

Psychische Belastungen in der Ausbildung

Ich kann nicht mehr ...

WIR MUSSTEN DA
AUCH DURCH!



Maximale Leistung bringen, nicht negativ auffallen, keine Schwächen zeigen – Auszubildende können im Job unter Druck geraten. Wenn ständiger Stress oder Ärger mit Kollegen hinzukommt, kann die Situation am Arbeitsplatz psychisch sehr belasten und sogar krank machen.



ARBEIT UND
GESUNDHEIT
next

Kompetenzen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen, was man unter Stress, Mobbing oder Gewalt am Arbeitsplatz versteht
- kennen Folgen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz
- setzen sich anhand von Fallbeispielen mit psychisch belastenden Situationen am Arbeitsplatz auseinander
- entwickeln präventive Strategien und Handlungsmöglichkeiten für psychisch belastende Situationen im Job
- wissen, wo man im Ernstfall Hilfe erhält.



ARBEIT UND GESUNDHEIT

Für die Lerneinheit



Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Februar 2010.

Einstieg: Geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (TN) die Jugendbeilage next der Februar-Ausgabe 2010 der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT zu lesen. In dieser Ausgabe kommen junge Menschen zu Wort, die am Ausbildungsplatz psychischen Belastungen ausgesetzt sind und über das Internet Rat suchen. Sie können für den Diskussionseinstieg die Statements der dort zitierten Azubis, aber auch den Cartoon dieser Unterrichtshilfe von Seite 1 einsetzen.

Mögliche Fragen zum Einstieg ins Gespräch:

- Was meinen Sie, welchen psychischen Belastungen Auszubildende und junge Berufstätige im Arbeitsleben ausgesetzt sind? Bitte nennen Sie Beispiele!
- Was verstehen Sie unter Mobbing?
- Haben Sie starken Stress, Mobbing oder Gewalt am Arbeitsplatz selbst schon erlebt oder beobachtet? Bitte erzählen Sie!

Notieren Sie die Diskussionsergebnisse stichwortartig an der Tafel oder am Flipchart. Im weiteren Verlauf können Sie an entsprechender Stelle Bezug auf die Notizen an der Tafel und die Infos in der Jugendbeilage next nehmen.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4) sowie die Kopier-/Folienvorlage (Seite 5).

Verlauf: Erklären Sie den TN in einem Kurzvortrag mit Gelegenheit Fragen zu stellen, was man unter psychischen Belastungen am Ausbildungsplatz versteht. Erläutern Sie die Begriffe Stress, Mobbing und Gewalt, mögliche Zusammenhänge und fließende Übergänge. Machen Sie den TN klar, dass jeder in eine psychische Belastungssituation geraten kann. Erläutern Sie, wie sich die Belastungen auf die Opfer auswirken können. Visualisieren Sie die wichtigsten Informationen an der Tafel oder am Flipchart. Verteilen Sie anschließend die Kopiervorlage „Schluss mit der Anmache!“. Die TN bilden kleine Arbeitsgruppen, diskutieren in der Gruppe die Fallbeispiele und präsentieren die erarbeiteten Strategien der Gegenwehr im Plenum. Es ist sinnvoll, diesen Teil der Lerneinheit, zum Beispiel durch Rollenspiele, zu vertiefen. Gemeinsam können Sie geeignete Verhaltensmuster oder Handlungsmöglichkeiten für psychisch belastende Situationen entwickeln und sie spielerisch einüben.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4).

Ende: Klären Sie abschließend die Frage, an wen man sich wenden kann, wenn man am Ausbildungsplatz in eine psychische Belastungssituation gerät. Dazu können die TN im Internet selbst Adressen recherchieren. Geben Sie den TN Gelegenheit, sich die Arbeitsergebnisse zu notieren. Unter dem Motto „Jetzt reicht’s!“ könnte auch eine Wandzeitung gestaltet werden, die die wichtigsten Informationen dokumentiert und allen zugänglich macht. Verteilen Sie am Schluss das Arbeitsblatt und bitten Sie die TN, als Hausaufgabe die Fragen zu beantworten.

UNTER DRUCK

Auszubildende und junge Berufstätige bleiben vom allgemeinen Trend im Arbeitsleben nicht verschont: In immer kürzerer Zeit muss bei gleichbleibend hohen Qualitätsanforderungen immer mehr geleistet werden. Dass die Auswirkungen dieser Entwicklung nicht nur positiv sind, belegt die aktuelle Betriebsrätebefragung des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI) in der Hans-Böckler-Stiftung. 79 Prozent der befragten Betriebsräte versicherten, dass psychische

Belastungen am Arbeitsplatz in den vergangenen drei Jahren zugenommen haben.

Belastungsfaktor Nummer eins: Stress

Keine Frage, Stress kann beflügeln. Eine neue Herausforderung am Arbeitsplatz kann als Anerkennung, willkommene Abwechslung oder Anregung aufgenommen werden. Aber Vorsicht. Über lange Zeit andauernder, starker Stress kann ins Negative kippen und gesundheitlich schaden. Wachsende Arbeitsanforderungen, Konkurrenzdruck, Erfolgszwang,



Mehr zur Betriebsrätebefragung der Hans-Böckler-Stiftung siehe www.boeckler.de/32014_94842.html.



Didaktisch-methodische Hinweise



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Kompetenzen



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien



Stress ist ein Zustand hoher Aktivierung und Belastung, der oft mit dem Gefühl verbunden ist, man könne die Situation nicht bewältigen. Stress wird dann als besonders negativ erlebt, wenn keine eigene Kontrolle über die stressende Situation möglich ist und man damit alleine steht. (Quelle: Regine Rundnagel, Stressbewältigung im Arbeitsalltag, www.ergo-online.de).



Bitten Sie die TN, in einem kurzen Brainstorming Stressoren zu nennen, mit denen sie am eigenen Arbeitsplatz konfrontiert sind.



Der Begriff **Mobbing** kommt von dem englischen Verb „to mob“. Man kann es übersetzen mit: über jemanden herfallen, sich auf jemanden stürzen, anpöbeln, angreifen, attackieren.

Angst, Fehler zu machen, geringe Gestaltungsmöglichkeiten sind nur einige Beispiele für Stressoren, die die eigenen Kraftquellen (Ressourcen) allmählich aufbrauchen. Die Folgen bleiben nicht aus: Hektik und Anspannung können auf den Darm sowie das Herz-Kreislaufsystem schlagen. Unruhe, Nervosität, Müdigkeit, Suchtverhalten und vieles mehr bis hin zu ernsthaften Erkrankungen gehen in vielen Fällen auf das Konto von Dauerstress.

Psychosozialer Stress am Arbeitsplatz: Mobbing

Eins vorneweg: Wenn sich der Vorgesetzte manchmal im Ton vergreift, der Kollege hin und wieder eine hämische Bemerkung macht oder die Chefin eine unfaire Entscheidung trifft, ist das allein noch kein Mobbing. Meinungsverschiedenheiten, vereinzelte Kabbeleien, gelegentlicher Zoff und Bürotratsch gehören zum normalen Arbeitsalltag dazu. Mobbing hingegen ist dauerhaft, ein Prozess, der sich über Monate und Jahre schleichend entwickelt. Meistens schikanieren eine oder mehrere Personen eine Einzelperson. Sticheleien, Intrigen, Schikane, Beleidigungen, sexuelle Belästigung werden mindestens über ein halbes Jahr und mindestens einmal pro Woche ständig wiederholt. Der Betroffene wird systematisch ausgegrenzt, benachteiligt, gedemütigt, fertig gemacht. Wer meint: „Das kann mir nicht passieren“, irrt sich. Mobbing kann ausnahmslos jeden treffen. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Betroffene eine schwache Persönlichkeit oder selbstbewusst und leistungsstark ist. Besonders häufig trifft es Menschen, die neu sind in einer festen Gruppe, oder die sich durch irgendetwas von den anderen unterscheiden, zum Beispiel durch höhere oder niedrigere Leistungsbereitschaft oder Qualifikation, durch Behinderung, Hautfarbe, Nationalität, Dialekt, Kleidung und so weiter. Für die Opfer ist Mobbing extremer Stress. Sie stehen unter hohem Leidensdruck. Ihre seelische und körperliche Gesundheit, ihr Arbeits- und Privatleben können im Lauf dieses Prozesses erheblich Schaden nehmen. Angstzustände, Depressionen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Magen- und Darmerkrankungen sind nur einige Beispiele für mögliche Folgen.

Angriff auf Körper und Seele: Gewalt

Statt ihm das Kochen beizubringen, deckte man Michael mit Hilfsarbeiten ein. Wenn er seinen

Meister darauf ansprach, bekam er zu hören, er solle „bloß das Maul halten“ und man drohte ihm „seine Fresse in die Friteuse zu stecken“. Susanne wird von ihrem Chef mit „Mausi“ oder „Hasi“ angesprochen, immer wieder wird er zudringlich, macht zweideutige Bemerkungen und fasst die junge Frau gegen ihren Willen an (Quelle: ARBEIT UND GESUNDHEIT, 10/2006, Jugendseiten next). Einzelfälle? Leider nicht. Publikationen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) ist zu entnehmen, dass Bedrohungen und Übergriffe am Arbeitsplatz durch Kunden oder Mitarbeiter EU-weit deutlich zugenommen haben. Gewalt am Arbeitsplatz sind körperliche Angriffe und Handgreiflichkeiten ebenso wie Demütigungen, verbale Anmache und Beleidigungen. Auch Mobbing zählt dazu. Mögliche Folgen von Gewalttaten: körperlicher Schaden, Stress, seelisches Trauma, Gefühle der Ohnmacht, nachlassende Arbeitsfreude und Produktivität.

SO PACKE ICH'S AN

Grundsätzlich gilt: Wer im Job unter Dauerstress steht, wer mit Kollegen oder Vorgesetzten fortlaufend Ärger hat, sollte sich keinesfalls zurückziehen und im Stillen leiden, sondern sich den Problemen stellen. Denn: Wenn man für Veränderung offen ist, gibt es viele Möglichkeiten, den Druck positiv zu beeinflussen und Belastungen zu bewältigen.

Strategien gegen schädlichen Stress

Wer an sich selbst negative Stressfolgen bemerkt, sollte zunächst einmal innehalten, sich zumindest eine Denkpause gönnen und der Sache auf den Grund gehen: Wo liegt das Problem? Was kann ich ändern? Wie kann ich Abstand gewinnen? Wie kann ich Stressfaktoren vermeiden und eigene Kräfte mobilisieren?

Maßnahmen gegen Dauerstress

- Zeit- und Selbstmanagement unter die Lupe nehmen
- Situationen neu bewerten
- Einstellungen ändern, zum Beispiel „Nein“ sagen lernen, Arbeit delegieren, Freiräume schaffen, Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen
- Auf ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung achten, soziale Kontakte pflegen
- Entspannungstechniken



Bitten Sie die TN, typische Mobbing-Handlungen zu nennen. Beispiele: Die gemobbte Person wird ständig unterbrochen, angeschrien oder laufend kritisiert, wird ignoriert, wie „Luft“ behandelt und isoliert. Es werden Gerüchte verbreitet oder man macht den Betroffenen lächerlich.



Gewalt am Arbeitsplatz ist nicht einfach zu definieren, die Grenzen sind fließend. Die „International Labour Organization“ (ILO) erklärt den Begriff so: „Jede Handlung, Begebenheit oder von angemessenem Benehmen abweichendes Verhalten, wodurch eine Person im Verlauf oder in direkter Folge ihrer Arbeit schwer beleidigt, bedroht, verletzt, verwundet wird.“ Darin sind sowohl Übergriffe Dritter mit gesundheitlicher (körperlicher und psychischer) Schädigung, als auch die Übergriffe von Kollegen enthalten. (Quelle: Rolf Manz, Lexikon der Gewalt, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung 2009, www.dguv.de).

weiter Seite 6 ►



ARBEIT UND GESUNDHEIT

Arbeitsblatt

Was ist psychische Belastung am Arbeitsplatz?

Bitte lesen Sie sich die folgenden Fragen genau durch und antworten sie stichwortartig.

1

Wie entsteht Stress, der auf Dauer krank macht? Nennen Sie mögliche Stressoren!

4

Nennen Sie Beispiele für Gewalt am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz!

2

Wann spricht man von Mobbing?

5

Wie können sich Stress, Mobbing oder Gewalt im Job auf die Betroffenen auswirken?

3

Nennen Sie Beispiele für typische Mobbing-Handlungen!

6

Wohin kann man sich wenden, wenn man mit psychischen Belastungen im Job nicht fertig wird?



- www.nextline.de (› Lehrkräfte und Ausbilder › Unterrichtshilfe)
 - **Schweigen, schlucken, ducken? Gewalt und Diskriminierung am Arbeitsplatz**, Ausgabe 10/2006
 - **Albtraum Gewalt**, Ausgabe 7/2008
 - **Ständig unter Strom**, Ausgabe 9/2008
- www.vbg.de
 Presse-Informationen und Lernprogramm „**Gewaltprävention in der Ausbildung**“ der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/html/001.htm
- www.dguv.de
 Informationen zu **Gewalt und Mobbing in der Arbeitswelt**:
 - **Wenn aus Kollegen Feinde werden ...** Ratgeber zum Umgang mit Mobbing, Hrsg. BAuA
 - Informationsschrift Lexikon **Thema Gewalt**
- Informationsschrift **Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz** GUV-I 8628
- Informationsschrift **gewaltfreier Arbeitsplatz**, BAuA-Download unter www.dguv.de/inhalt/praevention/themen_a_z/gewalt/index.jsp
- www.lgl.bayern.de/arbeitsschutz/arbeitspsychologie/praeventionsnetzwerk.htm Präventionsnetzwerk „**Mobbing, Gewalt am Arbeitsplatz, posttraumatische Belastungsstörungen, Burnout**“
- www.ukpt.de/pages/praevention/spezial.php
 Themenheftreihe der Unfallkasse Post und Telekom. Downloads zu „**Stress**“, „**Zeitdruck und Arbeitsverdichtung**“
- www.verdi.de/search (› Suchbegriff Mobbingberatung), Adressen von Mobbing- und Konfliktberatungsstellen



Weitere Tipps zum besseren Umgang mit Stress finden Sie zum Beispiel in ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Unterrichtshilfe 9/2008, siehe www.nextline.de (› Lehrkräfte und Ausbilder › Unterrichtshilfe.)



Erste Anlaufstellen für Betroffene und Interessierte siehe unter <http://mobbing-und-burnout.sozialnetz.de/>, www.mobbing-net.de, www.schueler-mobbing.de, www.dr-azubi.de, www.kinderundjugendtelefon.de, www.kummernetz.de. Weitere Hilfen siehe die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, Februar 2010.

lernen und einsetzen • Positiv denken, sich umprogrammieren, zum Beispiel „Das wird schief gehen“ ersetzen durch „Ich schaffe das“.

Strategien gegen Mobbing und Gewalt

Die Folgen von Mobbing, sexueller Belästigung, kurz jeder Form von Diskriminierung und Gewalt am Arbeitsplatz können so dramatisch sein, dass ohne Wenn und Aber bereits bei ersten Anzeichen mutiges Einschreiten dringend geboten ist. Wenn Betroffene, Kollegen, Ausbildungs- und Führungskräfte nicht wegsehen, sondern unverzüglich reagieren, besteht die Chance, entsprechende Übergriffe zu stoppen. Dabei sind alle Beteiligten gefragt, potentielle Gewaltsituationen möglichst frühzeitig zu erkennen und diese Situationen durch ruhiges, besonnenes Verhalten nicht weiter eskalieren zu lassen.

Maßnahmen zur Vorbeugung

• Ärger und Frust nicht in sich hineinfressen • miteinander reden • Probleme und schwelende Konflikte frühzeitig ansprechen • Wenn sich etwas zusammen-

braut, sofort anfangen, ein Tagebuch über die Vorfälle zu führen. Im Ernstfall kann man dann auf die Protokolle zurückgreifen. • Mobbing niemals stillschweigend dulden • Sich nicht an Mobbing-Handlungen beteiligen • Sich in andere hineinversetzen, sich vorstellen, wie das eigene Verhalten auf andere wirkt • Schwächen zugeben • Verantwortung übernehmen • Stress vermeiden • Stets höflich bleiben, nicht in die Konfrontation gehen, sich nicht provozieren lassen • Bildungsmaßnahmen zu Mobbing, Stressbewältigung oder Deeskalationsstrategien nutzen.

Hinweise und Hilfen für die Opfer

Wer beleidigt, bedroht oder tätlich angegriffen wird, sollte umgehend im Betrieb Hilfe holen, zum Beispiel den Betriebsrat einschalten. Mit entsprechender Unterstützung kann man den Täter/die Täter mit seinem/i ihrem Verhalten konfrontieren. Wenn Gespräche mit Kollegen, Betriebsrat oder dem Arbeitgeber zu nichts führen, kann eine Beratungsstelle weiterhelfen.

ARBEIT UND GESUNDHEIT next	Vorschau
<p>Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:</p> <p>März: <i>Mit dem Rad zur Arbeit fahren</i></p> <p>April: <i>PSA/Augenschutz</i></p> <p>Mai: <i>Gefahrstoffe</i></p>	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT UNTERRICHTSHILFE FEBRUAR 2010
 Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin.
 Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam
 Cartoon: Michael Hüter Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

