



Stress – das Schicksal unserer Zeit?

Intelligentes Lernkonzept gegen das arbeitsmedizinische Problem Nummer eins

Mehr als die Hälfte aller Fehlzeiten am Arbeitsplatz sind auf Stress zurückzuführen. Jährliche Schäden in Milliardenhöhe sind die Folge. Schlafstörungen, Herzrasen, Kopfschmerzen, Erschöpfungs- und Angstzustände rauben den Betroffenen Lebensfreude und Arbeitsfähigkeit.

Belastungen steigen

Kein Wunder, könnte man sagen – steigt doch der Zeitdruck und die Verantwortung in den meisten Unternehmen permanent an. Das gilt auch für Eisenbahn-Fahrzeugführer, die Zielgruppe des Programms „Stress-Prävention“ sind. Sie müssen in Gefahrensituationen wie an Baustellen oder Bahnübergängen richtig reagieren, manchmal gleichzeitig Konfliktsituationen mit Fahrgästen meistern, beispielsweise mit randalierenden Jugendlichen. Auch schlechtes Wetter kann Nerven kosten: Es zwingt zu erhöhter Konzentration und es wird noch schwieriger, den Fahrplan einzuhalten. Und wenn dann am Ende eines Arbeitstags die geplante Ablösung nicht rechtzeitig kommt! Unbehagen, Ärger, Angst – kurz Stress – sind die Reaktionen der Betroffenen. Die BG BAHNEN und die Eisenbahn Unfallkasse haben gehandelt: Zusammen mit M.I.T haben sie ein psychologisch fundiertes Anti-Stress-Trainingsprogramm entwickelt.

Stress ist individuell

Eine Schwierigkeit bei diesem Thema: Stress wird individuell sehr unterschiedlich empfunden. Stress-Prävention kann deshalb keine Standardlösung sein. Ziel des Programms ist es, zunächst die Selbstanalyse zu schärfen. Durch Video-Beispiele versetzen sich die Zugführer in ihr Arbeitsumfeld. So kann jeder selbst erleben, welche Situationen für ihn besonders stressig sind. Genauso individuell wie die stressauslösenden Situationen sind auch die Gegenmaßnahmen. Auch hier muss jeder die für ihn passende Strategie selbst herausfinden.

Strategien gegen Stress-Entstehung

Das Programm zeigt auf, dass es nicht allein die Anforderungen sind, die Stress verursachen, sondern dass Stress erst dann entsteht, wenn diese Anforderungen die eigenen Kräfte und Strategien überfordern. Ein umfangreicher Übungsteil dient dazu, für stressende Situationen individuell passende Strategien zu finden, mit deren Hilfe die Anforderungen leichter zu bewältigen sind.



Strategie-Übungen

Das Video zeigt die Szene aus Sicht des Fahrzeugführers: Ein Fahrgast meldet Brandgeruch. Was tun? Der Fahrer weiß, dass er jedes Risiko, aber auch Panik vermeiden muss. Er soll entscheiden, wo er anhält. Entscheidet er sich für „1. Sofort“, ist es falsch, weil an dieser Stelle die Feuerwehr nicht hinkommt. „2. Am Bahnübergang in 100 Meter“ ist richtig, weil die Feuerwehr herankommt und die Fahrgäste aussteigen können. „Beim Bahnhof in 2 km Entfernung“ kann auch richtig sein, wenn der Fahrer das Risiko einschätzen kann und sich zutraut, eine Panik zu verhindern. Wer weiß, wie er in solchen Situationen überlegt handelt, vermeidet Stress.

Abwehrkräfte gegen Stress

Bei extrem hohen Anforderungen kann leider auch die beste Stress-Präventions-Strategie irgendwann einmal versagen. Deshalb gibt das Programm auch Lernhilfen, um die eigenen Abwehrkräfte gegen Stress zu stärken.

Veränderung ist ein Prozess

Die Veränderung von Stressverhalten ist in jedem Fall ein Prozess, kein einmaliger Akt. Nach der mehrstündig angelegten Bearbeitung des CBT-Programms gehen die Teilnehmer für einige Wochen an ihren Arbeitsplatz zurück. Dort führen sie ein Stress-Tagebuch, in dem sie alle Situationen notieren, die Stress ausgelöst haben, ihre Reaktionen auf diese Situationen, die Folgen ihrer Reaktionen und sie schreiben auf, was sie hätten besser machen können. Nach einigen Wochen findet eine Reflektions-Phase mit Kollegen und Trainer statt, in der die Erfahrungen der vorausgehenden Wochen besprochen werden.

Erfolgreich durch integriertes Konzept

Ein komplettes Medienpaket unterstützt alle Schritte dieses Blended-Learning-Konzepts durch geeignete Materialien. Es enthält neben dem CBT-Programm ein Trainingsheft für die Teilnehmer mit den wichtigsten Aussagen, Beispiele für die Benutzung des Stress-Tagebuchs, ein Begleitheft für die Ausbilder, in dem jeder Unterrichtsschritt beschrieben und begründet wird, Folien für den Unterricht und die Erläuterung des kompletten Seminarkonzepts. Das gesamte Training dauert 1,5 Tage, die sich gelohnt zu haben scheinen. Die Mitarbeiter schätzen ihr Können realistischer ein als zuvor, sie zeigen sich in schwierigen Situationen weniger überfordert und haben auch weniger körperliche Reaktionen.

Verhaltensänderung auch beim Thema Arbeitssicherheit

Dieses Beispiel zeigt, dass CBT/WBT-Programme dazu beitragen können, auch relativ fest verankerte Verhaltensweisen positiv zu verändern. Ein anderes Beispiel „Todmüde? Ohne mich“, für den Deutschen Verkehrsrat produziert, zielt in die gleiche Richtung. Müdigkeit am Steuer ist für ca. 25% der tödlichen Unfälle verantwortlich. Besser als gutgemeinte Warnungen wirkt die simulierte Fahrt, bei der wir die Straße nur verschwommen wahrnehmen, genau wie ein Fahrer kurz vor dem Sekundenschlaf. Die Risiken werden drastisch klar.

Haben Sie Fragen zu dieser Lösung?

Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung!

M.I.T newmedia GmbH

Am Zollstock 1, 61381 Friedrichsdorf, Telefon +49 (0) 61 72. 71 00-0 oder per eMail an: info@mit.de