

## Auszubildende abholen

In Zeiten des demografischen Wandels steht ständig die Sorge um die Gesundheit älterer Mitarbeiter im Fokus. Was aber ist mit den Auszubildenden, die mit dem Eintritt ins Berufsleben stark psychisch und körperlich gefordert sind? Das Programm „Jobfit“ holt die Azubis hier ab und legt den Grundstein für ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein.



**B**etriebe investieren heute mehr als dreimal so viel in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter als noch vor zehn Jahren. Leider nicht immer in echte Prävention. Unternehmen, die ihr Gesundheitsmanagement nachhaltig angehen und wirklich präventiv agieren wollen, haben erkannt, dass das gesundheitliche Potenzial junger Auszubildender häufig unterschätzt wird und bei weitem noch nicht vollständig ausgeschöpft ist. Denn schon während der Ausbildung werden die Weichen für eine gesunde Arbeits- und Lebensweise gestellt, sowohl im positiven als im negativen Sinn. Was liegt da näher, als Gesundheit als festen Bestandteil in die Ausbildung zu integrieren?

Das Institut für Gesundheit und Management (IfG) hat diese Grundidee in die Tat umgesetzt: Das Gesundheitsprogramm „Azubifit“ ist seit 1992 am Markt vertreten und wird seither kontinuierlich weiterentwickelt. Umgesetzt wird es von einem interdisziplinären Trainerteam, bestehend aus Pädagogen, Sportwissenschaftlern sowie Psychologen. Heute ist „Azubifit“ das größte deutsche Präventionsprojekt für Auszubildende mit aktuell circa 3500 Teilnehmern jährlich.

Die Grundidee, Prävention bereits in der Ausbildung zu integrieren, teilt auch Marco Schmiedel, Referent für Prävention bei der Deutschen BKK in Wolfsburg. Gemeinsam mit dem IfG ist die Deutsche BKK seit eini-

gen Jahren mit „Jobfit“, dem konkreten Markennamen von „Azubifit“ in ihren Partnerunternehmen, aktiv. „Wir möchten Auszubildenden klarmachen, dass ihre Gesundheit schützenswert ist. Im Gegensatz zu vielen gesundheitsfördernden Maßnahmen, die erst im Laufe des Erwerbslebens greifen, können wir bei den jungen Menschen von einer echten Präventionszielgruppe sprechen. Als größte deutsche Betriebskrankenkasse leisten wir mit Jobfit einen aktiven Beitrag zur Prävention in unseren Trägerunternehmen“, so Schmiedel.

Die Volkswagen Sachsen GmbH ist eines der Unternehmen, in denen sich „Jobfit“ seit einigen Jahren zu einem integralen Bestandteil der Ausbildung etabliert hat. Dass die Gesundheitsthematik mit anderen Angeboten fachlicher, methodischer oder sozialer Bildung in den Wettbewerb tritt, stellt Thomas Meinhold, Leiter Berufsausbildung der Volkswagen Bildungsinstitut GmbH in Zwickau, fest. „Trotz begrenzter Ausbildungsressourcen gehört Gesundheit für uns zu den Topthemen. Deshalb widmen wir dieser Thematik in der dreijährigen bzw. dreieinhalbjährigen Ausbildung insgesamt vier komplette Tage“.

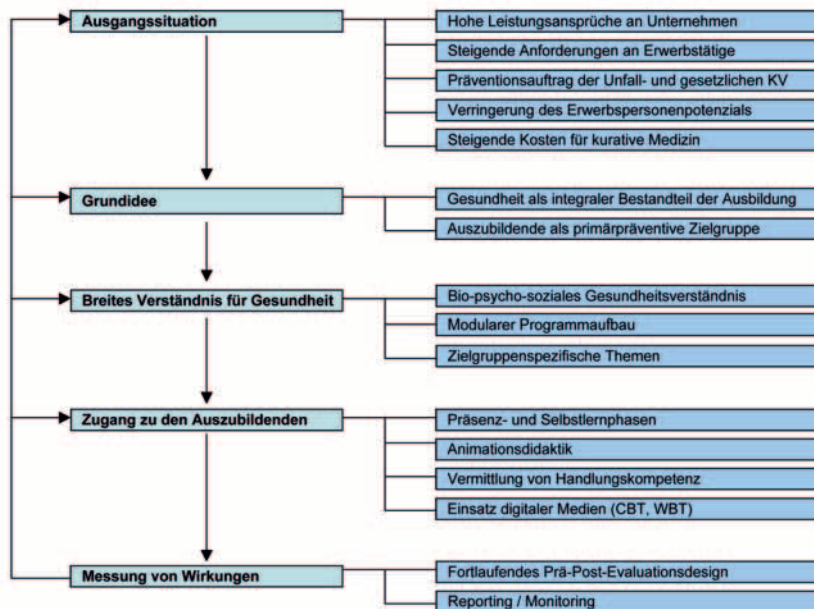
### Gesundheit breit anlegen

Für Auszubildende stellt der Eintritt in ihre Berufsausbildung einen entscheidenden Einschnitt dar. Sie werden mit verän-

derten Anforderungen konfrontiert, soziale Bezugssysteme verändern sich und die beginnende Berufstätigkeit beeinflusst zunehmend den Alltag. Um diesen Veränderungen in ihrer Gesamtheit Rechnung zu tragen, orientiert sich „Jobfit“ an einem ganzheitlichen bio-psycho-sozialen Gesundheitsverständnis. Ein singulärer Aktionstag zum Thema Rücken kann diesem Anspruch nicht gerecht werden und würde daher zu kurz greifen. Der Auszubildende soll vielmehr ein Verständnis dafür entwickeln, dass neben seiner körperlichen Gesundheit auch psychische und soziale Aspekte Einfluss auf sein Wohlbefinden haben können. So tauchen in den Curricula neben den klassischen Präventionsthemen wie Bewegung und Ernährung auch zielgruppenspezifische Angebote zur Bewältigung von Stress, Prüfungsangst oder sozialen Konflikten auf. Wichtig ist, dass der Auszubildende sich selbst in der Lage sieht, Einfluss auf seine Gesundheit zu nehmen und selbstwirksam zu handeln. Das setzt aber auch voraus, dass er das notwendige Wissen besitzt, über geeignete Handlungskompetenzen verfügt und letztendlich auch motiviert ist, sein Verhalten den (neuen) Anforderungen anzupassen. Zeitgemäße Gesundheitsprogramme wie „Jobfit“ setzen mit einer breiten Palette an gesundheitlichen Themen genau an diesen Punkten an.

## Jobfit – Von der Ausgangssituation zur konkreten Umsetzung

Info



Überblick der Situationsaufnahme, Konzeptualisierung und Umsetzung eines Präventionsprogramms für Auszubildende.

Das Programm sieht eine Begleitung über die gesamte Ausbildung vor. Wechselnde Präsenz- und Selbstlernphasen unterstützen einen kontinuierlichen und rekursiven Lernprozess. Die Veranstaltungen vor Ort folgen animationsdidaktischen Prinzipien und lassen viel Spielraum für praktisches Handlungs- und Erfahrungslernen. Beim Begehen der Lehrwerkstatt entwickeln Auszubildende und Trainer on-the-job Handlungsmöglichkeiten zum Ausgleich monotoner Belastungen, beim gemeinsamen Frühstück werden Ernährungsgewohnheiten reflektiert.

### Den Zugang zum Auszubildenden mehrfach sichern

Der persönliche Zugang zu den Auszubildenden erfolgt in der Regel über einen jährlichen Kontakt vor Ort. Aber auch in der Zwischenzeit kann der Auszubildende aus permanent präsenten Medienangeboten auswählen und sich weiterbilden. Durch den Einsatz eigens entwickelter Digitalmedien kommen Methoden zum Einsatz, welche junge Menschen gezielt ansprechen und motivieren sollen.

„Jobfit“ wird auch bei der Deutschen Telekom AG durchgeführt und sieht dort die Teilnahme an einem virtuellen Klassenzimmer vor. Das Unternehmen definiert sich als Technologiekonzern und will diese Affinität auch im Programm verwirklicht wissen. Dieses webbasierte Training ist für viele Teilnehmer ein Höhepunkt und vereint Gesundheits- mit Medienkompetenz. Im Internet steht zusätzlich eine Lernplattform bereit, welche die Seminare inhaltlich ergänzt und mit ihren interaktiven Elementen Gesundheitsförderung auch weit über ein Seminar hinaus erfahrbar macht. „Jobfit“ berücksichtigt damit die Lerngewohnheiten und Lernbiografien der jungen Menschen, indem explizites und implizites Lernen sowie synchrones und asynchrones Lernen gleichermaßen ermöglicht wird. Auch die Ausbilder werden im Konzept berücksichtigt, da sie als Multiplikatoren eine starke Modellfunktion für Sicherheit und Gesundheit einnehmen und das Verhalten der Auszubildenden maßgeblich beeinflussen. In einem eintägigen gesundheitspädagogischen Semi-

nar lernen sie, das gesundheitsorientierte Verhalten ihrer Schützlinge am Arbeitsplatz optimal zu unterstützen.

### Wirkungen messen

Zur Sicherung und stetigen Verbesserung der inhaltlichen und strukturellen Qualität wird das Programm fortlaufend evaluiert. Das vom ersten Kontakt an konsequent angelegte Evaluationsdesign über mehrere Messzeitpunkte erlaubt Aussagen über die Wirksamkeit in den Bereichen Wissen, Einstellung sowie Verhalten. Für seine nachhaltigen Erfolge wurde das Programm bereits auf europäischer Ebene ausgezeichnet. Auch für Thomas Meinhold vom VW Bildungsinstitut, in dem „Jobfit“ seit zwei Jahren onlinebasiert evaluiert wird, sprechen die Zahlen eine eindeutige Sprache: „Die Ergebnisse zeigen, dass wir mit Jobfit die richtige Entscheidung getroffen haben. Die Wissensbasis hat sich messbar verbreitert, unsere Azubis achten heute stärker auf ihre Gesundheit und sprechen uns auch an. Im Durchschnitt sind mehr als 70 Prozent unserer Auszubildenden mit dem Programm zufrieden oder sogar sehr zufrieden, über die Hälfte sieht einen großen persönlichen Nutzen in der angebotenen Thematik und 75 Prozent loben die Qualität der Trainer. Das kommt auch bei unserem Träger – der Volkswagen AG gut an.“ Solche Erfolge sprechen einen „vertikalen“, das heißt zielgruppenbezogenen Präventionsansatz. Gesundheit einfach „horizontal“, das heißt zwar themenzentriert, aber zielgruppenunspecific ins Unternehmen einzubringen ist einfach mit zu hohen Streuverlusten verbunden. Das IfG denkt bereits einen Schritt weiter. Für sie ist „Jobfit“ nur der Anfang. Sie möchten den Auszubildenden auch über die Ausbildung hinaus, über sein gesamtes Erwerbsleben begleiten und in allen Gesundheitsfragen als Partner zur Seite stehen.



Autorin  
**Sabine Svatek**,  
Gesundheitsberaterin, IfG GmbH  
Institut für Gesundheit und  
Management, Leipzig,  
svatek@gesundheitsmanagement.com