



Foto: JWSL

Szenenfoto aus dem Film „Die Kampagne“

Medienpaket für Lehrkräfte, Ausbilder und junge Berufseinsteiger

## An seinen Rücken denken - es ist nie zu früh!

**Rückenschmerzen, die „Volkskrankheit“ Nummer eins in Deutschland, ist selbst für Auszubildende und jungen Erwachsene ein Thema. Schaut man sich die Statistiken an, hatten in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen mehr als die Hälfte der jungen Männer und zwei Drittel der jungen Frauen im vergangenen Jahr mindestens einmal Rückenschmerzen.**

Jeder zehnte männliche und jede fünfte weibliche Befragte hatte sogar gestern Rückenschmerzen<sup>1</sup>. Gründe genug für die Aktion „Jugend will sich-erleben“ sich der Dachkampagne der Unfallversicherungsträger anzuschließen und das Präventionsthema „Denk an mich – Dein Rücken“ im kommenden Schuljahr 2013/14 bundesweit in Berufsschulen und Betriebe hineinzutragen. Knapp 900.000 Berufsschülerinnen und -schüler werden über diese Kampagne angesprochen.

### Aktionsfilm „Die Kampagne“

Es wurde ein umfangreiches und vielfältiges Medienpaket für die Zielgruppen Lehrkräfte, Ausbilder und junge Berufseinsteiger entwickelt. Allen voran der Aktionsfilm „Die Kampagne“. In dem zehnminütigen Spielfilm debattieren Winston und O'Brien, ob „Die Kampagne“ bei jungen Menschen ankommt und sie motivieren kann, auf die Gesundheit des eigenen Rückens zu achten. So richtig deutlich wird im Film nicht, wer sich hinter den beiden Protagonisten verbirgt, die sich in einer fu-

turistisch verfremdeten Welt bewegen. Bei näherer Betrachtung erweisen sich die beiden Schauspieler als personifizierte Argumente für und gegen rücken schonendes Verhalten und immer wieder wird der Dialog der beiden durch kurze Filmsequenzen ergänzt. Hier werden Azubis in ihrer realen Arbeitswelt gezeigt, wie sie mal mehr und mal weniger gesundheitsbewusst mit rückenbelastenden Tätigkeiten umgehen. Während der eine bereitwillig Hebe- und Tragehilfen nutzt, hat ein anderer nicht ausreichend Mut, das Thema „Rückengesundheit“ im Betrieb anzusprechen. Eine junge Bürokauffrau erkennt, dass auch Stress Auslöser für Rückenbeschwerden sein kann und eine junge Erzieherin zeigt, dass man auch abseits von Kampagnen und Aktionen selbst viel für die Rückengesundheit tun kann.

### Rückentest in drei Minuten

Mit einem kurzen und sehr einfachen Test ergänzt Prof. Ingo Froboese, von der Deutschen Sporthochschule Köln, den Aktionsfilm und das Unterrichtskonzept. Vier Übungen, die er vor der Kamera demonstriert und anleitet, geben einen guten und validierten Aufschluss über die Fitness des eigenen Rückens. Dazu sind weder Sportkleidung noch

<sup>1</sup> Fakten zu Rückenbeschwerden und Rückenerkrankungen bei der erwerbstätigen Bevölkerung in Deutschland, Herausgegeben von: DGUV – Präventionskampagne „Denk an mich – Dein Rücken“, Seite 6

eine besondere Umgebung erforderlich. Und es dauert nur wenige Minuten, bis man eine Aussage zur Rückengesundheit erhält. Wer bei den vier Übungen zweimal ein Minus erreicht hat, bei dem ist Froboese kompromisslos und empfiehlt den Besuch einer Rückenschule.

### Schiebeanimationen zum Thema

Die im vergangenen Jahr erfolgreich eingeführten Schiebeanimationen finden sich auch in diesem Jahr auf der Aktions-DVD wieder. Die schon bekannte Figur Nico wird durch die Auszubildende Lisa ergänzt. Sie erklären den Aufbau des Rückens, geben Verhaltenshinweise für Arbeitssituationen oder entwickeln die Idee eines Rückentagebuches.

Auch prominente Interviewpartner äußern sich zur Rückengesundheit und zur Aktion. In diesem Jahr sind es: Matthias Steiner (Olympiasieger Gewichtheben), Dr. Eric Schweitzer (IHK-Präsident), Sylvia Löhrmann (Kultusministerin Nordrhein-Westfalen) und Brunhild Kurth (sächsische Staatsministerin für Kultus).

### Unterweisungskonzept für Betriebe

Für den betrieblichen Einsatz mit Auszubildenden wurde ein spezielles Unterweisungskonzept entwickelt. Hier geht es vor allem um die Entwicklung eines adäquaten Selbstbewusstseins der Auszubildenden. Sie sollen erkennen und lernen, dass es in jedem Betrieb ausreichend technische und organisatorische Möglichkeiten gibt, um eine zu hohe Belastung des Rückens zu vermeiden. Aber auch, dass körperlicher Ausgleich sowie das Verhalten in der Freizeit ebenfalls für die Rückengesundheit verantwortlich sind.

Die Filmsequenzen sowie umfangreiche didaktische Materialien eröffnen dem betrieblichen Ausbilder vielfältige Möglichkeiten, das Kampagnenthema „Denk an mich. Dein Rücken“ in der Unterweisung umzusetzen und die betrieblichen Maßnahmen vorzustellen. Das Unterweisungskonzept, das der DVD als Booklet beiliegt, gibt konkrete Anregungen, Hinweise und Moderationsvorschläge.

Die Berufsgenossenschaft Holz und Metall stellt allen auszubildenden Betrieben dieses Medienpaket zur Verfügung. Die Versendung erfolgt ab Oktober. Bei weiteren Fragen stehen die bekannten Ansprechpartner aus den Präventionsdiensten zur Verfügung.

*Thomas Plonsker, plonsker media gmbh /  
Edith Münch, BGHM*

#### INFO:

Ansprechpartner aus den  
Präventionsdiensten: 0800 9990080-2  
Download der Medien unter: [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)



Quelle: JWSL



Foto: JWSL