

IN FORM

Berufstätigkeit und ein gesundes Leben vereinbaren

Mit "Gesund im Beruf" bietet der katholische Sportverband Köln (DJK) eine Workshop-Reihe zur betrieblichen Gesundheitsförderung - speziell zugeschnitten auf Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger.



Bild: DJK Sportverband Köln

Der geregelte Arbeitsalltag fordert viele junge Menschen neu heraus, plötzlich scheint keine Zeit mehr für Sport oder gesunde Ernährung zu bleiben. Die Seminare des DJK vermitteln, dass sich Berufstätigkeit und ein gesundes Leben nicht ausschließen. Projektleiterin Saskia Heuser berichtet im Interview von besonderen Herausforderungen in Pandemiezeiten und ambitionierten Zukunftsplänen.

IN FORM: Mit "Gesund im Beruf" bieten Sie Workshops für Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger an. Was genau kann man sich darunter vorstellen?

Saskia Heuser: Das komplette Programm besteht aus acht unterschiedlichen Modulen, also halbtägigen Workshops, die sich über einen Zeitraum von zwei Jahren ziehen. Wir wollten das

Programm erst deutlich kürzer gestalten, aber wenn junge Menschen ins Berufsleben einsteigen, haben sie ja auch noch ganz viele andere betriebsinterne Schulungen. Durch die längere Projektdauer hat jede und jeder die Möglichkeit, an den Seminaren teilzunehmen und zudem rücken die Thematiken im Berufsalltag immer wieder ins Bewusstsein. Für jeden neuen Jahrgang gibt es eine Auftakt- und eine Schlussveranstaltung. In der ersten Sitzung klären wir, was betriebliche Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement sind und was das jeweilige Unternehmen aktuell schon anbietet. Danach folgen Seminare mit den Schwerpunkten Ernährung, Ergonomie und Bewegung, Entspannung, Stressmanagement, Suchtprävention und Zeitmanagement in Prüfungsphasen. Je nach Berufsfeld, können wir die einzelnen Module mit unseren Fachreferentinnen und Fachreferenten dann individuell anpassen.

Warum haben Sie sich gerade für diese Zielgruppe entschieden?

Saskia Heuser: Wir haben im Austausch mit den Azubis bei uns im Sportverband gemerkt, dass es da Bedarf gibt. Egal ob Auszubildende oder Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger, sie alle sind in der gleichen Lage. Sie kommen in eine komplett neue Lebenssituation, in der sie plötzlich einen oft eng getakteten Arbeitsalltag haben – im Gegensatz zum Studium oder der Schule. Sie stehen vor neuen Herausforderungen und die Zeit für gesunde Ernährung und Sport fehlt dann oft. Das ist zumindest die Wahrnehmung von jungen Menschen, die neu im Berufsleben sind. Unser Anliegen ist es deshalb, dass gerade Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger schnell erfahren, dass sich Berufstätigkeit und ein gesundes Leben nicht ausschließen.

Wie erreichen Sie die Berufsanfängerinnen und -anfänger?

Saskia Heuser: Wir erreichen die Teilnehmenden immer direkt über den Arbeitgeber. Zuletzt haben wir zum Beispiel mit dem Landschaftsverband Rheinland zusammengearbeitet und dort eine dreißigköpfige Gruppe von Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger begleitet. Mit "Gesund im Beruf" befinden wir uns ja im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements, deshalb geht das nur über den Arbeitgeber, der das Angebot dann bei uns für seine Angestellten bucht. Unsere Angebote dienen sicherlich auch immer der Mitarbeitergewinnung und -bindung. Durch ein Projekt wie "Gesund im Beruf" wird ein Arbeitgeber für Bewerberinnen und Bewerber attraktiver. Das ist vor allem für Branchen wie den Pflegebereich spannend, in denen es viel Wettbewerb gibt.

Was war bisher die größte Herausforderung, vor der Sie mit Ihrem Projekt "Gesund im Beruf" standen und wie sind Sie damit umgegangen?

Saskia Heuser: Seit Corona herrscht bei uns "agiles Planen", wie ich es immer nenne. Vieles, was ich geplant hatte, ist dann am nächsten Tag nicht mehr umsetzbar. Die Corona-Pandemie hat auch bei uns einiges durcheinandergewirbelt, da wir die Workshops nicht online anbieten konnten und wollten. Gerade bei Themen wie "Ergonomie" hätte das wenig Sinn gemacht, und wir legen auch großen Wert auf den persönlichen Austausch und die soziale Interaktion zwischen den Teilnehmenden. Davon abgesehen gab es keine großen

Herausforderungen. Bei den Unternehmen und Trägern sind wir überall stets auf offene Ohren gestoßen. Die ganze Projektentwicklung war aufwendig und arbeitsintensiv – aber das ist eben unser Job.

Wie soll es in Zukunft mit dem Projekt weitergehen?

Saskia Heuser: Wir wollen jetzt erst einmal den Bereich Pflege angehen und haben bereits ein Konzept erarbeitet. Bis wir das für alle Träger organisiert haben, mit denen wir aktuell in Kontakt stehen, reicht uns das zunächst an Arbeit. Ich finde auch den Kita-Bereich sehr spannend, aber das ist organisatorisch schwierig, da alles dezentral organisiert ist. Ein Träger hat ja meistens mehrere Einrichtungen über die ganze Stadt verteilt – das erschwert die Koordination.

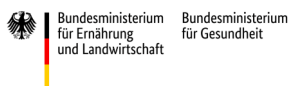
Warum lohnt es sich IN FORM-Partner zu werden?

Saskia Heuser: Im Austausch mit Unternehmen und Trägern sagen wir immer, dass wir mit dem Projekt IN FORM-Partner sind und dass das eine Initiative des Bundesministeriums ist. Dadurch hat „Gesund im Beruf“ definitiv einen anderen Stellenwert – die IN FORM-Partnerschaft ist einfach ein Qualitätssiegel. Außerdem ist es auch einfach schön dazu zugehören und sich mit anderen auszutauschen. Wir als Sportverband teilen unsere Ideen und Erfahrungen immer gerne. Ich bin der Meinung: Wenn eine Idee weitergetragen wird, dann war es einfach eine richtig gute Idee.

Kontaktdaten Ansprechpartnerin:
Projektleiterin Saskia Heuser
(DJK Sportverband
Projektleiterin Gesund im Beruf)
Tel.: 0221/ 99 80 84 12
E-Mail: s.heuser@djkvital.de

LINKS

Im Beitrag **Jetzt IN FORM Partner werden** erfahren Sie, wie Sie auch für Ihr Projekt rund um gesunde Ernährung und mehr Bewegung das "Wir sind IN FORM"-Logo beantragen können.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/botschafter/interview-saskia-heuser/>