

Pressemitteilung

18.08.2009

Was tun bei psychischen Belastungen in der Berufsausbildung?

Die Schule ist vorbei, der Berufsalltag beginnt. Der Start in diesen neuen Lebensabschnitt kann allerdings auch zu erhöhtem Druck und psychischen Belastungen für die Berufsanfänger führen. Zum Beginn des neuen Ausbildungsjahres geben Berufsgenossenschaften und Unfallkassen deshalb Tipps, was Auszubildende tun können, wenn Stress, Mobbing oder Gewalt zum Problem werden.

Stress

Stress wird definiert als ein Gefühl, die Anforderungen mit den verfügbaren Mitteln nicht bewältigen zu können. Die Folgen reichen von Müdigkeit und Konzentrationsschwäche über Nervosität und Unruhe bis zu körperlichen Symptomen. Aber auch Unterforderung kann unzufrieden machen und Beschwerden auslösen.

„Die gefühlte Belastung ist abhängig von der jeweiligen Qualifizierung und Erfahrung, von der Motivation und den Fähigkeiten, mit Stress umzugehen“, sagt Dr. Rolf Manz, Experte für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). „Im besten Fall motiviert uns eine solche Situation und wir erweitern unsere fachliche Kompetenz. Im schlechtesten Fall aber wird der Stress zu groß und beeinträchtigt unsere Gesundheit und das Wohlbefinden.“

Sollten Probleme auftreten, plädiert Dr. Dirk Windemuth vom Institut Arbeit und Gesundheit (BGAG) in Dresden für einen offenen Dialog mit den Vorgesetzten – wenn nötig auch mit dem Personal- oder Betriebsrat. „Nur wenn Probleme mit den neuen Aufgaben, oder Defizite in der Zusammenarbeit mit Kollegen, angesprochen werden, können diese auch behoben werden.“ Auszubildende können auch einen Lehrer an ihrer Berufsschule ansprechen, der dann zwischen Ihnen und dem Betrieb vermittelt.

Mobbing

„Von Mobbing spricht man, wenn jemand regelmäßig und fortwährend schikaniert, belästigt, beleidigt, oder ausgegrenzt wird mit dem Ziel, ihn aus dem Arbeitsverhältnis zu drängen“, sagt BGAG-Psychologe Windemuth. Die Opfer erleben diese Form der Aggression als starke psychische Belastung. Sie reagieren mit Angst, Schlaflosigkeit, Nervosität und häufig mit nachlassender Motivation. Wenn Auszubildende von Kollegen gemobbt werden, sollten sie auf jeden Fall das Gespräch mit einem Vorgesetzten

suchen. Geht die Schikane von ihm aus, sollten sie Hilfe beim Personal- oder Betriebsrat oder einer unabhängigen Beratungsstelle suchen.

Gewalt

Es muss nicht immer gleich die schwere Körperverletzung sein. Gewalt hat viele Gesichter. Auch Mobbing ist eine Spielform. Umfragen haben ergeben, dass aggressives Verhalten bis hin zu Tätlichkeiten im betrieblichen Alltag und in der Berufsschule keine Seltenheit ist.

Auch hier empfiehlt Experte Manz: „Wenn ein Auszubildender Zeuge oder Opfer von Gewalt wird, sollte er sich so schnell wie möglich Hilfe holen: bei Vorgesetzten, Lehrern, Betriebsrat oder Schlichtungsstellen.“

Einige Berufsgenossenschaften haben inzwischen auch Trainingsprogramme entwickelt, die Betrieben helfen, mit diesem Problem richtig umzugehen.

Bei allgemeinen Fragen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz kann außerdem der Sicherheitsbeauftragte oder die Fachkraft für Arbeitssicherheit, der Betriebsrat oder- arzt angesprochen werden. Dies kann zum Beispiel bei fehlenden Arbeitsschutzvorkehrungen oder mangelhafter persönlicher Schutzausrüstung notwendig werden.

Weiterführende Informationen finden sie hier:

- Internetportal der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft: [Gewaltprävention in der Ausbildung](#)
- Mobbing-Beratungsstellen unter www.verdi.de/search (Suchbegriff: Mobbingberatung)
- [Beratungsangebot des BGAG](#) - Institut Arbeit und Gesundheit der DGUV
- [Allgemeines](#) zu psychischen Belastungen
- Rechte und Pflichten von Unternehmer und Arbeitnehmer: [BGVA1: Grundsätze der Prävention](#) (§§ 2-18)

Broschüren der gesetzlichen Unfallversicherung:

- GUV-I 8628: Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz
- GUV-I 8766: Psychische Belastungen - Checklisten für den Einstieg
- BGI 609: Stress am Arbeitsplatz

Links zum PDF-Download [auf den Seiten der DGUV](#) (unter Vorschriften und Regeln)

Pressekontakt:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Pressestelle

Stefan Boltz

Tel.: 030 288763768

Fax: 030 288763771

E-Mail: presse@dguv.de