

ampel

Ausgabe 46
Juni 2013

Grünes Licht für Ihre Sicherheit



Jugend aus
Rheinland-Pfalz
trainiert für Paralympics
Premiere in Berlin

Belastung für Lehr-
und Fachkräfte an
Förderschulen untersucht
**Ergebnisse aus
bundesweit erster Studie**

Gesundheit im Fokus
**Kinderzentrum
Ludwigshafen
macht sich stark**

**Dabeisein
zählt!**

 **UK RLP** Unfallkasse
Rheinland-Pfalz

www.ukrlp.de

Vorwort



*Liebe Leserinnen
und Leser,*

vorab möchte ich ganz herzlich den Schülerinnen und Schülern gratulieren, die innerhalb des Wettbewerbs „Jugend trainiert für Paralympics“ unser Bundesland für Rheinland-Pfalz in Berlin vertreten haben. Herzlichen Glückwunsch, vielen Dank und Respekt für Euren beherzten Einsatz.

Eine Entwicklung, die im wahren Wortsinne Schule macht. Für Inklusion und gemeinsamen Unterricht von behinderten und nicht behinderten Menschen setzt sich auch unser Landesbehindertenbeauftragter Matthias Rösch ein. Über die Ziele und Schwerpunkte seines Wirkens berichtet er in dieser „ampel“.

Die Beiträge dieser Ausgabe zeigen auch, wie vielseitig die Präventionsarbeit ist, die wir in Kooperationen für und mit Ihnen als Mitglieder oder Versicherte leisten. Feuerwehren, Förderschulen, Sparkassen, Kindertageseinrichtungen – überzeugen Sie sich selbst auf den nachfolgenden Seiten!

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

*Manfred Breitbach
Stellvertretender Geschäftsführer
der Unfallkasse Rheinland-Pfalz*

Inhalt

- 3** Premiere in Berlin
Jugend aus Rheinland-Pfalz trainiert für Paralympics
- 4** Impressum
- 5** Ergebnisse aus bundesweit erster Studie
Belastung von Pädagogischen Fach- und Lehrkräften an Förderschulen untersucht
- 8** Wahlhelferinnen und Wahlhelfer im Einsatz
Ehrenamtliches Engagement gesetzlich unfallversichert
- 9** Gemeinsames Ziel: Gesunde Mitarbeiter
Pfalzkrankenhaus und Unfallkasse unterzeichnen Kooperationsvertrag
- 10** „Es gibt noch viel zu tun“
Landesbehindertenbeauftragter Matthias Rösch über Inklusion und Ziele
- 12** Kinderzentrum Ludwigshafen macht sich stark
Gesundheit der Besucherinnen und Besucher sowie der Beschäftigten im Fokus
- 16** Sicher zur Schule
Einmaleins für Verkehrserziehung in Kindertagesstätten
- 17** Neue Broschüre
Projekt „Gelbe Füße“ erweitert
- 18** Sechs Verwaltungen ausgezeichnet
Unfallkasse würdigt beispielhaftes Engagement
- 20** Unfallkasse motiviert zum Feuerwehrsport
DFFA-Wettbewerb 2012 Fit für den Ernstfall
- 22** Präventionskampagne
„Denk an mich. Dein Rücken“ Rückenfit in der Sparkasse Rückenfitness in der Kita

Rückenkampagne: In dieser Ausgabe finden Sie ein Plakat mit Übungen zum Lockern, Kräftigen und Entspannen. Bei Bedarf können Sie gern weitere Exemplare bei uns bestellen: k.fromm@ukrlp.de

In diesem Heft steht viel über Inklusion.

Inklusion bedeutet:

Jeder darf überall mitmachen, wenn er das möchte.

Niemand wird ausgeschlossen.

Das beweisen Schüler mit Behinderung aus Rhein-Land-Pfalz.

Denn sie machen bei einem wichtigen Wettbewerb mit.

Der Wettbewerb heißt: Jugend trainiert für Paralympics.

Auch Matthias Rösch ist Inklusion wichtig.

Er setzt sich jetzt auch beruflich dafür ein.

Denn er ist jetzt Landes-Behinderten-Beauftragter.

Das und viele weitere Infos zur Inklusion stehen in diesem Heft.

Premiere in Berlin

Bundesweite Premiere für Schülerinnen und Schüler aus Rheinland-Pfalz: Teams aus Neuwied und Landau beteiligten sich in Berlin beim Bundeswettbewerb „Jugend trainiert für Paralympics“, der erstmals gemeinsam mit dem Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ stattfand.

Sportlerinnen und Sportler aus der Landesschule für Blinde und Sehbehinderte in Neuwied spielten Goalball. Die staatlich anerkannte Christiane-Herzog-Schule mit dem Förderschwerpunkt motorische Entwicklung Neuwied entsandte eine Rollstuhlbasketballmannschaft. Ein Tischtennis-Team war vom Caritas-Förderzentrum St. Laurentius und Paulus in Landau dabei. In Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur unterstützen Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD) und Unfallkasse die rheinland-pfälzischen Schulmannschaften.

„Schön, dass die Teams aus Neuwied und Landau das Land Rheinland-Pfalz bei dem Bundeswettbewerb der Schulen vertreten. Da es ‚Jugend trainiert für Olympia‘ bereits seit 1969 gibt, sind die Paralympics-Wettbewerbe die logische Konsequenz und längst überfällig“, sagte Stefan Kölsch,



Das Neuwieder Rollstuhlbasketball-Team will auch in den nächsten Jahren „am Ball“ bleiben.

Schulsportreferent der ADD in Koblenz. Begeistert vom Berlin-Start rheinland-pfälzischer Schulen zeigte sich Andreas Kosel, Präventionsfachmann von der Unfallkasse: „Sport und Bewegung spielen für Menschen mit Behinderungen eine große Rolle. Sie tragen zu Mobilität und Selbstständigkeit bei, ganz abgesehen von den sozialen Aspekten.“ Seine Kollegin Heike Stanowski begleitete an einem Tag den Bundeswettbewerb in Berlin. Sie hob besonders den Sportgeist und die Fairness der rheinland-pfälzischen Sportlerinnen und Sportler hervor: „Ihnen ging es in erster Linie darum, mit dabei zu sein und zu spielen. Ihr sportliches Engagement und ihre Einstellung zum Spiel haben mich begeistert.“ Diese Eindrücke spiegelten

auch der SWR-Fernsehbeitrag und die vielen Wortbeiträge der Akteure aus Rheinland-Pfalz wider.

Stimmen aus den Teams:

◆ „Berlin war ein riesiges Erlebnis für mich – mal erleben zu dürfen, wie es ist, in einer großen Halle mit viel Publikum auf einem richtigen Basketballfeld zu spielen.“ ◆ „Mein bestes Erlebnis: das Gefühl, dabei zu sein und an einer so großen Veranstaltung teilnehmen zu können.“ ◆ „Das Coolste war, dass ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Dreier geworfen habe.“ ◆ „Super war, dass wir gegen diese Mannschaften mit den viel besseren Rollis überhaupt ein paar Körbe getroffen haben.“

Schüler aus Rhein-Land-Pfalz haben an einem Sport-Wett-Bewerb teilgenommen.

Der Wett-Bewerb heißt: Schüler trainieren für Paralympics.

Paralympics ist ein wichtiger Wett-Kampf auch für behinderte Sportler.

Dafür üben die Schüler schon lange gemeinsam in ihren Schulen.

Jetzt durften drei Mannschaften in die Stadt Berlin reisen.

Dort fand der Wett-Bewerb statt.

Die Schüler spielten Basket-Ball, Goal-Ball und Tisch-Tennis.

Das hat ihnen sehr viel Spaß gemacht.

Und sie waren glücklich, dass sie mit dabei sein konnten.





Über die Sportjacken, die Heike Stanowski (rechts) und Andreas Kosel (links) von der Unfallkasse sowie ADD-Schulsportreferent Stefan Kölsch (Mitte) übergaben, freuten sich die Teams der drei rheinland-pfälzischen Schulen. Im Bild das Team der Christiane-Herzog-Schule, Neuwied.



Das Goalball-Team der Landesschule für Blinde und Sehbehinderte Neuwied



Das Tischtennis-Team des Caritas-Förderzentrums St. Laurentius und Paulus in Landau

Rollstuhlbasketball

ist auch eine Disziplin bei den Paralympics. Hier dürfen sowohl Menschen mit körperlicher Behinderung als auch Nichtbehinderte mitspielen. Das Reglement orientiert sich am klassischen Basketball.

Goalball

ist ein Mannschaftssport für Blinde und Sehbehinderte. Während des Spiels tragen alle Spielerinnen und Spieler undurchsichtige Brillen. Der Goalball wird durch ein Glöckchen gehört. Der Ball muss ins gegnerische Tor geworfen werden.

Impressum

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstraße 10
56626 Andernach
Telefon 02632 960-0
Telefax 02632 960-1000
E-Mail info@ukrlp.de
Internet www.ukrlp.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Beate Eggert, Geschäftsführerin

Redaktion:
Rike Bouvet · Telefon 02632 960-4590
Gerlinde Weidner-Theisen
Telefon 02632 960-1140

Redaktionsbeirat:
Klaudia Engels, Elisabeth Groß,
Benjamin Heyers, Ludger Lohmer,
Dr. Kai Lüken, Ulrike Ries,
Hermann Zimmer

An dieser Ampel wirkten mit:
Marta Fröhlich, Lektorin
Netzwerk People First Deutschland e. V.
Sanja Zec, freie Autorin

Gestaltung:
Unfallkasse Rheinland-Pfalz,
Referat Kommunikation

Druck:
Krupp-Druck, Sinzig

Bildnachweis:
Unfallkasse Rheinland-Pfalz,
ansonsten Vermerk am Bild

Auflage:
9.200 Exemplare

Erscheinungsweise:
vierteljährlich

Ergebnisse aus bundesweit erster Studie

Wie hoch sind die arbeitsbedingten Belastungen von Lehrkräften und Pädagogischen Fachkräften an Förderschulen für mehrfach- und schwerbehinderte Schülerinnen und Schüler in Rheinland-Pfalz? Dieser Frage ging eine bundesweit bislang einmalige Studie des Instituts für Lehrer- und Schullehrer der Universitätsmedizin Mainz nach. Mit Unterstützung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz untersuchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowohl die psychomentalen als auch die muskulo-skeletalen Belastungen und Beanspruchungen der Lehrkräfte und Pädagogischen Fachkräfte.

Die Studie sollte deutlich machen, wie stark die täglich zu verrichtenden Arbeitsabläufe zu Belastungen der Muskeln und des Skeletts führen können. Ferner wurde der Impfschutz der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer erhoben und die im Blut nachweisbaren, schützenden Antikörper gegen relevante, arbeitsplatzbezogene Infektionsrisiken (z. B. Hepatitis A und B) bestimmt.



Universitäts-Professor Dr. med. Stephan Letzel vom Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin erläuterte die Ergebnisse.

An den Befragungen und Untersuchungen nahmen insgesamt 395 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von 13 Förderschulen für ganzheitliche und/oder motorische Entwicklung teil.

Dort werden mehrfach- und schwerbehinderte Schülerinnen und Schüler individuell sonderpädagogisch gefördert.

Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz Förderschule

Besonders hoch ist die Belastung des Personals im muskulo-skeletalen Bereich. „Der Beruf bringt naturgemäß viele pflegerische Tätigkeiten mit sich“, erklärte Professor Dr. Stephan Letzel, Leiter des Instituts für Lehrer- und Schullehrer der Universitätsmedizin Mainz. „Die Pädagogischen Fach- und Lehrkräfte unterstützen ihre Schülerinnen und Schüler regelmäßig beim Toilettengang und bei der Körperpflege. Sie helfen beim An- und Ausziehen, bei der Nahrungsmittelaufnahme und der Medikamentengabe. Sie arbeiten dabei wiederholt in gebückter, kniender oder kauender Haltung. Zusätzlich kommt es oft vor, dass Schülerinnen und Schüler gehoben und getragen werden müssen.“ So gaben 40,5 Prozent der Befragten an, häufig Lasten von mehr als 20 Kilo zu bewegen.



Beate Eggert, Geschäftsführerin der Unfallkasse: „In Zusammenarbeit mit den Beschäftigten in den Schulen wollen wir konkrete Programme zur Gesundheitsförderung erarbeiten.“



Das Symposium machte deutlich: Die Belastungen der Pädagogischen Fach- und Lehrkräfte sind besonders im muskulo-skeletalen Bereich sehr hoch.

Das Forscherteam fand zudem heraus, dass eine nicht unerhebliche Anzahl von Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern über einen unzureichenden Impfschutz verfügte. Nur 55 Prozent aller Untersuchten wie-

sen schützende Antikörper gegen eine mögliche Hepatitis A- und/oder B-Infektion auf. Dabei ist die Infektionsgefahr durch den Kontakt mit Körperausscheidungen, besonders in Bezug auf die Hepatitis A, nicht zu

vernachlässigen. „Wir haben jedoch ebenso Impflücken bei weiteren berufsrelevanten Infektionskrankheiten vorgefunden, so bei Mumps, Masern, Röteln, Keuchhusten und Influenza“, berichtete Professor Letzel.

Zu den körperlichen Belastungen kommen psychische Beanspruchungen hinzu: Etwa jede fünfte Lehr- und Pädagogische Fachkraft gab an, dass wöchentlich oder gar täglich emotionale Belastungen im Berufsalltag auftreten – etwa durch Notfallsituationen sowie soziale Umstände der von ihnen betreuten Schülerinnen und Schüler. Daneben hatte etwa jede zehnte Lehrkraft oder Pädagogische Fachkraft in den vergangenen zwölf Monaten den Tod einer Schülerin oder eines Schülers bewältigen müssen.

Trotz umfangreicher körperlicher und psychischer Belastungen und Beanspruchungen in ihrem Beruf wiesen die untersuchten Lehrkräfte und Pädagogischen Fachkräfte positive Res-



Das Interesse an der Veranstaltung war sehr groß und bot dem Teilnehmerkreis viele Möglichkeiten zum Austausch und zur Netzwerkbildung.

sources auf, die sich aus der Bedeutung der Arbeit, der vorhandenen sozialen Beziehungen und der erlebten sozialen Unterstützung ergeben. Die untersuchten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter übten ihren Beruf mit hoher Lebenszufriedenheit und positiver Einstellung zur Arbeit aus.

Aufbauend auf diese positiven Ressourcen leitete das Institut für Lehrer*innen-Gesundheit in Zusammenarbeit mit den beteiligten Schulen bei laufender Studie Interventionsmaßnahmen zum Umgang mit psychomentalen Belas-

tungen ein. Ebenso organisierten sie Impftermine vor Ort während des laufenden Schulbetriebes.

Gesundheitsförderung: Unfallkasse unterstützt

Beate Eggert, Geschäftsführerin der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, bekräftigte anlässlich der Vorstellung der Studienergebnisse das Angebot der Unfallkasse, die Beschäftigten von Förderschulen konkret bei der Gesundheitsförderung zu unterstützen. Sei es durch speziell konzipierte Se-

minare zur Prävention muskuloskeletaler Belastungen, bei der Pflege körperbehinderter Schülerinnen und Schüler oder dem Einsatz entlastender, individuell angepasster Hilfsmittel zum rückengerechten Arbeiten bei pflegerischen Tätigkeiten. Ebenso könne professionelle Unterstützung bei der Bewältigung der psychomentalen Belastungen angeboten werden. „Wir stellen unser Fachwissen in der Präventionsarbeit gerne zur Verfügung und werden uns dafür mit allen Beteiligten an einen Tisch setzen“, erklärte Beate Eggert.

Mediziner aus Mainz haben eine Untersuchung gemacht.
Sie haben sich Lehrer an Förder-Schulen genau angeschaut.
Förder-Schulen sind Schulen, in die behinderte Kinder gehen.
Dabei war den Medizinern die Gesundheit von den Lehrern wichtig.



Lehrer an Förder-Schulen haben einen schweren Beruf.
Denn sie haben viele Aufgaben.
Zum Beispiel: Sie helfen den Schülern beim Anziehen.
Sie helfen den Schülern beim Essen
Und beim Gang auf die Toilette.
Dabei müssen sie die Schüler auch mal heben und tragen.
Das ist anstrengend für den Körper.

Der Lehrer-Beruf ist aber auch emotional anstrengend.
Das bedeutet: Die Lehrer haben viel Stress.
Und sie müssen auch mal schwierige Momente aushalten.
Zum Beispiel: Manchmal stirbt ein Schüler.
Das macht den Lehrer sehr traurig.
Das muss der Lehrer dann aushalten.

Deshalb ist der Lehrer-Beruf an einer Förder-Schule sehr schwierig.
Aber die Unfall-Kasse will jetzt den Lehrern helfen.
Sie will zusammen mit den Medizinern Tipps geben,
wie die Arbeit mit den Schülern leichter wird.
Und wie die Lehrer besser mit schwierigen Momenten umgehen können.

Dadurch werden die Lehrer noch glücklicher bei der Arbeit.
Denn sie alle mögen ihren Beruf sehr gern.

Ehrenamtliches Engagement gesetzlich unfallversichert

Wahlhelferinnen und -helfer im Einsatz

Im September dieses Jahres sind sie wieder im Einsatz: Hunderte Wahlhelferinnen und Wahlhelfer im ganzen Land setzen sich für eine reibungslose Bundestagswahl ein. Bei ihrem Einsatz sind sie gesetzlich unfallversichert.

Sie geben Stimmzettel aus, sorgen für einen korrekten Ablauf der Wahl und zählen bis spät in der Nacht Stimmen aus. Die Wahlhelferinnen und Wahlhelfer üben diese Tätigkeit im Rahmen eines Ehrenamtes unentgeltlich aus und gehören zu dem in der gesetzlichen Unfallversicherung versicherten Personenkreis. Der Versicherungsschutz ist für die Versicherten selbst beitragsfrei.

Der Versicherungsschutz umfasst

- die Teilnahme an Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen für Wahlhelferinnen und Wahlhelfer
- die eigentliche Wahltag-Tätigkeit
- die Vor- und Nachbereitungshandlungen, die mit dem Ehrenamt in einem engen zeitlichen und sachlichen Zusammenhang stehen, z. B. Einrichten und anschließendes Aufräumen des Wahllokals, Vorbereitungen, Stimmauswertungen
- die damit zusammenhängenden unmittelbaren Hin- und Rückwege

Nicht versichert sind dagegen alle eigenwirtschaftlichen, privaten Tätigkeiten wie z. B. das Essen und Trinken während der Tätigkeit oder das sich eventuell anschließende gemütliche Beisammensein des Wahlhelferkreises, um den Wahltag ausklingen zu lassen. Sollte das gemütliche Beisammensein jedoch nicht länger als zwei Stunden andauern, so ist der sich anschließende Heimweg dann wieder versichert.

Wie verhalte ich mich nach einem Unfall?

Falls sich während der versicherten Tätigkeit ein Unfall ereignet, bitten wir, uns diesen mit einer Unfallanzeige zu melden. Den entsprechenden Vordruck finden Sie auf unserer Homepage www.ukrlp.de unter Service oder Sie erhalten den Vordruck bei der kommunalen Verwaltung, die Sie als Wahlhelferin bzw. Wahlhelfer eingesetzt hat.

Welche Leistungen erhalte ich nach einem Unfall?

Die Unfallkasse setzt sich „mit allen geeigneten Mitteln“ für die Versicherten ein und erbringt, im Gegensatz zu anderen Sozialleistungsträgern, alle Leistungen „aus einer Hand“. Das Angebot reicht von der Heilbehand-

lung bis zur beruflichen Wiedereingliederung.

Als Leistungen im Einzelnen kommen u. a. in Betracht:

- Arzt- und Zahnarztkosten
- die notwendigen Fahr- und Transportkosten
- Arznei-, Verband- und Heilmittel, Therapien
- Versorgung mit Hilfsmitteln (z. B. Brillen, Hörgeräte, Prothesen und deren Reparatur)
- die Pflege zu Hause und in Heimen
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft (z. B. berufliche Aus- und Weiterbildung, Wohnungshilfe)
- Verletztengeld bei Verdienstausfall
- Übergangsgeld bei Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Renten an Versicherte bei bleibenden Gesundheitsschäden
- Hinterbliebenenrente und ggf. Mehrleistungen nach der Satzung

Aufgrund komplexer Vertragswerke können die Leistungserbringer die entstehenden Kosten unmittelbar mit der Unfallkasse abrechnen. Den Versicherten entstehen keine Eigenanteile oder Zuzahlungen.

Im September ist wieder Bundes-Tags-Wahl.

Das bedeutet: Die Menschen in Deutsch-Land wählen ihre Regierung.

Dann werden Politiker die Chefs von Deutsch-Land.

Die Menschen müssen für ihren Lieblings-Politiker abstimmen.

Das tun sie in einem Wahl-Lokal auf einem Zettel.

Bei so einer Bundes-Tags-Wahl gibt es immer viel zu tun.

Dabei helfen viele Menschen.

Sie werden Wahl-Helfer genannt.

Die Wahl-Helfer haben viele Aufgaben:

Sie bereiten die Wahl-Lokale vor.

Sie teilen die Stimm-Zettel an die Menschen aus.

Sie zählen am Ende, wie viele Menschen welchen Politiker gewählt haben.

Bei allen diesen Aufgaben vor und nach der Wahl können auch Unfälle passieren.

Deshalb sind die Wahl-Helfer bei der Unfall-Kasse gut versichert.

Wenn ihnen was passiert, hilft ihnen die Unfall-Kasse.

Gemeinsames Ziel: Gesunde Beschäftigte

Den Stress reduzieren, Gewalt vorbeugen, Gesundheitsprävention sowie den Dialog und Austausch untereinander fördern – das alles sind Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Seit 2009 beschäftigt sich das Pfalzkllinikum Klingenmünster mit der Einführung des BGM und baut dies seitdem kontinuierlich aus.

Bereits die Vorbereitung hatten die Präventionsfachleute der Unfallkasse begleitet. Nun unterstützt die Unfallkasse die Umsetzung des dortigen BGM auch als Kooperationspartnerin. Dies besiegelten jetzt Pfalzkllinikum-Geschäftsführer Paul Bomke und die Geschäftsführerin der Unfallkasse Beate Eggert mit der Unterzeichnung eines entsprechenden Vertrags für die Dauer von zwei Jahren. „Wir begleiten das BGM fachlich und methodisch und unterstützen das Pfalzkllinikum dabei, das Projekt

zu etablieren“, sagte Beate Eggert anlässlich der Vertragsunterzeichnung im Beisein von Geschäftsführer, Führungskräften, Vertretern des Personal- und Betriebsrates sowie BGM-Beauftragten. Mit dabei war auch die Gleichstellungsbeauftragte Silke Mathes, die zugleich Koordinatorin für das BGM ist und eng mit der Unfallkasse zusammenarbeiten wird. Neu in der Runde war der Pflegedienstleiter der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Gerd Wagner, der als Stellvertreter gemeinsam mit Birgit Fuchs die Leitung des BGM-Projektes übernommen hat.

Paul Bomke bezeichnete die Vertragsunterzeichnung als „wichtiges Symbol“. Beate Eggert und Präventionsfachmann Dr. Christoph Heidrich von der Unfallkasse betonten, wie wichtig Gesundheit als Zukunftsthema für Betriebe ist und dass die Unfallkasse am Pfalzkllinikum noch den „Blick von außen“ miteinbringe.



Unterzeichneten den Kooperationsvertrag: Beate Eggert und Paul Bomke, ganz rechts im Bild Dr. Christoph Heidrich, Präventionsabteilung der Unfallkasse.

„Die Schlüsselstellung haben jedoch die BGM-Beauftragten des Pfalzklinikums inne“, sagte Beate Eggert. Die Vertreter der Unfallkasse kündigten bereits an, dass die Kooperation auch nach 2015 weitergehen soll.

Gesundheit von Mitarbeitern

Das Pfalz-Klinikum ist ein Kranken-Haus in dem Ort Klingen-Münster.
Dem Chef von dem Kranken-Haus ist die Gesundheit von den Mitarbeitern wichtig.
Das Kranken-Haus achtet darauf, dass es allen Mitarbeitern gut geht.
Und dass sie wenig Stress haben.
Das nennt man: Betriebliches Gesundheits-Management.
Management spricht man so: Mänätsch-ment.

Die Unfall-Kasse hilft dem Kranken-Haus dabei.
Deshalb haben der Chef von der Unfall-Kasse und der Chef von dem Kranken-Haus einen Vertrag gemacht.

Sie haben viele Sachen abgemacht.
Zum Beispiel:
Die Unfall-Kasse gibt Tipps,
wie die Mitarbeiter gesund bleiben können.
Sie zeigt dem Kranken-Haus,
wie die Arbeit für die Mitarbeiter so gemacht werden kann,
dass sich alle wohl-fühlen.



Landesbehindertenbeauftragter Matthias Rösch über Inklusion und Ziele

„Es gibt noch viel zu tun“

Seit Anfang des Jahres ist Matthias Rösch als Landesbeauftragter für die Belange behinderter Menschen in Rheinland-Pfalz tätig. Hand in Hand mit der Landesregierung und in zahlreichen Gremien engagiert er sich für Menschen mit Behinderungen und deren Chancengleichheit.

Das passt schon sehr zu meiner bisherigen Tätigkeit. Ich habe mich auch bislang politisch für Menschen mit Behinderungen eingesetzt“, sagt der 47-Jährige. Dabei schlug er mitunter eigenwillige Wege im Interesse von Barrierefreiheit und Gleichstellung ein. Obwohl er seit 2004 im Mainzer Stadtrat baupolitischer und behindertenpolitischer Sprecher der

Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen ist, erklärte sich Rösch erst 2012 zu einer Parteimitgliedschaft bereit, nachdem diese ihre Geschäftsstelle in Mainz barrierefrei gestaltet hatte.

Mit seiner Tätigkeit als Landesbehindertenbeauftragter geht auch der Vorsitz im Landesbeirat zur Teilhabe behinderter Menschen einher. Das Gremium zählt 55 Personen, die unter anderem aus Landesbehindertenverbänden, Selbsthilfegruppen, öffentlichen Einrichtungen, Organisationen und Werkstätten kommen. Für die Unfallkasse arbeitet Klaudia Engels, Leiterin der Abteilung Rehabilitation und Entschädigung, im Landesbeirat mit. Ein großes Thema ist auch dort die Umsetzung der UN-Behinderten-

rechtskonvention, die für Rösch von zentraler Bedeutung ist. Dazu zählen vor allem die schulische Inklusion und der gemeinsame Unterricht von behinderten und nicht behinderten Menschen. Dies wiederum werfe wichtige Fragen auf, die es zu klären gelte: „Wie stellen sich künftig Förderschulen auf? Wie wird das Elternwahlrecht umgesetzt? Wie kann man den Sportunterricht gestalten?“

Als beispielhaft bewertet Matthias Rösch das Projekt des Turnvereins (TV) Laubenheim „Die Schule rollt“. Der TV Laubenheim nutzt den Rollstuhl als sportliches Fortbewegungsmittel. Auf diesem Weg können auch Nichtbehinderte im Sportunterricht erleben, wie es sich anfühlt,



Matthias Rösch

Matthias Rösch ist durch die Folgen eines Verkehrsunfalls seit seiner Jugend auf den Rollstuhl angewiesen. Bereits während seiner Studienzeit und auch anschließend war der 47-jährige Diplom-Psychologe vielseitig für die Belange von Menschen mit Behinderungen aktiv.

Der gebürtige Bad Kreuznacher ist seit 1996 Vorsitzender des Behindertenbeirats Mainz und Mitbegründer des Zentrums für selbstbestimmtes Leben in Mainz. Dort war er von 1996 bis 2002 in Beratung, Projekten und Geschäftsführung tätig. Anschließend übernahm er die Leitung des Referates Gleichstellung und Selbstbestimmung/Barrierefreiheit im rheinland-pfälzischen Sozialministerium.

Seit Anfang 2013 ist Matthias Rösch Landesbeauftragter für die Belange behinderter Menschen.

im Rollstuhl zu fahren. Das Projekt begeisterte bundesweit und wurde beim Bundesfinale des Wettbewerbs „Sterne des Sports“ von Bundespräsident Joachim Gauck ausgezeichnet.

„Gute Beispiele wie dieses Projekt müssen übertragen werden. Sie dürfen nicht nur Leuchttürme bleiben“, erklärt der Landesbehindertenbeauftragte. Als überaus positiv bewertet er die Entwicklung des „persönlichen

Budgets“, das bereits 6.000 Menschen mit Behinderung in Anspruch nehmen. Dies ermöglicht ihnen mehr Handlungsspielraum und Selbstbestimmung. Handlungsbedarf bestehe in den Bereichen Barrierefreiheit in Wohnsituationen sowie Mobilität im ländlichen Bereich. „Hier sind kommunale Behindertenbeauftragte und Partner vor Ort unerlässlich. Das lässt sich nicht alles vom Ministerium erledigen.“

Auch der Arbeitsmarkt erfordere mehr Chancengleichheit. „Denn Menschen mit Behinderungen sind immer noch stärker von Arbeitslosigkeit betroffen als nicht behinderte Menschen“, sagt Matthias Rösch. „Inklusion ist zwar bereits in vielen Köpfen angekommen. Aber es gibt noch viel zu tun!“

Matthias Rösch hat seit diesem Jahr eine wichtige Aufgabe. Er ist Landes-Beauftragter für die Belange von behinderten Menschen. Das heißt: Er kümmert sich um behinderte Menschen in Rhein-Land-Pfalz.



Matthias Rösch weiß, wie sich behinderte Menschen fühlen. Denn er sitzt seit einem Unfall selber im Roll-Stuhl. Das bedeutet: Er kann nicht mehr gehen.

Deshalb ist Matthias Rösch Inklusion sehr wichtig. Inklusion bedeutet: Niemand wird ausgeschlossen. Jeder entscheidet selber, wo er mitmachen möchte.

Zum Beispiel: Eltern können aussuchen, auf welche Schule ihre Kinder gehen. Behinderte und nicht behinderte Schüler lernen gemeinsam. Das klappt schon an vielen Schulen sehr gut.

Matthias Rösch weiß aber auch: Es gibt noch viele Probleme. Zum Beispiel: Nicht behinderte Menschen finden einfacher Arbeit. Und auch das Wohnen muss für behinderte Menschen leichter werden. Das bedeutet: Die Häuser müssen barriere-frei gebaut werden. Sie sollen zum Beispiel Rampen für Roll-Stuhl-Fahrer haben.

Da gibt es also noch viel zu tun. Dafür setzt sich Matthias Rösch ab sofort ein.

Gesundheit der Besucherinnen und Besucher sowie der Beschäftigten im Fokus

Kinderzentrum Ludwigshafen macht sich stark

Unter dem Titel „Gesundes Arbeiten im Kinderzentrum Ludwigshafen“ initiierten die Verbandsleitung und Geschäftsführung des Kinderzentrums Ludwigshafen Anfang 2011 gemeinsam mit dem Personalrat ein Projekt zur Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Bereits in den Vorjahren gab es eine Reihe von Aktivitäten zur Gesundheitsförderung, die man nun auf der Grundlage einer Bedarfsanalyse ausbaut.

Medizinische, therapeutische sowie pädagogische Förderung und Behandlung Jugendlicher und Kinder mit Entwicklungsstörungen bzw. Behinderungen stehen im Mittelpunkt der Arbeit des Kinderzentrums. Hier arbeiten in sechs verschiedenen Einrichtungen rund 200 Beschäftigte. Außerdem richtet sich das vielfältige Angebot zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben auch an Erwachsene mit schweren und mehrfachen Behinderungen. Dafür wurde eine Tagesförderstätte eingerichtet.

Die sechs Einrichtungen:

- Sozialpädiatrisches Zentrum mit Frühförderung
- Sonderkindergarten
- Integrative Kindertagesstätte Ludwigshafen-Oggersheim in Kooperation mit der Stadt Ludwigshafen
- Integrative Kindertagesstätte Frankenthal-Eppstein in Kooperation mit der Stadt Frankenthal
- Tagesförderstätte für Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen
- Ambulante Dienste

Erste Schritte – alle ins Boot holen

Den Auftakt des BGM bildete ein von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz mo-

derierter Kick-off-Workshop, in dem Geschäftsführung, Einrichtungsleitungen und Personalrat sich auf ein gemeinsames BGM-Verständnis einigten und die Projektziele erarbeiteten.

Als Projektteam bildete sich ein BGM-Steuerkreis, der u. a. über die eingesetzten Analyseinstrumente und die Umsetzung der Maßnahmenvorschläge entscheidet und alle Anliegen des Arbeitsschutzes und der Unfallverhütung berät. Eine ausführliche Information war bereits im Vorfeld erfolgt. Nach Beratung durch die Unfallkasse Rheinland-Pfalz entschied sich der Steuerkreis für eine umfassende Analyse der Arbeitsbedingungen.

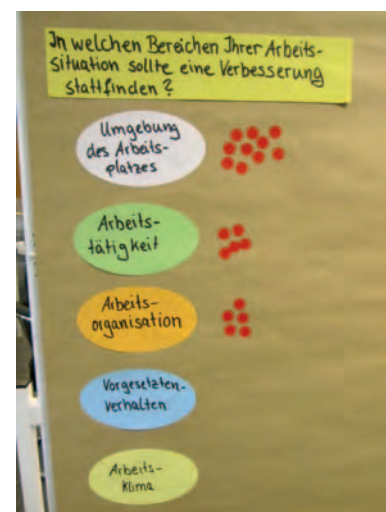
Mitglieder des BGM-Steuerkreises

- Geschäftsführung
- Verwaltungsleitung
- Leitungskräfte der sechs Einrichtungen
- Vertreter des Personalrates
- Schwerbehindertenvertretung
- Betriebsärztin
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Sicherheitsbeauftragte
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz (beratend zum Projektstart)

Wo drückt der Schuh?

In dreistündigen moderierten Gruppendiskussionen, sogenannten Arbeitssituationsanalysen, sammelten die Beschäftigten zunächst gesundheitsfördernde und motivierende Aspekte ihrer Arbeit, die sie gern erhalten möchten. Im Anschluss bestand für jedes Team die Möglichkeit, ohne die Anwesenheit der Vorgesetzten, physische und psychosoziale Belastungen zu diskutieren und konkrete Verbesserungsideen für die eigene Einrichtung zu formulieren. „Es ist toll, dass wir uns neben unserer täglichen pädagogischen bzw. thera-

peutischen Arbeit einmal mit einer strukturierten Methode zu unseren Arbeitsbelastungen austauschen können. Vor allem, dass unsere Ergebnisse wahr- und ernstgenommen werden“, beschrieb eine Mitarbeiterin die Diskussionsatmosphäre.



Ergebnisse einer Arbeitssituationsanalyse

In den sich anschließenden Gesundheitszirkeln setzten sich jeweils drei bis sechs Beschäftigte mit ihren Vorgesetzten über verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten in ihren Einrichtungen auseinander. Im Mittelpunkt standen dabei überwiegend die Themen Arbeitsplatzumgebung und Arbeitsorganisation. Unter Moderation von Antje Stöwesandt, Präventionsmitarbeiterin der Unfallkasse, legten die Mitglieder des Gesundheitszirkels gemeinsam konkrete Maßnahmen und jeweils einen „Kümmerer“ fest. Einige Teams nutzen die Verbesserungsideen, um kurzfristige neue Regelungen, z. B. zu Informationsabläufen oder Pausenregelungen, festzulegen.

Alle sechs Einrichtungen des Kinderzentrums blicken bereits auf erste Projekterfolge.

Entlastung durch neue Hilfsmittel

In der Tagesförderstätte stellen die körperlichen Belastungen in der Arbeit mit erwachsenen und mehrfach behinderten Besucherinnen bzw. Besuchern die größten Herausforderungen dar. „Besonders das Essenreichen und das Waschen der Besucherinnen und Besucher in vorgebückter und verdrehter Haltung führen regelmäßig zu Rückenbeschwerden und Ausfallzeiten“, berichtete Ralph Dankworth, Leiter der Tagesförderstätte. „Zurzeit testen Beschäftigte verschiedene höhenverstellbare Stühle ohne Armlehnen, die sich bereits in Laborbereichen bewährt haben. Jede Gruppe kann sich für zwei Modelle entscheiden, die ihnen künftig zum rückenfreundlichen Arbeiten zur Verfügung stehen.“ Das Begleiten der behinderten Besucherinnen bzw. Besucher z. B. beim Toilettengang ist nicht ohne Hilfsmittel möglich. Die neu beschafften mobilen Patientenlifter, in denen die Besucherinnen bzw. Besucher in Lifertüchern bewegt werden, ermöglichen einen flexibleren Einsatz und verringern den Kraftaufwand beim Transport.

„Neben der verbesserten Ausstattung streben wir auch verhaltenspräventive Angebote für die Belegschaft an“, informiert Ralph Dankworth. „Derzeit überlegen wir, in welcher Form eine interne Rückenschule von möglichst vielen Beschäftigten genutzt werden könnte.“

Eigene Ideen reduzieren Stress

Das Team in der integrativen Kindertagesstätte in Ludwigshafen-Oggersheim nutzte den Gesundheitszirkel zum Thema Arbeitsorganisation, um einige Verbesserungsideen sofort umzusetzen. „Die pädagogische Arbeit in der Gruppe wird häufig durch Telefonanrufe unterbrochen“, begründet Violeta Vidic, Leiterin der Einrichtung, den Wunsch einiger Erzieherinnen und Erzieher, den Telefondienst neu zu regeln. Die Mitglieder im Gesundheitszirkel diskutierten verschiedene organisatorische Möglichkeiten, um Störungen zu minimieren, wenn das Leitungsbüro nicht besetzt ist. Im Team einigte man sich darauf, das Telefon dann in die jeweils am stärksten



Kurt Laufer, Geschäftsführer und Projektleiter: „Nicht nur die seit mehreren Jahren

spürbare Arbeitsverdichtung und die älter werdende Belegschaft bewegten uns zu diesem Projekt. Insbesondere der Anspruch, unseren Fachkräften langfristig eine gesundheitsfördernde Arbeitsumgebung zu bieten und den Gesundheitsschutz systematisch weiterzuentwickeln, war Anlass für die Einführung des BGM. Gleichzeitig bestand der Wunsch, langzeiterkrankte Beschäftigte noch besser bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz zu

unterstützen und dazu ein strukturiertes Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) aufzubauen. Eine Dienstvereinbarung regelt mittlerweile den internen Verfahrensablauf und die Kontaktaufnahme mit den erkrankten Beschäftigten. Wir erhoffen uns, durch ein Gesamtkonzept zum BGM mit gezielten, bedarfsorientierten Maßnahmen die Arbeitszufriedenheit zu steigern. Gleichzeitig wollen wir ein gesundheits- und motivationsförderndes Umfeld schaffen und damit die Grundsätze zum BGM in unserem Leitbild mit Leben erfüllen. Unser Engagement für die Gesunderhaltung stellen wir nicht mit dem offiziellen Projektende ein, sondern setzen es als dauerhaften BGM-Prozess fort.“

besetzte Gruppe umzustellen. Diese schnell umgesetzte Regelung empfanden die Kolleginnen und Kollegen als sehr entlastend. Eine bessere Erreichbarkeit ist gleichzeitig gewährleistet.

Das Team vermisst fehlende Rückzugsmöglichkeiten, da der Pausenraum gleichzeitig als Computerarbeitsplatz für Dokumentationsarbeiten diente. Daher legten die Beteiligten im Anschluss an den Gesundheitszirkel neue Zeiten fest, in denen der Raum ausschließlich zum Pausenzweck genutzt wird. Die veränderte Regelung fand bei allen Betroffenen große Zustimmung und ermöglicht ein „besseres Abschalten“ in der Mittagspause.

Die Arbeitssituationsanalyse machte deutlich, dass sich das Team durch einen hohen Lärmpegel, insbesondere bei der Nutzung des Turnraumes im Keller, belastet fühlt. Im Rahmen eines Pilotprojektes der Unfallkasse Rheinland-Pfalz zur Lärmreduzierung ist nun geplant, in Abstimmung mit der Stadtverwaltung Ludwigshafen Schallabsorber in den Deckenbereich des Turnraumes einzubauen. Um den objektiven und subjektiven Effekt der Schallabsorber zu bestimmen, werden sowohl im Vorfeld als auch im Nachhinein Messungen der Nachhallzeiten durchgeführt. Zusätzlich wird das Team zur Lärmwahrnehmung befragt.



Mitarbeiterin Bianca Markiewiez und Leiter Ralph Dankworth demonstrieren die Funktion des Patientenlifters.



Ein Belegungsplan regelt nun die Nutzung des Computers im Pausenraum neu.

Auf Augenhöhe arbeiten: Das häufige Sitzen der Beschäftigten auf Kinderstühlen belastet den Rücken. Um alternativ mit den Kindern auch an erwachsenengerechten Tischen arbeiten zu können, favorisierte das Team die Anschaffung weiterer Hochstühle. Um ein rückengerechtes Arbeiten noch stärker zu fördern, wird zukünftig mindestens ein erwachsenengerechter Tisch pro Gruppenraum zur Verfügung stehen.

Spürbare Hilfen im Alltag

Renate Mäder, Leiterin des Sonderkindergartens, ist auf die bereits umgesetzten Verbesserungen stolz. „Ich habe die Vielzahl der kleinen im Alltag spürbaren Erleichterungen aufgelistet. Das zeigt deutlich, was bereits durch das BGM initiiert wurde“, so Renate Mäder.

Im Gesundheitszirkel berichteten die Therapeuten des Sonderkinder-



Erzieherin Melanie Schneider demonstriert einen Kinder-Hochstuhl mit Rollen.

gartens, dass sie wegen fehlender Technik nur begrenzt Foto- und Videoaufnahmen bei ihrer Arbeit einsetzen können. Mithilfe der Videokameras analysieren beispielsweise die Krankentherapeuten die motorischen Entwicklungsschritte der Kinder beim Laufenlernen oder Essen. Das Team regte an, neue Fotoapparate, Videokameras und Laptops zu beschaffen, um die Dokumentationsarbeit zu erleichtern. Diese inzwischen verbesserte Arbeitsplatzausstattung und ein für therapeutische Zwecke umgestalteter Computerarbeitsplatz steigern nun die Arbeitszufriedenheit.

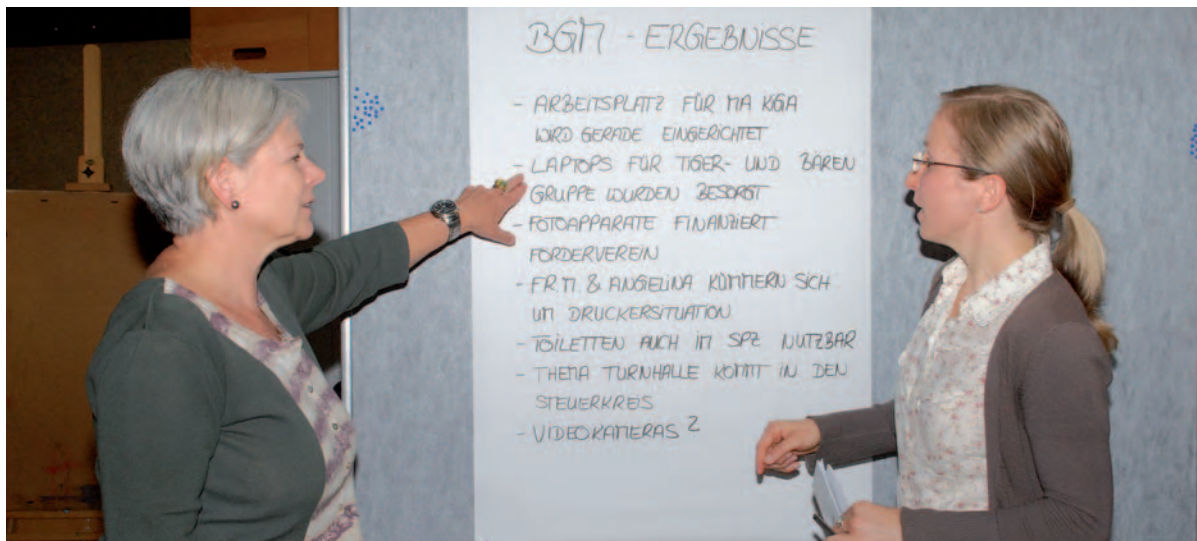
Am Ball bleiben

Neben den zahlreichen im Rahmen des BGM angestoßenen Veränderungen bietet das Kinderzentrum den Leitungskräften und den Teams

seit mehreren Jahren Unterstützung durch Coaching an. Diese Unterstützung und Begleitung schätzen vor allem die Personen, deren Bereiche sich in Veränderungsprozessen befinden bzw. neu strukturiert wurden.

Nach der aktiven Beteiligung in den Arbeitssituationsanalysen und Gesundheitszirkeln ist das Interesse der Beschäftigten groß zu erfahren, wie es zukünftig mit dem BGM-Projekt weitergeht. Geschäftsführung und Personalrat planen, im Rahmen von Personalversammlungen über die zahlreichen Entwicklungen in den einzelnen Einrichtungen zu informieren.

Um die Entwicklung und Auswirkungen der BGM-Aktivitäten zu ermitteln, plant der Steuerkreis des Kinderzentrums eine Erfolgskontrolle. Die Einrichtungsleitungen melden den Stand der Umsetzung der Maßnahmen aus den Gesundheitszirkeln an den Steuerkreis. Gleichzeitig wird der regelmäßig stattfindende Leitungskreis genutzt, um den aktuellen BGM-Sachstand zu diskutieren und Erfahrungswerte auszutauschen. Geplant ist darüber hinaus eine Überarbeitung des Leitbildes im nächsten Jahr. Die Geschäftsführung möchte auch weiterhin das Erfahrungswissen der Beschäftigten als „Experten in eigener Sache“ gezielt nutzen, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Es existieren bereits verschiedene Ideen, in welcher Form das BGM dauerhaft Bestandteil des Arbeitsalltages im Kinderzentrum Ludwigshafen werden kann.



Renate Mäder erläutert die BGM-Maßnahmen.

BGM - ERGEBNISSE

- ARBEITSPLATZ FÜR 11A KGA WIRD GERADE EINBERICHTET
- LAPTOPS FÜR TIGER- UND BÄREN GRUPPE WURDEN BESORGT
- FOTOAPPARATE FINANZIERT FORDERVEREIN
- FR TI & AUGELINA KÖNNEN SICH IN DRUCKERSITUATION
- TOILETTEN AUCH IN SPZ NUTZBAR
- THEA TURNHALLE KOMMT IN DEN STEUERKREIS
- VIDEOKAMERAS 2

Den Chefs vom Kinder-Zentrum in Ludwigshafen ist wichtig, dass ihre Mitarbeiter gesund bleiben.
Das Kinder-Zentrum betreut Menschen, die sich nicht gut entwickelt haben oder eine Behinderung haben.
Das erfordert besondere Arbeits-Plätze für die Mitarbeiter.

Deshalb haben die Chefs jetzt ein Projekt gestartet.
Das Projekt heißt: Betriebliches Gesundheits-Management.
Management spricht man: Mänätsch-ment.
Das bedeutet: Alle Mitarbeiter setzen sich zusammen.
Und sie besprechen gemeinsam, was sie an ihrem Arbeits-Platz verbessern können.

Zum Beispiel haben manche Mitarbeiter Rücken-Schmerzen bei der Arbeit.
Denn sie müssen sich runter-beugen, wenn sie die Besucher waschen oder ihnen Essen reichen.
Jetzt gibt es neue Stühle.
Die Stühle lassen sich an die Größe der Besucher anpassen.
Und in der Höhe verstellen.
Das macht die Arbeit leichter.

Anderen Mitarbeitern ist es im Turn-Raum zu laut.
Deshalb wird jetzt der Raum gedämmt.
Das bedeutet: Es werden dicke Matten an die Decken und Wände gehängt.
Dadurch schallen die Stimmen nicht mehr so laut durch den Raum.
Und den Mitarbeitern dort geht es besser.

Manche Mitarbeiter können aber auch keine ruhigen Pausen machen.
Denn im Pausen-Raum steht ein Computer.
An dem Computer arbeitet häufig ein Mitarbeiter.
Das stört diejenigen, die eine Pause machen möchten.
Deshalb müssen sich hier alle gut absprechen,
wann in dem Pausen-Raum nicht gearbeitet werden darf
Und die anderen in Ruhe eine Pause machen können.

Alle diese Dinge sind wichtig, damit die Mitarbeiter gesund bleiben und gern zur Arbeit gehen.
Die Chefs von dem Kinder-Zentrum achten in Zukunft besser darauf und treffen sich deshalb regelmäßig.
So können sie immer neue Dinge besprechen und die Arbeits-Plätze verbessern.

Einmaleins für Verkehrssicherheit in Kindertagesstätten

„Sicher zur Schule“

Die neue Kampagne „Sicher zur Schule“ soll Kinder vor Gefahren im Straßenverkehr schützen. Infrastrukturminister Roger Lewentz stellte die von Unfallkasse und Landesverkehrswacht initiierte Aktion in Mainz der Öffentlichkeit vor.

Die Projektbroschüren richten sich an Kinder, Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern und helfen beim Schulwegtraining. Spannende und altersgerecht gestaltete Aufgaben in einem Schulwegheft können die Kinder in der Kita oder zu Hause lösen, der Ratgeber gibt Eltern wichtige Tipps zum Schulwegtraining. Die Broschüren gehen den Kindertagesstätten nicht automatisch zu. Sie müssen ihren Bedarf bei der Unfallkasse anmelden. Die Unterlagen sind für die Einrichtungen kostenfrei.

„Zwar sind erfreulicherweise die aktuellen Zahlen bei Verkehrsunfällen mit Beteiligung von Kindern rückläu-

fig. Gleichwohl gilt es, weiterhin mit Verkehrssicherheitsprojekten Schulkindern zu helfen und Verkehrsteilnehmerinnen bzw. Verkehrsteilnehmer für das Thema Verkehrssicherheit zu sensibilisieren“, hob Minister Roger Lewentz beim Start der Kampagne hervor.

Das Projekt „Sicher zur Schule“ spricht bewusst auch die Eltern an, denn ihnen obliegt die Vorarbeit bei der Verkehrserziehung ihrer Kinder. Von besonderer Bedeutung ist dabei ihre Vorbildfunktion. „Vorbildliches Verhalten der Bezugspersonen, ihre Hinweise auf Gefahrenstellen und Regeln helfen Kindern, sicher durch den Straßenverkehr zu kommen“, weiß Manfred Breitbach, stellvertretender Geschäftsführer der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, als zweifacher Vater aus Erfahrung. Das sichere Verhalten im Straßenverkehr lernen Kinder am besten, wenn sie es über einen längeren Zeitraum immer wieder üben. Die Kampagne wird in Rheinland-



Nach der offiziellen Übergabe der Projektbroschüren in der Kita Kindertreff 93 in Worms: Die Vorschulkinder erklären den Gästen die Regeln, um sicher auf die andere Straßenseite zu gelangen.

Pfalz unterstützt vom Forum Verkehrssicherheit, vom Sparkassenverband und der Landesbausparkasse.

Viele Kinder sind allein zur Schule oder zum Kinder-Garten unterwegs. Dabei sollen sie aber vorsichtig sein. Denn im Straßen-Verkehr lauern viele Gefahren.

Die Unfall-Kasse möchte vor diesen Gefahren warnen Und hat deshalb die Aktion „Sicher zur Schule“ gestartet. Die Unfall-Kasse bietet viele gute Hilfen in dieser Aktion.

Zum Beispiel:

Kinder können in einem Schul-Weg-Heft lesen oder malen, wo auf ihrem Schul-Weg Gefahren lauern.

Sie können dort auch lernen, wie sie diese Gefahren vermeiden.

Ein anderes Heft gibt Eltern Tipps, wie sie mit ihren Kindern den Schul-Weg üben können. Das ist wichtig, denn die Eltern sind besondere Vorbilder für die Kinder. Das bedeutet: Die Kinder machen ihnen vieles nach. Deshalb müssen auch Eltern sich im Straßen-Verkehr richtig verhalten. Das gucken sich dann die Kinder ab Und kommen sicher zur Schule oder zum Kinder-Garten.

Projekt „Gelbe Füße“ erweitert

Neue Broschüre

„Das ganzheitliche Konzept ‚Gelbe Füße‘ bietet sich als geeignete Maßnahme für mehr Sicherheit unserer Kinder im Straßenverkehr an und bringt ihnen die Gefahren im Straßenverkehr näher“, hob Manfred Breitbach, stellvertretender Geschäftsführer, anlässlich der Vorstellung der neuen Projektbroschüre „Gelbe Füße“ hervor.

Nachdem sich das Projekt immer größerer Beliebtheit erfreut und immer häufiger an Grundschulen in Rheinland-Pfalz umgesetzt wird, geben Ministerium und Unfallkasse nun auch eine Handreichung heraus. Diese richtet sich an Grundschulen für das Fach Verkehrserziehung. Das Unterrichtsfach wird in Rheinland-Pfalz durch eine Verwaltungsvorschrift geregelt, wonach im ersten Schuljahr mindestens 20 und im zweiten Schuljahr mindestens sechs Unterrichtsstunden für die Fußgängerschulung zu erbringen sind.

„Das Projekt ‚Gelbe Füße‘ gibt es durch das Engagement der Unfallkasse und weiterer Partner seit zwei Jahren in unserem Land“, so Herbert Tokarski als Vertreter des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur. Eine besondere Anerkennung sprach er auch im Namen von Ministerin Doris Ahnen den Lehrpersonen Elisabeth Dahs, „Grundschule am Blauen See Vettelschoß“, und Christoph Buschmann, Grundschule „Hinter Burg Mayen“, aus: „Sie haben tatkräftig aus Sicht der Schulen das Team der Unfallkasse beim Erstellen der Broschüre unterstützt. Vielen Dank dafür.“

Die Unterrichtsmaterialien in der Broschüre wie Malvorlagen, Geschichten, Gedichte und Lieder, Rechenaufgaben, Rätsel und Spiele sind als Kopiervorlagen angelegt und für verschiedene Altersgruppen zu verwenden. Sie eignen sich auch zum Training mit Vorschulkindern in der Kita.



Die Unterrichtsmaterialien in der Broschüre sind als Kopiervorlagen angelegt und für verschiedene Altersgruppen zu verwenden.

Die Mitglieder der Projektgruppe unterstützen Schulen und Kitas:

Oliver Patschula
o.patschula@ukrlp.de
02632 960 3200

Annette Tornau
a.tornau@ukrlp.de
02632 960 3430

Gerlinde Weidner-Theisen
g.weidner-theisen@ukrlp.de
02632 960 1140

Interessierte erhalten weitere Infos unter www.ukrlp.de / Suchbegriff: Gelbe Füße

Broschüre gibt Tipps für den Schul-Weg

Viele Kinder sind allein zur Schule unterwegs. Dabei gibt es viele Gefahren. Aber die Unfall-Kasse zeigt Kindern, wie sie diese Gefahren vermeiden.

Dafür gibt es die Gelben Füße. Die Gelben Füße sind auf dem Schul-Weg aufgemalt. Sie zeigen Kindern, wann sie stehen bleiben sollen Und wo sie am besten über die Straße gehen.

Die Unfall-Kasse bietet auch viele Infos zu den Gelben Füßen. Dafür gibt es jetzt eine tolle Broschüre. Diese Broschüre ist ein Heft mit vielen Tipps, worauf man im Straßen-Verkehr achten soll.

Schulen können die Broschüre bei der Unfall-Kasse bestellen. Dann können sie mit den Schul-Kindern den Schul-Weg üben. Und die Kinder wissen dann, worauf sie auf dem Schul-Weg achten sollen.



Unfallkasse würdigt beispielhaftes Engagement

Sechs Verwaltungen ausgezeichnet

Wenn es um die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten geht, sind die Stadtverwaltungen Andernach und Koblenz, die Verbandsgemeindeverwaltungen Maifeld in Polch und St. Goar-Oberwesel sowie die Kreis- und Stadtparkasse Speyer vorbildlich. Sie verfügen über hervorragende Sicherheits- und Gesundheitskonzepte. Dies bestätigte auch der Prämienwettbewerb, den die Unfallkasse Rheinland-Pfalz von August 2012 bis Ende Januar 2013 ausgeschrieben hatte.

In diesem Jahr haben wir uns zu einer Prämienvergabe ohne Rangfolge entschlossen. Die Jury war der Auffassung, dass aufgrund der strukturellen, finanziellen und personellen Unterschiedlichkeiten der Bewerber eine weitere Klassifizierung nicht gerechtfertigt ist“, gaben Andreas Haupt und Dr. Christoph Heidrich, Präventionsfachmänner der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, bei der Feierstunde in Andernach bekannt. Die Auszeichnungen sind jeweils mit einer Prämie

von 3.000 Euro verbunden. Einen Sonderpreis von 1.000 Euro erhielt die Verbandsgemeindeverwaltung Eisenberg, deren Konzept ein besonderes Augenmerk auf die Beschäftigten in den Betrieben der Region richtet.

„Seit 2009 unterstützt die Selbstverwaltung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz die Möglichkeit, beispielhaftes und nachhaltiges Engagement der Mitgliedseinrichtungen für die Sicherheit und Gesundheit der Versicherten sichtbar und finanziell spürbar zu würdigen“, hob Peter Labonte hervor. Der alternierende Vorsitzende des Vorstandes der Unfallkasse ging in seiner Begrüßung auch auf die erfolgreichen Wettbewerbe in der Vergangenheit ein. „Wir



Die Preisverleihung wurde musikalisch untermalt von der Band „Jazz oder nie!“ vom Musikgymnasium Montabaur.

konnten bisher 28 Einrichtungen für ihre herausragenden Aktivitäten auszeichnen. Dabei wurden insgesamt 93.800 Euro Prämien-gelder ausgeschüttet, die wir mit der Gewissheit zur Verfügung stellten, dass sie im Sinne der Versicherten gut angelegt sind“, so der Oberbürgermeister der Stadt Lahnstein.

Die ausgezeichneten Verwaltungen:



Stadtverwaltung Andernach



Stadtverwaltung Koblenz



Verbandsgemeindeverwaltung
Maifeld/Polch



Verbandsgemeindeverwaltung
St. Goar-Oberwesel



Kreis- und Stadtparkasse Speyer



Verbandsgemeindeverwaltung Eisenberg

Der nächste Wettbewerb

In diesem Jahr spricht der Prämienwettbewerb der Unfallkasse die Schulen in Rheinland-Pfalz an. „Wir freuen uns auf die Konzepte der Bildungseinrichtungen zum Thema ‚Gesundheit und Sicherheit‘, die sowohl die

Schülerinnen und Schüler als auch die Lehrpersonen einbeziehen“, sagte Manfred Breitbach, stellvertretender Geschäftsführer der Unfallkasse. „Die Ausschreibungsunterlagen erhalten die Einrichtungen zum Beginn des

Schuljahres 2013/2014“, informierte Breitbach weiter. Die Unterlagen stehen ab diesem Zeitpunkt auch unter www.ukrlp.de zum Herunterladen bereit.



Gruppenbild mit allen Akteuren

Stadt-Verwaltungen werden belohnt

Der Unfall-Kasse ist es wichtig, dass Menschen bei der Arbeit nichts passiert und dass sie gesund bleiben. Deshalb macht die Unfall-Kasse einen Wett-Bewerb. Sie belohnt dann Einrichtungen, die sich besonders um ihre Mitarbeiter kümmern.

Dieses Mal hat sie Stadt-Verwaltungen belohnt. Dort arbeiten die Menschen vor allem im Büro und bewegen sich wenig. Deshalb müssen sie gut auf ihre Gesundheit bei der Arbeit achten. Der Arbeit-Geber muss aber auch auf Gefahren achten.

5 Stadt-Verwaltungen haben das besonders gut gemacht. Sie haben von der Unfall-Kasse als Belohnung Geld bekommen.

Beim nächsten Wett-Bewerb sind Schulen dran. Was machen die Schulen, damit die Schüler und Lehrer gesund bleiben. Die Schulen können sich dafür bei der Unfall-Kasse bewerben.



Unfallkasse motiviert zum Feuerwehrsport

Feuerwehreinsatz erfordert Fitness

Ein schweres Atemschutzgerät tragen, giftigen Chemikalien, Hitze und Rauch trotzen – Feuerwehrleute müssen in Extremsituationen alle Leistungsreserven abrufen können: „Der körperliche Leistungsbereich im Einsatz ist vergleichbar mit dem von Spitzensportlern. Jedoch mit dem Unterschied, dass der Zeitpunkt des Einsatzes nicht vorhersehbar ist“, weiß Jödis Gluch, Präventionsexpertin bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz. Ihre Kollegin Heike Stanowski ergänzt: „Sportler können sich auf einen Wettkampf vorbereiten. Feuerwehrleute jedoch müssen jederzeit in der Lage sein, auf Extremsituationen zu reagieren.“ Daher sei es unabdingbar, dass sich alle Feuerwehrkräfte regelmäßig sportlich betätigen, ob Frau oder Mann, ob jung oder alt.



DFFA-Wettbewerb 2012

Um möglichst viele Feuerwehrleute zum Ablegen des Deutschen-Feuerwehr-Fitnessabzeichens (DFFA) zu motivieren, prämiiert die Unfallkasse in Kooperation mit dem Landesfeuerwehrverband Wachabteilungen der Berufsfeuerwehren und freiwillige Feuerwehren in Rheinland-Pfalz. Die Ergebnisse im Bereich der Berufsfeuerwehren stehen nun fest.

Der erste Platz ging in

- Mainz an die Wachabteilung A,
- Koblenz an die Wachabteilung I,
- Kaiserslautern an die Wachabteilung II.

Mainz

Mit 23 erfolgreich absolvierten DFFA-Fitnessabzeichen waren die Mainzer Berufsfeuerwehrleute landesweit die aktivsten im Wettbewerb. „Sport ist in der Feuerwehr ein besonders wichtiger Aspekt“, erklärt Klemens Boenke, Sachgebietsleiter Interne Aus- und Fortbildung. „Wir achten schon beim Einstellungstest darauf, dass eine gewisse Grundfitness vorhanden ist.

Anders lassen sich die extremen körperlichen Anforderungen im Einsatz auch gar nicht meistern.“

Koblenz

„Der erste Platz, das ist toll!“, freut sich Feuerwehrmann Manfred Morschhäuser, der für den Wettbewerb ebenfalls ein Fitnessabzeichen absolviert hat. Knapp ein Viertel der 29 Kameradinnen und Kameraden der Wachabteilung I haben 2012 das Deutsche Feuerwehr-Fitnessabzeichen erfolgreich abgelegt. Die Wachabteilung III musste sich mit nur einem abgelegten Fitnessabzeichen weniger auf dem zweiten Platz geschlagen geben. Die Idee zum DFFA-Wettbewerb findet Morschhäuser gut: „Berufsfeuerwehrleute machen dienstlich zwar regelmäßig Sport, doch der Wettbewerb erhöht noch einmal die Motivation, sich aktiver körperlich zu betätigen.“

Kaiserslautern

„Der Wettbewerb ist großartig!“, freut sich Andreas Burchert, Ausbilder im Referat Feuerwehr und Katastrophenschutz. Mehr als ein Viertel der 23 Ka-

meradinnen und Kameraden der Wachabteilung II haben 2012 das Deutsche Feuerwehr-Fitnessabzeichen erfolgreich abgelegt – Jahresbestwert innerhalb der Feuerwehr Kaiserslautern. „Ich freue mich sehr, dass die Absolventen mit dem Abzeichen ihre Fitness unter Beweis gestellt haben. Wer fit ist, ist nachweislich weniger krank und leistungsstärker im Einsatz“, so Andreas Burchert.

Der Wettbewerb

Unter dem Motto „Fit für den Einsatz“ haben die Unfallkasse und der Landesfeuerwehrverband den DFFA-Wettbewerb 2012 zum ersten Mal ausgerichtet. Neben einem gesonderten Wettbewerb für freiwillige Feuerwehren erhielten die Berufsfeuerwehren im Land die Möglichkeit, ihre Kräfte intern unter ihren Wachabteilungen zu messen. Die Auszeichnungen sind mit Geldprämien verbunden.

Feuer-Wehr-Leute haben einen schweren Beruf.
Sie müssen zum Beispiel viel laufen.
Und sie müssen, wenn es brennt, große Hitze aushalten.
Das ist anstrengend.
Deshalb sollen Feuer-Wehr-Leute viel Sport treiben,
Damit sie fit für ihre Arbeit sind.

Das unterstützt die Unfall-Kasse mit einem Sport-Wett-Bewerb.
Die besten Feuer-Wehr-Leute bekommen ein Abzeichen.
Das spornt die Feuer-Wehr-Leute an,
Sport zu treiben und sich fit zu halten.



Fit für den Ernstfall

Lebensretter müssen fit sein. Deshalb unterstützt die Unfallkasse Rheinland-Pfalz Leiterinnen und Leiter von Feuerwehrsportgruppen mit einem besonderen Programm: der Feuerwehrsport-Coach-Ausbildung. Das Pilotprojekt der Unfallkasse erhielt nun bei einer Befragung ehemaliger Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine durchweg positive Resonanz. Demnach konnte das Training nicht nur die Qualität der Feuerwehrsportstunden erhöhen, sondern auch die sportliche Motivation der Feuerwehrleute und das Sicherheitsbewusstsein insgesamt.

Mit Feuerwehrsport lassen sich die hohen Anforderungen an die körperliche Fitness von Feuerwehrleuten gezielt trainieren. Wie, das zeigen die Präventionsfachleute der Unfallkasse den Leiterinnen und Leitern von Feuerwehrsportgruppen bei der Ausbildung zum Feuerwehrsport-Coach. Sie geben wichtige Hilfestellungen zu Planung und Gestaltung der Sportstunden und vermitteln Grundlagen zu konditionellen und koordinativen

Fähigkeiten und zum Umgang mit Trainingshilfen.

Coach-Ausbildung motiviert

In einem Erfahrungsaustausch von Teilnehmenden aus den ersten beiden Ausbildungslehrgängen 2010 und 2011 wollte die Unfallkasse wissen, wie die Inhalte in der Praxis ankommen. Das Ergebnis ist als voller Erfolg zu werten: So gaben ausnahmslos alle Befragten an, dass die Qualität ihrer Sportstunden gestiegen sei. „Sie machten dies fest an höheren Teilnehmerzahlen beim Feuerwehrsport, am positiven Feedback in der Sportgruppe sowie an der Leistungssteigerung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Sportgruppen“, erklärt Heike Stanowski. Zudem bestätigten 90 Prozent der Befragten, dass sie aus der Ausbildung wertvolle Anregungen und Informationen zur Trainingsorganisation mitnehmen konnten. Daneben sagten 81 Prozent der Befragten aus, ein besseres Gespür für Unfallgefahren erhalten zu haben. „Diese durchweg positiven Ergebnisse

zeigen, dass die Ausbildung ein leicht realisierbarer Baustein ist, um die Qualität der Feuerwehr-Sportstunden zu erhöhen“, so Heike Stanowski. Die Unfallkasse werde an dem Konzept festhalten und weitere Lehrgänge zum Feuerwehrsport-Coach anbieten.

Optimierungsbedarf besteht lediglich in einem Punkt: 43 Prozent der Teilnehmenden stellten keine oder nur eine wenig erhöhte Akzeptanz durch die Ausbildung bei den Wehrleitungen fest. „Hier müssen wir noch nacharbeiten“, sagt Stanowski. „Wenn es uns gelingt, mehr Führungskräfte von der Wirksamkeit des Feuerwehrsports insgesamt zu überzeugen, kommen wir unserem Ziel näher, die Sicherheit und Gesundheit bei Einsätzen zu erhöhen.“

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz bietet im August einen neuen Lehrgang zum Feuerwehrsport-Coach an. Rheinland-Pfalz ist das bislang einzige Bundesland, in dem diese besondere Ausbildung absolviert werden kann.

Gruppen-Leiter ausgebildet

Feuer-Wehr-Leute müssen fit für ihren Beruf sein.
Deshalb müssen sie viel Sport treiben.
Das tun sie in gemeinsamen Sport-Gruppen.

Die Leiter von diesen Sport-Gruppen müssen wissen,
wie sie am besten mit den Feuer-Wehr-Leuten üben sollen.
Die Unfall-Kasse hilft jetzt den Gruppen-Leitern dabei.

Sie gibt den Gruppen-Leitern Tipps,
wie sie die Sport-Stunden gestalten.
Aber auch Gefahren bei einem Feuer-Wehr-Einsatz
werden mit den Gruppen-Leitern besprochen.

Dann wissen die Gruppen-Leiter gut Bescheid
Und können alles den Feuer-Wehr-Leuten gut erklären.
So können sich die Feuer-Wehr-Leute sportlich verbessern
Und sicher in ihrem Beruf arbeiten.



Unfallkasse sensibilisiert für Rückengesundheit

Rücken-Fit in der Sparkasse

Seit Januar 2013 läuft die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“. Sie motiviert dazu, häufiger an den eigenen Rücken zu denken und mehr für die Rückengesundheit zu tun. Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz bietet „maßgeschneiderte“ Fachtagungen und Seminare für verschiedene Zielgruppen an.

Mit einem starken und gesunden Rücken lassen sich die vielfältigen Belastungen im Job und in der Freizeit besser meistern – und Rückenbeschwerden vermeiden. Dies erfuhren nun auch zahlreiche Sparkassen-Beschäftigte, die an einer Fachtagung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz und Unfallkasse Saarland in Maikammer teilnahmen.



Bereits kurze Bewegungspausen beugen Rückenbeschwerden vor.

„Sitz gerade!“ Wer erinnert sich nicht an diese mahnenden Worte aus Kindheit und Jugend, wenn man es einmal vorgezogen hatte, schräg zurückgelehnt auf einem Stuhl zu sitzen. Heute weiß man: Die Sitzposition immer wieder zu ändern, schadet dem Rücken nicht. Im Gegenteil. Die wechselnde Belastung der Muskulatur beugt Rückenbeschwerden sogar vor. Dynamisches Sitzen, so nennen Fachleute die Methode, die insbesondere Beschäftigten in Verwaltungsberufen helfen soll, die dort vielfach vorkommenden Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Doch nicht nur im Büro, an nahezu allen Arbeitsplätzen, in der Schule

und der Freizeit sind Rückenbelastungen ein Thema: Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit Nummer eins. Rund zwei Drittel aller Deutschen leiden früher oder später einmal darunter. Im Rahmen der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ setzen sich die Unfallkassen daher dafür ein, möglichst viele für ihre Rückengesundheit zu sensibilisieren – zum Beispiel mit Veranstaltungen, Workshops und Fachtagungen sowie umfangreichen Informationsmaterialien.

Rückentraining am Arbeitsplatz

Welche Möglichkeiten für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sparkassen bestehen, erläuterten die Präventionsfachleute der beiden Unfallkassen. „In der Sparkasse finden sich vielfältige Arbeitsplätze“, weiß Yvonne Wagner von der Unfallkasse Saarland. „Neben den typischen Bildschirmarbeitsplätzen stehen Tätigkeiten in der Poststelle und im Lager, Transporte sowie Hausmeisterdienste. So unterschiedlich diese Arbeitsplätze sind, so unterschiedlich sind auch die jeweiligen Belastungen auf das Muskel-Skelettsystem. Langes Sitzen oder Stehen, Heben und Tragen schwerer Lasten, Dauerstress – all dies könne zu Rückenbeschwerden führen.“

An den Büroarbeitsplätzen seien insbesondere der allgemeine Bewegungsmangel sowie lang andauernde und statische Fehlhaltungen am Schreibtisch problematisch. Dynamisches Sitzen und regelmäßiges Aufstehen, etwa um zum Kopierer oder Drucker in einen anderen Raum zu gehen, sorgen hier bereits für einen Ausgleich. Zusätzliche Lockerungsübungen in kleinen Pausen am Schreibtisch halten den Rücken ebenfalls fit. Hier bietet die Unfallkasse mit dem „Rückentraining – Übungen für zwischendurch“ ein spezielles PC-Programm, das die Übungen in ansprechender Weise über den Bildschirm vorgibt.

„Ungünstige Körperhaltungen können jedoch auch durch die ergonomisch korrekte Gestaltung und

Einstellung des Arbeitsplatzes vermieden werden. Bürotische und -stühle sollten individuell auf die Beschäftigten eingestellt werden“, erklärt Markus Schulte von der Unfallkasse. Eine Lösung, die viele Sparkassen im Land bereits umsetzen, wie Carsten Clemens, Leiter Immobilien und Sicherheitsbeauftragter der Kreissparkasse Kaiserslautern, für sein Haus bestätigt: „Seit 2005 haben wir das Mobiliar sukzessive ausgetauscht. An nahezu allen Standorten finden sich nun höhenverstellbare Tische und ergonomische Stühle. Bei den regelmäßigen Arbeitsplatzbegehungen stellen wir jedoch fest, dass diese Verstellmöglichkeiten nicht immer von allen Beschäftigten genutzt werden.“ Ein Problem, das der Präventionsexperte Markus Schulte kennt: „Moderne Bürostühle lassen sich hervorragend individuell auf die Sitzenden einstellen. Dies zieht jedoch so viele Einstellungsmöglichkeiten nach sich, dass es ohne eine Unterweisung eigentlich nicht mehr geht.“

Prävention: Gemeinsam zum Ziel

Damit die richtigen Präventionsmaßnahmen greifen können, ist es wichtig, dass auch die Beschäftigten selbst aktiv an der Gestaltung ihrer Arbeit mitwirken und im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung auf rückenbelastende Tätigkeiten aufmerksam machen. „Jeder Rücken ist unterschiedlich“, sagt Yvonne Wagner. „Der Grad der individuellen Belastung hängt von Alter, Geschlecht und nicht zuletzt der gesundheitlichen Verfassung ab. So gilt man bereits ab 40 als vermindert belastbare Person.“ Prävention von Rückenbelastungen heiße immer auch, individuelle Lösungen zu finden. Dazu müssten alle Parteien zusammenarbeiten – die für den Arbeitsschutz verantwortlichen Personen ebenso wie Beschäftigte sowie Betriebsärztinnen, Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit. Neben der Verbesserung der Arbeitsbedingungen stünden aber auch die Erkennung und Verminderung psychischer Belastungen im Job.



Denn unlängst weiß man, dass Arbeitsverdichtung und Zeitdruck, aber auch Monotonie und Unterforderung zu Rückenbeschwerden führen können. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen kommt es zu Verspannungen und Zwangshaltungen, die den Rücken ebenfalls belasten.

Auf die Bewegung kommt es an

In jedem Fall hilft Bewegung weiter: Sport kräftigt die Rückenmuskulatur und unterstützt dabei, die Belastungen während des Jobs zu vermindern. Viele Sparkassen bieten daher bereits vielfältige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. „Bei uns gibt es verschiedene Angebote im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements“, bestätigt etwa Franz-Josef Terhaar, Abteilungsleiter in der Sparkasse Koblenz. „Zum Beispiel Yoga und Rückengymnastik in der Mittagspause oder unser Ausbildungsprogramm Fit for Job, in dem es auch darum geht, auf seine Gesundheit zu achten.“ Um möglichst viele Mitarbeiterinnen und

Mitarbeiter anzusprechen, gäbe es über die Betriebssportgemeinschaft zusätzliche Angebote, wie etwa Nordic-Walking oder Rückengymnastik. Ein guter Weg. Dennoch zeigt sich vielerorts das gleiche Bild: Trotz eines großen Sportangebots nehmen längst nicht alle Kolleginnen und Kollegen die Angebote wahr. Wie kann die Belegschaft also dazu motiviert werden, sich mehr zu bewegen? „Hier sind die Führungskräfte gefragt“, sagt Yvonne Wagner. „Wer die Präventionskultur im Unternehmen verbessern will, sollte das gesundheitsbewusste Verhalten auf allen Ebenen vorleben.“ Das heißt: Geschäftsführende sowie Abteilungsleiterinnen und -leiter sollten explizit auf die Präventionsangebote hinweisen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu ermutigen, diese zu nutzen. Zudem sollten sie entsprechende Veranstaltungen besuchen und mit ihrer Präsenz für mehr Akzeptanz sorgen. Ein gesunder Rücken braucht Bewegung, er will weder unter- noch überfordert werden. Die Unfallkasse Rheinland-

Pfalz unterstützt Führungskräfte und Beschäftigte in Sparkassen bei der Suche nach den richtigen Präventionsmaßnahmen, um diese Balance herzustellen und arbeitsbezogene Rückenbelastungen zu vermindern. Im Rahmen der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ bietet sie konkretes Handwerkszeug, Veranstaltungsmodule, Beratung und breit gefächerte Informationen.

In der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern. Weitere Informationen unter www.deinruecken.de



Bewegung hält den Rücken fit

Viele Menschen haben Rücken-Schmerzen.
Die Ursachen dafür sind immer unterschiedlich.
Manche Menschen machen nicht genug Sport.
Manche sitzen falsch bei der Arbeit.
Andere haben zu viel Stress.

Die Unfall-Kasse gibt jetzt Tipps,
was die Menschen besser machen können.
Zum Beispiel: Arbeiter sollen nicht immer nur am Schreib-Tisch sitzen.
Sie sollen zwischen-durch aufstehen
Und sich ein wenig bewegen.
Das macht die Muskeln wieder locker.

Die Arbeiter sollen aber auch auf guten Stühlen sitzen,
die sich verstellen lassen.
So kann jeder seinen Stuhl so einstellen,
dass er gut zu seinem Körper passt.

Auch Sport ist sehr wichtig,
damit der Rücken gesund bleibt.
Viele Firmen haben deshalb Sport-Gruppen.
Dort treiben die Mitarbeiter gemeinsam Sport.
Das hält sie fit und gesund.

So können die Menschen ihren Rücken gesund halten
Und sie bekommen keine Rücken-Schmerzen.



Wenig Aufwand, große Wirkung

Beschäftigte in Kindertageseinrichtungen (Kita) klagen häufig über Rückenbeschwerden. Wie unterschiedlich die Ursachen hierfür sein können und was sie für ihre Rückengesundheit tun können, erfuhren Erzieherinnen und Erzieher während einer Veranstaltung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz in Trier.

Kletterhilfen zum Wickeln, ergonomische Sitzgelegenheiten und richtiges Heben und Tragen: Oft kann man mit wenig Aufwand oder durch entsprechende Organisation Arbeitsabläufe erleichtern oder gefährdende Verhaltensweisen auf ein Minimum beschränken“, informierte Annette Tornau den Teilnehmerkreis. Die Mitarbeiterin der Präventionsabteilung der Unfallkasse kennt die Symptome, die der Rücken bei großer körperlicher Belastung und einseitiger Arbeitsweise ausstrahlt. Auch Stressfak-

toren können die Rückengesundheit beeinflussen. Deshalb ging man im Seminar gemeinsam der Frage nach, wie man stressige Situationen frühzeitig erkennen und vor allem „entschärfen“ kann.

„Wir geben Hintergrundwissen zum Thema Rückengesundheit und zeigen praktische Übungen, um Schmerzen vorzubeugen bzw. um einen chronischen Verlauf bereits vorhandener Schmerzen zu verhindern“, erläuterte die Gesundheits- und Entspannungspädagogin Monika Schürmann. „Die Ursachen von Rückenschmerzen basieren in mehr als 80 Prozent der Fälle auf Muskelverspannungen, oftmals hervorgerufen durch zu wenig Bewegung. Mit Muskelverspannung – Schmerzen – Schonhaltung – Reizung – beginnt ein Kreislauf, den wir schnellstens verlassen sollten. Um lang anhaltende Schonhaltungen zu vermeiden, gibt es verschiedene

Wege“, informierte die Gesundheitsexpertin. Monika Schürmann regte dazu an, Bewegungs- und Entspannungsübungen in den Arbeitsalltag einzubauen. „Psychische Belastungen verstärken Rückenbeschwerden, da die Muskelspannung erhöht wird. Schieben Sie Probleme nicht dauernd vor sich her. Versuchen Sie, stressfördernde Faktoren wie übertriebenen Perfektionismus oder „nicht Nein sagen können“ zu erkennen und zu bearbeiten.

Auch das Gefühl, dauernd alles unter Kontrolle haben zu müssen, gehört dazu“, beleuchtete Monika Schürmann mögliche psychosoziale Faktoren. „Wir müssen wieder lernen zu genießen oder, anders formuliert, „Mit Lebenslust gegen Rückenfrust.“ Die Beiträge machten den Einfluss physischer, psychischer und sozialer Faktoren auf die Rückengesundheit deutlich.

Zwei weitere Seminare aus der Reihe „Rückengesundheit in der Kindertageseinrichtung“:

28. August 2013 in Landau, Seminar-Nr. 20.9.3

4. Dezember 2013 in Mainz, Seminar-Nr. 20.9.4

Unter www.ukrlp.de finden Sie Anmeldeformulare und weitere Seminarinformationen.



Der Rücken soll gesund bleiben

Erzieherinnen in Kinder-Tages-Stätten haben oft Rücken-Schmerzen. Das liegt an ihrem Beruf.

Denn sie müssen oft Kinder heben oder tragen.

Oder sie sitzen auf den kleinen Stühlen für die Kinder.

Das ist ungesund für den Rücken.

Sie müssen auch viel Lärm ertragen

Und viele Sachen gleich-zeitig regeln.

Das führt häufig zu Stress.

Und Stress kann auch zu Rücken-Schmerzen führen.

Deshalb müssen die Erzieherinnen besser auf sich achten.

Die Unfall-Kasse gab den Erzieherinnen dafür gute Tipps.

Zum Beispiel: Sie sollen sich bei der Arbeit auch mal entspannen

Und eine Pause machen.

Und sie sollen sich richtig und viel bewegen.

Das hält den Rücken gesund.

