

## **Gesundheitsprävention für Azubis: Fit im Job mit JWSL 2024**

Entdecken Sie das Präventionsprogramm „Jugend will sich-er-leben“, das Auszubildenden hilft, Muskel-Skelett-Belastungen frühzeitig zu erkennen und entgegenzuwirken. Mit einem neuen Medienpaket und spannenden Wettbewerben sensibilisiert JWSL für Gesundheit am Arbeitsplatz. Erfahren Sie, wie junge Menschen fit im Job bleiben und ihre Lebensqualität erhöhen können. Informieren Sie sich jetzt auf [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)!

Im Rahmen des neuen Berufsschuljahres 2024/2025 startet das Präventionsprogramm „Jugend will sich-er-leben“ mit einem Fokus auf das Thema „Muskel-Skelett-Belastungen“. Dies ist von großer Bedeutung, da fast ein Fünftel aller Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland auf Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems zurückzuführen sind. Daher ist es entscheidend, bereits junge Arbeitnehmer für diese Problematik zu sensibilisieren und ihnen Handlungsoptionen aufzuzeigen.

Muskel-Skelett-Erkrankungen können nicht nur schmerzhaft sein, sie bringen oft auch langfristige körperliche Einschränkungen und einen Verlust an Lebensqualität mit sich. Besonders alarmierend ist, dass diese Erkrankungen nicht nur bei älteren Arbeitnehmern auftreten, sondern auch bei jungen Beschäftigten, die ungünstige Körperhaltungen und ungesunde Arbeitsroutinen häufig schon zu Beginn ihrer Karriere entwickeln.

### **Präventionsmaterialien für Schulen und**

# **Betriebe**

Um dieses wichtige Thema in den Fokus zu rücken, hat das Programm JWSL ein Medienpaket entwickelt, das ab sofort auf der Website [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) verfügbar ist. Dieses Paket richtet sich sowohl an berufsbildende Schulen als auch an Ausbildungsbetriebe und soll im Unterricht oder bei betrieblichen Schulungen zum Einsatz kommen. Dabei wird nicht nur die Arbeitswelt, sondern auch der Freizeitbereich, in dem Bewegungsmangel häufig vorkommt, berücksichtigt.

Das Medienpaket beinhaltet:

- einen Unterrichtsfilm in vier Episoden
- vier Animationsfilme
- ein Quiz und einen Kreativwettbewerb für berufsbildende Schulen
- eine ansprechende Website und Social-Media-Inhalte

Diese Materialien sollen Auszubildenden helfen, sich mit den Risiken für Muskel-Skelett-Erkrankungen vertraut zu machen und effektive Präventionsstrategien zu erlernen.

## **Kreativwettbewerbe und weitere Informationen**

Im Rahmen des Programms haben Berufsschulklassen auch in diesem Jahr die Möglichkeit, an einem Kreativwettbewerb teilzunehmen. Der Wettbewerb bietet die Chance, mit kreativen Beiträgen wie Videos, Postern, Poetry-Slam, Comics oder Spielen Geldpreise zu gewinnen. Der Einsendeschluss für die Wettbewerbsbeiträge ist der 28. Februar 2025. Zudem können die Schüler an einem Quiz teilnehmen, das in Verbindung mit dem Jahresthema steht.

Die Teilnahmebedingungen sowie weitere Informationen sind ebenfalls auf der Website [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de) zu finden. Mit diesen

Initiativen möchte das JWSL-Programm sowohl die Themen Arbeitssicherheit als auch Gesundheitsschutz für junge Menschen greifbar und verständlich machen.

Das Präventionsprogramm „Jugend will sich-er-leben“ wird von den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) organisiert. Dieses Programm bietet Berufsanfängern die Gelegenheit, sich frühzeitig mit den Risikofaktoren der Arbeitswelt auseinanderzusetzen, um ein sicheres und gesundes Verhalten zu fördern. Tatsache ist, dass präventive Maßnahmen in den ersten Jahren des Berufslebens entscheidend sind, um langfristigen Beschwerden vorzubeugen.

In Anbetracht des immer tiefgreifender werdenden Verständnisses für die Herausforderungen des Arbeitslebens und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken, ist das Programm eine wichtige Ressource. Es trägt dazu bei, die jungen Arbeitnehmer von heute über die Bedeutung ihrer Gesundheit und die Notwendigkeit von Präventivmaßnahmen zu informieren. Schließlich können schon kleine Veränderungen in der täglichen Routine großen Einfluss auf das langfristige Wohlbefinden haben.

## **Aufmerksamkeit für gesunde Arbeitspraktiken**

Die Kampagne „Beweg was! Fit im Job. Stark in die Zukunft.“ soll sowohl das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken steigern als auch konkrete Lösungsansätze bieten. Indem junge Auszubildende frühzeitig über Muskel-Skelett-Belastungen informiert werden, kann ein präventiver Ansatz geschaffen werden, der nicht nur der individuellen Gesundheit, sondern auch einem nachhaltigeren Arbeitsumfeld dient.

## **Hintergrundinformationen zur Thematik**

Muskel-Skelett-Erkrankungen sind ein bedeutendes

Gesundheitsproblem in der modernen Arbeitswelt. Laut dem stand der **„Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)“** sind diese Erkrankungen häufig die Ursache für zahlreiche Fehlzeiten im Beruf. Neben den physischen Beschwerden führen sie auch zu psychischen Belastungen, da die Betroffenen oft in ihrer Lebensqualität eingeschränkt werden. Der Umgang mit körperlicher Belastung und die richtige Ergonomie am Arbeitsplatz sind Elemente, die bereits in der schulischen Ausbildung behandelt werden sollten.

In Deutschland sind motorische Fertigkeiten und das richtige Heben und Tragen nicht immer Teil der Ausbildung. Viele Auszubildende zeigen bereits in der Berufsschule ungesunde Körperhaltungen, die langfristig zu beruflichen Erkrankungen führen können. Hier setzt das Programm „Jugend will sich-erleben“ an, welches auf die Prävention dieser Themen fokussiert ist und gezielte Bildungsangebote zur Risikominderung bereitstellt.

## **Statistiken und Daten zu Muskel-Skelett-Erkrankungen**

Die Statistiken belegen die Relevanz der Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen. Am häufigsten treten solche Erkrankungen im Alter zwischen 35 und 45 Jahren auf. Allerdings gibt es Anzeichen dafür, dass auch junge Menschen betroffen sind: Eine Studie der **„BG Verkehr“** ergab, dass 37% der 18- bis 24-jährigen über Schmerzen im Bewegungsapparat berichten.

Die Kosten, die durch Muskel-Skelett-Erkrankungen entstehen, sind enorm. Schätzungen zufolge belaufen sich die direkten und indirekten Kosten in Deutschland jährlich auf mehrere Milliarden Euro. Diese Ausgaben resultieren nicht nur aus krankheitsbedingten Fehlzeiten, sondern auch aus verminderter Produktivität und höheren Behandlungskosten.

Die Erhebung von **„DAK-Gesundheit“** zeigt, dass Muskel-

Skelett-Beschwerden eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit sind. Im Jahr 2022 entfielen allein 32% aller Arbeitsunfähigkeitstage auf Erkrankungen des Bewegungsapparates. Diese alarmierenden Zahlen unterstreichen den dringenden Handlungsbedarf.

## **Wettbewerbe und Unterstützung für Schulen**

Das „Jugend will sich-er-leben“-Programm beinhaltet nicht nur die Vermittlung von Wissen über Gesundheit und Sicherheit, sondern auch kreative Wettbewerbe, die Schüler motivieren sollen, sich am Thema aktiv zu beteiligen. Die Möglichkeiten, am Wettbewerb teilzunehmen, fördern die Kreativität der Auszubildenden und bieten ihnen die Chance, ihr Wissen spielerisch anzuwenden.

Die Preise sind eine zusätzliche Motivation, sich intensiver mit den Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz auseinanderzusetzen. Schulen und Ausbildungsbetriebe werden ermutigt, ihre Azubis zur Teilnahme zu motivieren und die bereitgestellten Materialien effektiv in den Unterricht zu integrieren. Diese Art der aktiven Auseinandersetzung mit gesundheitlichen Themen kann einen langfristigen positiven Einfluss auf die Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen haben.

Durch die Integration des Themas in die Ausbildungspläne wird ein Bewusstsein geschaffen, das über den Schulalltag hinausgeht und nachhaltig im Berufsleben verankert wird. Das Programm bietet somit nicht nur praktische Informationen, sondern auch die Möglichkeit, ein gesundes Bewusstsein für Körper und Bewegung zu entwickeln.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**