

Jörg Weymann, VDV-Akademie

# Stress vermindern Notfälle meistern

2. WELLE

**Was hilft bei Stress?**

**Evakuierung  
von Bussen**

5

2. WELLE

Jörg Weymann, VDV-Akademie

# Stress vermindern, Notfälle meistern

- Was hilft bei Stress?
- Evakuierung von Bussen

5

Name des Teilnehmers:

.....

Datum der Weiterbildung:

.....

Name der Ausbildungsstätte:

.....

© 2013 Verlag Heinrich Vogel  
In der Springer Fachmedien München  
GmbH,  
Aschauer Str. 30, 81549 München

Springer Fachmedien ist Teil der  
Fachverlagsgruppe Springer Science  
+ Business Media

1. Auflage 2013  
Stand: 12/2013

**Herausgeber:** VDV-Akademie e.V.

**Autoren:** Jörg Weymann, VDV-Akademie

**Bildnachweis:** Archiv Verlag Heinrich  
Vogel, dpa Picture-Alliance GmbH,  
Fotolia, Münchner Verkehrsgesellschaft  
mbH, Statistisches Bundesamt, Stone-  
ridge/MOTOMETER, Verwaltungs-Berufs-  
genossenschaft (VBG), Jörg Weymann

**Illustrationen:** Hendrik Kranenberg

**Umschlaggestaltung:** Grafik-d-design,  
Weissach

**Layout und Satz:** Uhl + Massopust, Aalen

**Lektorat:** Attila Tröber

**Druck:** Gebr. Geiselberger GmbH,  
84503 Altötting

Das Werk einschließlich aller seiner Teile  
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Ver-  
wertung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zu-  
stimmung des Verlages unzulässig und  
strafbar. Das gilt insbesondere für Ver-  
vielfältigungen, Übersetzungen, Mikrover-  
filmungen und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.  
Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbei-  
tet worden. Eine rechtliche Gewähr für die  
Richtigkeit der einzelnen Angaben kann  
jedoch nicht übernommen werden.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Fol-  
genden die männliche Form (z. B. Fahrer)  
verwendet. Alle personenbezogenen Aus-  
sagen gelten jedoch stets für Männer und  
Frauen gleichermaßen.

ISBN 978-3-574-24831-3

# Inhalt

<b>1. Gesundheit erhalten (Jörg Weymann)</b> .....	<b>5</b>
1.1 Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz .....	5
1.2 Sitzen – aber richtig! .....	13
1.3 Der Rücken lebt von der Bewegung .....	20
1.4 Heben und Tragen – eine Last für den Rücken! .....	25
<b>2. Stress – Bedeutung, Folgen und Bewältigungsstrategien</b> (VDV-Akademie) .....	<b>30</b>
2.1 Was bedeutet Stress? .....	30
2.2 Stress und seine Folgen .....	33
2.3 Stressbewältigung .....	37
<b>3. Risiko erkennen – Arbeitsunfälle vermeiden (Jörg Weymann) ..</b>	<b>46</b>
3.1 Verkehrsunfälle haben viele Ursachen .....	46
3.2 Unfälle in der Statistik .....	54
3.3 Arbeitsunfälle in Reise- und Linienbussen .....	58
<b>4. Gefahrensituationen beherrschen (Jörg Weymann) .....</b>	<b>64</b>
4.1 Im Ernstfall – Sicherheitsausrüstung im Bus .....	64
4.2 Auf Pannen und Notfälle vorbereitet sein .....	71
4.3 Richtiges Handeln bei Pannen und Notfällen .....	76
4.4 Kommunikation mit der Leitstelle und Durchsagen an Fahrgäste .....	89
<b>5. Wissens-Check .....</b>	<b>97</b>

## Symbolerläuterung



Ziel



Fazit

## Ziele des Moduls

Mit dem Modul „Stress vermindern, Notfälle meistern“ werden folgende Ziele erreicht und Kenntnisbereiche abgedeckt:

- Sensibilisierung in Bezug auf Risiken des Straßenverkehrs und Arbeitsunfälle (vgl. Anlage 1 BKrFQV, Nr. 3.1)
- Fähigkeit, Gesundheitsschäden vorzubeugen (vgl. BKrFQV, Nr. 3.3)
- Sensibilisierung für die Bedeutung einer guten körperlichen und geistigen Verfassung (BKrFQV, Nr. 3.4)
- Fähigkeit zu richtiger Einschätzung der Lage bei Notfällen – Verhalten in Notfällen (BKrFQV, Nr. 3.5)

# 1 Gesundheit erhalten

## 1.1 Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz



Sie kennen die Belastungen/Beanspruchung am Arbeitsplatz und wissen, wie Sie entsprechend handeln können.

### AUFGABE

**Ihre Tätigkeit als Fahrer von Reisebussen oder Linienbussen im ÖPNV ist vielfältig, abwechslungsreich und anstrengend. Kreuzen Sie nachfolgend die Begriffe an, die Ihnen zuerst und spontan einfallen, wenn Sie an Ihre Arbeit denken:**



© VBG

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abwechslung | <input type="checkbox"/> Anstrengung |
| <input type="checkbox"/> Anregung    | <input type="checkbox"/> Freude      |
| <input type="checkbox"/> Aufregung   | <input type="checkbox"/> Konflikte   |
| <input type="checkbox"/> Stress      |                                      |

Diese Frage ist nur sehr individuell von Ihnen zu beantworten und es ist zu hoffen, dass Sie nicht nur Begriffe angekreuzt haben, die mit negativen Gefühlen verbunden sind.

Mit Ihren Arbeitsbelastungen und Beanspruchungen werden wir uns jetzt genauer beschäftigen.

Die Arbeitsbelastung in der täglichen Arbeitswelt und die Wirkung auf den Menschen lassen sich mit dem weit verbreiteten und leicht verständlichen Belastungs-Beanspruchungs-Konzept darstellen. Dieses Konzept kann auch sehr gut auf Ihre Arbeitssituation angewendet werden. Sie

werden sich leichter darüber klar, was Sie persönlich beansprucht. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um über Verbesserungen nachzudenken.

Die Belastungen, denen Sie im Fahrdienst unterworfen sind, sind vielfältig und sehr unterschiedlich. Vielleicht sind sie Ihnen auch gar nicht immer alle bewusst und Sie sind überrascht, wenn Sie eine Liste aufstellen.

## AUFGABE

Nachfolgende Bilder zeigen typische Belastungen. Ergänzen Sie weitere Belastungen, die Sie empfinden. Sortieren Sie nichts aus!



Abb. 1: Sitze, Klima



Abb. 2: Stress, Zeitdruck

**Tagesdienstplan** Dienst: am 23.06.2013  
 Name, Vorname: Fahrernummer:  
 Tagesart: 3W7\_016 Betahlte Zeit: 08:19  
 Plan: (W) SO VII 2013 - Sonntag ab 09.06.2013  
 Bemerkung Dienst:  
 Bemerkung Dispo:

Von		Zu		Fahrzeugtyp		Linie		Kursnum		Umlauf		Tätigkeit		R	
10:28	LP	11:03	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
11:03	NSU	11:11	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
11:11	NSU	11:27	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
11:27	WVI	11:43	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
11:43	NSU	11:51	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
11:51	NSU	12:07	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
12:07	WVI	12:23	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
12:23	NSU	12:31	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
12:31	NSU	12:43	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
12:43	WVI	13:03	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
13:03	NSU	13:11	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
13:11	NSU	13:27	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
13:27	WVI	13:43	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
13:43	NSU	13:51	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
13:51	NSU	14:07	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
14:07	WVI	14:23	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
14:23	NSU	14:31	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
14:31	NSU	14:47	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
14:47	WVI	15:03	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
15:03	NSU	15:11	NSU	BUS-8GM	168	7	6807	Wende							
15:11	NSU	15:27	WVI	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
15:27	WVI	15:38	LP	BUS-8GM	168	7	6807	Fahrt							
15:38	LP	16:36	LP					Pause							
16:36	LP	17:12	NEW	BUS-8GM	57	34	0734	Fahrt							
17:12	NEW	17:16	NEW	BUS-8GM	57	34	0734	Wende							
17:16	NEW	17:49	LP	BUS-8GM	57	34	0734	Fahrt							
17:49	LP	17:56	LP	BUS-8GM	57	34	0734	Wende							
17:56	LP	18:32	NEW	BUS-8GM	57	34	0734	Fahrt							
18:32	NEW	18:36	NEW	BUS-8GM	57	34	0734	Wende							
18:36	NEW	18:59	LP	BUS-8GM	57	34	0734	Fahrt							
18:59	LP	19:16	LP	BUS-8GM	57	34	0734	Wende							
19:16	LP	19:51	NEW	BUS-8GM	57	34	0734	Fahrt							
19:51	NEW	20:15	(W)	BUS-8GM	57	34	0734	EinAus							

Abb. 3: Dienstplan mit Einsatzzeiten

Meine Belastungen im Fahrdienst:

.....

.....

.....

.....

1: © VBC; 2: © Stoneridge/MOTOMETER

## AUFGABE

Vergleichen Sie nun Ihre Auswahl mit der Liste, die Ihr Nachbar zusammengestellt hat und machen Sie eine gemeinsame Liste daraus. Vielleicht können Sie auch eine gemeinsame Liste aller Teilnehmer erarbeiten?

Belastungen:

Three rows of dotted lines for writing, each with a yellow dot at the start and end.

Es ist sinnvoll, diese Sammlung von Belastungen zu ordnen. Dafür bieten sich die folgenden Kategorien an:

- **Arbeitsumfeld:** Alle Belastungen, die den Fahrerarbeitsplatz, seine Ergonomie und die Betriebsbedingungen betreffen, z. B. Sitze.
- **Arbeitsfähigkeit:** Alle Belastungen, die sich auf die eigentliche Fahrtätigkeit beziehen, z. B. Verkehrsstau.
- **Arbeitsorganisation:** Alle Belastungen, welche die betrieblichen Randbedingungen betreffen, z. B. Dienstplan.
- **Privates Umfeld:** Hier werden vielleicht keine Belastungen genannt, aber sie wirken natürlich auch mit.

## AUFGABE

**Ordnen Sie nun Ihre Belastungen den vier Kategorien zu!**

Arbeitsumfeld	Arbeitstätigkeit	Arbeitsorganisation	Privates Umfeld

Tabelle 1

Bisher haben wir uns intensiv mit dem Begriff „Belastung“ beschäftigt und Sie danach gefragt. Das wissenschaftliche Modell zur Veranschaulichung der Arbeitswelt umfasst aber die Begriffe Belastung und Beanspruchung.

**Hätten Sie dieselben Stichworte genannt, wenn Sie gefragt worden wären, welche Beanspruchungen Sie als Fahrer empfinden?**

Wenn Sie über diese Frage nachdenken, wird Ihnen deutlich, dass es einen Unterschied gibt. Mit den nachfolgenden Abbildungen lassen sich die unterschiedlichen Begriffe im Belastungs-Beanspruchungs-Konzept gut erklären.



Abb. 4–5: Gleiche Belastung, aber unterschiedliche Beanspruchung

### Welches Bild kommt Ihrer eigenen Empfindung näher?

- Abb. 4     Abb. 5

In beiden Fällen wird eine Arbeitssituation am Ende einer Arbeitsschicht gezeigt. Aber der eine Fahrer steigt nach dem langen Sitzen noch fit aus, während den anderen Fahrer offensichtlich Rückenschmerzen am Ende seiner Arbeitszeit plagen.

Die Belastung ist durch die Notwendigkeit gegeben, die ganze Arbeitszeit zu sitzen und kaum Bewegung zu haben. Diese Anforderung ist für beide Fahrer gleich und beide müssen sie bewältigen. Sie wirkt auf alle Fahrer gleichermaßen ein.

Allerdings kommt der eine Fahrer damit ganz gut zurecht. Er ist zwar müde, aber er hat keine Rückenschmerzen. Ihn beansprucht das Sitzen nicht so sehr. Der andere Fahrer hingegen hat gesundheitliche Beeinträchtigungen und für ihn ist deshalb die gleiche Belastung sehr anstrengend. Die Notwendigkeit stundenlang zu sitzen, ist für diesen Fahrer eine besondere Beanspruchung. Die Beanspruchung drückt also aus, wie eine Belastung wirkt; hier also, wie das Sitzen auf den Fahrer wirkt. Eine Beanspruchung sagt deshalb etwas über einen Menschen aus.

Im Belastungs-Beanspruchungs-Konzept werden beide Begriffe zusammengeführt. Sie können sich damit erklären, wie diese Begriffe voneinander abhängen. Zudem können Sie über Ansätze zur Verbesserung Ihrer eigenen gesundheitlichen Situation nachdenken.