



LGL

Bayerischer
Gesundheitsförderungs-
und Präventionspreis

2013

Band 1 der Schriftenreihe des ZPG

Für eine bessere Lesbarkeit haben wir bei manchen Personenbezeichnungen auf ein Ausschreiben der weiblichen Form verzichtet. Selbstverständlich sind in diesen Fällen Frauen und Männer gleichermaßen gemeint.

Herausgeber: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Telefon: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Internet: www.lgl.bayern.de
Bildnachweis: Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)

Druck: Kaiser Medien GmbH, Nürnberg
Stand: Dezember 2013
Autorin: Dr. med. Martina Enke, Bayerisches Zentrum
für Prävention und Gesundheitsförderung im
Bayerischen Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
www.zpg.bayern.de

© Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
alle Rechte vorbehalten

Gedruckt auf Papier aus 100 % Altpapier

ISSN 2198-1981	Druckausgabe
ISSN 2198-199X	Internetausgabe
ISBN 978-3-942018-90-6	Druckausgabe
ISBN 978-3-942018-91-3	Internetausgabe

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden. Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird um Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars gebeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.
Unter Tel. 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

**Der Bayerische
Gesundheitsförderungs-
und Präventionspreis 2013**

Vorwort	9
1 BGPP 2013: Ausgezeichnete und belobigte Projekte	11
2 Die Preisträger berichten	15
Gefühlswellen	
Eine Ausstellung des Bamberger Netzwerks „Krise nach der Geburt“	16
GESTALT – Bewegung gegen Demenz	
„Gehen, Spielen, Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“ – Ein Programm für Seniorinnen und Senioren in Erlangen	20
Gesundheit fetzt – hier und jetzt!	
Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Kindertagesstätten der Gemeinnützigen Paritätischen Kindertagesbetreuung GmbH.	25
Tauch’ nicht ab! Lern’ schwimmen!	
Projekt zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit von Grundschülerinnen und Grundschulern im Raum Würzburg	28
„Gesunde Schule“ – Ein umfassender Auftrag an alle Beteiligten	
Gesunde Grundschule Fürstenstein.	31
3 Gesundheit für Kinder und Jugendliche mit dem Schwerpunkt „Gesundheit in der Schule“	37
Klasse2000	
Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung landesweit für Kinder der ersten bis vierten Klasse in Grund- und Förderschulen.	38
Aktion Löwenzahn	
Förderung der Zahngesundheit für Kinder an Grund- und Förderschulen in Bayern – Die Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit macht „Lust auf gesunde Zähne“.	39
fit in 15	
15 Minuten laufen in individuellem Tempo – Training für Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen im Landkreis Tirschenreuth	40
Tauch’ nicht ab! Lern’ schwimmen!	
Ein interkommunaler Arbeitskreis setzt sich in Stadt und Landkreis Würzburg für die Verbesserung der Schwimmfähigkeit von Grundschulkindern ein	41
Sternstunden der Gesundheit	
Wie gesund sind meine Gefäße? Wie fit bin ich? – Gesundheitstage am Schülerforschungszentrum Berchtesgadener Land.	43
Räuber & Gendarm im Körper: Wie unser Immunsystem funktioniert	
Kindervorlesungen zur Funktion des menschlichen Immunsystems mit dem Schwerpunkt „Impfen“ für Jungen und Mädchen im Grundschulalter.	44
Gesunde Grundschule Fürstenstein	
Nachhaltige Gesundheitsförderung und „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“	45

Nachhaltiges Lernen, Nachhaltigkeit lernen – Eine Schule macht sich auf den Weg Implementierung einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Schulkultur an der Grundschule Woffenbach.	47
Gesunde Schulen in Giesing Systematische Gesundheitsförderung als präventiver Ansatz für sechs Schulen im Quartier, begleitet durch die Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit	48
JuvenTUM Stufe 3 Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten – Ein Projekt an Haupt- und Mittelschulen in München	49
Get fit – Stay healthy! Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen bei Kindern – Eine Studie zur Wirkung eines sechsmonatigen Programms zur Bewegungsförderung in der Schule.	51
So fühle ich mich in der Schule wohl! – I feel good! Wohlbefinden in der Schule aus Sicht von Schülern der Staatlichen Realschule Coburg	52
BSZ Wiesau is(s)t gesund Gesunde Pausenernährung am Staatlichen Beruflichen Schulzentrum Wiesau – Eine Initiative der Abteilung Hotel- und Gastgewerbe	53
Präventionspaket „Autofahren – alles easy!?“ Ein Projekt für die Schüler des Fachbereichs Kfz-Mechatroniker an der Staatlichen Berufsschule Neu-Ulm	54
Gesund und fit im Stadtteil – Das Schulgarten-Projekt in Fürth Sieben neue Gärten für Schülerinnen und Schüler in Fürth	56
Aschaffener Schülerinnen und Schüler im Projekt „Grabeland“ Ein Schulgarten für die Grund- und Mittelschule im Hefner-Alteneck-Quartier.	57
echt schön! Ein Schul- und Stadtteil-Projekt für Jugendliche in München über die Lust und Last mit dem Aussehen	58
Gesundheitserziehung und Prävention an Schulen mit innovativen Lernmedien Materialien zu den Themen Bewegung, gesunde Ernährung, Alkohol am Steuer, Hygiene und Infektionen, Impfen und Herz-Kreislauf	59

4 Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt 61

Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung Bewegung und Stressbewältigung für die Auszubildenden an der Krankenpflegeschule am Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren	62
Gesundheit fetzt – hier und jetzt! Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Paritätischen Kindertagesstätten Bayerns.	63
Professionalisierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei Wallstabe & Schneider Gesundheitsförderung mit System in der Entwicklung und Produktion von Dichtungstechnik in Niederwinkling	64

Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei
Hamberger Flooring GmbH & Co. KG in Stephanskirchen 66

PUMAs Wellbeing Konzept

Aufbau eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements in Herzogenaurach 67

Weiterentwicklung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern

Gesundheitsförderung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Würzburg und Bayreuth 68

Gesunde vhs

Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements an den Volkshochschulen Schwabach,
Schwarzachtal, Unteres Pegnitztal und im Landkreis Roth 70

Gesundheitsförderung von Anfang an

Workshops für angehende Lehrkräfte und Berufseinsteiger
in Schul- und Jugendsozialarbeit im Landkreis Passau 71

5 Gesund älter werden

73

GESTALT – Bewegung gegen Demenz

Ein Forschungsprojekt wird in die Nachhaltigkeit überführt: Das Sportamt der Stadt Erlangen
übernimmt das Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren 74

PreFalls

Vorbeugung von Stürzen bei Seniorinnen und Senioren durch ein Sturzrisikoassessment
in der hausärztlichen Versorgung und wohnortnahe Präventionsprogramme 75

6 Gesundheit generationenübergreifend fördern

77

Gefühlswellen

Eine Ausstellung des Bamberger Netzwerks „Krise nach der Geburt“
zu postpartalen psychischen Störungen und Möglichkeiten der Hilfe 78

Macy – Miteinander gesund bleiben

Health Literacy für Mehrgenerationen – Partizipative Entwicklung von
Präventionsstrategien für Menschen ab 60 und Kinder zwischen 11 und 14 Jahren 79

Masern? Ich bin geimpft!

Förderung der Impfbereitschaft junger Erwachsener – Eine gemeinsame Kampagne
der Landeshauptstadt München und des Bayerischen Gesundheitsministeriums 80

Prävention und gesundheitliches Krisenmanagement auf Berghütten

Ein gemeinsames Projekt der Gesundheitsämter Oberallgäu und Garmisch-Partenkirchen 82

Passauer Weg zur psychischen Gesundheit und gegen Mobbing

Fortbildungsangebote in Stadt und Landkreis Passau für Schulleitungen,
Lehrkräfte und Fachkräfte der Jugendarbeit 83

Zahnmedizinische Hilfe für Nichtversicherte

Das Hilfswerk Zahnmedizin Bayern e.V. – Professionelle Hilfe für Menschen in Not. 84

WIRKT! – Ernährungsberatung aus Ihrer Apotheke

Ein Praxisbuch zur Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen. 85

7 Sexualpädagogik und HIV-Prävention	87
Gesund erwachsen werden – Vom Mädchen zur Frau, vom Jungen zum Mann	
Entwicklungsbegleitende, kultursensible ärztliche Informationsstunden in Schulen zur Gesundheitsförderung, Verhütung und STI-Prävention	88
fit for love	
Ein sexualpädagogisches Angebot des Gesundheitsamtes im Landkreis Main-Spessart für Schulklassen ab Klasse 8	89
Come together	
Ein offenes, kostenfreies Sportangebot der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth.	90
beweg dich! – Lebensperspektiven für HIV-Positive	
Angebote der Münchner Aids-Hilfe zur Förderung eines gesunden Lebensstils für Menschen unter einer HIV-Therapie	91
8 Suchtvorbeugung	93
Auf'horcht – wer kriert den knackigsten Radiospot?	
Ein Wettbewerb zur Suchtprävention im Berchtesgadener Land	94
sauba bleim	
Ein interaktives Suchtpräventionsprogramm des Polizeipräsidiums München für Schülerinnen und Schüler an weiterführenden Schulen	95
Gesunde Kids, stark und unabhängig gegen Suchtmittel	
Eine Kooperation der Asklepios-Fachkliniken, des Otto-von-Traube-Gymnasiums und der Josef-Dorsch-Grundschule in Gauting	96
Hans im Glück	
Eine Unterrichtseinheit der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern, zur Prävention von Glücksspielsucht	97

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis: Motivieren – Stärken – Vernetzen

Gesundheitsförderung und Prävention sind eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis weist nachdrücklich auf die Bedeutung des partizipatorischen Miteinanders hin. Dies kennzeichnet die gemeinsame Bemühung um Gesundheit und Lebensqualität in Bayern. Ziel ist die Gesundheit aller Menschen – das bedeutet den Einschluss aller Bevölkerungsgruppen.

Dieser inklusive und partizipatorische Ansatz, also das Dasein für alle Menschen im Land und das Offensein für alle gesellschaftlichen Akteure, kennzeichnet den Bayerischen Präventions- und Gesundheitsförderungspreis. Dieser Ansatz ist zugleich auch Leitmotiv für das neue Bayerische Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung, welches die Ausschreibung dieses Preises, der vom Bayerischen Gesundheitsministerium mit getragen wird, von der Landeszentrale für Gesundheit e.V. übernommen hat und fortsetzt.

Dabei sein und mitgestalten: Die Ausschreibung für den 12. Bayerischen Präventions- und Gesundheitsförderungspreis richtete sich an Projekte, welche das persönliche Verhalten und die Lebenswelt nachhaltig gesundheitsorientiert verändern. Chancen und Möglichkeiten in jedem Lebensalter und in allen Lebensbereichen sollten aufgezeigt und eröffnet werden. Ein Sonderpreis wurde dieses Mal für Aktivitäten und Projekte ausgelobt, welche sich für mehr Gesundheit für Schülerinnen und Schüler, für Lehrkräfte und für alle anderen, die in und mit der Schule zusammenarbeiten, beschäftigen. Dabei stehen Projekte im Zentrum, welche in Bayern entwickelt und umgesetzt wurden.

Unter den 45 engagierten hervorragenden Bewerbungen konnten fünf Preisträger ausgezeichnet werden. Der Sonderpreis für „Gesundheit in der Schule“ wurde zwei gleichwertig hervorragenden Projekten zuerkannt. Zusätzlich wurden drei Belobigungen ausgesprochen: eine für besondere Nachhaltigkeit, eine für herausragende Innovation und eine dritte für herausragendes ehrenamtliches Engagement.

Bemerkenswert ist das hohe und weiter gestiegene qualitative Niveau der Projekte, welche aus ganz Bayern eingereicht wurden. Viele Träger suchen die Kooperation mit und die Begleitung durch die Wissenschaft. Evaluationen werden inzwischen bei vielen Projekten durchgeführt – hier hat sich über die Jahre viel getan. Die Dokumentation der eingereichten Projekte und insbesondere der ausgezeichneten Projekte gibt Ihnen wieder einen aktuellen Überblick über Schwerpunktthemen und -aktivitäten der Gesundheitsförderung und Prävention in Bayern. In den Kapiteln des vorliegenden Dokumentationsbandes berichten die Preisträger über ihre Projekte, werden die Projekte des Schwerpunktes Gesundheit in der Schule vorgestellt, wird über Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt berichtet, über gesundes Älterwerden und eine generationenübergreifende Gesundheitsförderung, über Suchtvorbeugung sowie Sexualpädagogik und HIV-Prävention.

Alle Projekte des Wettbewerbes werden mit ihren strukturierten Kurzfassungen in den jeweiligen Themenkapiteln vorgestellt. Die fünf ausgezeichneten Projekte werden in eigenen Texten ausführlich bezüglich ihrer Arbeiten und Projektergebnisse beschrieben.

Der Anspruch, Bedingungen zu schaffen, in denen Menschen gesund sein können, ist hoch. Es bedeutet, die kleinen und großen Lebenswelten gesundheitsorientiert zu gestalten, eine gesunde Lebensführung leicht zu machen und eine gesundheitsorientierte und sichere Lebensumwelt Normalität werden zu lassen. Ein derartiger Anspruch kann nur in einem konstruktiven Miteinander und aktivem Dabeisein der vielfältigen Akteure und gesellschaftlichen Kräfte in Bayern gelingen. Die Dokumentation des 12. Bayerischen Präventions- und Gesundheitsförderungspreises legt Zeugnis für ein erfolgreiches gemeinsames Unterwegssein ab.

Prof. Dr. Manfred Wildner

Leiter des Bayerischen Landesinstituts für Gesundheit im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

BGPP 2013
Ausgezeichnete und
belobigte Projekte

1



Die Preisträger

Erster Preis

Gefühlswellen

Eine Ausstellung des Bamberger Netzwerks „Krise nach der Geburt“ informiert über postpartale psychische Störungen und Möglichkeiten der Hilfe (Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen)

Zweiter Preis

GESTALT – Bewegung gegen Demenz

Ein Forschungsprojekt wird in die Nachhaltigkeit überführt:

Förderung der Lebensqualität für Seniorinnen und Senioren in Erlangen (Stadt Erlangen, Sportamt)

Dritter Preis

Gesundheit fetzt – hier und jetzt!

Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Paritätischen Kindertagesstätten

(Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gemeinnützige Paritätische Kindertagesbetreuung GmbH, München)

Sonderpreis „Gesundheit in der Schule“

Gesunde Grundschule Fürstenstein

Nachhaltige Gesundheitsförderung und „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“

(Grundschule Fürstenstein, Landkreis Passau)

Tauch' nicht ab! Lern' schwimmen!

Generationsübergreifend und ehrenamtlich:

Schwimmhelfer unterstützen den Schwimmunterricht für Grundschul Kinder in Stadt und Landkreis Würzburg

(Kooperationskreis Schwimmfähigkeit in Stadt und Landkreis Würzburg)

Belobigungen

Belobigung für besondere Nachhaltigkeit

Klasse2000. Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung für Kinder der ersten bis vierten Klasse in Grundschulen und Förderschulen, ein landesweites Projekt von Klasse2000 e.V., Nürnberg

Belobigung für Innovation

„Autofahren – alles easy!?“ Ein lebensnahes Projekt zur Unfallprävention für die

Schüler des Fachbereichs Kfz-Mechatroniker an der Staatlichen Berufsschule Neu-Ulm

Belobigung für ehrenamtliches Engagement

Zahnmedizinische Hilfe für Nichtversicherte. Das Hilfswerk Zahnmedizin Bayern e.V. –

Professionelle Hilfe für Menschen in Not

Die Preisträger berichten **2**



Gefühlswellen

Eine Ausstellung des Bamberger Netzwerks „Krise nach der Geburt“

Alexandra Hölzlein, Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen

Psychische Erkrankungen nach der Geburt

Nach den Zahlen des Bayerischen Landesamtes für Statistik und Datenverarbeitung erkranken allein in Oberfranken jährlich ca. 1350 Frauen an einer postpartalen psychischen Erkrankung. Trotz der relativen Auftretenswahrscheinlichkeit (Prävalenz 15-20%) ist der Informationsstand in der Bundesrepublik sowohl in der Bevölkerung, als auch unter Professionellen relativ gering. Verglichen mit Ländern wie England oder den Niederlanden, wo es sogar spezielle Beratungsstellen für dieses Thema gibt, wird die Thematik in Deutschland bisher recht stiefmütterlich behandelt. Diese Situation ist kaum nachzuvollziehen. Zum einen kann die Erkrankung erhebliche Folgen für die Mutter, aber vor allem auch für die Entwicklung des Kindes haben, zum anderen haben die postpartalen psychischen Erkrankungen bei schneller Behandlung sehr gute Prognosen. Deshalb ist weitere Aufklärung dringend notwendig und ökonomisch.

Über die vielfältigen körperlichen Veränderungen und Komplikationen während und nach der Schwangerschaft werden die meisten Schwangeren hinreichend gut informiert. Die psychischen Komplikationen, die während und vor allem nach der Geburt auftreten können, werden aber nach wie vor stark ausgeblendet und tabuisiert.

Und nicht nur Frauen sind betroffen. Auch Männer können an einer postpartalen Krise erkranken. Das Risiko dafür steigt, wenn die Mütter unter einer psychischen Störung nach der Geburt leiden. Eine australische Studie zeigt auf, dass 9% der Väter unter depressiven Verstimmungen und Ängsten leiden. Wie auch bei den Frauen spielen mehrere Faktoren bei der Entstehung einer postpartalen Krise eine Rolle. Die Schwangerschaft und Geburt erfordern vielfältige Anpassungsprozesse, die für beide Eltern belastend sein können. Vorerkrankungen und eine genetische Disposition, aber auch gesellschaftliche Entwicklungen, wie der Wegfall von schützenden Übergangszeiten, können die Entstehung von Krisen nach der Geburt begünstigen.

Folgende psychische Erkrankungen können auftreten:

- Postpartale Psychose: Diese kann sich recht dramatisch innerhalb von Stunden entwickeln. Unruhe, Rastlosigkeit, wahnhaftige Ideen z.B. „ich bin des Bösen, mein Kind muss vor mir geschützt werden“ oder „alles was ich anfasse ist verseucht“ sind typische, aber für die Umwelt befremdliche Symptome. Die Prävalenz für die postpartale Psychose wird mit 1:1000 Geburten angegeben. Für die Betroffenen ist es die wohl dramatischste Störung. Im schlimmsten Fall steht für die Mutter und Kind Lebensgefahr (erweiterter Suizid). Die Krankheitseinsicht ist hier nicht gegeben, weshalb Angehörige gut informiert sein müssen, um angemessen reagieren zu können.
- Postpartale Depressionen: Diese entwickelt sich manchmal dramatisch, oft aber auch sehr schleichend innerhalb von Monaten. Es dominiert negatives Denken bzw. vollkommene Emotionslosigkeit. Oft versuchen die Betroffenen die Depression zu überspielen, weshalb sie auch „smiling depression“ genannt wird. Scham- und Schuldgefühle sind hier sehr dominant, weshalb Betroffene sich sehr schwer tun, sich zu öffnen und sich selbst Hilfe suchen. Auch übertriebene und quälende Ängste können Symptome einer postpartalen Depression sein. Auch hier ist die Sensibilität der Umwelt gefragt, um Betroffenen helfen zu können.
- Postpartale Angststörungen: Stehen immer wieder auftretende schwere Angst- und/oder Panikgefühle im Vordergrund, so handelt es sich um ein eigenes Krankheitsbild. Die Ängste können mit den oben genannten Symptomen einer postpartalen Depression einhergehen. Bei den konkreten Ängsten steht meist das Baby und sein Wohlergehen im Zentrum. Die betroffenen Mütter fürchten dann beispielsweise, das Kind könnte durch falsche Behandlung Schaden nehmen oder sogar versterben.

- Postpartale Zwangserkrankungen: Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen dominieren den Alltag und das Handeln. Bei Zwangsgedanken handelt es sich um aufdringliche Ideen, Gedanken, Bilder oder auch Impulse. Zwangshandlungen sind sinnlos oder zumindest übertrieben empfundene Handlungen, zu denen sich betroffene Frauen innerlich gedrängt fühlen. In der Folge wird das gesamte Familienleben von den Zwängen stark beeinträchtigt. Die Zwänge können so dominant und quälend sein, dass sich die Frauen vollständig zurückziehen und ihr Alltagsleben nicht mehr bewältigen können.

Bei allen Formen ist es äußerst wichtig, dass auch Angehörige dazu befähigt werden, mit den entsprechenden Symptomen umzugehen und sich gegebenenfalls Hilfe zu suchen, weil die Betroffenen aus unterschiedlichen Gründen dazu kaum in der Lage sind!

Bisheriger Stand ist, dass Angehörige oft vollkommen ratlos den psychischen Veränderungen gegenüber stehen, aber auch Professionelle (Hebammen, Gynäkologen) eher überfordert auf die Situation reagieren.

Warum eine Ausstellung?

Mit der bundesweit einmaligen Ausstellung ist ein Medium geschaffen worden, was in einfacher, aber umfassender Form über die Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Krankheitsbilder informiert. Von Beginn an war es das Ziel, das Thema an die Orte zu bringen, an denen schwangere Frauen, junge Mütter und Väter angetroffen werden. Niedergelassene Gynäkologen, Hebammen, Kliniken, Schwangerenberatungsstellen und Kindertagesstätten sind mögliche Standorte. In den Praxen und Beratungsstellen ist Raum oft knapp, daher wurde eine sehr kompakte und mobile Ausstellung konzipiert.

KRISEN
nach der **GEBURT**
kommen häufig vor

zerrissen
unsicher
verzweifelt
panisch
verängstigt
ratios
schuld
müde
krank
erschöpft
schlaflos
launisch
leer

Angst
Panikattacken
Schuldgefühle
Erschöpfung
Zwänge

www.krise-nach-der-geburt.de

KRISEN
können jede **MUTTER**
treffen

Es gibt viele verschiedene Ursachen für die Entstehung Postpartaler Krisen. Neben starken hormonellen Schwankungen spielen die aktuellen Lebensumstände eine wichtige Rolle. Vor allem das Erleben der Schwangerschaft und der Geburt sowie die Eingewöhnung in die neue Rolle als Mutter nehmen Einfluss auf die Befindlichkeit. Aber auch gesellschaftliche Trends begünstigen eine Krise nach der Geburt. Kaum entbunden, soll die Mutter wieder "funktionieren" und den Alltag meistern.

Nachts grübelte ich und war von Ängsten geplagt, Tagsüber fühlte ich mich gleichzeitig erschöpft und angespannt, unruhig und gereizt. Ein unerträglicher Teufelskreis. Ich sah keinen Ausweg mehr.

Lea, 30, 2 Kinder

www.krise-nach-der-geburt.de

KRISEN
sind gut zu behandeln.
Holen Sie sich **HILFE!**

Viele Frauen haben Hemmungen über ihre Probleme und Verstimmungen zu sprechen, weil sie so gar nicht zum Bild der „glücklichen Mutter“ passen. Infolgedessen leiden Betroffene oftmals lange, obwohl die Behandlungsmöglichkeiten sehr gut sind. Neben einer möglichst zeitnahen Beratung bei einer Schwangerenberatungsstelle oder einem Arzt, brauchen betroffene Mütter vor allem Verständnis und konkrete Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltags.

Schwangerenberatung · Arzt
Hebamme · Therapie
Mütterpflegerin · Haushaltshilfe
Selbsthilfegruppe

www.krise-nach-der-geburt.de

Tabus ansprechen, Vorbehalte abbauen: Die Plakate der Ausstellung „Gefühlswellen“ informieren über Symptome psychischer Störungen nach der Geburt, über Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote

Zielgruppen

- Schwangere Frauen und deren Angehörige
- Professionelle wie Gynäkologen, Hebammen und Therapeuten
- Allgemeinbevölkerung

Ziele

- Breitenwirksame Aufklärung über mögliche Symptome und Hilfsmöglichkeiten bei postpartalen psychischen Problemen
- Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung und bei Professionellen
- Information über lokale Hilfsmöglichkeiten
- Enttabuisierung
- Verbesserung der Versorgungsangebote durch Information und Vernetzung von Kliniken, Hebammen, Schwangerschaftsberatungsstellen, Fachärzten und Therapeuten
- Langfristige Verbesserung der Unterstützungsangebote für betroffene Frauen und ihrer Familien
- Angestrebt wird eine flächendeckende, die bereits vorhandenen Ressourcen nutzende Vernetzung der Angebote
- Fachliche Fortbildungen für Hebammen, Ärzte, Gynäkologen in Kombination zur Ausstellung

Wie sieht die Ausstellung aus?

Die auf kleinem Raum wirkende Ausstellung ist gut transportierbar und deckt drei inhaltliche Bereiche ab:

1. Information über die Störungsbilder (postpartale Erkrankungen, wie Psychose, Depression, Angststörung, Zwangserkrankung)
2. Einblicke in die Innenwelt von Betroffenen durch Zitate, Selbstaussagen etc.
3. Hilfsmöglichkeiten regional und überregional

Die Ausstellung umfasst Roll-ups, Banner, Fußmatten, Sitzwürfel, Broschüren und Flyer, die inhaltlich von einer mit dem Thema vertrauten Psychotherapeutin

und eine in der Beratung tätigen Sozialpädagogin verfasst wurden. Optische Gestaltung durch eine erfahrene Graphik-Designerin.

Es werden vielfältige Materialien angeboten, um eine breite Masse an Personen erreichen zu können. Diese können für verschiedene Orte, wie gynäkologische Praxen, Hebammen-, Allgemeinarzt und Kinderarztpraxen, in Schwangerenberatungsstellen, Wöchnerinnenstationen, sowie in Kindergärten/-krippen und Mehrgenerationenhäusern eingesetzt werden. Die genannten Einrichtungen eignen sich als Ausstellungsorte besonders gut, da hier (werdende) Eltern und gleichzeitig auch Angehörige oder Freunde von betroffenen Müttern und Vätern auf das Krankheitsbild und das breite Hilfsangebot aufmerksam gemacht werden können. Aber auch Professionelle wie Ärzte, Hebammen und Therapeuten können durch diese Ausstellung erreicht werden.

Die Ausstellung kann z.B. wie folgt eingesetzt werden: Bereits im Eingangsbereich soll die Aufmerksamkeit der Besucher auf am Boden liegende Fußmatten, auf welchen nur Schlagworte zum Thema aufgeführt sind, gelenkt werden. In den Wartezimmern geben Sitzwürfel Informationen zum Thema. Im Empfangsbereich werden durch drei aufgestellte Roll-ups oder Banner Informationen über die Störungsbilder (postpartale Erkrankungen wie Psychose, Depression, Angststörung, Zwangserkrankung) gegeben. Außerdem erhält der Betrachter durch Zitate und Selbstaussagen Einblicke in die Innenwelt von Betroffenen. Ein weiterer wichtiger Aspekt den die Ausstellung thematisiert, sind die regionalen und überregionalen Hilfsangebote wie Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Kliniken und ambulante Therapiemöglichkeiten.

Die Begleitbroschüre führt in die Thematik „Krisen nach der Geburt“ ein, erläutert die Krankheitsbilder, zeigt Hilfsmöglichkeiten auf und verweist auf mögliche Anlaufstellen für Betroffene, Angehörige und Freunde.

Je nach Räumlichkeit und Platz können auch einzelne Elemente gebucht werden. Informationen und Bilder zur Ausstellung stehen auf der Website www.krise-nach-der-geburt.de, die vom Fachbereich Gesundheitswesen am Landratsamt Bamberg gepflegt wird, zur Verfügung.

Wo steht die Ausstellung?

Gynäkologische Praxen, Hebammenpraxen, Kinderarztpraxen, Schwangerschaftsberatungsstellen, Allgemeinarztpraxen, Wöchnerinnenstationen, verschiedene stationäre Einrichtungen, Geburtshäuser, Mehrgenerationenhäuser, Sozialpsychiatrische Dienste, Gesundheitsämter, Kindergärten, Kinderkrippen, Öffentliche Bauten (Bücherei, Einwohnermeldeamt etc.)



Die Elemente der Ausstellung: Roll-ups, Banner, Fußmatten und Sitzwürfel sind leicht zu transportieren und unkompliziert aufzubauen (Bild: LRA Bamberg)

Finanzierung und Ausstellungsbedingungen

Die Ausstellung wurde mit Geldern der Oberfranken Stiftung und des Bayerischen Sozialministeriums finanziert. Der laufende Ausstellungsbetrieb wird aus Haushaltsmitteln des Landkreises Bamberg und des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit finanziert.

Die Kosten für zwei Ausstellungen incl. Broschürendruck beliefen sich auf 4.000 Euro. Die Ausstellung kann überregional verliehen werden. Für Entleiher aus der Region Bamberg ist der Verleih kostenfrei. Überregional fallen 50 Euro Leihgebühr (incl. 50 Broschüren) plus Versandkosten an.

Dokumentation

Die Ausstellung wurde nach der Eröffnung überregional an acht Standorten in Bayern und jeweils einmal im Saarland und in der Schweiz (Basel) eingesetzt. Die Rückmeldungen der Entleiher sind durchweg positiv. Die Ausstellung wird als sehr gut einsetzbar und leicht handhabbar wahrgenommen. Die Form der

Informationsdarstellung und der kompakte Umfang an Information werden als ausgewogen beschrieben. Die Broschüre mit der Nennung möglicher Hilfsangebote hat bei den Ausstellungsbesuchern und -besucherinnen eine hohe Akzeptanz.

Seit Frühjahr 2013 wird den Entleihern ein Fragebogen zur Ausstellung beigelegt. Dieser dient zur Dokumentation und Prozessevaluation. Erste Ergebnisse werden im Frühjahr 2014 vorliegen.

Initiatoren des Projektes

**Netzwerk „Krise nach der Geburt“
am Landratsamt Bamberg,
Fachbereich Gesundheitswesen,
www.krise-nach-der-geburt.de**

Alexandra Hölzlein
Landratsamt Bamberg/
Fachbereich Gesundheitswesen
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg
Telefon: 09 51-85 665,
E-Mail: alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de

GESTALT – Bewegung gegen Demenz

„Gehen, Spielen, Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“ – Ein Programm für Seniorinnen und Senioren in Erlangen

Zsuzsanna Majzik, Sportamt der Stadt Erlangen; Andrea Wolff, Anna Streber, Prof. Dr. Alfred Rütten, Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Ausgangssituation

Demenzielle Erkrankungen sind ein globales Gesundheitsproblem und nehmen infolge der Bevölkerungsalterung in ihrer Bedeutung zu. Nach Vorausberechnungen der Bevölkerungsentwicklung wird sich die Zahl der Demenzkranke in Deutschland von derzeit 1,1 Millionen Personen bis zum Jahr 2050 auf etwa 2,3 Millionen erhöhen. Zahlreiche Studien empfehlen körperliche Aktivität als präventive Intervention, trotzdem fehlt es bis heute an einer bundesweiten und flächendeckenden Umsetzung eines speziellen Bewegungsprogramms. Das Projekt GESTALT widmete sich der Aufgabe, die Umsetzbarkeit eines solchen nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelten Programms in die Praxis zu untersuchen und geeignete Wege zu erforschen, ältere Menschen für deren Nutzung zu gewinnen.

Ziele

Das Projekt GESTALT zielt auf die Implementation und nachhaltige Sicherung einer multimodalen Bewegungsintervention zur Prävention von Demenz durch die körperliche Aktivierung von Personen im hohen Erwachsenenalter, die ein erhöhtes Risiko haben, an Demenz zu erkranken.

Als weiteres Ziel sollten im Rahmen der Praxisforschung wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, wie die Zielgruppe der mit typischen Risikofaktoren belasteten älteren Erwachsenen für Präventionsangebote erreicht werden kann und wer geeignete Partner für die Akquise und Durchführung des Programms sein könnten.

Ziele der GESTALT-Intervention sind, einem der Hauptrisikofaktoren für demenzielle Erkrankungen – körperliche Inaktivität – nachhaltig entgegenzuwirken und die Zielgruppe dazu zu befähigen, einen körperlich aktiven Lebensstil aufzubauen und nach dem Ende der Inter-

vention aufrechtzuerhalten. Dabei sollen die kognitiven und körperlichen Ressourcen der Teilnehmenden gestärkt und somit einer Demenz vorgebeugt werden.

Aufbau des GESTALT-Programms



Bewegung gegen Demenz: Projektflyer mit der Einladung zur Teilnahme (Stadt Erlangen)

Die GESTALT-Intervention setzt sich aus zwei Modulen zusammen: einem speziellen Bewegungsprogramm und einer individuellen Bewegungsberatung.

Die Inhalte des Bewegungsprogramms gliedern sich in die Bereiche „Tanz & Bewegung zu Musik“, „Sport & Spiel“ sowie „Bewegung im Alltag – Gehen“. Dabei wurde stets eine Integration von kognitiven, physiologischen, sozialen und emotionalen Stimulierungen angestrebt. Das sechsmonatige Programm hat einen Umfang von 2 x 90 min pro Woche, wobei sich eine Kursstunde immer in ein körperliches Training (60 min) und ein moderiertes Gruppengespräch (30 min) gliedert.

Die begleitende Bewegungsberatung zielt auf die Bindung der Teilnehmenden an körperliche Aktivität und einen aktiven Lebensstil. Im Fokus stehen die Integration von Bewegung in den Alltag und die bewusste Wahrnehmung von Bewegungsangeboten im Wohnumfeld zur Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität nach der Intervention.



Bewegung, Spaß und Geselligkeit: Tischtennisrunde im GESTALT-Programm (Bild: ISS)

Ablauf

Das Projekt wurde vom Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg initiiert und wissenschaftlich begleitet und bezüglich der Erreichung der Zielgruppe, Veränderungen der physischen und kognitiven Leistungsfähigkeit sowie des körperlichen Aktivitätsverhaltens vor und nach der Intervention evaluiert.

Das Projekt startete in Erlangen mit einer lokalen Bedingungsanalyse, bei der gleichzeitig mit potentiellen Partnern und Organisationen Kontakt aufgenommen wurde und sie für einen gemeinsamen Planungsprozess, die kooperative Planung, gewonnen wurden. Damit wurde projektbegleitend ein Netzwerk initiiert, welches sich mit der Planung, Durchführung und Nachhaltigkeit des Projekts beschäftigte. Für die Umsetzung von GESTALT konnten fünf Anbieter aus Erlangen (die Volkshochschule, Siemens, medi train als privater Gesundheitssportanbieter, ein städtisches Begegnungszentrum und der Sportverein TV 1848) gewonnen werden.

Nach der erfolgreichen Umsetzung des Programms wurden die Evaluationsergebnisse gemeinsam mit den Partnern der kooperativen Planungsgruppe disku-

tiert und aus dieser Reflexion heraus neue Strategien mit der Zielsetzung einer stärkeren Fokussierung auf sozial benachteiligte und körperlich inaktive Zielgruppen entwickelt. Daraus resultierte eine neuerliche Durchführung des Bewegungsprogramms und der Bewegungsberatung mit der Volkshochschule als Projektträger (GESTALT 2) und neuen Teilnehmenden. Zur Gewinnung von schwer erreichbaren Zielgruppen wurde unter anderem ein peer-to-peer-Ansatz erprobt.

Seit Oktober 2012 werden systematisch Strategien zur Nachhaltigkeitssicherung und Einbindung von GESTALT in die kommunalen Strukturen

verfolgt. Dabei ist die Trägerschaft für GESTALT in Erlangen auf das städtische Sportamt übergegangen. Dessen Aufgabe ist die Planung, Organisation und finanzielle Absicherung der nächsten Kurseinheiten in vier Stadtteilen sowie der Aufbau eines Multiplikatoren-Netzwerks zur aufsuchenden Ansprache von Teilnehmenden. Derzeit findet zudem ein Transfer von GESTALT in den Landkreis statt.

Zielgruppe

Mit dem Projekt wurden verschiedene Zielgruppen erreicht:

- **Präventionsanbieter:** Für das Projekt wurden fünf Präventionsanbieter gewonnen, die dazu bereit waren, das seitens der Sportwissenschaft nach Evidenzkriterien entwickelte multimodale Bewegungsprogramm GESTALT in ihren jeweiligen Strukturen umzusetzen und dabei gemeinsam mit den Partnern aus der Wissenschaft Erkenntnisse darüber zu entwickeln, wie ein solches Programm in der Präventionspraxis flächendeckend umgesetzt werden kann.

- **MultiplikatorInnen:** Für die Gewinnung von Seniorinnen und Senioren mit einem erhöhten Risiko für Demenzerkrankungen sollten Personen in die Projektaktivitäten eingebunden werden, die durch ihre Arbeit bereits einen Zugang zu älteren Menschen haben. Daher wurden auch potentielle MultiplikatorInnen in die kooperative Planung einbezogen.
- **Kooperationspartner und TeilnehmerInnen an den Planungstreffen:**
Begegnungszentrum (städtisches Stadtteilzentrum)
Dreycedern e.V. (Haus der Gesundheit in der 2. Lebenshälfte)
Evangelisches Bildungswerk e.V.
Gesundheit und Medizin Erlangen e.V.
Gesundheitsamt
Hausärzte Erlangen und Umgebung e.V.
medi train Gbr (Zentrum für Gesundheitssport, Sport- und Physiotherapie)
Siemens Sport- und Freizeitanlage
Seniorenamt
Turnverein 1848 Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Vertreter des ISS
Sportamt Erlangen
- **Teilnehmende:** Die Intervention zielt auf Erwachsene in höherem Erwachsenenalter (60 plus), die Risikofaktoren für demenzielle Erkrankungen aufweisen, bei denen aber noch keine derartige Erkrankung diagnostiziert wurde. Studien haben eine Vielzahl an modifizierbaren und nicht modifizierbaren Risikofaktoren für Demenzen identifiziert. Modifizierbare Faktoren sind kardiovaskuläre Risikofaktoren (Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht), psychologische Risikofaktoren (Depression) und behaviorale Faktoren (körperliche und kognitive Inaktivität, Rauchverhalten, Alkoholkonsum) und sozio-kulturelle Risikofaktoren (niedriger Bildungsstatus, niedriges Einkommen, alleinlebend, soziale Isolation). Hierbei trägt vor allem ein Mangel an körperlicher Aktivität zu einem großen Anteil der demenziellen Erkrankungen bei.

Insgesamt konnten 78 Personen an der Bewegungsintervention von GESTALT 1 teilnehmen, von denen neun Personen aufgrund von Verletzungen, Erkrankungen und anderen Gründen während des

Interventionszeitraums aus der Studie ausgeschieden sind. Die 75 Teilnehmenden, die in die statistische Analyse eingeschlossen werden konnten, waren im Durchschnitt 70,5 ($\pm 3,42$) Jahre alt (55 Frauen und 20 Männer). 65 Teilnehmende (86,7%) gaben zu Beginn der Intervention an, bereits sportlich aktiv zu sein. Im Durchschnitt besaßen die Teilnehmenden 3,96 ($\pm 1,68$) Risikofaktoren für Demenz ($n=54$). Die Fragen zu den Risikofaktoren „Depression“ und „sozialer Isolation“ wurden von den Teilnehmenden bei der schriftlichen Befragung häufig nicht beantwortet.

Im zweiten Durchlauf von GESTALT wurde der Fokus auf die Erreichung sozial Benachteiligter und körperlich inaktiver Personen verstärkt, da es sich hierbei um wichtige Risikofaktoren für Demenz handelt, aber gleichzeitig diese Personen für Interventionen der Gesundheitsförderung am schwersten zu erreichen sind. Es nahmen 41 Personen im Alter von durchschnittlich 72,9 ($\pm 6,5$) Jahren teil. Rund 50% der Teilnehmenden (33 Frauen, 8 Männer) erfüllten mindestens ein Kriterium für soziale Benachteiligung (Armutgefährdung, kein/geringer Schulabschluss, kein Berufsabschluss, soziale Isolation) und rund 40% waren vor der Intervention körperlich inaktiv.

Wirkungen

Wirkungen auf die Teilnehmenden: Eine sehr hohe Programmtreue, eine geringe Drop-out-Quote, die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden und deren Wunsch nach einem Folgeangebot sprechen dafür, dass das Bewegungsprogramm GESTALT sehr gut angenommen wurde und sich positiv auf die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren auswirkte.

Die Testergebnisse des ersten Programmdurchlaufs zeigen, dass sich das Bewegungsprogramm positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden, im Besonderen auf das Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis ausgewirkt hat. 60% der Teilnehmenden haben während und nach dem GESTALT-Programm zusätzliche Bewegungsaktivitäten aufgenommen und auch sechs Monate nach der Intervention in Form von neuen Aktivitäten und/oder der Teilnahme an einem Folgeangebot von GESTALT beibehalten. Dadurch wurde das Ziel der Bindung an einen aktiven Lebensstil für eine Mehrzahl der Teilnehmenden erreicht.



Die vielseitigen Angebote greifen sowohl Fähigkeiten aus der Jugend der Teilnehmer als auch neue Bewegungsformen auf (Bild: ISS)

Die Peer-MitarbeiterInnen nahmen darüber hinaus an den kooperativen Planungssitzungen teil, in die sie ihre Erfahrungen in Bezug auf die Erreichbarkeit sozial Benachteiligter einbringen konnten. Zudem waren Teilnehmende des Bewegungsprogramms aus dem zweiten Durchlauf von GESTALT bei der Planung und Umsetzung einer Großveranstaltung des GESTALT-Projekts beteiligt und trugen dabei wesentlich zum Gelingen der Veranstaltung bei.

Strukturelle Veränderungen: Das GESTALT-Programm konnte nicht nur erfolgreich bei fünf Präventionsanbietern verankert werden, sondern es wurde darüber hinaus eine Koordinationsstelle am Sportamt Erlangen mit Förderung der Techniker Krankenkasse eingerichtet, um GESTALT-Interventionen nachhaltig in Erlangen anbieten zu können. Diese Koordinationsstelle soll künftig über einen Haushaltsbeschluss in den Strukturen der Stadt Erlangen verankert werden. Damit soll das im Rahmen des Pilotprojekts geschaffene Multiplikatoren-Netzwerk zur Erreichung sozial benachteiligter und körperlich inaktiver Seniorinnen und Senioren erhalten und ausgebaut werden, um weiterhin einmal jährlich das GESTALT-Programm zur Aktivierung bislang noch nicht erreichter Seniorinnen und Senioren durchführen und das Angebot weiter ausbauen zu können.

Beteiligung der Zielgruppe

Im zweiten Durchlauf von GESTALT wurden vor dem Hintergrund der Evaluationsergebnisse und dem verstärkten Fokus auf sozial Benachteiligte gezielt ältere Menschen der Zielgruppe in die Planung des Vorhabens und Teilnehmerwerbung eingebunden. Dabei konnten Teilnehmende des GESTALT-Programms aus dem ersten Durchlauf für eine Mitarbeit im Projekt in Form einer peer-to-peer-Werbung gewonnen werden.

Besondere Merkmale

Das Projekt GESTALT zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass es sich mit dem Thema „Alzheimer und Demenz“ einer Thematik annimmt, die inzwischen sehr viele Menschen als Bedrohung ihrer Gesundheit und Unabhängigkeit im hohen Alter empfinden und damit ambivalente Gefühle in Hinblick auf eine gestiegene Lebenserwartung erzeugt. GESTALT zeigt auf, dass Alzheimer und Demenz kein unabwendbares Schicksal sind, sondern bietet praktische Unterstützung dabei, den Lebensstil im Alter aktiver zu gestalten und damit gezielt das Risiko für eine Demenzerkrankung zu verringern.

Durch GESTALT lernen die Teilnehmenden, dass sie ihr Leben auch im hohen Alter noch aktiv gestalten und ihre Gesundheit zum Positiven beeinflussen können. Die regelmäßige körperliche Aktivität im Rahmen des Programms verbessert nicht nur die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern vermittelt Spaß und Geselligkeit. Durch die Vielseitigkeit des Programms greifen die Teilnehmenden sowohl auf Kenntnisse und Fähigkeiten aus ihrem früheren Leben, oft auch aus der Jugend, zurück und erlernen gleichzeitig neue Formen der Bewegung, wie z.B. Thai Chi, Kegeln oder Square Dance.

Zweiter Preis



In die Planung der Angebote waren im zweiten Durchlauf des GESTALT-Programms Seniorinnen und Senioren einbezogen (Bild: ISS)

Die Teilnehmenden profitieren insbesondere von den neu gewonnen sozialen Kontakten zu anderen älteren Menschen, mit denen sie über das Programmangebot hinaus gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen. Beispielsweise wurde die gesamte Gruppe zu Geburtstagsfeiern und Kaffee-Nachmittagen nach Hause eingeladen, auch gemeinsame sportliche Aktivitäten wie Boccia-Spielen und Federball werden im privaten Umfeld durchgeführt. Gerade diejenigen Menschen, die bereits ihren Partner verloren haben, haben durch das GESTALT-Projekt eine neue Perspektive für diesen Lebensabschnitt gewonnen.

Mehrwert durch GESTALT

Durch das GESTALT-Programm steht in Erlangen den Seniorinnen und Senioren ein Angebot zur Verfügung, das Menschen systematisch auf verschiedenen Ebenen (körperlich, geistig und seelisch) gleichzeitig mit dem Ziel der Prävention demenzieller Erkrankungen anspricht. Darüber hinaus werden durch GESTALT sozial benachteiligte ältere Menschen gezielt über eine aufsuchende Ansprache gewonnen, die von sich aus bislang noch keinen Zugang zu derartigen Angeboten gefunden haben. Das Angebot ist zudem leicht zugänglich in Hinblick darauf, dass es wohnortnah angeboten wird und bei geringem Einkommen die Möglichkeit zu einer unbürokratischen Gebührenbefreiung bietet.

Durch GESTALT konnte gezeigt werden, dass die Implementation eines gezielten Bewegungsprogrammes zur Demenzprävention in die Praxis vollzogen werden kann. Damit steht der Gesundheitsförderungspraxis ein nachweislich wirksames Mittel zur Verzögerung von Demenzerkrankungen zur Verfügung, das gleichzeitig dazu beiträgt, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Durch die Erhaltung und sogar Verbesserung der kognitiven und physischen Leistungsfähigkeit trägt GESTALT dazu bei, dass ältere Menschen länger körperlich und geistig aktiv

und unabhängig leben können. Dies beinhaltet auch das Potential zu erheblichen Kosteneinsparungen für das Gesundheitssystem.

Informationen und einen Film zum GESTALT-Projekt finden Sie auf:

www.big-projekt.de/demenzpraevention-gestalt/

Publikationen

Rütten, A., Abu-Omar, K., Niedermeier, M., & Schuster, M. (2011). Dementia Prevention by Physical Activity – Evidence and Outline of an Intervention Programme. In O. Dibelius & W. Maier (Eds.). *Versorgungsforschung für demenziell erkrankte Menschen* (pp. 82–92).

Rütten, A., Abu-Omar, K., Niedermeier, M., Schuster, M., Bracher, B., Gelius, P., & Wiltfang, J. (2009). GESTALT – ein bewegungstherapeutisches Interventionskonzept gegen die Alzheimerkrankheit *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 25, 254–261.

Stadt Erlangen, Sportamt

Ansprechpartnerin: Zsuzsanna Majzik

Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Telefon: 09131-861718

E-Mail: Zsuzsanna.Majzik@stadt.erlangen.de

Internet: www.erlangen.de

Gesundheit fetzt – hier und jetzt!

Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Kindertagesstätten der Gemeinnützigen Paritätischen Kindertagesbetreuung GmbH

Christine Petersen, Gemeinnützige Paritätische Kindertagesbetreuung GmbH, München

Die täglichen Belastungen in den Kindertagesstätten sind hoch: Lärm, dauernde Aufmerksamkeit und Konzentration, das Gefühl, sich in der Fülle der Aufgaben „zerteilen“ zu müssen, bedeuten hohe Anstrengungen. Wer sich fit fühlt und gesund ist, geht gut gerüstet in den Arbeitstag.

Hintergrund

Nicht zuletzt vor dem Hintergrund des Rechtsanspruchs auf einen KiTa-Platz für unter Dreijährige wurden in den letzten Jahren mehr und mehr Kinderbetreuungseinrichtungen eröffnet und ausgebaut. Der dadurch erhöhte Personalbedarf führt zusammen mit dem demographischen Wandel dazu, dass in den bayerischen Metropolregionen, insbesondere im Großraum München, ein Mangel an qualifiziertem KiTa-Personal ent- oder besteht.

Gestiegene Anforderungen an die Mitarbeiter/-innen und der relativ frühe Ausstieg aus dem Beruf verdeutlichen, wie wichtig es für KiTa-Mitarbeiter ist, gesund zu sein und zu bleiben. Neben der Fachkompetenz ist das physische und psychische Wohlbefinden die wichtigste Ressource für eine individuelle Stressresistenz. Diese Ressourcen über viele Arbeitsjahre zu bewahren und so gesund für die Arbeit und das Privatleben zu bleiben, ist Ziel unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die über 40 Einrichtungen der Gemeinnützigen Paritätischen Kindertagesbetreuung Nord und Süd GmbH zeichnen sich durch eine hohe fachliche Qualität und eine anspruchsvolle Pädagogik aus. Um diesem Anspruch weiterhin gerecht zu werden, wurde 2009 das Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ins Leben gerufen. Die besondere Herausforderung bestand und besteht darin, ein für alle KiTas einheitliches und passendes Konzept zu entwickeln. Die Kindertagesstätten agieren eigenständig und sind sehr unterschiedlich, was Größe, Organisation, Netzwerk, Kinder, Elternschaft, Schwerpunkte etc. betrifft.

Im Herbst 2009 hat sich die Steuerungsgruppe, bestehend aus zwei KiTa-Leiterinnen aus Nord und Süd, je einer Vertreterin der Betriebsräte, der Betriebsärztin und dem Geschäftsführer, zum ersten Mal getroffen. Die AOK Bayern begleitet und moderiert das Projekt.

Analyse

Als Grundlage für die Erarbeitung eines Maßnahmenkatalogs zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter wurden Ende 2010 Arbeitssituationsanalysen durchgeführt. Diese erfolgten in Form von moderierten Gruppeninterviews. Dabei wurden nicht nur wesentliche Probleme und Belastungen der Mitarbeiterinnen in den KiTas erfragt, sondern auch bereits gemeinsam erste Lösungsansätze entwickelt. Nach einer Pilotierung mit der AOK und der Ausbildung von Multiplikatoren im Unternehmen führten diese ausgebildeten Mitarbeiterinnen die Arbeitssituationsanalysen in allen restlichen KiTas durch. Nach den Arbeitssituationsanalysen mit pädagogischen Fach- und Leitungskräften wurde im November 2012 auch eine Erfassung im Hauswirtschaftsbereich durchgeführt.

Im Rahmen der Mitarbeiterbefragung Anfang 2013 wurden verschiedene Fragen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement gestellt und ausgewertet. Anfang März 2013 fand der Workshop „Gesund bis zur Rente“ statt, bei dem gemeinsam mit Mitarbeiterinnen über 55 Jahre analysiert wurde, was sie tun, um bis jetzt „gesund“ arbeiten zu können bzw. was der Arbeitgeber noch tun kann, um gesundes Arbeiten bis zur Rente zu erleichtern.

Kommunikation

Die Kommunikation der im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erfolgten Analysen und Maßnahmen erfolgt regelmäßig über verschiedene Kanäle und Medien:

- Leitungskonferenzen der KiTa-Leitungen (alle sechs bis acht Wochen)
- Betriebsversammlungen (quartalsweise)

Dritter Preis

1. Kosten einsparen 1.1 Fluktuation senken 1.2 Arbeitsunfälle senken 1.3 Krankenstand senken	2. Leistungsfähigkeit erhöhen 2.1 Betriebsorganisation 2.2 Kommunikation verbessern 2.3 Kundenzufriedenheit erhöhen	3. BGM-System 3.1 BGM-Strukturen schaffen 3.2 BGM-Prozesse entwickeln (verstetigen)
4. Arbeitsbedingungen verbessern 4.1 Umgebungsbelastungen verringern 4.2 Physische Belastungen reduzieren 4.3 Psychische Belastungen verringern 4.4 Arbeitssicherheit erhöhen	5. Arbeitsmotivation erhöhen 5.1 Betriebsklima verbessern 5.2 Berufliche Entwicklung fördern 5.3 Leistungsanerkennung verbessern 5.4 Handlungsspielraum erhöhen 5.5 Mitwirkungsmöglichkeiten verbessern	6. Gesundheitskompetenz fördern 6.1 Gesundheitswissen erhöhen 6.2 Zugang zu den Gesundheitsangeboten ermöglichen

Gesundheit fetzt – hier und jetzt: Ziele-Matrix

- Teambesprechungen in den KiTas
- Gesundheitsbroschüre (2010 und 2012)
- Newsletter (Neuigkeiten der Geschäftsleitung, ein eigener Gesundheits-Newsletter ist in Planung)
- Im Jahr 2010 wurde außerdem ein Motto-Wettbewerb veranstaltet, bei dem die Mitarbeiterinnen das Motto unseres Gesundheitsprojektes „Gesundheit fetzt – hier und jetzt!“ erfunden und ausgewählt haben.

Mit der regelmäßigen Kommunikation über das Betriebliche Gesundheitsmanagement informieren und involvieren sich die Mitarbeiter über aktuelle und anstehende Maßnahmen, tauschen sich über die Gesundheitsziele in den Einrichtungen aus und besprechen miteinander, was Sie tun, um gesund und fit zu bleiben. Dabei wird deutlich, dass es im Betrieblichen Gesundheitsmanagement nicht um Einzelmaßnahmen geht, sondern dass viele betriebliche Aspekte mit dem Gesundheitsmanagement zusammen hängen und sich gegenseitig beeinflussen.

Monatlich erscheinen Gesundheitstipps, die den Mitarbeiterinnen Anregungen geben sollen, gesünder und bewusster zu leben. Z.B. der Gesundheitstipp „Trink dich fit – macht mit!“, in dem die Mitarbeiter dazu aufgefordert werden, regelmäßig und ausrei-

chend zu trinken. Dieser hat unterschiedliche Umsetzung gefunden: In einer Einrichtung wurden z.B. sogenannte „Trink-Patenschaften“ eingeführt, bei denen die Paten gegenseitig darauf aufpassen, dass sie genug trinken. Eine andere KiTa hat ein Belohnungssystem eingeführt, wenn über den Tag eine bestimmte Menge getrunken wurde.

Insgesamt zeichnet sich „Gesundheit fetzt – hier und jetzt!“ durch einen hohen Grad an Partizipation aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus: Die Beschäftigten führten die Arbeitssituationsanalyse durch, waren direkt eingebunden in die Ableitung von Maßnahmen, sind mitverantwortlich für die Umsetzung dieser Maßnahmen und bestimmen eigene Gesundheitsziele. Eine fortlaufende Information über Stand und Aktivitäten im Projekt sowie regelmäßige Feedbackschleifen durch den Träger runden die Zusammenarbeit ab.

Ansatzpunkte und Maßnahmen

In den Arbeitssituationsanalysen wurde erarbeitet, welche Faktoren für die Gesundheit der Beschäftigten besonders relevant sind, auf welche Ressourcen die Mitarbeiterinnen im Arbeitsalltag zurückgreifen können. Dies sind z.B. Anerkennung, gutes Arbeitsklima, Vollständigkeit der Aufgaben etc. Im weiteren Verlauf des Projektes ist es immer ein Anliegen, nicht nur auf

die Belastungen zu schauen, sondern auch immer wieder die vorhandenen Ressourcen zu erkennen, zu erhalten und zu pflegen.

In allen Einrichtungen wurden im Team Gesundheitsziele formuliert. Die Umsetzung wird im Jahresbericht der Einrichtung dokumentiert und im Jahresplanungsgespräch besprochen. Gesundheit ist Thema jeder Teambesprechung.

Im November 2012 fand in Nürnberg der Gesundheitstag für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KiTas in Nürnberg, Erlangen und Regensburg statt. Über 100 Teilnehmer trafen sich zum Austausch und um verschiedene Angebote rund um das Thema Gesundheit wahrzunehmen. Nach einem Vortrag zum Stressmanagement konnten die Beteiligten verschiedene Sportarten und Entspannungstechniken direkt ausprobieren: Nordic Walking, Aqua- und Rückengymnastik, Blitzentspannung und und und. Mit verschiedenen Messtechniken und Tests konnten sich die Mitarbeiterinnen Rückmeldung über ihre Fitness und den Trainingserfolg einholen. Abgerundet wurde der Tag durch das Angebot an gesunden Leckereien und Getränken. Der Gesundheitstag für die KiTas in der Region München ist für April 2014 geplant.

Resultierend aus den Arbeitssituationsanalysen und in den regelmäßigen Treffen der Steuerungsgruppe wurde ein Maßnahmenkatalog erstellt, der nachgehalten und kommuniziert wird. Aus dem Alltag, aus einzelnen Gesundheitsprojekten in den Einrichtungen und aus Re-Analysen der Arbeitssituation ergeben sich weitere Maßnahmen und Ansatzpunkte, die in den Katalog aufgenommen werden.

Hier einige Beispiele:

- Weiterqualifizierung der Führungskräfte („Gesund Führen“) und Mitarbeiter (z.B. Stress- und Konfliktmanagement)
- Wertschätzung – Baukasten Wertschätzung
- AOK-Blitzentspannung
- Investitionen in die Einrichtungsausstattung (Lärmschutz, ergonomische Möblierung etc.)
- Gesundheitskurse (einzelne Mitarbeiter und/oder gesamte Einrichtungen)

- Coaching und Teamtraining zur Erhaltung und Verbesserung der Arbeitsatmosphäre
- Projektbörse für aus den Einrichtungen initiierte Gesundheitsprojekte
- Stärkung der Eigenverantwortung (Gesundheitstipps)
- Multiplikatoren-Schulung zur selbständigen Durchführung von Arbeitssituationsanalysen
- Qualitätssicherung und Erfolgskontrolle
- Die Umsetzung und Auswirkungen der aus dem Projekt entstandenen Maßnahmen und Veränderungen werden durch verschiedene Methoden geprüft und evaluiert:
- Wiederholte Arbeitssituationsanalysen
- Befragungen
- (Befragung nach dem Gesundheitstag, Mitarbeiterbefragung alle zwei Jahre)
- Pflege und Abarbeitung des Maßnahmenkataloges
- Überprüfung der Gesundheitsziele jeder Einrichtung im Jahresplanungsgespräch
- Nutzung der Gesundheitsangebote
- Umsetzung der Gesundheitstipps („Wettbewerb“)

Bilanz und Ausblick

Mit den bisherigen Ergebnissen des Projektes „Gesundheit fetzt – hier und jetzt!“ sind Mitarbeiterinnen, Führungskräfte und Träger sehr zufrieden. Die Fluktuationsquote ist gesunken, die Krankheitsquote ist seit 2009 erheblich zurückgegangen und die Zufriedenheit und Empfehlungsbereitschaft der Beschäftigten ist nach den Ergebnissen der letzten Mitarbeiterbefragung hoch.

Jetzt geht es darum, den Projektstatus abzulösen, um Gesundheit als jederzeit präsent Thema weiter in den Alltag zu integrieren. Die bisherigen Ansätze und Maßnahmen sind darauf ausgerichtet, nachhaltig in den Einrichtungen implementiert und fortgeführt zu werden.

Gemeinnützige

Paritätische Kindertagesbetreuung GmbH

Ansprechpartnerin: Christine Petersen

Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München

Telefon: 089-30611288

E-Mail: christine.petersen@paritaet-bayern.de

Tauch' nicht ab! Lern' schwimmen!

Projekt zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit

von Grundschülerinnen und Grundschülern im Raum Würzburg

Senja Töpfer, Kultur-, Schul- und Sportreferat der Stadt Würzburg

Hermann Gabel, Amt für Jugend und Familie des Landkreises Würzburg



Plakat für das generationenverbindende Schwimmprojekt in Stadt und Landkreis Würzburg (Gestaltung: Blauberg GmbH, Agentur für Kommunikation)

Das Kultur-, Schul- und Sportreferat der Stadt Würzburg und das Amt für Jugend und Familie des Landkreises Würzburg erhoben, damals noch unabhängig voneinander, die Schwimmfähigkeit der Grundschülerinnen und Grundschüler in und um Würzburg. Es bestätigte sich die Vermutung, dass ein Drittel aller Kinder in Stadt und Landkreis nicht schwimmen kann. Dies gab Anlass zum gemeinsamen Handeln! Zusammen mit dem Staatlichen Schulamt und den Grundschulen wurde das interkommunale Schwimmprojekt „Tauch nicht ab – lern schwimmen“ unter Einbezug ehrenamtlicher, generationsübergreifender Strukturen

im Februar 2013 an mehreren Pilotschulen in Stadt und Landkreis gestartet. Das Ziel: Jedes Kind soll nach der Grundschulzeit das Jugendschwimmabzeichen in Bronze erreicht haben.

Um dieses Ziel erfolgreich umzusetzen, besteht das Projekt aus verschiedenen Bausteinen, die unter Federführung der Kommunen erarbeitet wurden:

- Etablierung eines interkommunalen multiprofessionellen Kooperationskreises
- Gewinnung eines großen Unterstützerkreises aus Politik, Bürgertum, Wirtschaft
- Einsatz von Schwimmhelfern an Schulen: Schaffung nachhaltiger ehrenamtlicher Strukturen zur Unterstützung der Lehrkräfte im Schwimmunterricht, Förderung des generationsübergreifenden Gedankens durch Senioren als Schwimmhelfer
- Öffentliche Sensibilisierung für das Thema Schwimmen durch Werbekampagnen
- Öffentlichkeitswirksame Aktionen
- Vertiefende außerschulische Angebote in Kooperation mit Schwimmvereinen
- Einbezug von Kindertagesstätten

In einem ersten Schritt wurden im Jahre 2012 ehrenamtliche Schwimmhelfer akquiriert und zu Rettungsschwimmern ausgebildet. Diese unterstützen nun seit einem Jahr Lehrkräfte im Schwimmunterricht. Mittlerweile sind knapp 20 Schwimmhelfer an 15 Schulen im Einsatz, weitere Grundschulen haben Bedarf angemeldet. Grund für diese Maßnahme war die Evaluation der Umfrage, die ergab, dass viele Lehrkräfte sich Unterstützung beim Schwimmunterricht



Lenkungsgruppe, Schwimmhelfer und Lehrkräfte der Einsatzschulen im Gespräch – das erste Treffen in Würzburg (Bild: Nadine Bernard, Stadt Würzburg)

wünschen, da dieser besondere Herausforderungen mit sich bringt (Umgebung Schwimmbad, Gefahrenquellen, getrennte Umkleieräume für Mädchen und Jungen usw.). Die Schwimmhelfer fungieren nicht als Ersatz für Lehrkräfte, sondern ergänzen das Fachpersonal. So helfen sie z.B. beim Ankleiden, unterstützen einzelne Kinder bei Schwimmübungen, leisten Aufsichtshilfe usw. Alle Schwimmhelfer werden von den Kooperationspartnern DLRG und Wasserwacht vor ihrem Einsatz zu Rettungsschwimmern in Bronze ausgebildet. Einmal im Quartal treffen sich Schwimmhelfer und Einsatzschulen zum Austausch und erhalten im Rahmen der Anerkennungskultur kleine Geschenke. Ein wichtiger Gedanke des Konzeptes ist, möglichst Senioren als Schwimmhelfer zu gewinnen, um so die Nachhaltigkeit sicherzustellen.

Neben diesem zentralen Aspekt der Schwimmhelfer beinhaltet das Projekt weitere Maßnahmen: In der Öffentlichkeit wird mit Hilfe der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister und Landrat sowie der Patenschaft des mehrfachen Langstrecken-Schwimmweltmeisters Thomas Lurz für das Thema Schwimmen geworben. Dadurch soll zum einen die Öffentlichkeit sensibilisiert, zum anderen vor allem auch Eltern zur Unterstützung gewonnen werden.

Darüber hinaus finden weitere Teilprojekte in Stadt und Landkreis statt:

- Einbezug der Kindertagesstätten im Landkreis: Durch ein Kooperationsprojekt mit der DLRG fanden in Kindertagesstätten im Landkreis Projekttag mit Kita-Kindern zum Thema „Bade- und Eisregeln“ statt. Darüber hinaus wurden Elternabende zur Information und Aufklärung angeboten.
- Außerschulische Schwimmkurse: In Zusammenarbeit mit städtischen Schwimmvereinen wird Kindern, die das Schwimmen im Rahmen des Unterrichts nicht erlernen können, ein außerschulischer Kurs bei einem Sportverein angeboten, den sie kostenlos im Sinne einer „Schwimm-Nachhilfe“ wahrnehmen können.
- Lokale Schwimmevents an Schulen: Der Schwimmpate, 12-fache Weltmeister und Olympiasilbermedaillengewinner im Langstreckenschwimmen, Thomas Lurz, besucht die teilnehmenden Schulen und gestaltet mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Schwimmstunde und gibt dabei praktische Tipps und Tricks.

Sonderpreis „Gesundheit in der Schule“



„Tauch' nicht ab! Lern' schwimmen“:
Grundschüler beim Schwimmunterricht (Bild: Nadine Bernard, Stadt Würzburg)

- Aktions- und Informationstag „Ein Blick über den Beckenrand“ im Juli 2013 am Würzburger Marktplatz: Imagetag für das Schwimmen. Auf dem Würzburger Marktplatz wurden ein Pool und Informationsstände rund um das Schwimmen aufgebaut. Schwimmvereine und Lebensrettungsgesellschaften informierten die Passanten zu ihren Themen und zeigten im Pool praktisch, was sie im Vereinsalltag leisten. Natürlich wurde auch für das Projekt geworben.

Regelmäßig trifft sich der multiprofessionelle Kooperationskreis, der aus Vertretern von Sportvereinen, Schulen, Verbänden, Regierung von Unterfranken, Staatlichem Schulamt, Gesundheitsamt sowie Experten der Schwimmszene besteht, um weitere Meilensteine des Projektes zu besprechen und bereits erfolgte zu reflektieren. Beteiligt werden außerdem externe Berater wie z.B. die „Sportbeauftragten Schwimmen“ der Arbeitskreise Sport in Schule und Verein.

Geplant ist, die Aktivitäten auszubauen, weitere Schwimmhelfer und Schulen zu akquirieren bzw. auszubilden und die Strukturen kontinuierlich nachhaltig zu verankern. Immer wieder wird das Projekt evaluiert und ggf. modifiziert. Eine Ausweitung in Richtung Integrations- bzw. Inklusionsgedanken ist vorstellbar.

**Stadt Würzburg,
Kultur-, Schul- und Sportreferat**
Ansprechpartnerin: Senja Töpfer
Beim Grafeneckart 1, 97070 Würzburg
Telefon: 0931-372592,
E-Mail: schwimmen@stadt.wuerzburg.de

Landkreis Würzburg, Amt für Jugend und Familie
Ansprechpartner: Hermann Gabel
Telefon 0931-8003274
schwimmen-im-landkreis@lra-wue.bayern.de

„Gesunde Schule“ – Ein umfassender Auftrag an alle Beteiligten

Gesunde Grundschule Fürstenstein

Waltraud Seider, Grundschule Fürstenstein

Der Lebensraum Schule unterliegt einem fortwährenden Wandel. Einen Stillstand lässt der Bildungs- und Erziehungsauftrag nicht zu. Wir hatten das große Glück, im September 2011 ein neues Schulhaus beziehen zu können und damit die Möglichkeit erhalten, ein pädagogisches Gesamtkonzept zu erstellen. Dem Bauherrn und dem Lehrerkollegium war bewusst, dass mit dem Neubau eine große Chance besteht, die Zukunft unserer Schüler umfassend positiv zu beeinflussen. In enger Zusammenarbeit mit der Universität Passau, einem aufgeschlossenen Sachaufwandsträger, einem kreativen Architekten, einem engagierten Kollegium und den an der Steuergruppe beteiligten Eltern wurde das Leitbild der „Gesunden Grundschule Fürstenstein“ geplant und formuliert.

„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen. Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit. Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“

(D. O’Byrne, Leiter Abteilung für Gesundheitsförderung der WHO): Unserem Ansatz der nachhaltigen Gesundheitsförderung liegt das Modell der Salutogenese (nach Aaron Antonovsky) zu Grunde. Es zielt darauf, Gesundheit zu erhalten statt Krankheiten zu behandeln. Zu einer gesunden Lebens- und Lernumgebung gehören:

Das gesundheitsfördernde Schulhaus
Das gesundheitsfördernde Schulumfeld
Das gesundheitsfördernde Schulprogramm

I. Das gesundheitsfördernde Schulhaus

Auch die OECD ist sicher, dass es einen Zusammenhang zwischen der qualitativen Gestaltung von Schulbauten und der Entwicklung der Schüler gibt. Ihrer Ansicht nach wirkt (sinngemäß zitiert) die Qualität der Umgebung auf die Kinder. Sie können sich in Räumen entwickeln, die mit Harmonie und unter Beachtung menschlicher Bedürfnisse gebaut sind. Die Schönheit



Das neue Schulhaus in Fürstenstein, eingeweiht zum Schuljahr 2011/12 (Bild: W. Seider)

von Räumen und Formen und die Attraktion der gewählten Farben, eine effektive Akustik, sorgfältig ausgewählte Materialien, gut gestaltete Beleuchtung und grüne Umgebung leisten dazu einen maßgeblichen Beitrag.

Unser neues Haus erfüllt diese Forderungen in exzellenter Weise. Wir verdanken dies einem Bürgermeister und einem Gemeinderat, die mit großem Weitblick in Bildung investiert haben und einem Architekten, der es verstanden hat, die pädagogischen Forderungen in seine Planung einzubeziehen. Beim Bau wurden folgende gesundheitsfördernde Bedingungen erfüllt:

Sonderpreis „Gesundheit in der Schule“

- Optimale Raumgliederung
- Sitzstufenanlage für Veranstaltungen, großzügige Aula
- Helle, freundliche Räume mit maximalem Tageslichteinfall durch großzügige Glasfronten
- Umlaufende Balkone als Möglichkeit, die Klassenzimmer zu vergrößern, geeignet auch für Bewegungspausen
- Verwendung von Naturmaterialien, viel unbehandeltes bzw. mit Naturöl eingelassenes Holz (Decken, Möbel, Garderoben, Fußboden), Filz aus reiner Naturfaser (Pinnwände; gleichzeitig Bespannung der Akustikpaneele)
- Gezieltes Farbkonzept (drei Farben, die sich bei den Klassenzimmertüren, Garderoben und dem Sonnenschutz wiederholen; bunte Fliesen in den Toiletten)
- Kontrollierte Raumlüftung zur Verbesserung der Luftqualität und der Konzentration



Ernte im Schulgarten (Bild: W. Seider)

II. Das gesundheitsfördernde Schulumfeld

- Theaterwerkstatt (Sitzstufenanlage West im Freien)
- Sitzweil (Zugang Ost; Sonnengarten mit Sitzgelegenheiten)
- Pausenhof mit Bewegungs- und Ruhezone
- Sitzstufenanlage als grünes Klassenzimmer (Unterricht im Freien möglich)
- Schulgarten mit Kräuterspirale, Hochbeet, Beerensträucherbeet und Wassergrand

Im Rahmen einer Leader-Maßnahme wird z. Z. das Projekt „Erfahrungsraum Schule und Natur“ in unmittelbarer Nähe zum Pausenhof umgesetzt. Es beinhaltet einen Wasserlauf, einen Weiher mit Feuchtbiotop sowie einen Balancier- und Kletterparcours.

III. Das gesundheitsfördernde Schulprogramm

Grundlage ist die Forderung der Bay. Verfassung: „Schule hat den Auftrag, Wissen zu vermitteln, Herz und Charakter zu bilden“. Pestalozzi, der große Pädagoge, hat es kurz gefasst: „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (siehe Schullogo). In folgenden Bereichen – wir haben sie in viele Einzelziele aufgeschlüsselt – wollen wir diese Forderung verwirklichen:



Die einzelnen Bereiche lassen sich nicht klar trennen, sind aber nötig, um die Thematik zu strukturieren.

Schulprogramm: Bewegung

- Bewegungspausen „Voll in Form“ unterstützt durch Materialkisten mit Handgeräten (Igelbälle, Therabänder, Sandsäckchen, Joghurtbecher mit Tennisbällen, Jongliermaterial, Bewegungsgeschichten, CDs mit Bewegungsliedern, Vorlagen für Übungen des Projektes „Aktion Rückenwirbel“, kinesiologische Übungen, Konzentrations- und Entspannungsübungen).
- Alternative Sitzmöglichkeiten: Sitzstufenanlage, Balkon, im Sommer die Freiluftklassenzimmer und verschiedene Sitzstufenanlagen
- Pausenhofgestaltung: Bewegungs- /Ruhezzone, ergänzt im Laufe des Jahres 2013 durch das Projekt „Erfahrungsraum Schule und Natur“ (siehe Schulumfeld)
- Zweite Pause als Bewegungspause im Freien; Verlängerung in Absprache mit dem Elternbeirat
- Sportfeste /Turniere: Teilnahme an Sportfesten schulintern und auf Landkreisebene, Ausrichtung eines GS-Fußballturnieres mit den Nachbarschulen, Teilnahme an Turnieren anderer Schulen, Teilnahme an Schirennen, Schwimmunterricht in der 3. Jahrgangsstufe, Wintersporttag (nach Schneelage), Sport mit den Vereinen, Wanderungen Herbst / Ostern

Schulprogramm: Ernährung

- Gesundes Pausenbrot: Damit die Kinder dieses auch in Ruhe zu sich nehmen können, haben wir die Pause in zwei Teile geteilt: Esspause im Klassenzimmer (ruhig, Kontrolle des Lehrers möglich) und Bewegungspause im Freien /bei Regen in der Turnhalle
- Infostand der AOK bei der Schuleinschreibung
- Trinken im Unterricht: Trinkbrunnen in der Aula. Jeder Schüler besitzt einen Becher mit Namen; holt am Trinkbrunnen Wasser; nicht nur in der Pause, sondern auch zwischen einzelnen Lerneinheiten
- Teilnahme am Schulfrucht- und Schulmilchprogramm; 35 Mütter bereiten abwechselnd aus diesen Produkten 14-tägig für die Kinder ein gesundes und köstliches Pausenbuffet.

- Getränkeaktion „Gesundes Pausengetränk“ (Fastenzeit). Einmal pro Woche wird ein gesundes Getränk angeboten, das die Schüler vorher bestellen und auch zum Selbstkostenpreis erstehen.
- aid-Ernährungsführerschein in der 3. Klasse im Rahmen des Heimat- und Sachunterrichts und des WTG-Unterrichts (mit Elterneinladung zu einem gesunden Pausenbuffet)
- Gesundes Mittagessen im Rahmen der Mittagsbetreuung

Schulprogramm: Individualisiertes Lernen

- Schulhausinterne Lehrerfortbildung, langfristige intensive Arbeit an der Thematik „Individualisierung“
- Individualisierende Methoden im Unterricht wie z. B. Wochenplanarbeit (in verschiedenen Ausprägungen), Stationentraining, Lerntheken, handlungsorientiertes, selbständiges Lernen (Projektarbeit, Referate), Lernwerkstatt Mathematik (im Aufbau begriffen)
- „Helfer“ im Unterricht und im Rahmen der Mittagsbetreuung (Hausaufgabenerledigung),
- Umgang mit digitalen Medien (Computerraum mit 22 Arbeitsplätzen, „Antolin“ zur Leseförderung, verschiedene Lernprogramme, Interaktive Whiteboards)
- Leseangebote, monatliche Büchereikisten mit Antolin-Büchern; Schulbücherei (Bankbuch), Ehrungen (fleißigster Antolin-Leser mit Buchgeschenken, besonderer sportlicher Leistungen (auch Mannschaftsleistungen)
- Angebotene Arbeitsgemeinschaften: Schulhausgestaltung, Gesunde Schule, Förderunterricht LRS, Lernen lernen, Instrumentalunterricht, Schulgarten
- Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern: Mobiler sonderpädagogischer Dienst (Förderschule für Lernbehinderung, für Körperbehinderung, für Hörgeschädigte), Job-Center (Nachhilfe im Rahmen der Teilhabe für Schülern mit Lernproblemen), Sprachpaten für ausländische Schüler, Mediatorinnen (Projekt „SiS“ – Senioren in Schulen) Streitschlichtung und individuelle Lernförderung



Bewegte Pause (Bild: W. Seider)

- Förderung im MINT-Bereich: „Technik für Kinder“ – Projekt der Hochschule Deggendorf

Schulprogramm: Selbstkompetenz

- Projekt des Gesundheitsamtes „Mit mir nicht“ (Prävention von sexueller Gewalt), Projekt „Klasse 2000“
- Gefahrenerkennung: Training in Zusammenhang mit Busbenützung, Verhaltenstraining im Schulhaus und im Gelände; Sicherheitskonzept für den Brand- und Amokfall
- Medizinische Aspekte: Sitzhaltung und Mobiliar; entscheidend ist die richtige Größe von Tischen und Stühlen. Händewaschen, Kleidungswechsel vor und nach dem Sportunterricht, Schultaschen-Check: (10% des Körpergewichtes), eine gemeinsame Aktion jeweils vor den Ferien

Schulprogramm: Sozialkompetenz

- Aktion „Soziale Helden“ – Ehrung mit Buttonverleihung. Die Gründe für Ehrungen sind vielfältig: Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Arbeitshaltung. Den Button kann auch eine Gruppe erhalten.

- Arbeit mit dem Sozialziele-Katalog (M. Weidner): Alle zwei Wochen wird ein neues Sozialziel auf der Litfaßsäule in der Aula ausgehängt – für alle (auch Besucher) einsehbar und in den Klassenzimmern. Daran wird kontinuierlich gearbeitet.
- Erleichterung des Übergangs für die Schulanfänger: Zusammenarbeit mit den 3 gemeindlichen Kindergärten. Drei Dienstbesprechungen pro Jahr (Herbst: Jahresplanung, vor dem Fasching, zum Ende des Schuljahres: Reflexion), gemeinsame Veranstaltungen (St. Martin, Fasching, Wandertag, Konzerte, Theater, zwei Schulbesuche u.a.)
- Informationsabende für Eltern Vorbereitung auf die Einschulung: Schulfähigkeit, Sprachentwicklung u.a., „Patenschaften“ für Schulanfänger, um das Eingewöhnen zu erleichtern (Die Schüler der 3. Klasse suchen sich einen Schützling aus, begleiten ihn die ersten Wochen)
- Einladung und Bewirtung der Senioren der Gemeinde, Schüler als Gastgeber. Projekt „SiS“ – Senioren in Schulen, Einsatz als Streitschlichter oder individuelle Lernbegleiter, Sprachpaten für ausländische Schüler
- Veranstaltungen, die das Zusammengehörigkeitsgefühl steigern: religiöse Feiern, Schulfeste, Theater-, Konzert-, Ausstellungsbesuche, gemeinsame Ausflüge, Ostermarsch mit Ostereiersuche
- Spenden für soziale Zwecke (Spenden der Besucher der Weihnachtsfeiern)

Schulprogramm: Lehrerergesundheit

- Lehrerzimmer als Wohlfühlraum und Rückzugszone
- Gemeinsame Unternehmungen: Stammtisch, Ausflüge
- Erste-Hilfe-Kurs für Lehrer
- Schulhausinterne Lehrerfortbildung: „Entspannungstechniken“ (Gesundheitsamt Passau), Burnout- Prophylaxe



Nicht nur ein Veranstaltungsraum: Die Sitzstufenanlage wird auch anderweitig genutzt, etwa für die freie Lesezeit der Schülerinnen und Schüler (Bild: Lindner)

- Rolle des Schulleiters: Empathie für persönliche Probleme, Gesprächsbereitschaft, Unterstützung bei Konflikten mit Schülern und Eltern, Integration von Außenseitern, Würdigung von Leistungen der Kolleginnen und Kollegen

IV. Gesundheitstage

In das Jahresprogramm fest integriert sind zwei Gesundheitstage, die jeweils unter einem bestimmten Thema stehen. Dabei sind immer ein Ernährung- und ein Bewegungsthema vertreten, z.B.

- 2012/13: „Wasser“ (Einweihung des Trinkbrunnens, erleben der Bedeutung von Wasser an vielfältigen Stationen), „Münchner Fitnessstest“, der Basisfähigkeiten wie Koordination, Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit testet und der über die AOK professionell ausgewertet wird; Moderner Tanz, Jonglage und Akrobatik
- 2013/14: „Milch“ (Besuch der Milchkönigin, Informationsfilm über die Produktion einer Molkerei in der Nachbargemeinde, Besuch eines Bauernhofes)

Immer wird dabei von den Eltern ein gesundes Pausenbuffet vorbereitet.

V. Unterstützung

Personelle, finanzielle und materielle Unterstützung erfahren wir durch die Gemeinde Fürstenstein, die Universität Passau, die AOK Passau, das Gesundheitsamt Passau, die ortsansässigen Banken, den Landrat bzw. Landkreis Passau, Ärzte, Unternehmer und Vereine aus dem Gemeindebereich und den Elternbeirat

VI. Dokumentation, Qualitätssicherung und Evaluation

Unsere Arbeit dokumentieren wir durch vielfältige Veröffentlichungen in der viermal jährlich erscheinenden

Elternzeitung, im Gemeindeblatt und der Tageszeitung, durch Ausstellungen und Referate im Rahmen schulischer und außerschulischer Veranstaltungen und auf unserer Homepage. Die Qualitätssicherung erfolgt durch Maßnahmen zur kontinuierlichen Fortentwicklung des Konzeptes (schulhausinterne Lehrerfortbildung).

Die Schule unterzog sich im November 2011 und November 2013 der Externen Evaluation durch die Qualitätsagentur am ISB. Stolz sind wir auf das Qualitätssiegel „Gesundheitsregion Bayern“, das wir am 30.06.2012 durch Herrn Staatsminister Dr. Marcel Huber erhalten haben.

Grundschule Fürstenstein

Ansprechpartnerin: Waltraud Seider, Rektorin
Jahnweg 6a, 94538 Fürstenstein

Telefon: 08504-91560

E-Mail: kontakt@gs-fuerstenstein.de
vs-fuerstenstein@freenet.de

Internet: www.gs-fuerstenstein.de

Gesundheit für Kinder und Jugendliche

mit dem Schwerpunkt „Gesundheit in der Schule“

3



Klasse2000

Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung landesweit für Kinder der ersten bis vierten Klasse in Grund- und Förderschulen

Klasse2000 entstand 1991 am Institut für Präventive Pneumologie am Klinikum Nürnberg als Präventionsprogramm angesichts hoher Raucherquoten bei Jugendlichen. Seither wurde es zu einem umfassenden Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt weiterentwickelt, das Kindern frühzeitig Freude an einem aktiven und gesunden Lebensstil vermittelt, Sucht- und Gewalt vorbeugt und Impulse für die Entwicklung zur gesundheitsfördernden Schule gibt.

Projektziele

Frühzeitige und kontinuierliche Förderung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen: Kindern ist es wichtig, gesund zu sein, und sie sind überzeugt, selbst etwas dafür tun zu können. Sie kennen ihren Körper und wissen, was sie tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: mit Gefühlen und Stress umgehen, kooperieren, Konflikte lösen.

Umsetzung

Im Schuljahr 2001/02 startete Klasse2000 in 234 Grundschulklassen in Bayern und breitete sich seither sowohl landes- als auch bundesweit aus. In Bayern waren bis heute über 9.000 Klassen mit ca. 250.000 Kindern dabei; allein im Schuljahr 2012/13 waren es 455 Schulen mit 2.455 Klassen und 55.709 Kindern. Damit werden 12,2% aller bayerischen Grundschulklassen und 18,9% aller bayerischen Grundschulen erreicht.

- Das Unterrichtsprogramm begleitet Grundschulkin- der von Klasse 1 bis 4 und behandelt die wichtigs- ten Themen der Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention (gesund essen & trinken, Bewegung & Entspannung, sich selbst mögen & Freunde haben, Probleme & Konflikte gewaltfrei lösen, kritisch denken & Nein sagen, z.B. zu Alkohol und Zigaretten)
- In jedem Schuljahr führen speziell geschulte Klas- se2000-Gesundheitsförderer zwei bis drei neue Themen in den Unterricht ein, die anschließend von den Lehrkräften vertieft werden. Dafür erhalten

die Lehrkräfte Unterrichtsmaterialien, jedes Kind bekommt in jedem Schuljahr ein eigenes Klasse2000-Heft. Die Schüler-Arbeitsblätter gibt es in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (differenziertes Unterrichtsmaterial), sie werden v.a. in Förderschulen, inklusiven und jahrgangsgemischten Klassen eingesetzt. Auch für Eltern gibt es Informationsmaterialien.

- Die Wirkung des Programms wurde in einer Längs- schnittstudie 2005-2008, 2009 und 2011 in Hessen durch das IFT-Nord überprüft, es zeigen sich Effekte über die Grundschulzeit hinaus (Klasse2000- Schüler in der 7. Klassenstufe u.a. mit besserem Gesundheitswissen, geringeren Erfahrungen in Tabak- und Alkoholkonsum im Vergleich zu Kontroll- klassen) Von 2013-15 führt die Universität Bielefeld eine randomisierte Längsschnittstudie durch. Eine laufende interne Prozessevaluation (jährliche Befragung von Lehrern, Gesundheitsförderern) liefert Hinweise für die ständige Überarbeitung des Programms.
- Unterstützung der Entwicklung einer gesundheitsfördernden Schule, Möglichkeit der Zertifizierung als „Klasse2000-Schule“ (derzeit 81 von 455 teilnehmenden bayerischen Schulen)

Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer, Elternheft, „5x5 gute Gründe für Klasse2000“, Evaluationsbericht

Ressourcen, Finanzierung

Träger von Klasse2000 ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2005 das DZI-Spenden-Siegel trägt. Das Programm wird über Spenden finanziert, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (200 Euro pro Klasse und Schuljahr). Paten sind z.B. Eltern, Fördervereine, Firmen und über 600 Lions Clubs in Deutschland.

Kommentar aus dem Projekt

„Ein Programm – alle relevanten Themen und benötigten Materialien ... Dadurch wird der Einsatz unterschiedlicher, nicht aufeinander abgestimmter, meist

nur kurzfristig durchgeführter Programme überflüssig – Hohe Durchführungstreue – Hohe Übertragbarkeit: Jede Grund- und Förderschule kann das Programm durchführen – Nachhaltigkeit und hohe Verbreitung durch unbegrenzte Projektlaufzeit und ein dezentrales Finanzierungsmodell ... Diese Faktoren tragen maßgeblich dazu bei, dass Klasse2000 in über 20 Jahren einen hohen Verbreitungsgrad erreicht hat und somit eine gesellschaftlich relevante Wirkung erzielen kann.“ – „Im Jahr 2012 machten 17.376 Klassen aus allen Bundesländern mit. Damit ist Klasse2000 das

bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung in Grundschulen und hat schon über 930.000 Kinder erreicht.“

Kontakt

Verein Programm Klasse2000 e.V.

Ansprechpartnerin: Andrea Dokter

Feldgasse 37, 90489 Nürnberg

Telefon: 0911-891210

E-Mail: andrea.dokter@klasse2000.de

Internet: www.klasse2000.de

Aktion Löwenzahn

Förderung der Zahngesundheit für Kinder an Grund- und Förderschulen in Bayern – Die Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit macht „Lust auf gesunde Zähne“

Karies ist mit Abstand die häufigste Erkrankung des Menschen, sie ist im Wesentlichen auf falsche Ernährung und fehlende Mundhygiene zurückzuführen. Auch wenn die Zahl der Erkrankungen in Deutschland dank intensiver Maßnahmen rückläufig ist, gilt es, diesen positiven Trend zu erhalten und weiter zu verbessern. Durch regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen können Karieserkrankungen frühzeitig festgestellt und behandelt werden.

Projektziele

Erhalt der Zahngesundheit durch die Förderung regelmäßiger, vorbeugender Zahnarztbesuche von Kindern im Grundschulalter. Ziel ist es, alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 1 bis 4 in Bayern zu erreichen und durch prämierte Rücklaufkarten zu motivieren, zweimal jährlich zum Zahnarzt zu gehen.

Umsetzung

Seit dem Schuljahr 1997/98 führt die Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ) die „Aktion Löwenzahn“ an den Grund- und Förderschulen in Bayern durch.

- Zum Schuljahresbeginn erhält jede Schule ein Aktionspaket mit Informationen für die Schulleitung und den Klassenleiter sowie Elternbriefen (in fünf

Sprachen verfügbar) mit zwei „Löwenkarten“ für die halbjährliche Kontrolluntersuchung ihres Kindes beim Zahnarzt.

- Bei der Untersuchung beim Zahnarzt lassen die Kinder jeweils eine Aktionskarte abstempeln. Die gestempelten Karten werden in einem Sammelkalender im Klassenzimmer gesammelt. Für jede Karte gibt es einen Sticker, der den Füllstand des Sammelkalenders anzeigt. Am Ende des Schuljahres sind die Schulen gebeten, ihr Sammelergebnis an die LAGZ zu melden. Alle teilnehmenden Schulen erhalten Urkunden und im Drei-Jahres-Rhythmus Zahnrettungsboxen. Es werden Sachpreise verlost, ab einer Rücklaufquote von 75% ergibt es ein Preisgeld, gestaffelt nach dem Ergebnis.
- Die Ergebnislisten einschließlich der Kontaktdaten nicht meldender Einrichtungen werden den LAGZ-Vorsitzenden in Bayern zugeschickt und stehen den LAGZ-Zahnärzten vertraulich zur Verfügung. Sie können bei ihrer Prophylaxearbeit vor Ort auf die Aktion hinweisen und ggf. zur Teilnahme motivieren. Die Handreichungen für die Unterrichtseinheiten der LAGZ-Zahnärzte sind mit der Aktion Löwenzahn verzahnt.

- Regelmäßig beteiligen sich rund drei Viertel der bayerischen Grundschulen und ein Drittel der Förderschulen (Grundschulbereich), jährlich werden rund 180.000 gestempelte Löwenkarten gesammelt. Im Schuljahr 2011/12 haben 1.762 Grundschulen und 88 Förderschulen ihr Ergebnis rückgemeldet; 288 von ihnen hatten einen Rücklauf von mindestens 100%, d.h. im Durchschnitt war jedes Kind mindestens einmal beim Zahnarzt, bei 21 Schulen betrug der Rücklauf sogar 200% (jedes Kind war zweimal beim Zahnarzt). Im Durchschnitt liegt die Rücklaufquote bei 54,7%.

Dokumentation: Projektbericht, Aktionsmaterialien für das Schuljahr 2013/14

Ressourcen, Finanzierung

Die Aktion wird in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus durchgeführt, finanziert über den Aktionshaushalt der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit. Für Fragen zur Aktion steht eine Hotline zur Verfügung. Die Kosten für die zahnärztlichen Untersuchungen der Kinder tragen die Krankenkassen.

Kommentar aus dem Projekt

„Durch die Gruppendynamik der Klasse und durch die Unterstützung des Klassenlehrers werden mit der Aktion Löwenzahn insbesondere auch solche Kinder erreicht, die aus Familien kommen, in denen eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge keinen oder nur einen geringen Stellenwert hat ... Der bisherige Erfolg der Aktion Löwenzahn wird durch die epidemiologischen Studien der LAGZ belegt: Die Zahngesundheit der bayerischen Schüler ist Weltklasse.“ – „Der regelmäßige Zahnarztbesuch ist eines unserer stärksten Mittel gegen Karies. Die Aktion Löwenzahn fördert das ohne viel Aufwand, aber effektiv. Machen Sie mit!“

Kontakt

Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. (LAGZ)

Ansprechpartner: Dr. Markus Achenbach

Fallstraße 34, 81369 München

Telefon: 089-7233981

E-Mail: lagz-bayern@t-online.de,

Internet: www.lagz.de

fit in 15

15 Minuten laufen in individuellem Tempo – Training für Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen im Landkreis Tirschenreuth

Laufen ist eine leicht umsetzbare Basissportart mit nachhaltigem, multiplikationsfähigem Charakter. Laufen verbessert die Ausdauer und fördert die Selbstkompetenz durch Körpererfahrung. Diese gesundheitlichen Ziele werden auch mit Präventionsmaßnahmen der AOK angestrebt, weshalb sich im Landkreis Tirschenreuth eine fruchtbare, für die Schulkinder gewinnbringende Kooperation ergab.

Projektziele

Steigerung von Kondition und Laufleistung bei Kindern und Jugendlichen, Spaß am Laufsport: Möglichst viele Schülerinnen und Schüler aus allen Schularten im Landkreis Tirschenreuth (Grund-, Förder-, Mittel-, Realschule und Gymnasium) von der 1. bis zur 10. Klasse

sollen befähigt werden, in individuellem Tempo ohne Unterbrechung 15 Minuten lang zu laufen.

Umsetzung

Projektbeginn im Oktober 2012 mit der Gründung eines Arbeitskreises mit der Schulaufsicht, der Fachberatung Sport, den Sportbeauftragten der Schulen sowie dem Bewegungsbeauftragten der AOK Tirschenreuth zur logistischen Umsetzung der Idee „fit in 15“.

- Erstellung eines didaktisch-methodischen Trainingsplans für das Schuljahr 2012/13 durch die Fachberatung Sport als Handreichung für die Schulen

- Integration der Übungseinheiten in den Sportunterricht an den Schulen. Beratung und Begleitung der Übungseinheiten durch Schulumt und Fachberatung Sport, Direktion und Mitarbeiter der AOK sowie durch die Tagespresse und den lokalen Fernsehsender OTV
- Abschlussveranstaltung am 7. Juni 2013 auf dem Gelände der Gartenschau Tirschenreuth mit großer Medienpräsenz und unter Würdigung der Leistung der Schülerinnen und Schüler u.a. durch Breitensportvizepräsident Willi Wahl und Paralympics-Sieger Gerd Schönfelder

5.600 Schülerinnen und Schüler – das sind mehr als 90% aller Schüler im Landkreis – erreichten das Projektziel.

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte, Bilddokumentation unter www.schulamt-tirschenreuth.de/Fit15/Fit15.htm

Ressourcen, Finanzierung

Beratung, Begleitung und Sponsoring der Belohnungsarmbänder für die Teilnehmer durch die AOK Tirschenreuth, konstante und äußerst hilfreiche finanzielle Zuwendungen durch die Sparkasse Oberpfalz Nord.

Kommentar aus dem Projekt

Oberpfalznetz.de, zur Abschlussveranstaltung am 7. Juni 2013: „Der Vizepräsident des Bayerischen Breitensportverbandes, Willi Wahl sagte den Schülervertretern, dass auch er seine Laufkarriere so ähnlich

begonnen hatte ... ‚Bleibt bei diesem Sport‘, riet er jungen Leuten. Beim Laufen könne man hervorragend Stress, Ängste und Nöte abbauen. Zudem sei Laufen die Voraussetzung für die meisten Sportarten. ‚Damit habt ihr den Grundstein für eine sportliche Karriere schon gelegt. Mit eurer Aktion steht für mich zweifelsfrei fest, ihr seid die fittesten Schüler Bayerns und sicher die Vorreiter einer größeren Bewegung.‘ ... Horst Gesell sah in der 15-Minuten -Laufleistung nicht nur den sportlichen Aspekt. Er schärfte den Schülern ein, dass diese Aktion weit mehr als nur ein sportlicher Erfolg wäre. Wer von klein auf gelernt habe nicht aufzugeben, an einer Sache dranzubleiben, bis das Ziel erreicht wäre, der entwickle die notwendige Willenskraft, um Schwierigkeiten im Leben zu meistern. ‚Ihr habt nicht nur gelernt 15 Minuten am Stück zu laufen, sondern ihr habt auch für euer Leben gelernt.‘“

Kontakt

Arbeitskreis Sport in Schule und Verein im Landkreis Tirschenreuth

Ansprechpartner: Rudolf Kunz, Bettina Lux
Mähringer Straße 9, 95643 Tirschenreuth
Telefon: 09631-88347
E-Mail: Rudolf.Kunz@Tirschenreuth.de
Internet: www.schulamt-tirschenreuth.de



Tauch' nicht ab! Lern' schwimmen!

Ein interkommunaler Arbeitskreis setzt sich in Stadt und Landkreis Würzburg für die Verbesserung der Schwimmfähigkeit von Grundschulkindern ein

Etwa 30% der Grundschul Kinder in der Stadt und 25% der Grundschul Kinder im Landkreis Würzburg können nicht oder nur schlecht schwimmen. Dies ist bedenklich, vor allem hinsichtlich der Kindersicherheit, der allgemeinen Beweglichkeit und der motorischen Entwicklung sowie der Verbreitung von Adipositas. Die Ursachen sind vielfältig, sie liegen in fehlender

Unterstützung der Eltern oder in religiösen Gründen und auch daran, dass die Grundschulen immer weniger Schwimmunterricht anbieten, entweder weil Schwimmflächen fehlen oder zu weit entfernt sind und/oder weil Lehrkräfte mit der erforderlichen Ausbildung (Rettungsschwimmabzeichen) fehlen oder Bedenken hinsichtlich der Sicherheit haben.

Projektziele

Möglichst viele Grundschüler sollen besser bzw. überhaupt schwimmen lernen: Förderung der Schwimmfähigkeit im schulischen Kontext (Ziel: Jugendschwimmabzeichen in Bronze), vertiefende außerschulische Angebote, Einbezug von Kindertagesstätten. Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Bedeutung des Themas Schwimmenlernen und Gewinnung eines großen Unterstützerkreises: Schaffung nachhaltiger ehrenamtlicher, generationsübergreifender Strukturen (Senioren als Schwimmhelfer zur Unterstützung von Lehrkräften, Einbindung von Sportvereinen).

Umsetzung

Nach einer Umfrage von Stadt und Landkreis Würzburg unter Grundschullehrkräften zur Schwimmfähigkeit bei Grundschulern Gründung eines interkommunalen Kooperationskreises im Februar 2012. Darin vertreten sind Kultur-, Schul- und Sportreferat der Stadt Würzburg, das Amt für Jugend und Familie im Landkreis, Gesundheitsamt, Schulamt, Lebensrettungsgesellschaften DLRG und Wasserwacht, Sportvereine und weitere Personen aus dem Schwimmsport. Erarbeitung eines Konzeptes zur Verbesserung der Schwimmfähigkeit von Grundschulern. Pro Jahrgang sind 10 Wasserstunden vorgesehen; bestehender Unterricht soll verstärkt und intensiviert werden.

- Oberbürgermeister Georg Rosenthal und Landrat Eberhard Nuß übernehmen die Schirmherrschaft für „Tauch' nicht ab! Lern' schwimmen!“, der 12-fache Weltmeister und Olympia-Silbermedaillengewinner im Freiwasser-Langstreckenschwimmen Thomas Lurz ist „Schirmpate“. Erstellung von Werbematerialien und flächendeckende mehrdimensionale Werbung (Flyer, Plakate; Start 11/2012)
- Akquise und Ausbildung von ehrenamtlichen Schwimmhelferinnen und -helfern (Senioren) durch DLRG und Wasserwacht, sie müssen das Rettungsschwimmabzeichen in Bronze erwerben und ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen.
- Beginn der Pilotphase (Februar bis Juli 2013) an 10 Grundschulen in Stadt und Land, 14 Schwimmhelfer sind hier im Einsatz. Das Pilotprojekt wird evaluiert. Ab dem Schuljahr 2013/14 soll das Unter-

stützungsangebot nach und nach möglichst auf alle Grundschulklassen ausgeweitet werden.

- Kostenlose außerschulische Angebote für Kinder, die mehr Zeit zum Schwimmenlernen benötigen (Kooperation mit Sportvereinen), geplant sind außerdem Projekte der DLRG in Kindertagesstätten (Bade- und Eisregeln); lokale Schwimmveranstaltungen mit Thomas Lurz (z.B. Übergabe der Schwimmabzeichen).

Die interdisziplinäre Lenkungsgruppe und der Kooperationskreis Schwimmfähigkeit treffen sich regelmäßig, externe Berater sind u.a. der Sportbeauftragte Schwimmen und die Regierung von Unterfranken.

Dokumentation: Projektbericht, Pressespiegel, Präsentationen der KoK-Sitzungen, Handout Medienkonferenz

Ressourcen, Finanzierung

Teils vorhandene oder aufgestockte personelle Ressourcen aus den Fachabteilungen von Stadt, Landkreis und Schulamt, Anschubfinanzierung für die Pilotphase durch die Sparkassenstiftung zur Abdeckung der Kosten der Schwimmhelfer (Fahrkosten, Ausbildung, Anerkennung) sowie der Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Plakate). Die Finanzierung ab dem Schuljahr 2013/14 ist noch unklar.

Kommentar aus dem Projekt

„Wir freuen uns, dass sich so viele Schwimmhelfer gefunden haben, die ihre Zeit investieren und unsere Lehrkräfte im Unterricht unterstützen. Die Rettungsschwimmerausbildung war intensiv und anstrengend, weshalb ich allen Ehrenamtlichen meinen größten Respekt zolle. Die Schulen haben das Angebot dankend angenommen ...“ (Schulamtsdirektorin Gabriele Rube, Würzburg)

„Die Kinder lieben ihre Schwimmhelfer und haben schnell Vertrauen gefasst“ (Christa Lindner, ehrenamtliche Schwimmhelferin/Main-Post, 09.07.2013)

Kontakt

Kooperationskreis Schwimmfähigkeit in Stadt und Landkreis Würzburg

Ansprechpartnerin: Senja Töpfer

Stadt Würzburg, Referat III

Beim Grafeneckart 1, 97070 Würzburg

Telefon: 0931-372592

E-Mail: senja.toepfer@stadt.wuerzburg.de

Dieses Projekt wurde ausgezeichnet mit dem Sonderpreis „Gesundheit in der Schule“ im BGPP; eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 28 ff

Sternstunden der Gesundheit

Wie gesund sind meine Gefäße? Wie fit bin ich? – Gesundheitstage am Schülerforschungszentrum Berchtesgadener Land

Die WHO spricht von einer „Weltepidemie“ des Übergewichts, in Deutschland ist jedes sechste bis siebte Kind im Alter zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Gründe sind – neben familiärer Veranlagung – eine falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Die gesundheitlichen Folgen sind fatal: bereits im Kindesalter werden die Anlagen für Störungen des Fettstoffwechsels, Typ-2-Diabetes („Altersdiabetes“) und Bluthochdruck gelegt, all dies kann zu Arteriosklerose führen.

Projektziele

Herz-Kreislauf-Krankheiten frühzeitig erkennen und vorbeugen, Bewusstsein schaffen für Gesundheit, Bewegung und gesunde Ernährung: Ziel des Projekts war es, mindestens 1.000 Schülerinnen und Schüler im Berchtesgadener Land zu einem bewegten und bewussten Leben zu motivieren, ihnen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Sport und Gesundheit näher zu bringen und ihr Verhalten durch einen Gesundheitstag nachhaltig zu beeinflussen.

Umsetzung

Die „Sternstunden der Gesundheit“ sind ein Kooperationsprojekt des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie der TU München, des Kinderherzzentrums am Klinikum Großhadern der Ludwig-Maximilians-Universität München, der Aktion Sternstunden e.V. und des Schülerforschungszentrums Berchtesgadener Land e.V.

- 1.017 Schülerinnen und Schüler zwischen sechs und 18 Jahren aus 12 Schulen im Berchtesgadener

Land nahmen zwischen Oktober 2012 und Juli 2013 an 48 Tagen an etwa 250 Sternstunden der Gesundheit teil.

- In Kleingruppen durchliefen die Schüler folgende Stationen: Ultraschalluntersuchung der Halsschlagader mit Informationen und Quiz zum Herz-Kreislauf-System, Wiegen und Messen (Größe, Gewicht, Hüft- und Bauchumfang), Sport-Test zu Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, Workshop „Bewegungsmotivation“ mit der Botschaft, sich realistische Ziele zu setzen und zu erreichen, Workshop mit Quiz zu gesunder Ernährung mit anschließendem Kochen. Altersentsprechend wurde mit den Schülern „gesunder Eistee“ als Alternative zu stark zuckerhaltiger Limonade hergestellt, Stärke in Lebensmitteln nachgewiesen, im Chemielabor mit Lebensmitteln und im Lego-Labor mit Ultraschallwellen experimentiert („Wie funktioniert Ultraschall? Was ist Blutdruck?“), Laborarbeit: „Wir nehmen unser Essen unter die Lupe“
- Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen „Forscherpass“ sowie Anfang des Schuljahres 2013/14 einen Gesundheitsreport mit ihren Ergebnissen. Kinder und Jugendliche mit auffälligen Werten werden gemeinsam mit ihren Eltern informiert.
- Hinter dem Projekt steht auch die wissenschaftliche Fragestellung, ob ein Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und dem Zustand der Blutgefäße bei Kindern und Jugendlichen

nachzuweisen ist. Ein Abschlussbericht soll Ende 2013 erscheinen.

Dokumentation: Projektpräsentation, Info-Flyer, Bericht des Regionalfernsehens Landshut (www.rfo.de/mediathek, Stichwort „Gesundheitstage für Schulklassen“)

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wurde von der Aktion Sternstunden e.V. und mit Unterstützung des Landkreises Berchtesgader Land finanziert.

Kommentar aus dem Projekt

Aus dem Infoblatt für Eltern: „Arteriosklerose entwickelt sich über einen langen Zeitraum durch zunächst nicht merkbare Veränderungen des Herz-Kreislauf-Systems. Mit einfacher Ultraschalldiagnostik können diese Fröhschäden erkannt und rechtzeitig therapiert werden. Damit es erst gar nicht so weit kommt, möchten wir Ihre Kinder auf diese Risiken aufmerk-

sam machen und Ihnen zeigen, wie sie sich vermeiden lassen – nämlich mit Sport und gesunder Ernährung. Dazu wollen wir mit Ihrer Unterstützung Referenzdaten gewinnen, um die Diagnostik von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verbessern, diese frühzeitig zu erkennen und vorbeugen zu können.“

Kontakt

Technische Universität München

Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie

Ansprechpartnerin: Heidi Weberruß

Georg-Brauchle-Ring 60/62, 80992 München

Telefon: 089-289-24579

E-Mail: heidi.weberruss@tum.de

Räuber & Gendarm im Körper: Wie unser Immunsystem funktioniert

Kindervorlesungen zur Funktion des menschlichen Immunsystems mit dem Schwerpunkt „Impfen“ für Jungen und Mädchen im Grundschulalter

Für eine erfolgreiche Gesundheitserziehung und gesundheitsbezogene Prävention ist es von großer Bedeutung, das Gesundheitsbewusstsein von Kindern früh zu stärken. Ein wichtiger Bereich ist das Wissen um das menschliche Immunsystem und im Zusammenhang damit besonders das Verständnis für die Bedeutung von Impfungen.

Projektziele

Stärkung des Bewusstseins für gesundheitliche Prävention durch Impfungen, Förderung der Impfbereitschaft. Kinder erfahren Wissenswertes über die Funktion des menschlichen Immunsystems, Ängste und Vorbehalte werden abgebaut und eine positive Grundeinstellung zum Impfen gefördert, auch durch die Weitergabe der Informationen in die Familien durch die Kinder.

Umsetzung

Das Bayerische Immuntherapie-Netzwerk („BayImmuNet“) ist ein landesweiter Zusammenschluss von Wissenschaftlern aus Universitäten und Universitätsklinikern, die auf dem Gebiet der Immunologie neue Therapien entwickeln; 2010 ausgezeichnet als einer von 365 „Ausgewählten Orten“ im Wettbewerb „Deutschland – Land der Ideen“.

Im Juni 2010 führte BayImmuNet in Regensburg eine erste Veranstaltung für Kinder und Eltern zur Funktion des menschlichen Immunsystems durch. Die dafür konzipierten multimedialen Materialien wurden aufgrund der großen Nachfrage für ein längerfristig angelegtes Projekt aufbereitet; der Themenschwerpunkt liegt dabei auf dem Impfen.

- 2013 wurden in Regensburg 25 „Kindervorlesungen (einstündiger Vortrag mit Puppentheater) für Grundschulklassen veranstaltet, rund 1.500 Schüler nahmen teil.
- Grundlage ist das von BayImmuNet entwickelte und herausgegebene Kinderbuch „Räuber & Gendarm im Körper“, dessen Inhalte und Figuren sich in den Veranstaltungen wiederfinden und das jedes Kind zusammen mit einem Stundenplan zum Abschluss erhält, um die vermittelten Inhalte nachhaltig zu stärken. Lehrkräfte können das Buch zur Nachbereitung der Themen im Unterricht verwenden.
- Eine erste Bewertung durch Schüler und Lehrer zeigte eine sehr hohe Zufriedenheit mit den Veranstaltungen (durchschnittliche „Schulnote“ 1,3). Im Schuljahr 2013/14 soll das Angebot auf weitere bayerische Regionen ausgedehnt werden.

Dokumentation: Projektbericht, Buch zum Projekt, Stundenplan, Plakat, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern. sowie durch Sponsoren; Teilnahmebeitrag (Eintritt Kindervorlesung und Buch) fünf Euro pro Kind. Die Veranstaltungen 2013 fanden im Regensburger Kindertheater Crocodillo statt.



Gesunde Grundschule Fürstenstein

Nachhaltige Gesundheitsförderung und „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“

53 Jahre lang war das alte Schulgebäude der Grundschule in Fürstenstein (Landkreis Passau) der Mittelpunkt vieler Schüler- und Lehrergenerationen. Die beengte Situation, der schlechte bauliche Zustand und vor allem die beängstigende Verkehrssituation an der Hauptverkehrsstraße durch den Ort machten einen Neubau unumgänglich. Dieser eröffnete die Möglichkeit, ein pädagogisches Gesamtkonzept zu entwickeln. Um eine gute Atmosphäre für erfolgreiches Lernen zu schaffen, kommt auch der baulichen Gestaltung des Schulhauses und seiner Umgebung

Kommentar aus dem Projekt

„Es gibt sowohl im Schulunterricht als auch bei der elterlichen Aufklärung Wissensdefizite hinsichtlich des Impfens und der Funktionsweise des menschlichen Immunsystems und gleichzeitig großes Interesse, mehr über diese Themen zu erfahren ... Mit [unseren] Maßnahmen wird das Bewusstsein für die Notwendigkeit des Impfens und für ein funktionsfähiges Immunsystem schon bei Kindern, aber auch bei deren Eltern sowie bei Lehrern und Erziehern geschärft ... Durch die multimediale Aufbereitung bietet das Projekt weitaus mehr als eine abwechslungsreiche Unterrichtsstunde ... Aufgrund der großen Nachfrage wurden bereits Zusatztermine angeboten, auch Anfragen aus Gesundheitsprojekten in anderen Städten sind bereits eingegangen.“

Kontakt

Bayerisches Immuntherapie-Netzwerk (BayImmuNet)

Ansprechpartnerin: Patricia Naß
Universitätsklinikum Regensburg
Franz-Josef-Strauss-Allee 11, 93053 Regensburg
Telefon: 0941-944-5340
E-Mail: info@bayimmunet.de
www.bayimmunet.de/raeuber-gendarm.html

eine große Bedeutung zu. „Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen. Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit, Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“ (D. O’Byrne, WHO).

Projektziele

Nachhaltige Gesundheitsförderung nach dem Modell der Salutogenese (Aaron Antonovsky). Einwicklung eines pädagogischen Gesamtkonzeptes anlässlich des Neubaus der Grundschule: Zu einer gesunden Lebens- und Lernumgebung gehören ein gesundheits-

förderndes Schulhaus, ein gesundheitsförderndes Schulumfeld und ein gesundheitsförderndes Schulprogramm. Dies ermöglicht „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (Pestalozzi), was Leitbild der Schule ist.

Umsetzung

In Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl für Schulpädagogik der Universität Passau wurde das Konzept „Gesunde Grundschule Fürstenstein“ entwickelt. Die neue, zum Schuljahr 2011/12 eröffnete Grundschule verfügt nun über

- ein gesundheitsförderndes Schulhaus, u.a. mit umlaufenden Balkonen, die die Klassenzimmer erweitern und für Bewegungspausen dienen, Sitzstufenanlage und Versammlungsraum, Verwendung von Naturmaterialien (unbehandeltes Holz, geölte Oberflächen, Pinnwände und Akustikpaneele aus Filz, Trinkbrunnen aus heimischem Granit)
- ein gesundheitsförderndes Schulumfeld, u.a. mit Freiluftklassenzimmer, Bewegungs- und Ruhezone auf dem Schulhof, Schulgarten, Leader-Projekt „Erfahrungsraum Schule und Natur“: Balancier- und Kletterparcours, Umwandlung eines Löschweihers in einen naturnahen Teich
- ein gesundheitsförderndes Schulprogramm: Bewegung (z.B. Bewegungspausen, Sportfeste, zwei Gesundheitstage im Schuljahr, alternative Sitzgelegenheiten im Unterricht, Aktion Rückenwirbel), Ernährung (z.B. Schulfrucht- und Schulmilchprogramm, Trinkbrunnen, Ernährungsführerschein, Pausenbrot-Check, gesunde Mittagsverpflegung, Thementage/-wochen), individualisiertes Lernen, Selbstkompetenz (z.B. Sicherheitstraining mit der Polizei, Schultaschen-Check, Projekt „Mit mir nicht!“, Klasse2000, Ausstellung „SinnenFeld“), Sozialkompetenz (z.B. Bewirtung des Seniorenclubs, Ehrung „sozialer Helden“, Aufbau eines Helfersystems), Lehrergesundheit (Lehrerzimmer als Wohlfühlraum und Rückzugszone, Erste-Hilfe-Kurs, schulinterne Fortbildungen „Burnout-Vorbeugung“).

Dokumentation: Schulprogramm/Leitbild, Bilddokumentation, www.gs-fuerstenstein.de

Ressourcen, Finanzierung

Unterstützung personell, finanziell und materiell durch die Gemeinde Fürstenzell, Bürgermeister und Landrat, die Universität Passau, AOK Passau, Gesundheitsamt Passau, Sparkasse, Raiffeisenbank, Landrat, Ärzte, Unternehmer und Vereine aus dem Gemeindebereich, Elternbeirat, Verein „Technik für Kinder“.

Im Dezember 2012 wurde dem Landkreis Passau und insbesondere der Grundschule Fürstenstein die Zertifizierung „Gesundheitsregion Bayern“ verliehen, die Schule ist bislang die einzige mit diesem Zertifikat in Niederbayern.

Kommentar aus dem Projekt

„Dem Bauherrn und dem Lehrerkollegium war bewusst, dass mit dem Neubau eine große Chance besteht, die Zukunft unserer Schüler umfassend positiv zu beeinflussen ... In enger Zusammenarbeit mit der Universität Passau, einem aufgeschlossenen Sachaufwandsträger, einem kreativen Architekten, einem engagierten Kollegium und den an der Steuerungsgruppe beteiligten Eltern wurde das Projekt der ‚Gesunden Grundschule Fürstenstein‘ geplant ... Die OECD nimmt die Bildung in 34 Ländern unter die Lupe ... und kommt – sinngemäß zitiert – zu folgender Bewertung: Die Qualität der Umgebung wirkt auf die Kinder, auf die jungen und auf die nicht so jungen. Sie können sich in Räumen entwickeln, die mit Harmonie und unter Beachtung menschlicher Bedürfnisse gebaut sind ... Unser neues Haus erfüllt diese Forderungen in exzellenter Weise.“

Kontakt

Grundschule Fürstenstein

Ansprechpartnerin: Waltraud Seider

Jahnweg 6a, 94538 Fürstenstein

Telefon: 08504-91560

E-Mail: kontakt@gs-fuerstenstein.de

vs-fuerstenstein@freenet.de

Internet: www.gs-fuerstenstein.de

Dieses Projekt wurde ausgezeichnet mit dem Sonderpreis „Gesundheit in der Schule“ im BGPP; eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 31 ff

Nachhaltiges Lernen, Nachhaltigkeit lernen – Eine Schule macht sich auf den Weg

Implementierung einer nachhaltigen und gesundheitsfördernden Schulkultur an der Grundschule Woffenbach

Die Grundschule Woffenbach in Neumarkt in der Oberpfalz entwickelt ihr Schulprofil weiter. Nachhaltigkeit und Gesundheitsförderung sollen zwei tragende Pfeiler darstellen. Die globalen Problematiken wie Bevölkerungswachstum, Ressourcenverknappung, Umweltverschmutzung und die Schere zwischen Arm und Reich machen auch lokales Handeln notwendig,

Projektziele

Im Rahmen von Projektwochen, Einzelaktionen und fest im Schulprogramm und Schulalltag verankerten Aktionen sollen die Kinder und ihre Eltern erkennen, wie nachhaltiges, umweltbewusstes und gesundheitsförderndes Verhalten in den Lebensalltag zu integrieren ist. Sensibilisierung für bestehende globale Probleme, Verständnis der Ursachen, Begreifen von Zusammenhängen und besonders das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten: bewusster Konsum, gesunde Ernährung, Leben im Einklang mit der Natur, Rücksicht und Solidarität, Engagement von Schülern, Lehrern, Eltern und Ehrenamtlichen. Vernetzung mit anderen (Bildungs-) Partnern.

Umsetzung

Umsetzung durch Einbindung der Ziele ins Unterrichtsprinzip, Kontinuität und Wiederholung, durch Aktionswochen, ein Spiralcurriculum und „Lernen durch Lehren“. Maßnahmen:

- Schulweltladen (Produkte aus Fairem Handel, Verkauf durch Schüler), Bewirtschaftung eines ökologisch-dynamischen Schulgartens, Mülltrennung, Lichtwächter (Energiesparen), Eine-Welt-Lernzirkel
- Fitnessparcours im Schulhaus (Bewegungspausen), wöchentlich gesundes Pausenbrot, Schulmilch/ Schulfrühstück mit Milchprodukten, Bio-Schulobst
- Projekte zu verschiedenen Themen, die jeweils über drei bis vier Monate angelegt sind und alle Kinder der Schule einbeziehen, teilweise mit Informationsveranstaltungen für Eltern: „Klimawandel-

Experimente“, „Schokoprofis“ (Faire Schokolade – Vom Anbau bis zu uns in den Laden), „Naturschützen und nachhaltig nutzen“ (Selbstversorgerhof). vielfältige Aktionen zur Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit im Oktober 2012 (täglich gesundes Pausenbrot, Nachhaltigkeits-Lernzirkel, Schüler als „Klimabotschafter“, Besuch des Bürgermeisters, Fernsehbericht, Newsletter für die Eltern zum Thema Nachhaltigkeit u.a.)

- Beteiligung an der Neumarkter Kinderakademie zum Thema Klimaschutz und an der Aktion „Grüne Meile“, Zusammenarbeit mit dem Eine-Welt-Laden (Lernzirkel, Führung) und mit dem Landesbund für Vogelschutz (Vogelstimmenwanderung, Nistkästen am Schulhaus), Kooperationen mit Kindergarten, Altenheim, FOS und Gymnasium

Die Aktionen werden nach Abschluss, spätestens aber jährlich von allen Beteiligten evaluiert und hinsichtlich ihrer Effektivität bewertet. Die Schule versucht auch im Rahmen von Vorträgen, Teilnahme an Veranstaltungen und die eigene Internetpräsentation weitere interessierte Personen anzusprechen.

Dokumentation: Projektbericht, Dokumentationen Teilprojekte

Ressourcen, Finanzierung

Eigene Mittel, Spenden, Mikroprojekte der Stadt Neumarkt. Die Schule wurde ausgezeichnet mit dem Umweltpreis des Landkreises Neumarkt und als offizielles Projekt der UNESCO „Bildung für nachhaltige Entwicklung – Weltdekade der Vereinten Nationen 2005-2014“, sie ist eine „Umweltschule in Europa“ und nimmt am COMENIUS-Projekt teil.

Kommentar aus dem Projekt

„Wenn nicht wir, wer dann? ... Wissen verankert sich gerade im Grundschulalter sehr gut und wirkt hoffentlich weit über die Grundschulzeit hinaus.“

Rückmeldungen zu einzelnen Projekten: „Der Bereich Nachhaltigkeit und Umweltschutz wird von den Kindern sehr ernst genommen“; „Schülerinnen und Schüler waren von dem Projekt sehr angetan. Auch scheint die Wirkung durchaus groß gewesen zu sein, denn zur freiwilligen Nachmittagsveranstaltung für die Familien kamen ca. 60 Kinder mit ihren Eltern ... Die Kinder achten zusammen mit ihren Eltern vermehrt

darauf, wie sie sich ernähren und ob die Produkte, die sie kaufen, aus nachhaltiger Produktion stammen.“

Kontakt

Grundschule Woffenbach

Ansprechpartner: Dr. Thomas Mayr

Fibelstraße 1, 92318 Neumarkt in der Oberpfalz

Telefon: 09181-232030

E-Mail: gs-nm-woffenbach@t-online.de

www.woffenbach.de/grundschule/grundschule.html

Gesunde Schulen in Giesing

Systematische Gesundheitsförderung als präventiver Ansatz für sechs

Schulen im Quartier, begleitet durch die Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit

(Ober-)Giesing in München gilt als Stadtteil mit besonderem Entwicklungsbedarf. Hier leben viele Kinder und Jugendliche in sozial benachteiligten Familien, der Anteil der Sozialwohnungen liegt bei 12%. Rund ein Drittel der Bewohner hat einen Migrationshintergrund. Befragungen an den Schulen vor Ort zeigten, dass das Gesundheitsbewusstsein von Schülerinnen und Schülern wenig ausgeprägt ist.

Projektziele

Gesundheitliche Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche: Bestandsaufnahme, Sensibilisierung und Aktivierung zur Gesundheitsförderung, langfristige Verankerung eines gesundheitsfördernden Gesamtkonzeptes an sechs Schulen in München-Giesing, Vernetzung der Schulen untereinander sowie mit Einrichtungen und Einwohnern des Stadtteils. Erfahrbare Maßnahmen der Verhaltensprävention und strukturelle Veränderungen (Verhältnisprävention). Lehrkräfte wirken als Multiplikatoren im Projekt.

Umsetzung

Beratung und Unterstützung von sechs Schulen in Giesing (Grund- und Mittelschule an der Icho- und Fromundstraße, Grundschule St. Martin-Straße, Mittelschule Perlacher Straße) hinsichtlich der Gesundheitsförderung durch die Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's) von Oktober 2011 bis Dezember

2013. Unter Einbezug von Schülern, Lehrkräften, Rektoren, Hausverwaltung und Eltern entstanden an den Schulen vielseitige Ansätze und Maßnahmen, unter anderem zu

- Bewegung, Ernährung, Stressabbau (Bewegungsbaustelle, Raum der Stille, Workshops für Schüler und Lehrkräfte)
- Gesunde Schulverpflegung (Beratung, Hoch- und Kräuterbeet)
- Stimmbildung, Entspannung (Fortbildung von Lehrkräften)
- Vernetzung mit Einrichtungen im Stadtteil, Flyer zu gesunden Angeboten – „Gesundheitswegweiser für Kinder in Giesing“ (Zielgruppe Grundschule) und „Gesundheitswegweiser für Jugendliche“ (Zielgruppe Mittelschule), Gemeinschaftsaktionen auf dem Bürgerfest

Der Erfahrungsaustausch unter den Schulen regte an, sich intensiver mit dem Thema Gesundheit zu befassen und dies in den Schulalltag zu integrieren. Steuerung der Aktivitäten über regelmäßige Treffen der Projektteams unter Mitwirkung der Beteiligten, Prozessberatung im Rahmen der externen Evaluation

(Schäuble Institut für Sozialforschung, München). Vier Projekt-Infoblätter dokumentierten laufend den Projektstand. In Start-, Halbzeit und Abschluss-Workshops wurde eine breite Beteiligung ermöglicht; inhaltliche Auswertung über Fragebögen für alle Beteiligten.

Dokumentation: Kurzfassung des Projektberichtes, Evaluationsbericht, Projekt-Infoblätter, Gesundheitswegweiser, Presseartikel, MAG's-Jahresbericht

Ressourcen, Finanzierung

„Gesunde Schulen in Giesing“ wurde durchgeführt im Auftrag des Referates für Gesundheit und Umwelt (RGU) der Landeshauptstadt München im Rahmen des Leitprojektes „Gesundheit in der sozialen Stadt“, Finanzierung im Verbund durch das RGU, sieben gesetzliche Krankenkassen (TK, AOK, DAK, KKH, Barmer GEK, IKK classic, Knappschaft) und das Quartiersmanagement der Sozialen Stadt. Über einen Zeitraum von rund zwei Jahren standen im Schnitt ca. 15 Wochenstunden für die Projektbegleitung sowie Projektmittel zur Verfügung.

Kommentar aus dem Projekt

„Das Projekt läuft ausgesprochen erfolgreich ... Die Schulen brauchen zur Realisierung die Unterstützung von außen ... Die Schulen setzen sich intensiv mit dem Thema Gesundheit auseinander und sind selbst aktiv geworden, um die Projekte, die sie wichtig finden, zu realisieren. Sie setzen sich sehr dafür ein, dass nachhaltige Projekte entstehen, die langfristig im Schulalltag Wirksamkeit zeigen. Es ist eine sehr breite Vielfalt von gesundheitsförderlichen Projekten – sowohl für die SchülerInnen als auch das Personal an den Schulen und assoziierten Einrichtungen – entstanden, die dem unterschiedlichen Bedarf an den Schulen gerecht wird und zeigt, wie viele Facetten das Thema Gesundheit hat.“

Kontakt

Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's)

Ansprechpartnerin: Christl Riemer-Metzger

Schwanthalerstraße 2, 80336 München

Telefon: 089-5438751 und 0171-3538410

E-Mail: riemer-metzger@gmx.de

Internet: www.mags-muenchen.de

JuvenTUM Stufe 3

Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten – Ein Projekt an Haupt- und Mittelschulen in München

Gesundheit und Wohlbefinden sind eine wesentliche Grundlage für Bildung und erfolgreiches Lernen. Jugend, Vitalität und Entwicklungsförderung sind daher die Eckpfeiler des schulbasierten Präventionsprojektes JuvenTUM Stufe 3. Kinder und Jugendliche sollen zu „Experten für ihre eigene Gesundheit“ ausgebildet und über das Erleben von Spaß an Bewegung und Gesundheit zu einem eigenständigen gesundheitsfördernden Verhalten sowohl im Bereich körperlicher Aktivität als auch in der Ernährung und im Umgang mit Stress angeleitet werden.

Projektziele

Aufbauend auf den Erkenntnissen von bisherigen schulbasierten Präventionsprojekten wurden mit

JuvenTUM Stufe 3 folgende Ziele verknüpft: Erhöhung der körperlichen Aktivität von Kindern und Aufzeigen neuer Bewegungsmöglichkeiten, Integration einer gesunden Ernährung in Schule und Familie, Vermittlung von Elementen eines gesunden Lebensstils (Stressmanagement, Umgang mit Alkohol und Nikotin) sowie Visualisierung des eigenen Gesundheits- und Fitnesszustandes für die teilnehmenden Kinder über einen jährlichen „Gesundheitscheck“.

Umsetzung

An dem über zwei Schuljahre angelegten Projekt nahmen 15 Mittel- und Realschulen in München mit insgesamt 32 fünften Klassen teil, die per Los in Interventions- und Kontrollschulen unterteilt wurden.

Untersuchung der Schüler zu Projektbeginn im Herbst 2008, Schuljahresende 2009 und 2010 sowie Abschlussuntersuchung Sommer 2012 (körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit, Anthropometrie, Blutdruck, Gefäßfunktion, Ernährungsfragebogen, sozioökonomische Daten, Blutabnahme bei zusätzlicher Einverständniserklärung der Eltern). Inhaltliche Schwerpunkte des Projektes:

- Wöchentliche „Lifestyle-Stunden“ für die Schüler in den Bereichen Bewegung, gesunde Ernährung und Wohlbefinden im Rahmen des Schulunterrichts (Module in Projektjahr 1: Sport im Verein, Richtig trinken in Alltag und Sport, Gesund essen hält fit, Wohlbefinden und Entspannung; Projektjahr 2: Wiederholung Jahr 1 sowie Medienkompetenz, Fit für die Schule, Vom Spaß zur Sucht). Die Lifestyle-Stunden werden von Lehrkräften der Schule durchgeführt, die Inhalte werden in regelmäßigen Projektgesprächen besprochen und Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt. Zusätzliche Aktionen waren Kochkurse, Sportturniere, Tanzaufführungen, Kooperationen mit Sportvereinen und Maßnahmen zur Suchtprävention zu den Themen Genussmittel und Umgang mit Medien.
- Maßnahmen zur Verbesserung der Lehrergesundheit und Schulorganisation (u.a. Fortbildungen „Lehrergesundheit“, „Best of Bewegte Pausen“, „Chancengleichheit im und durch Sport“)
- Unterstützung eines gesunden Lebensstils in den Familien durch Einbezug der Eltern (Elternabende, Eltern-Kind-Aktionen, Eltern-Informationsbriefe).
- Evaluation jeweils zum Schuljahresende (Lehrer/Schulleitung) und bei Projektabschluss (Eltern, Schüler). Wissenschaftliche Auswertungen laufen noch, sie zeigen erste gesundheitliche Verbesserungen, u.a. positive Effekte auf Gefäßparameter und körperliche Leistungsfähigkeit, Gewichtsnormalisierung bei acht übergewichtigen Kindern der Interventionsgruppe (14,2%) gegenüber fünf Kindern in der Kontrollgruppe (12,8%).

Dokumentation: Projektbericht, Studienergebnisse, wissenschaftliche Veröffentlichungen

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung des Projektes durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern. und über Eigenmittel des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie und Rehabilitative Sportmedizin der TU München.

Kommentar aus dem Projekt

„JuvenTUM Stufe 3 bietet neue innovative Ansätze, da es nicht nur auf eine Veränderung des BMI, der körperlichen Aktivität und Fitness abzielt, sondern auch Veränderungen von kardiometabolischen Risikofaktoren einschließlich möglicher Auswirkungen auf Gefäßfunktion und -struktur mit untersucht. Damit ist die Studie richtungweisend. Weltweit gibt es kein Projekt dieser Art, das eine vergleichbar große Anzahl von Kindern im Rahmen eines mehrjährigen schulbasierten Präventionsprogrammes so umfassend untersucht ... Eine große Stärke des Projekts in die einfache, klare Struktur, wodurch die Elemente gut in den Unterricht zu integrieren und leicht auf andere Schulen übertragbar sind ... Das Präventionsprojekt bezieht alle Beteiligten, d.h. Kinder, Lehrer, Eltern mit ein und versucht, sowohl das Verhalten als auch verhältnispräventive Maßnahmen zu unterstützen.“

Kontakt

Poliklinik und Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin

Technische Universität München – Uptown München, Campus C

Ansprechpartnerin: Dr. Monika Siegrist
Georg-Brauchle-Ring 56-58, 80992 München

Telefon: 089-289244-56

E-Mail: siegrist@sport.med.tum.de

Internet: www.juventum.med.tum.de

www.sport.med.tum.de

Get fit – Stay healthy!

Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen bei Kindern – Eine Studie zur Wirkung eines sechsmonatigen Programms zur Bewegungsförderung in der Schule

In den letzten zehn Jahren hat sich die Prävalenz von Übergewicht im Kindesalter in Deutschland fast verdoppelt, nahezu jedes sechste Kind ist übergewichtig oder fettleibig. Übergewicht in der Kindheit stellt einen Hauptrisikofaktor für Arteriosklerose im Erwachsenenalter dar. Arterien können bereits im Kindesalter funktionell und strukturell beeinträchtigt sein, sie versteifen und verdicken. Deswegen sind ein frühes Risikoscreening und interdisziplinäre Präventionsmaßnahmen notwendig. Körperliche Fitness und Alltagsaktivität sind sowohl in der Primär- als auch Sekundärprävention protektive Faktoren von essentieller Bedeutung.

Projektziele

Die frühe Manifestation der Arteriosklerose steht im Zusammenhang mit kardiovaskulären Risikofaktoren wie z.B. Bewegungsmangel und falscher Ernährung. Ein Schulprojekt soll klären, ob ein interdisziplinäres Interventionsprogramm (Sportwissenschaft, Ernährungswissenschaft und Psychologie/Motivation) die Gefäßgesundheit und Fitness von Schulkindern verbessern kann.

Umsetzung

„Get fit – Stay healthy!“ ist eine prospektive, auf sechs Monate angelegte kontrollierte Interventionsstudie des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie der TU München. Sie startete im Frühjahr 2011.

- Rekrutierung von 120 Kindern der 6. Jahrgangsstufe einer Privatschule und einer städtischen Schule in München. Im Rahmen einer Basisdiagnostik (Mai/Juni 2011) wurden Gefäßgesundheit (Ultraschalluntersuchungen), Leistungsfähigkeit und Aktivitätsstatus untersucht. Entsprechend ihres Fitnesslevels (beurteilt anhand der maximalen Sauerstoffaufnahme) wurden die Kinder in gleich leistungsstarke Interventions- und Kontrollgruppen eingeteilt.
- Mit Beginn des Schuljahres 2011/12 absolvierten die Kinder der Interventionsgruppe ein sechsmona-

tiges Programm mit Bewegung (wöchentliche 90-minütige Sporeinheit, je fünf Einheiten Aquafitness, Rope-Skipping nach einem Programm der Deutschen Herzstiftung, Ball- und Bewegungsspiele), Ernährungsschulung (täglich gesundes Frühstück in der Schule) und Motivation. Die Kinder der Kontrollgruppe behielten ihre Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten möglichst unbeeinflusst bei.

- Erste Nachuntersuchung zur Evaluation der Interventionsmaßnahme zwischen Februar und April 2012, für November/Dezember 2013 ist eine weitere Nachuntersuchung geplant.

Bei den Studienteilnehmern handelte es sich um eine sehr homogene Gruppe gesunder Kinder; die Mädchen und Jungen erreichten zu Beginn die geforderten täglichen 60 Minuten körperliche Aktivität, die derzeit bei Kindern als kardioprotektiv gilt, und den Fitnessnormwert. Zum Zeitpunkt der ersten Nachuntersuchung zeigte sich sowohl bei den Kindern der Interventionsgruppe als auch bei der Kontrollgruppe eine signifikante Reduktion von Fitness und körperlicher Aktivität. Dies kann vermutlich saisonal interpretiert werden; die über die Wintermonate verlaufende Bewegungsintervention konnte diesem Effekt nicht entgegenwirken.

Teilergebnisse der Studie wurden im Rahmen eines wissenschaftlichen Artikels und bei internationalen wissenschaftlichen Tagungen vorgestellt.

Dokumentation: Projektbericht, Studienergebnisse

Ressourcen, Finanzierung

Projektfinanzierung durch die Deutsche Herzstiftung e.V. (halbe Stelle eines Diplom-Sportwissenschaftlers, wissenschaftliche Hilfskraft, Laboruntersuchungen). Medizinische Projektleitung durch eine Ärztin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie; Sachmittel der Technischen Universität München. Bereitstellung der Räumlichkeiten durch die Schule.

Kommentar aus dem Projekt

„Im Rahmen dieser Studie konnten erstmalig Zusammenhänge zwischen kardiovaskulären Risikofaktoren und der Gefäßfunktion bzw. der Gefäßstruktur bei gesunden Kindern gezeigt werden. Erste Ergebnisse ... zeigen, dass sowohl der Fitnesszustand als auch Stoffwechselformparameter bei gesunden Kindern im Zusammenhang mit der Gefäßelastizität stehen ... Nach Analyse der Ergebnisse ... im direkten Anschluss an die Intervention kann ausgesagt werden, dass die

Intervention keine kurzfristigen Auswirkungen auf die Gefäßstruktur und Gefäßelastizität hat.“

Kontakt

Technische Universität München

Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie

Ansprechpartnerin: Dr. Birgit Böhm

Georg-Brauchle-Ring 60/62, 80992 München

Telefon: 089-289-24571

E-Mail: birgit.boehm@tum.de

Internet: www.praeventive-paediatrie.sg.tum.de

So fühle ich mich in der Schule wohl! – I feel good!

Wohlbefinden in der Schule aus Sicht von Schülern der Staatlichen Realschule Coburg

Die Schule ist ein Setting, in dem Heranwachsende einen großen Teil ihrer Zeit verbringen; sie hat heute weit mehr Aufgaben zu erfüllen als den Bildungs- und Erziehungsauftrag. Die Gestaltung der Rahmenbedingungen und der Ablauf des Schultages leisten einen entscheidenden Beitrag zur Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit aller Beteiligten. Welche Möglichkeiten bestehen aus Sicht der Schüler, Rahmenbedingungen und Schulalltag angenehmer zu gestalten? Diese Fragen wurden in einer Bachelorarbeit am Studiengang Integrative Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg in Zusammenarbeit mit dem Schulservice der AOK Bayern untersucht.

Projektziele

Gesundheitsförderliche Gestaltung des Schulalltags, Wohlbefinden in der Schule: Aus den Wünschen und Vorschlägen der Schülerinnen und Schüler der 10. Jahrgangsstufe in insgesamt vier Abschlussklassen werden konkrete Handlungsempfehlungen für die Schulleitung abgeleitet, Schwerpunkte sind „Unterricht“, „Pause“ und „Nachmittagsbetreuung“.

Umsetzung

Vor Projektbeginn Besichtigung der kooperierenden Staatlichen Realschule COI in Coburg, Besprechung mit Schulleitung und der für die Organisation verantwortlichen Lehrkraft. Die Schule ist eine offene Ganztagschule mit 605 überwiegend männlichen Schülern.

- Informationsbrief an die Schüler der Abschlussklassen und ihre Eltern mit Einverständniserklärung zur Projektteilnahme und anonymem Fragebogen zur Bewertung des Wohlbefindens an der Schule und zu sozio-demografischen Merkmalen. Bei der Auswertung werden erste Prioritäten für die Workshops abgeleitet.
- Workshops à 90 Minuten je Klasse ohne Anwesenheit einer Lehrkraft, angeleitet durch einen geschulten Moderator und einen Assistenten: Ideensammlung mit Hilfe von Brainstorming, Eingrenzung der Ergebnisse auf die Schule durch Mindmapping, IST-Analyse mit Bedarfsermittlung durch Fokus-

gruppendifkussionen, Kleingruppenarbeit mit Ideen und Vorschlägen anhand von Abfrage auf Moderationskarten, abschließend Feedback und Blitzlichtbefragung

- Ausarbeitung der Workshop-Ergebnisse, Abgleich mit theoretischen Studien und Best Practice-Beispielen. Die Vorstellung der Ergebnisse und die Ableitung von Handlungsempfehlungen für die Schule in den Bereichen Unterricht, Pause und Nachmittagsbetreuung stehen noch aus.

Dokumentation: Projektbericht, Präsentation

Ressourcen, Finanzierung

Motivierte Schüler, engagierte Lehrer und eine interessierte Schulleitung; Begleitung durch den AOK Schulservice. Die Workshops sind für die Schule kostenlos, sie können mit relativ geringem finanziellen und personellen Aufwand jederzeit in jeder Schule durchgeführt werden.

BSZ Wiesau is(s)t gesund

Gesunde Pausenernährung am Staatlichen Beruflichen Schulzentrum Wiesau – Eine Initiative der Abteilung Hotel- und Gastgewerbe

Das Projekt wurde im November 2011 von den Schülerinnen und Schülern der Klasse NKÖ 10 a am Berufsschulzentrum Wiesau – angehende Köchinnen und Köche – angeregt. In ihrer schriftlichen Bitte an den Rektor hieß es: „In der Cafeteria gibt es nur ungesundes Essen. Da es sehr wichtig ist, sich richtig zu ernähren, sollte es geändert werden.“ Die Schulleitung bat daraufhin um ein Schülerprojekt mit Erarbeitung von Vorschlägen an die Cafeteria.

Projektziele

Zwei Ziele wurden für das Projekt festgelegt, 1. Die Schulcafeteria Cafeteria der Fima Sager soll jeden Tag ein gesundheitsbewusstes Gericht als Alternative zu den bisherigen Gerichten anbieten. 2. Jeder Schüler soll erkennen, dass es unter den Speisen, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind, auf jeden Fall auch solche gibt, die gut schmecken. Er soll deshalb einmal in der Woche ein gesundes Gericht auswählen.

Kommentar aus dem Projekt

„Es handelt sich um ein laufendes Projekt. Weder ist die Bachelorarbeit fertiggestellt noch haben Abschlussgespräche und die Ergebnispräsentation in der Schule stattgefunden. Das Feedback der Schüler ist durchweg positiv, sie fühlen sich ernst genommen und beteiligt. Sie wünschen sich die jährliche Fortführung des Projekts ab der 8. Klasse und eine anschließende Evaluation der Ergebnisse im Folgejahr.“

Kontakt

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Ansprechpartnerin: Kerstin Sommerluksch

Gärtnersleite 14, 96450 Coburg

Telefon: 09561-72-143

E-Mail: kerstin.sommerluksch@web.de

Umsetzung

Das Projekt „Gesunde Pausenernährung“ entwickelte sich unter dem Titel „BSZ Wiesau is(s)t gesund“ zu einem Projekt für die ganze Schule. Einbezogen waren die Klassen NKÖ 10 a und b, NGG 10 a und b, die BFK 12 a der Berufsfachschule für Kaufmännische Assistenten, die HHO 11 und 12 sowie Schüler der Schreinerabteilung, Lehrkräfte, Schulleitung und Mitarbeiter der Cafeteria. Folgende Aufgaben wurden auf die verschiedenen Unterrichtsfächer aufgeteilt und mit den unterrichtenden Lehrkräften erarbeitet:

- Befragung der Schüler im BSZ zu ihren Essgewohnheiten während der Pause (Ausgabe eines Fragebogens an 90 Schulklassen, rund 50% bzw. 800 Schülerinnen und Schüler antworteten). Die Ergebnisse, u.a. Vorschläge für Gerichte, gehen in die weitere Planung ein.

- Schülervorschläge von einfachen, bekannten und leckeren Gerichten, Bewertung der Speisen nach Zubereitungsart, Aussehen, Geschmack, Zeit- und Kostenaufwand Auswahl der am besten geeigneten Gerichte, Berechnen des Energiewertes, Kalkulation
- ernährungsphysiologische Beurteilung von kleinen Pausengerichten (Was ist gesund?), Warenanforderung für den Kochunterricht, Zubereitung der Gerichte, Erstellen einer Speisekarte mit Angabe von Nährstoffen, Zusatzstoffen und Energiewerten. Zum Vergleich werden auch die Energiewerte der bisherigen Gerichte berechnet.
- Umsetzbarkeit in der Praxis: Gespräch mit dem Betreiber der Cafeteria und den Mitarbeitern
- Entwicklung eines Marketingkonzeptes mit Logo und Slogan, Flyer und Plakaten, Bau und Präsentation einer Nahrungspyramide

Das Projekt wurde im März 2013 beim Tag der offenen Tür vorgestellt. Es gibt ein täglich wechselndes Angebot der ausgewählten gesunden Gerichte im Pausenverkauf durch den Betreiber der Cafeteria an vier Tagen in der Woche.

Für das Schuljahr 2013/14 sind ein Gesundheitstag und eine Evaluation des Projektes geplant (Wie viele gesunde Gerichte werden verkauft? Hat sich das Essverhalten der Schüler verändert? Gewinne und

Verluste des Cafeteriabetreibers?). Durch den Umbau der Schule besteht möglicherweise die Chance, die räumlichen Einrichtungen und technischen Geräte der Cafeteria zu verbessern (neue Lüftungsanlage, Salattheke)

Dokumentation: Projektbericht und -plan, Bilddokumentation

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wurde überwiegend aus Eigenmitteln des BSZ Wiesau finanziert.

Kommentar aus dem Projekt

„Ziel 1: Die Cafeteria soll jeden Tag ein gesundheitsbewusstes Gericht, als Alternative anbieten: ERREICHT! Es bleibt aber immer noch die Tatsache, ... eine Currywurst mit Pommes frites schmeckt nun mal sehr lecker und doch stirbt die Hoffnung zuletzt; denn schließlich wollen wir alle alt werden und dabei gesund und fit sein!“

Kontakt

Berufliches Schulzentrum Wiesau

Ansprechpartner: Wolfgang Prebeck, Inge Gebert

Pestalozzistraße 2, 95676 Wiesau

Telefon: 09634-92030

E-Mail: info@bs-wiesau.de

Internet: www.bs-wiesau.de

Präventionspaket „Autofahren – alles easy!?“

Ein Projekt für die Schüler des Fachbereichs Kfz-Mechatroniker an der Staatlichen Berufsschule Neu-Ulm

Im Herbst 2010 fanden an der Staatlichen Berufsschule Neu-Ulm (bsnu) Projektwochen rund um die ADAC-Ausstellung „Schatten – Ich wollte doch leben!“ statt, in der es um tödlich verunglückte junge Autofahrer geht. Die Aktionen der Schule dazu (u.a. das Projekt „Pille oder Pappe – Shit oder Schein“: Informationen zum Fahren unter Alkohol- und Drogeneinfluss mit Rauschbrillenparcours, „Wenn der Notfall eintritt“:

Notfallseelsorger berichten, „Wie kann ich helfen?“: Erste Hilfe) haben die Schüler sehr angesprochen. Da jugendliche Kfz-Mechatroniker zu den besonderen Risikogruppen im Straßenverkehr zählen, entwickelte sich aus der Projektwoche ein Präventionspaket, das den Abschlussklassen Kfz nun jährlich im Herbst angeboten wird.

Projektziele

Die Schüler der Berufsschule, insbesondere Führerscheinneulinge, werden sensibilisiert für Gefahren und Auswirkungen des Drogenmissbrauches. Sie setzen sich mit Tod und Sterben im Straßenverkehr auseinander, üben Verantwortung und Zivilcourage ein und erleben bei der Simulation mit der Rauschbrille ganz unmittelbar, wie unverantwortlich Fahren unter Alkoholeinfluss ist.

Umsetzung

Die Kfz-Klassen im 13. Schuljahr haben vor ihrer Abschlussprüfung im Winter noch 15 Unterrichtsstunden Religionsunterricht, in denen das Projekt umgesetzt wird. Bausteine sind:

- Erfahrungen und Aufgaben der Notfallseelsorge – Umgang mit Tod und Sterben (vier Unterrichtsstunden): Einstieg mit Szenen aus aktuellen Tatort-Filmen (Überbringung von Todesnachrichten, Erfahrungen der Schüler fließen mit ein, die sie als ehrenamtliche Helfer beim Roten Kreuz oder bei der örtlichen Feuerwehr gemacht haben, persönliche Verlusterlebnisse, Kurzgeschichte „Abschied“ eines Schülers als Impuls zum Gespräch)
- Folgen von Alkohol- und Drogenkonsum im Straßenverkehr (zwei Unterrichtsstunden): Zahlen, Daten, Fakten
- Einüben von Verantwortung und Zivilcourage (zwei Unterrichtsstunden): praktische Auffrischung Erste Hilfe, Filmbeitrag „Helfen oder Wegschauen“, Szenen werden nachgestellt und Zivilcourage ausprobiert
- Fahren im Rausch (vier Unterrichtsstunden): Die Klasse trifft sich am Vormittag auf dem Verkehrsübungsplatz Ludwigsfeld. Eine theoretische Einführung durch die Fahrlehrer/Verkehrswacht vertieft das Thema „Fahren unter Alkohol“, anschließend Vorführung des Films „Warum?“ aus der Aktion Disco-Fieber. Der praktische Teil erfolgt in Fahrschulautos in Begleitung der Fahrlehrer: Parcours-Fahrten zunächst ohne, dann mit Rauschbrille und lauter Musik.
- Schulaufgabe (eine Unterrichtsstunde)

- Das Projekt wurde über die Kfz-Klassen ausgeweitet auf die Mädchenklasse der Medizinischen Fachangestellten (11. Klasse), im kommenden Schuljahr sollen auch die Tischlerklassen teilnehmen.

Dokumentation: Projektbericht, Schülerfeedback, Bericht aus dem Newsletter der Berufsschule und den bnsu-Film

Ressourcen, Finanzierung

Nutzung der Ressourcen der Schule: Lehrkräfte des medizinischen Fachbereichs und des Fachbereichs Religion; unter den Schülern finden sich jedes Schuljahr Mitglieder der Freiwilligen Feuerwehr oder des Roten Kreuzes, die praktische Übungen in Erster Hilfe durchführen. Den Projektteil „Fahren im Rausch“ bietet die Verkehrswacht Neu-Ulm kostenfrei an.

Kommentar aus dem Projekt

„Meine Kfzler lieben schnelle, schöne Autos. Legen auf dem Schülerparkplatz schon mal einen Kavaliertest hin, um die Mädels zu beeindrucken. Und Alkohol ist ein großes Thema. Im Herbstprojekt ‚Schatten – ich wollte doch leben‘ ... habe [ich] gespürt, wie diese Themen meinen Schülern unter die Haut gehen ... [Das] innovative Projekt ‚Fahren im Rausch‘ ist der Renner ... Meine Abschlusschüler fordern den Vormittag regelrecht ein. Es ist ein gutes kompetenzorientiertes Projekt. Es wird viel gelacht und gleichzeitig spürt jeder, dass es um eine ernste Thematik geht. Die Erfahrungen und Kompetenzen der Schüler werden vernetzt. Genauso liebe ich Unterricht.“

Rückmeldungen von Schülern nach dem Fahrtraining: „Die Praxis hat für sich gesprochen“ – „Der Film und das Fahren mit der Rauschbrille wird bei jedem im Kopf bleiben“ – „Mit ist nochmals bewusst geworden, was es heißt, am Morgen danach mit Restalkohol zu fahren“ – „Der Film sagt alles aus. Den praktischen Teil sollte jeder mal gemacht haben“.

Kontakt

Staatliche Berufsschule Neu-Ulm (bsnu)

Ansprechpartnerin: Karola Künzler

Ringstraße 1, 89231 Neu-Ulm

Telefon: 0731-985840

E-Mail: info@bsnu.de

Gesund und fit im Stadtteil – Das Schulgarten-Projekt in Fürth

Sieben neue Gärten für Schülerinnen und Schüler

Aufbauend auf den Erfahrungen des erfolgreichen Projekts „Mehr als gewohnt – Stadtteile machen sich stark für Gesundheitsförderung“, das 2006 im Quartier der Sozialen Stadt in der Fürther Innenstadt begonnen hatte, wurde das Modellvorhaben „gesund und fit im Stadtteil – Ausbau und Verstetigung der Gesundheitsförderung und Prävention in Stadtteilen“ ins Leben gerufen. Im Rahmen dieses Vorhabens wurden sieben Schulgärten eingerichtet. Hintergrund ist das abnehmende Wissen bei Kindern, was wann wo und wie wächst. Vielen fehlt der Zugang zu natürlichen Lebensmitteln, zu Hause wird zudem immer weniger gekocht und seltener gemeinsam gegessen.

Projektziele

Schulkindern wird ein niederschwelliger Zugang zu gesundem, selbst angebautem Obst und Gemüse, zu dessen Verarbeitung und Genuss ermöglicht. Sie bekommen einen direkten Bezug zu Erde, Pflanzen, Wachstum und Ernte, ermöglicht durch die Zusammenarbeit von Schule, Elternbeirat, Hausmeister, Sponsoren und Stadtteil.

Umsetzung

Zwischen Oktober 2012 und Juli 2013 wurden im Fürther Stadtgebiet insgesamt sieben Schulgärten eingerichtet, an vier Grundschulen, zwei Mittelschulen und einem Gymnasium. Die Koordinierungsstelle Gesundheit holte alle Beteiligten an einen Tisch, band Projektpartner ein und akquirierte Sponsoren.

- Planung und Umsetzung der Gärten in Form von Hochbeeten oder einem mobilen Schulgarten im Schulhof bzw. bei Platzmangel im öffentlichen Raum vor der Schule in enger Absprache mit der jeweiligen Schulleitung, einer Kontaktlehrkraft, einem örtlichen Handwerker und dem Grünflächenamt.

- Einbindung der Schülerinnen und Schüler bereits beim Bau der Hochbeete, auch beim Befüllen der Gärten mit Erde und beim anschließenden Bepflanzen arbeiteten sie mit. Betreuung der Beete, Ernte und Verarbeitung werden in den laufenden Schulbetrieb integriert.

Das Projekt wird über eine Bachelor-Arbeit begleitet und evaluiert. Eine ausführliche Dokumentation erfolgt im Rahmen des Modellvorhabens „gesund und fit in der Stadt Fürth“ aus dem Forschungsprogramm „Experimenteller Wohnungs- und Städtebau“ des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung Ende 2013; zudem ist eine Filmdokumentation mit dem Schwerpunkt „Schulgärten“ in Arbeit.

Dokumentation: Projektbericht, Übersicht Schulgärten und Bilddokumentation, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung durch Bündelung von Mitteln des Experimentellen Wohnungs- und Städtebaus (ExWoSt) für Organisation und Material, durch Sponsoren-Mittel für Erde, Gartenzubehör und Pflanzgut (Sponsoren: Gärtnerei, Erde-Hersteller, Baumarkt, Personaldienstleister) sowie Eigenleistungen der Schulen bei der Bepflanzung und Pflege der Beete. Weitere Unterstützer: Bauernmarkt, Evangelisches Dekanat, Städtische Abfallwirtschaft, Städtisches Grünflächenamt, Stadtplanungsamt und Baureferat, Städtisches Umweltamt.

Kommentar aus dem Projekt

Aus den Fürther Nachrichten, 7. Juni 2013: „Grünzeug auf dem Stundenplan ... Auch die Kinder der Grundschule am Kirchenplatz können jetzt eigene Beete betreuen und ihrer ersten Ernte entgegenfiebern. An zwei Hochbeeten ... können Mädchen und Jungen lernen, welche kleinen Wunder die Natur hervorbringt, wenn sie sich als Nachwuchsgärtner gut um die Pflanzen kümmern. Der Garten soll in den Unterricht integriert werden und allen Schülern und Lehrern zugute

kommen. Bei der Arbeit in den Schulgärten solle die Kinder wertvolle Naturerfahrungen machen, die in vielen Familien fehlen, und auch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln.“

Kontakt

Projektagentur Göttlein

& Meyer-Schwab-Hecklsmüller GbR

Ansprechpartner: Eva Göttlein, Friedrich Meyer

Frankenstraße 7, 90762 Fürth

Telefon: 0911-7565670

E-Mail: info@goettlein.de

Aschaffener SchülerInnen und Schüler im Projekt „Grabeland“

Ein Schulgarten für die Grund- und Mittelschule im Hefner-Alteneck-Quartier

Die Hefner-Alteneck-Schule ist eine Grund- und Mittelschule im Aschaffener Quartier Hefner-Alteneck, einem Gebiet mit besonderem Entwicklungsbedarf („Soziale Stadt“). Sie wird besucht von rund 420 Kindern und Jugendlichen aus 21 Ländern. Viele Schülerinnen und Schüler kennen nicht mehr den Anbau und die Herkunft von Obst und Gemüse. Oftmals ernähren sie sich von Fertiggerichten („Convenience-Produkten“) und Fastfood, gemeinsame Mahlzeiten werden in den Familien kaum eingenommen.

Projektziel

Soziales Lernen und Vermittlung von Kompetenzen durch gemeinsames Planen, Entwickeln und Verwirklichen eines Gartens: Der Förderverein der Hefner-Alteneck-Schule unterstützt die Anlage eines Schulgartens für den Ganztagsschulbetrieb, der den Jahrgangsstufen fünf bis neun zur Verfügung steht. Für die Grundschule besteht bereits seit Jahren ein Schulgarten, der von einer Lehrkraft betreut wird.

Umsetzung

Seit sieben Jahren unterstützt der Förderverein Hefner-Alteneck Volksschule e.V. die Schule in der Entwicklung zu einer offenen und gebundenen Ganztageschule unter anderem durch das Angebot einer Nachmittagsbetreuung. Anfangs arbeitete man mit einer Haushaltsküche, nach sechs Jahren wurde eine Mensa eingerichtet, wo eine Köchin täglich für ca. 140 Kinder und Jugendliche das Essen aus frischen saisonalen, regionalen Zutaten zubereitet. Seit Jahren

gibt es zudem einen Schulgarten für die Grundschule. Dieser ist jedoch zu klein, um auch die Schüler der Mittelschule daran teilhaben zu lassen.

- Im Frühsommer 2013 Anmietung von 50 m² Ackerland auf dem Gelände des FC Südring im Rahmen des Projekts „Grabeland“ im Programm Soziale Stadt, fußläufig ca. 15 Minuten von der Schule entfernt. Seitens der Stadt wurde der Acker umgepflügt und mit frischer Erde bedeckt. Wasser gibt es vor Ort über einen Tank.
- Vorbereitung des Bodens mit Erde aus dem Baumarkt, gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern wurden zehn Beete und Laufflächen angelegt. Begleitung der Arbeiten durch Alice Gutjahr (Dipl.-Ing. Gartenbau).
- Aufgrund eines Zeitungsartikels gab es eine Spende der Gärtnerei Heeg, Sailauf, über Salat, Tomaten, Blumen, Kräuter; ergänzt durch den Kauf von Samen. Das Gemüse wird im September in der Schulküche verwendet werden.

Die Maßnahme wird innerhalb der Schulentwicklung umgesetzt. Für 2014 sind geplant: Projekt „Slowfood/Fastfood“, Anlegen einer Kräuterspirale, Nutzgarten mit Gemüse, Kräutern, Obst, Blumen.

Im Schuljahr 2012/13 nahm der Förderverein zur Qualitätssicherung der Mensa am Modellprojekt

„Coaching unserer Mensa Hefner-King“ teil. Außerdem ist die Schule beim Projekt „Zähneputzen an Ganztagschulen“ dabei.

Dokumentation: Projektbericht, Bilddokumentation

Ressourcen, Finanzierung

Der Förderverein stellt Mittel zur Verfügung für den Kauf der Aussaat, Benzingeld, Gartengeräte und Gießkannen sowie für die Betreuung zur Verfügung.

Kommentar aus dem Projekt

„Wir haben ... zusammen mit den SchülerInnen die Fläche bearbeitet und auf gut Glück angelegt – nach dem Prinzip ‚learning by doing‘. Erlebnisreich waren bereits die ersten Erfahrungen der Kinder in der Natur: Beim Graben Regenwürmer und anderes Getier entdecken, sinnvolle Einteilung und Nutzung der Garten-

geräte sowie im Regen die ersten Pflanzen und Samen setzen. Eine willkommene Abwechslung zum Schulalltag! Dieses ‚Projekt Grabeland‘ möchten wir gerne verknüpfen mit ‚Ketchup ist kein Gemüse?‘ von Alice Gutjahr und weitere Erfahrungen von einem Bauerngarten in der Stadt naturnah erleben.“

Kontakt

Förderverein der Hefner-Alteneck-Volksschule e.V.

Ansprechpartnerin: Jacqueline Gehrmann

Bavariastraße 39, 63743 Aschaffenburg

Telefon: 06021-970129

E-Mail: jacquelinegehrmann@arcor.de

Internet: www.hefner-alteneck-vs.de

echt schön!

Ein Schul- und Stadtteil-Projekt

für Jugendliche in München über die Lust und Last mit dem Aussehen

Aussehen und Schönheit haben für Jugendliche einen hohen Stellenwert. Dies zeigten auch die Gesundheitsförderprogramme „Rund um Xsund!“, „Fit & Gut drauf!“ und „Verflixte Schönheit!“, die Kultur und Spielraum e.V. in München in den vergangenen Jahren durchgeführt hat. Eine Auseinandersetzung mit den vielfältigen Facetten des Themas Schönheit zeigt, dass auch gesundheitsrelevante Aspekte mit künstlerischen und kulturpädagogischen Methoden sehr gut bearbeitet werden können.

Projektziele

Gesundheitsförderung für Jugendliche über die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Schönheit. Förderung der psychischen Gesundheit, der Entwicklung des Selbstwertgefühls und der Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen, Prävention von gesundheitsschädigendem Umgang mit dem Körper und von Essstörungen. Ausgehend vom Teilaspekt Schönheit werden diese Themen in die Lern- und Lebensbereiche der Jugendlichen (Schule, Freizeit, Stadtteil) getragen; strukturelle Verankerung durch Einbindung der Fach-

kräfte vor Ort, Aufbau eines Stadtteilnetzwerkes zum Thema Schönheit und Gesundheit.

Umsetzung

Das Projekt „echt schön!“ wurde bisher zwei Mal in München durchgeführt: im April/Mai 2012 in der Pasinger Fabrik und im Februar 2013 als Projektwoche an der Städtischen Balthasar-Neumann-Realschule. Zwei weitere Projektwochen folgen: im Oktober 2013 in der Jugendwerkhalle Milbertshofen, im April 2014 im Kulturhaus Milbertshofen.

- Zielgruppen sind Schülerinnen und Schüler ab der 6. Klasse bzw. im Alter von 12 bis 17 Jahren, Eltern, Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Akteure der Gesundheitsvorsorge. Die Projektwoche ermöglicht im Rahmen einer Ausstellung mit Einführung in die Themen und mit Aktionsangeboten eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten von Gesundheit und Schönheit im Kunstatelier, im Foto- und Videostudio, in der Internet- und Buchwerkstatt, im Modeatelier und im Wohlfühlbereich

(bewegen, entspannen, Kräfte messen und koordinieren), angeleitet von Pädagogen, Künstlern und weiteren Experten.

- Entwicklung eines Netzwerkes im Münchner Norden mit den Akteuren der Kinder- und Jugendarbeit, der Gesundheitsförderung und den Schulen, der öffentliche Auftakt erfolgt im Oktober 2013 im Rahmen der Projektwoche. Bis zur zweiten Projektwoche im April 2014 sollen Aktionen und Projekte in den Schulen und Jugendeinrichtungen angeregt und durchgeführt werden, die dann präsentiert werden können.
- Im Rahmen der Projektwoche 2014 soll auch der 6. Münchner Jugendgesundheitstag stattfinden.
- Daneben werden die verschiedenen Aspekte von Schönheit und Gesundheit in der ganzjährigen kulturpädagogischen Arbeit mit einer 7. Klasse im gebundenen Ganztage der Balthasar-Neumann-Realschule eingebracht.

Evaluation über Fragebögen für Jugendliche, Pädagogen und Mitwirkende, Auswertungsgespräche mit den Kooperationspartnern.

Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer, Pressebericht, Auswertung der Befragungen

Ressourcen, Finanzierung

Die erste Projektwoche wurde aus Mitteln des Referats für Gesundheit und Umwelt (RGU), des Sozialre-

ferats und des Kulturreferats der Stadt München und der Stiftung anstiftung/erto-mis finanziert, die zweite Woche aus Mitteln des RGU und des Innovationsfonds der Bundesregierung. Förderung der kommenden Projekte und der Entwicklung der Stadtteilnetzwerks durch die Techniker Krankenkasse.

Kommentar aus dem Projekt

„Zwischen allgegenwärtigen Schönheitsidealen und der Suche nach individuellen Ausdrucksmöglichkeiten ... Das Thema Schönheit bietet gerade für Jugendliche einen offenen Ansatz zur Gesundheitsförderung. Die breite Themenpalette der Gesundheitsförderung wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, Kosmetik, Schönheits-OPs, Essstörungen, Mittel zur Leistungssteigerung u.a. können den Jugendlichen nahe gebracht werden ... Die aktive Aneignung des Themas in methodisch unterschiedlich ausgerichteten Kleingruppen fand nicht nur bei der Zielgruppe selbst, sondern auch bei den begleitenden Lehrkräften und Kooperationspartnern großen Anklang.“

Kontakt

Kultur und Spielraum e.V.

Ansprechpartner:

Albert Kapfhammer, Marion Schäfer

Ursulastraße 5, 80802 München

Telefon: 089-342676

albertkapfhammer@kulturundspielraum.de

Inernet: www.kulturundspielraum.de

Gesundheitserziehung und Prävention an Schulen mit innovativen Lernmedien

Materialien zu den Themen Bewegung, gesunde Ernährung, Alkohol am Steuer, Hygiene und Infektionen, Impfen und Herz-Kreislauf

Die Notwendigkeit qualitativ hochwertiger Gesundheitserziehung im Kindes- und Jugendalter durch eine Vielzahl von Studien belegt. Eine der entscheidenden Fragen ist, wie dies am besten umgesetzt werden

kann. Im Zeitalter von Multimedia scheinen der klassische Frontalunterricht oder Papierbroschüren nicht mehr zeitgemäß, um ausreichend Aufmerksamkeit von Schülern zu erhalten; zudem haben Einzelvorträge

meist einen hohen Aufwand, erreichen aber vergleichsweise wenige Personen; nicht immer sind die Inhalte auf dem aktuellen Stand des Wissens.

Projektziele

Verbesserung der Gesundheitserziehung und Prävention an Schulen zu verschiedenen Themen in bestmöglicher Qualität, die den Stand der Wissenschaft widerspiegelt, für Lehrkräfte einfach anzuwenden und mit einer pädagogisch bestmöglich ausgerichteten Vermittlung des Inhalts. Breite Einsetzbarkeit, im Idealfall in allen Schulen in Bayern. Für die ersten zwei Projekte wird mit einer Nutzung durch über 100.000 Schüler gerechnet.

Umsetzung

Entwicklung eines Konzeptes für innovative Lernmedien in einem Arbeitskreis mit einem Mediziner, Lehrkräften, Medienfachleuten und Pädagogen. Als Partner für die Umsetzung wurde die MedienLB gewonnen, einer der führenden Anbieter didaktischer DVDs für den Schulunterricht. Die Materialien umfassen jeweils einen Film (Dauer 15 bis 25 Minuten) und Begleitmaterialien in digitaler und in gedruckter Form (Lehrerunterlagen, Arbeitsblätter, Testaufgaben, interaktive Arbeitsblätter, weiterführende Informationen u.a.), sie sind in drei Sprachen abrufbar (Deutsch, Englisch, Türkisch). Bereits umgesetzt sind die Themen

- Bewegung in der Grundschule („Bewegtes Klassenzimmer – Bewegungspausen“, entwickelt mit Unterstützung der BKK): In der Grundschule sollte an jedem Tag, an dem kein Sportunterricht stattfindet, mit den Schülern ein Bewegungsprogramm im Klassenzimmer durchgeführt werden. Die DVD zeigt entsprechende Übungen.
- „Alkohol am Steuer – Du hast keine Chance“ für Jugendliche, entwickelt gemeinsam mit dem ADAC und unter Schirmherrschaft des Bayerischen Innenministeriums (Minister Joachim Herrmann): Demonstration von Fahraufgaben auf einem Verkehrsübungsplatz ohne Alkohol und nach (medizinisch kontrollierter) Alkoholgabe. Der Film wird auch von Fahrschulen in Bayern verwendet.
- „Gesunde Ernährung – Bleib gesund und fit“ für die Grundschule

- Kurz vor der Fertigstellung stehen Medien für die Themen „Hygiene und Infektionen“ sowie „Impfen“, in Planung sind „Herz, Kreislauf, Bewegung“ (in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung) und „Ernährung 2“ für die Sekundarstufe

Auszeichnung der Filme als „besonders geeignet für den Schulunterricht“ (Medienkommission Baden-Württemberg); Filmpreis „Erasmus Euro Media Award“ 2013. Das Projekt wird Ende 2013 beendet mit den genannten Themen; aufgrund der sehr guten Resonanz ist eine Weiterführung in Überlegung. Alle Filme sind für die Schulen zugänglich, die Kosten liegen zwischen 79 Euro (Schullizenz) und 129 Euro (Schul-Onlinelizenz), sie werden auch von den Projektpartnern (z.B. ADAC) verwendet.

Eine Evaluation ist geplant.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Konzeption und Management des Projekts durch Dr. med. R. Porsche, operative Umsetzung (Film, Vertrieb u.a.) durch die MedienLB. Fachliche und inhaltliche Unterstützung durch verschiedene Partner; private Investitionen.

Kommentar aus dem Projekt

„In dem Projekt wurde ein Konzept mit Hilfe von innovativen Lernmedien entwickelt, das sowohl beste inhaltliche Qualität gewährleistet, hohe Akzeptanz bei Schülern und Lehrern erreicht und mit einem günstigen Investment eine hohe Verbreitung erreicht ... Eine sehr hohe Anzahl von Schülerinnen und Schülern werden diese pädagogisch und medizinisch hochwertigen Programme sehen und sie werden damit einen wichtigen Schritt im Rahmen der Gesundheitserziehung beitragen, in einer Größenordnung, die nur wenige andere Projekte erreichen.“ ... „Das Feedback der Lehrer und Schüler ist hervorragend“.

Kontakt

Dr. Rolf Porsche in Zusammenarbeit mit MedienLB

Ansprechpartner: Dr. Rolf Porsche

Moritz-von-Schwind-Weg 92, 82343 Pöcking

Telefon: 0151-46444004

E-Mail: rolf.porsche@online.de

**Gesundheitsförderung
in der Arbeitswelt**

4



Gesundheitsförderung in der Pflegeausbildung

Bewegung und Stressbewältigung für die Auszubildenden an der Krankenpflegeschule am Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren

Die Prävention berufsbedingter Belastungen künftiger Pflegekräfte am Lernort (entsprechend des Setting-Ansatzes der WHO) hat eine hohe Bedeutung. An der Krankenpflegeschule der Bezirkskliniken Schwaben am Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren werden in der generalistischen Pflegeausbildung die Ausbildungsinhalte aus der Kranken- und Kinderkrankenpflege sowie der Altenpflege zusammengeführt. Damit wird die Pflegeausbildung in Deutschland dem europäischen Standard angeglichen. Der Berufsabschluss kann für den Schwerpunkt „Gesundheits- und Krankenpflege“ oder „Altenpflege“ erworben werden.

Projektziele

Die Schüler/innen sollen innerhalb ihrer Ausbildung verschiedene Angebote zu Bewegung und Entspannung kennenlernen, deren gesundheitsfördernde Wirkung erleben und entsprechend persönlicher Vorlieben weiterhin durchführen: Förderung von körperlicher Aktivität zur Erhöhung der Fitness, des Wohlbefindens, zur Gewichtskontrolle und zum Stressabbau, Erlernen von Stressbewältigungsstrategien, Förderung von Selbstkompetenz, Kreativität und Ressourcen.

Umsetzung

Während des zweiten und dritten Ausbildungsjahres an der Krankenpflegeschule am Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren werden kontinuierlich Angebote zur Gesundheitsförderung in den Unterricht integriert. Das Projekt begann im Oktober 2011 und lief bis Juli 2013, insgesamt 28 Schülerinnen und Schüler in der Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflege und Altenpflege (generalistische Pflegeausbildung) nahmen daran teil. Vor Projektbeginn wurde eine schriftliche Bedarfsanalyse bei der Pilotklasse durchgeführt und die Angebote entsprechend ausgewählt. Insgesamt umfassten sie rund 30 Unterrichtsstunden:

- „Bewegung und Entspannung mit Spaß“: Nordic Walking, Rückenschule, Aerobic, orientalischer Tanz, Yoga, Pilates, Training im Fitnessstudio,

Musiktherapie (Rhythmus, Trommeln, Gesang), Aikido, Progressive Muskelentspannung, Life-Kinetik, Blitzentspannung in der Pause (Durchführung jeweils einmal im Rahmen von zwei bis drei Unterrichtsstunden)

- „Stress lass nach“: Reflexion berufstypischer Befindlichkeiten zur Entwicklung von Handlungsstrategien zur Stärkung der Selbstkompetenz (Gruppenangebot im Unterricht), Gruppen- oder Einzelsupervision (nach exemplarischer Durchführung freiwillige Fortsetzung auf Nachfrage), Workshop „Prüfungstress erfolgreich bewältigen“ vor der Abschlussprüfung, Aromatherapie in den Klassenräumen
- Angebote außerhalb des Unterrichts während des Theorieblocks (freiwillige Teilnahme): Gruppensupervision, Malgruppe mit Ausstellung im Schulgebäude, Nordic Walking (Selbstorganisation durch Schülerinnen), Nutzung des Fitnessraumes, Fußballturnier Lehrer gegen Schüler

Evaluation am Ende des dritten Ausbildungsjahres (August 2013): Wirksamkeitsanalyse bei der Pilotklasse (Fragebögen), eine detaillierte Auswertung folgt bis zum September 2013. Die Angebote werden beibehalten oder ggf. entsprechend verändert. Ab Herbst 2013 sind weitere Angebote geplant, z.B. Workshops „Gesundes Pausenbrot“, „Gesund kochen am Feierabend“, Fußball, Jogginggruppe, Zumba, Orientalischer Tanz, Tai-Bo.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Koordination, Planung und Evaluation und Supervision durch die projektverantwortliche Lehrkraft der Schule, Finanzierung durch den Träger (teilweise Einsatz freiberuflicher Trainer/innen auf Honorarbasis) und durch Krankenkassen. Die Malgruppe wurde von einer Lehrkraft der Schule ehrenamtlich geleitet.

Kommentar aus dem Projekt

„Nach dem Projekt: Wirksamkeitsanalyse mittels Fragebögen (bei Pilotklasse) ... Ergebnis: Positiv in Bezug auf Wirkung, Nachhaltigkeit und bezüglich der Aufwertung der Ausbildung ... Fortsetzung der gesundheitsfördernden Angebote erfolgt – Implementierung im Lehrplan – mit teils veränderten Angeboten.“

Kontakt

Bezirkskliniken Schwaben –

Bezirkskrankenhaus Kaufbeuren

Berufsfachschule für Krankenpflege

Ansprechpartnerin: Sabine Hübner

Kemnater Straße 16, 87600 Kaufbeuren

Telefon: 08341-725501

www.bezirkskrankenhaus-kaufbeuren.de



Gesundheit fetzt – hier und jetzt!

Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Paritätischen Kindertagesstätten Bayerns

Die täglichen Belastungen in den Kindertagesstätten sind hoch, bedingt durch Lärm, dauernde Aufmerksamkeit und Konzentration, das Gefühl, sich in der Fülle der Aufgaben „zerteilen“ zu müssen. Die Anforderungen an KiTa-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter sind gestiegen, es gibt erhöhte Fehlzeiten, viele steigen relativ früh aus dem Beruf aus.

Nicht zuletzt vor dem Hintergrund des Rechtsanspruches auf einen KiTa-Platz für unter Dreijährige wurden in den letzten Jahren mehr und mehr Kinderbetreuungseinrichtungen eröffnet und ausgebaut. Der dadurch erhöhte Personalbedarf führt zusammen mit dem demografischen Wandel dazu, dass in den bayerischen Metropolregionen, insbesondere im Raum München, ein Mangel an qualifiziertem Personal beobachtet oder entsteht.

Projektziele

Neben der Fachkompetenz ist das psychische und physische Wohlbefinden die wichtigste Ressource für eine individuelle Stressresistenz. Diese Ressourcen gilt es über viele Arbeitsjahre zu bewahren und so gesund für die Arbeit und das Privatleben zu bleiben. Ausbau der Gesundheitspotentiale, Senkung der Fehlzeiten, Bindung an das Unternehmen, hohe Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Umsetzung

2009 wurde für die über 40 Einrichtungen der Gemeinnützigen Paritätischen Kindertagesbetreuung Nord- und Südbayern das Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ins Leben gerufen, begleitet durch die AOK. Das Projekt erreicht einen hohen Grad an Partizipation der insgesamt rund 500 vorwiegend weiblichen Beschäftigten.

- Bildung einer Steuerungsgruppe (zwei Kita-Leiterinnen aus Süd und Nord, ein Vertreter des Betriebes, Betriebsärztin, Geschäftsführer)
- Arbeitssituationsanalyse, Analyse der Belastungsfaktoren in moderierten Gruppeninterviews, Mitarbeiterbefragung, Formulierung von Gesundheitszielen für die einzelnen Einrichtungen, Maßnahmenkatalog. Multiplikatoren-Schulung zur selbstständigen Durchführung der Arbeitssituationsanalysen.
- Weiterqualifizierung der Führungskräfte („Gesund führen“) und der Mitarbeiter (Stress- und Konfliktmanagement), AOK-Blitzentspannung, Coaching und Teamtraining, „Baukasten Wertschätzung“, Gesundheitskurse, Projektbörse für die in den Einrichtungen initiierten Gesundheitsprojekte, Workshop „Gesund bis zur Rente“ für Mitarbeiterinnen über 55 Jahre; Gesundheitstag für Mitarbeiter der Kitas in Nürnberg, Erlangen und Regensburg

im November 2012 mit über 100 Teilnehmern, für die Kitas der Region München ist ein Gesundheitstag im April 2014 geplant

- Kommunikation der Maßnahmen über Leitungskonferenzen, Betriebsversammlungen und Teambesprechungen, Gesundheitsbroschüre (2010, 2012), Newsletter; monatliche Gesundheitstipps
- Verbesserung des baulichen Gesundheitsschutzes: Nachbesserungen in bestehenden Einrichtungen (Licht, Schallschutz, Stühle, Treppen, Wickeltische, Küchen, Spülmaschinen), Standards beim Bau neuer Kitas

Umsetzung und Wirkung der Maßnahmen werden überprüft, u.a. durch Mitarbeiterbefragung alle zwei Jahre, wiederholte Arbeitssituationsanalysen, Abarbeitung des Maßnahmenkatalogs, Nutzung der angebotenen Gesundheitskurse

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung aus Eigenmitteln, Kooperation mit der AOK Bayern

Kommentar im Projekt

„Mit den bisherigen Ergebnissen des Projekts ... sind Mitarbeiterinnen, Führungskräfte und Träger sehr zufrieden. Die Fluktuationsquote ist gesunken, die Krankheitsquote ist seit 2009 erheblich zurückgegangen und die Zufriedenheit und Empfehlungsbereitschaft der Beschäftigten ist nach den Ergebnissen der letzten Mitarbeiterbefragung hoch. Jetzt geht es darum, den Projektstatus abzulösen, um Gesundheit als jederzeit präsent Thema weiter in den Alltag zu integrieren. Die bisherigen Ansätze und Maßnahmen sind darauf ausgerichtet, nachhaltig in den Einrichtungen implementiert und fortgeführt zu werden.“

Kontakt

Gemeinnützige

Paritätische Kindertagesbetreuung GmbH

Ansprechpartnerin: Christine Petersen

Charles-de-Gaulle-Straße 4, 81737 München

Telefon: 089-30611288

E-Mail: christine.petersen@paritaet-bayern.de

Dieses Projekt ist Preisträger im BGPP 2013; eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 25 ff

Professionalisierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei Wallstabe & Schneider

Gesundheitsförderung mit System in der Entwicklung und Produktion von Dichtungstechnik in Niederwinkling

Die steigende Lebensarbeitszeit und der sich abzeichnende demografische Wandel waren Anlass für die Firma Wallstabe & Schneider GmbH & Co. KG, sich für Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter einzusetzen. 2009 führte das Unternehmen, das in Niederwinkling (Landkreis Straubing-Bogen) Elastomerdichtungen herstellt, ein Gesundheitsmanagement für die rund 530 Beschäftigten ein. Aufbauend auf einer Mitarbeiterbefragung wurden zunächst einzelne Maßnahmen umgesetzt (Vorträge zu gesunder Ernährung und Früherkennung sowie verschiedene Aktionen, unter anderem ein Gesundheitstag, Nichtraucherseminare, ein

Nordic Walking-Kurs und Schulungen zur Ergonomie am Arbeitsplatz). Diese Maßnahmen wurden von den Mitarbeitern gut angenommen. Ausgehend von der Fehlzeitenanalyse mit der AOK entwickelte sich eine Zusammenarbeit zur Professionalisierung des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Projektziele

Erhalt, Verbesserung und/oder Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter, Steigerung ihrer Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit, Stärkung des Gesundheitsbewusstseins, gesunde Ernährung am Ar-

beitsplatz, gesundheitsgerechtes Führen. Verbesserung der Arbeitsplatzgestaltung, Zusammenführung von Arbeitsschutz, Gefährdungsanalyse und Prävention.

Umsetzung

Unter Begleitung der AOK wurden seit dem Jahr 2012 folgende Maßnahmen umgesetzt:

- Bildung des „Steuerkreises BGM“ im Februar 2012, in dem die technische und die kaufmännische Geschäftsleitung, Betriebsarzt, Betriebsrat, die Fachkraft für Arbeitssicherheit und das Personalwesen vertreten sind. Der Steuerkreis kommt regelmäßig zusammen, legt Maßnahmen fest, stellt die Ressourcen bereit und bewertet Durchführung und Ergebnisse.
- Einführung des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) im Juni 2012 mit Einsetzung einer BEM-Beauftragten
- Beteiligung der Mitarbeiter als Experten ihrer Arbeitssituation: Einführung von Gesundheitszirkeln, Start im September 2012 in der Mischerei (Earbeitung von 30 praxisorientierten Verbesserungsvorschlägen), ein zweiter Zirkel beginnt im September 2013 in der Abteilung Produktionssegment Isar.
- Workshops für Vorgesetzte („Fit zum Führen“ mit Stressmanagement und Bewegung, „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung“)
- Weitere Aktivitäten: Nordic Walking-Gruppe, Teilnahme an Firmen- und Volksläufen, Gesundheitstag mit verschiedenen Gesundheitstests (November 2012), tägliches Salatbuffet in der Kantine, Obstwoche im April 2013 mit kostenlosem Obst für alle Mitarbeiter. Weitere Maßnahmen sind in Planung (Aktionstag Diabetes im November 2013, in Diskussion sind ein Aktionstag „RückenFit“, Darmkrebsvorsorge und Entspannungskurse).

Bisherige Ergebnisse: Verbesserungen in Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsabläufen (z.B. Anschaffung ergonomischer Arbeitshilfen, Bewegungspause) und Reduktion der Belastungen der Beschäftigten. Die Mitarbeiter werden regelmäßig über die Aktivitäten

und Ergebnisse informiert (Mitarbeiterzeitung, Betriebsversammlung).

Ressourcen, Finanzierung

Bereitstellung der Ressourcen (Arbeitszeit, Kosten für Maßnahmen) durch die Geschäftsleitung von Wallstabe & Schneider. Die AOK unterstützt das betriebliche Gesundheitsmanagement (Begleitung des Steuerkreises, Workshops, Gesundheitszirkel)

Kommentar im Projekt

„Die Maßnahmen bei Wallstabe & Schneider sollen zielgerichtet weitergeführt werden. Aktionen zu den Schwerpunkten Prävention, Bewegung und Ernährung sollen weiterhin regelmäßig angeboten werden ... Langfristig hat sich Wallstabe & Schneider das Ziel gesetzt, die Gesundheitsförderung in allen Bereichen voranzubringen. Besonders wichtig wird bei allen Maßnahmen die Nachhaltigkeit gesehen ... Wir möchten zusammen mit unseren Mitarbeitern gesund älter werden.“

Kontakt

Dichtungstechnik Wallstabe & Schneider GmbH & Co. KG

Ansprechpartnerin: Birgit Ettl
Straße der Dichtungstechnik 2
94559 Niederwinkling

Telefon: 09962-201-174

E-Mail: birgit.ettl@wallstabeschneider.de

Internet: www.wallstabe-schneider.de

Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Hamberger Flooring GmbH & Co. KG in Stephanskirchen

„Fließband, Maschine oder Schreibtisch: gesundheitliche Belastungen gibt es fast überall, wenn der Arbeitsplatz oder die eigene Bewegung nicht ergonomisch sind“. Vor allem in der Produktion ist eine einseitige körperliche Belastung gegeben. Nach der Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten im Unternehmensbereich Flooring der Hamberger Industriewerke GmbH in Stephanskirchen bei Rosenheim über mehrere Jahre wurde von der AOK Rosenheim im Mai 2009 eine Projektberatung für betriebliches Gesundheitsmanagement durchgeführt. Im Bereich Flooring werden Parkett, Kork-, Linoleum- und Laminatböden hergestellt, rund 1.100 Mitarbeiter sind hier beschäftigt.

Projektziele

Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Reduktion der körperlichen Belastung in der Produktion auf ein mögliches Minimum, Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens der Mitarbeiter

Umsetzung

Gründung des Arbeitskreises Gesundheit im September 2009 und Information der Mitarbeiter über geplante Aktionen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Maßnahmen seit Dezember 2009:

- Betriebsbesichtigung, Arbeitsplatz- und Bewegungsanalysen in der Produktion in drei Schichten (Parkettwerke, Lamellenwerk)
- Rückenschulungen mit arbeitsplatzspezifischer Verhaltensschulung und Gymnastik am Arbeitsplatz, zunächst angeleitet durch die AOK. 2010 Einführung einer regelmäßigen gemeinsamen Gymnastik fünf Minuten vor Beginn der Pause („Pausengymnastik“) in jeder Schicht. Pro Schicht gibt es einen Trainingsleiter sowie einen Stellvertreter, die von der AOK ausgebildet wurden. Einführung der Pausengymnastik zunächst im Parkettwerk 2 (Pilotprojekt, September 2010), Ausweitung auf die weiteren Produktionsstandorte bis Frühjahr 2013.

Für November 2013 sind Rückenschulungen und die Einführung der Gymnastik in der Verwaltung geplant.

- Veränderung der Arbeitsplatzgestaltung, ergonomische Verbesserungen an verschiedenen Arbeitsplätzen (z.B. Stehhilfen, Gummimatten)
- Kurzvorträge zum Thema „Gesunder Rücken in Beruf und Alltag“ zur Aufklärung und Sensibilisierung, Verhaltenstipps zur Belastungsreduzierung für einen gesunden Rücken. Mitarbeiterbefragung zur Rückengesundheit.

Weitere Angebote: Hamberger Firmenlauf 2012, 2013 (Laufen oder Walking, Teilnahme einzeln oder als Staffel), Drachenbootrennen. Das Bayerische Fernsehen berichtete im Frühjahr 2012 über die ergonomische Umgestaltung der Arbeitsplätze und die gymnastischen Übungen.

Dokumentation: Projektbericht, Bewegungsanalyse, Fragebogen Mitarbeiterbefragung, Checkliste Arbeitsplatzgestaltung, Checkliste „Tipps für Mitarbeiter“, AOK-Handreichungen „Pausengymnastik“, „Pausengymnastik im Sitzen“ und „Gesunder Rücken in Beruf und Alltag“, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

AOK-Service „Gesunde Unternehmen“, Organisation der Maßnahmen durch den Arbeitgeber, der auch die Arbeitszeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Verfügung stellt.

Kommentar aus dem Projekt

„Was 2009 mit einem Arbeitskreis begann, ist heute ein Projekt mit Vorbildcharakter: die Betriebliche Gesundheitsförderung bei Hamberger. Selbst der Krankenkasse AOK ist kein anderes Unternehmen bekannt, das beispielsweise Pausengymnastik in der Produktion während der Arbeitszeit anbietet.“

Kontakt

Hamberger Flooring GmbH & Co. KG

Ansprechpartner: Klaus Diehl

Rohrdorfer Straße 133, 83071 Stephanskirchen

Telefon: 08031-700-9863

E-Mail: k.diehl@hamberger.de

Internet: www.hamberger.de, www.haro.de

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Direktion Rosenheim

Ansprechpartner: Claudia Helbig

Luitpoldstraße 1, 83022 Rosenheim

Telefon: 08031-398-113

E-Mail: claudia.helbig@by.aok.de

Internet: www.aok.de, www.aok.bgf.de/bayern,
www.aok.business.de

PUMAs Wellbeing Konzept

Aufbau eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements in Herzogenaurach

Durch die immer höher werdenden psychischen Anforderungen im Berufsalltag aufgrund von Termin- und Leistungsdruck und wachsender Verantwortung ist die Bedeutung des Themas „Gesundheit am Arbeitsplatz“ sowohl für Arbeitnehmer als auch für Arbeitgeber höher denn je. PUMA als eines der weltweit führenden Unternehmen für Sport und Lifestyle-Artikel investiert daher in ein zukunftsorientiertes Gesundheitsmanagement. Am Hauptsitz in Herzogenaurach, wo rund 800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorwiegend an Büro- und Computerarbeitsplätzen beschäftigt sind, werden Projekte und Maßnahmen entwickelt, die nach erfolgreicher Umsetzung auch international übertragen werden sollen.

Projektziele

Aufbau eines umfassenden betrieblichen Gesundheitsmanagements, das die psychische und physische Gesundheit der Mitarbeiter fördert und erhält. Eine Vielzahl von Angeboten zur Steigerung des Wohlbefindens soll Mitarbeiter für Gesundheitsförderung sensibilisieren. Durch regelmäßige soziale Aktivitäten möchte PUMA ein positives Arbeitsklima erzeugen, das die Zusammenarbeit verbessert und Mitarbeiter langfristig an das Unternehmen bindet. Zudem steigern eine höhere Arbeitszufriedenheit und -motivation indirekt auch Betriebsergebnisse und die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens.

Umsetzung

Entwicklung eines Konzepts, das gesunde und leistungsfördernde Bedingungen sowie ein positives Betriebsklima schafft und gleichzeitig die Markenposi-

tionierung PUMAs, „Joy“, widerspiegelt. Mitarbeiter sollen ermutigt werden, soziale Kontakte zu verstärken. Der „PUMA Wellbeing-Fahrplan“, der in den vergangenen zwei Jahren umgesetzt wurde, gliedert sich in vier Bereiche:

- **Physical Wellbeing:** vielfältiges Sportangebot mit kostenloser Nutzung der betriebseigenen Fitnessstudios, Sportkursen, -gruppen und -veranstaltungen, vergünstigtem Eintritt in Schwimmbäder, Physiotherapie, Massage, Ernährungsberatung, kostenlosen Trinkwasserspender in allen Büros u.a.
- **Social Wellbeing:** Förderung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, schnelle Integration neuer Mitarbeiter (Kindergartenplätze, Eltern-Kind-Büros, Familienservice, Buddy-Programm als Patensystem für neue Mitarbeiter, Social Rooms mit Kicker, Tischtennis u.a., PUMA-Events)
- **Structural Wellbeing:** Im Sinne der strukturellen Sicherheit werden neben den üblichen Vergütungen u.a. Subventionen für die Bio-Kantine (Kooperation mit einem integrativen Bio-Bauernhof), Mitarbeitererrabatte und die komplette Kostenübernahme für öffentliche Verkehrsmittel im Großraum Nürnberg angeboten
- **Mental Wellbeing:** Vielseitige Trainingsangebote für Führungskräfte (Deutsch oder Englisch, u.a. Resilienztraining, Zen für Führungskräfte, ethisches Führungstraining, Achtsamkeit, Kommunikation und Motivation) sowie für alle Mitarbeiter (Zeit- und Stressmanagement, Work-Life-Balance), Ergänzung des internationalen Führungskräfteentwicklungsprogramms um das Thema „Gesunde Führung“

Ein besonders Projekt waren die Stay fit-Gesundheitswochen@PUMA im Januar und Februar 2013: Über fünf Wochen hinweg wurden die Mitarbeiter für gesunde Ernährung, Sport und Vorsorgemaßnahmen sensibilisiert (u.a. Ausgabe von 1,53 Tonnen kostenlosen Äpfeln, kostengünstiges gesundes Müsli-Frühstück, tägliches Fitnessgericht – seither mindestens einmal wöchentlich im Angebot –, Vorsorgeuntersuchungen durch den Betriebsarzt, Sportangebote wie Yoga, Mittagsworkout)

Ressourcen, Finanzierung

Die räumlichen Ressourcen für die Umsetzung aller Maßnahmen waren gegeben. Die Ausstattung wurde entsprechend angeschafft und wird regelmäßig kontrolliert, gegebenenfalls erweitert oder angepasst. Die Koordination und Finanzierung des gesamten Wellbeing-Konzepts erfolgt über die Abteilung Human Resources.

Kommentar aus dem Projekt

„Das gesamte Konzept stößt bei den Mitarbeitern der PUMA SE auf sehr große Resonanz und positives Feedback! Deshalb soll es in den folgenden Jahren weiter ausgebaut werden. Weiterhin ist geplant, eine umfassende Evaluierung vorzunehmen, um das Konzept noch besser an den Bedürfnissen der Mitarbeiter auszurichten.“

Kontakt

PUMA SE

Ansprechpartnerin: Sarah Sammer
Puma Way 1, 91074 Herzogenaurach
Telefon: 09132-812140
E-Mail: sarah.sammer@puma.com
Internet: www.puma.com

Weiterentwicklung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei der Deutschen Rentenversicherung Nordbayern

Gesundheitsförderung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Würzburg und Bayreuth

Die Fusion der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Unter-, Ober- und Mittelfranken zur DRV Nordbayern und die Übernahme neuer Aufgaben haben die Rahmenbedingungen für die rund 1.200 Mitarbeiter verändert; personelle Einsparungen haben in allen Bereichen zu einer Arbeitsverdichtung geführt. In der Sachbearbeitung hat durch die Einführung der digitalen Akte die Bildschirmarbeitszeit stark zugenommen; insbesondere für ältere Mitarbeiter ist dies oft eine Herausforderung. 60% der Männer und 41% der Frauen der Belegschaft sind älter als 50 Jahre. In der Vergangenheit gab es bereits etliche Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ein übergrei-

fendes Konzept zur Steuerung sowie eine Bündelung der Einzelmaßnahmen fehlten jedoch bisher.

Projektziele

Erarbeitung von Handlungsempfehlungen für die weitere Etablierung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) im Rahmen eines langfristigen Gesamtkonzeptes, Planung und Durchführung von Pilotmaßnahmen für Erhalt und Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter, Steigerung von Motivation und Arbeitszufriedenheit, Förderung des Betriebsklimas, Reduktion der Fehlzeiten

Umsetzung

Gründung einer Projektgruppe zur Steuerung des BGM im April 2012. In der Vergangenheit hatte es in der DRV Nordbayern bereits zahlreiche Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung gegeben, darunter auch viele zur Verhältnisprävention. Daher wurde der Schwerpunkt jetzt auf verhaltensorientierte Maßnahmen gelegt, ausgehend von einer Mitarbeiterbefragung für 2013/14 für die Themenbereiche „Gesunde Ernährung“ und „Ergonomie/Bewegungsapparat“:

- Auftaktveranstaltung „Zeit für Bewegung“ für alle Mitarbeiter der beiden Hauptverwaltungen Bayreuth und Würzburg, im Anschluss wurden 40 Bewegungsmultiplikatoren ausgebildet, die seit Januar 2013 mehrmals wöchentlich „Bewegte Pausen“ anbieten (Übungseinheiten von 20 bis 30 Minuten Länge, die Konzepte wurden von Physiotherapeuten der DRV-Kliniken erarbeitet). Die Kurse erfahren regen Zuspruch (ca. 330 Teilnehmer pro Quartal). Angebot mobiler Massagen in Kooperation mit Physiotherapeuten (473 Massagen zwischen 10/2012 und 06/2013)
- Gesundheitsvorträge (ca. einmal im Quartal an beiden Hauptverwaltungen), der Besuch ist während der Arbeitszeit möglich. Bisherige Themen waren Stressabbau (267 Teilnehmer), Allergien (63 Teilnehmer, mit persönlicher Beratung), gesunde Ernährung (55 Teilnehmer in Bayreuth, Würzburg folgt)
- „Fit und gesund essen“: Nachwuchskräfte der Qualifikationsebene 3 erarbeiteten u.a. Vorschläge zur Verbesserung der Kantinenverpflegung in Bayreuth, unterstützt durch die AOK Bayreuth. Dauerhafte Einführung eines nährstoffoptimierten „Fit und gesund-Menüs“

Kommunikation aller Maßnahmen über eine Informationsplattform im Intranet und den „BGM-Briefkasten“. In Planung sind u.a. Aktionen zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten, progressive Muskelentspannung, ergonomische Beratung am Arbeitsplatz, flächendeckender Austausch der Bildschirme, IT-Schulungen und die Konzeption einer betriebsinternen Servicestelle „Netzwerk Pflege“. Prüfung von Vorschlägen, wie die Außenstellen der DRV Nordbayern in das Programm einbezogen werden können.

Dokumentation: Projektbericht, Evaluationsergebnisse

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wird ausschließlich durch Mitarbeiter der DRV Nordbayern betreut, für eventuell anfallende Kosten stehen Mittel auf einem eigenen Konto zur Verfügung. Einsetzung einer ständigen Arbeitsgruppe für Aktivitäten im BGM, Steuerung der Prozesse durch ein Team des Referats Personal. In einer Dienstvereinbarung zum BGM wird die künftige Organisation und Struktur festgelegt.

Kommentar aus dem Projekt

„Zur Weiterentwicklung des BGM wurden seit dem letzten Jahr eine Reihe von zusätzlichen Angeboten für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ... erarbeitet. Aufgrund der sehr positiven Resonanz der Mitarbeiter sollen diese Aktionen fortgesetzt werden ... Motivierte und gesunde Mitarbeiter arbeiten gerne – auch in Zeiten höherer Belastung. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist somit auch und vor allem eine Wertschätzung des Arbeitgebers für seine Beschäftigten“.

Kontakt

Deutsche Rentenversicherung Nordbayern

Ansprechpartnerin: Christina Bär

Wittelsbacher Ring 11, 95444 Bayreuth

Telefon: 0921-607347

E-Mail: referat-gf@drv-nordbayern.de

Gesunde vhs

Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements an den Volkshochschulen Schwabach, Schwarzachtal, Unteres Pegnitztal und im Landkreis Roth

Der Bayerische Volkshochschulverband e.V. (bvV) ist die Dachorganisation der 218 Volkshochschulen in Bayern mit rund 1.000 Betriebsstätten und etwa 1.500 Mitarbeitern. Die Volkshochschulen sind zu etwa 40% kommunal, zu knapp 60% als Verein und einige wenige als GmbH organisiert. Viele von ihnen sind kleine Einheiten mit fünf bis zehn Mitarbeitern. Der bvV will seine Mitgliedseinrichtungen bei der Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen. Beweggründe sind eine hohe Zahl von krankheitsbedingten Arbeitsausfällen, die Notwendigkeit einer nachhaltigen Personalentwicklung und -politik aufgrund des demographischen Wandels (Mitarbeiterbindung) und der Wunsch nach Erhöhung der Attraktivität als Arbeitgeber (Mitarbeitergewinnung).

Projektziele

In einem Pilotprojekt wird Betriebliches Gesundheitsmanagement als Prozess der Organisationsentwicklung an vier kommunalen mittelfränkischen Volkshochschulen eingeführt (vhs des Landkreises Roth, vhs Schwabach, vhs Schwarzachtal und vhs Unteres Pegnitztal), um die Gesundheit der dortigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erhalten und zu stärken. Das Konzept soll prozessorientiert, partizipativ und ganzheitlich (verhältnis- und verhaltenspräventiv) sein und den salutogenetischen Ansatz berücksichtigen, den die Volkshochschulen in der Gesundheitsbildung verfolgen.

Umsetzung

Für das Projekt wurde ein strukturiertes Vorgehen im Sinne des BGM gewählt (Projektmanagementzyklus): Erarbeitung gemeinsamer Ziele und Vorstellungen, Planung der Analyse, Durchführung der Analyse in Mitarbeiterworkshops mit online durchgeführtem Impulstest, Erarbeitung der Maßnahmen pro Volkshochschule, Durchführung der Maßnahmen, Zwischenfeedbacks. Maßnahmen:

- Einrichtung eines Arbeitskreises Gesundheit beim Bayerischen Volkshochschulverband als Steuer-

kreis, vertreten sind die Leitungen der vier teilnehmenden Volkshochschulen, jeweils eine Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse und der Kommunalen Unfallkasse Bayern sowie der Referent Gesundheit des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

- In einem ersten Workshop im September 2012 wurden im Steuerkreis die Projektziele festgelegt (Kompetenzentwicklung, Sensibilisierung für gesundheitsbewusstes arbeiten, praktische Gesundheitsangebote, Entwicklung von Rahmenbedingungen, Anerkennungskultur u.a.)
- Analyse mit Hilfe des Impulstests (www.impulstest.at; online-Befragung); Auswertung im Februar/März 2013, Erarbeitung erster Maßnahmen zunächst mit den Mitarbeitern, später mit den Leitungen; zudem Möglichkeit eines einstündigen individuellen Coachings mit der externen Beraterin. Die erarbeiteten Maßnahmen betrafen vor allem die Bereiche Arbeitsmittel (z.B. einheitliche Vorlagen), Arbeitsorganisation/Kommunikation (z.B. Teamsitzungen, Absprachen), Arbeitsplatz (Ergonomie, Raumklima), Führung/Kommunikation (z.B. Feedbacks, Kommunikationsregeln) und der Personalentwicklung (z.B. Weiterbildungsmöglichkeiten, Eingruppierung).
- Der Steuerkreis wird die durchgeführten Maßnahmen bewerten und die weiteren Schritte abstimmen (Zwischenworkshops). Nach spätestens zwei Jahren soll erneut eine Analyse durchgeführt werden. Aufgrund der dabei erzielten Ergebnisse wird der Lernzyklus ggfs. modifiziert.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Kooperationsvereinbarung mit der Techniker Krankenkasse und der Kommunalen Unfallkasse Bayern, die ein gemeinsames Budget und personelle Ressourcen sowie Beratung und Moderation im Projekt vorsieht.

Weitere Mittel stammen vom bvv-Bezirk Mittelfranken.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Projektpartner sind sich darin einig, dass BGM mehr umfasst als nur Einzelmaßnahmen ... BGM als geplanter Prozess ist ein Lernzyklus, der durch Schaffung von Strukturen initiiert wird und über die Analyse zu Maßnahmen führt und im Anschluss evaluiert und kontinuierlich weitergeführt wird ... Darüber hinaus soll im Sinne der Transferfähigkeit überprüft werden, inwieweit das Konzept für andere kleine und mittlere

Volkshochschulen übernommen werden kann.“

Kontakt

Bayerischer Volkshochschulverband e.V. (bvv)

Ansprechpartner: Gerhard Hartmann

Fäustlestraße 5, 80339 München

Telefon: 089-51080-25

E-Mail: gerhart.hartmann@vhs-bayern.de

Internet: www.vhs-bayern.de

Gesundheitsförderung von Anfang an

Workshops für angehende Lehrkräfte und Berufseinsteiger in Schul- und Jugendsozialarbeit im Landkreis Passau

Lehrerinnen und Lehrer sind eine Berufsgruppe mit einem hohen Risiko für stressbedingte Erkrankungen mit der Folge der Frühpensionierung. Untersuchungen von Uwe Schaarschmidt et al. („Potsdamer Lehrerstudie“ von 2000 bis 2006 mit insgesamt 16.000 Lehrerinnen und Lehrern aus dem gesamten Bundesgebiet sowie ca. 2.500 Lehramtsstudierenden und Referendaren) ergaben einerseits eine hohe Motivation der Lehrkräfte, andererseits hohe Belastungen und geringe strukturelle Ressourcen.

Projektziele

Erhöhung der persönlichen Widerstandsfähigkeit gegen berufsspezifische Belastungen. Sensibilisierung für strukturelle Ressourcen.

Umsetzung

Die Präventionsfachstelle am Landratsamt Passau (Sachgebiet Gesundheit) veranstaltet Workshops für Referendare im Rahmen des Seminarunterrichts sowie für Berufseinsteiger in Jugendsozialarbeit und Schulsozialarbeit:

- Seminar „LehrerInnengesundheit“ für Referendare. Inhalte: „Burnout – eine Modediagnose?“, Präsentation und Diskussion, Einführung Stressmanagement: aktueller Forschungsstand, AVEM-Test in

Kurzform, Veränderungen nach dem Transtheoretischen Modell; Impulse aus dem Zeitmanagement: Priorisierung nach dem Eisenhower-Prinzip, Zeitanteile schätzen; kurze Entspannungsübungen zwischendurch (geplant für den 5. November 2013 an der Mittelschule Vilshofen, Dauer: ein Schultvormittag)

- Tagung „Strategien zur Work-Life-Balance“ für Jugendsozialarbeiter an Schulen mit den Themen Burnout, Stressmanagement, Zeitmanagement sowie Entspannungsübungen (Niederaltreich, 23. Oktober 2012)
- Lehrgang des Staatlichen Schulamtes Passau „Führen mit weiblicher Hand – Frauen in Führungspositionen“. Inhalte: Systemische Beratung für Frauen in Führungsverantwortung, ressourcenorientierte Reflexion und Führungs- und Leitungsverhalten, gelingende Situationen in Leitung und Führung, Leiten mit Empathie und Sozialkompetenz, Wo behindern Frauen sich in ihrem Karriere streben, Netzwerke aufbauen und souverän nutzen (Veranstaltungsreihe mit fünf bis sechs Veranstaltungen à zwei Stunden bzw. vier Veranstaltungen à drei Stunden pro Jahr; Frühjahr/Sommer 2013)

- Kollegiale Beratung als Beitrag zur persönlichen Gesundheitsförderung: Ab dem Schuljahr 2013/14 sind sozialpädagogische Fallbesprechungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Schulsozialarbeit und Jugendsozialarbeit an Schulen geplant.

Die Workshops werden dokumentiert, die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird erfragt.

Ressourcen, Finanzierung

Die Workshops werden im Rahmen der Dienstaufgaben der Präventionsfachstelle am Landratsamt Passau durchgeführt. Für Honorarkräfte steht ein Etat zur Verfügung.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Workshops sind eine geeignete Möglichkeit, die Widerstandsfähigkeit gegenüber den berufsspezifischen Belastungen sowie die Problembewältigungs- und sozialkommunikativen Kompetenzen nachhaltig

zu verbessern. Es ist ein wirksames Interventionsprogramm zur Stärkung des gesundheitsförderlichen Umgangs mit beruflichen Anforderungen und orientiert sich an den Ergebnissen und dem Programm der Schaarschmidt-Studie.“

Kontakt

**Landratsamt Passau, Sachgebiet Gesundheit
Präventionsfachstelle**

Ansprechpartnerin: Sylvia Seider-Rosenlehner

Passauer Straße 33, 94081 Fürstenzell

Telefon: 08502-913160

E-Mail: sylvia.seider@landkreis-passau.de

Gesund älter werden **5**





GESTALT – Bewegung gegen Demenz

Ein Forschungsprojekt wird in die Nachhaltigkeit überführt: Das Sportamt der Stadt Erlangen übernimmt das Präventionsprogramm für Seniorinnen und Senioren

Demenzielle Erkrankungen sind ein globales Gesundheitsproblem und nehmen infolge der Bevölkerungsalterung in ihrer Bedeutung zu. In den letzten Jahren ist Bewegung als eine mögliche Form der Prävention demenzieller Erkrankungen verstärkt diskutiert worden. Besonders wirksam sind Bewegungsformen, die vielseitig körperlich, geistig und seelisch ansprechen, neue Reize in einer anregenden Lernumwelt schaffen und regelmäßig und dauerhaft ausgeführt werden.

Projektziele

Am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg wurde ein evidenzbasiertes multimodales Bewegungsprogramm entwickelt. Das Pilotprojekt GESTALT sollte anschließend Erkenntnisse darüber liefern, wie mit typischen Risikofaktoren für Demenz belastete Seniorinnen und Senioren für ein solches Programm erreicht werden können und wie es in der Praxis von Präventionsanbietern implementiert werden kann.

Umsetzung

In Erlangen wurde mit einem partizipativen Ansatz gemeinsam mit Präventionsanbietern vor Ort die Umsetzbarkeit des Bewegungsprogramms GESTALT („Gehen, Spielen, Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten“) zur Prävention demenzieller Erkrankungen in die Praxis erprobt.

- GESTALT besteht aus zwei Modulen, einem Bewegungsprogramm (Bereiche „Tanz & Bewegung zu Musik“, Sport & Spiel“, „Bewegung im Alltag – Gehen“) und einer Bewegungsberatung. Das sechsmonatige Programm hat einen Umfang von 2 x 90 Minuten pro Woche, davon jeweils 60 Minuten für körperliches Training, 30 Minuten für ein moderiertes Gruppengespräch; die Bewegungsberatung zur Bindung der Teilnehmer an einen aktiven Lebensstil findet insgesamt vier Mal statt.

- Umsetzung des Programms in Erlangen erstmals von September 2011 bis April 2012, wissenschaftlich begleitet durch das Institut für Sportwissenschaft und Sport (GESTALT 1, 78 Teilnehmer), dann von November 2012 bis Mai 2013 unter Trägerschaft der Volkshochschule Erlangen (GESTALT 2, 41 Teilnehmer). Seit Mai 2013 hat das städtische Sportamt die Trägerschaft übernommen (Organisation der nächsten Kurseinheiten in vier Stadtteilen, Start im September 2013)

Im Verlauf des Projektes wurden Rahmenbedingungen an die Bedarfe von Anbietern und Zielgruppe angepasst und die Kurse bei fünf lokalen Anbietern erfolgreich umgesetzt (Volkshochschule, Siemens, privater Gesundheitssportanbieter medi train, ein städtisches Begegnungszentrum, Sportverein 1848). Im zweiten Schritt Fokussierung der Teilnahme schwer erreichbarer sozial benachteiligter und körperlich inaktiver Senioren, was durch das im Projekt aufgebaute Multiplikatoren-Netzwerk und einen peer-to-peer-Ansatz (Werbung durch Teilnehmer aus dem ersten Projektdurchlauf) gelang.

Evaluation von GESTALT durch das Institut für Sportwissenschaft und Sport; Ergebnisse u.a.: hohe Programmtreue, positive Rückmeldungen der Teilnehmer und Wunsch nach Fortsetzung, positive Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit, insbesondere auf Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, Beibehaltung körperlicher Aktivitäten auch nach Programmende bei der Mehrzahl der Teilnehmer.

Dokumentation: Projektbericht, Presseartikel

Ressourcen, Finanzierung

GESTALT wurde von 2010 bis 2013 im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. gefördert (Trägerschaft GESTALT 1: Institut für Sportwissen-

schaft und Sport in Erlangen, GESTALT 2: vhs Erlangen). Derzeit wird das Projekt am Sportamt der Stadt Erlangen mit Fördermitteln der Techniker Krankenkasse fortgesetzt; eine nachhaltige Absicherung über städtische Haushaltsmittel ist beantragt.

Kommentar aus dem Projekt

„Durch GESTALT konnte gezeigt werden, dass die Implementation eines solchen Bewegungsprogramms in die Praxis vollzogen werden kann. Damit steht der Gesundheitsförderungspraxis ein nachweislich wirksames Mittel zur Vorbeugung von Demenzerkrankungen zur Verfügung, das gleichzeitig dazu beiträgt, die Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu verbessern. Durch die Erhaltung und sogar Verbesserung der kognitiven und physischen Leistungsfähigkeit trägt GESTALT dazu bei, dass ältere Menschen länger körperlich und geistig aktiv und unabhängig leben können ... Derzeit wird das Programm am Sportamt in die Nachhaltigkeit überführt ... Darüber hinaus wird seitens des Staatlichen Gesundheitsamtes Erlangen geplant, das Projekt auf kleinere Gemeinden im Landkreis auszudehnen.“

Kontakt

Sportamt der Stadt Erlangen

Ansprechpartnerin: Zsuzsanna Majzik

Fahrstraße 18, 91054 Erlangen

Telefon: 09131-861718

E-Mail: zsuzsanna.majzik@stadt.erlangen.de

Internet: www.erlangen.de

Dieses Projekt ist Preisträger im BGPP 2013; eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 20 ff

PreFalls

Vorbeugung von Stürzen bei Seniorinnen und Senioren durch ein Sturzrisikoassessment in der hausärztlichen Versorgung und wohnortnahe Präventionsprogramme

Stürze und ihre Folgen bedeuten eine erhebliche Gefährdung der Selbstständigkeit im Alter. Bei der Identifikation von Sturzpatienten und ihrer Vermittlung in wirksame Sturzpräventionsprogramme, die im Wohnumfeld benötigt werden, kommt dem Hausarzt als wichtigem Ansprechpartner älterer Menschen eine wesentliche Bedeutung zu.

Projektziele

Sensibilisierung von Hausärzten für das Sturzrisiko ihrer Patientinnen und Patienten, Einführung eines standardisierten Sturzrisiko-Assessments und Angebot eines wirksamen Sturzpräventionsprogramms im Wohnumfeld der Betroffenen. Primäres Ziel ist die Untersuchung der Wirkung eines 16-wöchigen Sturzpräventionsprogramms bei über 65-jährigen, selbstständig lebenden Sturzrisikopatienten, langfristig an-

gestrebt wird die Senkung der Anzahl von Stürzen und ihrer Folgen bei älteren Menschen zum Erhalt bzw. zur Verbesserung von Lebensqualität und körperlicher Aktivität.

Umsetzung

Das Projekt ist ein Kooperationsprojekt zwischen der TU München (Poliklinik und Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin) und der FAU Erlangen-Nürnberg (Institut für Sportwissenschaften und Sport) unter Einbezug des Instituts für Allgemeinmedizin der TU München. Projektstart im Mai 2009.

- Schulung von Hausärzten und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Durchführung eines standardisierten Sturzrisikoassessments (insgesamt 12 Ärzteschulungen à drei Stunden)

- Schulung von Übungsleitern, die bereits eine fachliche Ausbildung nachweisen mussten (z.B. Physiotherapie, Sportwissenschaften), zu theoretischen und praktischen Inhalten des Sturzpräventionsprogramms in einem eintägigen Seminar (insgesamt sechs Trainerseminare); ein Trainermanual beschreibt die standardisierte Durchführung des Programms.
- Das Sturzpräventionsprogramm umfasste 16 Einheiten in der Gruppe mit 60 Minuten pro Woche, z.B. in Gemeindezentren, Senioreneinrichtungen, Physiotherapiepraxen; ab der 5. Woche zusätzlich mindestens 1x/Woche selbstständiges Heimtraining der Teilnehmer. Programminhalte: Verbesserung der physischen Kapazitäten, Anpassung von Alltagsaktivitäten, verhaltensbezogene Maßnahmen (Sturzangst, Selbstwirksamkeit), Förderung der körperlichen Aktivität, Checklisten bezüglich äußerer/innerer Sturzfaktoren, Hilfestellungen zu verhältnispräventiven Maßnahmen.

Insgesamt 222 Personen über 65 Jahre mit erhöhtem Sturzrisiko nahmen an dem Training teil, 156 Personen dienten als Kontrolle. Das Programm konnte eine deutliche Reduktion der Sturzhäufigkeit nach ein und zwei Jahren erreichen.

Dokumentation: Projektbericht, Publikationen in Fachzeitschriften (Blank et al. 2011, Freiberger et al. 2013).

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wird finanziert im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit und durch Eigenmittel des Lehrstuhls für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München sowie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der FAU Nürnberg-Erlangen.

Kommentar aus dem Projekt

„Stürze sind keine unvermeidliche Alterserscheinung ... Unser Sturzpräventionsprojekt PreFalls ist das erste Projekt, das ein Sturzpräventionsprogramm direkt im hausärztlichen Bereich ansiedelt ... Es konnte gezeigt werden, dass mit einem wohnortnahe Sturzpräventionsprogramm eine deutliche Verringerung des Sturzrisikos bei älteren Menschen möglich ist und dass diese Programme sowohl im städtischen als auch im ländlichen Raum etabliert werden können. Entscheidend ist, dass ... regelmäßige Sturzrisikoassessments durchgeführt werden, um ältere Menschen mit Sturzrisiko zu identifizieren und dass diesen entsprechende wohnortnahe Sturzpräventionsprogramme zur Verfügung stehen, die von den Betroffenen auch eigenständig erreicht werden können.“

Technische Universität München Poliklinik und Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin

Ansprechpartnerinnen:

Dr. Monika Siegrist, PD Dr. Ellen Freiberger

TUM Uptown München – Campus C

Georg-Brauchle-Ring 56-58, 80992 München

Tel: 089-289-24430

E-Mail: siegrist@sport.med.tum.de

Internet: www.sport.med.tum.de

**Gesundheit
generationen-
übergreifend fördern**

6





Gefühlswellen

Eine Ausstellung des Bamberger Netzwerks „Krise nach der Geburt“ zu postpartalen psychischen Störungen und Möglichkeiten der Hilfe

Die Anfälligkeit für psychische Krisen nach der Geburt ist hoch. Etwa 20% aller Frauen leiden nach der Entbindung an einer postpartalen psychischen Störung, in Oberfranken sind jährlich etwa 1.350 Frauen betroffen. Trotzdem ist der Informationsstand in der Öffentlichkeit wie auch unter Fachkräften eher gering, das Thema ist tabuisiert. Aus Unkenntnis heraus werden viele Frauen gar nicht oder erst viel zu spät behandelt. Aufklärung ist dringend notwendig, da die Erkrankung erhebliche Folgen für die betroffene Mutter, aber auch für die Entwicklung ihres Kindes und für ihre Partnerschaften haben kann. Bei rascher Behandlung sind die Erfolgsaussichten jedoch sehr gut.

Projektziele

Breitenwirksame Aufklärung über Symptome und Hilfsmöglichkeiten bei postpartalen psychischen Problemen, Bewusstseinsbildung und Enttabuisierung in der Bevölkerung und bei Fachkräften. Information über konkrete Hilfsmöglichkeiten vor Ort, Verbesserung der Versorgungsangebote durch Information und Vernetzung von Kliniken, Hebammen, Schwangerschaftsberatungsstellen, Fachärzten und Therapeuten, langfristige Verbesserung der Unterstützungsangebote für betroffene Frauen und ihre Familien.

Umsetzung

Das Netzwerk „Krise nach der Geburt“ am Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen, entwickelte die Ausstellung „Gefühlswellen“. Seit der Eröffnung wurde sie überregional an acht Orten in Bayern sowie im Saarland und in der Schweiz (Basel) gezeigt; sie ist bereits bis Frühjahr 2014 ausgebucht.

- Die Ausstellung umfasst drei Themenbereiche:
 1. Information über postpartale psychische Störungsbilder (Depressionen, Psychosen, Angst- oder Zwangserkrankungen),
 2. Einblicke in die Innenwelt Betroffener (Zitate)
 3. Hilfsmöglichkeiten regional und überregional. Die Texte wurden von einer Psychotherapeutin unter fachärztlicher Einbindung erarbeitet.

- Einsatzmöglichkeiten: gynäkologische Praxen, Hebammen-, Allgemein- und Kinderpraxen, Schwangerenberatungsstellen, Wöchnerinnenstationen, Kindergärten/-krippen, Mehrgenerationenhäuser, öffentliche Einrichtungen (Gesundheitsämter, sozialpsychiatrische Dienste, Einwohnermeldeamt, Bücherei u.a.). An diesen Orten werden nicht nur (werdende) Mütter und ihre Angehörigen und Freunde erreicht, sondern auch Fachkräfte auf das breite Hilfsangebot aufmerksam gemacht.
- Da der Raum in Praxen oder Beratungsstellen oft knapp ist, wurde die Ausstellung kompakt konzipiert, sodass sie auch auf kleinem Raum wirkt: Roll-ups, Banner, Fußmatten und Sitzwürfel, Broschüren und Flyer können z.B. über mehrere Räume verteilt werden (z.B. machen Fußmatten im Eingangsbereich auf das Thema aufmerksam, Sitzwürfel und Roll-ups im Wartezimmer informieren weiter). Mit diesen Elementen ist die Ausstellung gut zu transportieren.
- Vernetzung mit Fachkräften in Bayern, im Saarland und in der Schweiz. Eine Wiederholung der Fachtagung von 2010 ist in Planung. Seit Frühjahr 2013 erhalten Aussteller ein Fragebogen zum Einsatz der Ausstellung, der zur Dokumentation und Prozessevaluation dient. Erste Ergebnisse sollen im Frühjahr 2014 vorliegen.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer, Poster und Broschüre, Fragebogen für Aussteller

Ressourcen, Finanzierung

Die Produktion der Ausstellung wurde finanziert durch die Oberfranken-Stiftung und das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen; der laufende Ausstellungsbetrieb über Haushaltsmittel des Landkreises Bamberg und das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

Die Ausstellung wird verliehen, in der Region Bamberg kostenlos, überregional (einschließlich 50 Broschüren) gegen eine Gebühr von 50 Euro plus Versandkosten.

Kommentar aus dem Projekt

„Während es in Großbritannien und Niederlande spezielle Beratungsstellen gibt, wird die Erkrankung [postpartale psychische Störungen] in Deutschland stiefmütterlich behandelt, das Thema tabuisiert. Es passt nicht zum Bild der strahlenden Mutter nach der Geburt. Aufklärung ist dringend notwendig ... Mit einer bundesweit einmaligen Ausstellung ist ein Medium geschaffen worden, was in einfacher, aber umfassender Form über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten informiert ... Die Ausstellung wird als sehr gut einsetzbar, leicht handhabbar und sehr informativ wahrgenommen.“

Kontakt

Landratsamt Bamberg,

Fachbereich Gesundheitswesen

Ansprechpartnerin: Alexandra Hölzlein

Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg

Telefon: 0951-85665

E-Mail: alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de

Internet: www.landkreis-bamberg.de

Dieses Projekt ist Preisträger im BGPP 2013; eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 16 ff

Macy – Miteinander gesund bleiben

Health Literacy für Mehrgenerationen – Partizipative Entwicklung von Präventionsstrategien für Menschen ab 60 und Kinder zwischen 11 und 14 Jahren

„Health Literacy“ („Gesundheitsmündigkeit“) beschreibt die individuelle Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu bewerten und Entscheidungen zugunsten gesundheitsförderlicher Verhaltensänderungen zu treffen. Im Projekt Macy wird ein partizipatives Verfahren zur selbstbestimmten Gestaltung eines gesunden Lebensstils für ältere Menschen ab 60 Jahren und für Kinder bzw. Jugendliche zwischen 11 und 14 Jahren entwickelt. Die intergenerative Arbeit birgt für Senioren die Chance, Einsamkeit und soziale Isolation zu verhindern, Jugendliche lernen die Variabilität des Alterns besser kennen.

Projektziele

Stärkung der Health Literacy von Senioren und Jugendlichen im Mehrgenerationen-Dialog, Förderung von Wohlbefinden, Selbstfürsorge und sozialer Teilhabe; langfristig auch als Beitrag zur Reduktion der Kosten im Gesundheitswesen. Die Teilnehmer reflektieren ihren Lebensstil und setzen Änderungen selbstbestimmt um. Mehrgenerationengruppen werden im

Gemeindeleben (Schulen/Jugendeinrichtungen, Senioreneinrichtungen) verankert.

Umsetzung

Macy ist eine dreijährige Interventionsstudie (2011-2014) der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg, und der Katholischen Hochschule NRW, Köln, mit dem AWO-Mehrgenerationenhaus „Treff am Bürglaßschlösschen“, dem Landkreis und der Stadt Coburg als ländlicher Region bzw. drei Praxispartnern in Köln als städtischer Region. Schwerpunkt ist die Entwicklung eines Konzeptmanuals mit Methodenkoffer mit universellen und selektiven Präventionsstrategien für Senioren (ab 60 Jahre) und Kinder bzw. Jugendliche (11 bis 14 Jahre).

- Entwicklung: Acht Fokusgruppendifkussionen mit Senioren, Jugendlichen und Multiplikatoren identifizieren zentrale Inhalte der Intervention (Ernährung: Förderung des Obst- und Gemüseverzehr, Zwischenmahlzeiten; Körpererfahrung: Schönheitsideale).

- Intervention (Pilotphase, 36 Wochen): Einrichtung und Treffen der Mehrgenerationen-Gesprächskreise, Förderung des Austausches zwischen Jung und Alt mit Hilfe spielerischer und praktischer Methoden, angeleitet durch geschulte Gruppenleiter (Senioren). Strukturierter Aufbau als „Rallye von Jung und Alt“ mit den Stationen „Geht’s Dir GUT?“ (Kennenlernen) „Stärkt GUT“ (Anregung zu Bewegung im Alltag), „Ich bin GUT“ (Selbstfürsorge), „Zusammen einfach GUT“ (soziale Teilhabe), „Schmeckt GUT“ (Ernährung, gemeinsames Kochen und Essen), „Ganz schön GUT“ (Körpererfahrung). Evaluation der Akzeptanz und Wirkung des Konzepts (Jugendliche: Ernährung, Körperzufriedenheit, Senioren: soziale Teilhabe, Selbstfürsorge)
- Transfer („Gesundes Miteinander“): Nutzung der Ergebnisse für die intergenerative Arbeit in den teilnehmenden Regionen, Übertragung des Konzepts auf weitere Gemeinden und Einrichtungen, dafür werden bis zwei Jahre nach Beendigung des Projekts weitere Gruppenleiter geschult. Unter www.miteinander-gesund-bleiben.de werden Informationen und Materialien bereitgestellt. Ein wissenschaftlicher Beirat berät und verbreitet die Studienergebnisse überregional.

Dokumentation: Projektbeschreibung,
Infolyer „Tut GUT! – Die Rallye von Jung und Alt“

Ressourcen, Finanzierung

Förderung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen des Programms SILQUA-FH („Soziale Innovationen für die Lebensqualität im Alter“). Partner sind die Hochschule Coburg für angewandte Wissenschaften und die Katholische Hochschule NRW sowie in Coburg das AWO-Mehrgenerationen Haus, Stadt und Landkreis, in Köln die Freizeitanlage Klingelpütz, die Offene Tür (OT) Nonni und der AWO-Kreisverband.

Kommentar aus dem Projekt

„Im Projekt Macy wird Health Literacy innovativ in Form einer intergenerativen Gesundheitsrallye für Jugendliche und Senioren gefördert und zugleich der Mehrgenerationendialog unterstützt ... Hierbei setzt Macy von Anfang an auf die Beteiligung der beiden Zielgruppen ... Das Bildungsbüro der Stadt Coburg wird wie die anderen Praxispartner die Erfahrungen mit Macy und das erprobte Konzept für die weitere intergenerative Arbeit nutzen. Eine Übertragung des Konzeptes auf weitere Praxispartner ist vorgesehen.“

Kontakt

Stadt Coburg – Bildungsbüro

Ansprechpartnerin: Nicole Röthig

Steingasse 18, 96450 Coburg

Telefon: 09561-891405

E-Mail: nicole.roethig@coburg.de

Internet: www.coburg.de/bildungsbuero

Masern? Ich bin geimpft!

Förderung der Impfbereitschaft junger Erwachsener – Eine gemeinsame Kampagne der Landeshauptstadt München und des Bayerischen Gesundheitsministeriums

Der Anteil der Masernerkrankten jenseits des Kindes- und Jugendalters nimmt in den letzten Jahren zu. Die Masernepidemie im Sommer 2011 hatte einen Schwerpunkt in Bayern (436 Fälle) und hier insbesondere in München (156 Fälle). Junge Erwachsene waren besonders betroffen, da diese Gruppe deutliche Lücken in Impfschutz aufweist. Die Hospitalisierungsrate war mit 43% sehr hoch.

Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut hat die Indikation für die Masernimpfung seit dem Jahr 2010 ausgeweitet auf nach 1970 geborene Erwachsene.

Projektziele

Stärkung der Aufmerksamkeit, Aufklärung über das Thema „Masern“ und Förderung der Impfbereitschaft

durch Öffentlichkeitsarbeit, Verringerung der Masernfälle bei jungen Erwachsenen, langfristig Steigerung der Durchimpfungsraten.

Umsetzung

Gründung der Arbeitsgruppe „Masernkampagne“ im Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) der Stadt München und Ausschreibung einer Werbekampagne mit der Aufgabe, das Problembewusstsein von jungen Erwachsenen zu stärken und sie zu motivieren, sich gegen Masern impfen zu lassen (Herbst 2011). Entwickelt wurde eine multimodale, zielgruppenorientierte Impfkampagne, die je nach finanziellen Ressourcen auch in Teilen umgesetzt werden kann. Sie umfasst folgende Elemente:

- Kinospot: Präsentation am 7. März 2013 bei einer gemeinsamen Pressekonferenz des RGU und des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit, anschließend wurde der Spot für 13 Wochen in Münchner Kinos (36 Säle) gezeigt, wodurch etwa 800.000 Personen erreicht wurden. Er greift mit dem den Besuch einer Musikveranstaltung mit DJ eine alltägliche Erfahrung junger Erwachsener: In einer 30-Sekunden-Sequenz mit Musikuntermalung wird die Übertragung der Maserninfektion als Tröpfcheninfektion dargestellt; der DJ ruft schließlich zur Impfung auf.
- Begleitende Medienarbeit, u.a. 80 Deckenplakate in U-Bahnen, Plakate in städtischen Einrichtungen und Gemeinschaftseinrichtungen für Kinder in München; zum Bayerischen Impftag 2013 wurden die Poster landesweit an niedergelassene Ärzte und Apotheker verschickt. Von den Plakaten wird mittels QR-Code direkt auf eine Informationsseite zu Masern weitergeleitet (www.schutz-impfung-jetzt.de). Präsentation auf Infoscreens in öffentlichen Verkehrsmitteln und Auslage von Edgar-Cards in Gaststätten.
- Geplant sind Veranstaltungen für die Zielgruppe junger Erwachsener, bei denen zum Thema Maßnahmen aufgeklärt wird und zur Impfung motiviert werden soll. Die Plakataktion kann auf den öffentlichen Raum ausgedehnt werden.

Dokumentation: Projektbericht, Posterpräsentation der Nationalen Impfkonzferenz 2013, Plakate, Postkarten. Der Kinospot ist abrufbar unter www.muenchen.de/rathaus/stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Masern.html

Ressourcen, Finanzierung

Die Finanzierung erfolgt anteilig durch den Etat der zuständigen Abteilungen und der Öffentlichkeitsarbeit des Referates für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt sowie durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit als Kooperationspartner.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Kampagne kam sehr gut an bei der Zielgruppe junger Erwachsener sowie in Fachkreisen, die hier als Multiplikatoren wirken, soweit durch die genannten Zahlen beurteilbar.“ – „Durch den modularen Konzeptaufbau kann die Kampagne bedarfsgerecht und ressourcensparend eingesetzt werden. Außerdem ist sie von anderen Akteuren kostengünstig umsetzbar. Der Kinospot liegt digital vor und ist mit Originalton auf Flatscreen demonstrierbar. Es zeigt sich, dass der Einsatz moderner digitaler Medien geeignet ist, junge Menschen in ihrer Umgebung, zum Beispiel beim Kinobesuch, zu erreichen.“

Kontakt

Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München

Ansprechpartner:

Christian Groffik, Dr. med. Heidi Cohn

Bayerstraße 28a, 80335 München

Telefon: 089-233-47803

Internet: www.gvo-gf4.rgu@muenchen.de

Prävention und gesundheitliches Krisenmanagement auf Berghütten

Ein gemeinsames Projekt der Gesundheitsämter Oberallgäu und Garmisch-Partenkirchen

Berghütten sind beliebt wie nie zuvor und bei schönem Wetter entsprechend stark frequentiert. Erfahrungen im Zusammenhang mit Ausbrüchen von Infektionskrankheiten auf hochalpinen Hütten in den Jahren 2009 (Rappenseehütte, Allgäuer Alpen) und 2011 (Meilerhütte, Wettersteingebirge) waren für die Gesundheitsämter Oberallgäu und Garmisch-Partenkirchen Motivation für die Erarbeitung eines präventiven Hygienemanagements auf Berghütten.

Projektziele

Durch die Entwicklung eines Leitfadens mit Handreichungen soll das Hygienemanagement auf Berghütten für die Betreiber strukturiert und damit vereinfacht sowie praxistauglich optimiert werden („Risiken kennen, Risiken vermeiden, Risiken erkennen und dann mit einem Ausbruchsmanagement darauf vorbereitet sein“); allgemeine Sensibilisierung für das Thema.

Umsetzung

Projektstart im Jahr 2011, in der Projektgruppe waren neben den Gesundheitsämtern Oberallgäu und Garmisch-Partenkirchen u.a. das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit und der Deutsche Alpenverein vertreten.

- Definition fachlich begründeter Mindestanforderungen für das Hygienemanagement, wobei auf die besonderen Belange einer „einfachen“ Unterkunft in exponierter Lage Rücksicht genommen wird. Damit wird gewährleistet, dass die Empfehlungen zum Beispiel zum Reinigungsumfang oder zur Bewältigung eines Erkrankungsausbruchs auch akzeptabel für den betroffenen Manager vor Ort (den Hüttenwirt und seine Mitarbeiter) sind und wirklich umgesetzt werden.
- In speziellen Bereichen wie der Trinkwasserversorgung wird Wert gelegt auf Verbesserungen im Vorgehen beim Auftreten von Problemen. Besonders wichtig ist dabei eine Risikominimierung in Notfall-

situationen bei Aufrechterhaltung eines gesonderten Hüttenbetriebs bis zur Problembeseitigung (vertretbar niedriges Restrisiko).

- Der 35-seitige Leitfaden ist wie eine Checkliste aufgebaut, unter anderem zu den Themen Trinkwasserversorgung, Trinkwassernotversorgung, Hygieneplan, Wichtige Punkte für den Hüttenwirt im Umgang mit Lebensmitteln, Wichtige Punkte für den Hüttenwirt bei Auftreten von Magen-Darm-Erkrankungen.

Nach einer Testphase im Sommer 2012 wurde der Leitfaden im Mai 2013 im Kempten öffentlich vorgestellt. Wissenschaftliche Begleitung im Rahmen einer Bachelorarbeit.

Ressourcen, Finanzierung

Eine Finanzierung gibt es nicht, die Ressourcen sind extrem eingeschränkt. Durch die Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein und die einheitliche Nutzung der Projektunterlagen durch dessen Hüttenwirte wird eine große Verbreitung erreicht und Vorbildfunktion gelebt.

Kommentar aus dem Projekt

„Wir sind dankbar, erstens verständliche und klare Ratschläge an die Hand bekommen zu haben und zweitens nun auch einen direkten Draht zu den Gesundheitsämtern zu haben, um im Krisenfall sofort richtig handeln zu können.“ (Andreas Greiner, Rappensee-Hütte)

Aus dem Bericht des Bayerischen Rundfunks, 15.05.2013: „Mehrere Male wurde von allen Seiten betont, dass es dieses Leitfadens nicht bedurfte, um Hygienemängel auf den Bayerischen Hütten des DAV zu beseitigen. Nachweislich wurden alle Infektionen, ob 2009 im Allgäu oder 2011 in Garmisch-Partenkirchen, von außen ‚eingeschleppt‘ ... Es gelte einfach, die Hüttenwirte für den Alltag und den Ernstfall in Sa-

chen Hygiene vorzubereiten. Die Bergwanderer werden von all den Vorsichtsmaßnahmen, so hoffen die Verantwortlichen, gar nichts mitbekommen und einen unbeschwerten Hüttenaufenthalt erleben. Was die Hüttenwirte dann bei bis zu 400 Übernachtungen täglich im Hintergrund leisten, damit unter diesen extremen Bedingungen im hochalpinen Bereich Epidemien weiterhin die Ausnahme bleiben, wird wie bisher meist unsichtbar bleiben.“

Kontakt

Landratsamt Oberallgäu – Gesundheitsamt

Ansprechpartner: Dr. med. Ludwig Walters

Oberallgäuer Platz 1, 87527 Sonthofen

Telefon: 08321-612-520

E-Mail: Ludwig.Walters@lra-oa.byern.de

Internet: www.oberallgaeu.org

Landratsamt Garmisch-Partenkirchen – Gesundheitsamt

Ansprechpartner: Hansjoerg Wiesböck

Partnachstraße 26, 82467 Garmisch-Partenkirchen

E-Mail: Hansjoerg.Wiesboeck@lra-gap.de

Passauer Weg zur psychischen Gesundheit und gegen Mobbing

Fortbildungsangebote in Stadt und Landkreis Passau für Schulleitungen, Lehrkräfte und Fachkräfte der Jugendarbeit

Pöbeleien und Rängeleien gab es unter Schülern schon immer und darf es auch weiterhin geben. Schülerinnen und Schüler müssen lernen, mit Konflikten konstruktiv umzugehen, das geschieht durch positive Erfahrungen und Lernen am Modell. Im Unterschied zu normalen Streitereien handelt es sich bei Mobbing jedoch um eine längerfristige Unterdrückung und Ausgrenzung von Schülern. Diese Handlungen bewirken bei vielen Betroffenen eine Traumatisierung, die sich mit teils schweren psychischen Folgen bis ins Erwachsenenalter zeigen kann.

Projektziele

Verhaltens- und Verhältnisprävention zu Mobbing und zur Förderung der psychischen Gesundheit durch Fortbildungen für Fachkräfte aus Schule und Jugendarbeit: Klarheit und Sicherheit im Umgang mit dem Phänomen Mobbing, professioneller Umgang mit dem Betroffenen und dem gesamten System, Entwicklung von passgenauen Konzepten für die Schulen

Umsetzung

Die Präventionsfachstelle erarbeitete zusammen mit dem Schulamt ein Konzept für den Landkreis Passau

zu mehr psychischer Gesundheit und gegen Mobbing. Planung und Umsetzung der Maßnahmen durch eine Steuerungsgruppe, in der das Schulamt, Beratungslehrer, MIB und die Präventionsfachstelle vertreten waren.

- Ganztägige Fortbildungen für Schulleiterinnen und Schulleiter, für Lehrkräfte und Fachkräfte der Jugendsozialarbeit an Schulen: „Mobbinglösungen ... für Schulleiter“ (September 2012), „Mobbinglösungen ... für Lehrer“ (November 2012, Februar 2013), „Mobbinglösungen für Schulen“ für die Jugendsozialarbeit an Schulen (April 2013), Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte aus Kindergärten und Grundschullehrer: „Mobbing – auch ein Thema in Kindergarten und Grundschule?“ (März 2013); Elternabende
- Inhaltliche Schwerpunkte: Wie entsteht Mobbing? Woran erkenne ich Mobbing? Welche Auswirkungen hat Mobbing auf den Einzelnen, auf die Schule? Welche konkreten Handlungsmöglichkeiten kann ich für meine Schule ein- und umsetzen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es?

Welche Konzepte zur Lösung von Mobbing gibt es für Schulen? Und wie kann das Konzept so umgesetzt werden, dass es passgenau für die jeweilige Schule ist?

- In Planung sind weitere Fortbildungen für Schulleitungen und Lehrkräfte, ein Workshop „Lebenslust mit Lars und Lisa“ zu Lebenskompetenz und Emotionsregulation, Coaching von Lehrkräften im Mobbingfall. Ein Flyer wird über die Angebote informieren.

Evaluation über die Abfrage der Teilnehmenden, Dokumentation der Workshops, regelmäßige Besprechungen der Steuerungsgruppe.

Dokumentation: Projektbericht, Workshop-Unterlagen, Fortbildungs-Ankündigungen

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung über Mittel des Landkreises, des Schulamtes sowie eine Selbstbeteiligung der Fortbildungsteilnehmer. Die Steuerungsgruppe arbeitet im Rahmen ihrer Dienstaufgaben.

Kommentar aus dem Projekt

„Das Kultusministerium plante Mobbingpräventionen verbindlich an Schulen einzuführen. Von dieser Planung sind nur freiwillige Projekte übrig geblieben. Die Schule ist ein Lebensraum, der die Kinder befähigt, ein selbstständiges und selbstbewusstes Leben zu führen, deshalb ist es wichtig, dass Schulleiter und Lehrer ein Gesamtkonzept erhalten, mit dem sie ressourcenbewusst und trotzdem erfolgreich Mobbing begegnen können.“

Landratsamt Passau, Sachgebiet Gesundheit Präventionsfachstelle

Ansprechpartnerin: Sylvia Seider-Rosenlehner
Passauer Straße 33, 94081 Fürstzell
Telefon: 08502-913160
E-Mail: sylvia.seider@landkreis-passau.de

Zahnmedizinische Hilfe für Nichtversicherte

Das Hilfswerk Zahnmedizin Bayern e.V. – Professionelle Hilfe für Menschen in Not

In München leben vermutlich rund 30.000 Menschen, die aus verschiedenen Gründen seit kürzerer oder längerer Zeit nicht krankenversichert sind, in ganz Bayern sind es schätzungsweise weitere 10.000 Menschen. Für diese Menschen gab es keine geregelte medizinische Hilfe bei Schmerzen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich.

Projektziele

Gründung einer kleinen zahnärztlichen Praxis zur Akutversorgung von nicht krankenversicherten Schmerzpatienten in der Münchner Innenstadt. Aufbau eines Netzwerks von zahnärztlichen Praxen und Dentallaboratorien in ganz Bayern mit dem Ziel der selbstlosen Hilfe für alle Nichtversicherten in weiteren Städten und kleineren Gemeinden. Information der Öffentlichkeit

über Möglichkeiten der zahnärztlichen Behandlung von sozial schwachen, nicht versicherten Patienten jeglicher Provenienz. Vermittlung von Sozialbetreuern zur Rückführung in krankenversicherte Verhältnisse.

Umsetzung

Gründung des Hilfswerks Zahnmedizin Bayern e.V. (HZB) im Jahr 2011 unter Schirmherrschaft der Bayerischen Landes Zahnärztekammer.

- Aufbau einer zahnärztlichen Praxis in den Räumen der Malteser-Migranten-Medizin München; Bereitstellung des zahnärztlichen Personals, der Praxiseinrichtung und aller notwendigen Geräte und Materialien, Weiterbildung der zahnärztlichen Hilfskraft, Erarbeitung eines Hygienekonzeptes.

Seit Januar 2012 gibt es zweimal wöchentlich feste Behandlungszeiten.

- Aufbau eines bayernweiten Netzwerks unter Einbeziehung von Zahnärzten in (bisher) 36 Städten und Gemeinden, welche auf Anfrage örtlicher Hilfsorganisationen im Sinne des Vereinszwecks tätig werden, also ebenfalls ehrenamtlich und kostenlos.

Die Zahl der Patienten steigt stetig, inzwischen wurde ca. 500 Menschen mit mehr als 1.000 Behandlungen unentgeltlich geholfen. Durch die Zusammenarbeit mit den Ärzten und vor allem der Sozialbetreuung der Malteser Migranten Medizin (MMM) konnte die Betreuung der Nichtversicherten auch erweitert werden; die Menschen werden dahingehend beraten, wie sie wieder in geregelte Versicherungsverhältnisse zurückkommen können.

Qualitätssicherung im Projekt nach dem Modell der Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit. Die Dokumentation (Anamnese, Befunde, Behandlung und Rezeptur) wird auf üblichen Krankenblättern in der Patientenkartei festgehalten. Das Projekt wird im Rahmen einer Doktorarbeit zum Thema „Mundgesundheit von nichtversicherten Patienten“ begleitet.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Die Kosten für medizinisches Personal, Einrichtung, Geräte, Wartung und Instrumentarium trägt der Verein. Ebenso übernimmt er die Leitung, Verwaltung

und Organisation der Praxis und das notwendige Fundraising. Materialien der Erstausrüstung stammen aus Spenden von Zahnärzten oder der Dentalindustrie. Die Praxisräume stellt die Malteser Migranten Medizin, ebenso Strom und Wasser. Die finanziellen Ressourcen werden aus Mitgliedsbeiträgen des Vereins und Spenden generiert. Alle beteiligten Zahnärzte arbeiten ehrenamtlich und uneigennützig.

Kommentar aus dem Projekt

„Ziel des Hilfswerks Zahnmedizin Bayern e.V. ist die Bildung eines Netzes von Zahnärzten und Dentallaboratorien, die bereit sind, Patienten ohne Versicherungsschutz (Arme, Obdachlose, Migranten, aber auch minderjährige Flüchtlingskinder) kostenfrei zu behandeln ... „Wir Zahnärzte haben nicht nur die geeigneten Behandlungskonzepte für Hilfsbedürftige, wir stellen uns auch der sozialen Verantwortung. Im Rahmen ihres sozialen Engagements hat die Bayerische Landeszahnärztekammer bereits eine Reihe von Hilfsprojekten unterstützt. Ich freue mich über diese neue Initiative aus unserem Berufsstand heraus.“

Kontakt

Hilfswerk Zahnmedizin Bayern e.V.

c/o Bayerische Landeszahnärztekammer

Ansprechpartner: Dr. T. Haass

Fallstraße 34, 81369 München

Telefon: 089-72480-106

E-Mail: hzbayern@blzk.de

Internet: www.hilfswerk-zahnmedizin-bayern.de

WIRKT! – Ernährungsberatung aus Ihrer Apotheke

Ein Praxisbuch zur Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen

Ernährungsassoziierte bzw. ernährungsbedingte Krankheiten sind durch Über- oder Fehlernährung in ihrer Entstehung bzw. in ihrem Verlauf beeinflussbar und sie sind sehr häufig. Ein Drittel aller Krebserkrankungen könnte durch gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität vermieden werden, heißt

es in einem Bericht des World Cancer Research Fund. Nach den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (D-A-CH-Referenzwerte) wird eine obst- und gemüsereiche Kost den Vorgaben einer präventiven, gesundheitsfördernden Ernährung gerecht. Eine gesunde

Ernährung und Bewegung sind Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention zugleich.

Projektziele

Motivation der Bevölkerung, die wirkungsvollsten Instrumente der Gesundheitsprävention einzusetzen: Ernährung und Bewegung. Ein allgemeinverständliches Praxisbuch aus der Apotheke zeigt anhand ernährungsassoziierter Erkrankungen auf, welche einfachen Möglichkeiten bestehen, durch gesunde, fettnormalisierte Mischkost und Bewegung einen Beitrag zur Prävention dieser Erkrankungen zu leisten.

Umsetzung

Erstellung des 98 Seiten umfassenden Ratgebers „Wirkt! Ernährungsberatung aus Ihrer Apotheke“ durch zwei pharmazeutisch-technische Assistentinnen (Fach-PTA für Ernährung durch Weiterbildung der Bayerischen Landesapothekerkammer) unter Anleitung einer Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Prävention und Gesundheitsförderung, Präventionsmanager WIPIG, Geriatrische Pharmazie.

- Themenschwerpunkte des Ratgebers sind Übergewicht, Diabetes mellitus, Herzgesundheit, Cholesterin, Gicht, Säure-Basen-Gleichgewicht und Nordic Walking, verbunden mit Rezeptvorschlägen (eigene Gerichte, selbst gekocht und fotografiert) und einer allgemeinverständlichen, motivierenden Ansprache.
- Im Anhang des Buches ist ein Ernährungsprotokoll über drei Tage vorgegeben, das ausgefüllt in der Apotheke abgegeben werden kann und auf dessen Grundlage dort eine Ernährungsberatung erfolgt.

Dokumentation: Projektbericht, Buch „Wirkt! Ernährungsberatung aus Ihrer Apotheke“

Ressourcen, Finanzierung

Die Druckkosten wurden finanziert durch die beteiligten Apotheken sowie Werbepartner (Novartis, Mobil Betriebskrankenkasse, Siemens Betriebskrankenkasse, Belsana Sport). Den Weiterbildungskursen der PTAs liegt das Curriculum der Ernährungsberatungswildbildungen für Apotheken und PTA der Bayerischen Landesapothekerkammer zugrunde.

Das Buch wird zum Preis von 9,95 Euro (unverbindliche Preisempfehlung) verkauft.

Kommentar aus dem Projekt

Aus dem Vorwort: „Wenn PTAs sich fort- und weiterbilden, entsteht etwas Nützliches für Ihre Kunden ... Ihnen, so hoffen wir, bringt das Buch Anregungen für Ihre Gesundheit. Ernährung und Bewegung sind die wirksamsten ‚Medikamente‘, die sie selbst ohne Risiken und Nebenwirkungen anwenden können. Also: Los geht's! ... Wir unterstützen Sie gerne! Fragen Sie Ihre Apotheke mit Ernährungsberatungskompetenz!“

Aus dem Projektbericht: „Als Mitglied im Direktorium des Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen (WIPIG) sieht Frau Schlenk den Apotheker und sein pharmazeutisches Personal im Setting ‚Apotheke‘ prädestiniert, den Patienten durch Ernährungstipps komplettierend zur ärztlichen Wirkstoffverordnung bei ernährungsassozierten Erkrankungen zu assistieren und ihm motivierende Möglichkeiten zur Veränderung seines Verhaltens ‚Ernährung‘ aufzuzeigen.“

Kontakt

NM Vital Apotheke Neumarkt und Moritzapotheke Nürnberg

Ansprechpartnerin: Margit Schlenk
Regensburger Straße 109, im Ärztehaus Neumarkt,
92318 Neumarkt i.d.Opf.

Telefon: 09181-50907100

E-Mail: beratung@nmvitalapotheke.com

Internet: www.nmvitalapotheke.com

**Sexualpädagogik
und HIV-Prävention**

7



Gesund erwachsen werden – Vom Mädchen zur Frau, vom Jungen zum Mann

Entwicklungsbegleitende, kultursensible ärztliche Informationsstunden in Schulen zur Gesundheitsförderung, Verhütung und STI-Prävention

Viele Jugendliche wissen kaum oder gar nicht über gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, aktuelle und spätere gesundheitliche Risiken im Bereich der reproduktiven Gesundheit Bescheid. Insbesondere sozial Benachteiligte und Migranten sind schwierig zu erreichen für notwendige, für sie verständliche Informationen. Oft fehlen ihnen Ansprechpartner, zugleich erleben sie eine Medienflut zu Sexualität ohne Korrektiv, häufig ist die Risikobereitschaft höher.

Projektziele

Frühzeitige, ganzheitliche und gendergerechte Gesundheitsbildung und -förderung für Mädchen und Jungen in der Adoleszenz, Förderung von Selbstakzeptanz, gesundheitsgerechtem Verhalten, sexueller Selbstbestimmung und sicherem Verhütungsverhalten für z.B. besseren Schutz vor ungeplanten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten (STI); Schwerpunkte: Chlamydien (Vermeidung von Sterilität) und HPV (Steigerung der Impfmotivation)

Umsetzung

Die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau (ÄGGF) begann 2003 in Bayern und damit erstmalig in Deutschland ein Projekt zur entwicklungsbegleitenden, ärztlichen STI-Aufklärung in Schulen. Es wurde seither ununterbrochen weitergeführt, thematisch ausgeweitet und in 12 weiteren Bundesländern etabliert.

- 90-minütige aufsuchende, entwicklungsbegleitende „Arztstunden“ in Schulen, durchgeführt von ÄGGF-Ärztinnen (2003 bis 2013 in Bayern ca. 10.000 Stunden mit durchschnittlich 15 Teilnehmern, dies entspricht ca. 150.000 Schülerinnen und Schülern)
- Derzeit suchen 15 ÄGGF-Ärztinnen Kinder und Jugendliche im Klassenverband auf und bieten in einer geschlechtshomogenen „Arztstunde“ den Klassenstufen 4 bis 13 die Möglichkeit zum

Gespräch über Themen, die für die jeweilige Altersstufe subjektiv wichtig, gesundheitlich relevant und präventivmedizinisch bedeutsam sind. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Mittelschulen, Förderschulen, Grundschulen in sozialen Brennpunkten und Klassen mit niedrigem Bildungsniveau in Berufsschulen.

- Neben der wissenschaftlich fundierten Vermittlung anatomischer, physiologischer sowie pathologischer Fakten der reproduktiven Gesundheit (STI sind Thema ab der 8. Klasse, die HPV-Impfung bereits ab der 6. Klasse) steht für uns besonders das altersgerechte Gespräch zur psychosexuellen Entwicklung in der Adoleszenz mit ihren schambesetzten, verunsichernden, libidinösen und sexuellen Aspekten im Fokus.

Die ÄGGF verwendet eigenes Unterrichtsmaterial und semistandardisierte Unterrichtscurricula, jede Veranstaltung wird dokumentiert. Für die ÄGGF-Ärztinnen gibt es verpflichtende Weiterbildungen und Supervision. Das Programm wurde 2003 durch das Robert-Koch-Institut mit einem positiven Ergebnis evaluiert.

Dokumentation: Projektbericht, Beiträge aus Fachzeitschriften, Rückmeldungen von Schülern, ÄGGF-Curricula

Ressourcen, Finanzierung

Die ÄGGF bietet mit viel ehrenamtlichem Engagement den Schulen ihre „Arztstunden“ kostenlos an. Die Finanzierung der ÄGGF erfolgt seit 60 Jahren ausschließlich über Spenden und Sponsoring sowie vereinzelt öffentliche Mittel (in Oberfranken seit 2012 Teilunterstützung durch die Oberfrankenstiftung und den Verein zur Förderung des Tumorzentrums der Universität Erlangen-Nürnberg) Die Ärztinnen der ÄGGF erhalten für Ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung von circa 20 Euro pro Stunde.

Kommentar aus dem Projekt

„Sowohl SchülerInnen als auch Eltern und LehrerInnen bewerten unsere Veranstaltungen sehr positiv und wünschen diese ausdrücklich. Über 95% der Schulen laden uns regelmäßig wieder ein ... Besonderheiten und Stärken der ÄGGF-Arbeit: aufsuchend und niederschwellig, sozialkompensatorisch und kultursensibel, altersgerecht und entwicklungsbegleitend, nachhaltig und wissenschaftlich fundiert. Damit ist unser Angebot in dieser Form, Qualität und Kontinuität in Deutschland einmalig! Wir bringen Jugendliche dazu, ihre eigenen Fragen selbst zu formulieren, steigern Wissen und Motivation, korrigieren Fehlinfor-

mationen und Halbwissen (Medien!), erreichen auch Jugendliche, die von sich aus nicht zum Arzt gehen würden.“

Kontakt

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF)

Pickhuben 2, 20457 Hamburg

Telefon: 040-41919490

Internet: www.aeggf.de

Ansprechpartnerin: Dr. med. Heike Kramer

Eichenweg 11, 91080 Spardorf

Telefon: 09131-406607

E-Mail: kramer@aeggf.de

fit for love

Ein sexualpädagogisches Angebot des Gesundheitsamtes im Landkreis Main-Spessart für Schulklassen ab Klasse 8

Nach dem Bayerischen Schwangerenberatungsgesetz ist es auch Aufgabe der Staatlich anerkannten Beratungsstellen, „präventive und bewusstseinsbildende Angebote zu Fragen der Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung, Empfängnis und Schwangerschaft sowie der Schutzwürdigkeit des ungeborenen Lebens und der Entwicklung des ungeborenen Kindes zu machen. Diese Aufgaben sollen altersgerecht, geschlechtsspezifisch und zielgruppenorientiert erfüllt werden.“ (BaySchwBerG, Art. 5). Entsprechende Anfragen von Schulen erreichen die Schwangerenberatungsstelle im Gesundheitsamt des Landratsamtes Main-Spessart regelmäßig.

Projektziele

Information von Schülerinnen und Schülern über Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft, Beziehungen, AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten; Förderung der Sprachfähigkeit zum Thema Sexualität, Einordnung von Werten wie Treue, Verantwortung und Rücksichtnahme im Bereich Partnerschaft und Sexua-

lität, Förderung eines verantwortungsvollen und lustvollen Umgangs mit Sexualität

Umsetzung

Die Staatlich anerkannte Schwangerenberatungsstelle im Gesundheitsamt bietet seit Jahren regelmäßig ein Sexualpädagogisches Angebot für Schulklassen der 8. und 9. Jahrgangsstufen an allen Schultypen (Förder-, Mittel-, Realschulen, Gymnasien) im Landkreis Main-Spessart.

- Die Veranstaltungen finden in der Schule statt und umfassen ein oder zwei Tage mit insgesamt sechs bzw. sieben Schulstunden. Jährlich werden damit etwa 1.000 Schülerinnen und Schüler erreicht, das Projekt ist bei vielen Schulen fest etabliert.
- Vorbesprechung mit den Lehrkräften, diese nehmen an den Projektstunden nicht teil. Ausgabe von Infopostkarten für die Schüler als Hinweis auf den Projekttag (Weitergabe über die Lehrer ca. eine

Woche vor dem Projekttag). Falls gewünscht, gibt es auch einen Elternabend zur Vorinformation.

- Projektablauf: Arbeit in Großgruppen, gemischtgeschlechtlichen und geschlechtsgetrennten Kleingruppen zu den Themen Körper, weiblicher Zyklus, Verhütungsmittel, Beziehung und Partnerschaft, „Beziehungshaus“, sexuell übertragbare Krankheiten, AIDS, Frauenarzt und Männerarzt, Beantwortung anonym notierter Fragen, Üben der Kondomanwendung am Modell. Zum Abschluss füllen die Schülerinnen und Schüler Feedback-Bögen aus.
- Nachbesprechung mit den Lehrkräften einige Tage später, gegenseitige Rückmeldungen über die Resonanz bei den Schülern, Information über von den Schülern noch gewünschte Themen; Informationen über das Privatleben der Schüler kommen hierbei nicht zur Sprache.

Dokumentation: Projektbericht,
Programm der Unterrichtsstunden

Ressourcen, Finanzierung

Die Unterrichtsstunden werden vom Personal der Schwangerenberatungsstelle gehalten, pro Veranstaltung sind zwei bis drei Sozialpädagoginnen dabei. Benötigte Materialien sind Plakate, Fragekärtchen, Schreibmaterial, Broschüren der BZgA, Auswertungsbögen, Anschauungsmaterial (insbesondere Verhütungsmittel)

Kommentar aus dem Projekt

Come together

Ein offenes, kostenfreies Sportangebot der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth

Nach der Diagnose einer HIV-Infektion ist es für Betroffene oft schwer, soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Einigen ist es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich, ihr Leben so zu leben wie zuvor, viele haben Sorge vor der Reaktion ihrer Mitmenschen auf die HIV-Infektion und ziehen sich deshalb aus dem Freundeskreis zurück. Sport beugt sozialer

Aus der Infopostkarte für Schüler: „Dies ist eine spezielle Information für Dich als Teilnehmer/in an dem Projekt „fit for love“. Wir kommen in deine Klasse, um mit euch über Liebe, Beziehungen, Sexualität und Verhütung zu sprechen. Gerne beantworten wir deine Fragen und geben dir Informationen zu Themen wie: Was ist wichtig in der Liebe? Was genau ist AIDS und wie schütze ich mich davor? Welche Verhütungsmittel gibt es? Wie groß ist ein durchschnittlicher Penis? Was sind Chlamydien? – Das Team der Staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Karlstadt – Lohr – Marktheidenfeld“

Kontakt

Staatlich anerkannte Schwangerenberatungsstelle im Gesundheitsamt/Landratsamt Main-Spessart

Ansprechpartnerinnen:

Susanne Effert-Hartmann, Andrea Brors,
Nuna Reder, Gerlinde Bader-Götz, Manuela Herbst
Rudolph-Glauber-Straße 28, 97753 Karlstadt

Telefon: 09353-7931607

E-Mail: susanne.effert-hartmann@lramsp.de
andrea.brors@lramsp.de

Internet: www.schwanger-in-msp.de

Isolation vor, fördert den Aufbau von Netzwerken und stärkt die Gesundheit.

Projektziele

Förderung von körperlicher Gesundheit, Lebensfreude und Lebensqualität HIV-positiver Menschen, gesellschaftliche Integration, Antistigmatisierung. Das

Sportangebot soll in Verbindung mit dem Beratungszentrum der AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. als sportliche, kreative „Selbsthilfegruppe“ dienen, deren Ziele und Aktivitäten partizipativ mit den Teilnehmenden entwickelt werden.

Umsetzung

Die 1985 gegründete AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V. engagiert sich für die Verbesserung der Lebensumstände und der Lebensqualität von Menschen mit HIV und AIDS sowie für die Aufklärung und Prävention. Gemeinsam mit ausgebildeten Trainern wurde ein leicht umsetzbares, niedrighschwelliges Sportangebot entwickelt, das im Februar 2011 startete. Die Teilnehmer wurden durch persönliche Ansprache, Werbung in Printmedien und über die Kooperation mit Vereinen gewonnen.

- Angeboten werden dienstags im wöchentlichen Wechsel jeweils 90 Minuten Yoga oder Step-aerobic, ein dynamisches Fitnessstraining mit motivierender Musik (Kurstitel „StepGayrobic meets Yoga“)
- Zielgruppe sind HIV-positive und nicht-positive, homo-, hetero- und transsexuelle Menschen

Dokumentation: Projektbericht, Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Die Kosten für Trainer, Geräte (Yogamatten, Steps) und die technische Ausrüstung (Musikanlage) trägt die AIDS-Hilfe; für Teilnehmer ist der Besuch der Sportstunden kostenlos.

Kommentar aus dem Projekt

„Ob HIV-positiv oder nicht, das Sportprogramm der AIDS-Hilfe will Menschen verbinden, die mit Spaß und Freude an der Bewegung in einer bunten Gruppe und fernab des regulären Fitnesscenter-Betriebes etwas für ihren Körper und Geist tun wollen ... Das Sportangebot wird durch die Teilnehmer und in der Community gut angenommen und rege besucht. Es ist wichtig, dass dieses Angebot weiterhin kostenfrei bleibt, denn die meisten Teilnehmer sind aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen arbeitslos und könnten Beiträge hierfür nicht aufbringen.“

Kontakt

AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V.

Ansprechpartner: Oliver Hartmann

Entengasse 2, 90402 Nürnberg

Telefon: 0911-23090336

E-Mail: oliver.hartmann@aidshilfe-nuernberg.de

Internet: www.aidshilfe-nuernberg.de

beweg dich! – Lebensperspektiven für HIV-Positive

Angebote der Münchner Aids-Hilfe zur Förderung eines gesunden Lebensstils für Menschen unter einer HIV-Therapie

Durch die medikamentöse Behandlung einer HIV-Infektion werden unter anderem die Blutfettwerte ungünstig beeinflusst und das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Sport und gesunde Ernährung können dem entgegenwirken.

Projektziele

Verringerung des Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisikos unter einer HIV-Therapie, Verbesserung der Körperfunktionen, der Blutfettwerte und des Zuckerstoffwechsels durch Sport und gesunde Ernährung

Umsetzung

„beweg dich!“ ist ein Angebot der HIV-Therapie-Hotline der Münchner Aids-Hilfe e.V. Im Rahmen des Programms gibt es verschiedene Aktivitäten zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils, unter anderem

Regelmäßige, wöchentliche Sportangebote (Nordic Walking, Yoga, „Sport – Anfänger, sanfte Gymnastik“ und „Sport – Gymnastik, Kondition“; anschließendes Schwimmen möglich)

- Tabakentwöhnung (sechs Kursabende und zwei Stabilisierungsabende)
- Progressive Muskelentspannung (Erlernen der Techniken für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, einmal wöchentlich über sechs Wochen)
- HIV und Entspannung (Übersicht über die geläufigsten Entspannungsmethoden, teilweise mit praktischen Übungen; ein Termin à zwei Stunden)
- Erfahrungsaustausch

Weitere Angebote im Rahmen von „beweg dich!“ sind Vorträge (u.a. „HIV-Therapiestart/HIV-Basiswissen“, „Richtig ernähren bei HIV?“, „HIV und dein Sexleben“, „Männergesundheit“, „Macht mich mein HIV vergesslich?“, „HIV und Versicherungen/Altersvorsorge“), ein „Logi-Kochkurs“ („Wie kann ich gut und preiswert kochen?“), „positive Perspektiven“ (Selbsterfahrungswochenende im Chiemgau), ein Workshop für Paare mit unterschiedlichem HIV-Status („positiv/negativ“), ein „positiver Stammtisch“ und ein „Heterotreff“.

Die Angebote wurden entwickelt aufgrund von Bedarfsanalysen und Rückmeldung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sie werden betreut durch entsprechend qualifizierte Trainerinnen und Trainer.

Dokumentation: Kurzinformation zum Projekt, Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung durch Eigen- und Drittmittel. Für einige Angebote werden einkommensabhängige Teilnahmegebühren erhoben (Selbsterfahrungswochenende, Tabakentwöhnung)

Kommentar aus dem Projekt

„Durch HIV, die HIV-Therapie und dem daraus resultierenden Älterwerden stehen HIV-Positive heute Problemen gegenüber, die zu Anfang der Infektion noch keine Bedeutung hatten: Herzinfarktrisiko, Probleme mit Zucker und Fettstoffwechsel, erhöhtes Krebsrisiko sind nur einige Dinge, die verstärkt in den Fokus geraten sind. Wir geben Euch mit der Aktion ‚beweg dich!‘ ein paar Möglichkeiten, etwas für Euch zu tun.“

Kontakt

Münchner AIDS-Hilfe e.V.

Ansprechpartner: Engelbert Zankl

Lindwurmstraße 71, 80337 München

Telefon: 089-54333-123

E-Mail: qtherapie.hotline@muenchner-aidshilfe.de

Internet: www.muenchner.aidshilfe.de

Suchtvorbeugung **8**



Auf'horcht – wer kreiert den knackigsten Radiospot?

Ein Wettbewerb zur Suchtprävention im Berchtesgadener Land

Im Sucht-Arbeitskreis im Berchtesgadener Land kommen regelmäßig Vertreter von Gesundheitsamt, Caritas Fachambulanz, Amt für Kinder, Jugend und Familien, Kreisjugendring, Katholischer Jugendstelle, Offener Jugendarbeit und Polizei zusammen. Neben den bestehenden suchtpreventiven Angeboten der einzelnen Einrichtungen will der Arbeitskreis Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und insbesondere Jugendlichen Möglichkeiten bieten, sich mit dem Thema Suchtprävention auseinanderzusetzen und ihnen in diesem Rahmen eine Stimme zu verleihen, die über das Medium Radio einer breiten Bevölkerung zugänglich wird.

Projektziele

Aktive individuelle Auseinandersetzung mit Themen der Suchtprävention bei der Erarbeitung von Radiospots für den Wettbewerb, Sensibilisierung einer breiten Öffentlichkeit für Sucht und Suchtprävention durch die Ausstrahlung der prämierten Radiospots.

Umsetzung

„Auf'horcht“ ist ein Kooperationsprojekt des Sucht-Arbeitskreises im Berchtesgadener Land mit dem lokalen Radiosender „Bayernwelle Südost“. Gemeinsam startete man Anfang 2013 bereits zum zweiten Mal den Wettbewerb „Auf'horcht – Wer kreiert den knackigsten Radiospot?“.

- Aufruf an Jugendliche und Erwachsene in der Region, einen Radiospot zu entwerfen, der sich mit dem Thema Suchtprävention auseinandersetzt, wobei legale und illegale Suchtmittel ebenso Schwerpunkt sein konnten wie Verhaltenssuchte (Ess-Störungen, Spiel- oder Internetsucht). Teilnehmen konnten Einzelpersonen, Gruppen und Vereine, die Spots durften maximal 30 Sekunden lang sein.
- Einsendeschluss war der 15. Mai 2013, es wurden zehn Beiträge eingereicht. Die Einsendungen wurden von einer Fachjury ausgewertet.

Ein Sonderpreis war ausgeschrieben zum Thema „Alkoholprävention bei Jugendlichen“.

- Zur Abschlussveranstaltung am 11. Juni 2013 waren alle Teilnehmer des Wettbewerbs sowie die interessierte Öffentlichkeit eingeladen; ca. 60 Personen kamen ins Haus der Jugend in Bad Reichenhall. Neben der Prämierung der Gewinner stand das Konzert „Sehnsucht“ mit dem Liedermacher Toni Tanner auf dem Programm. Jeder Wettbewerbsteilnehmer erhielt einen Preis (Besuch des Hochseilgartens, Veranstaltungs- und Kinogutscheine, Eintritt in die Watzmanntherme u.a.).
- Preisträger 2013: Klasse 6a der Mittelschule Mitterfelden (zwei Spots zu exzessiver Handy-/Internetnutzung und Rauchen), Jugendhaus New Era (Spot zur Online-Sucht) und der Teisendorfer Jugendtreff (Sonderpreis „Alkoholprävention“).
- Die vier Winnerspots werden im Tonstudio des Senders durch die Gewinner selbst eingesprochen und ab Herbst 2013 im Radio ausgestrahlt.

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Knowhow und Arbeitskraft der im Sucht-Arbeitskreis vertretenen Institutionen in Kooperation mit dem Radiosender „Bayernwelle Südost“, der einen Mitarbeiter zur Koordination freistellte und die entsprechenden Sendezeiten einrichtete. Die Preise im Wettbewerb wurden größtenteils durch Sponsoring gewonnen. Kosten entstanden in erster Linie für die Abschlussveranstaltung, v.a. für den Liedermacher. Getragen wurden diese durch Landkreisgelder bzw. den Präventionstopf der Regierung von Oberbayern.

Kommentar aus dem Projekt

„Der Radiospotwettbewerb wurde bereits zum zweiten Mal durchgeführt. Die gute Resonanz bei ersten Mal [2012] hat uns ermutigt, diesen zu wiederholen.“

Über Presseberichte wurde der Wettbewerb dokumentiert und zusätzlich der Öffentlichkeit zugänglich gemacht ... Die Ergebnisse des Projekts sind einige sehr kreative Auseinandersetzungen mit dem Thema Sucht und Prävention ... Mit der Abschlussveranstaltung konnte für die Gäste eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema Prävention auf humorvolle Weise angeregt werden.“

Kontakt

Sucht-Arbeitskreis im Berchtesgadener Land Caritas-Fachambulanz

Ansprechpartner: Marco Balonier

Wittelsbacher Straße 10b, 83435 Bad Reichenhall

Telefon: 08651-95859

E-Mail: marco.balonier@caritasmuenchen.de

Internet: www.praevention-bgl.de

sauba bleim

Ein interaktives Suchtpräventionsprogramm des Polizeipräsidiums München für Schülerinnen und Schüler an weiterführenden Schulen

Suchtprävention in München für 12- bis 18-Jährige: „sauba bleim“ erreicht Schülerinnen und Schüler über die Ausbildung von Lehrkräften als Multiplikatoren. Denn während eine einmalige Schulveranstaltung erfahrungsgemäß keine hinreichende Wirkung erzielen kann, haben Lehrer die Möglichkeit, Projektinhalte über einen längeren Zeitraum regelmäßig in den Unterricht einfließen zu lassen. Sie sind – neben den Eltern – mit den persönlichen und sozialen Strukturen ihrer Schüler am besten vertraut.

Projektziele

„sauba bleim“ will Jugendliche für Sucht und Drogen sensibilisieren und sie dazu bewegen, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dabei sollen in einem präventiven Sinne Lebenskompetenzen, d.h. Selbstvertrauen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit bei der Zielgruppe gestärkt, aber auch die Gestaltung eines sinnerfüllten, aktiven und selbstbestimmten Lebens gefördert werden. Zugleich werden soziale und gesundheitliche Folgen des Substanzkonsums thematisiert und rechtliche Aspekte besprochen.

Umsetzung

Das Konzept für das Sucht- und Drogenpräventionsprogramm „sauba bleim“ wurde am Polizeipräsidium München, Kommissariat 105 – Prävention und Opferschutz entwickelt. Seit dem Jahr 2006 wird es an zahlreichen Schulen insbesondere in München durchgeführt.

- Für „sauba bleim“ werden Lehrkräfte, Sozialarbeiter und Schulpsychologen von erfahrenen Beamten der Münchner Polizei in einer zweitägigen Schulung zu Multiplikatoren ausgebildet. Sie erhalten Unterlagen zur Durchführung des Projektes in ihrer Schule mit Unterrichtsmaterialien, Hintergrundinformationen, Anregungen für Elternabende und Adressen von Informationsstellen für Suchtprävention.
- „sauba bleim“ selbst verbindet Erlebnis und Kommunikation. An zwei aufeinanderfolgenden Schultvormittagen erfahren die Schülerinnen und Schüler interaktive Wissens- und Problemvermittlung durch Spiele, Übungen, Diskussion, Kurzvorträge und Reflexionen. Themen sind Sucht (stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte), Drogenkonsum und Recht sowie Lebenskompetenzen (Jugendliche entdecken spielerisch eigene Kompetenzen und lernen, wie sie ihre Fähigkeiten in problematischen Situationen konstruktiv einsetzen können)

Für „sauba bleim“ wurden inzwischen rund 800 Lehrer bzw. Multiplikatoren ausgebildet.

Das Projekt wurde 2012 vom Institut für Pädagogische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München evaluiert (Befragung von 287 Schülern der Jahrgangsstufe sieben und acht von Hauptschulen, Realschulen und Gymnasien vor und nach dem zweitägigen Training sowie drei Monate später): Die Schüler hatten nach dem Training eine distanziertere Ein-

stellung zu Drogen und weniger positive Erwartungen an deren Wirkung. Wissenszuwachs bezüglich psychoaktiver Substanzen, auf der Ebene der Schutzfaktoren Zuwachs allgemeiner Lebenskompetenzen (Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeitserwartung), keine Auswirkung auf die Risikofaktoren.

Dokumentation: Projektmappe, Kurzfassung des Evaluationsberichts

Ressourcen, Finanzierung

Die Teilnahme an der Multiplikatoren-Ausbildung ist kostenlos. Sie wird finanziert über das Polizeipräsidium München (Bereitstellung der Trainer) und Sponsoren (Förderung der Unterrichtsmaterialien durch die AOK Bayern).

Kommentar aus dem Projekt

Aus dem Evaluationsbericht: „In dieser erstmaligen Evaluation ... konnte eindrucksvoll gezeigt werden, dass das Programm positive Veränderungen bei den

Schülern hervorruft. So wurden allgemeine Lebenskompetenzen gefördert und eine distanzierte Haltung gegenüber Zigaretten, Alkohol und Cannabis erzielt. Erfreulicherweise macht das sauba bleim-Training nahezu allen Schülern Spaß und die Programmelemente werden fast durchweg als positiv und hilfreich bewertet. Mit einer derart guten Atmosphäre und einer hohen Akzeptanz der Schüler sind ideale Bedingungen dafür geschaffen, dass sauba bleim tatsächlich etwas bewirken kann.“

Kontakt

Polizeipräsidium München

Kommissariat 105 – Prävention und Opferschutz

Ansprechpartner: Nicolo Witte

Ettstraße 2, 80333 München

Telefon: 089-29103678

E-Mail: nicolo.witte@polizei.bayern.de

Gesunde Kids, stark und unabhängig gegen Suchtmittel

Eine Kooperation der Asklepios-Fachkliniken, des Otto-von-Traube-Gymnasiums und der Josef-Dorsch-Grundschule in Gauting

Die Asklepios-Fachkliniken München-Gauting sind eine der größten Fachkliniken für Lungenerkrankungen in Deutschland. Vor 13 Jahren, damals noch als Klinik der LVA Oberbayern, begannen sie ihr Engagement an der Gautinger Grundschule zur Prävention von Nikotinkonsum in Klassen der vierten Jahrgangsstufe. Zwischenzeitlich wurde das Projekt unter Beteiligung des Klinikums Fünfseenland für Psychiatrie und Psychotherapie auf die Prävention von Alkoholmissbrauch und Drogenkonsum ausgeweitet und höhere Jahrgänge (Klassen 7, 8, 9) am Gautinger Gymnasium einbezogen.

Projektziele

Ein ganzheitliches Konzept, das über mehrere Jahre angelegt ist und auch Schülerinnen der höheren Jahrgangsstufen einbezieht, soll Kindern und Jugendlichen

die Problematik süchtigen Verhaltens und dessen Folgen näherbringen. Ziel ist einerseits, die Persönlichkeit der Heranwachsenden zu stärken, andererseits Wissen zum Thema Rauchen, Alkohol und weiteren Drogen zu vermitteln. Auf diese Weise sollen die sozialen und individuellen Kompetenzen der Jugendlichen so gefestigt werden, dass sie Suchtgefahren widerstehen können,

Umsetzung

Das Projekt beginnt in der vierten Klasse der Josef-Dorsch-Grundschule in Gauting und wird bis in die 9. Klasse des Otto-von-Traube-Gymnasiums Gauting kontinuierlich fortgeführt. Seit dem Projektstart im Jahr 2000 wurde das Programm mehrfach erweitert, seit fünf Jahren wird es in folgender Form umgesetzt:

- Stufe 1 (4. Klasse): Besuch der Fachkliniken und Einführung in die Folgen des Konsums von Nikotin und Alkohol; in Kleingruppen Überprüfung der eigenen Lungenfunktion, Bronchoskopie am Modell, Präsentation eines pathologischen Lungenpräparats, Diskussion mit einem Patienten aus der Onkologie, der sich wegen eines Lungenkarzinoms einer Chemotherapie unterziehen muss.
- Stufe 2 (7. Klasse): Besuch bei Condrobs zum Thema Drogen; Nachbereitung im Unterricht
- Stufe 3 (8. Klasse): Bericht eines Mitarbeiters der Zeitschrift BISS über seine Erfahrungen mit Alkohol, klasseninterne Diskussion „Alkohol und Nikotin – Bedeutung für Jugendliche und in der Gesellschaft“, Kreativprojekt: Die Schüler erarbeiten Poster oder Werbespots zu den Gefahren von Alkohol und Nikotin, Vorstellung in der Jahrgangsstufe; die zwei besten Arbeiten werden mit je 150 Euro prämiert und in den Kliniken ausgestellt.
- Stufe 4 (9. Klasse): Schwerpunkt: Entwöhnung; Podiumsdiskussion mit einem Patienten mit Bronchialkarzinom, einem Patienten im Alkoholzug, Ärzten, Psychologen und Schülern (ohne Beisein der Lehrer, um die Offenheit zu fördern); Lesung mit einem ehemaligen Drogenabhängigen.

Sechs Jahre nach Beginn war das Projekt in der 8. Klasse des Gymnasiums evaluiert worden; die Teilnehmer des Präventionsunterrichts in der vierten Klasse rauchten seltener als Schüler, die nicht teilgenommen hatten. Auf Anregung der Schüler wurde das Projekt um das Thema Alkohol erweitert und eine Umstrukturierung vom Frontalunterricht zu Diskus-

sionsforen vorgenommen. Eine Reevaluation ist im Schuljahr 2013/14 geplant.

Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer, Konzept Grundschule, Kreativkonzept 8. Klasse Gymnasium (Poster, Infobroschüre „Was SUCHst du?“), Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Die Referenten aus den Asklepios Fachkliniken und der Klinik Fünfseenland werden von den Klinikleitungen unentgeltlich für das Projekt freigestellt und stehen ehrenamtlich zur Verfügung. Finanzierung weiterer Referenten sowie der Materialkosten für das Kreativprojekt über den Förderverein des Gymnasiums, den Verein zur Förderung der Lungenheilkunde e.V. und die Dr. Broermann-Stiftung, Königsstein.

Kommentar aus dem Projekt

„Informativ, kreativ, edukativ, protektiv, präventiv ... Ziel [des Projektes] ist es, Kindern und Jugendlichen die Problematik der Sucht und deren Folgen näherzubringen, sie selbst präventiv tätig werden zu lassen und ehrlich und offen in Round-Table-Gesprächen mit ihren Problemen umzugehen ... Das Projekt [wird] in dieser Form von Schülern, Lehrern, Eltern und Dozenten äußerst positiv bewertet ... Das breit gefächerte Konzept ... verdeutlicht, dass das Erlernen von Kompetenzen ein Prozess ist, der sich durch das ganze Leben zieht.“

Kontakt

Asklepios Fachkliniken München Gauting

Ansprechpartner: Dr. Jürgen Sklarek
Robert-Koch-Allee 21, 82131 Gauting
E-Mail: j.sklarek@asklepios.com

Hans im Glück

Eine Unterrichtseinheit der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern, zur Prävention von Glücksspielsucht

Trotz des gesetzlichen Verbots beteiligen sich Jugendliche an Glücksspielen. Studien zeigen, dass unter 18-Jährige zunehmend auch problematische und pathologische Verhaltensweisen in diesem Bereich entwickeln.

In der Arbeitsgruppe Glücksspielsuchtprävention, die die Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V. (aj) leitet, wurde aus diesem Anlass eine interaktive Methode für den Einsatz in Schulen entwickelt.

Projektziele

In der Unterrichtseinheit erleben die Jugendlichen die Diskrepanz zwischen problematischem Glücksspielverhalten und dem Erreichen von Lebenszielen. Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte aus Jugendhilfe, Suchthilfe und Gesundheitsförderung erhalten Informationen zur Affinität von Jugendlichen zu Glücksspielen und werden darin unterstützt, Schülerinnen und Schüler im Klassenverband für das Suchtpotential von Glücksspielen zu sensibilisieren.

Umsetzung

Entwicklung einer interaktiven Unterrichtseinheit zur Prävention von Glücksspielsucht für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 8, 9 und 10 durch ein multi-professionelles Team der Arbeitsgruppe Glücksspielsuchtprävention. Die Materialien sind seit Mai 2013 kostenfrei abrufbar auf der Website der Aktion Jugendschutz.

- Die Materialien sind konzipiert für eine Doppelstunde (90 Minuten) in Mittel-, Real- und Berufsschulen. Sie umfassen den Ablauf der Stunde, didaktische Hinweise, Kopiervorlagen und Hintergrundinformationen zum Glücksspiel.
- Inhalt: Über ihre eigenen Träume und Wünsche für die Zukunft lernen die Schülerinnen und Schüler Hans und Lisa kennen. Sie erfahren von deren Geschichte: Liebesgeschichte und Drama zugleich, denn Hans verstrickt sich mehr und mehr in der Welt des Glücksspiels. Die Schüler beziehen Stellung, diskutieren und beeinflussen den Verlauf der Geschichte. Schließlich werten sie aus, durch welche Strategie Hans und Lisa und auch sie selbst ihre Lebensziele am besten erreichen.
- Die Materialien wurden von Fachkräften in verschiedenen Schulen in Bayern erprobt und bewertet; die Rückmeldungen der Fachkräfte und der Schüler (Befragung von 156 Schülerinnen und Schülern an sechs Schulen) wurden unabhängig ausgewertet, evaluiert und die Materialien dementsprechend optimiert. Zwischen dem 1. Mai und dem 30. Juli 2013 wurde der kostenfreie Download 1.267 mal abgerufen.

Dokumentation: Projektbericht, Unterrichtsmaterialien, Evaluationsergebnisse

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung über das aj-Referat für Prävention gegen Glücksspielsucht, das von der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern getragen wird. Die Unterrichtsmaterialien sind kostenfrei im Internet abrufbar über die Website der Aktion Jugendschutz unter www.bayern.jugendschutz.de, Stichwort „Hans im Glück“

Kommentar aus dem Projekt

„Warum Glücksspielsucht in der Schule? Probieren Sie es aus, unter Umständen werden Sie über die Popularität von Glücksspielen in Ihrer Schülerschaft erstaunt sein ... Die interaktive Methode ermöglicht es Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften ... Schülerinnen und Schüler im Klassenverband für das Suchtpotential von Glücksspielen zu sensibilisieren.“

Rückmeldung einer Lehrerin (Mittelschule, 9. Klasse): „Die Schüler waren sehr motiviert, gute Gespräche und Argumente seitens der Schüler“; Rückmeldungen von Schülern: „Ich fand gut, „dass es so Spaß gemacht hat“, „dass wir unsere Ziele gesammelt und verglichen haben“, „dass man selber mitwirken konnte“, „dass wir offen reden konnten“, „Ich denke, dass sich jetzt mehr Jugendliche Gedanken machen werden, ob sie Glücksspiele spielen oder nicht.“

Kontakt

Aktion Jugendschutz,

Landesarbeitsstelle Bayern eV (aj)

Ansprechpartner: Daniel Ensslen

Fasaneriestraße 17, 80636 München

Telefon: 089-12157319

E-Mail: ensslen@aj-bayern.de

Internet: www.bayern.jugendschutz.de

**Bayerisches Landesamt für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL)**

Telefon: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Internet: www.lgl.bayern.de

91058 Erlangen
Eggenreuther Weg 43

85764 Oberschleißheim
Veterinärstraße 2

80538 München
Pfarrstraße 3

97082 Würzburg
Luitpoldstraße 1

91126 Schwabach
Rathausgasse 4

90441 Nürnberg
Schweinauer Hauptstraße 80