

# Gesundheits- und Belastungsprofil von Auszubildenden

*Dr. Manfred Betz*

Institut für Gesundheitsförderung und -forschung



am 1. März 2012 in Darmstadt

## Überblick

- Gesundheitsprofil von Auszubildenden
- Belastungen in Schule & Betrieb
- Möglichkeiten der Prävention und Gesundheitsförderung

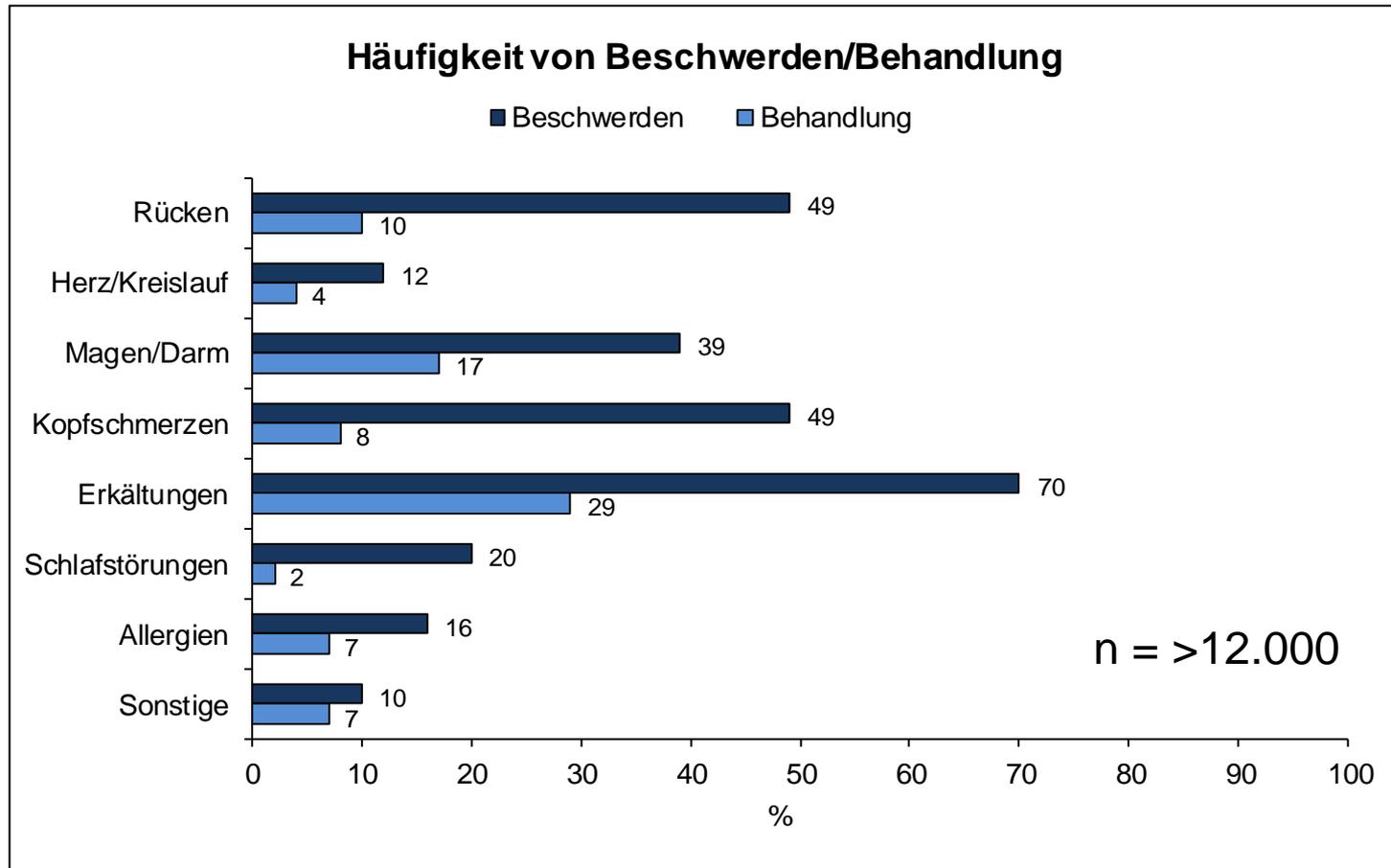


## Gesundheitsanalyse

- >12.000 Auszubildende
- Lebensalter: 16 bis 25 Jahre ( $x = 19,4 \pm 2,7$  Jahre)
- standardisierte Fragebögen zum Gesundheitszustand, Gesundheitsverhalten und zu privaten, schul- und arbeitsbezogenen Belastungen
- medizinische und motorische Tests
- Datenerhebung im Quer- und Längsschnitt



## Gesundheitliche Beschwerden in den letzten 12 Monaten

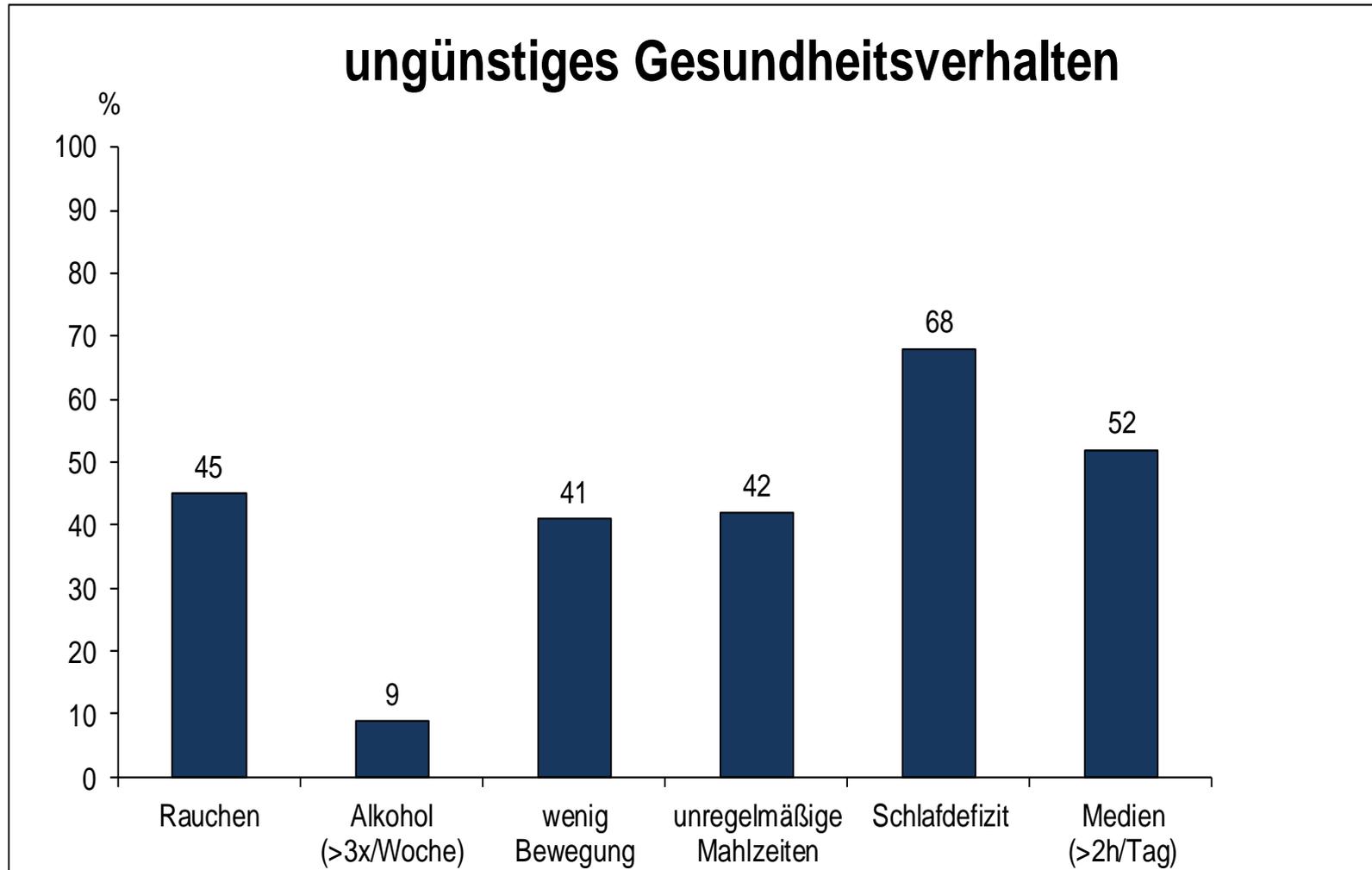


## **Psychisches Befinden bei Auszubildenden**

- 39% weisen Beeinträchtigungen beim Wohlbefinden auf (WHO-5-Well Being Scale)
- 30% fühlen häufig müde, lustlos, ausgebrannt oder depressiv
- 16% fühlen sich überlastet
- 35% haben häufig Zeitdruck

## **Körpergewicht und Körperzusammensetzung**

- laut BMI gelten 22% als übergewichtig, 7% als adipös und 10% als untergewichtig
- zu hoher Körperfettanteil: 11%



## Gesundheitsverhalten

### Alkohol

- 20% trinken nie Alkohol, 9% mehr als 3x/Woche
- bevorzugt werden Bier, Schnaps + Alkopops getrunken
- 58% „Kater“, 42% „Blackout/Filmriss“, 4% ärztl. Behandlung

### Rauchen

- 45% Raucher, 7% Ex-Raucher
- 13 Zigaretten/Tag, Dauer: knapp 5 Jahre
- 2 von 3 Rauchern wollen ihr Rauchverhalten ändern
- 63% haben Shisha-Erfahrung

### Erfahrungen mit Drogen

- Cannabis        32%
- Kokain           6%
- Ecstasy         7%
- Sonstige         4%

<b>Häufige &amp; belastende Stressoren</b>	<b>Auszubildende %</b>
1. zu wenig Schlaf	67
2. Zeitnot, Hektik	52
3. Finanzielle Beeinträchtigung	42
4. Körperliche schwere Arbeit	37
Prüfungen	37
6. Lärm	33
7. Ungenaue Anweisungen & Vorgaben	32
8. Private Verpflichtungen	29

# Belastungen in Schule & Betrieb



<b>Belastungsfaktoren</b>	<b>Auszubildende (in %), die sich stark belastet fühlen bzw. unzufrieden sind</b>
Belastung durch den Betrieb	<b>18</b>
Betriebsklima	10
Vorgesetzte	15
Kollegen	5
Art/Inhalt der Tätigkeit	9
Arbeitsdruck/-belastung	<b>20</b>
Soziale Unterstützung	14
Belastung durch die Schule	<b>19</b>

## Was belastet Auszubildende im Betrieb ?

1. Stress/ Zeitdruck
2. Konflikte mit Kollegen
3. Langes Sitzen/Stehen
4. Psychischer Druck
5. mehrere Dinge gleichzeitig tun müssen/ Überforderung
6. Langeweile
7. Konflikte mit Vorgesetzten
8. man wird ausgenutzt
9. Schweres Heben
10. Überstunden/ Arbeitszeiten

## Was belastet Auszubildende in der Schule ?

1. Klausuren/ Prüfungen
2. Lernen
3. Konflikte mit Lehrern
4. langweiliger Unterricht
5. zu langer Unterricht
6. Zeitdruck/ Stress
7. Hausaufgaben
8. Referate halten
9. Atmosphäre an der Schule
10. Konflikte mit Mitschülern



## Handlungsfelder für Gesundheitsfördermaßnahmen mit Auszubildenden

- Schlafhygiene
- Umgang mit belastenden Situationen (Stressmanagement)
- Rückengesundheit
- Suchtprävention
- Bewegung
- Fußgesundheit
- Körpergewichtsmanagement
- Ernährung



## Azubi*fit*-Gesundheitstraining bei der Deutschen Post AG

### Analyse

- Belastungsanalyse
- Gesundheitsprofil
- AU-Tage



### Intervention

- Gesundheitsseminare
- Ausbilderseminare
- Exkursion



### Evaluation

- Strukturqualität
- Prozessqualität
- Ergebnisqualität
- Nachhaltigkeit



## Gesundheitstage der für Friseure

Stressmanagement/  
Entspannung



Bedarfsgerechte  
Ernährung



Gesundheitsorientiertes  
Fitnessstraining



Rückengerecht arbeiten



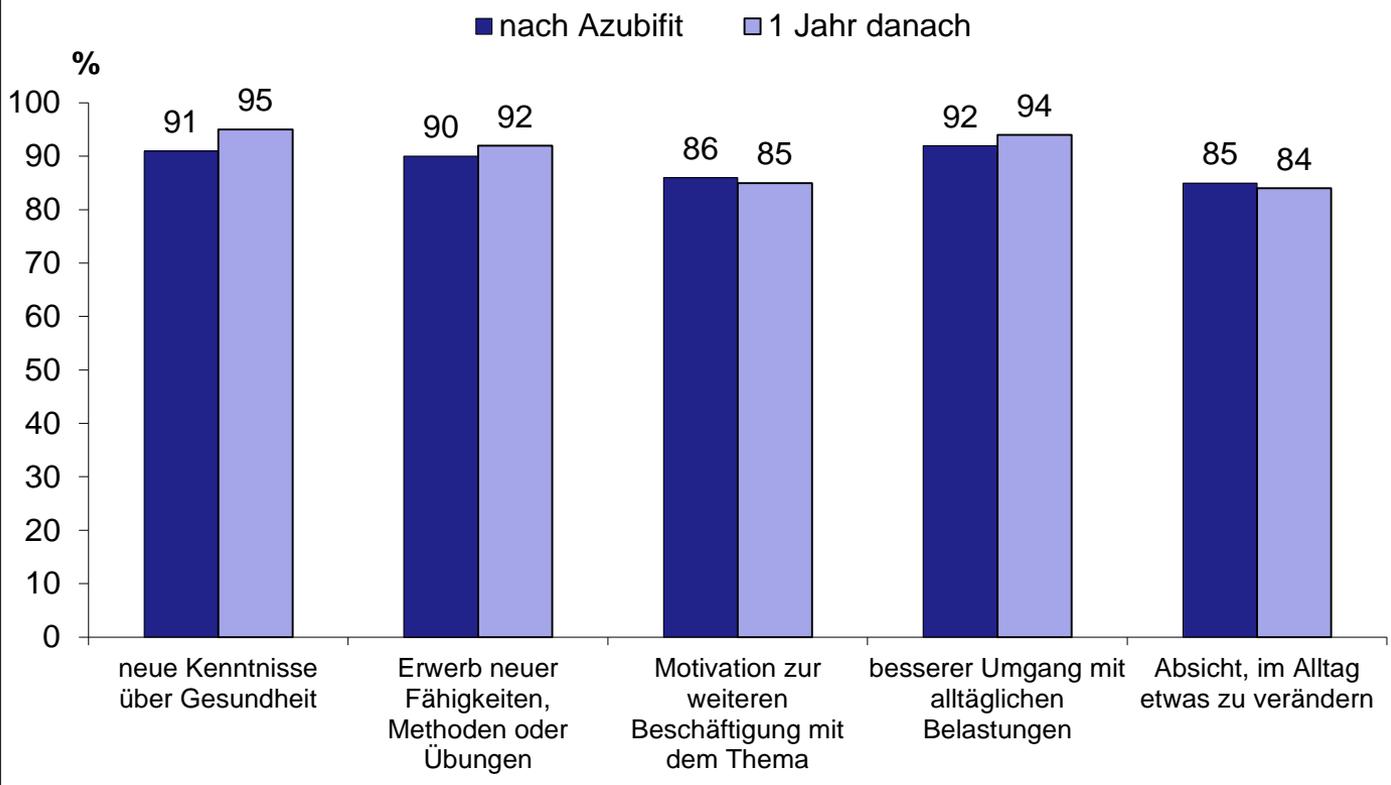
Suchtprävention



Konfliktmanagement



## Positive Bewertung des Azubi*fit*-Projektes



## Fazit

- Bei Auszubildenden finden sich bereits beträchtliche gesundheitliche Defizite.
- Auszubildende sind aufgrund ihrer Lebensphase oft hoch belastet.
- Schule, Betrieb & überbetriebliche Ausbildung bieten zahlreiche Möglichkeiten für Prävention und Gesundheitsförderung.





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**