

PRÄVENTIONSSEMINARE FÜR AUSZUBILDENDE

>> Unser Ziel ist wirkungsvolle und nachhaltig wirkende Präventionsarbeit <<

Jugendliche Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger benötigen in der Lebensphase zum Erwachsenwerden einen besonderen Schutz und gezielte Präventionsangebote. Jede/r dritte 18-jährige fühlt sich in „Schule oder Ausbildung unter starkem Druck“ (KiGGS 2016), jede/r fünfte Jugendliche konsumiert in riskantem Maß Alkohol und ca. 16% der Berufsschülerinnen und Berufsschüler experimentieren mit illegalen Substanzen (BZgA 2015). Auch zwischen der Mediennutzung und Leistungsproblemen in Schule oder Ausbildung besteht ein direkter Zusammenhang (Netzgeneration 2016). Betriebe sollten daher stets ein Auge auf die psychosoziale Gesundheit Ihrer zukünftigen Fachkräfte haben.

Schaffen Sie die Basis für ein optimales Betriebsklima

Die gesundheitliche Förderung der Auszubildenden ist eine wichtige Investition in die Zukunft. Das Team von neon unterstützt Sie dabei in den Bereichen Konsum- und Risikokompetenz, Stress- und Burnout-Prophylaxe sowie Soziale Kompetenz und Teamentwicklung.

MODUL 1: SOZIALE KOMPETENZ UND TEAMENTWICKLUNG

Der Wechsel in eine betriebliche Ausbildung stellt einen wesentlichen Entwicklungsschritt im Leben junger Menschen dar. Sich in einer neuen Umgebung mit neuen Erwartungen und Regeln zurechtzufinden bringt viele Herausforderungen mit sich, die von den Heranwachsenden bewältigt werden möchten.

Die Förderung der Teamentwicklung und die dadurch entstehende Kultur bietet den Jugendlichen erste Sicherheit und unterstützt sie dabei, auch künftig erfolgreich in Teams zu arbeiten. Die geschieht durch erlebnispädagogische Elemente, in denen die Gruppe dazu angehalten wird gemeinsam lösungsorientiert und effizient zu arbeiten. Im Lauf des Seminars werden so zum einen Merkmale erfolgreicher Teams identifiziert und zum anderen wird der Einzelne durch diverse Reflexionsübungen motiviert, sich mit seinem eigenen Gruppen- und Kooperationsverhalten auseinanderzusetzen. Wie kann ich mich und meine persönlichen Fähigkeiten gewinnbringend für die Gruppe einsetzen? Wo bieten sich mir in Gruppensituationen Herausforderungen und Lernfelder? Diese und weitere Fragen werden die Teilnehmer am Ende des Seminars beantworten können.

Die Entwicklung kommunikativer Kompetenzen spielt dabei eine zentrale Rolle. Theoretische Inputs zum Thema Kommunikation und Feedback bilden die Grundlage auf der die

Jugendlichen ihre Fähigkeiten erweitern und ausprobieren können. Gemeinsam wird gelungene Feedback-Kultur erarbeitet und so ein wesentlicher Beitrag zu effizienter und harmonischer Teamarbeit geleistet. Im Themenbereich Kommunikation lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie Missverständnisse und Hindernisse entstehen und vermieden werden können. In praktischen und lebensweltnahen Übungen werden die Auszubildenden mit Herausforderungen konfrontiert, die durch Anwendung sozialer Kompetenzen lösbar sind. Die Möglichkeit dies im geschützten Rahmen zu trainieren bereitet die Teilnehmenden auf Anforderungen und Schwierigkeiten in der Realität vor.

Unsere fachliche Orientierung richtet sich auch hier an individuelle Ressourcen und Fähigkeiten um alle Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer optimal zu fördern.

MODUL 2: KONSUM-, RAUSCH- UND RISIKOKOMPETENZ

Junge Menschen verhalten sich zum Teil hochriskant – in Form von Nikotin-, Alkohol- oder Drogenkonsum, Extremsport, Essverhalten, PC-/Internet- und Handynutzung oder vielem mehr. Diese Verhaltensweisen sind aber nicht per se als süchtig oder psychisch auffällig zu bewerten, vielmehr können sie ein Baustein auf dem Weg zum gesunden Erwachsenwerden sein. Mit wirkungsvoller und nachhaltiger Prävention können Jugendliche bei der Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe unterstützt und gefördert werden.

Die Auszubildenden setzen sich im Seminar mit den Mechanismen unserer Konsumgesellschaft auseinander. Gemeinsam wird dabei auch das individuelle Konsumverhalten der Gruppe analysiert. Von besonderem Interesse sind die zugrundeliegenden Bedürfnisse und Erwartungen der Jugendlichen, die Auslöser für Konsum sind. Im nächsten Schritt werden dann individuelle Alternativstrategien erarbeitet.

In einer erlebnispädagogisch orientierten Intervention werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowohl für die Faszination als auch für die Gefahren und Risiken von Rauschmitteln sensibilisiert. Einflussfaktoren wie Gruppendruck und die eigene Persönlichkeit werden spürbar gemacht und können dadurch besprochen werden. Die jungen Mitarbeitenden lernen ihr individuelles Risikoverhalten einzuschätzen und in den Auswirkungen auf ihre Gesundheit realistisch zu bewerten.

Ziel des Seminars ist zudem eine fachlich angeleitete Auseinandersetzung mit den Krankheitsbildern „Missbrauch“ und „Abhängigkeit“. Es werden Auswirkungen auf Betroffene und deren (betriebliches) Umfeld besprochen und Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung präsentiert. Im Rahmen der Genussorientierung und Entwicklung von Rausch- und Risikokompetenz werden dem pathologischen Konsum Kriterien für risikoarmen und verantwortungsbewusstem Konsum gegenübergestellt.

MODUL 3: BURNOUT, STRESS UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Chronischer Stress und dessen Auswirkungen auf körperliche und psychische Gesundheit werden auch heute noch häufig unterschätzt. Dabei sind psychische Erkrankungen mittlerweile der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Ausbildung, die noch am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn stehen, können bereits von Anfang an sensibilisiert und entsprechend geschult werden um von Beginn an die Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu legen.

Durch theoretische Inputs zum Thema Stress und Burnout werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Thematik sensibilisiert und realistisch informiert. Erarbeitet wird, wofür Stress gut ist und wie man ihn für sich nutzen kann, wann er aber andererseits eine mögliche Gefährdung für Gesundheit und Wohlbefinden wird. Durch diverse Übungen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Rückmeldung bezüglich eigener Ressourcen und Fähigkeiten zum Umgang mit Stressoren und Belastungen.

Außerdem werden konkrete arbeitsplatzbezogene Stressoren erarbeitet und analysiert. Mit Hilfe von Techniken aus dem Problemlösetraining setzen sich die Auszubildenden mit den Herausforderungen auseinander und entwickeln gemeinsam Lösungen. Hier werden gerne auch bereits vorhandene betriebliche Unterstützungsleistungen vorgestellt und die Inanspruchnahme von Hilfe durch Akteure des betrieblichen Gesundheitsmanagements gefördert.

Im Rahmen der Gesundheitsfürsorge lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Methode aus dem Bereich der Achtsamkeit kennen und probieren diese unter geschulter Anleitung aus. Es werden zudem individuelle Schutzmechanismen erarbeitet und besprochen. Dabei wird das Bewusstsein für die eigene Verantwortung zu einem gesunden Umgang mit sich selbst gestärkt.

M4: DIGITAL, MOBIL UND ALWAYS ON

Das Thema Digitalisierung ist omnipräsent und spätestens bei der Nutzung unseres Smartphones wird klar, welche Rolle moderne Medien in unserer Gesellschaft heute bereits spielen. Unter den Auszubildenden lässt sich nahezu eine Vollausrüstung mit Smartphones feststellen. Laut einer deutschen Studie verbringen junge Erwachsene rund 3 Stunden täglich vor dem Bildschirm ihres Smartphones, alle 18 Minuten werden andere Aktivitäten unterbrochen um den Stand auf dem Handy zu checken. Auswirkungen dieses Verhaltens auf Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und körperliche Gesundheit sind nahezu unvermeidbar.

Einige Wochen im Vorfeld des Seminars werden die Auszubildenden dazu eingeladen sich mit bestimmten Apps selbst zu tracken. Im Workshop erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann die Möglichkeit, sich kritisch mit sich und ihrer tatsächlichen Mediennutzung auseinanderzusetzen. Anhand eines Kurzfragebogens bekommen die Auszubildenden eine direkte fachliche Einschätzung und können so erste Interventionen zur Veränderung erarbeiten. Unterstützend werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu über alltagsnahe und praxiserprobte Strategien zur Reduktion der Mediennutzung informiert. Gemeinsam erarbeitete Regelungen und deren Umsetzung stärken die Selbstverpflichtung.

Eine große Rolle spielt auch das Thema Datenschutz. Mit Hilfe einer Übung aus der Selbsterfahrung werden die Heranwachsenden für die Thematik und deren Auswirkungen sensibilisiert. Wie kann ich soziale Netzwerke und andere Kommunikations-Apps sicher nutzen? Welche relevanten Alternativen zu bekannten Apps gibt es? Wie verhalte ich mich richtig in der virtuellen Welt? Diese und andere Fragen werden im Verlauf des Seminars beantwortet. Auch das Thema Strahlung und Strategien zu möglichst wenig gesundheitsschädlichem Umgang werden bearbeitet.

M5: SELBSTOPTIMIERUNG UND SELBSTINSZENIERUNG – DAS VERBESSERTE ICH

Tagtäglich werden wir auf verschiedensten Wegen mit Schönheitsidealen konfrontiert. Casting-Sendungen und Soziale Netzwerke präsentieren uns anhand von Magermodels und muskelbepackten Männern wie wir auszusehen haben. Diverse Fitness- und Ernährungsprogramme liefern uns passend dazu gleich den scheinbar leichten Weg zur Erreichung dieser Ideale. Dies kann schnell dazu führen, dass bei jungen Erwachsenen abstruse Schönheitsideale und unrealistische Erwartungshaltungen entstehen.

Gerade in der sensiblen Entwicklungsphase sind Heranwachsende anfällig für riskantes Schönheitshandeln, wie z. B. gestörtes Essverhalten oder exzessive Sportlichkeit. Daher ist es umso wichtiger dies zu hinterfragen und sich kritisch mit eigenen Idealen und Erwartungen auseinander zu setzen. Durch verschiedene pädagogische Methoden wird die kritische Auseinandersetzung von Ernährungsmythen und Schönheitsidealen gefördert.

Zugrundeliegende Auslöser für riskantes Schönheitshandeln sind Bedürfnisse, die häufig nicht oder nicht ausreichend genug befriedigt werden. Das Bewusstsein dafür wird durch kritische Reflexion und praktische Übungen geschult. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeiten individuelle Schutz- und Risikofaktoren und lernen so eigene Stärken kennen und zu nutzen. Mit fachlicher Unterstützung werden Verhaltensweisen hinsichtlich Gesundheitsgefährdung und Unterstützungsbedarf kategorisiert. Die Auszubildenden werden über Hilfesysteme informiert und erhalten Anleitung zum Vorgehen in konkreten Situationen.

M6: ERFOLGREICH DURCH DIE AUSBILDUNG

Neben den fachlichen, ausbildungsspezifischen Inhalten gibt es viele weitere Dinge, die die jungen Menschen gerade in der Anfangszeit ihrer Ausbildung lernen sollten. Der richtige Umgang mit Kolleginnen und Kollegen und Vorgesetzten, zum einen hinsichtlich sowohl analoger als auch digitaler Kommunikation, zum anderen durch die Einhaltung bestimmter Höflichkeitsregelungen und Etiketten. In vielen Firmen zählt all dies zur allgemeinen Unternehmenskultur, mit der die Berufseinsteiger erst vertraut gemacht werden müssen. Im Workshop werden stets auch firmenspezifische Anpassungen vorgenommen, um den individuellen Ansprüchen der Unternehmen gerecht zu werden.

Wie verhalte ich mich als Auszubildende oder Auszubildender und was wird von mir erwartet? Wie kann ich das bestmögliche aus meiner Ausbildung herausholen? Welche Herausforderungen können mir begegnen? Um diese Fragen beantworten zu können bedarf es einer Klärung der unterschiedlichen Rollen, welche im Verlauf der Workshops anhand verschiedener Übungen transparent gemacht werden. Das eigene Auftreten wird durch Aspekte wie Mimik, Gestik und Sprache analysiert und optimiert. Es bleibt auch in diesem Seminar ausreichend Platz für die Thematisierung individueller Herausforderungen, welche dann lösungsorientiert und unter fachlicher Anleitung bearbeitet werden können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten fundiertes Hintergrundwissen und können dies in lebensweltnahen praktischen Übungen erproben, um gestärkt und motiviert in den weiteren Verlauf der Ausbildung zu gehen.