

BKM macht fit: Gesund im Beruf

Der Gesundheitstag am Berufskolleg Mitte der Stadt Essen

Seit einigen Jahren findet am Berufskolleg Mitte der Stadt Essen regelmäßig ein Projekttag zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler statt. Vor drei Jahren konnten wir die AOK als Kooperationspartner gewinnen, da die Relevanz und Größe des Projekts einer fortschreitenden Professionalisierung bedarf.

Am 09.01.2020 war es wieder so weit. Gemeinsam mit der AOK und dem BGF (Institut für betriebliche Gesundheitsförderung) fand der Gesundheitstag wieder unter dem Motto „BKM macht fit: Gesund im Beruf“ statt. Während den Schülerinnen und Schülern in den letzten Jahren jeweils ein breites Angebot an gesundheitsrelevanten Themen wie Ernährung, Diabetes, Erste Hilfe, Rückenschule oder funktionsgerechtes Stehen, Heben und Tragen am Arbeitsplatz angeboten wurde, lag in diesem Jahr der Schwerpunkt explizit auf dem Erhalt der Rückengesundheit der jungen Erwachsenen.



Sebastian Seidel

Geplant, organisiert und durchgeführt wird der Projekttag von der Arbeitsgemeinschaft BKM bewegt, die an der Schule seit über 15 Jahren ein breites Spektrum an sportlichen und vor allem gesundheitsrelevanten Konzepten erarbeitet und anbietet. Dabei liegt den AG-Mitgliedern neben der Gesundheit der Kolleginnen und Kollegen in besonderem Maße auch die der Schülerinnen und Schüler am Herzen und so nehmen wir diese in einen besonderen Focus. Als ein bedeutender Mosaikstein, neben vielen Angeboten und Sportevents, fügt sich der Gesundheitstag „BKM macht fit: Gesund im Beruf“ in ein umfangreiches Gesamtbild zur Gesundheitsförderung unserer Schule ein.

Angesprochen sind zur freiwilligen Teilnahme alle Auszubildenden unserer Schule. Von Kfz-Mechatronik, Tankwarten und Karosseriebau über Anlagenmechanik bis hin zu Orthopädietechnik und Orthopädienschuhtechnik werden alle Berufe unseres Hauses integriert und je nach beruflichem Belastungsprofil zu relevanten Stationen und Workshops zusammengefasst. Besonders im Handwerk ist man einseitigen und dauerhaften Belastungen ausgesetzt. Ob es das Heben und Tragen schwerer Lasten ist oder das dauerhafte Stehen in unphysiologischer Haltung.

Viele unserer Schülerinnen und Schüler berichten bereits über Rückenschmerzen während und nach der Arbeit. Daher empfinden wir es als unsere Pflicht die (letzte) Chance, junge Auszubildende zu erreichen, zu nutzen, um sie für eine gesunde private und berufliche Lebensführung zu sensibilisieren.

Primär aus diesem Grund richtet sich das Angebot in diesem Fall an unsere Berufsschülerinnen und -schüler. Aus organisatorischen und baulichen Gründen beschränken wir dabei jedes Jahr unsere Teilnehmerzahl auf ca. 100 Schülerinnen und Schüler. Wobei wir darauf achten, dass im Rahmen der meist mindestens dreijährigen Ausbildungen allen Berufsschülerinnen und -schüler die Möglichkeit gegeben wird, von diesen Angeboten zu partizipieren.

BKM macht fit: Ein gesunder Rücken

Aus oben genannten Gründen haben wir uns in diesem Jahr dazu entschieden, den Schwerpunkt auf die Rücken-



	ab 7:15 – 8:15	Vorbereitung der Räume, d. h. Aufbau der Infostände o. ä. (falls erforderlich)											
Start	7:30 – 8:00	Gemeinsamer Beginn der Veranstaltung in R. 008 (Konferenzraum) • Begrüßung • Vorstellung/Erklärung der Organisation											
Station		<u>Station 1</u> Rückenschule	<u>Station 2</u> Rückenschule	<u>Station 3</u> Rückentest	<u>Station 4</u> Rückentest	<u>Station 5</u> Offenes Angebot	<u>Station 6</u> Offenes Angebot	<u>Station 7</u> Fit in der Werkstatt	<u>Station 8</u> Fit an der Werkbank	<u>Station 9</u> Funktionelle Gymnastik	<u>Station 10</u> Funktionelle Gymnastik	<u>Station 11</u> Yoga	<u>Station 12</u> Yoga
Raum		Raum: 601	Raum: 606	Raum: 101	Raum: 106	Raum: 008	Raum: 008	Raum: KfZ-Werkstatt	Raum: W05	Raum: Sporthalle	Raum: Sporthalle	Raum: Krafraum	Raum: Schülerclub
	8:00-8:45	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
Pause 8:45-9:00													
	9:00-9:45	K	L	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	9:45-10:30	I	J	K	L	A	B	C	D	E	F	G	H
Pause 10:30-10:45													
	10:45-11:30	G	H	I	J	K	L	A	B	C	D	E	F
	11:30-12:15	E	F	G	H	I	J	K	L	A	B	C	D
	12:30-13:15	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	A	B
Abschlussveranstaltung in Raum 008													

gesundheit zu legen. Dabei wurden aber auch weitere Bereiche einer gesunden Lebensführung integriert. Die Schülerinnen und Schüler wurden verteilt auf insgesamt zwölf Stationen à 45 Minuten, wobei aus Zeitgründen jede Station doppelt angeboten wurde, so dass eine Schülergruppe aus ca. acht Auszubildenden sechs Themenbereiche bearbeitete (s. Matrix).

An Stationen wie der „Rückenschule aktiv“ wurden theoretische Inhalte praxisnah vermittelt und die Auszubildenden

lernten u.a. Möglichkeiten kennen, präventiv Rückenprobleme anzugehen. Die Stationen „Fit in der Werkstatt“ und „Fit an der Werkbank“ vermittelten in unseren Werkstätten berufsnah ein möglichst belastungsarmes, physiologisches Arbeiten. Auch Aspekte der Arbeitssicherheit waren hier Teil der Workshops. Verschiedene „Rückentests“ in Form von Kraftmessmaschinen und Statikmessungen der Wirbelsäule durch Experten des BGF lieferten den Schülerinnen und Schülern aufschlussreiche Informationen über ihren Körper. Dazu konnten indivi-

duelle Trainingspläne und Empfehlung mitgegeben werden. Diese konnten dann an der Station „Funktionelle Gymnastik“ direkt in die Tat umgesetzt und vertieft werden. Im „Offenen Angebot“ ergänzen wir unser Programm stets durch einen Ernährungsstand, einen Smoothiestand, einen Gesundheitscheck mit Blut- und Körpermaßtests, Reaktions- und Koordinationsspiele sowie verschiedene informative Angebote der AOK.

Zu empfehlen ist es bei der Organisation eines solchen Tages, die Teilnehmerinnen



und Teilnehmer eingangs umfangreich über den Ablauf zu informieren und den Gruppen die jeweilige Stationsfolge als Aushang und Handout mitzugeben. Ein Ansprechpartner sollte immer greifbar sein; die Auszubildenden durchlaufen den gesamten Tag selbstständig. Die Anwesenheit wird durch einen Laufzettel dokumentiert und den Klassenlehrerinnen und -lehrern ausgeteilt. Dieser wird in der Abschlussveranstaltung nach abschließenden Worten und einer Evaluation (zu empfehlen ist Edkimo) eingesammelt.

BKM macht fit: ein Fazit

Auch in diesem Jahr ziehen wir wieder ein durchweg positives Fazit! Mit der

Erfahrung der letzten Jahre hat auch 2020 die Organisation des Tages super funktioniert. Zum einen hat die digitale Evaluation durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ergeben, dass diese sehr zufrieden mit den angebotenen Inhalten und der Organisation waren. Negatives Feedback blieb fast völlig aus. Generell fühlten sich die Schülerinnen und Schüler vor allem in ihrer beruflichen und gesundheitlichen Realität abgeholt und waren sehr dankbar für die Thematisierung ihrer Gesundheit. Zum anderen haben auch informelle Gespräche an dem Tag gezeigt, dass alle Seiten mit dem Gesundheitstag sehr zufrieden waren. Selten kommen in unserem Beruf Schülerinnen und Schüler eigeninitiativ auf uns zu und bedanken sich für unsere Ar-

beit. Dies war hier mehrfach der Fall. So ein Gesundheitstag bietet also auch die Gelegenheit, die Wahrnehmung und den Stellenwert von Schule positiv zu beeinflussen.

Ein besonderer Dank geht zum einen an die beteiligten Kolleginnen und Kollegen für die engagierte Arbeit. Zum anderen gilt ein großes Dankeschön den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der AOK und des BGF, die mit ihrer Expertise und Routiniertheit den Gesundheitstag in besonderem Maße prägen!

*Sebastian Seidel
Lehrer am Berufskolleg
Mitte der Stadt Essen*