

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

**ZUKUNFTS-ZONE**

**DEIN RÜCKEN, DEIN LEBEN**

**Unterweisungskonzept für Ausbilder**

[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)



# Rücken die Zweite.

## Diesmal: Ein Leben lang

### DIESES JAHR

In diesem Berufsschuljahr beschäftigt sich die Aktion „Jugend will sich-er-leben“ mit den langfristigen Folgen einer Über- oder Unterforderung des eigenen Rückens. Wer seinem Rücken zu viel zumutet oder auf eine ausreichende Bewegung seines Rückens keinen Wert legt, wird nicht immer sofort mit Rückenschmerzen „bestraft“. Der Indikator „Rückenschmerz“ funktioniert nicht unbedingt zeitnah. Rückenschmerzen treten oft erst nach Jahren vieler kleiner „Rückensünden“ auf. Doch dann kann es zu spät sein. Denn sind Rückenschmerzen erst einmal chronisch, können sie ein schmerzhafter Begleiter für den Rest unseres Lebens sein.

### VERGANGENES JAHR

Auch im vergangenen Berufsschuljahr war der „Rücken“ Thema der Aktion „Jugend will sich-er-leben“. Dabei standen Gefährdungsbeurteilung und rückengerechte Arbeitsweisen im Fokus der Aktion. Da sich beide Sichtweisen auf den Rücken ergänzen, finden Sie auf der diesjährigen Aktions-DVD zusätzlich auch noch einmal die meisten Unterrichtsmaterialien des vergangenen Jahres.

Denk  
an mich  
Dein Rücken

# Die Zukunft Ihres Betriebs

„Lehrjahre sind keine Herrenjahre“, sagte man früher, und meinte damit, dass man als Auszubildender eine besonders harte Zeit vor sich hat. Sicherlich war der Spruch ein wenig drastisch. Aber er könnte in den nächsten Jahren einen vollkommen neuen Sinn erhalten. Dann nämlich, wenn er sich nicht an die jungen Menschen, sondern an die ausbildenden Betriebe wendet – die möglicherweise zukünftig keine Auszubildenden mehr finden.

Die Klagen über den Azubi-Mangel werden stärker. 2013 wurden etwa nur 530.000 Ausbildungsverträge abgeschlossen, so wenige wie nie zuvor. Die Zahl der Schulabgänger sinkt kontinuierlich – in den vergangenen 14 Jahren um 10 %. Und gleichzeitig schicken sich die ersten geburtenstarken Jahrgänge an, in Rente zu gehen. Dabei nimmt noch die Zahl derer, die ein Hochschulstudium beginnen, kontinuierlich zu. Im Jahr 2013 waren es laut Wissenschaftsrat bereits 55 % eines Jahrgangs.

Nicht nur sinkt die absolute Zahl von potentiellen Auszubildenden, auch die Zusammenführung offener Ausbildungsstellen mit geeigneten Bewerbern wird unter diesen Bedingungen immer schwieriger.



## Nie war er so wertvoll wie heute

Was in den 1970er Jahren noch als Werbespruch für ein Heilpflanzenmedikament taugte, ist heute eine treffende Beschreibung für einen Auszubildenden. Denn Unternehmen, die mangels Bewerber nicht ausbilden können, gefährden ihren zukünftigen Bestand an Facharbeitern und damit ihre eigene Zukunft. Um junge Menschen für einen Ausbildungsplatz zu interessieren, ist neben vielen anderen Faktoren sicherlich auch die Qualität des Arbeitsplatzes von Bedeutung. Gesunde und sichere Arbeitsplätze können dazu beitragen, dass ein Unternehmen für junge Menschen interessant wird. Zum anderen können nur die Beschäftigten, die gesund und fit bleiben, die Erwartungen und Anforderungen eines Unternehmens erfüllen.

## Denk an mich – Dein Rücken

Rückenbeschwerden haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Fast jeder ist davon betroffen. Auch Auszubildende. Entwickeln sie kein Rückenbewusstsein, hat sich eine rüchenschädigende Arbeits- und Lebensweise erst einmal eingeschlichen, stehen die Chancen gut, dass diese irgendwann chronisch werden oder zumindest zu vorübergehender Arbeitsunfähigkeit führen.



Damit ist niemandem gedient. Nicht den Betrieben, die Mühe genug aufwenden mussten, um Ausbildungsplätze zu besetzen, nicht den Auszubildenden, die in ihrer Lebensqualität und -freude eingeschränkt sind. Deshalb ist das Thema „Rückengesundheit“ zum zweiten Mal in Folge Thema der Aktion „Jugend will sich-er-leben“. Standen im vergangenen Jahr die Gefährdungsbeurteilung und rückengerechte Arbeitsweisen im Fokus, so beschäftigt sich Aktion in diesem Jahr mit der Frage, welche Bedeutung ein (un-)gesunder Rücken für die private und berufliche Zukunft junger Menschen haben kann.

Und damit auch für die sie ausbildenden Betriebe.



# Der Film „Zukunfts-Zone“

**Die Story** ❖ Im Stil eines Episodenfilms treten nacheinander 8 Personen vor die Kamera, die dem Zuschauer von ihren heutigen oder einstigen Lebensträumen erzählen. Es sind vier Azubis und vier ältere Personen, von denen jeweils zwei durch eine gleichfarbige graphische Umgebung optisch miteinander verbunden sind. Diese Verbundenheit ist ein Zeichen dafür, dass die jeweils zwei Personen zwar sehr unterschiedliche Berufe haben, bei ihrer Tätigkeit aber sehr ähnlichen Belastungen ausgesetzt sind. Während die älteren Personen wissen, wie abhängig sie in ihrem Berufsleben von ihrem (kranken oder gesunden) Rücken waren, blenden die meisten Azubis dieses Thema aus. Für sie ist erst mal ein erfolgreicher Abschluss ihrer Ausbildung wichtig. „Das mit dem Rücken“ kann man später klären.



**Jan, 19 Jahre, Azubi Steuerfachgehilfe** ❖ Jan weiß, dass seine Arbeit nicht sehr rückenfreundlich ist und er regelmäßig Rückenübungen und -gymnastik machen müsste. Aber während der Arbeit geht das nicht. Das wäre ihm total peinlich, als Einziger irgendeine Rückengymnastik im Büro zu machen.

**Orchestermusiker** ❖ Nach 40 Jahren als Trompeter weiß er einen gesunden Rücken zu schätzen. Ohne ihn hätte er seinen Beruf nicht ausüben können. Deshalb treibt er allerlei Sport. „Ich mache viel. Nichts gescheit, aber ich glaube, es ist gut, wenn man alles Mögliche macht.“



**Katharina, 18 Jahre, Azubi Friseurin** ❖ Sie ist gern kreativ und Friseurin ist ihr Traumberuf: ihre Eintrittskarte in die Welt der Mode. Natürlich ist der Job anstrengend und acht Stunden stehen, geht auf die Knochen. Aber irgendwie kriegt sie das hin. Immerhin hat sie ja einen Traum. Und den gibt sie nicht auf.



**Katharina, Friseurin im Vorruhestand** ❖ Auch sie war von ihrem Job so begeistert, dass sie sich um ihre eigene Gesundheit nie gekümmert hat. Katharina hat dies teuer bezahlt. Mit 56 Jahren war sie so rückenkrank, dass sie nicht mehr arbeiten konnte und ist heute im Vorruhestand.

**Alexander, 19 Jahre, Azubi Metallbauer** ❖ Der Einzige der Azubis, der eine Idee davon hat, was ein kranker Rücken bedeuten kann. Alexander hat sein Ziel klar vor den Augen: Gesellenprüfung, Meister, eigener Betrieb, Porsche. Ein kranker Rücken hat da überhaupt keinen Platz.



**Werner, Servicetechniker** ❖ Er ist froh, das sein Chef ihn immer wieder ermahnt hat, auf seine Rückengesundheit zu achten. Zweimal hat er ihn sogar in die betriebliche Rückenschule geschickt. Heute, kurz vor der Rente, weiß Werner das zu schätzen. Denn wenn er bald in Rente geht, hat er noch viel vor.



**Ivana, 20 Jahre, Azubi Einzelhandelskauffrau** ❖ Was Ivana an ihrem Ausbildungsbetrieb schätzt, ist die Möglichkeit, später hier Arbeit und Familie gut miteinander vereinbaren zu können. Aber dafür benötigt sie auch die Anerkennung ihrer männlichen Kollegen. Glaubt sie deshalb, 18 Kilo schwere Bananenkisten per Hand durch den Laden schleppen zu müssen?



**Bildhauerin** ❖ „Ich bin in der glücklichsten Phase meines Lebens“, lautet das Resümee der Bildhauerin, die mit 70 Jahren immer noch erfolgreich künstlerisch tätig ist. Nachdem sie immer wieder von Rückenschmerzen geplagt war, hat sie ihre Arbeitsweise umgestellt und betreibt täglich Rückengymnastik.



10 – 20 MIN.

## Kurzunterweisungen

Mit den folgenden Vorschlägen bieten wir den Betrieben Vorschläge an, wie sie in einem Zeitfenster von 10 – 20 Minuten interessante Kurzunterweisungen zum Thema „Rückengesundheit“ durchführen können. Diese Kurzunterweisungen können entweder als eigene oder als Teil einer übergreifenden Veranstaltung durchgeführt werden.

Aufgrund ihrer grundsätzlichen Bedeutung für die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit des Beschäftigten können sie sowohl von Personalverantwortlichen als auch von Ausbildern durchgeführt werden.

Alle Ausgangsmaterialien für die Kurzunterweisungen befinden sich auf der beiliegenden DVD.

	FILMTITEL	EINSATZ*	THEMA
1	„Checkliste Rückengesundheit“ (Schiebeanimation)	A	Gefährdungsbeurteilung Rückengesundheit
2	„Richtiges Sitzen“ (Schiebeanimation)	A	sitzende Tätigkeit
3	„Lastenhandhabung“ (Schiebeanimation)	A	Heben und Tragen
4	„Nicos Rückentagebuch“ (Schiebeanimation)	A	Dokumentation Rückenbelastung
5	„Knigge“ (Interview)	P	Kommunikation und Erfolg. Stress als Belastungsfaktor Rückengesundheit.
6	„Lisa hat eine Idee“ (Schiebeanimation)	P	Rückenbewusstsein im Alltag
7	„Nico mischt sich ein“ (Schiebeanimation)	A, P	Verantwortung gegenüber anderen
8	„Nicos Opa erzählt“ (Schiebeanimation)	A, P	Von den Erfahrungen zur Gesunderhaltung des Rückens der Älteren lernen
9	„Nicos Rücken“ (Schiebeanimation)	A, P	Aufbau des Rückens

\* Einsatz durch Ausbilder (A) oder Personalverantwortlichen (P)



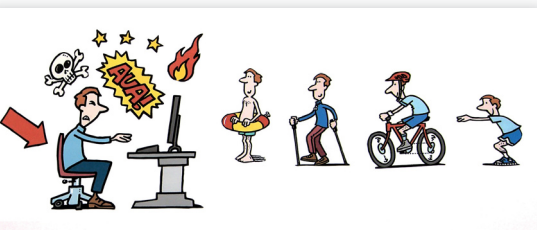
## KOMPETENZERWERB

## UNTERRICHTSVERLAUF

### Die Azubis sollen ...

... lernen, die „Checkliste Rückengesundheit“ anzuwenden.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Übung</li><li>• Anwendung der „Checkliste Rückengesundheit“ anhand fiktiver aber realistischer Arbeitsaufträge der Ausbilder an die Azubis</li></ul>
... wissen, dass bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit rückenentlastende Ausgleichsübungen durchgeführt werden sollen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Gespräch mit den Azubis: „Wie sieht mein Arbeitsplatz aus und was kann ich während der Arbeit für die Gesundheit meines Rückens tun?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... wissen, dass zum Transport schwerer Gegenstände Hebe- und Tragehilfen eingesetzt werden sollen und können.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Gespräch mit den Azubis: „Welche Hebe- oder Tragehilfen stehen mir an meinem Arbeitsplatz zur Verfügung?“ „Nutze ich sie?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... motiviert werden, drei Tage lang ein Rückentagebuch zu schreiben, um mehr über den Umgang mit dem eigenen Rücken zu erfahren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Gespräch mit den Azubis: „Welchen Belastungen ist mein Rücken tagtäglich ausgesetzt?“ „Wie kann ich durch einfache Maßnahmen die Belastungen meines Rückens verringern?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... motiviert werden, sich mit den Themen „Kommunikation & Konfliktmanagement im Betrieb“ zu beschäftigen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Gespräch mit den Azubis: „Wie kann ich mit meinen Kollegen Konflikte und damit Stressbelastung lösen?“ „Wie kann ich Kollegen auf Gesundheitsgefährdungen ansprechen?“ „Wie reagiere ich, wenn ich von Kollegen auf ungesundes oder gesundheitsgefährdendes Verhalten angesprochen werde?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... motiviert werden, im Alltag auf ihre Rückengesundheit zu achten.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Gespräch mit den Azubis › Brainstorming › Mindmap an der Tafel „Welche täglichen Anlässe gibt es, um mich mehr zu bewegen und damit meine Rückengesundheit zu fördern?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... motiviert werden, Sicherheit und Gesundheit zum aktiven Thema im Betrieb zu machen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Klassengespräch: „Wie kann ich meine Verantwortung im Betrieb gegenüber anderen wahrnehmen, ohne diese bloßzustellen?“ „Ist es eine gute Strategie, unter Kollegen zu vereinbaren, dass man sich gegenseitig, einvernehmlich und vor allem fair auf rückenschädigendes Verhalten aufmerksam machen darf?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... motiviert werden, Erfahrungen älterer Beschäftigter zu bewerten und ggf. zu übernehmen.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Gespräch mit den Azubis: „Von wem oder von welchen Vorbildern im Betrieb kann ich lernen, wie man seinen Rücken gesund hält?“</li><li>• schriftliche Ergebnissicherung</li></ul>
... wissen, wie der Rücken aufgebaut ist und welche Funktion die Rückenmuskulatur hat.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Videopräsentation</li><li>• Arbeitsblatt A1 austeilten und bearbeiten</li><li>• Auswertung Arbeitsblatt an der Tafel</li></ul>

## Weiteres Material auf der DVD



### Nicos Zukunft

Als Nico, Azubi in einer Buchhandlung, eines Tages auf ein kleines Buch stößt, eröffnen sich ihm vollkommen neue Gedanken. In dem Buch erklärt ein Professor, warum Menschen gute Vorsätze immer wieder auf morgen verschieben. Bis es zu spät ist.



### Nicos Opa erzählt

Nicos Opa hat es am eigenen Leib schmerzlich erfahren, wie es ist, wenn man auf den eigenen Rücken nicht achtgibt. Ob Nico aus seiner Erzählung für sich die richtigen Schlüsse zieht?



### Checkliste Rücken

Die Checkliste für einen gesunden Rücken. Fünf Fragen zur Gefährdungsbeurteilung, die jeder Azubi stellen und beantworten kann.

### Lisa hat eine Idee

Lisa hat errechnet, wie viel schneller es ist, über die Treppe zur Kantine zu gehen, als mit dem Fahrstuhl zu fahren. Und sie hat den „Club der Treppenläufer“ gegründet.



### Nico mischt sich ein

Wie kriegt man es als Azubi hin, einem älteren Kollegen einen Ratschlag zur Rückengesundheit zu geben, ohne sich als „Klugscheißer“ darzustellen? Nico hat da eine Idee.



### Das Marshmallow-Experiment

Kann ein Marshmallow meine Zukunft voraussagen?  
Prof. Hanno Beck von der Hochschule Pforzheim meint, dass das schon ein bisschen möglich sei und berichtet von einem erstaunlichen Experiment.



## Rückentest



**Zielsetzung:** Die Azubis sollen den Gesundheitsszustand ihres Rückens und die damit verbundenen möglichen Bewegungseinschränkungen bewusst kennen lernen.

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln wurde ein „Rückentest“ erarbeitet, der auf der beiliegenden DVD und im Internet unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) bereit liegt. Der Rückentest besteht aus einem 5-minütigen Video, in dem Prof. Froböse vier kurze Übungen erklärt und sie dann gemeinsam mit den Azubis durchführt. Am Ende des Tests erfolgt eine kurze Auswertung der Testergebnisse.

**Prof. Dr. Ingo Froböse**

Falls Ihr Betrieb über eine betriebliche Gesundheitsförderung verfügt, können sowohl der Test als auch eine mögliche Beratung aufgrund der Testergebnisse mit in das BGF-Programm übernommen werden.

**Überstreckung**



**Seitenneigung**



**Rotation**



**Finger-Boden-Abstand**



## **Mein Rücken und meine Zukunftspläne**

### **1. Einführung in das Unterweisungsziel 3 Min.**

Der Ausbilder begründet kurz das Unterweisungsthema Rückenschmerzen. Bei der Erreichung privater und beruflicher Ziele spielt die Rückengesundheit eine wichtige Rolle. Wer sich nur eingeschränkt oder unter Schmerzen bewegen kann, wird den an ihn gestellten Anforderungen auf Dauer nicht gerecht werden können. Ziel der Unterweisung ist es, die Auszubildenden zu motivieren, ihrem Rücken Beachtung zu schenken und über rückenfreundliche Arbeitsweisen nachzudenken.

### **2. Präsentation der Schiebeanimation „Nicos Zukunft“ 3 Min.**

### **3. Erste Ergebnissicherung 5 Min.**

Im anschließenden Gespräch werden die Azubis nach Erlebnissen oder Erfahrungen gefragt, in denen sie selbst Entscheidungen oder Vorhaben in die Zukunft verschoben haben, obwohl sie der Meinung sind, dass es sich um jeweils wichtige Fragen gehandelt hat. Jeder Azubi soll mindestens ein solches Erlebnis notieren.

### **4. Präsentation des Films „Zukunfts-Zone“ 12 Min.**

Vor dem Beginn der Filmvorführung werden die Azubis in zwei etwa gleich große Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe wird gebeten, besonders auf die jüngeren Darsteller zu achten, die zweite Gruppe besonders auf die älteren Darsteller.

### **5. Ergebnissicherung 12 Min.**

Nach der Filmvorführung beraten die Gruppen untereinander und diskutieren die Frage, welcher der gezeigten Darsteller ihnen am sympathischsten war. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass der Gesamteindruck zählt.

Dabei konzentriert sich die eine Gruppe auf die jüngeren, die andere Gruppe auf die älteren Darsteller. Es soll nicht in erster Linie um richtiges oder falsches Verhalten gehen, sondern um die Frage, mit welchem Darsteller die jeweilige Gruppe gern einmal private Zeit verbringen würde. Die Gruppen begründen ihre Entscheidung und halten dies schriftlich fest.

### **6. Ergebnissicherung 2 12 Min.**

Anschließend stellen beide Gruppen ihren „Favoriten“ vor.

Sie begründen ihre Entscheidung und beantworten dann drei Fragen:

- 1) Welche Beachtung schenkt der Darsteller seiner Rückengesundheit?
- 2) Wie beeinflusst seine Rückengesundheit sein Leben?
- 3) Was können wir aus seiner Einstellung oder seinem Verhalten lernen?

Der Ausbilder notiert die Aussagen der Azubis auf dem Flipchart.

### **7. Reflexion 5 Min.**

In der abschließenden Reflexionsrunde stellt der Ausbilder dann die Frage, ob einer der beiden vorgestellten Darsteller als Vorbild für rückengesundes Verhalten taugen könnte. Nach einer Diskussion stimmen alle Schüler gemeinsam über beide Darsteller ab.

### **8. Präsentation der Schiebeanimation „Nico mischt sich ein“ 3 Min.**

### **9. Schlüsselaufgabe 5 Min.**

Zum Schluss der Unterweisungseinheit erhält jede/r Azubi die Aufgabe, drei konkrete arbeitsplatzbezogene Maßnahmen aufzuschreiben, die ihr/ihm dabei helfen, Rückenschmerzen zukünftig zu vermeiden bzw. weiterhin schmerzfrei zu bleiben. Er soll eine Idee entwickeln, wie er sich zukünftig daran erinnert, diesem Vorhaben auch tatsächlich Folge zu leisten.

(Zum Beispiel: automatische Erinnerung durch das Smartphone, mit Kollegen vereinbaren, dass man sich gegenseitig erinnern oder korrigieren darf etc.)

# Checkliste Rücken

In der Vergangenheit haben wir an dieser Stelle die „Checkliste Arbeitssicherheit“ vorgestellt. Sie hat sich als ein vielseitig einsetzbares Mittel zur Gefährdungsbeurteilung durch Auszubildende erwiesen. Unter [www.jwsl.de/aktion2013/lehrer](http://www.jwsl.de/aktion2013/lehrer) steht die Checkliste zum Download bereit.

Ergänzend dazu finden Sie hier eine modifizierte Checkliste, die speziell auf Gefährdungen für die Rückengesundheit junger (aber auch älterer) Beschäftigten eingeht.

Checken die Azubis vor Durchführung einer Tätigkeit die folgenden 5 Punkte, dann kommen sie möglichen Gefährdungen schnell auf die Spur. Werden alle Fragen mit einem überzeugten JA beantwortet, sind sie auf einem guten und sicheren Weg. Wird nur eine Frage mit einem NEIN beantwortet, sollten Vorgesetzte, Kolleginnen oder Kollegen befragt werden.

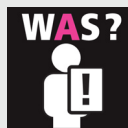


1	<b>Was ...</b> soll ich tun?
2	<b>Wer ...</b> arbeitet mit mir oder in meiner Nähe?
3	<b>Wie ...</b> soll ich die Arbeit durchführen?
4	<b>Wo ...</b> soll ich arbeiten?
5	<b>Wozu ...</b> soll ich den Auftrag durchführen?



### **Arbeitsauftrag/-aufgabe**

- Habe ich einen klaren Arbeitsauftrag?
- Habe ich die Arbeitsaufgabe richtig verstanden?
- Weiß ich, welche Auswirkung die Arbeit auf meinen Rücken hat?



### **Arbeitskollegen, Arbeitspartner**

- Gibt es in meiner Arbeitsumgebung erfahrene Kollegen, die über rückschonende Arbeitsweisen gut informiert sind?
- Bekomme ich Unterstützung, wenn ich schwere Lasten mit der Hand bewegen muss?
- Kann ich mich bei dauerhaft rückenbelastenden Arbeiten mit meinen Kollegen abwechseln (Job-Rotation)?



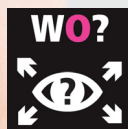
### **Arbeitstechniken, Arbeitsmittel, Arbeitsgeräte**

- Stehen mir Hebe- oder Tragehilfen zur Verfügung?
- Bin ich im Umgang mit ihnen unterwiesen worden?
- Ist mein Arbeitsplatz so organisiert, dass ich die anstehende Tätigkeit rückenfreundlich durchführen kann?
- Kenne ich Arbeitstechniken, mit denen ich die anstehende Aufgabe rückengerecht durchführen kann?



### **Arbeitsumgebung**

- Habe ich ausreichend Platz, mich frei zu bewegen (oder ist meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt)?
- Kann ich meine Körperhaltung immer wieder einmal ändern, ohne zu lange in einer Arbeitsposition zu verharren?
- Kenne ich Ausgleichsübungen, die ich bei einseitiger körperlicher Belastung zwischendurch durchführen kann?



### **Arbeitsergebnis/-zusammenhang**

- Kenne ich die Bedeutung, die ein gesunder Rücken für meine Arbeit hat?
- Kann ich beurteilen, ob mein Rücken während meiner Arbeit überfordert oder unterfordert wird?
- Ist mein Arbeitsergebnis für andere rücksensicher?





## Aufbau und Inhalt der DVD

Die vorliegende DVD ist Bestandteil des Unterrichtsmaterials der Berufsschulaktion „Jugend will sich-er-leben“ zum Thema „Dein Rücken, Dein Leben“. Um einen zielgruppengerechten und situationsadäquaten Einsatz der Materialien zu ermöglichen, finden Sie auf der DVD unterschiedliche Informations- und Unterrichtsmaterialien.

### DVD-Videoteil

Diese DVD enthält Filme, Filmausschnitte und weitere Medien, die Sie mit jedem DVD-Player oder einem PC mit DVD-Laufwerk und Lautsprechern abspielen können. Nach dem Einlegen der DVD wird das Hauptmenü aufgerufen. Jetzt können Sie einzelne Programme mit der Fernbedienung oder der Maus anwählen.

### Aktionsfilm „Zukunfts-Zone“ 12:00 Min.

Vier Azubis und vier ältere Beschäftigte treten vor die Kamera und berichten von ihren heutigen oder einstigen Lebensträumen. Während die älteren Personen einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Erreichbarkeit von Lebenszielen und ihrer Rücken(un)gesundheit sehen, ist die Mehrheit der Azubis der festen Überzeugung, dass alles schon irgendwie gut wird. Hauptsache man ist beruflich erfolgreich.

### „Rückentest“ von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse 6:00 Min.

Ein kurzer Rückentest, der von jedem ohne Vorkenntnisse und ohne spezielle Sportkleidung an jedem Ort durchgeführt werden kann. Prof. Froböse demonstriert die vier Übungen, moderiert sie und gibt Hilfestellungen zur individuellen Auswertung.

### **„Marshmallow-Experiment“ von Prof. Dr. Hanno Beck 3:10 Min.**

Kann ein Marshmallow meine Zukunft vorhersagen? Nicht wirklich – aber irgendwie schon. In einem der bekanntesten Experimente der Geschichte der Psychologie fand der Psychologe Walter Mischer heraus, dass die Fähigkeit zu zukunftsorientiertem Verhalten eine ziemlich erfolgreiche Lebensmaxime ist. Prof. Beck erklärt dieses eindrucksvolle Experiment.

### **Schiebeanimationen**

Kurze Animationsfilme, die in die „Checkliste Arbeitssicherheit“ einführen.

<b>Morgen beginnt heute</b>	<b>2:48 Min.</b>
<b>Nicos Opa erzählt</b>	<b>2:30 Min.</b>
<b>Checkliste Rückengesundheit</b>	<b>2:50 Min.</b>
<b>Lisa hat eine Idee</b>	<b>2:11 Min.</b>
<b>Nico mischt sich ein</b>	<b>2:11 Min.</b>

### **Interviews mit**

- Bernhard Hoecker, Comedian **4:24 Min.**
- Tarek Rasouli, die „Legende“ unter Mountainbikern und Freeridern **6:18 Min.**
- Melanie Müller, gelernte Hotelkauffrau und Dschungelkönigin 2014 **4:02 Min.**
- Wesley Petermann, lernt Modedesigner und gilt als Shootingstar der Nachwuchs-Modeszene **2:57 Min.**
- Moritz Freiherr Knigge, Kommunikationsberater und Nachfahre von Adolph Freiherr Knigge **3:52 Min.**

### **DVD-Datenteil**

Daneben finden Sie auf der DVD einen so genannten DVD-Datenteil. Hier sind die Unterrichts- und Unterweisungsmaterialien für die laufende Aktion abgelegt. Die Unterlagen können Sie ausschließlich mit einem PC mit DVD-Laufwerk aufrufen. Ein Stand-alone-DVD-Player kann diese Informationen nicht lesen!

## Arbeitskreis Jugend will sich-er-leben bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

### Herausgeber

Arbeitskreis Jugend will sich-er-leben bei den Landesverbänden der  
Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Postfach 3780, 55027 Mainz

### Konzeption, Text

[www.plonsker.de](http://www.plonsker.de)

### Gestaltung

[www.brunk-design.de](http://www.brunk-design.de)

### Bildquellen

© Dagmar Brunk

© plonsker media gmbh

© monkeybusinessimage – iStock.com