

Hat sich Dein Bewegungs-/ Sportverhalten seit Beginn der Ausbildung verändert ?

Befragung aller Lehrjahre in Prozent
DC Rastatt, 2005, N = 169

DaimlerChrysler AG - „Fit For Future“ Gesundheitsförderung bei Auszubildenden

- 75% der deutschen DC-Werke haben spezielle Azubi-Programme
- zentrale Orientierungshilfe als Leitlinie – sehr unterschiedliche Umsetzung
- Vorgegebener Umfang 1.Lehrjahr (21 - 24 Std.), 2.LJ (6 Std.) – variiert je nach Werk
- ganzheitlicher Ansatz, der alle Beteiligten durch die Integration im Lehrplan bindet
- Umsetzung durch Bildungswesen, Arbeitsschutz, BÄD, BKK, SG Stern, Fitness-Studio
- Erarbeitung eines zielgruppenspezifischen Konzeptes mittels einer Masterarbeit:

Bestandsanalyse

Erarbeitung Ist-Zustand.
Befragung der Verantwortlichen.
Was gibt es in anderen Werken?
Welche Teile sind schon Bestandteil?

Bedarfsanalyse

Befragung der Azubis.
Was wünschen sich die Azubis?
Welche Themen sind relevant?
Welche Ressourcen sind notwendig?

Erarbeitung Konzept

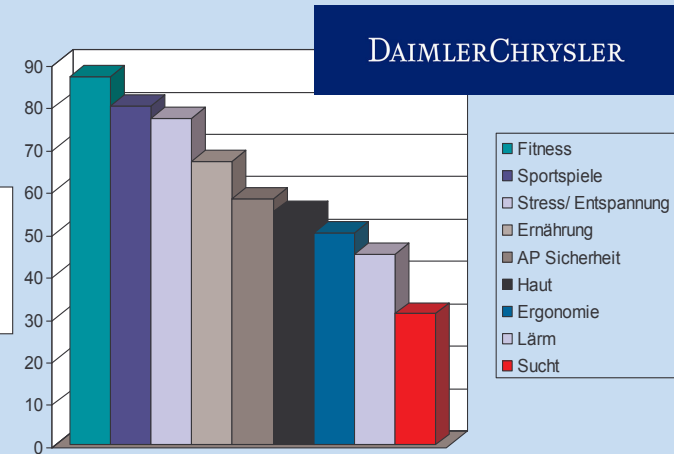
Einbindung der Partner.
Struktur und Verantwortlichkeiten.
Festlegung der Themen.
Kommunikation des Konzeptes.

DC AG Mannheim - Motivation von Berufsanfängern zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

- Azubis erarbeiten als Projekt reale Problemlösungen
- Überprüfung der Lösung auf Machbarkeit, Kosten, Akzeptanz
- Erhöhte Motivation und Sensibilisierung für die Thematik durch eigenverantwortliches Arbeiten und Präsentieren

Projekt: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Auszubildenden bei DaimlerChrysler

- Mehrjähriges Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft
- Schwerpunkte der Interventionen in den Bereichen Aktivität und Ernährung
- Evaluation durch sportmotorische Tests und Befragungen



Welche Inhalte würdest Du Dir für das Programm wünschen ?

Befragung des 1. Lehrjahres in Prozent
DC Rastatt, 2005, N = 76



Universität Karlsruhe (TH)
Forschungsuniversität · gegründet 1825

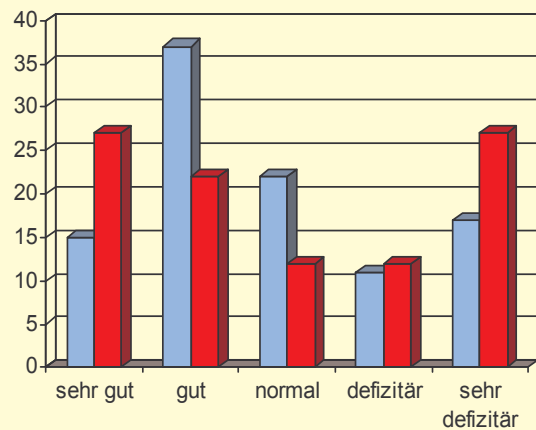
Gesund durch die Ausbildung

Praxisprojekte zur gesundheitlichen Situation von Auszubildenden

Raimund Reik - raimund.reik@heraeus.com - 06181 - 35 56 39



AOK Hessen
Kooperationspartner im Projekt Azubi-Fit



Erfassung des Fitnesszustandes mittels Fragebogen

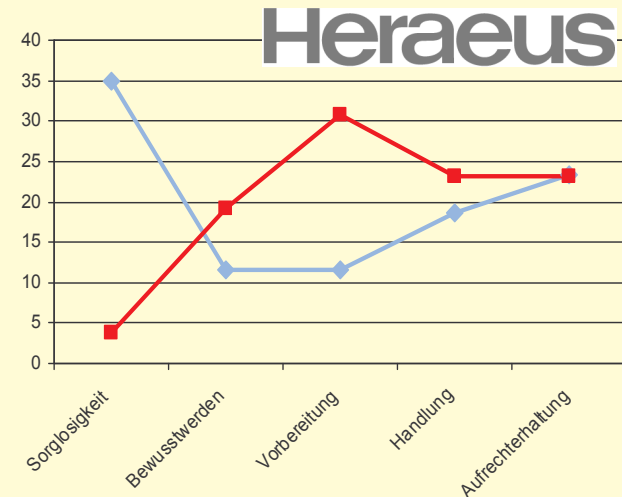
Erfasst mit dem FFB-Mot,
kategorisiert nach Alter und Geschlecht
(1. LJ 2006, N = 77, blau = männl., rot = weibl.)

Heraeus Holding GmbH – „Azubi-Fit“ Gesundheitsförderung in der Ausbildung

- Programm ist seit 2006 fester Bestandteil der Ausbildung
- Nutzung vorhandener Ressourcen: internes (Bildungswesen, BÄD, Gastronomie, AS, Sozialberatung) und externes Netzwerk (AOK, Fitness-Studio, Honorarkräfte)
- Erweiterung des Gesundheitstages und der klassischen Inhalte + wissenschaftliche Begleitung/ Evaluation
 - 1. LJ: Sensibilisierung + Grundlagenbildung (ca. 20 Std.) – 2. LJ: Vertiefung (Projektarbeit)
 - Schwerpunkt im 2. LJ: Umgang mit Stress/ Prüfungsstress
 - Vermittlung auf Augenhöhe: Azubi aus Gastronomiebereich vermittelt Thema gesunde Ernährung
 - Zielgruppenspezifische Vermittlung von Theorie und Praxis: Kraft, Rücken, Ausdauer, Ernährung
 - Beteiligung der Azubis: Stundenevaluation, Themenvorschläge und Projektform
 - Befragung zu den Themen Aktivität, Ernährung, Gesundheitsverhalten, Alkohol, Rauchen und Rücken zu Beginn des 1.LJ und am Ende des 2. LJ (Festlegung von Schwerpunkten)

Ergebnisse

- 55% der Frauen bezeichnen sich als eher stressanfällig
- 79% der Frauen fühlen sich körperlich nicht robuster als andere Leute in ihrer Umgebung
- 32% der Männer, 11% der Frauen trinken regelmäßig Alkohol (mehrmals die Woche)
- 29% der Männer, 4% der Frauen rauchen (durchschnittlich 5-20 Zigaretten/ Tag)
- 77% haben/ hatten Rückenschmerzen, davon 31% regelmäßig (1mal/ Monat bis täglich)
- 30% der Männer, 11% der Frauen sind schmerzfrei - regelmäßig sportlich Aktive und Azubis mit gutem Fitnesszustand sind häufiger beschwerdefrei!



Ernährst Du Dich gesund?

Ernährungsweise nach Geschlecht in Prozent, erfasst mit dem Transtheoretischen Modell, um Verhaltensänderung zu verdeutlichen.

(1. LJ 2006, N = 77, blau = männl., rot = weibl.)