Azubifit

Manfred Betz, Maike Freiburg - *Institut für Gesundheitsförderung & -forschung, Dillenburg* - **Gereon Berschin, Hans-Martin Sommer** - *Institut für Sportwissenschaft, Bereich Sportmedizin der Philipps-Universität Marburg*

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR AUSZUBILDENDE

Einleitung

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung, zunehmender Arbeitsverdichtung, steigenden psychosozialen Belastungen und der Zunahme lebensstilbedingter chronischer Erkrankungen gewinnen junge leistungsfähige Mitarbeiter für die Betriebe stetig an Bedeutung. Über 3000 Auszubildende aus großen, mittleren und kleinen Unternehmen nahmen an zielgruppenspezifischen betrieblichen oder überbetrieblichen Gesundheitsfördermaßnahmen teil. Das Gesundheitsprojekt *Azubifit* setzt sich aus den Bausteinen Analyse, Intervention und Evaluation zusammen.

Analyse

Bei 3638 16- bis 25jährigen Auszubildenden (3100 ♂, 538 ♀) wurden Gesundheitszustand (Abb. 1), Gesundheitsverhalten (Abb. 2) und allgemeine und arbeitsspezifische Belastungsfaktoren analysiert. Mehr als ein Drittel der Auszubildenden fühlte sich durch den Betrieb (20%) oder die Schule (16%) stark belastet.

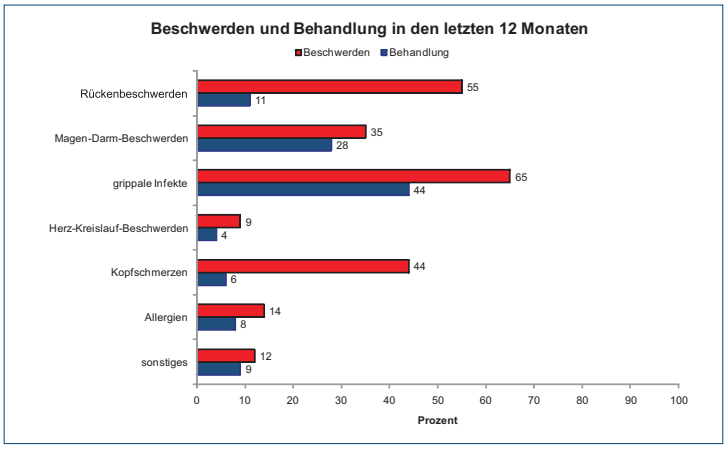

Abb. 1: Gesundheitszustand von 16- bis 25jährigen Auszubildenden.

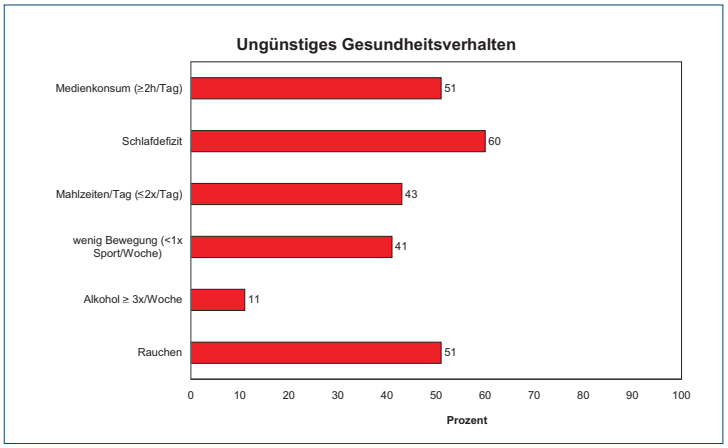

Abb. 2: Ungünstiges Gesundheitsverhalten bei 16- bis 25jährigen Auszubildenden.

Intervention

Der Interventionsteil umfasst praxisorientierte Gesundheitsseminare und Ausbilderschulungen zu den Themen Rückengesundheit, konstruktiver Umgang mit Stressbelastungen, bioaktive Ernährung, Körpergewichtsmanagement, gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, gesundheitliche Schutzfaktoren, Suchtprävention, Regeneration & Schlaf, Schichtarbeit, Schuh- und Fußversorgung und Hautschutz.

Evaluation

Die Evaluation der Gesundheitsfördermaßnahme bescheinigt dem Projekt eine hohe Effektivität und Nachhaltigkeit (Abb. 3): Die Auszubildenden geben an, dass sie durch *Azubifit* viele neue Kenntnisse über Gesundheit und Krankheit erfahren haben, viele neue gesundheitsfördernde Übungen und Strategien erlernt haben und besser mit alltäglichen Belastungen umgehen können. Zudem sind sie motiviert sich weiter mit den behandelten Themen zu beschäftigen und wollen ihren Alltag gesundheitsorientierter gestalten.

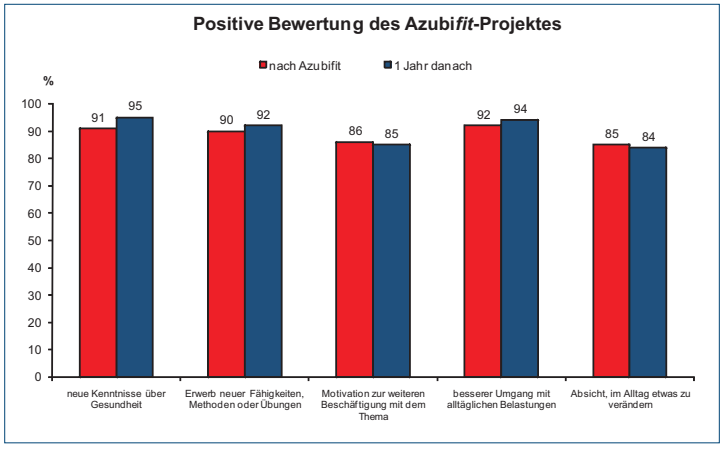

Abb. 3: Positive Bewertung von Azubifit nach Ende des Gesundheitsprojektes und ein Jahr danach.

Dass diese Entwicklung auch nachhaltig ist, zeigt die Ein-Jahres-Evaluation. Positive Veränderungen beim gesundheitsrelevanten Verhalten konnten vor allem für die Bereiche Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum und Rauchen nachgewiesen werden. In mehreren Einzelfällen reduzierten stark adipöse Auszubildende ihr Körpergewicht dauerhaft um bis zu 40 kg. Insgesamt wurde die Veranstaltung auf einer Noten-Skala von 1 bis 6 mit der Note 1,8 bewertet.

Fazit: Aufgrund der nachgewiesenen Effektivität und Nachhaltigkeit des Gesundheitsförderprojekts ist auch eine hohe Effizienz zu erwarten.

Projektpartner:

Deutsche Post DHL · BBZ Berufsbildungszentrum Kreishandwerkerschaft · Voll die Zukunft TOPAS · BGM Berufsgenossenschaft Metall Nord Süd · EVONIK INDUSTRIES · IKK Baden-Württemberg und Hessen · NOVITAS BKK DIE PRÄVENTIONSKASSE · Landesfachschule des KFZ-Gewerbes Hessen

Kontakt: *Dr. Manfred Betz, Institut für Gesundheitsförderung & -forschung, Lerchenweg 14, 35683 Dillenburg, E-Mail: manfred.betz@igff.de*