

DEKRA Fit & Safe

Ein Gesundheitsförderprogramm für LKW-Fahrer

Ihre Referentin

Dipl.-psych. Dr. Karin
Müller

Arbeitsfelder:

- Verkehrspsychologie
- Arbeitspsychologie
- Betriebliches
Gesundheitsmanagement
- Leiterin des Fachbereichs
Mensch und Gesundheit
DEKRA Automobil GmbH

Über DEKRA

Umsatz 2021:
3,4 Mrd. EUR

Sicherheitsexperten in 6 Regionen

Services

- Fahrzeugprüfung
- Schadenregulierung & Gutachten
- Produktprüfung
- Industriepfprüfung
- Consulting**
- Audit
- Training
- Zeitarbeit

Deutschland
21.031 Mitarbeiter

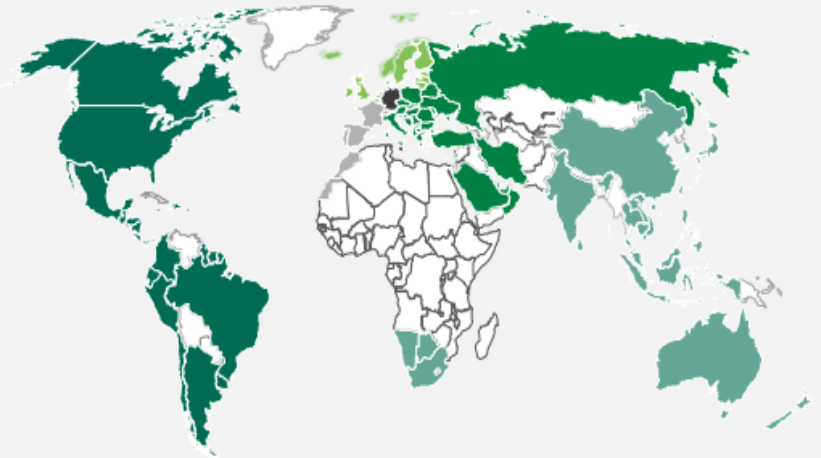
Mittelosteuropa & Naher Osten
7.217 Mitarbeiter

Nordwesteuropa
3.163 Mitarbeiter

Südwesteuropa
8.148 Mitarbeiter

APAC
3.446 Mitarbeiter

Americas
896 Mitarbeiter



Unsere Vision

Wir werden der
globale Partner
für eine **sichere**
und **nachhaltige**
Welt

Unsere Mission

Die Mission beschreibt unseren Auftrag für die Gesellschaft.

Wir sorgen für
Sicherheit und
Nachhaltigkeit

durch das Zusammenspiel von



Technologie & Ausrüstung

Standards & Richtlinien

Einstellung & Verhalten

in den drei Lebensbereichen



im Verkehr



bei der Arbeit



zu Hause

DEKRA Fit & Safe

Projektvorstellung

Zielstellung

Entwicklung eines am Bedarf der Logistikunternehmen und ihrer Fahrer orientierten Gesundheitsförderprogrammes

- Unterstützung der Unternehmen zum Abfedern der demografischen Entwicklung
- Erhöhung der Verkehrssicherheit



Vorarbeiten

Literaturbefunde und empirische Daten



Aufbau des Programms

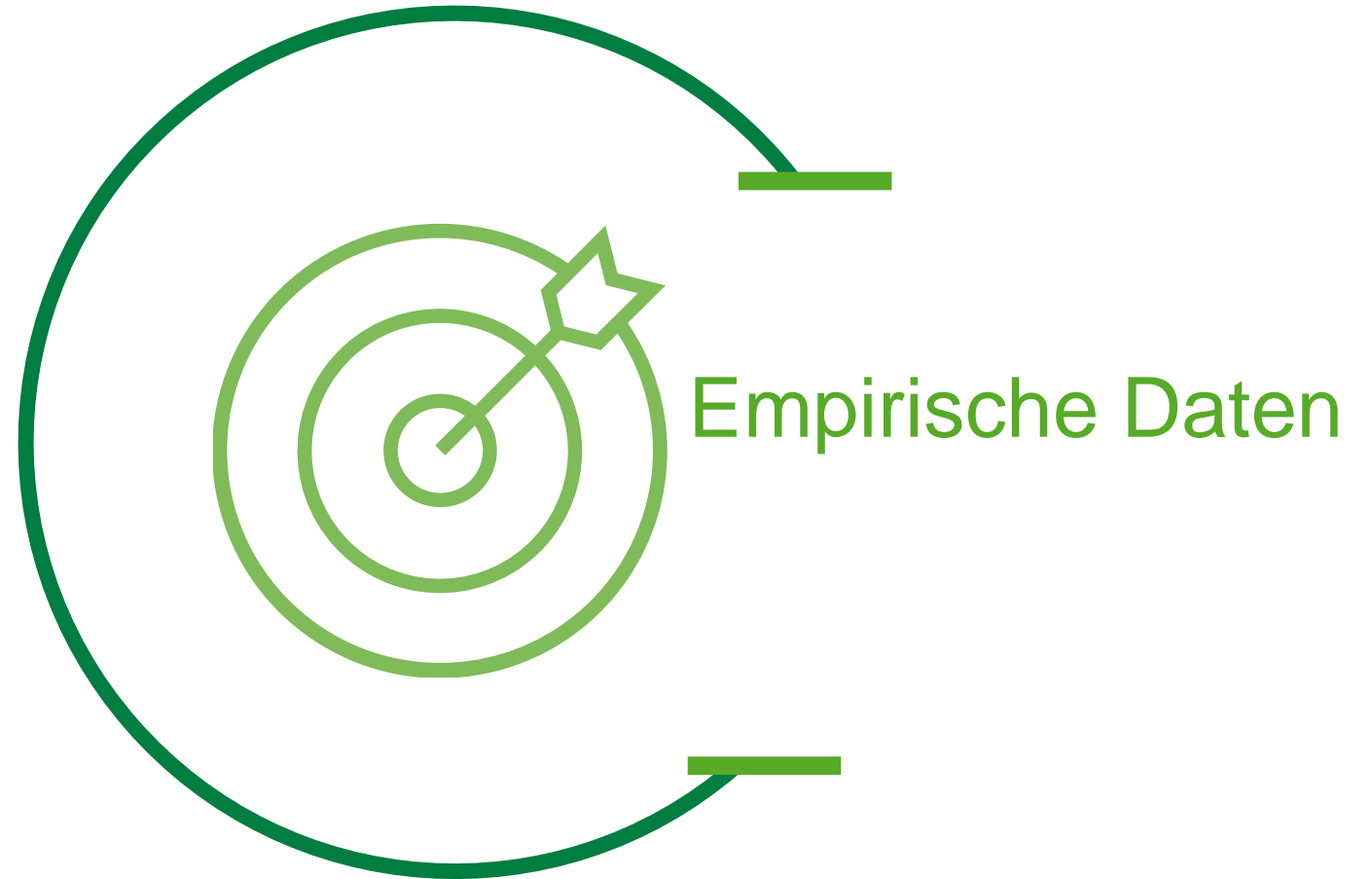
Ganzheitlich. Mobil. Innovativ.



Die weiteren Schritte

Pilotierung bis Markteinführung

DEKRA Fit & Safe



Demografie und Fachkräftemangel

IRU 2019. DLSV 2020. Startseite IAA 2022



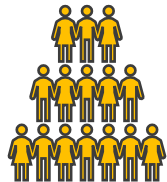
50 Lj. = Durchschnittsalter LKW-Fahrende in Europa



30.000 Fahrende p.a.
(Ruhestand)



18.000 Fahrende p.a.
(neu qualifiziert)



13.850 offene Stellen (Bundesagentur für Arbeit 3/2022)

Belastungen und Beanspruchungen



Arbeitsbedingungen / -belastungen (Michaelis 2008):

- i.d.R. lange ungünstige Arbeitszeiten
- Zeitdruck
- mobiler Arbeitsplatz mit Mehrfachanforderungen
- hohe Umgebungsbelastungen

Negative Beanspruchungsfolgen

- gesundheitsschädlicher Lebensstil/ Fehlbeanspruchungen (Pötschke-Langer et al. 2009)
- Erhöhtes Risiko für Erkrankungen z.B. HKL, MSE, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten (Michaelis 2008)
- 5,7% AU-Tage, Falldauer ca. 18 Tage je Fall (2018) (Meyer, Maisuradze & Schenkel 2019)
- Auswirkungen eines schlechten Gesundheitszustands auf Fahrverhalten und Unfallgefahr (Evers & Auerbach 2005)

29 Mitfahrten – 2 Speditionen - Linien- und Fernverkehr

METHODIK

- Kurzfragebogen (Soziodemographische Daten, spezifische Daten der beruflichen Tätigkeit)
- Teilstandardisierte, problemzentrierte Interviews
- Teilnehmende Beobachtung (durch die Interviewer)
- Qualitative Auswertung in einem standardisierten Kategoriensystem (MAXQDA)

ERFASST WURDEN

- Berufserfahrung
- Subjektiv eingeschätzter Gesundheitszustand
- Eigenes Verhalten (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Umgang mit Stress, Suchtmittelkonsum)
- Motivation zur Verhaltensänderung (Vor- und Nachteile eines gesunden Lebensstils, Selbstwirksamkeitserwartung)
- Berufliches und Soziales Umfeld: Beschäftigungsverhältnis, Bezugspersonen, Beruf und Familie, Arbeitsumfeld und ergonomische Faktoren
- Hinweise zur Programmentwicklung: Wünsche, Zugangsmöglichkeiten, Herausforderungen

Empirische Vorstudie DEKRA

Negative Belastungsfaktoren

- Fehlerhafte Disposition
- Zeitdruck
- hohe Konzentrationsanforderungen
- Verkehrslage
- Vibrationen
- permanenter Geräuschpegel
- lange / unvorhersehbare Arbeitszeiten
- lange / unvorhersehbare Wartezeiten
- schlecht beleuchtete / staubige Lagerhallen
- Lastenhandhabung/Fehlen manueller Hubwagen
- geringe Wertschätzung
- Bewegungsmangel
- Schlafmangel
- wenig Freizeit, schlechte Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Empirische Vorstudie DEKRA

Verstärkende Faktoren

Bewegung

- weniger als 2 Stunden Bewegung Tag

Ernährung

- schnell und sattmachend



Stress

- Suchtmittelkonsum (v. a. Zigaretten)

Müdigkeit

- Kaffee und Energy Drinks

Medikamenteneinnahme

- Bluthochdruck
- Schilddrüsenfehlfunktion
- Diabetes

Beanspruchungen und -folgen

- Stress
- Erschöpfung
- geringe Motivation
- Rücken-, Knie- und Schulterschmerzen
- verminderte körperliche Fitness
- Coping-Strategien über Suchtmittelkonsum



Ressourcen

- „Glücklich“
- Fahrtätigkeit wird geschätzt
- Vorteile eines gesunden Lebensstils sind bewusst

Interventionsansätze

Wünsche zu verhältnispräventiven Maßnahmen (im Betrieb)

- Elektrischer Hubwagen
- Sportmöglichkeit
- Geregelte Arbeitszeiten
- Rauchverbot in Fahrzeugen mit Fahrerwechsel
- Möglichkeit zur Fahrradmitnahme

Wünsche zu verhältnispräventiven Maßnahmen (außerhalb des Betriebs)

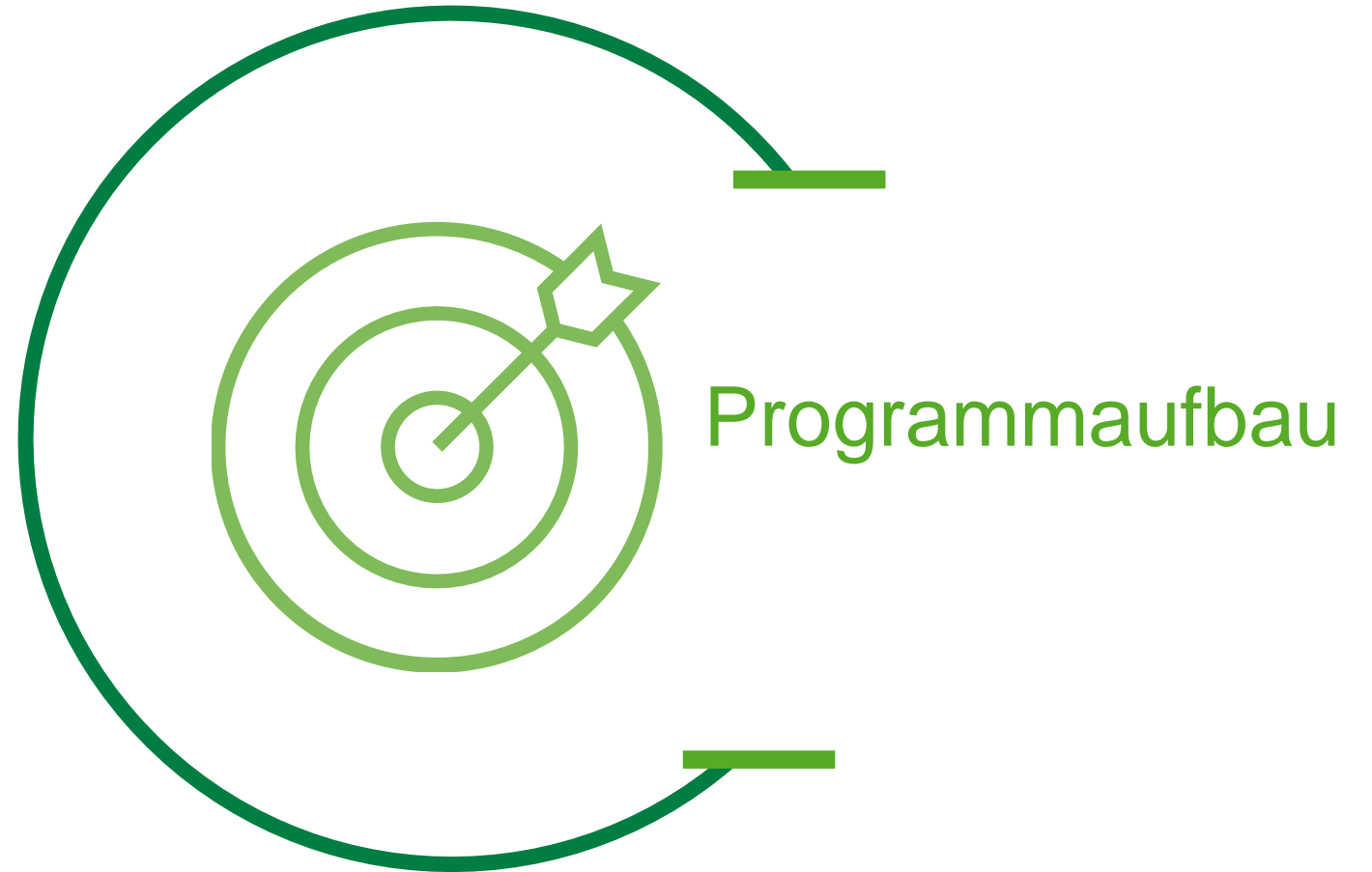
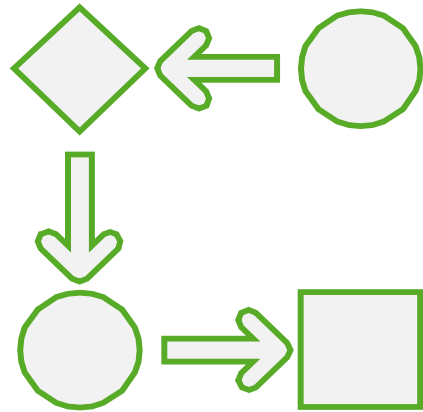
- Verbesserung der Parkplatzsituation
- Wertschätzung des Berufes fördern
- Alternative Angebote
(z. B. gesunde Mahlzeiten an Raststätten)

Wünsche zu verhaltenspräventiven Maßnahmen

- Bewegungsangebot in der Gruppe
- Praktische Ernährungstipps
- Stressmanagement



DEKRA Fit & Safe



DEKRA Fit & Safe - Programmaufbau

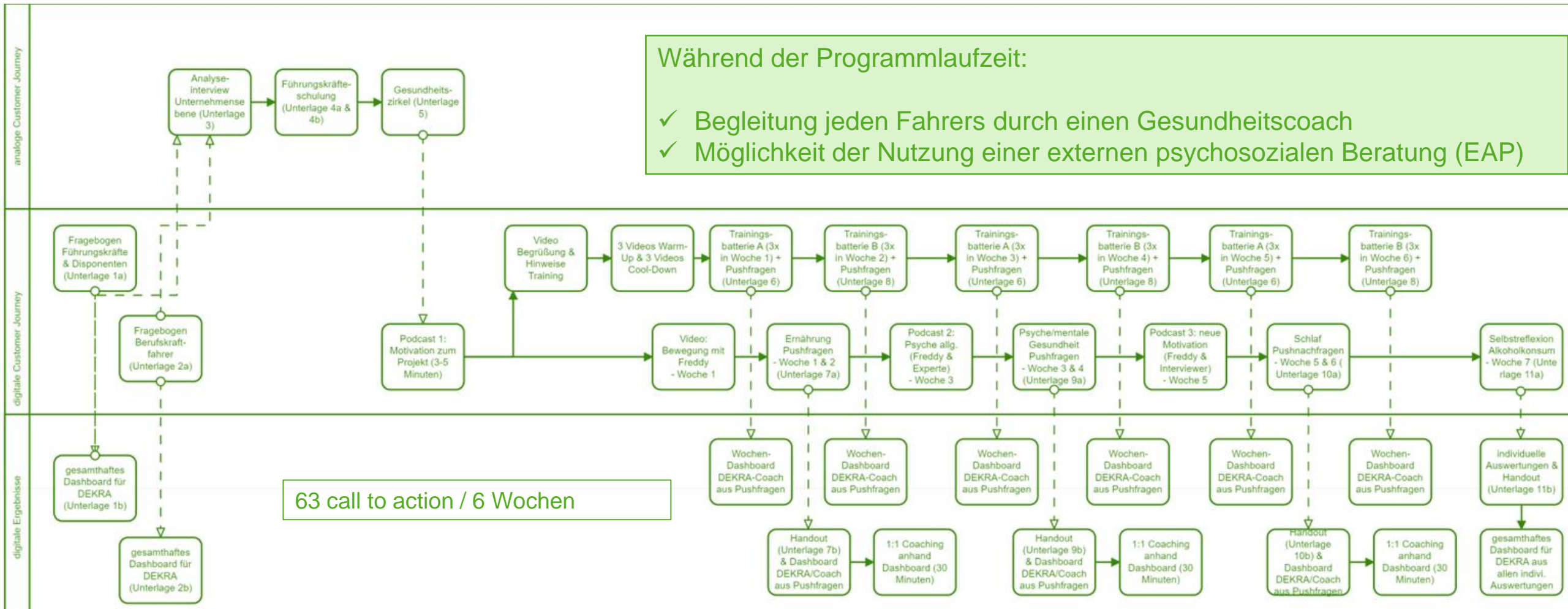


| Phase | Inhalt | Zielgruppen | Methodik |
|-------|--|--|--|
| 1 | Sensibilisierung zum Thema Gesundheit im Unternehmen | <p>Unternehmer, Führungskräfte, Disponenten</p> <p>Fahrer: Erfassung des IST-Zustandes in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung</p> | <p>Interviews Workshops Gesundheitszirkel</p> <p>Vor-Ort-Erfassung Gesundheits-Web-App</p> |
| 2 | Intensivprogramme: Wissensvermittlung, Trainingspläne, Ernährungspläne. Individuelle psychosoziale Beratung bei Bedarf | Fahrer, Disponenten | <p>Gesundheits-Web-App Social Media, Video, Podcast.</p> |
| 3 | Integration in den Arbeitsalltag und Schaffen von Nachhaltigkeit: Vertiefung der Inhalte, Reminder | Fahrer, Unternehmer, Führungskräfte, Disponenten | <p>Gesundheitszirkel Gesundheits-App Social Media...</p> |

DEKRA Fit & Safe - Programmaufbau

Während der Programmlaufzeit:

- ✓ Begleitung jeden Fahrers durch einen Gesundheitscoach
- ✓ Möglichkeit der Nutzung einer externen psychosozialen Beratung (EAP)



DEKRA Fit & Safe - Programmbeispiele

Fragebögen / Selbstreflexion Wissensimpulse



Fragebogen für Lastkraftwagenfahrer „Arbeit und Gesundheit“

Sehr geehrter Teilnehmerin,

Dein Unternehmen nimmt am Projekt DEKRA Fit & Safe teil. In diesem Rahmen erhältst Du diesen Fragebogen. Dieser befragt Dich zu verschiedenen Bereichen der Gesundheit und einer gesundheitsbezogenen Verhaltensweise. Die anonyme Auswertung aller Fragebögen dient als Grundlage, um Potentiale für gesundheitsförderliche Veränderungen für Dich und Dein Unternehmen zu ermitteln und an diesen anzuknüpfen.

Bitte lies die Aussagen aufmerksam durch und beantworte diese ehrlich. Überlege nicht lange, sondern entscheide Dich möglichst spontan für eine Antwortmöglichkeit. Falls Du dir unsicher bist, entscheide Dich für die Antwort, die am ehesten auf Dich zutrifft. Bitte denke daran, dass es hierbei keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Es geht lediglich um Deine persönliche Meinung und Dein persönliches Empfinden.

Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? Setze ein Kreuz:

1 2 3 4 5
 stimme überhaupt nicht zu stimme nicht zu teils, teils stimme zu stimme sehr zu

| 1. Soziale Beziehungen bei der Arbeit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zu den Disponenten habe ich ein positives und kollegiales Verhältnis. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich werte die Arbeit der Disponenten zu würdigen und erkenne Ihre tägliche Leistung an. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bei Verbesserungspotential fühle ich mich in der Lage konstruktives Feedback zu geben. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| In der Zusammenarbeit mit den Disponenten herrscht ein friedfertiger und unterstützender Umgang. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Möchtest Du uns in Bezug zu diesem Thema noch etwas mitteilen?



| 2. Psyche | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Wenn es viele Anforderungen an mich zur gleichen Zeit gibt, bleibe ich ruhig und mache eine Sache nach der anderen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich nach meinem Arbeitstag erschöpft. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich im Arbeitsalltag angespannt und überreizt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich achte darauf, dass ich Pausen einlege, um meine Kraft und Energie zu erhalten, wenn ich arbeite. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe Methoden für mich selbst entwickelt, um mich zu entspannen, wenn ich bei der Arbeit unter Druck stehe. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Möchtest Du uns in Bezug zu diesem Thema noch etwas mitteilen?



Die unterschiedlichen Schlafphasen

#1

Einschlafphase

- Organismus sinkt immer weiter in Beruhigung und Entspannung
- Verlangsamung des Pulsschlags, Atmung wird tiefer, Atemfrequenz sinkt
- oberflächlicher Schlaf, schon kleine Störungen können wecken

#2

Leichtschlafphase

- ca. die Hälfte der gesamten Schlafdauer
- Hirnaktivität auf niedrige Frequenzen beschränkt
- Bewusstsein abgeschaltet, entspannte Muskeln & kaum Augenbewegung
- Übergang vom Tiefschlaf zur Aufwachphase

#3

Tiefschlafphase (wechselt sich mit Leichtschlafphase regelmäßig ab)

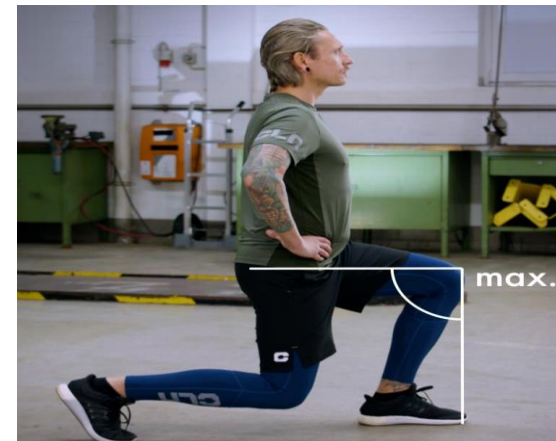
- tiefster Schlaf, nur schwer zu wecken
- Atmung & Herzrhythmus sind regelmäßig, Körpertemperatur abgesenkt
- Augen stehen still & die Erholung setzt ein

#4

REM-Phase – Rapid Eye Movement-Phase

- Traum Schlaf, Muskeln sind entspannt, nur schwer zu wecken
- hohe Aktivität des Gehirns (EEG zeigt unregelmäßige Muster, wie im Wachzustand)

Videos und Podcasts



Übungstagebücher



1 Min.

Notieren



Konzepte/Leitfäden Verhältnisprävention

- Interviews mit FK und Disponenten
- Workshops, Gesundheitszirkel

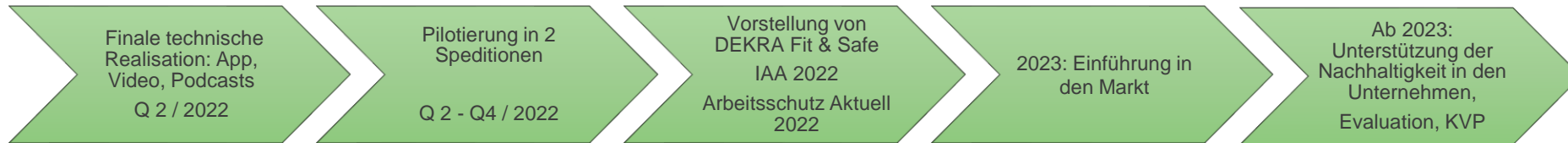


DEKRA Fit & Safe



Die weiteren Schritte

DEKRA Fit & Safe - Die weiteren Schritte



Danke,
dass Sie sich für
SICHERHEIT
einsetzen.

