

Warum ein Stresspräventionstraining?

Der Eisenbahnbetriebsdienst stellt vielfältige Anforderungen an die Eisenbahnfahrzeugführer und Lokrangierführer wie z.B.:

- sicheres Befördern von Fahrgästen oder Ladungsgütern,
- Einhalten von Fahrplänen oder Ladezeiten,
- freundliches Verhalten gegenüber von Fahrgästen und Kunden,
- souveräner Umgang mit Fahrzeugen und Betriebsabläufen.

Stehen den Anforderungen nicht ausreichende Ressourcen gegenüber, entsteht auf Dauer Stress. Aus einer andauernden Stressbelastung können sich gesundheitliche Beschwerden ergeben, wie z.B. Herz-/Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, die zu Fehlzeiten bis hin zur Betriebsdienstuntauglichkeit führen.

Um arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren vorzubeugen, wurde dieses Stresspräventionstraining entwickelt. Dabei wurde eng mit Praktikern aus Eisenbahnunternehmen zusammengearbeitet, um den direkten Bezug zum Betriebsdienst der Eisenbahnfahrzeugführer sicherzustellen.

Ziele

Mit dem Trainingsprogramm wird

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

Projektleitung:

Dipl.-Ing. A. Grösbrink, BG BAHNEN
Dipl.-Ing. J. Weymann, BG BAHNEN
Dipl.-Ing. P. Schneider, EUK

Wissenschaftliche Begleitung:

Prof. Dr. G. Debus, Institut für Psychologie, RWTH Aachen
Prof. Dr. D. Leutner, Universität Duisburg-Essen
Dipl.-Psych. M. Normann

Mediendidaktische Begleitung:

Dipl.-Päd. G. Helmchen,
Training Technology Consulting GmbH
Dipl.-Kfm. L. Rösch,
Training Technology Consulting GmbH

Fachliche Begleitung:

A. Bauer, Connex Verkehr GmbH
Dr.-Ing. J. Fischer, Eisenbahn und Häfen GmbH
Dipl.-Ing. F. Hennig, BG BAHNEN
N. Krautkrämer, Railion Deutschland AG
Dipl.-Ing. J. Mallikat, Verband Deutscher Verkehrsunternehmen (VDV)

Ein CBT-Programm erstellt im Auftrag von



Eisenbahn-Unfallkasse **EUK**
Gesetzliche Unfallversicherung

Realisierung: **M I T**

für Eisenbahnfahrzeugführer und Lokrangierführer



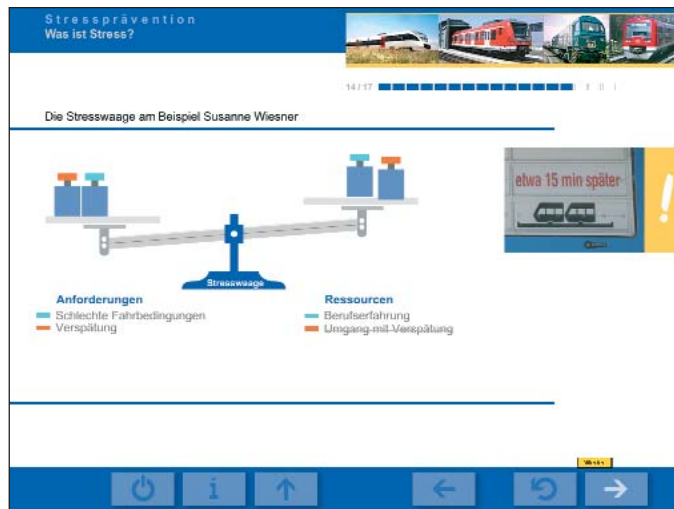
Das computergestützte
Trainingsprogramm

Stressprävention

für Eisenbahnfahrzeugführer und Lokrangierführer

Aufbau

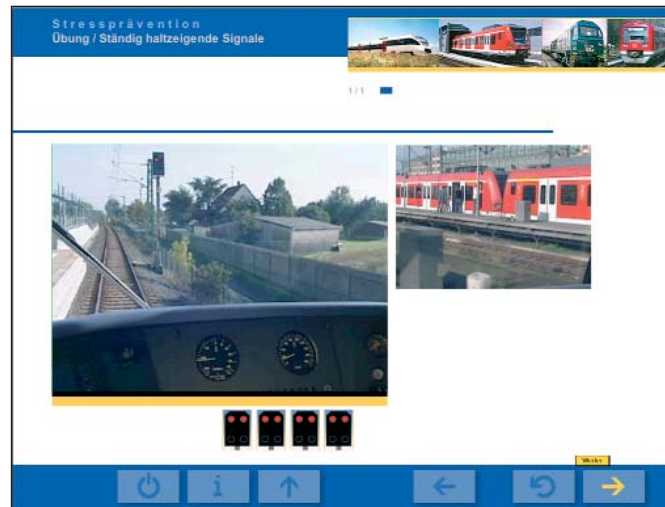
Das interaktive Trainingsprogramm ist für Eisenbahnfahrzeugführer (EFF) im Regionalverkehr und für Lokrangierführer (Lrf) konzipiert. Es enthält einen **Informationsteil** mit Abschlusstest und einen **Übungsteil**.



Informationsteil: Interaktive Elemente fördern das aufmerksame Lernen

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

Im **Übungsteil** werden die Teilnehmer mit Anforderungen aus ihrem Arbeitsalltag im Betriebsdienst konfrontiert.



Übungsteil: Die Haupt-, Neben- und Ablenkungsaufgaben sind zu koordinieren

Übungsteil EFF

Für Eisenbahnfahrzeugführer von Regionalbahnen enthält der Übungsteil z.B. Situationen an Haltestellen, Konflikte mit Fahrgästen, kritische Verkehrssituationen, die in realen oder virtuellen Bildern dargestellt sind. Beim Bearbeiten des Trainingsprogramms sind vielfältige Anforderungen zu bewältigen.

Der Teilnehmer soll lernen:

- kritische Fahrsituationen vorherzusehen,
- angemessen auf diese Situationen zu reagieren,
- komplexe Aufgaben besser zu koordinieren.

Übungsteil Lrf

Die Übungsaufgaben für Lokrangierführer zeigen Situationen, bei denen der Lerner bei der Durchführung auf Erschwernisse stoßt. Er muss die Störung des normalen Handlungsablaufes bewältigen. Solche Handlungsstörungen oder Erschwernisse sind z.B. Situationen an Lerner, ungeplante längere Wartezeiten, Kommunikationsstörungen mit dem Disponenten. Beim Bearbeiten des Trainingsprogrammssoll der Lerner erfahren, wie

- Auswirkungen von Handlungsstörungen rechtzeitig zu erkennen sind,
- welche Handlungsalternativen zur Verfügung stehen,
- wie planend vorzugehen ist, um Störungen in den Griff zu bekommen

Warum ein ComputerBasedTrainig (CBT)?

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

Wirksamkeit

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen in Verkehrsunternehmen belegen für das vergleichbare Stresspräventionstraining für Straßenbahnfahrzeugführer die Wirksamkeit einer Maßnahme. Im Vergleich zu herkömmlichen Lernmethoden kann mit dem computergestützten Trainingsprogramm branchen- und zielgruppenbezogen effektiv geschult werden.

Einsatz

Das Trainingsprogramm soll auf der Basis eines Einsatz- und Seminarkonzeptes betrieblich umgesetzt werden. Es ist ein auf die Mitarbeiter im Betriebsdienst spezifisch zugeschnittenes Training, das durch geschulte Ausbilder begleitet und durch eine Selbstbeobachtungsphase und eine Reflexionsphase flankiert werden soll.

Weiter Informationen zur Umsetzung erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Berufsgenossenschaft, der BG BAHNEN oder der EUK.