



Bild von macrovector auf Freepik

Umgang mit Stress und Ängsten in der Sicherheitsbranche

Umfang / Format: 2 Seminartage á 6 UStd

Branche: Sicherheitsbranche

Zielgruppe: Beschäftigte in verschiedenen Bereichen der Sicherheitsbranche

Format: Individuell betriebsbezogen, betriebsübergreifend,
 Präsenz, Blended learning, Online

Lernziele



Mündliche Kommunikation

Die Teilnehmenden (TN) können ihre eigene Wahrnehmung von Stress benennen und sensibel, bzw. angemessen auf Probleme von anderen reagieren. Sie lernen sich Unterstützung in der Gruppe, bzw. bei Kolleg*innen, bzw. bei Vorgesetzten zu holen.



Berufliche Fachsprache / Literalität

Die TN lernen Begriffe rund um das Thema Stress und psychische Belastungen kennen.



Digitale Kompetenzen

Die TN können bei Bedarf selbstständig Hilfsangebote (Beratungsstellen) und Informationen im Internet recherchieren.



Gesundheitskompetenzen

Die Teilnehmenden werden befähigt, eigene körperliche Reaktionen, die durch Stress oder Angst entstehen, zu verstehen und einordnen zu können. Sie erhalten biologisches Wissen: Wie entsteht Stress? Sie erlernen einfache Übungen für den Umgang mit Stress und Angst, die im Arbeitsalltag nachhaltig eingesetzt werden können. Darüber hinaus bekommen sie Informationen über

Unterstützungsangebote und lernen sich gegenseitig zu stärken, sodass Gefühlen von Scham und Vereinzelung entgegengewirkt wird.

Ausgangslage - Situation der Beschäftigten in der Sicherheitsbranche

Die Tätigkeiten in der Sicherheitsbranche sind vielfältig und reichen von Pfortnertätigkeiten über Einlasskontrolle bei Veranstaltungen bis hin zu Objektschutz von komplexen Industrieanlagen. Die Aufgaben sind geprägt von hoher Verantwortung und gleichzeitig oftmals monotonen Arbeitsabläufen. Die meisten Beschäftigungsverhältnisse liegen finanziell im Niedriglohnsektor. Schichtarbeit, Nachtarbeit und eine ständige Einsatzbereitschaft begünstigen die Entstehung von Stress und Ängsten. Hinzu kommen Situationen, bei denen zur Deeskalation von Gefahren auch körperlicher Einsatz erforderlich sein kann. Zur psychischen Belastung trägt zudem bei, dass diese Berufstätigkeit eine geringe gesellschaftliche Anerkennung erfährt und mit vielen Vorurteilen belastet ist.

Fachkräfte für Schutz und Sicherheit verfügen oftmals über formal niedrige Bildungsabschlüsse. Viele haben eine Migrationsgeschichte. Es sind mehr Männer als Frauen in diesem Bereich tätig.

Während der Ausbildung zur Fachkraft für Schutz und Sicherheit erlernen sie zwar u.a. Rechtsgrundlagen und Sicherheitsvorschriften, die Einschätzung und den Umgang mit Gefahrensituationen, Erste-Hilfe-Maßnahmen und Unfallmeldungen sowie den Umgang mit Kund*innen und Konflikten. Das Thema Stress und vor allem auch eigene Ängste und der Umgang damit wird jedoch selten thematisiert.

Inhalte

- Inputs:
 - Stress, Ängste und Psychische Belastungen im spezifischen Arbeitsfeld und darüber hinaus verstehen und wahrnehmen
 - Auseinandersetzung mit der Definition von Gesundheit (WHO)
 - Einfluss der spezifischen Lebenslagen und Arbeitsbedingungen
 - Risikoerfahrungen und -berichte aus den Arbeitsfeldern
 - Körperliche Folgen – medizinische Berichte zum Thema Stress und Ängste
- Austausch in Kleingruppen
- Körperübungen

Methodische Elemente

Das Seminar ist als Präsenzveranstaltung konzipiert. Die Aktivierung der TN wird dadurch vereinfacht. Besonders Menschen, die mit dieser Form von (Weiter-)Bildungsprozessen unerfahren sind, können so besser erreicht werden. Auch der empowernde Effekt des Seminars ist in Präsenz deutlicher erfahrbar.

Die Methoden sind handlungsorientiert und selbstreflexiv, sowie ressourcenorientiert.

Die Aufgabe der Kursleitung besteht darin, das vorhandene Wissen der TN zu aktivieren, angestaute Unsicherheiten sichtbar zu machen und die Kontextualisierung der genannten Fragen und Problematiken zu ermöglichen.

Die Methoden sind so niedrighschwellig, dass auch Beschäftigte mit geringen Lesekompetenzen oder fehlender Fachsprache partizipieren können. Es werden Elemente des Lesens eingeführt und mit Bildern gearbeitet. In den Arbeitsgruppen können die TN selbst entscheiden, welche Kommunikations- bzw. Arbeitswerkzeuge sie anwenden wollen (Plakat, Sketch, ...).

Das Thema Stress und Ängste ist für viele sehr emotional besetzt. In Teams oder Gruppen, in denen keine Vertrauensatmosphäre herrscht, wird das Thema oft heruntergespielt. Besonders im Arbeitskontext wird Stress, und besonders das Thema Ängste oft nicht thematisiert. Viele TN sprechen eher über Stress im Privatleben. Dies kann sehr persönlich und emotional belastend kommuniziert werden. Sensible Reaktionen der Kursleitung bei gleichzeitig professionellem Blick auf die Gruppe waren von Bedeutung. Bei Nachfrage konnte Systemwissen (Adressen und Kontakte von weiterführenden Hilfsangeboten) vermittelt werden.

Effekte

- Es wird ein Zugang zu Weiterbildung geschaffen
- Die TN lernen mit den Gegebenheiten in Ihrem Aufgabenfeld besser umzugehen, Anzeichen für Stress wahrzunehmen und können darauf reagieren
- Es wird ein stärkeres Team-Gefühl aufgebaut. Die TN lernen, dass sie mit ihren Problemen (Stress und Ängste) nicht allein sind, es anderen ähnlich geht
- Es entsteht eine Entlastung, indem deutlich wird, dass Stress vor allem durch Strukturen und schwierige Arbeitsbedingungen entsteht und nicht (nur) ein persönliches „Problem“ ist
- Es wird „Hilfe zur Selbsthilfe“ angeregt, indem Informationen über mögliche Informations- und Hilfsangebote und Beratungsstellen vermittelt werden

- Es stehen neue Informationen und neues Wissen zur Verfügung, wo und wie sich die TN selbst weiter informieren können

Kontakt



Arbeit und Leben Hamburg

Maike Merten

Telefon: +49 (0) 40 284016 15

maike.merten@hamburg.arbeitundleben.de

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

Anke Frey

Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16

frey@arbeitundleben.de

<https://www.basiskom.de>

<https://arbeitundleben.de/>