> Prävention und Gesundheitsförderung in Pflegeberufen

Die Attraktivität der Ausbildungen steigern

Matthias Drossel

Wer in einem so fordernden Beruf wie der Pflege arbeitet, muss auch auf die eigene Gesundheit achten, um ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Beruf zu vermeiden. Wie eine Studie gezeigt hat, fehlen Auszubildende in Pflegeberufen sehr häufig durch Krankheit, betreiben wenig Prävention und setzen sich vielen Risikofaktoren aus. Die Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe und das Bamberger Bildungszentrum für Altenpflege und Altenpflegehilfe haben hierauf reagiert: Die Auszubildenden in Gesundheitsberufen können nun aus einem umfangreichen Angebot Kurse auswählen, die ihr Gesundheitsempfinden positiv beeinflussen. Die Angebote reichen von Rückengesundheit bis zu gesundem Essverhalten im Schichtdienst.

Die Studie „Gesunde Pflege beginnt in der Pflegeausbildung" von Jaqueline Bomball et al. (2010, Die Schwester der Pfleger 49) zeigte, dass Auszubildende in Pflegeberufen sehr häufig durch Krankheit fehlen, wenig Prävention betreiben und sich vielen Risikofaktoren aussetzen. Weiter belegt sie, dass die Schüler schon frühzeitig mit Prävention beginnen müssen.

Sinkende sportliche Aktivität

Hierauf haben die Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe und das Bamberger Bildungszentrum für Altenpflege und Altenpflegehilfe direkt reagiert. Die Auszubildenden der Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege, Altenpflege und Pflegefachhilfe sowie Hebammen wurden hierzu in einem umfassenden Survey befragt (verteilte Bögen 188, n Rücklauf = 188; Rücklaufquote = 100 Prozent). Neben einigen statistischen Daten (Ausbildungszugehörigkeit, -jahr, Geschlecht, Raucher/Nichtraucher) wurde das subjektive Gesundheitsempfinden untersucht. Interessant war hier, dass die Auszubildenden ihre derzeitige Situation weder positiv noch negativ empfanden. Die sportliche Aktivität zum Zeitpunkt der Befragung hatte gegenüber der Zeit vor Ausbildungsbeginn deutlich abgenommen. Als Hauptgrund gaben die Schüler fehlende Zeit aufgrund von Schichtdienst und Lernaufwand an. Zudem hatten 86 Prozent der Auszubildenden wiederkehrende Rückenschmerzen. Die Wünsche für ein adäquates Angebot wurden durch Freitext ermöglicht. Die Umfrage zeigt, dass das Angebot theoretische und praktische Anteile haben sollte.

Da nur eine partizipatorische Vorgehensweise bei den Auszubildenden eine Erfolgsaussicht bietet, hat die Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe Arbeitsgemeinschaften gebildet. Die Freitextangaben wurden hier weiter konkretisiert und in drei große Themenbereiche eingegrenzt:

- Ernährung im Schichtdienst
- gesunder Rücken und Fitness
- Stressbewältigung und Wohlfühlen.

Im Mittelpunkt stehen der Auszubildende und dessen persönliches Gesundheitsempfinden (weitere Maßnahmen zum Arbeitsschutz wie Kinästhetik und rückenschonende Arbeitsweise werden in den jeweiligen Lernfeldern zusätzlich unterrichtet). Das Angebot sollte während der Schulzeit möglich sein, zum Beispiel könnte jeder Mittwoch mit zwei Schulstunden am Tagesende hierfür genutzt werden. Die Inhalte wurden in das Curriculum implementiert. Dann begann die Suche nach entsprechenden Fachdozenten.

Die Gesundheitskasse AOK unterstützt die Akademie. Jede Woche begleiten zwischen vier und sieben Experten die Schüler in den selbstgewählten Bereichen. Die Bandbreite an Angeboten erstreckt sich von „Rückengesundheit mit Yoga/Pilates/Qigong" bis hin zu „gesundem Essverhalten und Kochen im Schichtdienst". Weiter bieten einzelne Lehrkräfte unterstützend – um der Schülerzahl gerecht zu werden – verschiedene Workshops in den Themenbereichen an.

Seit Anfang September läuft das Projekt nun an der Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe und dem Bamberger Bildungszentrum für Altenpflege und Altenpflegehilfe. Die Mühen und der hohe Aufwand – sowohl logistisch als auch die Verwaltung betreffend – haben sich gelohnt; die Auszubildenden nehmen das Angebot gut und gerne an.

Um die Gemeinschaft der fünf Berufsfachschulen zu stärken, konnten zusätzliche Freizeitangebote nach Schulschluss ermöglicht werden. Dank eines weiteren Kooperationspartners, der „Franken 1st Bamberg Basketballgesellschaft", konnten die Auszubildenden kostenlos der Basketballbundesliga-Mannschaft zusehen und eine umfassende Hallenführung genießen. Weitere Angebote wie Bowling, Kino und andere sind derzeit in Planung, um auch zukünftig nachhaltige Synergieeffekte zu sichern.

Pädagogischer Nutzen

Ein ökonomischer Nutzen, wie sinkende Fehl- und Krankheitszeiten und steigende Bewerberzahlen, kann

Foto: pixelfokus/Fotolia

Mit gezielten Übungen das eigene Wohlbefinden stärken: Die positive Resonanz der Schüler zeigt, dass der Bedarf an Kursen, die das Gesundheitsverhalten fördern, groß ist. Das Angebot reicht dabei von Techniken wie Qigong oder Yoga bis zu Kursen zur gesunden Ernährung bei Schichtarbeit.

derzeit noch nicht bewertet werden, wird aber weiter wissenschaftlich untersucht. Ein enormer pädagogischer Nutzen ist jedoch schon jetzt zu verzeichnen. Die Schüler der verschiedenen Berufsfachschulen lernen sich gegenseitig von einer ganz anderen Seite kennen. Anfangs wollte sich niemand Schwächen eingestehen und die Schüler empfanden es als peinlch, vor der Gruppe zu üben und zu trainieren. Das Ganze änderte sich jedoch schnell und die Schüler begannen, sich gegenseitig zu unterstützen. Diese gruppendynamische Entwicklung hat sich bei den Freizeitveranstaltungen bestätigt. Die Schüler bauen Vorurteile zwischen den verschiedenen Ausbildungen zudem Stück für Stück ab, was gerade im Hinblick auf die diskutierte generalistische Pflegeausbildung wünschenswert ist. Die Lehrkräfte lassen sich von verschiedenen Ideen inspirieren, um auch bei Konzentrationsproblemen Übungen anzuwenden. Auch die allgemeine Grundstimmung ist positiv. Bei einer großen Sitzung des Schulforums mit Klassensprechern und Lehrern baten die Auszubildenden darum, dass es eine Fortführung des Projektes gibt. Einige berichteten sogar, dass sie selbst dem Ganzen sehr kritisch gegenüberstanden und jetzt ihre Meinung geändert hätten. Viele Auszubildende erlebten eine intrinsische Motivation, Angebote auch in der Freizeit zu suchen.

Weiter geht's ...

Ein Projekt hat einen Anfang und ein Ende. Das hindert uns aber nicht daran, diesen Erfolg und die Idee weiterzuentwickeln und fortzuführen. Genau das schreiben wir uns auf die Fahne. Eine Abschlusserhebung ist bereits gelaufen und wir bewerten die Ergebnisse nun statistisch und veröffentlichen sie anschließend.

Die Sozialstiftung Bamberg bietet als Praxisort neben der theoretischen Ausbildung auch ein umfassendes Angebot an Gesundheitsförderung an, was Kontinuität auch in den Praxisphasen ermöglicht. <<

Autorenkontakt:

Matthias Drossel ist Lehrkraft für Pflegeberufe an der Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe und Medizinpädagoge cand.
Kontakt: matthias.drossel@ba-afg.de