

Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Auszubildende in der Pflegebranche klagen immer öfter über Rückenschmerzen / Prävention: spezielle Kurse

BAMBERG

Zehn Auszubildende geben, auf bunten Schaumstoffmatten liegend, ihr Bestes. „Schön den Oberkörper oben halten. Ich weiß, so einfach ist das gar nicht, aber es stärkt sehr gut Rücken- und Bauchmuskeln.“ Lehrkraft Simone Rehberg, die einen Rücken-Trainingskurs leitet, assistiert den Schülern zur Not. Es kommt ja auch nicht darauf an, die Übungen perfekt auszuführen. Die Stimmung ist gut, es wird viel gelacht - nicht übereinander, sondern miteinander.

Beängstigend hoch ist die Zahl der angehenden Alten- oder Krankenpfleger, die gesundheitsbedingt bereits während der Ausbildung häufig fehlen. Die Hälfte der Azubis leide mindestens ein Mal in der Woche an Rückenschmerzen. Die Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe und das Bamberger Bildungszentrum für Altenhilfe - zusammen mit derzeit 230 unterrichteten Auszubil-

denden die größte oberfränkische Bildungseinrichtung im Gesundheitssektor - wollen nun entgegensteuern. So wurde mit Beginn des derzeit laufenden Ausbildungsjahres ein Projekt ins Leben gerufen, das die dort geschulten Auszubildenden tatkräftig unterstützt, ihre eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Seit September bieten Lehrkräfte der beiden Bildungseinrichtungen allwöchentlich 90 Minuten diverse „Gesundheitskurse“. Die Bandbreite an Angeboten reicht von Übungen zur Rückengesundheit über Yoga zur Stressbewältigung bis hin zu „Gesundem Essverhalten und Ernährung im Schichtdienst“.

Es handelt sich bei dieser schulischen Gesundheitsprävention um eine Premiere. Seit drei Monaten läuft das Projekt nun - und die Resonanz spricht eine schöne Sprache: Geschäftsführerin Sabine Schuhmann-Haudeck, Inge Brüggemann von der pädagogischen Leitung und der als Lehrkraft an der Akademie für Gesundheitsberufe tätige Leiter des Projekts, Matthias Drossel, ziehen nach einem Vierteljahr ein sehr positives Fazit. Die lobenden



Yoga verleiht den Auszubildenden Ausgeglichenheit für den oft stressigen Arbeitsalltag.
Fotos: mde

Rückmeldungen seitens der teilnehmenden Auszubildenden entschädigen für den hohen Aufwand und zusätzlich investierte Zeit und sind Bestätigung hinsichtlich der Sinnhaftigkeit des Projekts.

„Ich kann nur gut pflegen, wenn es mir selber gut geht.“

Matthias Drossel

230 junge Männer und Frauen absolvieren derzeit ihre Ausbildung als Pflegefachhelfer, Krankenpfleger, Kinderkrankenpfleger oder Hebamme. Der rein ökonomische Nutzen der Gesundheitskurse für die Auszubildenden in Form von sinkenden Fehl- und Krankheitszeiten kann nach drei Monaten freilich noch nicht beziffert werden. Projektleiter Matthias Drossel wird die Sache aber in Form von Evaluierungen auch wissenschaftlich begleiten.

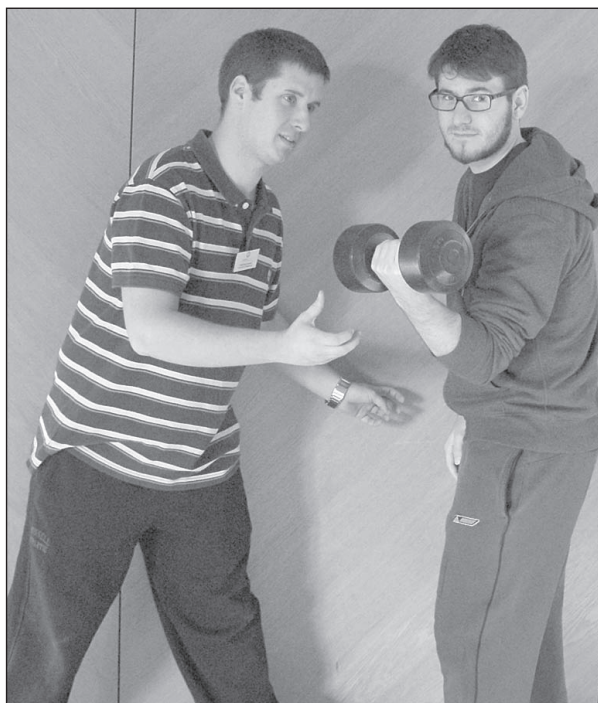
„Anfangs reagierten die Schüler noch skeptisch, keiner wollte sich Schwächen eingestehen und manchem war es zunächst ein wenig peinlich, vor den anderen Auszubildenden Übungen zu absolvieren“, resümiert er. Bereits

nach wenigen Wochen trat in den Köpfen der Azubis anstelle der Skepsis dann jedoch die Überzeugung, dass sie sich durch die Teilnahme selbst etwas Gutes tun. Die Berufsanfänger fühlen sich fitter, die körperliche und psychische Belastungsfähigkeit steigt - und in der Gruppe taucht der angesprochene „Innere Schweinehund“ erst gar nicht auf.

So war es letztlich auch keine große Überraschung mehr, als bei einer kürzlich durchgeführten Sitzung des Schulforums mit Klassensprechern und Lehrern seitens der Auszubildenden der Wunsch geäußert wurde, das Projekt fortzuführen.

Die auf Freiwilligkeit beruhende Einbindung des gesundheitlichen Präventionsgedankens in den Stundenplan trägt darüber hinaus freilich auch zur Attraktivität der diversen Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen im allgemeinen und der Bamberger Akademie für Gesundheitsberufe beziehungsweise des Bamberger Bildungszentrums für Altenhilfe im Besonderen bei.

„Ich kann nur gut pflegen, wenn es mir selber gut geht“, bringt es Projektleiter Matthias Drossel auf den Punkt. -mde-



Das Bild mit dem Leiter des Projekts, Matthias Drossel (li.) und Schülersprecher Josua Tsiaousidis hat Symbolkraft: Körperlich gesunde und starke Pflegekräfte haben mehr Spaß an ihrem schönen und für die Gesellschaft so wichtigen Beruf - und fallen seltener aus.