



Ausbildung der Fachkräfte von morgen - Unterstützungsangebote der Berufsgenossenschaft

Jugend will sich-er-leben
Die Berufsschulaktion der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

Zwei Beispiele:
„Fit im Beruf - Gestalte Deine Pause“ & „Klar kommen - Umgang mit Suchmitteln“

Edith Münch

Weingarten, November 2009

Inhalt

- Konzept, Inhalte und Ziele „Gestalte Deine Pause“
- Vorgehensweise BG Metall Nord Süd
- Evaluierung der Aktion „Umgang mit Suchtmitteln“
- Aktionsarchiv - weitere Themen

Pausen braucht jeder!

Pausen = Unterbrechung der Arbeitszeit, in denen der MA von Leistungen freigestellt ist und selbst darüber entscheidet, wie er die arbeitsfreie Zeit zur Erholung verwenden will.

Wer ausreichend und richtig Pause macht:

- bleibt körperlich fit
- kann sich leichter konzentrieren
- ist kreativ
- kann Stress-Situationen besser bewältigen
- hat geringeres Risiko Arbeitsunfälle zu erleiden.



Ziele „Fit im Beruf - Gestalte Deine Pause“

Beitrag zur Sensibilisierung / Vermittlung von Pausenkompetenz

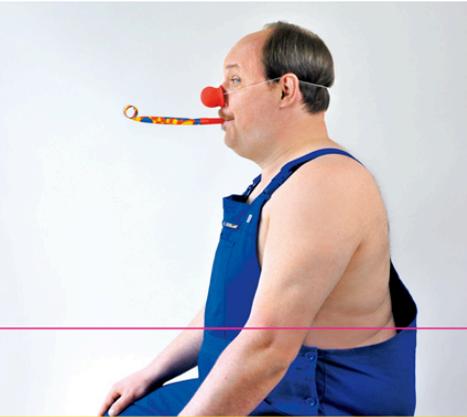
- Azubis
 - gesunde Pausengestaltung
 - Umsetzung am eigenen Arbeitsplatz
- auch für Ausbilder, Lehrer und Beschäftigte



Wettbewerb 2009
Interessiert?
Frag Deine Lehrer
oder schau' unter www.jwsl.de

Pausenclown

FIT IM BERUF



GESTALTE ...

Pausenfüller

Pausenknüller

DEINE PAUSE



Pausenkompetenz

- Wissen = Voraussetzung, um Handlungsfolgen zu kennen und einzuschätzen
- Wollen = Wertschätzung der Pause und Bereitschaft zur Umsetzung
- Wissen und Wollen = Fundament für Können (konkrete und praktische Umsetzung der Pause)
- Didaktische Umsetzung: aktive Auseinandersetzung mit authentischen Lebenssituationen
 - im Unterricht durch situiertes Lernen

Situiertes Lernen

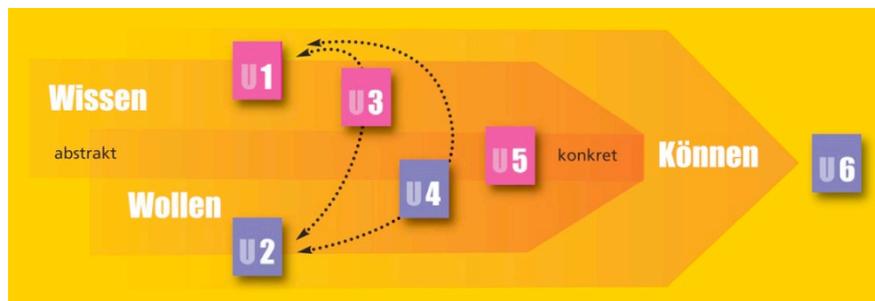
1. Problemorientierte Filmsequenzen
2. Filmprobleme werden im Unterricht bearbeitet
3. Lösungen werden in eigene (außerunterrichtliche) Lebenswelt übertragen



auto[Pause]



Ein Arbeitstag -
3 Schlussvarianten



Inhalt der DVD

DVD-Videoteil

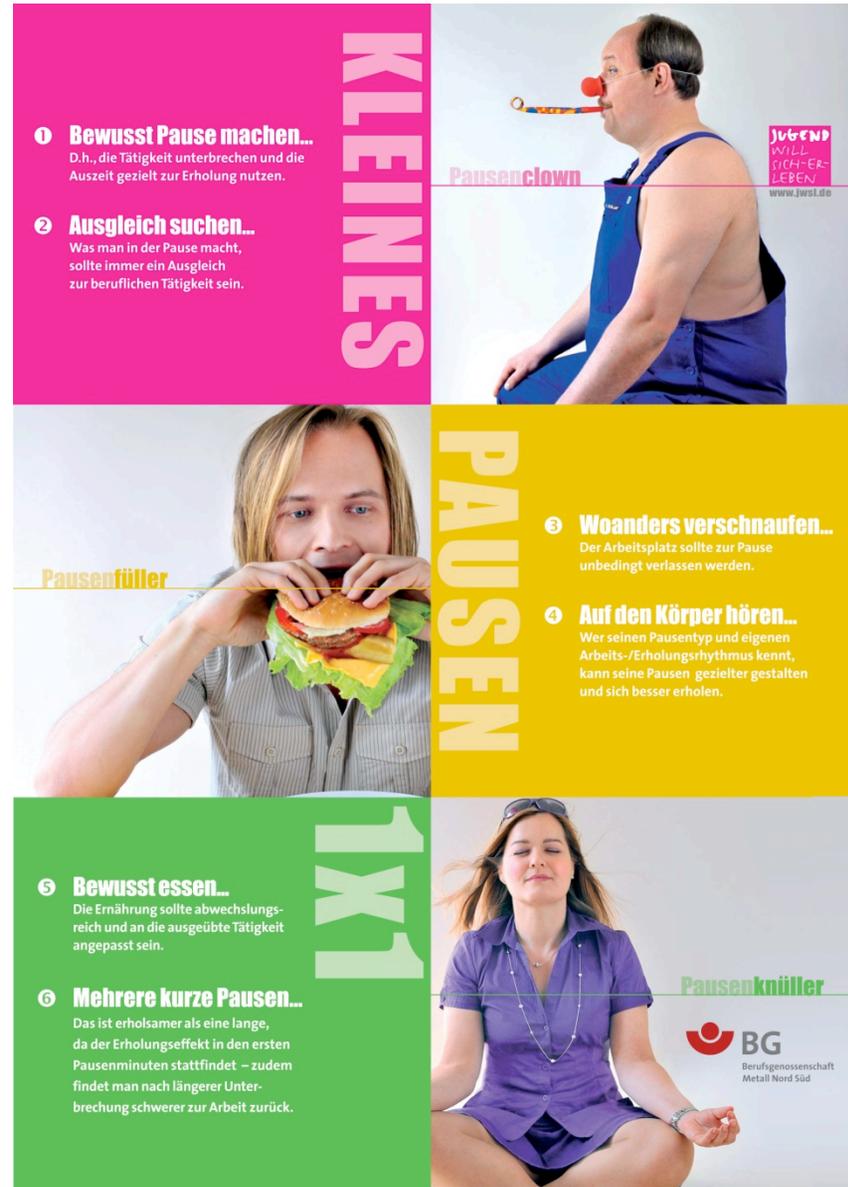
- [auto]Pause
 - Filmende: dramatisch (Unfall)
 - Filmende: reflektierend (Ein erster Schritt)
 - Filmende: gewünscht vorbildlich (Kevin begreift)
- Interviews
 - Franz Müntefering (Vorsitzender der SPD)
 - Karl-Josef Laumann (Minister Arbeit, Soziales, Gesundheit, NRW)
 - Ulrike Folkerts (Schauspielerin)
 - Fatih Cevikkollu (Schauspieler, Kabarettist)
 - Matthias Steiner (Olympiasieger im Gewichtheben)
- Poetry-Slam „Pause“ (Hip-Hop-Gedicht)

Betriebliche Ausbildung

1. Unterweisungskonzept für Ausbilder in Betrieben mit zwei Unterweisungsvarianten (Lernsoftware im Internet)
2. Plakat „Kleines Pausen 1x1“

Bewusst Pause machen...
Ausgleich suchen...
Woanders verschnauften...
Auf den Körper hören...
Bewusst essen...
Mehrere kurze Pausen...

JUGEND
WILL
SICH-ER-
LEBEN



KLEINES PAUSEN

- 1 Bewusst Pause machen...**
D.h., die Tätigkeit unterbrechen und die Auszeit gezielt zur Erholung nutzen.
- 2 Ausgleich suchen...**
Was man in der Pause macht, sollte immer ein Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit sein.
- 3 Woanders verschnauften...**
Der Arbeitsplatz sollte zur Pause unbedingt verlassen werden.
- 4 Auf den Körper hören...**
Wer seinen Pausentyp und eigenen Arbeits-/Erholungsrhythmus kennt, kann seine Pausen gezielter gestalten und sich besser erholen.
- 5 Bewusst essen...**
Die Ernährung sollte abwechslungsreich und an die ausgeübte Tätigkeit angepasst sein.
- 6 Mehrere kurze Pausen...**
Das ist erholsamer als eine lange, da der Erholungseffekt in den ersten Pausenminuten stattfindet – zudem findet man nach längerer Unterbrechung schwerer zur Arbeit zurück.

1x1

PAUSEN

1x1

PAUSENKNÜLLER

BG
Berufsgenossenschaft
Metall Nord Süd

JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN
www.just.de

PAUSENCLOWN

PAUSENFÜLLER

Weitere Vorgehensweise

- Versendung (DVD, Unterweisungskonzept, Plakat, Anschreiben) an Betriebe der BGM (Oktober - Arbeitssicherheit zur Weitergabe an Ausbilder)
- Möglichkeit der Prämierung beim Sicherheitspreis der BGM (AzubiPreis) bei guter Umsetzung 
- Einbindung in Azubi-Seminare
- Bundesweite Berufsschulaktion: ab Herbstferien 2009 bis 1. Quartal 2010

- www.jwsl.de



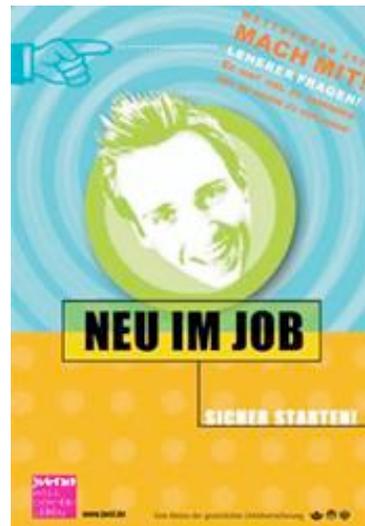
Brief an Maria - Auswertung

- Differenziertes Situationsverständnis /
Umgang mit Problemstellung: ok.
- Entwicklung von Verhaltensalternativen und
Entscheidungshilfen: gering ausgeprägt!
 - nur jeder siebte Brief enthält Vorschläge
 - kaum Bezugnahme auf soziales Netzwerk

Fazit: Identifizierung von Handlungsalternativen
übersteigt Kompetenz der Jugendlichen: Hilfe
gewünscht! (**> Ausbilder, Lehrer, Mentor**)



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Edith Münch, BG Metall Nord Süd, Mainz
edith.muench@bgmet.de, 06131 802 19048

www.jwsl.de