an mich Dein Rücken

"Denk an mich. Dein Rücken" – eine Präventionskampagne zur Reduzierung von arbeitsbedingten Rückenbelastungen

Mitmachangebote Presse und Hörfunk

Gefährdungsbeurteilung

Veranstaltungen

Gewinnspiele Haltungstipps

Gewinnspiele Haltungstipps

Forschung

Arbeitsschutzpreise Messen

Gesundheitstage Broschüren Website

Koordination

Unterweisungshilfen Training Bewegungspause

Work-Life-Balance Checklisten Beratung

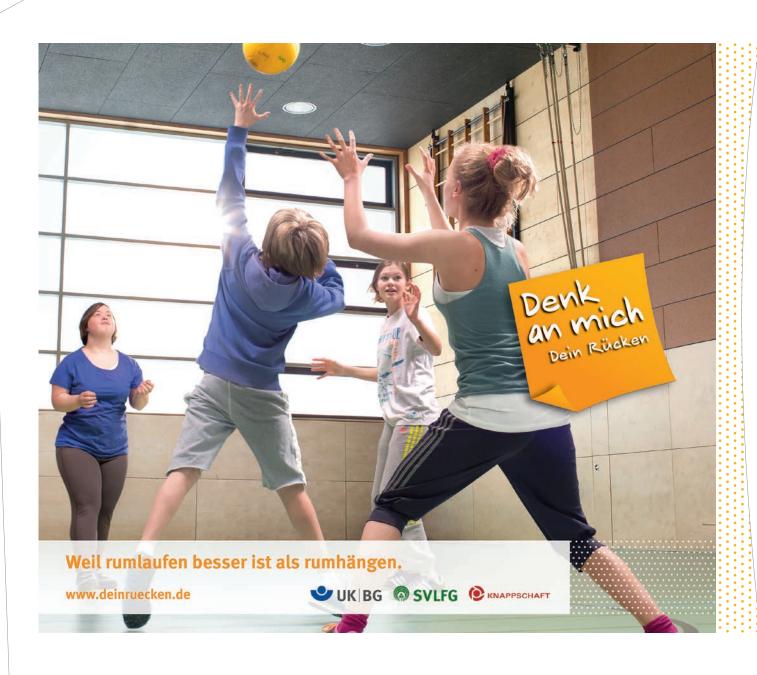
Einleitung

Der Arbeits- und Gesundheitsschutz ist in Deutschland eine partnerschaftliche Aufgabe von Unternehmen und Einrichtungen, den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung und den Fachkräften für Arbeitssicherheit. Zum gesetzlichen Präventionsauftrag der Unfallversicherungsträger gehört die Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Der Präventionsauftrag umfasst unter anderem die Qualifizierung von Arbeitsschutzverantwortlichen, die Forschung sowie die Information und Beratung der Arbeitsschutzverantwortlichen in Unternehmen und Einrichtungen. Seit mehr als zehn Jahren werden für einen Zeitraum von jeweils zwei bis drei Jahren besondere Schwerpunktthemen in der Prävention zum Gegenstand gemeinsamer Präventionskampagnen der gesetzlichen Unfallversicherungsträger.

Die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung sind die gewerblichen Berufsgenossenschaften, die Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand (Unfallkassen) sowie die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) ist der Spitzenverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften und der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand. Sie nimmt die gemeinsamen Interessen ihrer Mitglieder wahr und fördert deren Aufgaben zum Wohl der Versicherten und der Unternehmen. Sie koordiniert die gemeinsamen Präventionskampagnen der Unfallversicherungsträger.









Hintergrund

Mehr als zwei Drittel der Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen. Die Beschwerden führen nicht selten zu länger dauernden Arbeitsunfähigkeitszeiten und zu einem vorzeitigen Ausscheiden aus dem Erwerbsleben. Beschäftigte und auch Schülerinnen und Schüler sind vielfältigen Rückenbelastungen ausgesetzt: Schweres Heben und Tragen, das Arbeiten in Zwangshaltungen oder ständig wiederkehrende Bewegungsabläufe gehören ebenso dazu wie auch Bewegungsmangel und

Stress. Viele Belastungen lassen sich aber vermeiden, vermindern oder ausgleichen.

An diesem Punkt setzt die Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft, ein Träger der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung in Deutschland, an.

Zahlen & Fakten

der Erwerbstätigen müssen bei der Erwerbstätigen müssen bei der Arbeit häufig schwere Lasten

15%

der Erwerbstätigen arbeiten häufig in Zwangshaltungen

Für mehr als

aller Rückenschmerzen ist die Rückenmuskulatur verantwortlich

aller Arbeitsunfähigkeitstage sind auf Muskel-Skelett-Erkrankungen

24.000

Menschen scheiden jährlich wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzeitig aus dem Erwerbsleben aus

Ziele und zentrale Botschaft

Die Kampagne "Denk an mich. Dein Rücken" widmet sich seit Beginn des Jahres 2013 bis Ende 2015 der Prävention von Rückenbelastungen. Ziel der Präventionskampagne ist es, gleichermaßen Verhältnisse am Arbeitsplatz zu verbessern wie auch das Verhalten des Einzelnen positiv zu beeinflussen.

Ihre zentrale Botschaft lautet: Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund. Denn die Rückenmuskulatur darf weder über- noch unterfordert werden. Zu hohe Belastungen können den Rücken überstrapazieren, zu geringe Beanspruchung schwächt die Muskeln. Auch psychische Faktoren wie Hektik oder Monotonie können den Rücken belasten.

Um den präventiven Ansatz der Kampagne hervorzuheben, wird bei den kommunikativen Elementen in der Regel nicht der Rückenschmerz oder die Schmerzvermeidung in den Vordergrund gestellt. Vielmehr ist der Eyecatcher der Kampagne das gelbe Post-it mit einer Botschaft vom Rücken selbst, der uns freundlich daran erinnert, dass wir an ihn denken sollten.

Struktur und Maßnahmen

Die Präventionskampagne besteht aus einer gemeinsamen Dachkampagne aller beteiligten Institutionen sowie aus branchen- und zielgruppenspezifischen Kampagnen der einzelnen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und der Knappschaft. Unter dem gemeinsamen Dach findet eine intensive Öffentlichkeitsarbeit statt. Gestal-



Poster- und Anzeigenmotiv "Häusliche Pflege"

tungsregeln sorgen für ein einheitliches Erscheinungsbild der Kampagne. Außerdem werden branchenübergreifende Medien wie zum Beispiel Broschüren für verschiedene Zielgruppen, Vortragsfolien oder Filme bereitgestellt.

Darüber hinaus produzieren und distribuieren alle beteiligten Institutionen die gemeinsamen und ergänzende zielgruppen- beziehungsweise branchenspezifische Medien und Materialien. Sie führen Veranstaltungen durch und begleiten ihre Aktivitäten durch eine eigene Presse- und Medienarbeit.

Hervorzuheben ist die als besonders wirksam und nachhaltig zu betrachtende direkte Kommunikation mit den Zielgruppen. Diese wird durch den unmittelbaren Kontakt mit den Zielgruppen bei der Beratung von Unternehmen und Einrichtungen, der Durchführung von Qualifizierungsmaßnahmen im Arbeitsschutz sowie Fortbildungs- und weiteren Fachveranstaltungen ermöglicht.

Ausgewählte branchenübergreifende Angebote der Kampagne

Das breit gefächerte Angebot der Kampagne reicht von Informationen über ergonomische Lösungen am Arbeitsplatz bis hin zu Kurzfilmen mit Ausgleichsübungen für den Rücken. Von Rückenkampagnen anderer Institutionen unterscheidet sich "Denk an mich. Dein Rücken" durch die besondere Ansprache der Unternehmen und Einrichtungen. Neben der Beratung erhalten Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Führungskräfte und alle für Sicherheit und Gesundheit zuständigen Personen (zum Beispiel Sicherheitsfachkräfte, Betriebsärztinnen und Betriebsärzte) auch Unterstützung im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe, sodass sie eigeninitiativ Maßnahmen zur Rückenprävention umsetzen können. Ihnen werden umfangreiche Materialien zur Verfügung gestellt, um zum Beispiel die Beschäftigten für das Thema zu sensibilisieren und Arbeitsplätze rückengerecht gestalten zu können.



Portal für Unternehmerinnen und Unternehmer auf der Kampagnenwebsite

Die Website:

www.deinruecken.de ist die zentrale Plattform für die Bereitstellung aller im Rahmen der Kampagne entwickelten Materialien und Medien. Die Website enthält insbesondere ein Portal für Unternehmerinnen und Unternehmer, das diese dabei unterstützt, Belastungen des Rückens und der Gelenke bei ihren Beschäftigten frühzeitig zu erkennen und einzuschätzen. Darüber hinaus werden Maßnahmen zur Prävention erläutert, die konkret ergriffen werden können.

Angebote für Veranstaltungen (zum Beispiel Aktions- und Gesundheitstage):

Es werden Veranstaltungsmodule und Branding-Materialien kostenlos an Unternehmen ausgeliehen, zum Beispiel:

- CUELA-Rückenparcours: Das Institut für Arbeitsschutz (IFA) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung hat ein Modul entwickelt, welches Rückenbelastungen bei verschiedenen Tätigkeiten anschaulich darstellt. Eine Person zieht eine mit Sensoren ausgestattete Jacke an und ahmt beispielhafte Situationen aus dem Alltag wie das Anheben einer Last nach. Auf einem Bildschirm werden parallel die jeweils auftretenden Bandscheiben-Druckkräfte dargestellt und von einer betreuenden Person erläutert.
- Gleichgewichtsparcours: Er bietet sich als unkomplizierte Form des Trainings und der Diagnostik an, der so einen Beitrag zur Vermeidung von Rückenbeschwerden leisten kann. Kurzfristig trägt dies zur Sensibilisierung für das Thema "Körperliche Fitness" (Verhalten) und zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz und Achtsamkeit (Wissen) bei.
- Kampagnenmotive als aufstellbare Motivwände
- Fahnen und Banner im Kampagnenlayout



Der CUELA-Rückenparcours im Einsatz



Gleichgewichtstraining auf einer Fachmesse

Werbemittel:

Werbemittel erinnern an die Präventionsbotschaften der Kampagne. Oft haben sie – wie Fußball, Frisbeescheibe und Co. – einen aktivierenden Charakter. Hier eine kleine Auswahl der Werbemittel:



Theraband-Set mit Übungsbeschreibungen in Poster- und Bookletform



Schlüsselanhänger



Massagespinne für den Rücken



Koffergurt

Digitale Aktionsbox für Unternehmen:

Die Aktionsbox unterstützt Unternehmen dabei, in Sachen Rückenprävention aktiv zu werden. Sie enthält viele Medien und Informationsmaterialien sowie unterschiedliche Konzepte für Gesundheitstage und -wochen. Die Inhalte entsprechen den Anforderungen unterschiedlicher Unternehmen (im Hinblick auf Betriebsgröße, unterschiedliche Rückenbelastungen etc.) und können modular eingesetzt werden.



Digitale Medien in der Aktionsbox für Unternehmen

Umfassendes Filmmaterial:

- Videoclips "Ausgleichsübungen" (Zusammenstellung von Videos mit verschiedenen Lockerungs-, Kräftigungsund Dehnungsübungen, Haltungstipps zum "richtigen Heben" sowie Übungen mit dem Theraband)
- Beispiele guter Praxis (filmische Darstellung von Unternehmen wie FRAPORT oder SAP, die verschiedene Maßnahmen zur Reduzierung von arbeitsbedingten Rückenbelastungen umgesetzt haben)

Social-Media-Kommunikation:

- Xing-Gruppe "Gesundheit in Ausbildung und Beruf":
 Die Gruppe bietet Arbeitsschutzverantwortlichen eine
 Plattform zum gegenseitigen Austausch sowie die Möglichkeit, ihre individuellen Fragen mit Expertinnen und
 Experten der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen
 zu diskutieren (zum Beispiel Muskel-Skelett-Erkrankungen und Stress oder Rückengesundheit in Pflegeberufen).
- Facebook-Auftritt "Deutschland bewegt Herbert": Der Auftritt soll Jugendliche und junge Erwachsene zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren.



Ausgleichsübungen als Kurzfilme



Motivation zu mehr Bewegung auf Facebook





Evaluation

Die Kampagne wird auf den verschiedenen Ebenen ihrer Wirkung umfassend evaluiert. Dazu zählt unter anderem die Wahrnehmungs-, Akzeptanz- und Bewertungsebene. Diese misst, ob die Kampagne von den Zielgruppen wahrgenommen wird und wie das Thema ankommt und bewertet

wird. Hierzu werden die Zielgruppen direkt, beispielsweise auf Gesundheits- und Aktionstagen sowie zentralen Veranstaltungen der Kampagne, befragt. Konkrete Veränderungen der Arbeitsplatzverhältnisse und des Verhaltens werden durch Prä-Post-Befragungen der Zielgruppen evaluiert.



"Denk an mich. Dein Rücken", eine Präventionskampagne der Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.deinruecken.de und bei jeder Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse.

Die Adressen aller Unfallversicherungsträger finden Sie unter www.dguv.de

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Wir ziehen um. Bitte beachten Sie unsere neue Anschrift ab dem 20. Oktober 2014:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) Glinkastraße 40, 10117 Berlin







