

Leistungsstarke Kerle – Gesundheitsförderung für männliche Auszubildende



Dieter Schulenberg
Geschäftsführer
Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitserziehung e.V.

3. Männerkongress der BZgA
14.04.2015 Berlin

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitserziehung e.V.

Ausgangssituation:

- ✓ Neue Lebensphase als Auszubildender
- ✓ Neue Fragestellungen, u.a. auch in Sachen der gesundheitlichen Fürsorge
- ✓ Einseitige Ernährung, Alkohol-, Drogen – und Nikotinkonsum geringere zeitliche Freiräume für sportliche Tätigkeiten
- ✓ Themen: Stress, Burn-out und der Gebrauch von Tabletten oder Leistungsstimulanzien.

Zielsetzung

- ✓ Unterstützung der Auszubildenden
- ✓ Frühzeitige Sicherung der Leistungsfähigkeit der Auszubildenden

Zielgruppenspezifische Ausgangssituation:

✓ Im Geschlechtervergleich doppelt so hohe Zahl an gestorbenen Jungen zwischen 15 und 20 Jahren

✓ Deutlich riskanter in Bezug auf ihre Gesundheit (Rauchen, Fernsehkonsum, problematisches Essverhalten, Gewalt). (Vgl.: Männergesundheitsbericht 2013)

✓ Die Krankheitslast bei Jungen und Männern ist signifikant höher als bei Mädchen und jungen Frauen.

Inhalte des Projektes

- Modul 1: Frühstück unter Männern
Einführung in das Thema Gesundheit im Rahmen eines auflockernden, gemeinsamen Frühstücks durch einen Männerarzt
- Modul 2: Alles was junge Männer bewegt
Spielerischer Umgang mit den Themen Bewegung, Stress und Entspannung
- Modul 3: Lebenskompetenz
Umgang mit Rauschmitteln und Leistungsstimulanzien
- Modul 4: Kochen für Kerle
Unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erlernen die Auszubildenden die Zubereitung gesunder Gerichte

Zeitlicher Ablauf

- ✓ Zeitliche Aufsplittung der Module in vier aufeinander folgenden Wochen
- ✓ Die Module selbst sind auf einen zeitlichen Rahmen von jeweils 2 Stunden konzipiert.

Modul 1: „Frühstück unter Männern“

- ✓ Frühstücksgespräch unter fachlicher Moderation eines zertifizierten Männerarztes
- ✓ Ziele (privat/beruflich)
- ✓ Ernährung / Essverhalten
- ✓ Typische Männerkrankheiten / Vorsorgethemen
- ✓ Sexualität / Geschlechtskrankheiten
- ✓ Männer mit 18 Jahren – Männer mit 40 Jahren
- ✓ sonstige Gesundheitsfragen (aktuelle Gesprächsthemen unter jungen Männern z. B. PC-Spiele, Drogen, etc.)

Die Ausstellung „Pausenfüller“ wird zusätzlich präsentiert

Modul 2: Alles was junge Männer bewegt

- ✓ Workshop zum Thema Körper und Leistungsfähigkeit unter Anleitung eines Diplom-Sportlehrers
- ✓ Fitness-Check
- ✓ Gehirnjogging
- ✓ Umgang mit Stress

Modul 3: Lebenskompetent !

Informationseinheit über Gesundheit und Eigenverantwortung

- ✓ Rauchen. Zukunftsreise mit 3-D Alterungsprozess
- ✓ Drogen
- ✓ Medikamente /Leistungsstimulanzien
- ✓ Schlaf und Regeneration
- ✓ Social Media / Internet / Handynutzung

Modul 4: „Kochen für Kerle“

- ✓ Zubereitung gesunder Gerichte
- ✓ Alternativen zum Fastfood

Im Anschluss der Module:
Abschlussgespräche und
Feedbackrunde

Teilnehmende Unternehmen

- ✓ AVM - Ausbildungsverbund Metall,
Rüsselsheim
- ✓ K+S Kali GmbH, *Werra*
- ✓ Fraport, *Frankfurt*
- ✓ Evonik Industries, *Hanau*
- ✓ Deutsche Rentenversicherung Hessen,
Frankfurt

Erste Ergebnisse

Evaluation und Begleitung durch die Hochschule Darmstadt/
Fachbereich Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit:

„Das Gesundheitsverhalten, das Gesundheitswissen und das
Gesundheitsbewusstsein wurden positiv beeinflusst

Das Thema Gesundheit ist den Auszubildenden wichtig bis
sehr wichtig. Durch gezielte Interventionen kann dieser
Komplex weiter verstärkt, differenziert und gefördert
werden“.....

Prof. Dr. Volker Beck

Fazit

Betriebliche Gesundheitsförderung für Auszubildende und junge Erwachsene bietet Vorteile: frühzeitige Sensibilisierung für gesundheitliche Ressourcen und Probleme, stärkere Identifikation mit dem Unternehmen, positivere Einstellung zu dem gewählten Beruf.

Das Projekt „Leistungsstarke Kerle“ lässt sich mit anderen spezifischen Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung für junge Menschen verknüpfen wie z.B. GUT DRAUF

Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung Auszubildender sind ein wichtiger Baustein im Gesamtkonzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Projektverantwortlich



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
Referat Prävention und Gesundheitsberichterstattung

Dr. Catharina Maulbecker-Armstrong
catharina.maulbecker@hsm.hessen.de

Projektbüro

Nitschky & Partner GbR

Adolfsallee 39

65185 Wiesbaden

Tel. +49 611 7102770

Fax +49 611 7102771

info@come-unicate.com

www.come-unicate.com



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitserziehung e.V.
Wildunger Str. 6/6a
60487 Frankfurt am Main
069/713 76 78 -0
dieter.schulenberg@hage.de
www.hage.de