



Gesundheitskompetenz in der Ausbildung

Seminar „Erfolgreich zum Ziel“ vermittelt Strategien zur Vermeidung von Belastung am Arbeitsplatz

Das Angebot „Erfolgreich zum Ziel – Gesundheitskompetenz in der Berufsausbildung“ ist ein vom Land Baden-Württemberg gefördertes Programm für Auszubildende. Unter der Leitung des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv) nahmen die Auszubildenden des ersten Lehrjahres an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule des Klinikums Landkreis Tuttlingen an dem zweitägigen Seminar teil.

Das Angebot verfolgt das Ziel, die Auszubildenden bereits frühzeitig für ihre Gesundheit zu sensibilisieren und auf Schutz- und Risikofaktoren einzuwirken.

Im jungen Erwachsenenalter werden wichtige Weichen für das spätere Gesundheitsverhalten gestellt. Gerade am Anfang einer Ausbildung sehen sich die jungen Menschen mit neuen Herausforderungen konfrontiert: Der Übergang zwischen Schule und Beruf will bewältigt werden und wird von den Auszubildenden als besonders sensible Phase empfunden. Neue Anforderungen, Termin- und Leistungsdruck kommen als Ursachen für Stress hinzu.

In dem Workshop lernten die Schülerinnen und Schüler, wie sie Stress- und Belastungssituationen konstruktiv bewältigen und vorhandene persönliche Ressourcen fördern und weiterentwickeln können. Die Themen „Gesundheit“, „Alltagsdoping/Suchtentwicklung“, „Stress/Stressbewältigung“, „Kommunikation/Konflikte“ und „Ernährung/geistige Bewegung“ standen auf dem Programm. Nicht nur die Auszubildenden selbst, sondern auch deren Personalverantwortliche und Führungskräfte wurden durch Vor- und Nachgespräche aktiv mit einbezogen.

Das Seminar wurde mit freundlicher Unterstützung von externen Sponsoren – insbesondere der *Kreissparkasse Tuttlingen* und der *AOK-Die Gesundheitskasse SBH* – umgesetzt.



Marcus Abel (Leiter der Fachstelle Sucht, Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH - bwl) mit den Auszubildenden vom Klinikum Landkreis Tuttlingen.



Auch das Thema Ernährung stand auf dem Programm des Workshops.