

Grünes Licht für Ihre Sicherheit

Begriffswirrwarr Psyche

Hilfreiche Hinweise und Informationen zum Thema

Erkrankung?
Erkrankung? **Beanspruchung?** Belastung?
Beanspruchung? **Erkrankung?**
Belastung? Beanspruchung?



Unbürokratisch helfen
**Gasexplosion
in Harthausen**

Demografie-Tag
auf dem Hahn
**Polizeischule sensibilisiert
für ältere Menschen**

Aggressionen verhindern,
bevor sie entstehen
**ProDeMa für ein
besseres Miteinander**

Einsatzfahrten mit Blaulicht
und Sonderzeichen
**Fahrsimulator für
Einsatzkräfte**

Vorwort



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

wir sind froh und dankbar, dass die durch die verheerende Gasexplosion in Harthausen schwer verletzten Feuerwehrmänner auf dem Weg der Besserung sind. Der tragische Unfall hat einmal mehr deutlich gemacht, welchen Gefahren die Angehörigen unserer Feuerwehren ausgesetzt sind und wie groß das Risiko für deren Gesundheit ist. Nicht zu vergessen, dass die Einsatzkräfte der freiwilligen Feuerwehren im Ehrenamt ihr Leben riskieren.

Die Folgen des Unglücks in Harthausen zeigen auch, wie wichtig die Zusammenarbeit und die Kommunikation aller Beteiligten sind, wenn es um die medizinische Versorgung, die Rehabilitation und Entschädigung unserer Versicherten geht.

Die Betroffenen selbst, ihre Angehörigen, die behandelnden Ärztinnen und Ärzte in der BG Unfallklinik Ludwigshafen standen im ständigen Austausch mit unseren Beschäftigten, um für jeden der Verletzten den optimalen Genesungsweg zu finden.

Wenn Feuerwehrleute im Einsatz verunglücken, kümmert sich die Unfallkasse um die Organisation und Abstimmung zwischen Klinik, niedergelassenen Ärzten, Therapeuten. Die Genesung, Rehabilitation sowie die soziale und berufliche Wiedereingliederung haben oberste Priorität.

Auch der Präventionsarbeit für die Feuerwehr kommt besondere Bedeutung zu. Um die Einsatzkräfte so gut wie möglich zu wappnen, hat die Selbstverwaltung der Unfallkasse die Anschaffung eines Sondersignal-Fahrtrainers beschlossen. Mit diesem Fahr Simulator können die außergewöhnlichen Bedingungen und Stresssituationen bei Einsatzfahrten trainiert werden.

An dieser Stelle wünsche ich Ihnen eine unfallfreie und gesunde Weihnachtszeit, Glück, Zufriedenheit und vor allem Gesundheit im neuen Jahr.

Herzlichst Ihr

Manfred Breitbach
Stellvertretender Geschäftsführer

Inhalt

- 3 Bilanz nach Gasexplosion – Austausch in der Unfallkasse
Unbürokratisch helfen
- 4 Polizeischule sensibilisiert für ältere Menschen
Demografie-Thementag auf dem Hahn – Unfallkasse wirbt für Prävention und Rückengesundheit
- 6 ProDeMa
Ein besseres Miteinander
- 8 „Zusammenarbeit ausbauen“
Landesbehindertensportverband und Unfallkasse
- 9 XX. Weltkongress für Sicherheit und Gesundheit
Globales Forum Prävention 2014
- 10 Worüber reden wir eigentlich?
Begriffswirrwarr Psyche
- 12 Seminarprogramm 2014
Für Versicherte und Mitglieder
- 13 Neuer Internetauftritt!
www.ukrlp.de

Impressum
- 14 Fahr Simulator für die Sicherheit der Einsatzkräfte
Absicherung der Feuerwehr im Schadensfall Landesfeuerwehrverband und Unfallkasse im Gespräch
- 16 Pflegende Angehörige entlasten
Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“

Vor Kurzem ist ein schlimmer Unfall passiert.

Es gab eine Gas-Explosion.

Dabei haben sich Feuer-Wehr-Männer schwer verletzt.

Der Unfall hat gezeigt, wie gefährlich der Beruf als Feuer-Wehr-Mann ist.

Auch die Unfall-Kasse hat sich dann um die verletzten Feuer-Wehr-Männer gekümmert.

Doch genauso wichtig ist die Prävention.

Das bedeutet: Vorbeugung.

Deshalb hat die Unfall-Kasse ein besonderes Gerät gekauft.

Es nennt sich Sonder-Signal-Fahr-Trainer.

Trainer spricht man: Trä-ner.

Mit diesem Gerät können die Feuer-Wehr-Männer die Fahrt zum Einsatz-Ort üben.

So kann man schon vorher Unfälle vermeiden.

Darüber steht mehr in dieser Zeitschrift.

Bilanz nach Gasexplosion – Austausch mit der Unfallkasse

Die 17 Einsatzkräfte der Feuerwehr, die durch das tragische Gasunglück in Harthausen zum Teil schwer verletzt wurden, sind auf dem Weg der Besserung. Alle haben das Krankenhaus verlassen. Einige von ihnen stehen weiterhin in Kontakt mit den Ansprechpartnern der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, bei der die ehrenamtlichen Feuerwehrkräfte gesetzlich unfallversichert sind.

Die Verletzten, ihr Genesungsverlauf, der Einsatz in Harthausen und die Kooperation aller Beteiligten standen jetzt im Mittelpunkt eines Gesprächs bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

„Wir möchten gemeinsam reflektieren und herausfinden, was man besser machen kann“, erklärte der stellvertretende Geschäftsführer Manfred Breitbach. Unter seiner Leitung tauschten sich Landesfeuerwehrinspekteur Hans-Peter Plattner, Präsident des

Landesfeuerwehrverbandes Frank Hachemer, Peter Eberhard, Bürgermeister der Verbandsgemeinde Dudenhofen, und Mitarbeiterin Antje Mönig-Hirsch, Stefan Zöllner, Wehrleiter der VG-Feuerwehr, sowie Peter Schüssler von der Beratungs- und Koordinierungsstelle der Landesfeuerwehr- und Katastrophenschutzschule mit den Ansprechpartnern der Unfallkasse aus.

Klaudia Engels, Leiterin der Abteilung Rehabilitation und Entschädigung, ihr Stellvertreter Jörg Zervas und Bernd Ries, Ansprechpartner für die Feuerwehr, hatten unmittelbar nach dem Unglück in Informationsveranstaltungen und Krisenstabssitzungen vor Ort über Möglichkeiten unbürokratischer Soforthilfen und Leistungen durch die Unfallkasse informiert. Bis heute steht Bernd Ries im engen Kontakt, wenn es um die Rehabilitation, Therapien und Leistungen für die Unfallopfer geht. „Es hat sich bestätigt, dass die unmittelbare Kontaktaufnahme, die direkte Kommunikation und die enge Verzahnung aller Beteiligten enorm wichtig sind. Das war vor Ort spürbar“, so Klaudia Engels.

Wie wichtig das unmittelbare Gespräch und das Engagement auch für die Feuerwehrkameraden sind, bestätigte Wehrleiter Zöllner aus Sicht seiner Kameraden.

Ein großes Lob zollten die Gesprächspartner besonders dem Team um Heiner Butz als Leiter der Psychosozialen Notfallversorgung (PSNV) vor Ort, den beteiligten Ärzten und Kliniken und der BG Unfallklinik Ludwigshafen.

„Insgesamt“, so fasste Manfred Breitbach zusammen, „ist die Zusammenarbeit sehr gut gelaufen. Wir können froh sein, dass die verletzten Wehrmänner wieder auf dem Weg der Genesung sind.“ Ein weiteres Bilanzgespräch soll im nächsten Jahr folgen.

Vor Kurzem ist ein schlimmer Unfall passiert.
Es gab eine Gas-Explosion.
Dabei haben sich 17 Feuer-Wehr-Männer schwer verletzt.
Die Feuer-Wehr-Männer sind gerade dabei, wieder gesund zu werden.

Mitarbeiter von der Feuer-Wehr und die Unfall-Kasse haben sich jetzt zu einem Gespräch getroffen.
Dabei haben sie gemeinsam über die Abläufe nach dem Unfall gesprochen.
Denn nach so einem Unfall ist es wichtig, dass alles sehr schnell geht.
Und dass viele Dinge ohne Probleme erledigt werden.

Dabei hat die Unfall-Kasse mitgeholfen.
Zum Beispiel:
Sie hat mit den Ärzten und mit den Therapeuten gesprochen.
Das sind die Menschen, die den Verletzten helfen, wieder gesund zu werden.
Sie bezahlt das Gehalt, solange die Feuer-Wehr-Männer krank sind.
Denn die Feuer-Wehr-Männer sind bei der Unfall-Kasse versichert.



Demografie-Thementag auf dem Hahn – Unfallkasse wirbt für Prävention und Rückengesundheit

Polizeischule sensibilisiert für ältere Menschen

Der demografische Wandel bringt in Beruf und Alltag viele Veränderungen mit sich. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich rechtzeitig darauf einzustellen und nachhaltig etwas dafür zu tun. Und: Prävention für die eigene Gesundheit zahlt sich auch im hohen Alter aus.

Informationen und praktische Tipps erhielten jetzt die Studierenden der Fachhochschule Rheinland-Pfalz, Fachbereich Polizei. Anlass war ein Thementag an der Polizei-Fachhochschule unter dem Motto „Gemeinsam im Einsatz – Jung und Alt ziehen an einem Strang“, der im Rahmen der ersten Demografiewoche in Rheinland-Pfalz stattfand. Die Landesregierung hatte erstmals zu diesem Aktionstag aufgerufen. Auf diesem Weg sollten Bürgerinnen und Bürger sowie die Verantwortlichen in Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Gesellschaft für die Auswirkungen des demografischen Wandels sensibilisiert werden.

Zu rund 300 Veranstaltungen im Land gehörte auch der Thementag auf dem Hahn, an dem sich unter anderem die Unfallkasse beteiligte. In mehreren Workshops erhielten Senioren sowie die Polizeikommissaranwärterinnen und -anwärter Gelegenheit zum aktiven Austausch sowie um einen Blick in die Zukunft bzw. in die Vergangenheit zu werfen. „Wie fühlt es sich an, weniger beweglich zu sein, schlechter zu

hören und zu sehen?“ „Was kann ich für meine eigene Gesundheit tun, um möglichst lange möglichst fit zu bleiben?“ Das waren nur einige der zentralen Themen, die Markus Schulte, Ansprechpartner für die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, erläuterte. Der Einsatz des Alterssimulationsanzuges sowie zahlreiche praxisorientierte Informationen zur Rückengesundheit gaben Antworten. Dabei hob Schulte auch die immense Bedeutung „rückengesunden“ Verhaltens für die körperliche Fitness bis ins hohe Alter hervor.

„Problematisch ist der hohe Anteil der Menschen, deren Alltag von zunehmendem Bewegungsmangel oder pausenlosem Stehen und Sitzen gekennzeichnet ist“, so Schulte. Auf der psychischen Ebene klagten viele über starken Zeitdruck, Multitasking, häufige Unterbrechungen und zu wenig Spielraum für die Einteilung der eigenen Arbeit. „Dem gilt es, mit geeigneten Maßnahmen entgegenzusteuern“, erklärte Schulte.



Mithilfe des Alterssimulationsanzuges „GERT“ wurde deutlich, wie es sich anfühlt, weniger beweglich zu sein.

„Mithilfe dieses Thementages wollen wir die Studierenden frühzeitig vertraut machen mit einer beruflichen Zielgruppe, die in den nächsten Jahren stark und immer stärker vertreten sein wird“, erläuterte Antje Wels, Psychologin der Landespolizeischule auf dem Flughafen Hahn, die den Thementag organisiert hatte. „Unsere zukünftigen Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten werden sich unweigerlich mit Fragen auseinandersetzen müssen, die ihnen zurzeit noch sehr weit entfernt scheinen.“ Um füreinander Verständnis zu entwickeln und ein gutes Auskommen miteinander aufbauen zu können, bedürfe es eines Austauschs, betonte Antje Wels. „Diese Plattform wollten wir beiden Seiten – Senioren und angehenden



Präventionsfachmann Markus Schulte erläutert und demonstriert Alterszittern.

Polizeibeamtinnen und Beamten – im Rahmen des Thementages bieten.“ Dazu zählte auch die Frage: „Senioren als Täter – was sind die Hintergründe, und was kann die Polizei tun?“, ein Thema, das immer häufiger für Diskussionen sorgt. Aber auch weitere „maßgeschneiderte“ Workshops zu Fragen wie „Was erwartet die ältere Generation von mir als jungem Polizeibeamten?“, „Welche Sicherheitsrisiken bestehen für mich als Senior im Alltag?“, „Was ist Demenz und wie gehe ich mit einem an Demenz erkrankten Menschen richtig um?“ gaben den Studierenden wertvolle Informationen und Tipps zum Thema Demografie.



Körpergefühl und Gleichgewichtssinn waren im Koordinationsparcours gefragt.

Immer häufiger hört man einen bestimmten Begriff:
Demografischer Wandel.

Das heißt:

Es gibt in Deutschland immer mehr alte Menschen.

Aber es gibt immer weniger junge Menschen.

Das bedeutet: Die Bevölkerung wird älter.

Und der Alltag verändert sich.

Alte Menschen fühlen sich oft nicht mehr richtig fit.

Oder sie sind häufig krank.

Oder sie können nicht mehr so gut sehen und hören.

Die Polizei-Fach-hoch-schule in Rheinland-Pfalz hat ein Treffen organisiert, um das Leben von alten Menschen besser zu verstehen.

Bei diesem Treffen haben die Polizei-Studierenden darüber gesprochen, was sich in ihrem Leben verändert, wenn sie alt sind.

Und sie haben darüber gesprochen, was sie jetzt schon tun können, damit sie im hohen Alter noch fit sind.

Die Unfall-Kasse hat dabei auch Tipps für einen gesunden Rücken gegeben.

Denn alte Menschen haben oft Rücken-Schmerzen, weil sie sich zum Beispiel früher nicht genug bewegt haben.

Es ist auch wichtig, dass man bei der Arbeit nicht zu viel Stress hat.

Denn Stress macht die Menschen krank.

Und das spüren sie immer noch, wenn sie alt werden.

So haben die Polizei-Studierenden bei dem Treffen gelernt,

das Verhalten von alten Menschen besser zu verstehen.

Und die Polizei-Studierenden können den alten Menschen jetzt besser helfen.



ProDeMa

Ein besseres Miteinander

Aggressionen verhindern, bevor sie entstehen: Das ist das Ziel des Professionellen Deeskalationsmanagements (ProDeMa). Das Konzept wird seit nunmehr zehn Jahren erfolgreich in Krankenhäusern, Wohnheimen, Behindertenwerkstätten, Förderschulen und vielen weiteren Gesundheitseinrichtungen umgesetzt. Denn hier sind regelmäßige Übergriffe von Patientinnen und Patienten auf das Personal keine Seltenheit.

Beschimpfungen, Drohungen oder körperliche Übergriffe durch Patientinnen und Patienten oder deren Angehörige gehören für viele Beschäftigte in Gesundheitseinrichtungen zum Arbeitsalltag. So werden jährlich rund 600 Zwischenfälle an die gesetzliche Unfallversicherung gemeldet.

„Die Dunkelziffer ist jedoch viel höher“, weiß Dr. Christoph Heidrich, Leiter des Referates Gesundheit im Betrieb der Unfallkasse. Hinzu kommen zahllose weitere Formen der Aggression: Sticheleien, bissige Bemerkungen, Ignoranz, üble Nachrede, sexuelle Anspielungen, Abwertungen, Kränkungen, Vorwürfe, Beleidigungen. „Solche Vorfälle werden häufig bagatellisiert und in ihren Auswirkungen unterschätzt, obwohl sie für die Betroffenen oft gravierendere psychische oder körperliche Folgen haben können“, erklärt Heidrich.

Übergriffe auf Beschäftigte in Gesundheitseinrichtungen minimieren – dies ist ein Ziel in der Präventionsarbeit der Unfallkasse. Sie unterstützt daher seit zehn Jahren Mitgliedseinrichtungen im Gesundheitsdienst bei der systematischen Prävention von Übergriffen. Ein zentraler Baustein ist das Professionelle Deeskalationsmanagement, kurz ProDeMa genannt. „Dabei handelt es sich um eine Ausbildung für Beschäftigte in Gesundheitseinrichtungen zu Deeskalationstrainerinnen und -trainern“, erläutert Dr. Christoph Heidrich. „Sie erhalten eine konkret auf ihre Betreuungssituation zugeschnittene Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Umgang mit Aggressionen und Gewalt bei der Arbeit.“

Entwickelt hat das Konzept Ralf Wesuls. Der Diplom-Psychologe hat bereits mehr als 1.000 Trainerinnen und Trainer in mehr als 350 Institutionen in

Deutschland, Österreich, Luxemburg und der Schweiz ausgebildet. Im Mittelpunkt stehen sieben Deeskalationsstufen, die Betreuerinnen und Betreuer erprobte Handlungshilfen geben, um aggressives Verhalten ihrer Patientinnen und Patienten zu vermindern.

Die sieben Deeskalationsstufen nach ProDeMa

Stufe 1

Verhinderung der Entstehung von Gewalt und Aggression

Stufe 2

Veränderung der Sichtweisen und Bewertungsprozesse von aggressiven Verhaltensweisen

Stufe 3

Verständnis der Ursachen und Beweggründe aggressiver Verhaltensweisen

Stufe 4

Verbale Deeskalationstechniken im direkten Umgang mit hochregten betreuten Menschen

Stufe 5

Schonende Löse-, Abwehr- und Fluchttechniken bei An- und Übergriffen von betreuten Menschen

Stufe 6

Vier-Stufen-Immobilisationskonzept zur Vermeidung von Fixierungen

Stufe 7

Kollegiale Ersthilfe und Nachsorge sowie professionelle Nachbearbeitung von aggressiven Vorfällen

„So kann jede Einrichtung den gezielten, professionellen Umgang mit Gewalt und Aggression sicherstellen“, so Wesuls. „Mit dem Stufenmodell kann die Steigerung, wenn nicht sogar schon die Entstehung von Gewalt und Aggression verhindert werden.“ Dies beginne zum Beispiel mit einem be-

ruhigenden Gespräch und gehe bis zu einem Vier-Stufen-Konzept der Immobilisation, mit dem sich Fixierungen auch im Extremfall verhindern lassen. Deeskalation sei stets darauf ausgerichtet, Aggression zu verstehen, zu deuten, zu verändern und zu vermeiden.

Ruhe und Verständnis für die Situation der Patientinnen und Patienten sind dabei ein wichtiger Ansatz bei ProDeMa. „Der betreute Mensch hat ein Recht auf geschultes Personal, das mit Spannungszuständen professionell umgehen kann“, sagt Ralf Wesuls. „Im Verlauf jeder Erkrankung, Pflege oder Betreuung gibt es Phasen, in denen Aggressionen entstehen können, zum Beispiel durch persönliche Krisen, Existenzsorgen oder den Verlust der persönlichen Autonomie. Das belastet die Patientinnen und Patienten und erzeugt ein inneres Spannungsfeld, aufgrund dessen sie schon bei banalen Kleinigkeiten aggressiv reagieren.“ Daher sei es wichtig, Lösungen für ein besseres Miteinander zu finden und umzusetzen.

ProDeMa bietet Schulungen für alle Arten von Gesundheitseinrichtungen an – und geht dabei auch auf die Unterschiede ein. Bei Demenzkranken, die nicht auf ihre Betreuerin oder ihren Betreuer reagieren, helfen zum Beispiel Kontaktreflexionen, um eine erste Kontaktaufnahme zu erreichen. Autisten hingegen fühlen sich am wohlsten, wenn man sich ihnen indirekt nähert.

„Und auch bei Kindern und Jugendlichen wird man mit bloßer Machtausübung nicht weiterkommen“, weiß Wesuls. „Strafandrohungen wirken nur kurzfristig und sind meistens Teil einer weiteren Eskalationskette.“ Wer mit schwierigen Jugendlichen zu tun

habe, werde erfolgreicher sein, wenn er mit ihnen deeskalierend rede, ihnen erkläre, warum die Situation auch für die Betreuer schwierig sei, und gemeinsam mit ihnen nach einer Lösung sucht.

Weitere Informationen unter:
www.prodema-online.de

Unfallkasse fördert ProDeMa-Ausbildung

Die ProDeMa-Ausbildung wendet sich an Multiplikatoren im

Gesundheits- und Sozialwesen. Sie ist spezialisiert auf den Umgang mit herausfordernden und aggressiven Verhaltensweisen von Menschen mit psychischen Erkrankungen, mit geistigen, seelischen oder körperlichen Behinderungen, auf das Setting in somatischen Einrichtungen, auf Einrichtungen mit betagten Menschen sowie auf Einrichtungen mit Kindern und Jugendlichen. Der Ausbildungsumfang beträgt 152 Stunden, darunter eine zwölf-

tägige Präsenzphase, Praxisstunden sowie Gruppen-Supervision. Die Unfallkasse unterstützt die Weiterbildung mit 900 Euro, den Restbetrag muss der Arbeitgeber leisten. Gleichzeitig verpflichtet sich die Einrichtung, die ausgebildeten Trainerinnen und Trainer für interne Schulungen der Belegschaft und für beratende Tätigkeiten einzusetzen und freizustellen. In Rheinland-Pfalz arbeiten derzeit 32 Deeskalationstrainerinnen und -trainer.

Kranken Menschen geht es oft sehr schlecht.
Sie fühlen sich nicht wohl oder sie haben Schmerzen.
Und sie fühlen sich oft hilflos.
Dieses Gefühl macht Menschen oft wütend.
Aus dieser Wut heraus werden die kranken Menschen aggressiv.
Sie schlagen zum Beispiel den Menschen, der ihnen helfen will.
Oder sie beschimpfen ihn mit schlimmen Wörtern.

In solchen Situationen müssen die helfenden Menschen wissen,
wie sie am besten reagieren sollen,
damit die Situation nicht noch schlimmer wird.
Das nennt man in schwerer Sprache: De-es-ka-la-tion.

Das lernen Menschen, die sich um Kranke kümmern, in einem bestimmten Seminar.
Dieses Seminar heißt: Pro-de-ma.
Das bedeutet in schwerer Sprache: Pro-fes-sio-nel-les Deeskalations-Management.
Management spricht man: Mä-nätsch-ment.
Dabei lernen die Menschen, wie sie in einem schwierigen Gespräch ruhig bleiben können.
Und was sie tun können, wenn ein anderer sie angreift und ihnen weh-tun will.
Und wie sie den Menschen mit Gesprächen beruhigen können.
Sie lernen auch, warum kranke Menschen oft Angst haben.
Und warum sie schnell wütend werden.
Das hilft, sie besser zu verstehen.

So werden die helfenden Menschen zu Experten in Deeskalation.
Sie können dann ihren Kollegen erzählen, wie das geht.
Und sie können ihnen Tipps für ihren eigenen Arbeits-Alltag geben.
So kommen alle mit schwierigen Situationen besser zurecht.



Landesbehindertensportverband und Unfallkasse:

„Zusammenarbeit ausbauen“



v.l. Olaf Röttig, Hagen Herwig und Karl Peter Bruch im Gespräch mit Beate Eggert und Manfred Breitbach.

„Der Behindertensport spielt in der Rehabilitation unserer Versicherten eine immer größere Rolle. Wir sind froh, mit dem Behinderten- und Rehabilitationsport-Verband Rheinland-Pfalz (BSV) einen kompetenten Partner an unserer Seite zu haben, mit dem wir uns austauschen und beraten können.“ Das betont Beate Eggert, Geschäftsführerin der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, und der stellvertretende Geschäftsführer Manfred Breitbach bei einem Arbeitsgespräch mit dem Präsidium des Landesbehindertensportver-

bandes in den Räumen der Unfallkasse in Andernach. Auch in den Augen von Karl Peter Bruch, Präsident des Landesbehindertensportverbandes, Hagen Herwig, geschäftsführender Präsident, sowie BSV-Geschäftsführer Olaf Röttig gestaltet sich die Zusammenarbeit für alle Beteiligten überaus effektiv. Nach dem gemeinsamen Besuch der Kinofilm Premiere des DGUV-unterstützten Kinofilms „GOLD – Du kannst mehr, als du denkst“ möchten die Unfallkasse Rheinland-Pfalz und der Behinderten- und Rehabi-

litationssport-Verband auch in Zukunft „gemeinsame Sache“ machen. „Es gibt viele Berührungspunkte, und wir werden die Zusammenarbeit weiter ausbauen“, waren sich die Beteiligten einig. So ist unter anderem geplant, Übungsleiter des Landesbehindertensportverbandes bei Sportveranstaltungen der Unfallkasse im Schulbereich einzubinden, um deren Erfahrungen miteinfließen zu lassen. Die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention sowie die gemeinsamen Bemühungen um Inklusion haben ebenso wie die medienwirksamen Erfolge der Sportlerinnen und Sportler in den vergangenen Jahren – ganz besonders bei den Paralympics in London – dazu beigetragen, dass Behindertensport in der Öffentlichkeit stärker und vor allem positiv wahrgenommen wird. Das soll auch in Zukunft so bleiben. „Die außergewöhnlichen Erfolge der rheinland-pfälzischen Sportler basieren dabei auch auf der Zusammenarbeit des Verbandes mit Partnern in Sport, Politik und Gesellschaft“, so Präsident Karl Peter Bruch.

Menschen können sich bei einem Unfall schwer verletzen.
Zum Beispiel: Sie können nach dem Unfall nicht mehr laufen.
Dann brauchen sie Hilfe, damit sie zurecht-kommen.
Und damit sie wieder arbeiten und fit werden können.
Das nennt man in Schwerer Sprache: Reha-bili-tation.

Bei der Rehabilitation hilft die Unfall-Kasse.
Dabei arbeitet sie mit dem Landes-Behinderten-Sport-Verband zusammen.
Dieser Verband unterstützt behinderte Menschen, die Sport machen wollen.
Denn Sport ist vor allem in der Zeit der Rehabilitation sehr gut für die Verletzten.

Dabei geben sich die Unfall-Kasse und der Verband Tipps,
was man besser machen kann.
Und wie man den Menschen noch besser helfen kann.
Sie wollen in Zukunft mehr miteinander arbeiten.

Dem Verband und der Unfall-Kasse ist auch Inklusion wichtig.
Und ihnen ist wichtig, dass alle Menschen Behinderten-Sport kennen.
So lernen sie, dass behinderte Menschen sehr stark und erfolg-reich sein können.

XX. Weltkongress für Sicherheit und Gesundheit



2014 blickt die internationale Arbeitsschutzszene nach Deutschland: Vom 24. bis 27. August richtet die DGUV in Frankfurt den XX. Weltkongress für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2014: Globales Forum Prävention aus.

Gemeinsam mit der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) sowie der Internationalen Vereinigung für soziale Sicherheit (IVSS) lädt sie zum länderübergreifenden Dialog und Erfahrungsaustausch ein.

Erwartet werden mehr als 4.000 Menschen aus aller Welt: Sicherheitsexpertinnen und -experten, Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Beschäftigte, Entscheide-

rinnen und Entscheider aus Politik und Behörden, Sozialpartnerinnen und -partner sowie alle, die auf dem Gebiet Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit tätig sind. Der Weltkongress 2014 bietet nicht nur die Möglichkeiten des Austauschs von neuestem Wissen und Erfahrungen, er schafft auch Begegnungen, bietet vielfältige Partizipationsmöglichkeiten und fördert das Kennenlernen von Menschen und Best-Practice-Beispielen. Drei Hauptthemen bilden das Gerüst für die inhaltliche Gestaltung des Kongresses:

- Präventionskultur – Präventionsstrategien – Vision Zero
- Herausforderungen für die Gesundheit bei der Arbeit
- Vielfalt in der Arbeitswelt

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des Weltkongresses 2014 und auf den Social-Media-Kanälen:

www.safety2014germany.com

Youtube (www.youtube.com): „WorldCongress2014“

Facebook (www.facebook.com): „World Congress 2014“

LinkedIn (www.linkedin.com): „XX World Congress on Safety and Health at Work 2014“

Nächstes Jahr findet ein wichtiger Kongress in Frankfurt statt. Ein Kongress ist ein großes Treffen von vielen Experten. Das Thema ist: Gesundheit und Sicherheit. Das Treffen im nächsten Jahr organisiert die DGUV. Das bedeutet: Deutsche Gesetzliche Unfall-Versicherung.

Zu dem Kongress kommen Menschen aus der ganzen Welt. Alle diese Menschen kümmern sich darum, dass andere gesund und sicher arbeiten können. Bei dem Kongress erzählen sie von ihren Erfahrungen. Und sie geben sich gegenseitig Tipps, was man besser machen kann.

Die wichtigsten Themen bei dem Treffen sind:

1. Prävention, das bedeutet: Vorbeugung
2. Gesundheit bei der Arbeit
3. Vielfalt der Arbeits-Welt
Das bedeutet: die vielen unterschiedlichen Arbeits-Plätze, die es überall auf der Welt gibt.

Wer mehr über den Kongress in Frankfurt wissen will, der schaut im Internet unter: www.safety2014germany.com



Begriffswirrwarr Psyche

Worüber reden wir eigentlich?

Die psychische Belastung ist fester Bestandteil einer betrieblichen Gefährdungsbeurteilung. Schaut man jedoch auf aktuelle Veröffentlichungen zu diesem Thema, dann fällt auf, dass neben dem Begriff Belastung weitere Begriffe – zum Teil gleichbedeutend – benutzt werden. Es tauchen Begriffe wie Beanspruchung, Fehlbeanspruchung, Stress oder psychische Erkrankung auf. Aber was verbirgt sich eigentlich dahinter?

Es gibt hilfreiche Hinweise und Informationen über dieses Thema. So zum Beispiel das in der Norm DIN EN ISO 10075-1 verwendete Belastungs-Beanspruchungsmodell. In diesem Modell wird der Begriff psychische Belastung neutral verstanden: „Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“. Dieses neutrale Verständnis steht im krassen Gegensatz zum umgangssprachlichen Gebrauch des Wortes Belastung. Im allgemeinen Wortlaut schreibt man dem Begriff etwas Negatives zu. Aussagen wie „ich fühle mich stark belastet“ führen nicht gerade zur Vereinfachung der Diskussion.

Die Norm beschreibt psychische Belastungen als Faktoren, die außerhalb des Menschen zu sehen sind. Die Auswirkungen auf den Menschen unter Berücksichtigung seiner persönlichen und der externen Ressourcen werden als psychische Beanspruchung beschrieben. Die Grafik macht deutlich, dass der Mensch erst nach der Verarbeitung dieser Einflüsse entsprechende Auswirkungen zeigt. Je nachdem, wie er die Beanspruchung erlebt, kann er sich beispielsweise kurzfristig positiv angeregt fühlen oder – als kurzfristige negative Folge – Hektik empfinden.

Ein Beispiel: Niemand wird bestreiten, dass ein Formel-1-Rennfahrer extrem belastenden und beanspruchenden Gegebenheiten ausgesetzt ist. Hitze, Lärm, körperliche Haltung, Erwartungshaltungen auf der Belastungsseite, ein hoher Konzentrationsgrad sowie ein hoher Adrenalinpiegel auf der Beanspruchungsseite

führen bei einem Menschen wie dem siebenfachen Weltmeister Michael Schumacher zu positiven kurzfristigen Beanspruchungsfolgen – zum Beispiel Euphorie oder „Flow“-Erleben. Nun besitzt Schumacher bekanntermaßen hohe Ressourcen wie eine gute Ausbildung, Vorbereitung, ein gutes Reaktionsvermögen, ein unterstützendes Umfeld usw. Die Einwirkungen auf den Rennfahrer sind extrem. Unter anderen Umständen, zum Beispiel bei Belastungserleben während einer kritischen Situation auf der Autobahn, könnte er diese als extrem negativ erleben. Es ist also entscheidend, wie der Mensch die Belastung mit seinen Ressourcen in Bezug setzt bzw. verarbeiten kann.

Bemerkenswert ist, dass die „Stress-Norm“, denn so wird die ISO 10075-1 gern genannt, den Begriff „Stress“ nicht erwähnt. Zumindest nicht in der aktuellen Fassung. Das liegt daran, dass selbst die Fachwelt sich bisher nicht auf eine einheitliche Verwendung des Begriffs einigen konnte. Denn je nach Stresstheorie wird mit dem Begriff Stress Belastung, Beanspruchung oder sogar Beanspruchungsfolge verstanden, genau wie im täglichen Sprachgebrauch, wo der Begriff nahezu willkürlich verwendet wird.

Es gibt Belastungsfaktoren im Berufsleben oder traumatische Erlebnisse (Unfall, Gewalt, sexuelle Übergriffe), die allein ausreichen können, direkt Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen auszulösen. Dies

gilt nicht für alle Menschen gleichsam, denn wir alle sind unterschiedlich „vulnerabel“, d. h., wir sind unterschiedlich anfällig oder verletzlich für die Ausprägung negativer Beanspruchungsfolgen. Dabei spielen Biologie, aber auch Lernerfahrungen eine Rolle. Die Verletzlichkeit schwankt im Laufe des Lebens. Jeder Mensch ist in seinem Leben unterschiedlich verletzlich.

Somit ist auch leicht nachzuvollziehen, warum eine „Kleinigkeit“ wie zum Beispiel ein Streitgespräch dazu führen kann, das Fass sprichwörtlich zum Überlaufen zu bringen. Das Fass ist in unterschiedlichen Lebenssituationen eben entsprechend schon voll,

Beanspruchung?

Erkrankung?

Belastung?



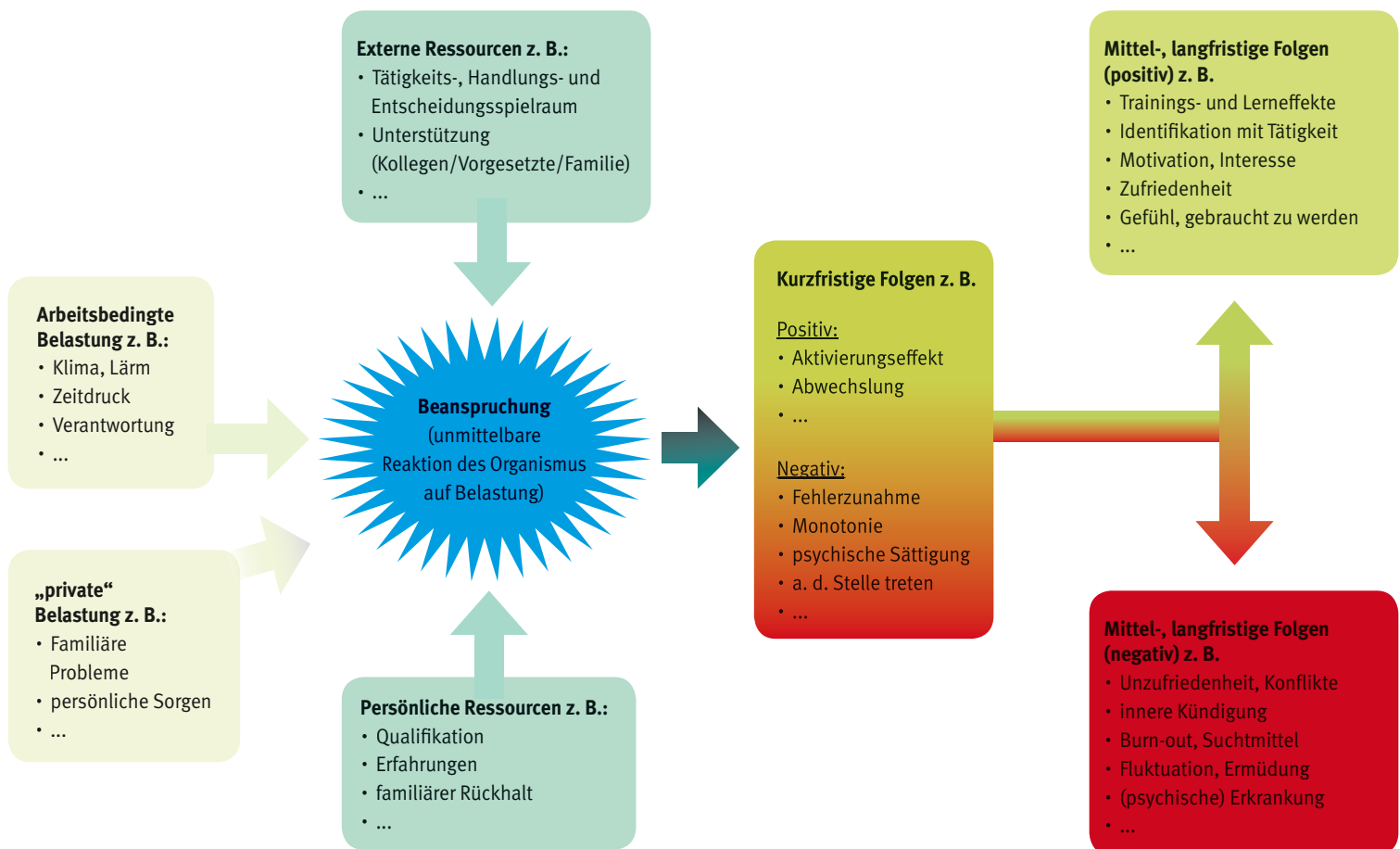
halbvoll oder leer. Die gleiche Situation, die man vor ein paar Jahren noch gemeistert hat, ist auf einmal nicht mehr zu bewältigen. Die gleiche Situation, die alle Kolleginnen und Kollegen gleichsam durchlebt haben, ist auf einmal für Kollegin XY oder Kollegen YX nicht zu bewälti-

gen. Das macht deutlich: Psychische Erkrankungen sind nicht eins zu eins auf psychische Belastung zurückzuführen. Biologische und soziale Faktoren bestimmen die Anfälligkeit zur Ausbildung psychischer Erkrankungen, aktuelle Belastungen können dann das Zünglein an der Waage sein.

Diese Ausführungen erklären auch, warum sich die in den Betrieben durchzuführende Gefährdungsbeurteilung auf die Identifikation psychischer Belastungsfaktoren beschränkt. Was darüber hinausgeht, ist mit einem enormen Einsatz von Ressourcen verbunden.

Empfehlenswerte DGUV-Publikation:
 Wie man sich von betrieblicher Seite dem Thema nähern kann, zeigt eine aktuelle und sehr gut verständliche Publikation der DGUV auf: Der IAG-Report 1/2013 Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen – Tipps zum Einstieg – ist kostenfrei unter <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/iag-report-2013-01.pdf> erhältlich.

Erweitertes Belastungs-Beanspruchungs-Konzept



Die Psyche ist ein wichtiger Teil des Menschen.
Psyche spricht man: Psüche.
Unter Psyche versteht man, wie der Mensch denkt und fühlt.

Es ist sehr schwierig, über die Psyche zu sprechen.
Es gibt viele Wörter, die man dabei verwenden kann.
Dabei kann man viele Wörter auch falsch verstehen.
Das nennt man dann: Begriffs-Wirr-warr.

Deshalb hat die Deutsche Gesetzliche Unfall-Versicherung
ein Info-Heft geschrieben.
Dort werden viele Wörter zum Thema Psyche erklärt.
Dieses Info-Heft findet man im Internet unter der Adresse:
<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/iag-report-2013-01.pdf>



Für Versicherte und Mitglieder

Seminarprogramm 2014

Die Unfallkasse bietet 2014 zahlreiche Seminare und Fachtagungen für Beschäftigte und Führungskräfte der Mitgliedsbetriebe an. Gesund älter werden im Beruf, Aufsicht und Haftung, De-eskalationstraining oder Kommunikation im Konflikt: Das Qualifizierungsangebot richtet sich an unterschiedliche Personen- und Berufsgruppen und Bereiche, orientiert an der Vielfalt unserer

Mitgliedsbetriebe und Versicherten. Auf diesem Weg unterstützt die Unfallkasse die praxisnahe Präventionsarbeit für Sicherheit und Gesundheitsschutz in den Mitgliedsbetrieben.

Das Seminarprogramm 2014 liegt dieser „ampel“ bei.
Die digitale Ausgabe finden Sie unter www.ukrlp.de.

Die Unfall-Kasse hat viele Mitglieder.
Diese Mitglieder können bei der Unfall-Kasse viel lernen.
Dafür gibt es besondere Seminare.
In den Seminaren geht es darum, sicher und gesund zu arbeiten.

In dieser Zeitschrift gibt es diesmal das Seminar-Programm.
Dort kann sich jedes Mitglied das Seminar aussuchen, was am besten zu ihm passt.
Und was ihn interessiert.

Das Seminar-Programm gibt es auch im Internet unter: www.ukrlp.de

www.ukrlp.de

Neuer Internetauftritt!



Ab sofort präsentiert sich die Internetseite der Unfallkasse Rheinland-Pfalz in neuem Design. Besonderes Augenmerk haben wir auf die Barrierefreiheit gelegt. Das gleichnamige Portal beinhaltet unter anderem Angebote in Leichter Sprache, Filme in Gebärdensprache, die kontraststarke Version aller Seiten für Sehbehinderte

und einen Voice-Reader, über den Texte vorgelesen werden können. Besonders komfortabel ist die Suchfunktion, über die man schnell zum gewünschten Thema gelangt.

Zudem umfasst die Internetseite eigene Portale für Bildungseinrichtungen und für die Feuerwehr. Schauen Sie selbst unter www.ukrlp.de oder



nutzen Sie den nebenstehenden QR-Code (QR = Quick Response = schnelle Antwort).

Die Unfall-Kasse hat eine eigene Seite im Internet. Dort erklärt sie ihre Arbeit. Diese Internet-Seite wurde jetzt neu gemacht. Sie ist jetzt einfacher zu bedienen.

Außerdem ist ein Bereich auf der Internet-Seite ganz neu. Der Bereich heißt: Barriere-Freiheit. Dort findet man viele Informationen, die für Menschen mit Behinderung besser zu verstehen sind. Zum Beispiel:
Texte sind in Leichter Sprache geschrieben. So kann sie jeder gut verstehen.
Es gibt Videos in Gebärdensprache. Das ist eine Zeichen-Sprache für Menschen, die nicht hören können. Es gibt aber auch eine besondere Such-Hilfe. So kann man auf der Internet-Seite sehr schnell das finden, was man sucht.

Die Internet-Seite findet man unter der Adresse: www.ukrlp.de



Teilnahme noch möglich!

Neuer Einsendeschluss zum Prämienwettbewerb für Schulen:
17. Januar 2014

Impressum

Unfallkasse Rheinland-Pfalz · Orensteinstr. 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, Jessica Günster, Benjamin Heyers, Ludger Lohmer, Dr. Kai Lüken, Ulrike Ries, Hermann Zimmer · **An dieser Ampel wirkten mit:** Marta Fröhlich, Lektorin, Team isi, Sanja Zec, freie Autorin · **Gestaltung:** Unfallkasse Rheinland-Pfalz · Referat Kommunikation · **Druck:** Krupp-Druck, Sinzig · Bildnachweis: Unfallkasse Rheinland-Pfalz, ansonsten Vermerk am Bild · Auflage: 9.600 Exemplare · Erscheinungsweise: vierteljährlich

Absicherung der Feuerwehr im Schadensfall – Landesfeuerwehrverband und Unfallkasse im Gespräch

Fahringsimulator für die Sicherheit der Einsatzkräfte



Blick ins „Cockpit“

Rettungskräfte sind bei Einsatzfahrten trotz warnenden Blaulichts und Einsatzhorns einem deutlich höheren Unfallrisiko ausgesetzt als bei Fahrten ohne Sonder- und Wegerecht. Um die Gefahren auf diesen Fahrten zu minimieren, können sich Rettungskräfte in Rheinland-Pfalz und dem Saarland ab Anfang nächsten Jahres schulen lassen.

Wenn die Selbstverwaltung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz gab grünes Licht für die Anschaffung eines Sondersignal-Fahrtrainers (SFT-Trainer). Der Fahringsimulator wird auf Basis eines gemeinsam entwickelten Schulungskonzeptes eingesetzt. Bei der Verbandsversammlung des Landesfeuerwehrverbandes (LFV) in Morbach schlossen Unfallkasse und Landesverband eine Vereinbarung für die Nutzung des Fahringsimulators ab, dessen Anschaffungskosten die Unfallkasse trägt. Für die Ausbildung bei den Feuerwehren und Hilfeleistungsorganisationen ist der LFV zuständig.

„Wir setzen uns mit allen geeigneten Mitteln dafür ein, dass die Feuerwehrleute in Rheinland-Pfalz bei Unfällen über die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung bestmöglich abgesichert sind. Die Sicherheit der Feuerwehrleute steht auch bei allen Qualifizierungsangeboten der Unfallkasse

im Fokus“, betonte der stellvertretende Geschäftsführer der Unfallkasse Manfred Breitbach im Arbeitsgespräch mit LFV-Präsident Frank Hachemer. Das simulationsgestützte Verhaltenstraining mithilfe des Simulators soll das Unfall- und Schadensrisiko vermindern und auf ein kontrolliertes Verhalten der Einsatzkräfte in Stresssituationen einwirken. „Wir freuen uns, dass wir mithilfe der Unfallkasse Präventionsarbeit mit modernster Technik leisten können. Damit haben wir die Möglichkeit, mit unseren Leuten optimal für den Ernstfall zu trainieren. Das gibt jungen und älteren Aktiven viel mehr Sicherheit“, zeigte sich Frank Hachemer überzeugt.

Hintergrund des besonderen Präventionsprojektes ist das hohe Risiko auf Einsatzfahrten mit Sonder- und Wegerecht. Diese dürfen im öffentlichen Verkehr nicht geübt werden. Das Risiko, bei diesen Fahrten schwer verletzt zu werden, steigt um das Achtfache, mit tödlichem Ausgang um das Vierfache gegenüber Fahrten ohne diese Rechte (Quelle: Versicherungskammer Bayern). Ursächlich neben den allgemeinen Risiken im Straßenverkehr sind immer wieder plötzlich auftretende, unvorhersehbare Reaktionen anderer Verkehrsteilnehmer.

Trotz aller Präventionsarbeit lassen sich Unfälle nicht vermeiden. „Die Aktiven der Feuerwehren und Hilfeleistungsunternehmen setzen ihre Gesundheit oder gar ihr Leben aufs Spiel. Deshalb hat der Gesetzgeber diese ehrenamtlich Tätigen unter den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung gestellt“, so Manfred Breitbach. Die Selbstverwaltung der Unfallkasse hat Regelungen getroffen, über die Feuerwehrleute im Schadensfall abgesichert sind. „Wir nutzen in Rheinland-Pfalz die Möglichkeit, Mehrleistungen zu gewähren. Auf die haftungsausfühlende Kausalität zu verzichten, würde an den Grundfesten des Sozialversi-

cherungssystems rütteln“, erläuterte Manfred Breitbach und betonte: „Erkrankungen, die nichts mit der versicherten Tätigkeit zu tun haben, können auch nicht zulasten der Beitragszahler der gesetzlichen Unfallversicherung gehen.“ Dafür sei die Krankenversicherung zuständig.

Zur Information: Anders als in anderen Sozialversicherungszweigen zahlt in der gesetzlichen Unfallversicherung der Arbeitgeber bzw. Unternehmer allein die Beiträge. Sinn und Zweck der gesetzlichen Unfallversicherung ist die Ablösung der Unternehmerhaftung nach Eintritt eines Versicherungsfalles. Weitere Infos unter www.ukrlp.de

Der SFT-Trainer soll künftig für Schulungen unserer versicherten Einsatzkräfte eingesetzt werden, spricht der Feuerwehren, der DLRG, der Johanniter-Unfallhilfe, des Malteser Hilfsdienstes und des Arbeiter-Samariter-Bundes. Weiter stellt der Landesfeuerwehrverband den Simulator folgenden Kooperationspartnern zur Verfügung:

- dem Landesfeuerwehrverband und den Feuerwehren des Saarlandes,
- der Polizei, dem DRK, THW und anderen öffentlichen oder privaten Hilfsorganisationen in Rheinland-Pfalz.

Weitere Informationen gibt Geschäftsführer Michael Klein, Landesfeuerwehrverband Rheinland-Pfalz, Telefon: 0261 97434-11, E-Mail: post@lfv-rlp.de, Internet: www.lfv-rlp.de.

Werbung um Nachwuchs und neue Mitglieder

Der Landesfeuerwehrverband (LFV) macht mobil. Mit einer Kampagne

rührt der Verband für neue Mitglieder und Jugendliche in der Feuerwehr die Werbetrommel: „Die ersten Ortsfeuerwehren in unserem Bundesland sind in den vergangenen Monaten bereits geschlossen worden, weil keine Ehrenamtlichen mehr zum Dienst in der Feuerwehr

zur Verfügung stehen. Mit dieser Kampagne möchten wir rechtzeitig entgegensteuern“, betont der Präsident des LFV, Frank Hachemer. Unter dem Motto „Deine Heimat. Deine Feuerwehr! Komm, mach mit!“ möchte der Verband alle Bevölkerungsgruppen, die in Rheinland-Pfalz

ihr Zuhause haben, zum Mitmachen motivieren. Der LFV bietet ab sofort allen Feuerwehren im Land unter anderem Plakatmotive, Aufkleber und weitere Materialien zur Werbung an.

Mehr zur Kampagne unter www.lfv-rlp.de.

Feuer-Wehr-Männer haben einen gefährlichen Beruf.
Sie löschen Brände und retten Menschen.
Dabei kommen sie oft selber in Lebens-Gefahr.
Vor allem die schnelle Fahrt zum Einsatz-Ort kann sehr gefährlich sein.

Deshalb ist der Unfall-Kasse Prävention wichtig.
Prävention bedeutet Vorbeugung.
Das heißt: Jeder muss schon vor dem Einsatz genau Bescheid wissen.
Und viele Situationen müssen alle gemeinsam oft üben.

Deshalb hat die Unfall-Kasse ein besonderes Gerät gekauft.
Es nennt sich Sonder-Signal-Fahr-Trainer.
Trainer spricht man: Trä-ner.

Mit diesem Gerät können die Feuer-Wehr-Männer die Fahrt zum Einsatz-Ort üben.
Bei der Fahrt zum Einsatz-Ort ist es oft sehr stressig im Feuer-Wehr-Auto.
Alles muss sehr schnell gehen.
Dabei ist es wichtig, dass sich alle in dem Auto gut auskennen.
Jeder Feuer-Wehr-Mann muss wissen, was er zu tun hat.
Das üben sie in dem Sonder-Signal-Fahr-Trainer.
So kann man schon vorher Unfälle vermeiden.

Doch Unfälle können trotzdem beim Einsatz passieren.
Dann ist die Unfall-Kasse auch für die Feuer-Wehr-Männer da.
Zum Beispiel: Sie spricht mit den Ärzten und mit den Therapeuten.
Das sind die Menschen, die den Verletzten helfen, wieder gesund zu werden.
Sie kümmert sich darum, dass die Feuer-Wehr-Männer schnell wieder arbeiten können.
So ist für alle gesorgt.

Feuer-Wehr-Männer sind wichtig für uns,
doch leider gibt es immer weniger Menschen,
die bei der Feuer-Wehr mitmachen wollen.
Deshalb macht jetzt die Feuer-Wehr
in Rheinland-Pfalz Werbung.
Sie macht Werbung mit Plakaten und Aufklebern,
die möglichst viele Menschen sehen sollen.
Sie möchte, dass mehr Menschen ehrenamtlich bei der Feuer-Wehr arbeiten.
Ehrenamtlich bedeutet: Die Menschen arbeiten für die Feuer-Wehr,
ohne Geld dafür zu bekommen.
Sie machen das freiwillig.



Pflegende Angehörige entlasten



Die bundesweite Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ geht ins zweite Jahr. Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie die Knappschaft haben das gemeinsame Ziel, Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit zu verringern.

Auch pflegende Angehörige stehen im Fokus der Kampagne. Sie sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt.

Einen Menschen in häuslicher Umge-

bung pflegen – das bedeutet häufig körperliche Schwerstarbeit. Wer Rückenprobleme hat, ist in der Pflegesituation noch stärker gefährdet. Auch die psychische Belastung ist nicht zu unterschätzen.

In einer Informationsbroschüre zeigt die Unfallkasse Rheinland-Pfalz Wege und Möglichkeiten auf, wie pflegende Angehörige etwas für ihre eigene Gesundheit tun können.

Bei der Unfallkasse sind pflegende Angehörige während ihrer Pflegetätigkeit gesetzlich unfallversichert.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.deinruecken.de oder unter www.ukrlp.de

Wenn Menschen alt oder krank werden, brauchen sie Pflege. Das bedeutet: Jemand kümmert sich um sie. Am besten klappt das im eigenen Zuhause oder bei der Familie.

Die Menschen, die einen anderen dann pflegen, nennt man Pflegenden. Die Pflegenden müssen dann hart arbeiten. Zum Beispiel: Sie müssen den Kranken heben und ihn waschen. Sie müssen ihm zur Toilette helfen. Das ist körperlich sehr anstrengend. Deshalb müssen die Pflegenden darauf achten, dass sie gesund bleiben. Und sie müssen darauf achten, dass ihr Rücken gesund bleibt.

Dabei hilft ihnen die Unfall-Kasse. Sie gibt in einem Info-Heft Tipps, wie die Pflegenden gesund bleiben können. Und sie gibt Tipps, wie die Pflege von einem Kranken nicht zu stressig werden kann. Mehr Infos dazu gibt es im Internet auf der Seite www.ukrlp.de oder auf der Seite www.deinruecken.de.

