

Warum ein Stresspräventionstraining?

Das Fahren von Linienbussen und Straßenbahnen stellt vielfältige Anforderungen an das Fahrpersonal wie:

- sicheres Befördern der Fahrgäste,
- Einhalten des Fahrplans,
- kundenfreundliches Verhalten,
- souveränes Beherrschen des Fahrzeuges.

Können diese Anforderungen nicht zielgerichtet koordiniert werden, entsteht Stress. Aus einer andauernden Stressbelastung können sich gesundheitliche Beschwerden ergeben, wie Herz-/Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, die bis zur Fahrdienstuntauglichkeit führen können.

Um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen, wurde das Stresspräventionstraining entwickelt. Dabei wurde eng mit Verkehrsunternehmen zusammengearbeitet, um den direkten Bezug zum Alltag der Fahrerinnen und Fahrer sicherzustellen.

Ziele

Mit dem Trainingsprogramm wird

- Wissen über Stress und die grundlegenden Mechanismen der Stressentwicklung vermittelt,
- das Fahrpersonal für stresserzeugende Bedingungen im beruflichen und privaten Alltag sensibilisiert,
- die Handlungskompetenz erhöht und damit der Stressentwicklung vorgebeugt.

Erstellt im Auftrag von:



BG BAHNEN
Berufsgenossenschaft der
Straßen-, U-Bahnen und
Eisenbahnen

(040) 44 11 8 - 0
www.bg-bahnen.de
praev.hh@bg-bahnen.de



BGF
Berufsgenossenschaft
für
Fahrzeughaltungen

(040) 39 80 - 0
www.bgf-tad.de
tad@bgf.de



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat e.V.

(0228) 4 00 01 - 0
www.dvr.de
dvr-info@dvr.de

Realisierung:



Sema GmbH
Wilhelmshaven

(04421) 802 - 0
www.thales-systemintegration.de
thales.si@de.thalesgroup.com

Wissenschaftliche Begleitung:

- RWTH Aachen,
Institut für Psychologie
- Universität Erfurt,
Institut für Psychologie

Mediendidaktische Begleitung:

- TT-C Training Technology-
Consulting GmbH

Fachliche Begleitung:

- Dresdner Verkehrsbetriebe AG
- Pinneberger
Verkehrsgesellschaft mbH
- Regionalverkehr Dresden GmbH
- Stuttgarter Straßenbahnen AG

für Fahrerinnen und Fahrer von Linienbussen und Straßenbahnen



Das computergestützte Trainingsprogramm

Aufbau

Das interaktive Trainingsprogramm ist in einen Informationsteil mit Abschlusstest und in einen Übungsteil, und zwar jeweils für das Fahrpersonal von Linienbussen und von Straßenbahnen, unterteilt.

Im Informationsteil werden mit anschaulichen Beispielen aus dem Fahreralltag die Zusammenhänge erklärt, wie Stress entsteht, wie Stress wirkt und was man selbst tun kann, um Stress zu vermeiden.

Informationsteil

Interaktive Elemente fördern das aufmerksame Lernen.

Im Übungsteil wird der Teilnehmer mit Anforderungen aus der Fahrtätigkeit konfrontiert, wie z. B. Situationen an Haltestellen, Konflikte mit Fahrgästen, kritische Verkehrssituationen, die in realen oder virtuellen Bildern dargestellt sind. Beim Bearbeiten des Übungsteils wird die Koordination der vielfältigen Anforderungen trainiert.

Der Teilnehmer soll lernen

- kritische Fahrsituationen vorherzusehen,
- angemessen darauf zu reagieren und
- komplexe Aufgaben besser zu koordinieren.

Übungsteil

Die Haupt-, Neben- und Ablenkungsaufgaben sind zu koordinieren.

Warum ein ComputerBasedTraining (CBT)?

Das Stresspräventionstraining ist in Form eines ComputerBasedTrainings (CBT) umgesetzt. Das bietet den Vorteil, dass jeder Teilnehmer individuell an sein Leistungsniveau und sein Lerntempo angepasst lernen kann. Außerdem bietet nur ein CBT die Möglichkeit, Fahrdienstsituationen interaktiv und in bewegten Bildern darzustellen. Der Vorteil ist, dass die Lernmotivation gefördert wird, weil der Teilnehmer die Stresssituationen gut nachvollziehen kann.

Wirksamkeit

Untersuchungen in Verkehrsunternehmen durch Wissenschaftler und Medienpädagogen belegen die Wirksamkeit des Stresspräventionstrainings. Im Vergleich zu herkömmlichen Lernmethoden kann mit dem computergestützten Trainingsprogramm wesentlich effektiver gelernt werden.

Einsatz

Das Trainingsprogramm soll auf der Basis des Einsatz- und Seminarkonzeptes betrieblich umgesetzt werden. Es ist ein auf das Fahrpersonal zugeschnittenes Training, das durch geschulte Ausbilder begleitet und durch eine Selbstbeobachtungsphase und eine Reflexionsphase flankiert werden soll.

Weitere Informationen zur Umsetzung erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Berufsgenossenschaft.