



Azubi*fit* im Kfz-Handwerk

Gesundheitsförderung in der überbetrieblichen Ausbildung

Claus Kapelke

*Innung des Kfz-Gewerbes
Frankfurt und
Main-Taunus-Kreis*

Gabriele Graf-Weber

*IKK Baden-Württemberg
und Hessen*



www.landesfachschule.de

▪ Kooperationspartner:

- Landesfachschule des Kfz-Gewerbes Hessen
- Innung des Kfz-Gewerbes Frankfurt und Main-Taunus-Kreis
- Innungskrankenkasse Baden-Württemberg und Hessen
- Institut für Gesundheitsförderung & -forschung, Dillenburg (IGFF)
- Berufsgenossenschaft Metall Nord Süd (ab 2009)



Landesfachschule des
Kfz-Gewerbes Hessen

Ausgangspunkt:

„Wer repariert zukünftig unsere Autos?“

Demographische Entwicklung

- Heute gleich viel Neugeborene und 60 jährige
- 2050 doppelt so viel 60 jährige wie Geburten
- Fachkräftemangel kommt bald!
- 16 % über 50 Jahre
- Nur 30 % sind bereit, im Kfz-Gewerbe zu bleiben.

Ausgangspunkt:

Wie fit ist unser Nachwuchs?

- 2/3 der Auszubildenden haben Rückenbeschwerden
- 2/3 treiben keinen Sport
- 84 % sitzen täglich mehr als 1 Stunde vor dem Fernseher
- viele Auszubildende essen unregelmäßig
- 56 % rauchen
- 61 % leiden unter Schlafdefizit

Zielsetzung des Projektes:

„Azubis fit machen fürs Leben und den Beruf“

Persönlicher Vorteil – Betrieblicher Vorteil

Inhalt des Projekts:

- Gesundheitstraining für Auszubildende im Kfz-Gewerbe
- Stärkung der Gesundheitskompetenz der Auszubildenden
und damit der zukünftigen Arbeitnehmer

Azubifit im Überblick

(Beginn Herbst 2004)

- 1519 Auszubildende zum Kfz-Mechatroniker, Mechaniker für Karosserieinstandhaltungstechniker sowie Kfz-Service-Mechaniker (1502 ♂, 17 ♀)
- Alter 16-25 Jahre
- pro Ausbildungsjahr ein halber Tag
- 3 Bausteine
 - (1. Bewegung/ Rücken;
 2. Ernährung/ Sucht;
 3. Stressmanagement / Work-Life-Balance)
- Ausbilder-Seminar
- Lern-CD (ab 2009)
- Internetseite (ab 2009)



Gesundheitsprojekt „Azubi*fit*“

Analyse

- Gesundheitszustand
- Gesundheitsverhalten
- Belastungen

Intervention

- Gesundheitsseminare
- Ausbilderseminar
- Lern-CD
- Internetseite

Evaluation

- Strukturqualität
- Prozessqualität
- Ergebnisqualität

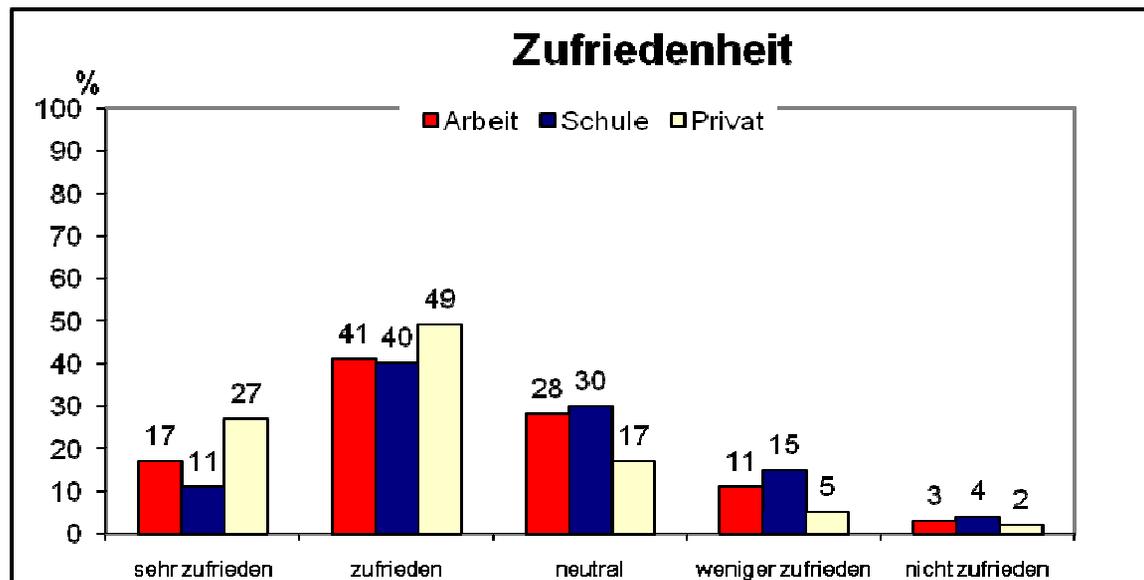
Analyse

Gesundheitszustand

- knapp zwei Drittel der Auszubildenden klagen über Rückenbeschwerden (59 %),
- es folgten grippale Infekte (64 %),
- Kopfschmerzen (45 %), und Schlafstörungen (17 %)

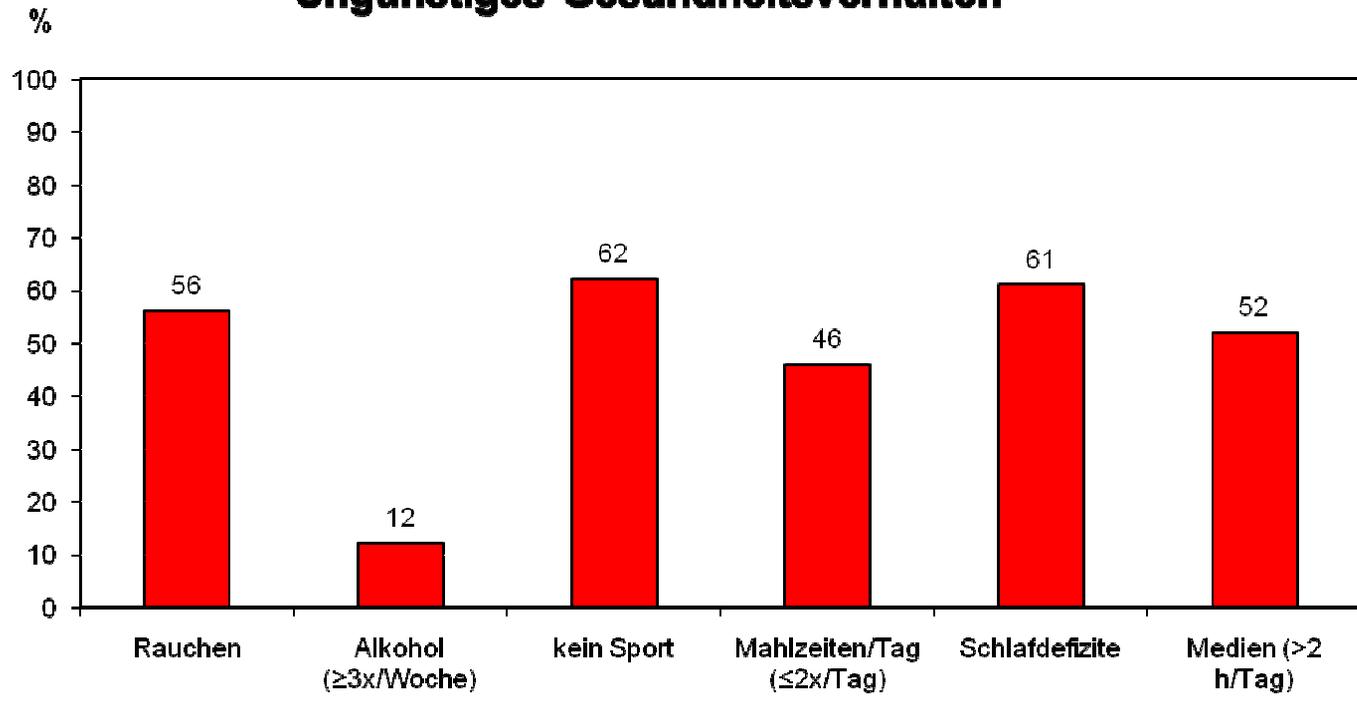
Analyse Gesundheitszustand

- 6% der Auszubildenden beschreiben ihren Gesundheitszustand als schlecht,
- 23% fühlen häufig müde, lustlos, ausgebrannt oder depressiv,
- 18% fühlen sich überlastet und
- 38% haben häufig Zeitdruck



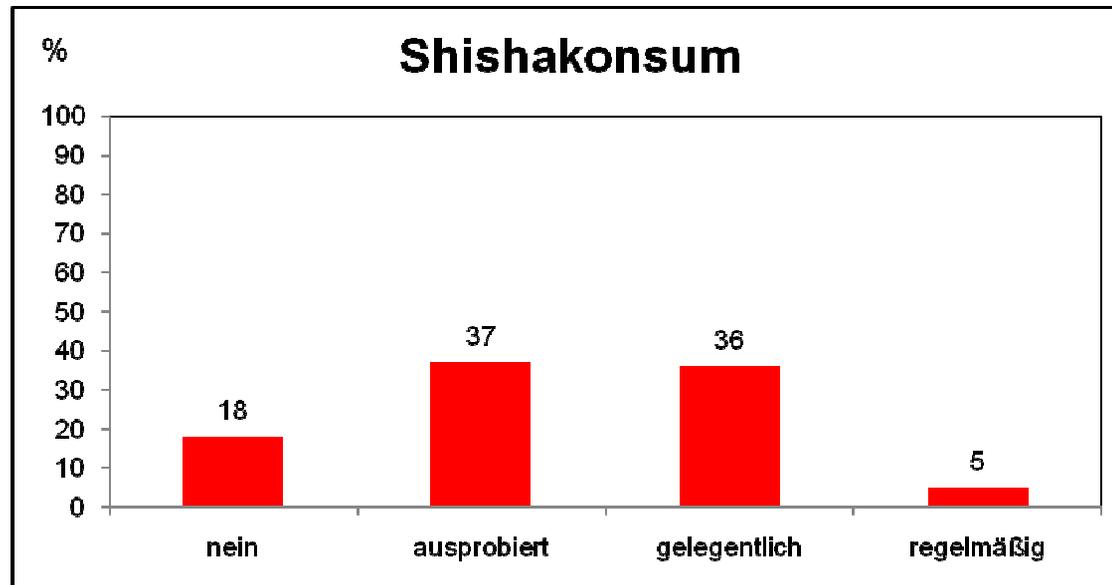
- Laut BMI gelten 27% als übergewichtig und 8% als adipös
- zu hoher Körperfettanteil: 11%

Ungünstiges Gesundheitsverhalten



Analyse **Gesundheitsverhalten: Rauchen**

- 51% Raucher, 10% Ex-Raucher
- 5% der Raucher sind nach WHO starke Raucher (>20 Zigaretten/ Tag)
- 14 Zigaretten/ Tag, Dauer: knapp 5 Jahre
- 4 von 5 Rauchern wollen ihr Rauchverhalten ändern



Analyse **Gesundheitsverhalten:**

Alkohol

- 17% trinken nie Alkohol, 12% mehr als 3x/Woche
- bevorzugt werden Bier, Schnaps + Alkopops getrunken
- 64% „Kater“, 51% „Blackout/Filmriss“, 4% ärztliche Behandlung

Erfahrungen mit Drogen

- Cannabis 48% (regelmäßiger Konsum 33%)
- Ecstasy 12% (7%),
- Kokain 12% (7%)
- Sonstige 6% (3%)



Belastungen in der Schule

1. Lehrer (Konflikte, unfähig, langweilig)
2. Prüfungen
3. Langeweile
4. Langes Sitzen
5. Frühes Aufstehen

Analyse

Belastungen im Betrieb

1. Reifen wechseln
2. Überkopfarbeiten in der Grube
3. Frühes Aufstehen
4. Getriebe wechseln
5. Werkstatt aufräumen
6. Zeitdruck
7. Batterie wechseln
8. Motor ausbauen
9. Lange Arbeitszeiten/
Überstunden
10. Arbeiten im Kfz-Innenraum

Intervention

Ziele

1. Die Vermittlung von gesundheitsbezogenem Wissen
2. Die Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten
3. Das Einüben von gesundheitsgerechtem Handeln



Baustein Bewegung/ Entspannung



Lerninhalte

- Zivilisationskrankheiten & Bewegungsmangel
- Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining
- Entspannungsübungen



Baustein Rücken: Lerninhalte

- Ursache, Therapie & Prävention von Rückenbeschwerden
- Rückengerechtes Heben
- Übungsprogramm für die HWS
- Entspannungsübungen

Baustein Sucht



Lerninhalte

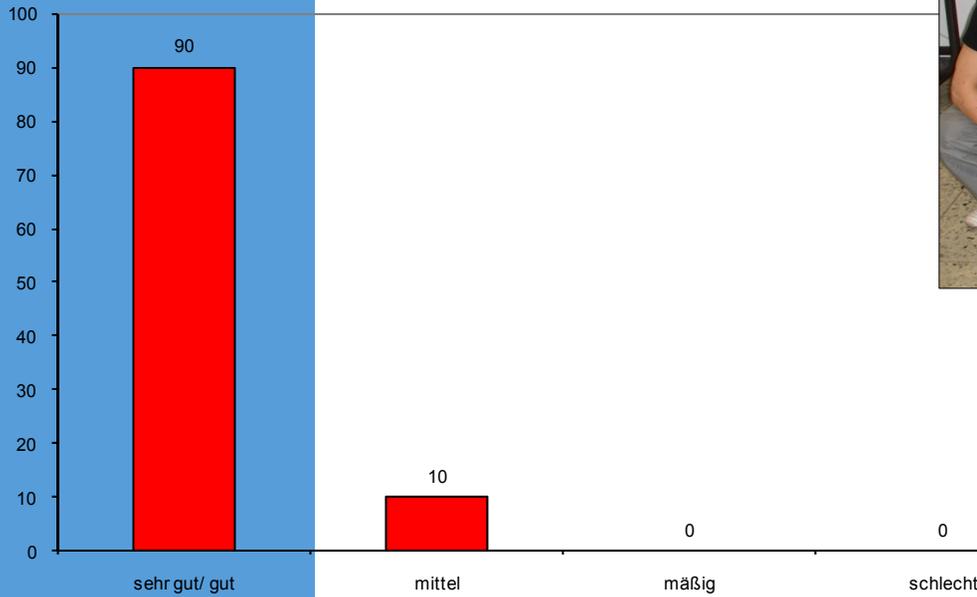
- Alkoholmissbrauch
- Berechnung des Blutalkoholspiegels
- Umgang mit Suchtkranken
- Rauschbrillen

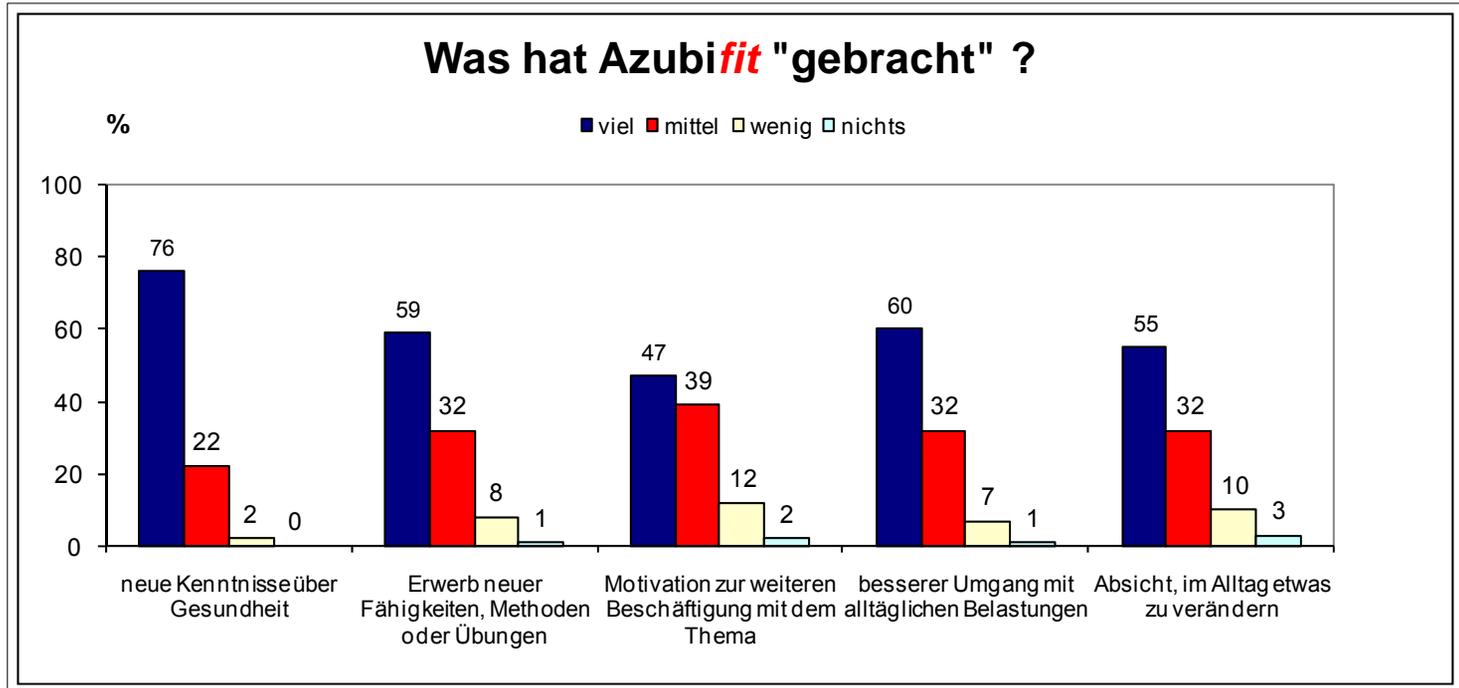
Evaluation

Akzeptanz der Gesundheitsfördermaßnahme



Bewertung des Gesundheitsprojektes "Azubifit"



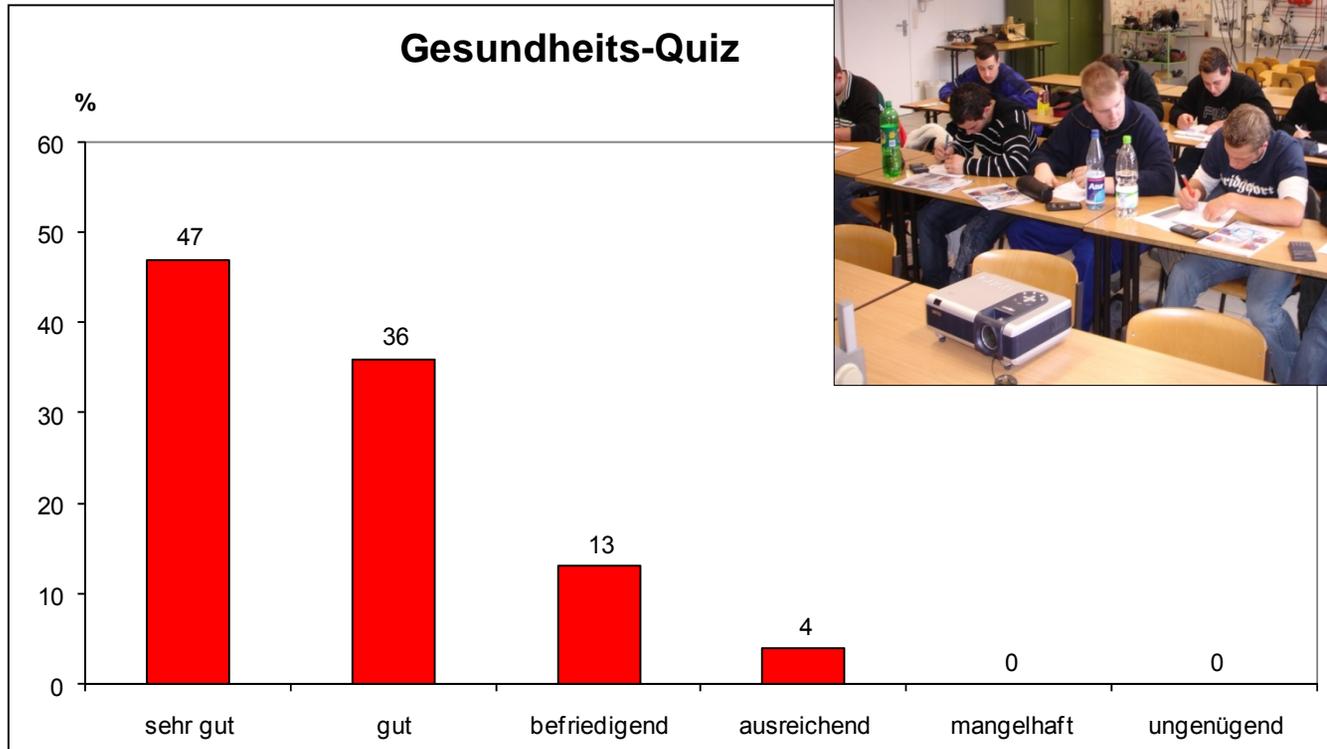


Kfz-Mechatroniker, 21 Jahre, 3. Ausbildungsjahr:

„Früher habe ich mindestens eine Schachtel Zigaretten am Tag geraucht. Manchmal habe ich fast die Hälfte meines Lohnes verqualmt.“

Seit AzubiFit rauche ich nicht mehr. Seitdem bin ich besser im Fußball, das Essen schmeckt wieder besser, mein Atem stinkt nicht mehr und ich habe viel mehr Geld als vorher.“

Ergebnisevaluation Erfolgskontrolle



Azubi**fit** in den Medien

50. Jahrgang Springer Transport Media GmbH 06/11/06

B 1420 D

AUTOMATEN

21 Das Magazin für erfolgreiches Management

SERVICE

Fitness am Arbeitsplatz / Projekt mit Weitblick: „Azubi**fit** im Kfz-Handwerk“ der Kfz-Innung Frankfurt und Main-Taunus-Kreis

Rückgrat des Betriebs

VON CLAUDIA KAPELKE

Deutschland, im Jahr 2050. Auch nach der Arbeit hat Kfz-Mechaniker Jens H. (63) noch zu tun, denn um körperlich fit zu bleiben braucht er seine tägliche Bewegungsroutine. Zum Glück ist ihm das schon lange klar und er weiß genau, wovon es ankommt, denn seit das Rentenentwässerung auf 70 Jahre angehoben wurde und der Nachwuchs im Beruf rar geworden ist, hilft nur eins: selbst fit zu bleiben.

Deutschland, im Jahr 2006. Jens H. hat gerade mit der Lehre begonnen und denkt natürlich an alles andere als an seine Gesundheit im Alter. Gemeinsam mit 135 Auszubildenden der Kfz-Innung Frankfurt hat er in der überbetrieblichen Ausbildung montags jedoch auch eine Trainingsstunde Gesundheitsförderung. Anfangs belächelt, machen die Übungen allmählich Spaß – und Jens H. merkte, dass seine Rückenschmerzen immer besser wurden.



Eine Auszubildende erklärt den Aufbau und die Funktionsweise der Werkzeuge. Das ist nicht jedem Teilnehmer bekannt.

Nicht beschwerdefrei
Jens H. hatte das Glück, zu Beginn seiner Lehrzeit nicht nur theoretisches und praktisches Wissen für den Kfz-Beruf vermittelt zu bekommen, sondern auch ganz lebenspraktische Dinge, die in Zukunft immer wichtiger werden. Dafür sorgte in der Kfz-Innung Frankfurt seit knapp drei Jahren das Projekt „Azubi**fit** im Kfz-Handwerk“, das gemeinsam mit der IKK Baden-Württemberg und Hessen durchgeführt wird.

Die ursprüngliche Motivation für dieses Projekt war, dass mehr als zwei Drittel der Auszubildenden über Rückenbeschwerden sowie weitere Beschwerden (Magen-Darm, Infekte, Kopfschmerzen und Schlafstörungen) klagten. Außerdem fand man heraus, dass ebenfalls zwei Drittel der Azubis sportlich nicht oder kaum aktiv sind, 54 Prozent sitzen täglich mehr als eine Stunde vor dem Fernseher. Weitere Faktoren: Viele Azubis essen schnell und unregelmäßig und fähigkeiten fast nie. Und: 61 Prozent der Auszubildenden rauchen.



Arbeit an einer Scheibelle. Der Azubi nimmt seine Umwelt wahr, als hätte er 1,3 Promille. Entgegenstand schwebend wird es mit dem Laufen auf einer Linie.

Die Innung hat reagiert
Oftsehrig weiß man, dass die Betriebe aufgrund des demografischen Wandels künftig nicht daran vorbeikommen werden, immer ihre Fachkräfte zu beschäftigen. Bei weniger Nachwuchs aufgrund niedriger Kinderzahlen in Deutschland würde sich insbesondere die Frage stellen: „Wer repariert zukünftig unsere Autos?“

Zurzeit liegt der Anteil der über 50-Jährigen im Kfz-Gewerbe lediglich bei 16 Prozent. Laut einer Studie der IKK können sich heute nur 30 Prozent aller Fachkräfte eine lebenslange Beschäftigung im Kfz-Gewerbe vorstellen. Sie führen dafür vor allem die hohe körperliche Belastung, gesundheitliche Probleme und steigende Qualitätsanforderungen an.

Mitarbeiterbindung

Mit dem Projekt „Azubi**fit** im Kfz-Handwerk“ möchte die Innung auch einer Abwanderung gut ausgebildeter Fachkräfte in andere Wirtschaftsbereiche entgegenwir-

ken. Eine Bindung von guten Arbeitnehmern an die Betriebe erreicht man durch zwei Dinge: Die Gesundheitsförderung und die gesundheitsförderliche Ausgestaltung des Arbeitsplatzes sowie das Angebot an qualifizierten Weiterbildungsmöglichkeiten.

Das Frankfurter Projekt setzt bei Erstsemestern an und möchte Wissen über Gesundheit vermitteln, zu gesundem Verhalten motivieren und gesundes Handeln einüben.

Praktisch durchgeführt wird dies in wöchentlichen Trainingseinheiten mit den Bausteinen:
→ Bewegung und Entspannung.
→ Rückentraining.
→ Ernährung, Suchtprävention
→ Stressmanagement, Work-Life-Balance

Dabei stehen das Sensibilisieren, Informieren und Praktizieren im Vordergrund, weniger der erhabene Zeigefinger. Die Teilnehmer erhalten zu jedem der drei Bausteine ein kurzes, leichtes Skript, um die Inhalte jederzeit nachlesen zu können. Gleichzeitig findet auch eine Schulung der Auszubildenden statt, um die Akzeptanz der Maßnahmen noch weiter zu erhöhen und Gesundheitsförderung in weitere Bereiche der überbetrieblichen Ausbildung zu integrieren.

Erste Ergebnisse liegen vor

Konzipiert und durchgeführt wurde das Programm von Dr. Manfred Hetz von Institut für Gesundheitsförderung und -forschung (IGFF), Dillenburg, das auch eine Evaluation und Dokumentation des Programms vornahm. Erste Ergebnisse liegen nun vor und bestätigen die Wichtigkeit dieser Maß-

nahme für die Auszubildenden wie für die langfristige Planung der Betriebe:
→ Die Gesundheitsbewertung der Maßnahmen durch die Auszubildenden war sehr positiv. Es ist demnach gelungen, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern die Jugendlichen auch emotional auszugestalten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um Verhaltensveränderungen zu initiieren.

→ Eine Anschlussbefragung am Ende der Maßnahme bestätigte diesen Eindruck: 83 Prozent der Jugendlichen erreichten sehr gute bis gute Ergebnisse.
→ 88 Prozent der Auszubildenden haben Interesse an weiteren Gesundheitsfördermaßnahmen. Das Projekt „Azubi**fit** im Kfz-Handwerk“ der Kfz-Innung Frankfurt stellt also einen erfolgreichen Einstieg in einen gesundheitsbewussten Lebensstil dar, der auch der Leistungserhaltung und dem Leistungsvermögen der künftigen Kfz-Mechaniker in den Betrieben zugute kommen wird.

Fehlzeiten verringern

Unterstützung findet dieses Projekt auch von Obermeister Jürgen Karpinski, selbst Inhaber eines Auszubildenden mit über 30 Auszubildenden: „Zukünftiger Unternehmenserfolg wird im Wesentlichen von gut qualifizierten, motivierten und gesunden Mitarbeitern abhängen. Hierzu wollen wir bereits heute die Basis legen.“

Aus amerikanischen Studien weiß man, dass mit betrieblichen Gesundheitsförderungsprogrammen Fehlzeiten bis zu 36 Prozent verringert werden konnten. Des-



Ein Zielkletter, später als hilfreich empfunden: Durch gezielte Übungen hatten viele Teilnehmer weniger Rückenschmerzen.

SERVICE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

- Nutzen für den Betrieb:**
- weniger Arbeitsunfälle
 - weniger Krankheitsfälle, kürzere Krankheitsdauer
 - höhere Produktivität
 - bessere Produktivität, bessere Dienstleistungsqualität
 - bessere innerbetriebliche Kooperation
 - positive Firmenimage / Die Firma ist etwas für den Mitarbeiter!
 - geringere Fluktuation

- Nutzen für die Beschäftigten:**
- geringere Arbeitsbelastung
 - weniger gesundheitliche Beschwerden
 - höhere Lebensqualität
 - bessere Beziehungen zu Kollegen und Vorgesetzten
 - mehr Zufriedenheit im Beruf

Quelle: Zusatzbericht zum Gesundheitsreport „Azubi**fit** im Kfz-Handwerk“ der Kfz-Innung Frankfurt

Weitern konnte Arbeitsfähigkeit und körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer um bis zu 22 Prozent gesteigert werden. Gesundheitsfördermaßnahmen erhöhen nachgewissermaßen auch die Arbeitszufriedenheit und die Identifikation mit dem Unternehmen.

Grundgang für die Kfz-Innung Frankfurt, dieses Programm fortzuführen und auszuweiten. Das heisst: Soziale Verantwortung hat mittlerweile die Schwelmerkraft für das Projekt übernommen.

* Claudia Kapelke ist Hauptgeschäftsführerin der Kfz-Innung Frankfurt/Main und Main-Taunus-Kreis, Schulleiter der Landesfachschule des Kfz-Gewerbes Hessen und Vorsitzende von „Wettbewerb Hessen e.V.“



Richtiges Heben: Bücken oder gerade Rücken, was setzt der Hebel an?

Ausblick

- erfolgreicher Einstieg in eine gesundheitsbewusstere Lebensweise und BGF
- aufgrund der positiven Erfahrung dürften auch zukünftige Maßnahmen eine hohe Akzeptanz erfahren (95% haben Interesse an weiteren Gesundheitsfördermaßnahmen)
- Kosten-Nutzen: kurzfristige Wirksamkeit ist belegt, positiver Return-on-Invest (ROI) ist wahrscheinlich
- BGF wird in Zukunft an Bedeutung gewinnen, *Azubifit* kann hier ein wichtiger Baustein der BGF werden



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !



www.landesfachschule.de