

Präzubi – Prävention mit Auszubildenden

Fortbildung für Lehrkräfte Berufsbildender Schulen und weitere Multiplikator:innen

07. Mai 2025, online

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Herzlich Willkommen!

**Lassen Sie die Kamera noch aus
oder verdecken diese.**

Gleich geht's los – lehnen Sie sich
zurück, holen Sie sich was zu
trinken und kommen Sie in Ruhe an.

präzubi

Check in



Bitte den Code scannen oder auf [menti.com](https://www.menti.com)
folgenden Code eingeben: 3923 1721



Was beobachten Sie bei ihren Auszubildenden zum Thema Gesundheit?

Gesunde Ernährung	schwer erreichbare Zielgruppe
Zunehmende psychische Erkrankungen	Konzentrationsprobleme
Zunehmende Fehlzeiten durch Krankentage.	Extrem unvorteilhafte Ernährungsgewohnheiten
Die eigene Gesundheit wird oft nicht wertgeschätzt.	Zum Teil völlige Ignoranz / Vernachlässigung der eigenen Gesundheit
Kleine Beschwerden werden als Krankheit definiert, wenig belastbar	Deutliche Zunahme von psychischen Problemen
Stressbedingte Erkrankungen	Psychische Belastung
Wenig Interesse	Durchaus Wissen, aber wenig Umsetzungskraft
Besonderes Gesundheitsverhalten	Psychische und physische chronische Erkrankungen
achtLOSigkeit: sie lieben Energydrinks und Chips und Gummibärchen, haben kaum Hobbys neben social Media = kein Ausgleich zu der Ausbildung	Ungesunde Ernährung Stress und Psych. Belastungen
Ängste	Psychische Belastung

Show less

Agenda

Check In

Projektvorstellung

Partizipativer Prozess mit SuS

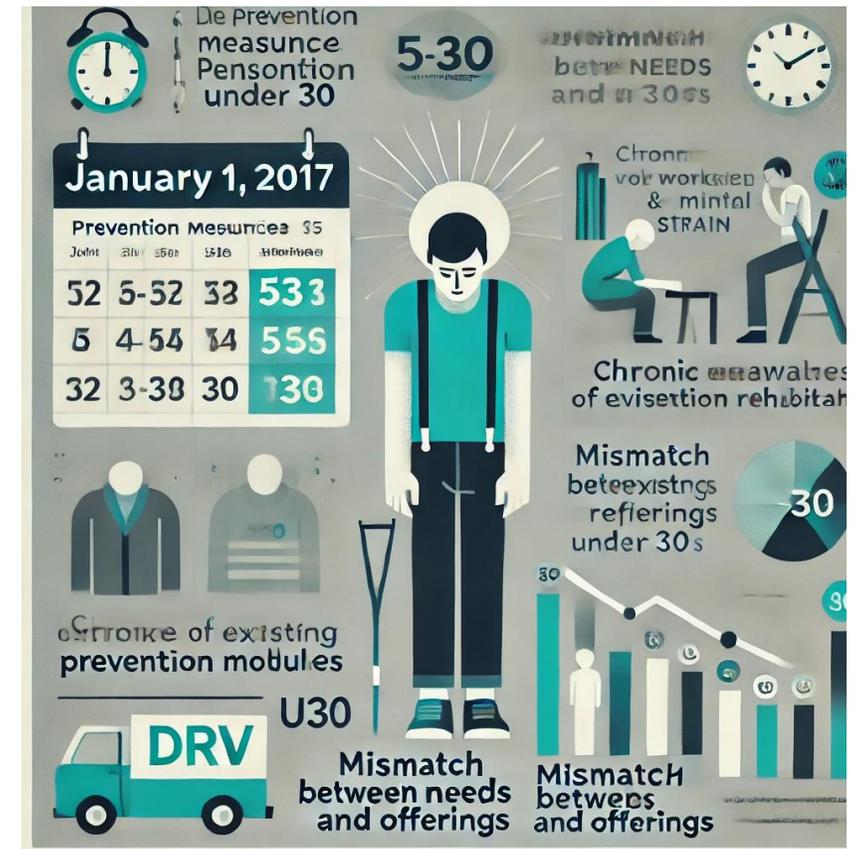
Vorstellung Instrumente im Lernmodul

Zusammenstellen einer eigenen Lerneinheit

Check Out

Projekthintergrund

- seit 01. Januar 2017 ist Prävention eine Pflichtleistung der DRV
- Fallzahlen, Leistungsangebote sowie Bekanntheit der Maßnahmen blieben hinter den Erwartungen zurück
- Durchschnittsalter Rehabilitanden liegt bei 53-54 Jahre (vgl. Rehabericht 2019)
- aber:
 - Jugendliche haben zum Teil chronifizierte Beschwerden hinsichtlich arbeitsbedingter körperlicher und/oder psychischer Belastungen (vgl. Sabatella & von Wyl 2018)
- Bekanntheit & Inanspruchnahme bestehender Präventionsmodule bei U30-Jährigen liegt unter den Erwartungen der DRV
- Hypothese: mangelnde Passung zwischen Bedürfnissen und Angebotsstruktur



Projektrahmen

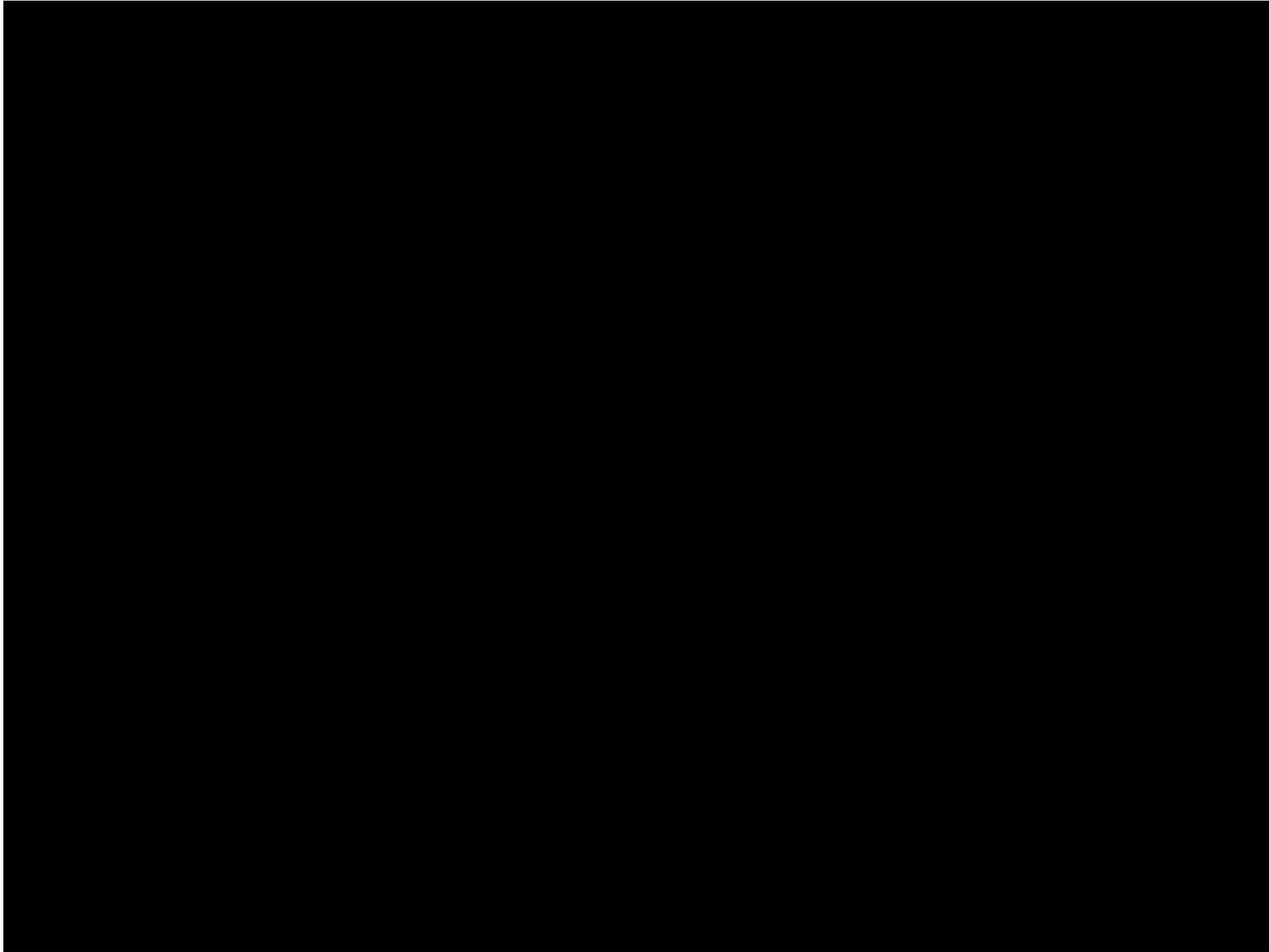
Bundesprogramm „Innovative Wege zur Teilhabe am Arbeitsleben - rehapro“

Koordinierende Antragstellerin: Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover (DRV BS-H)

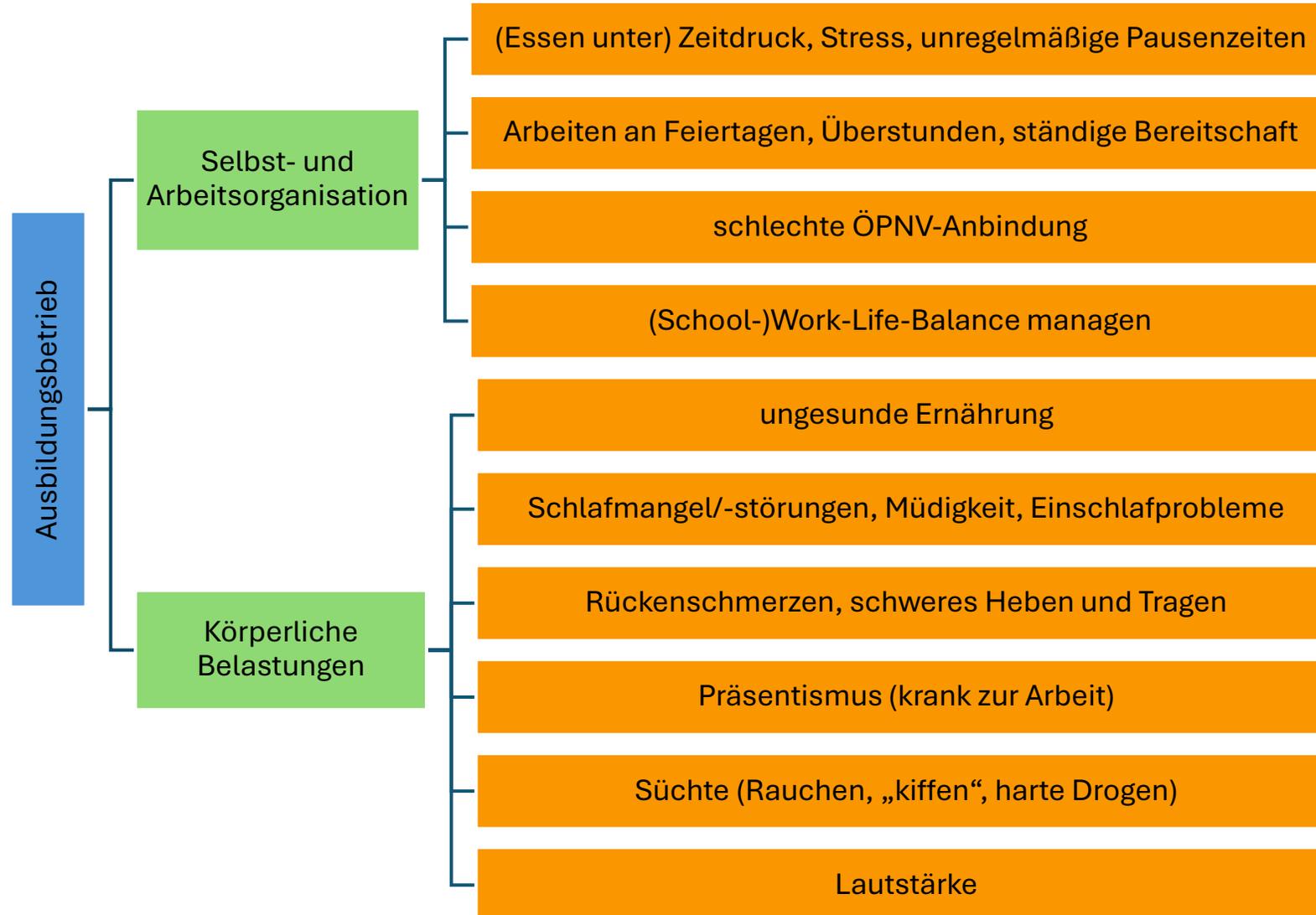
Projektteam besteht aus Umsetzungsteam und wissenschaftlicher Begleitung

Zielsetzung: Partizipative Entwicklung eines **Lernmoduls** (Einsatz an Schulen) und eines **Präventionsmoduls** (RV-Fit für junge Erwachsene, Rehaklinik)

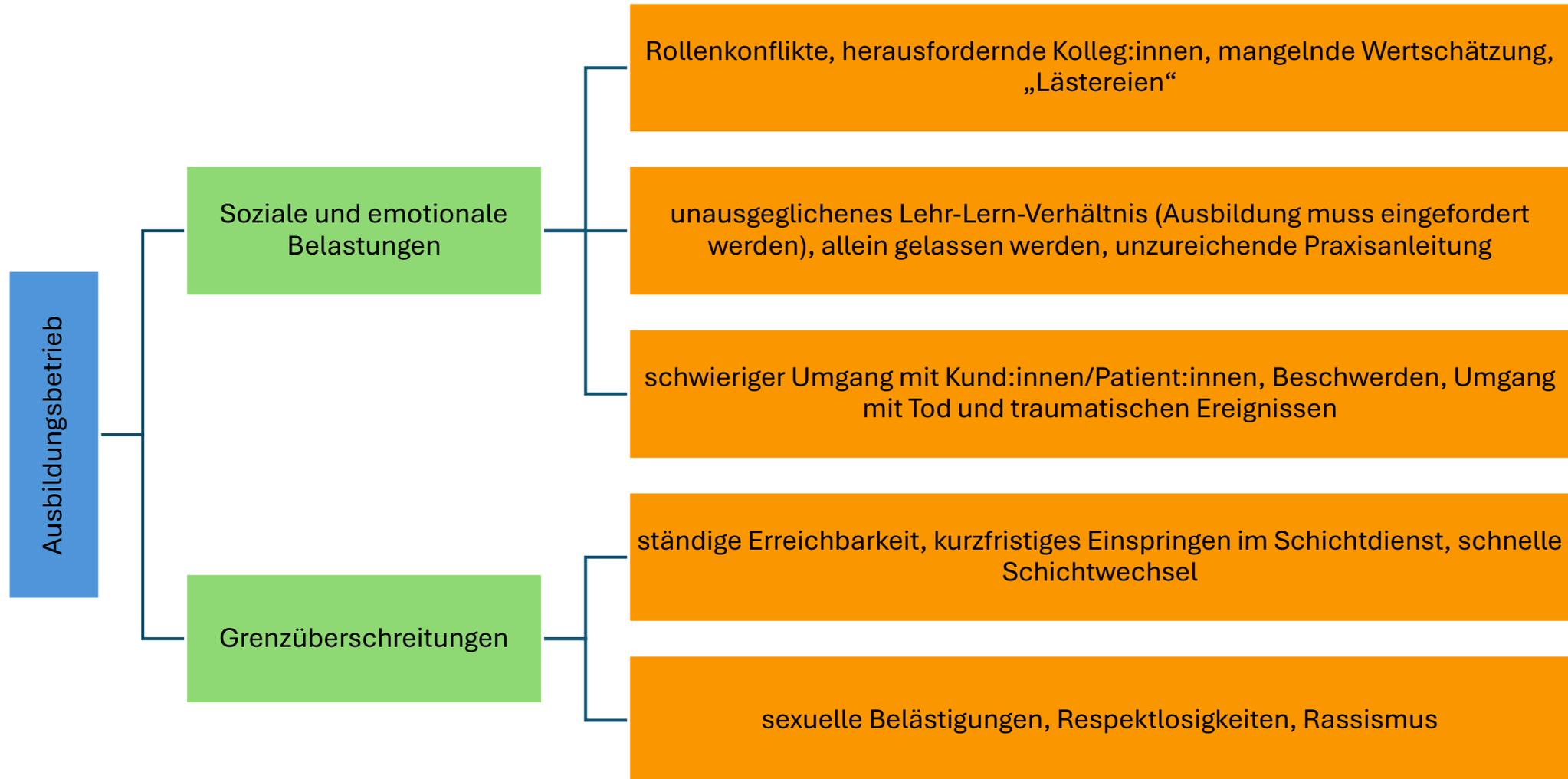
Partizipativer Prozess mit den Schüler:innen



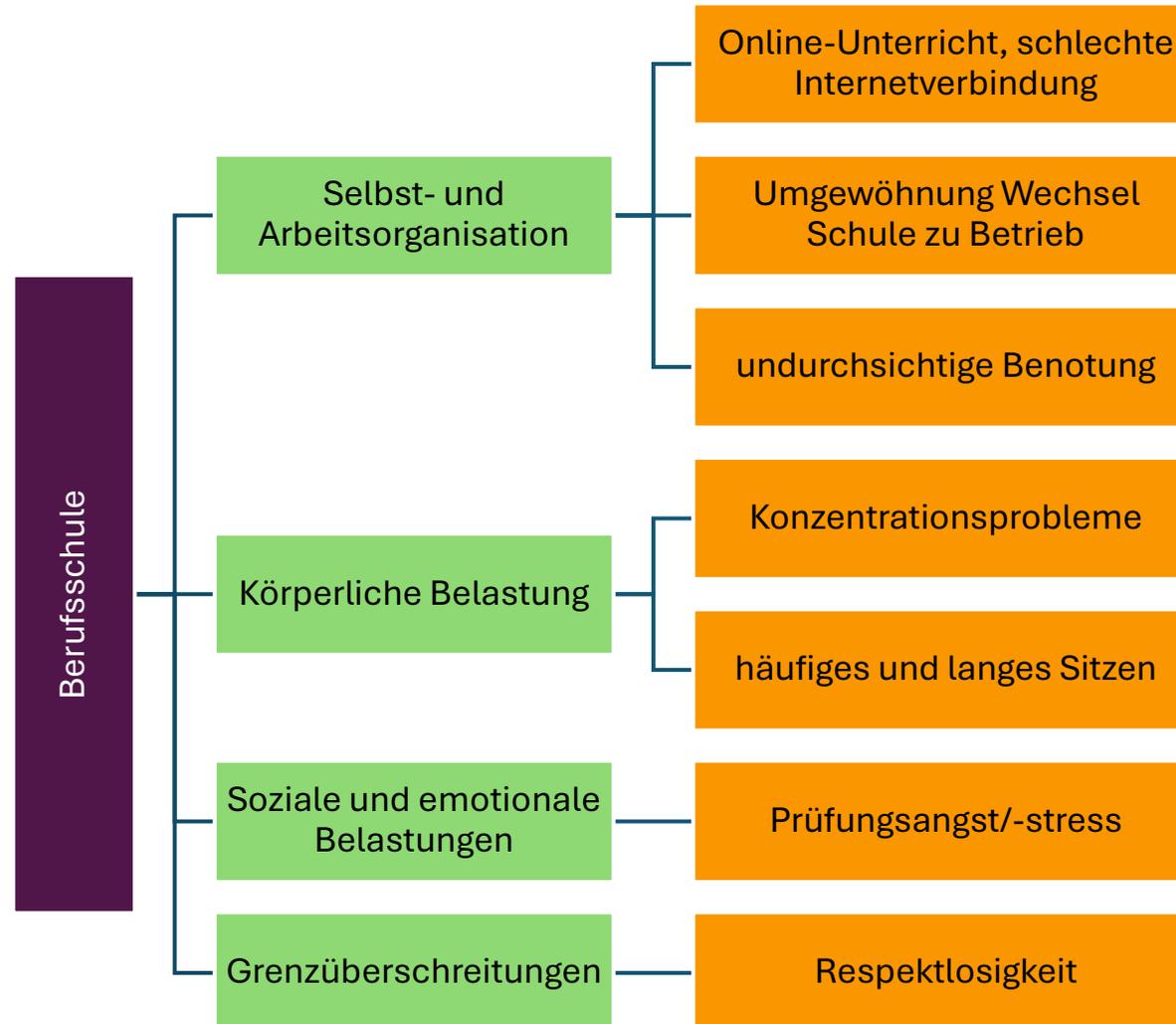
Herausforderungen und Belastungen im Ausbildungsbetrieb



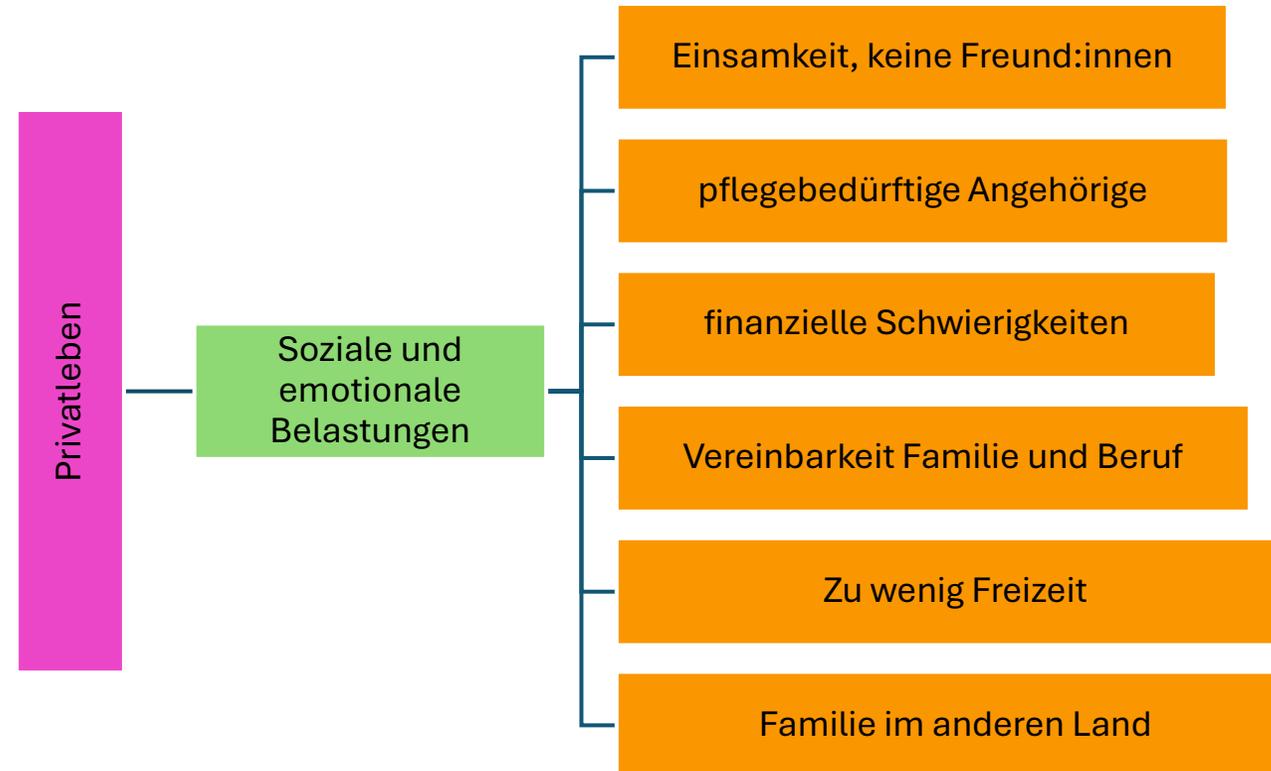
Herausforderungen und Belastungen im Ausbildungsbetrieb



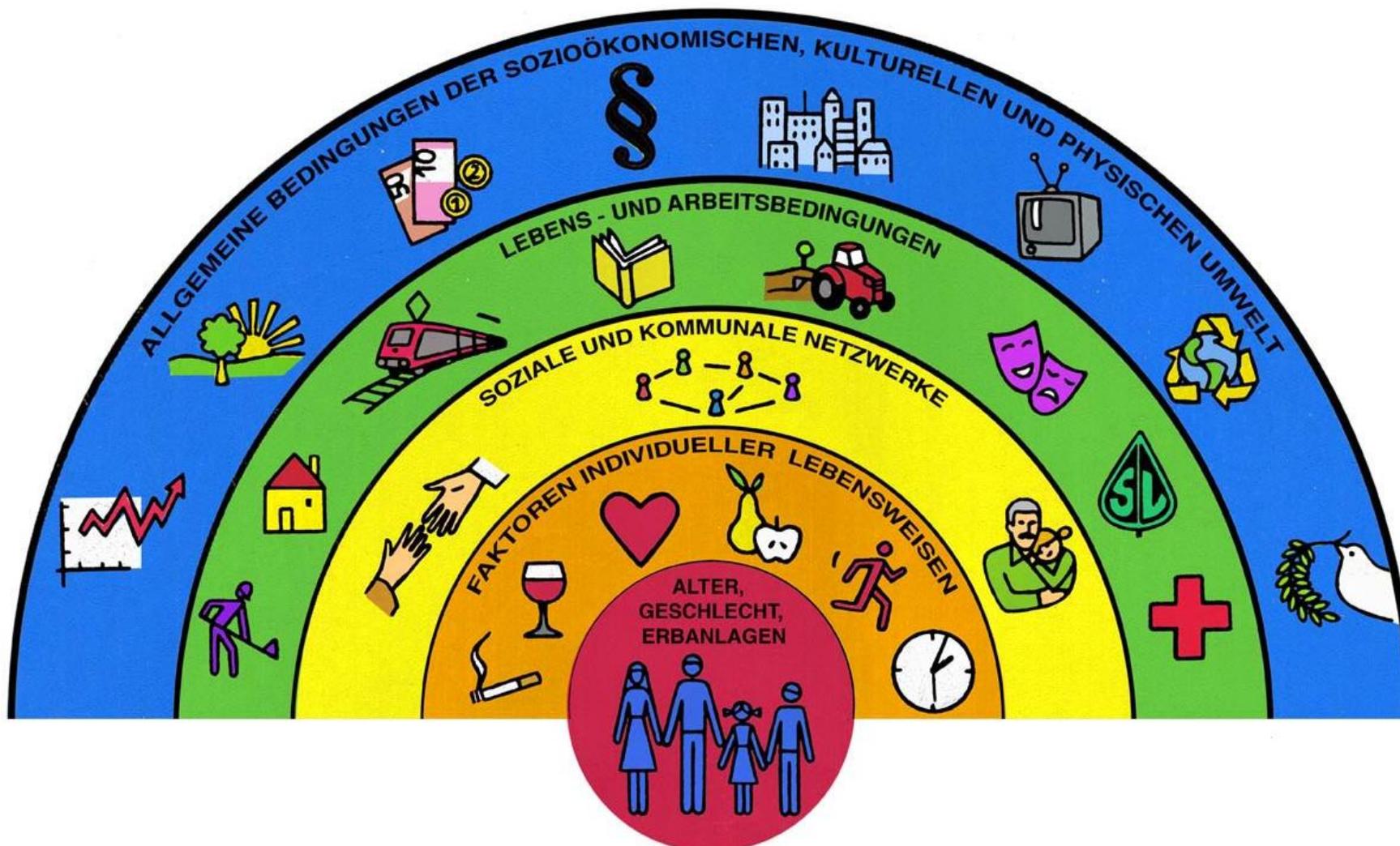
Herausforderungen und Belastungen in der Berufsschule



Herausforderungen und Belastungen der SuS



Was verstehen wir unter Gesundheit?



Regenbogenmodell
von Dahlgren, G.,
Whitehead, M.
(1991)

Aufgabe in Breakoutsession (3-4 Personen)

- Sie sehen eine Collage mit Bildern.
- Jede:r nennt kurz ein Bild, das sie/ihn anspricht.
- Austausch: Warum gerade dieses Bild?
- Ordnen Sie das Bild einer Ebene des Regenbogenmodells zu.



Handbuch zur Umsetzung des Lernmoduls Präzubi – Prävention mit Auszubildenden



Arbeiten mit dem Präzubi-Handbuch

Vorstellung der Instrumente - Handbuch

Beziehungsaufbau und Aktivierungsübungen

Selbstreflexion und Gesundheit

Nutzung des interaktiven Tools „Präzubi Stories“

Exemplarische Ablaufpläne

Abschlussübungen

Verlinkungen zu Beratungs- und Hilfsangeboten

Vorstellung der Instrumente - Handbuch

1.3 Aufstellungen in der Klasse

Methode: Gruppenaktivierung 

Dauer: 5-10 Minuten

Material: Platz im Raum, ggf. Tische beiseiteschieben

Ziele: Die Schüler:innen...

- kommen in Bewegung
- kommen in den Austausch miteinander
- erkennen Unterschiede und Gemeinsamkeiten untereinander
- lernen sich gegenseitig besser kennen

Anleitung: Die Schüler:innen werden aufgefordert aufzustehen und sich auf einer Skala zu einer bestimmten Themenstellung zu positionieren. Eine Beispielfrage wäre „Wer hat den weitesten Arbeitsweg?“. Die Schüler:innen müssen nun selbst einteilen, wo die Skala „am Nächsten“ sowie „am Weitesten“ platziert wird. Zudem müssen sie sich selbst einordnen und in den Austausch miteinander kommen. Weitere Beispiele zur Aufstellung:

- Wer hat die längste Anfahrtszeit zur Berufsschule?
- Aufstellung von jung nach alt

Tipps: Wenn die Aufstellung erfolgt ist, kann die Lehrkraft einzelne Schüler:innen befragen.

1.4 Speeddating

Methode: Zweiergruppen 

Dauer: jeweils pro Runde 1-2 Minuten, bei 5 Runden 5-10 Minuten

Material: jeweils zwei gegenüberstehende Stühle

Ziele: Die Schüler:innen...

- lernen sich in kurzer Zeit näher kennen
- lernen die Zeit effektiv für ihre Ausführungen zu nutzen und einzuschätzen

Anleitung:

1. Schritt: Registrieren

- Registrieren Sie sich auf der Mentimeter-Website (<https://www.mentimeter.com/>) mit Ihrer E-Mail-Adresse, Ihrem Namen und Ihrem selbst gewählten Passwort.

2. Schritt: (Kostenlose) Version wählen

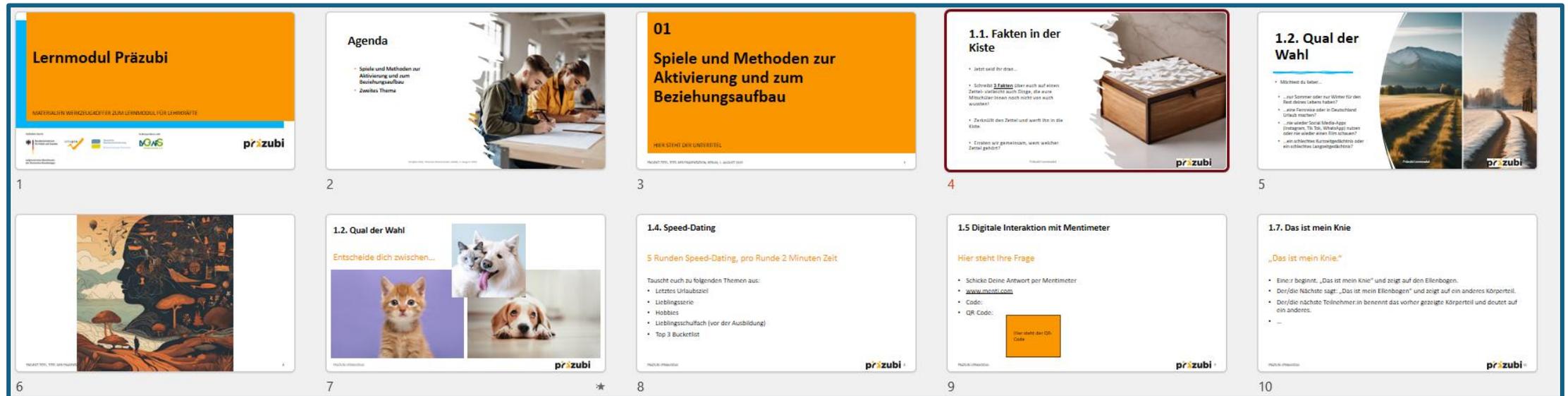
- Entscheiden Sie sich zwischen der kostenfreien oder kostenpflichtigen Version. Die kostenlose Free-Version bietet beliebig viele Textfolien, zwei Umfragen und fünf Quizfragen. Zudem können Sie die gesammelten Ergebnisse als PDF-Datei speichern und den Schüler:innen zur Verfügung stellen.

3. Schritt: Loslegen

- Über die Hauptseite von Mentimeter können Sie über das Fragezeichen eine Videoanleitung finden.
- Um eine Folie zu erstellen, klicken Sie auf New presentation und wählen Ihre gewünschte Folienart, z.B. Multiple Choice oder eine Wortwolke.
- Anschließend können Sie den Inhalt der Folie über Content gestalten.
- Nach Fertigstellung der Präsentation können Sie diese über Present oben rechts präsentieren.
- Über einen Link, einen Zahlencode oder einen QR-

Mentimeter ist ein Echtzeit-Präsentationstool, das für eine interaktive Unterrichtsgestaltung genutzt werden kann. Das Tool ist vielseitig einsetzbar, z.B. zur Aktivierung von Schüler:innen, aber auch zur Bearbeitung von konkreten Themen.

Vorstellung der Instrumente - Handbuch

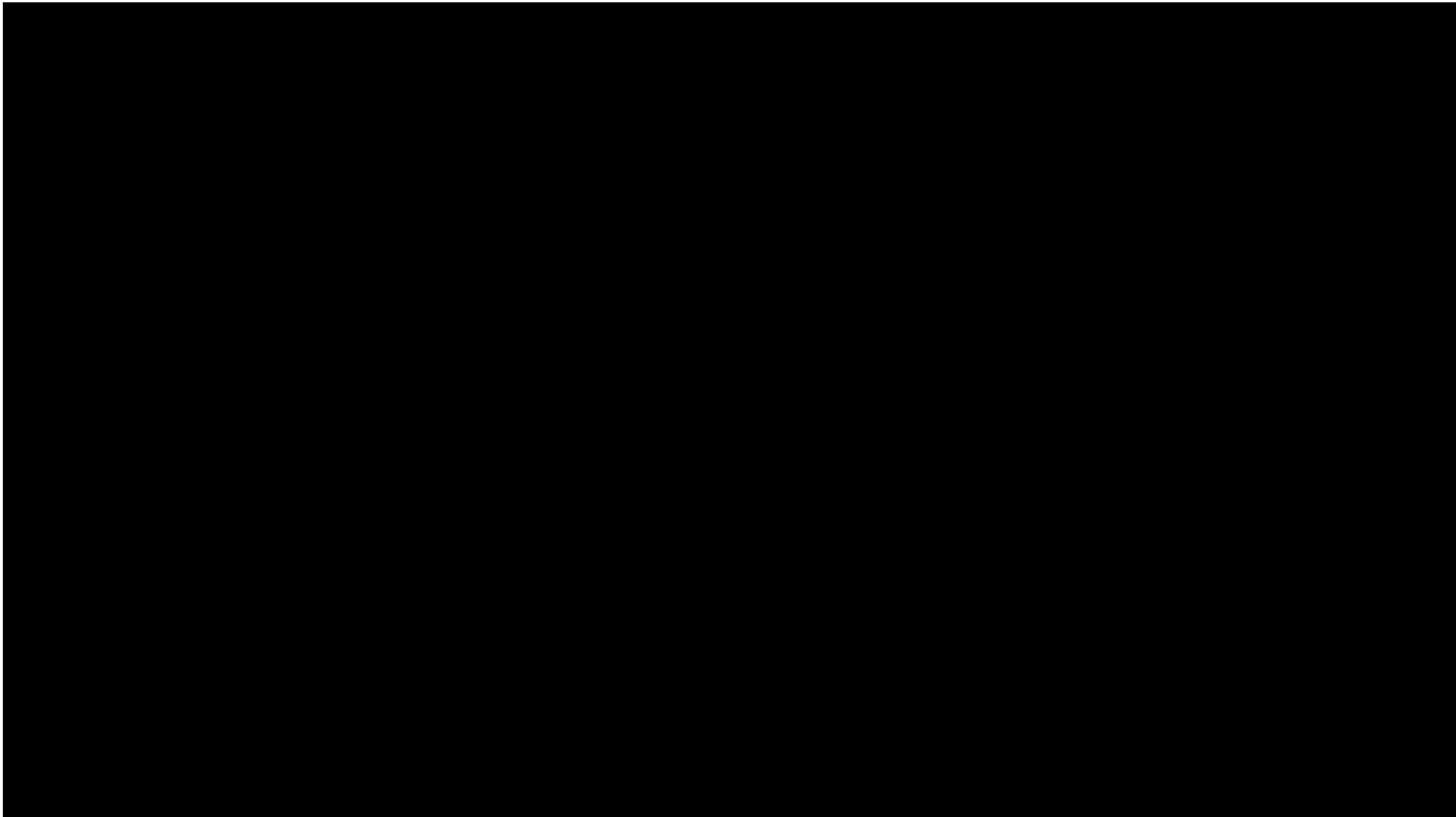


Beispiel Power-Point-Folien

Handbuch zur Umsetzung des Lernmoduls Präzubi – Prävention mit Auszubildenden



Einblick in das Präzubi-Handbuch
Schauen Sie sich das Handbuch in Ruhe an. Nutzen Sie dazu die PDF aus dem Chat.



13:14

57%



lvg-afs.de



M&S SERIE

präzubi

98 % Übereinstimmung 2024 4 Staffeln

HD

TOP 10

Heute die Nr. 1 der Serien



Von beruflichen Herausforderungen bis hin zu persönlichen Wendepunkten – begleite junge Menschen auf ihrem Weg durch die Ausbildung und weiter. Tauche ein in ihre Geschichten, erlebe Höhen und



René



20 Jahre alt, Ausbildung zum Notfallsanitäter, wohnt im Elternhaus

Oberthemen

- Rückenschmerzen
- ungesunde Ernährung
- Medienkonsum/ -abhängigkeit
- Schlafprobleme

weitere Themen

- Tablettenabhängigkeit
- Depressionen
- Gewichtszunahme
- Körperbild
- Einsamkeit
- Suizid

Sinan



17 Jahre alt, Berufseinstiegsklasse, kein Schulabschluss, wohnt im Elternhaus

Oberthemen

- Rauchen
- Mobbing
- Glücksspielsucht
- Krebserkrankung der Freundin

weitere Themen

- COPD
- Drogenabhängigkeit
- Gewalt
- Straftaten und Gefängnisaufenthalt
- Depressionen
- Schlaf
- Suizid
- Umgang mit Tod und Trauer
- alleinerziehender Vater
- Schulverweis

Amera



19 Jahre alt, Ausbildung zur Raumausstatterin, wohnt in einer Wohngemeinschaft

Oberthemen

- ungesunde Ernährung
- Stress mit Kolleg:innen
- fehlende Work-Life-Balance

weitere Themen

- Motivationslosigkeit
- Depressionen
- Gewichtszunahme und Körperbild
- Social Media Abhängigkeit
- Cybermobbing
- Sportsucht
- Suizid
- Verlust des Ausbildungsplatzes
- fehlendes Zeitmanagement

Kim



21 Jahre alt, Ausbildung zur Pflegefachfrau,
wohnt im Elternhaus

Oberthemen

- emotionale Belastungen
- Angst vor Fehlern
- Existenzkrise
- Diskriminierung

weitere Themen

- Alkoholkonsum
- Cybermobbing
- Motivationslosigkeit
- Angststörung
- sexuelle Belästigung
- Zweifel am Job
- Wechsel des Ausbildungsplatzes

Vorstellung der Instrumente – Präzubi Stories

MOVIES SERIE

präzubi Stories

Dein Alltag. Dein Wohlbefinden.

98 % Übereinstimmung 2024 4 Staffeln HD

📅 Heute die Nr. 1 der Serien

Von beruflichen Herausforderungen bis hin zu persönlichen Wendepunkten – begleite junge Menschen auf ihrem Weg durch die Ausbildung und weiter. Tauche ein in ihre Geschichten, erlebe Höhen und Tiefen und wirf einen Blick auf ihre körperliche und mentale Gesundheit.

Von: LVG & AFS Nds. HB e. V.
Dramaserie

- ▶ Trailer
- ▶ Staffel 1: Folge 1 abspielen
- 📖 Folgen und mehr



MOVIES SERIE

präzubi

98 % Übereinstimmung

Staffel 1	René
Staffel 2	Sinan
Staffel 3	Amera
Staffel 4	Kim

Weitere Infos



Intro



St. 2: Fig. 1



St. 2: Fig. 2



St. 2: Fig. 3

Sinan, 17 Jahre alt
Sinan ist 17 Jahre alt und besucht gerade eine Berufseinstiegsklasse, um seinen Schulabschluss nachzuholen. Er lebt noch bei seinen Eltern und träumt davon, eine Ausbildung zum Kfz-Mechatroniker zu machen. Dafür braucht er allerdings noch seinen Schulabschluss.

Sinan raucht
Sinan erinnert sich, wie er das erste Mal eine Zigarette geraucht hat. Er war erst 14 Jahre alt und hat seitdem auch nicht mehr mit dem Rauchen aufgehört.

Sinan wird gemobbt
Sinan wird in der Schule gemobbt, besonders von Alex, der auch andere aufstachelt. Sinan hasst die Schule und schwänzt oft, läuft stattdessen durch die Stadt und schaut sich Autos an, ohne dass es jemand bemerkt.

Sinan spielt im Online-Casino
Sinan flüchtet sich ins Online-Glücksspiel. Durch einen Freund ist er darauf aufmerksam geworden. Er hatte ihm erzählt, dass er dort viel Geld gewonnen hatte. Also dachte sich Sinan, dass er seine Geldprobleme ...



Kim wird neugierig, was hinter dem Begriff "Journaling" steckt. Jeder redet mittlerweile davon. Vielleicht ist das eine Methode, mit der auch Kim ihre Gedanken besser ordnen kann?

„Unsere Praxisanleitung hat uns die Methode "Journaling" vorgestellt, so etwas ähnliches wie ein Tagebuch. Das soll gut für die mentale Gesundheit sein. Klingt ganz cool, habe das direkt mal recherchiert.“

0:00 / 0:14

selfapy.com

WEITER



„Amera (Gedanken): Ich freu mich schon auf die neue Entspannungsübung gleich. Ich hätte nie gedacht, dass mir das so gut tut!“

Außerdem macht sie abends Entspannungsübungen. Allein diese 10 Minuten vor dem Schlafengehen reichen aus. Amera kann besser ein- und durchschlafen.
Außerdem achtet sie auf folgende Tipps:

- Tägliche Bewegung:** auch wenn es nur kleine Bewegungseinheiten sind, Amera versucht sich jeden Tag ein bisschen zu bewegen. Manchmal steigt sie eine Haltestelle früher aus und läuft nach Hause.
- Abends kein "blaues" Licht:** Amera vermeidet es mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen auf ihr Handy zu schauen. Sie liest dann oft, malt oder macht ihre Entspannungsübungen.
- Richtig lüften:** Jeden Abend lüftet Amera ihr Zimmer ausgiebig.
- Aufstehen und Zubettgehen immer zur gleichen Zeit:** Amera versucht jeden Morgen um 6 Uhr aufzustehen und 22 Uhr schlafen zu gehen. Ihr Körper wird abends auch endlich müde und zeigt ihr, dass es nun Zeit ist zu schlafen. Früher war sie oft bis 1:30 Uhr wach.

0:00 / 0:07

Vorstellung der Instrumente – Präzubi Stories



Testen Sie selbst. QR-Code scannen und gleich loslegen.

<https://lvg-afs.de/praezubi/index.html>

Bedürfnisse sehen und auffangen

-
- Umgang mit sensiblen Themen
 - Beratungs- und Hilfsangebote vor Ort
 - themenspezifische Projektwochen/ Programme



Zusammenstellen einer eigenen Lerneinheit

- Ablaufpläne für 90- oder 180-minütige Unterrichtseinheiten
- inkl. vorgefertigter Power-Point-Folien



Zeit	Thema	Inhalte/ Methode	Dauer	Material	Wer
90 Minuten Präzubi-Einheit					
09:00 Uhr	Begrüßung Aktivierung	Aufstellung auf der Skala: Wer hat den weitesten Schulweg?	5 Min	Folie XY	
	Hinleitung zum Thema Gesundheit	Regenbogenmodell vorstellen	10 Min		
	Hinleitung zu „Präzubi Stories“	Trailer und Nutzungsvideo zeigen	10 Min	Folie, Lautsprecher	
	Trailer und Charaktere	die 4 Charaktere vorstellen Auswahl eines Charakters - Gruppeneinteilung	10 Min		
	Ausprobieren von „Präzubi Stories“	Ausprobieren in der Kleingruppe oder allein – so viele Wege wie möglich des gewählten Charakters gehen	30 Min	Präzubi Stories, Internetzugang	
	Reflexion	Was hat es mit euch gemacht? Welche Themen findet ihr interessant? Welche Hilfsangebote waren neu für euch? Was kanntest du noch nicht? Ergebnisse auf Flipchartpapier sammeln	10 Min	Flipchartpapier	
10:30 Uhr	Abschluss/Feed- back	Was nimmst du für dich mit?	5 Min	Folie XY	

Bitte nehmen
Sie sich kurz
Zeit für ein
Feedback:

Evaluation Lehrkräftefortbildung



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Dr. Susan Radant, Maxi Schäfer, Veronika Warga

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Deutsche
Rentenversicherung
Braunschweig-Hannover

In Kooperation mit:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages