

1. Einführung

In diesem Buch stellen wir Ihnen das ressourcenorientierte Stressmanagementtraining für Teams in Service, Gewerbe und Produktion (ReSuM) vor. ReSuM wurde im Rahmen des gleichnamigen Projekts „Stress- und Ressourcenmanagement für un- und angelernte Beschäftigte: Entwicklung eines Multiplikationskonzeptes (ReSuM)“¹ entwickelt. Projektförderer war das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)². Multiplikatoren sind Präventionsanbieter, wie Krankenkassen und Betriebsärzte.

ReSuM ist gemeinsam mit verschiedenen Präventionsanbietern und Betrieben entwickelt worden, um die Bedarfe der Präventionsanbieter und der Betriebe frühzeitig bei der Trainingskonzeption zu integrieren. Die Erprobung fand mit den Präventionsanbietern in sechs Betrieben aus verschiedenen Branchen statt. Anschließend wurde das Konzept wiederum in Zusammenarbeit mit den Präventionsanbietern und den Betrieben überarbeitet. Dieses überarbeitete Trainingskonzept ist einer wissenschaftlichen Evaluation der Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit in weiteren acht Betrieben verschiedener Branchen unterzogen worden. ReSuM wurde somit auf seine breite Anwendbarkeit getestet.

Zielgruppe von ReSuM sind Teams mit gering qualifizierten Beschäftigten in Service, Gewerbe und Produktion. Das können gemischt qualifizierte Teams sein, z.B. in der Großküche mit gelernten Köchen und ungelernten Kräften. Das können auch Teams, z.B. in der Produktion, mit ausschließlich gering qualifizierten Beschäftigten sein. Im Forschungsprojekt ReSuM wurde das ReSuM-Programm mit Teams aus verschiedenen Stadtreinigungsbetrieben, aus einem Verkehrsbetrieb, mit Reinigungskräften verschiedener Kommunen, mit Beschäftigten im Entsorgungsgewerbe und mit Teams aus verschiedenen Produktionsfirmen erprobt und evaluiert.

¹ Förderkennzeichen 01EL0412, Laufzeit: 2006-2009; Verbundkoordinatorin und Projektleitung: C. Busch; Förderkennzeichen 01EL 0417, Teilprojekt Berlin: Multiplikatorenkonzept für Betriebsärzte, Projektleitung: A. Ducki; Projektantragstellerinnen: C. Busch, E. Bamberg & A. Ducki.

² BMBF-Förderschwerpunkt „Präventionsforschung“, 1. Förderphase im Programm der Bundesregierung „Gesundheitsforschung: Forschung für den Menschen“.

ReSuM ist so konzipiert, dass auch Teilteams trainiert werden können, wenn es in der betrieblichen Praxis sinnvoll erscheint. Das könnte der Fall sein, wenn nicht komplette Teams aus dem Tagesgeschäft gezogen werden können. Dann sollte jedoch jeweils eine Teamsitzung pro Team nach den Trainings erfolgen, um das Gelernte und Erfahrene auszutauschen. ReSuM ist ein hoch strukturiertes Programm, um den roten Faden für die Beschäftigten immer sichtbar zu halten und Unsicherheiten zu nehmen. Gerade gering qualifizierte Beschäftigte sind es nicht gewohnt, an Trainings teilzunehmen, und haben berechtigterweise Ängste, was in einem Training auf sie zukommt. ReSuM sieht zudem einen hohen Grad an Visualisierung vor, um möglichst wenig Lesefähigkeit abzufordern. Die Trainingsinhalte und Übungen sind nahe am beruflichen Alltag der Beschäftigten, d.h. die Transferdistanz wird gering gehalten. Dies wird unter anderem durch eine vor dem Training durchzuführende Betriebsbegehung des Trainers anhand eines Screenings gewährleistet (siehe Abschnitt 3.5). Das Screening befindet sich auf der Begleitwebsite des Verlags <http://extras.springer.com/> unter Eingabe der ISBN 978-3-642-40858-8. Dabei lernt der Trainer die Arbeitsorganisation und Arbeitsaufgaben der Beschäftigten kennen und kann die Übungen im Training alltagsnah ausgestalten. Das Screening hilft, Belastungen, Ressourcen und Veränderungspotenziale am Arbeitsplatz zu erkennen. Der Trainer lernt zudem die Motivation der betrieblichen Entscheidungsträger kennen. Die Betriebsbegehung anhand des Screenings gehört somit zur wichtigsten Trainingsvorbereitung neben den organisatorischen Vorbereitungen und der Einbindung des Trainings in das betriebliche Gesundheitsmanagementsystem.

ReSuM umfasst vier Sitzungen für die Beschäftigten. Jede Sitzung dauert drei Stunden, um ReSuM zeitlich im Arbeitsalltag integrieren zu können. Zudem können verschiedene Inhalte mit zeitlichem Abstand getrennt voneinander behandelt werden. Ein ein- oder zweiwöchiger Rhythmus erlaubt Hausaufgaben zwischen den Sitzungen zu vergeben, um den Transfer zu sichern.

Der Teilnahmemotivation wurde besondere Aufmerksamkeit gewidmet, da Geringqualifizierte wenig Motivation zeigen, an Maßnahmen der Weiterbildung und Gesundheitsförderung teilzunehmen und ein problematisches Gesundheitsverhalten zu ändern. Aus diesem Grund wurde eine Teamintervention gewählt und gemeinsames Stressmanagement im Team zum Schwerpunkt des Trainings gemacht. Im Rahmen einer Teaminterven-

tion werden auch Beschäftigte erreicht, die sich alleine nicht für eine Teilnahme an einem Gesundheitsförderungsangebot entscheiden würden. Im geschützten Rahmen ihrer Teamkollegen können sie sich aber eine solche Teilnahme vorstellen, wie wir aus Interviews mit Beschäftigten im Forschungsprojekt ReSuM erfahren konnten.

ReSuM ist ein ressourcenorientiertes Stressmanagementtraining, d.h. ReSuM setzt an den Faktoren an, die vor Stress schützen. Stressmanagement ist nach dem Verständnis der Autorinnen wesentlich geprägt von den zur Verfügung stehenden und genutzten Ressourcen. Ressourcen können in der Person oder in der Umwelt liegen. Für diese Zielgruppe ist Bewegung eine wichtige zu fördernde personale Ressource und Bewältigungsstrategie. Bewegung kann vor Stress schützen und eine sehr effektive Strategie sein, um Anspannung abzubauen. Bewegung wird daher im Training intensiv behandelt. Auf der Begleitwebsite findet sich ein Bewegungskatalog zur Unterstützung der ReSuM-Trainer. Dieser Bewegungskatalog wurde von Bewegungswissenschaftlern für die verschiedenen, einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz von Geringqualifizierten erstellt. ReSuM behandelt neben personalen Ressourcen auch Ressourcen der Arbeitswelt, insbesondere der Teamarbeit. Ressourcen der Teamarbeit liegen zum einen in der Gestaltung von Teamarbeit, wie der Gestaltung der Kommunikationsmöglichkeiten, zum anderen in den Teamprozessen, wie gemeinsam Verantwortung für das Arbeitsergebnis zu übernehmen. Ressourcen finden sich natürlich nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch in der Familie und Freizeit. Im Training werden die Balance der verschiedenen Lebensbereiche reflektiert, Entwicklungsperspektiven aufgegriffen und Entwicklungspläne erstellt.

Die Vorgesetzten spielen eine bedeutsame Rolle für das Stresserleben der Beschäftigten. Sie gewährleisten als wichtige Mitgestalter der Arbeitsbedingungen den Bedingungsbezug des Trainings, indem sie z.B. regelmäßige Teamsitzungen garantieren. Weitere wichtige Ressourcen für die Beschäftigten sind die Anerkennung und Unterstützung durch den Vorgesetzten. ReSuM umfasst daher zusätzlich zu den vier Modulen und Sitzungen für die Beschäftigten ein Modul für die direkten Vorgesetzten. Das Modul besteht aus zwei Sitzungen, die vor und begleitend zum Training der Teams durchgeführt werden. Ein Modul stellt eine thematisch abgeschlossene Einheit dar.

ReSuM umfasst somit fünf Module. Vier Module über jeweils drei Stunden richten sich an die Beschäftigten und ein Modul, das in zwei Sitzungen von jeweils ca. drei Stunden unterteilt ist, an die direkten Vorgesetzten. Es empfiehlt sich, ReSuM durch einen Trainer und einen Co-Trainer durchführen zu lassen, insbesondere wenn mehrere (Teil-)Teams gleichzeitig trainiert werden.

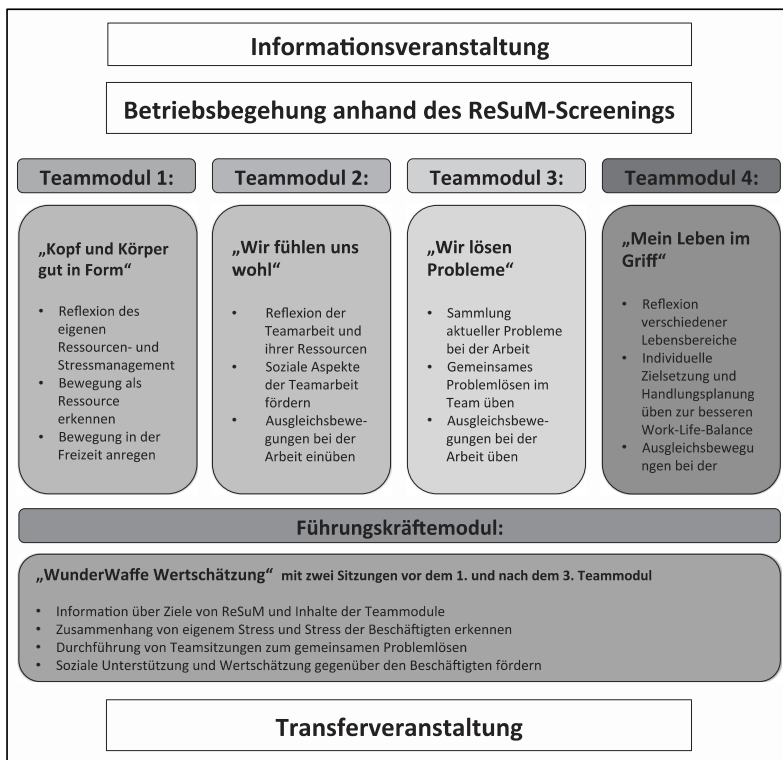


Abbildung 1: ReSuM-Programm

Stressmanagement für Teams

in Service, Gewerbe und Produktion - Ein
ressourcenorientiertes Trainingsmanual

Busch, C.; Roscher, S.; Ducki, A.; Kalytta, T.; Liedtke, G.

2015, X, 361 S. 57 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-642-40858-8