gesundheit	7
3.1 Lerneinheit Körperumriss.....	7
3.2 Lerneinheit Säbelzahn tiger.....	7
4. Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit.....	8
4.1 Psychische Belastungen bei der Arbeit	9
4.2 Ressourcen bei der Arbeit	10
4.3 Zusammenfassung: Arbeit und Gesundheit.....	11
5. Handlungsoptionen entwickeln und umsetzen.....	11
6. Das Positivmodell	11
7. Diskussion zum Thema Industrie 4.0 (optional).....	12
8. Bearbeitung der Praxisaufgabe	12
8.1 Benötigtes Material.....	12
8.2 Durchführung	12



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. Techniker-Workshop" 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/>

Überblick

Ziel	<p>Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden der Technikerfortbildung für die Relevanz einer gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung zu sensibilisieren. Die Teilnehmenden lernen psychische Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit zu erkennen und zu benennen. Die Themen Verhaltens- und Verhältnisprävention sind Gegenstand der Workshops, genau wie die Auswirkung von psychischen Belastungen auf die Gesundheit.</p> <p>Ein besonderer Fokus liegt darauf Arbeitsplätze danach zu beurteilen, ob sie den Kriterien menschengerechter Arbeit entsprechen und welche Belastungen dort auftreten sowie dementsprechend Gestaltungsvorschläge zu entwickeln.</p>
Dauer	Der Workshop dauert in etwa 180 Minuten
Zielgruppe	Teilnehmende der Technikerfortbildung an einer Technikerschule o.ä.: Personen mit einer Ausbildung im Bereich der Metall- und Elektroberufe in der Industrie.
Teilnehmerzahl	12 bis 25 Teilnehmende
Einsatzort	Technikerschule
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.



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. Techniker-Workshop" 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/>

Hintergrund

Dieses Dokument enthält Informationen zur Umsetzung und Gestaltung des Workshop-Konzepts und richtet sich an Lehrkräfte der Technikerschulen. Ziel des Konzepts ist es, Schülerinnen und Schülern, die sich in einer Qualifizierung zum Staatlich geprüften Techniker/Staatlich geprüften Technikerin – z.B. in der Fachrichtung Maschinentechnik o.ä. – befinden, die Themen Belastungen und Ressourcen sowie die Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen näher zu bringen.

Das Konzept dafür wurde im Rahmen des vom BMBF geförderten Forschungsprojekt IntAGt entwickelt. IntAGt steht für die „Integration von präventivem Arbeits- und Gesundheitsschutz in Aus- und Fortbildungsberufe der Industrie 4.0“. Während der Projektlaufzeit wurden Maßnahmen zur Förderung gesunder und lernförderlicher Arbeit unter den Bedingungen einer zunehmend digitalisierten Arbeitswelt entwickelt und umgesetzt. Für den Bereich der Berufsbildung wurden Lernkonzepte erprobt, die das Thema arbeitsbezogene Ressourcen und psychische Belastungen aufnehmen. Hierzu zählt dieses Workshop-Konzept.

Das Konzept vereint spielerische Elemente zum Thema Stress, vermittelt die Begrifflichkeiten Ressourcen und Belastungen und setzt an den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden an.

Die nun folgenden Ausführungen sollen die reibungslose Durchführung dieses Workshops ermöglichen.

Alle Lerneinheiten sind in einer PowerPoint enthalten, welche die Basis bildet. Die Lerneinheiten bauen nicht zwingend aufeinander auf und können bei Bedarf auch einzeln verwendet werden. Dafür sollten alle Folien, die nicht in der jeweiligen Materialliste angegeben sind, ausgeblendet werden. Sollten diese später doch gebraucht werden, können sie ganz einfach wieder eingeblendet werden.

Die Zusammenstellung des Workshops basiert auf den Projekterfahrungen. Es steht jedoch frei auch Lerneinheiten aus anderen Workshop-Konzepten zu verwenden, die ebenfalls auf der <https://projekt-intagt.de> zu finden sind.



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. Techniker-Workshop" 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/>

Zeit- und Ablaufplan Workshop an Technikerschule

Nr.	Inhalt	Zeitbedarf	Methode	Material
1	Begrüßung und Ausblick auf den Tag	Ca. 10 Minuten	Begrüßung je nach Einbettung des Workshops	Folie 1
2	Was finde ich gut an meiner Arbeit?	Ca. 20 Minuten	Kartenabfrage: Antworten werden notiert und dem Plenum vorgestellt	Mind. 1 Pinnwand, Stifte, Karten in zwei Farben, Reichlich Pins, Überschriftenkarten
3.1	Lerneinheit Arbeit und Gesundheit 1: Auswirkungen von Stress auf den Körper	Ca. 15 Minuten	Abfrage ins Plenum: Antworten werden auf einer Zeichnung (Körperumriss) visualisiert	Flipchart mit Körperumriss Stifte Folie 2
3.2	Lerneinheit Arbeit und Gesundheit 3: Evolutionär bedingte Ursachen für bestimmte körperliche Stressreaktionen	Ca. 10 Minuten	Abspielen eines Lernfilms	PC mit Internetverbindung, Beamer und Lautsprecher Folie 3
4	Einführung in das Thema psychische Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit	Ca. 15 Minuten	Vortrag anhand von PowerPoint-Folien	Folien 4-8 ggf. PC mit Internetverbindung, Beamer und Lautsprecher
5	Handlungsoptionen entwickeln und umsetzen	Ca. 10 Minuten	Vortrag anhand von PowerPoint-Folien	Folien 9-10
6	Positivmodell: Das Beispiel des Zerspanungsmechanikers Nikos	Ca. 15 Minuten	Abspielen eines Lernfilms und ggf. Abfrage	Erklärvideo und ggf. Fragen Folie 11
7	Diskussion (optional)	Ca. 15 Minuten	Geleitete Diskussion anhand von Fragen	Leitfragen auf Folie 12
8	Bearbeitung der Praxisaufgabe (Gruppenarbeit)	Ca. 60 Minuten	Gruppenarbeit	Arbeitsplätter: „Praxisaufgabe Technikerschule“

1. Vorstellung und Begrüßung

Die Eröffnung eines Workshops stellt ein zentrales Instrument zur Motivierung und positiven Gestaltung der weiteren Workshop-Elemente dar. Aufgabe der Moderation ist es hierbei, durch eine offene, zugewandte und transparente Haltung eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu erzeugen. Dabei steht der Klärung der Fragen „Warum bin ich hier?“ und „Was erwartet mich heute?“ im Vordergrund. Zu Beginn ist es sinnvoll, kurz auf den Hintergrund einzugehen: Hier kann zum Beispiel darauf verwiesen werden, dass die Bedeutung von psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat sowie, dass sich durch die Digitalisierung die Arbeitswelt rasant wandelt und dadurch neue Belastungen entstehen können. Es ist wichtig nicht nur über physische Gefährdungen und Maßnahmen des klassischen Arbeitsschutzes informiert zu sein, sondern auch das Wissen um psychische Belastungen und persönlichkeitsförderlichen Aspekten der Arbeit sind für die eine langfristig gesundes Erwerbsleben unerlässlich.

Sofern die Lerngruppe noch nicht miteinander vertraut ist, kann mit einer kurzen Vorstellungsrunde gestartet werden: Die teilnehmenden nennen ihren Namen, Alter und geben einen kurzen Einblick in ihre Erwerbsbiographie.

2. Was finde ich gut bei meiner Arbeit?

Als Einstieg in das Thema „Arbeit und Gesundheit“ wird im vorliegenden Konzept an den Erfahrungen der Teilnehmenden angedockt. In dieser Einheit schildern die Teilnehmenden kurz, was ihnen an ihrer bisherigen Arbeit gefallen hat und was sie belastet hat. Je nachdem, ob es sich um Teilnehmer eine berufsbegleitende Technikerfortbildung oder einer Technikerfortbildung in Vollzeit handelt, berichten die Schülerinnen und Schüler entweder von ihren derzeitigen Erfahrungen oder den Erfahrungen die sie während der Ausbildung (und ggf. danach) gemacht haben.

2.1 Benötigtes Material

- Mind. Eine Pinnwand oder Whiteboard
- Überschriften
- Stift (z.B. Edding) entsprechend der Teilnehmeranzahl
- Rote und grüne Moderationskarten: für jeden 3-4 von jeder Sorte
- Befestigungsmaterial (z.B. Nadeln oder Magnete)

2.2 Durchführung

Es wird zuerst erklärt, dass die Teilnehmenden nun auf den Moderationskarten aufschreiben sollen, was sie an ihrer Arbeit gut finden (grün) und was sie bei der Arbeit belastet (rot). Die Moderationskarten und die Stifte werden anschließend ausgeteilt. Nun stehen etwa 5 Minuten zur Verfügung, um die Antworten zu notieren. Danach kommen die Teilnehmenden einzeln nach vorne an die Pinnwand, heften ihre Antworten an die richtige Position und erklären ganz kurz ihre Antwort. Doppelte Antworten müssen nicht gegeben werden. Ergänzungen reichen aus. Abschließend kann die Moderation einige Beispiele von den Moderationswänden noch einmal wiederholen und gegebenenfalls Rückfragen stellen.

Die Umsetzung an der Pinnwand kann z.B. so gestaltet 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. Techniker-Workshop" 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/>



Abbildung 1: Was finde ich gut an meiner Arbeit?

3. Wirkungen auf die Gesundheit

3.1 Lerneinheit Körperumriss

Ziel dieser Einheit ist es, den Zusammenhang zwischen Belastungen und der Gesundheit zu verdeutlichen. Dafür bietet es sich an auf einem Flipchart einen Körperumriss anzuzeichnen. Im Plenum werden anschließend Erkrankungen bzw. körperliche Symptome von psychischen Belastungen (insbesondere Stress) gesammelt. Die Auswirkung auf die Gesundheit wird dann durch den Moderierenden am Körperumriss eingezeichnet. Nennt ein Teilnehmer zum Beispiel das Symptom Bluthochdruck, bietet es sich an ein Herz einzuzichnen. Kopfschmerzen lassen sich zum Beispiel durch Blitze einzeichnen, die auf den Kopf treffen.

Fragen die durch den Moderierenden gestellt werden, 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?

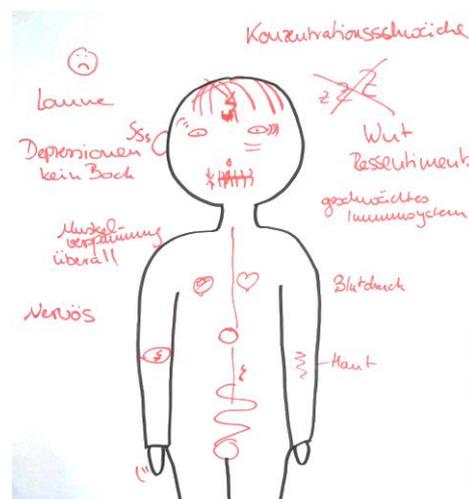


Abbildung 2: Körperumriss

Anhand dieser Übung lässt sich aufzeigen, dass sich Stress nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Gedanken, Gefühle und auf das Verhalten auswirken kann. Andererseits können sich körperliche Symptome auch zu psychosomatischen Erkrankungen führen.

3.2 Lerneinheit Säbelzahn tiger

Eine anschauliche Möglichkeit darzustellen, warum wir auf Stress mit bestimmten körperlichen Reaktionen reagieren, ist die Lerneinheit zum Säbelzahn tiger. 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. Als Methodik bietet sich



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. Techniker-Workshop" 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/>

hierfür die Methode des Storytellings an. Sie können dafür ein Lernvideo abspielen, welches die Geschichte von unserem Vorfahren erzählt, der einem Säbelzahn tiger begegnet.

Das Video finden sie auf YouTube unter: <https://www.youtube.com/watch?v=G6Q4W6CC2XE>

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

Die Story vom Säbelzahn tiger

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 Säbelzahn tiger! 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 da 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 Säbelzahn tigerkeule und erzählte von seinen Heldentaten.

...UND HEUTE? Wir sind die Ur-Ur-UrUr- und so weiter-Ur-Enkel. Den Säbelzahn tiger 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 Säbelzahn tiger – 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...

Alternativ können Sie auch das YouTube Video „just ME - Auswirkungen von Stress im Körper“ abspielen: <https://www.youtube.com/watch?v=Fqnrk6Nbb6w>. Dieses Erklärvideo ist deutlich ausführlicher und behandelt auch weiterführende Aspekte zum Thema Arbeit und Gesundheit, auf die im Workshop aber nicht weiter eingegangen werden.

4. Belastungen und Ressourcen bei der Arbeit

Als Einführung wird die Folie „Wie wirkt Arbeit auf die Gesundheit“ verwendet, um die Überleitung von Stressauswirkungen auf die Gesundheit zum Thema Belastungen und Ressourcen aufzuzeigen. Diese Folie zeigt Modell der individuellen Stressreaktion. Dabei wirken Stressoren, Herausforderungen und Belastungen sich nur bedingt auf die Emotion, das Verhalten und den Körper aus. Wichtig ist hierbei vor allen Dingen die individuelle Bewertung, welche zwischen Reiz und Reaktion anzusiedeln ist. Die Bewertung kann auf zwei verschiedenen Ebenen erfolgen: der Bewertung der Situation und der



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. Techniker-Workshop" 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/>

Bewertung der eigenen Fähigkeiten. Hieran wird noch einmal deutlich, was schon auf der vorangegangenen Folie durch die Definitionen angedeutet wurde. Ressourcen und Belastungen sind subjektiv, das heißt sie sind abhängig vom Erleben der einzelnen Person. Hierzu können folgende Beispiele genutzt werden:

Positivmodell:

Ein/e Mitarbeiter*in erhält für das Austauschen eines Lasers ein Zeitkontingent von einer Stunde. Er/Sie weiß, dass alle notwendigen Materialien zur Verfügung stehen und seine/ihre individuellen Fähigkeiten für das Austauschen des Lasers ausreichen. Die körperliche, wie emotionale Reaktion und das Verhalten werden in diesem Falle positiv ausfallen. Der/Die Mitarbeiter*in kann sich gut konzentrieren, ist positiv angespannt, ob der Herausforderung und wird ohne Beeinträchtigung mit der Arbeit beginnen.

Negativmodell:

Ein/e Mitarbeiter*in erhält für das Austauschen eines Lasers ein Zeitkontingent von einer Stunde. Er/Sie weiß, dass nicht alle notwendigen Materialien zur Verfügung stehen und geht davon aus, dass er/sie aufgrund seiner/ihrer mangelnden Erfahrung im Umgang mit Lasergeräten, Probleme beim Austauschen des Lasers bekommen wird. Der/Die Mitarbeiter*in wird nervös und fühlt sich durch das aus ihrer Sicht zu kurze Zeitkontingent unter Druck gesetzt und gestresst. Sein/Ihr Herzschlag steigt und die Hände beginnen zu zittern, was die feinmotorische Ausführung des Arbeitsauftrages erschwert.

Ressourcen und Belastungen können im Kontext des Modells und der Beispiele als Faktoren dargestellt werden. Ressourcen sind dabei Gesundheitsfaktoren, sie können den Erhalt oder den Ausbau der Gesundheit an der Schnittstelle der individuellen Bewertung bewirken. Belastungen sind Risikofaktoren, welche bei entsprechender Bewertung negative Auswirkungen auf die Gesundheit durch eine ungünstige Stressreaktion haben können

4.1 Psychische Belastungen bei der Arbeit

Unabhängig von der subjektiven Bewertung lassen sich objektive psychische Belastungen beschreiben. Anhand der Folie „Psychische Belastungen bei der Arbeit“ können diese Kategorien näher erläutert werden:

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 Ereignisse, Dauerzustände 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.

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. Sowie monotone Arbeitsbedingungen



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. Techniker-Workshop" 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/>

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.

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, Stress 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 finden Sie auf YouTube unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=e92Pdh6usYo&t>
- Nach Bedarf können Sie dieses Video zur Verfestigung des Wissens den Teilnehmende zeigen.

4.2 Ressourcen bei 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.

Anhand der Folie „Ressourcen bei der Arbeit“ können die einzelnen Kategorien von Ressourcen näher vorgestellt werden (es müssen nicht unbedingt alle Ressourcen vorgestellt werden):

- 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, in dem 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.
- Ermöglicht die Arbeit Haltungsverwechsel und unterschiedliche Bewegungsabläufe erfüllt es das Kriterium der **körperlichen Aktivität**.

Wenn es an einem Arbeitsplatz viele Ressourcen gibt, dann profitieren alle davon: Die Mitarbeiter kommen gerne zur Arbeit, sind produktiv und selten krank. Außerdem lassen Sie sich nicht so leicht



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. Techniker-Workshop" 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/>

von der Konkurrenz abwerben. Der Chef kann sich über die guten Leistungen und dementsprechend hohen Gewinne freuen und muss nicht dauernd neue Leute anlernen.

Genau wie für die psychischen Belastungen gibt es auch für das Thema Ressourcen einen kurzen Lernfilm auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=CD16Gm9u7dA&t>

4.3 Zusammenfassung: Arbeit und Gesundheit

Abschließend kann mit der Folie „Zusammenfassung: Arbeit und Gesundheit“ nochmal die zentralen Zusammenhänge zwischen Arbeit und Gesundheit erläutert werden: In der Arbeit gibt es Belastungen und Ressourcen. Ressourcen haben einen positiven Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Psychische Belastungen in der Arbeit können dagegen langfristig zu Stressreaktionen, Erschöpfung und Erkrankungen führen. Belastungen lassen sich bei der Arbeit nicht immer vermeiden. Es kann aber stets darauf geachtet werden, dass den Belastungen genügend Ressourcen gegenüberstehen.

5. Handlungsoptionen entwickeln und umsetzen

Ziel dieser Einheit ist es die Begriffe Verhaltensprävention und Verhältnisprävention vorzustellen. Dazu werden die Inhalte der PowerPoint-Folien „Maßnahmen und Prävention“ präsentiert. Für die Umsetzung sind folgende Informationen hilfreich:

Prävention ist ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern. Präventive Maßnahmen im Hinblick darauf unterscheiden, ob sie am individuellen Verhalten (Verhaltensprävention) oder an den Lebensverhältnissen ansetzen (Verhältnisprävention).

Die **Verhaltensprävention** nimmt Einfluss auf das individuelle Gesundheitsverhalten. Durch Aufklärung oder Information, Stärkung der Persönlichkeit oder auch Sanktionen, soll der Einzelne dazu motiviert werden, Risiken zu vermeiden und sich gesundheitsförderlich zu verhalten, z.B. ausreichend bewegen, gesund ernähren, Kontakte pflegen. **Beispiele:** Vorträge, Schulungen zu gewaltfreien Kommunikation, eine Hypnose zur Rauchentwöhnung oder eine virtuelle Wanderung Mithilfe von Schrittzählern ☐ Verhaltensorientierte Maßnahmen beeinflussen unseren „Lebensstil“

Die **Verhältnisprävention** (strukturelle Prävention) will Einfluss auf Gesundheit bzw. Krankheit nehmen, indem sie Veränderungen der Lebensbedingungen der Menschen anstrebt (Arbeit, Familie, Freizeit oder auch Umweltbedingungen), um diese möglichst risikoarm zu gestalten, gesundheitsfördernde Arbeitsplätze, Rauchverbot in Gaststätten. **Beispiele:** Ergonomische Arbeitsstühle, frisches Obst für die Beschäftigten oder mehr Pflanzen am Arbeitsplatz, funktionierende Werkzeuge, persönlichkeitsförderliche Arbeitsaufgaben.

Für eine Vertiefung bietet es sich an auf die betrieblichen Beispiele für Belastungen aus Aufgabe 5 einzugehen. So kann z.B. für eine der vorgestellten Belastungen von den Lernenden eine Verbesserungsmaßnahme entwickelt werden. Danach kann bestimmt werden, ob es sich um eine Maßnahme der Verhaltens- oder Verhältnisprävention handelt.

6. Das Positivmodell

Als Ergänzung und Zusammenfassung der vorangegangenen Lerneinheiten kann das in einem Erklärfilm umgesetzte Positivmodell von Niko dem Zerspanungsmechaniker abgespielt werden. Das Positivmodell ist eine fiktive Geschichte von Niko, einem jungen Zerspanungsmechaniker: Niko



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. Techniker-Workshop" 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/>

verspürt erste Auswirkungen von arbeitsbedingten Belastungen in Form von Zerschlagenheit und nachlassender Motivation, geht dann aber kompetent mit dieser Situation um, indem er sich Ressourcen und Belastungen in seiner Arbeit bewusstmacht und aktiv Maßnahmen im Bereich der Arbeitsgestaltung und in seinem eigenen Verhalten ergreift.

Das Video ist unter folgendem Link zu finden: https://www.youtube.com/watch?v=kzIY_MX-xJY

Das Erklärvideo kann entweder unkommentiert abgespielt oder mit einem Arbeitsauftrag kombiniert werden. Fragen die im Anschluss bei Bedarf besprochen werden können sind z.B.:

1. Welche Belastungen und welche Ressourcen könnt ihr bei Niko entdecken.
2. Was hat unternommen, um das Verhaltens- oder Verhältnisprävention?

7. Diskussion zum Thema Industrie 4.0 (optional)

In Anschluss kann eine geleitete Diskussion zum Thema Industrie 4.0 initiiert werden. Voraussetzung dafür ist, dass die Lernenden bereits über Erfahrungen im Berufsalltag verfügen. Zudem ist diese Diskussion nur optional, sofern noch Workshop-Zeit zur Verfügung steht. Es ist von Vorteil, wenn die Moderierenden über Kenntnisse über Industrie 4.0-Technologien sowie über die Wandel der Arbeit und deren Auswirkungen auf den Menschen verfügen, um die Diskussion stellenweise anzureichern.

Die Diskussion kann anhand folgender Leitfragen entwickelt werden:

1. Was bedeutet Industrie 4.0 für Sie? Welche Erfahrungen haben Sie bisher gesammelt?
2. Wie wird sich die Arbeit durch Industrie 4.0 verändern?
3. Wie werden sich die Belastungen verändern?

Bei dieser Abfrage gibt es kein richtig oder falsch. Vielmehr ist es wichtig, die Lernenden zum Austausch ihrer Erfahrungen, Erwartungen sowie Befürchtungen und Hoffnungen zu animieren.

8. Bearbeitung der Praxisaufgabe

Bei der Praxisaufgabe handelt es sich um eine Gruppenaufgabe, bei der ein Gruppenmitglied von seinen Gruppenmitgliedern interviewt wird. Die Gruppenmitglieder führen eine vereinfachte arbeitspsychologische Analyse durch, in deren Rahmen sie die Belastungen und Ressourcen des Befragten erfragen und einschätzen.

8.1 Benötigtes Material

- Arbeitsblätter Praxisaufgabe Techniker

8.2 Durchführung

Teilen Sie die Gruppen ein. Eine Gruppe sollte aus 4-6 Mitgliedern bestehen. Teilen Sie die Arbeitsblätter aus und erklären Sie den Arbeitsauftrag. Jede Gruppe einigt sich auf ein Teammitglied, das interviewt wird. Diejenige Person sollte über Arbeitserfahrung verfügen. Anschließend haben die Gruppen etwa 30 Minuten Zeit für die Arbeitsanalyse. Anschließend stellt eine Gruppe die Ergebnisse ihrer Analyse dem Plenum vor.



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. Techniker-Workshop" 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/>