



LGL

13. Bayerischer Präventionspreis

Band 2 der Schriftenreihe des ZPG

Dieser Band dokumentiert Beiträge aus dem Wettbewerb um den 13. Bayerischen Präventionspreis, den das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung im LGL gemeinsam mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege ausgeschrieben hatte. Zur Bewerbung eingeladen waren Projekte, die in Bayern entwickelt wurden, deren Planungsphase abgeschlossen ist und die bereits umgesetzt werden bzw. deren Ende nicht länger als 18 Monate zurückliegt. Die Beiträge des Wettbewerbs werden nach Maßgabe der Jury in dieser Broschüre vorgestellt und zugleich in das „Netzwerk Prävention“ des Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung aufgenommen, das unter www.zpg.bayern.de rund 600 Projektberichte auch aus vorangegangenen Wettbewerben in Bayern dokumentiert.

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: Mai 2015
Redaktion: Dr. med. Martina Enke
unter Mitarbeit von Hildegard Aiglstorfer, Iris Grimm,
Andrea Gugger, Marietta Hartmann, Elke Leineweber
und Dr. Ulla Verdugo-Raab

Bei fachlichen Fragen wenden Sie sich bitte an das
Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)
im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit
Telefon: 09131 6808-4510
E-Mail: zpg@lgl.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 978-3-945332-36-8 Druckausgabe
ISBN 978-3-945332-37-5 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.

13. Bayerischer Präventionspreis

Vorwort	
Staatsministerin Melanie Huml MdL, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege	11
Vorwort	
Präsident Dr. Andreas Zapf, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit	13
13. Bayerischer Präventionspreis	15
Die Preisträger	17
Belobigungen	19
Die Preisträger berichten	21
Hellwach – Ich weiß doch Bescheid!	
Suchtpräventionswoche für Schulklassen aus Bayern und Tschechien in der Jugendherberge Wunsiedel	22
Fit für Inklusion im Beruf	
Projekt „Fit für Inklusion im Beruf“ begeistert Werkstätten in ganz Bayern	28
Die Taschengeldbörse der Jugend Wittelshofen	
.	32
Die Kindersprechstunde im Bezirkskrankenhaus Augsburg	
Hilfen, Beratung und Information für Kinder psychisch kranker Eltern	36
Prävention in Familie, Kindertagesstätte und Schule	41
Schwanger? Dein Kind trinkt mit – Alkohol? Kein Schluck – Kein Risiko.	
FASD-Primärprävention für Jugendliche und junge Erwachsene durch das FASD-Netzwerk Nordbayern in Kooperation mit der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V.	42
Gemeinsam sind wir gut – Das erste Jahr mit Baby!	
Eine Lern- und Kommunikationsgruppe für Eltern und ihre Babys an der Schwangerschaftsberatungsstelle im Landkreis Eichstätt	43
Gesundes Aufwachsen in der Familie	
Vielfältige Angebote der Familienbildung im Netzwerk FamilienLeben Vilshofen e.V. schaffen ein förderliches Umfeld für alle Kinder	44
Familien im Fokus	
Gemeinsam bewegen wir etwas – Angebote des Hauses der Familie in Mengkofen	46
Gesunde KiTa	
Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte an Kindertagesstätten im Landkreis Passau	47

SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Auszeichnung von Kindergärten für aktive Bemühungen
im Sonnenschutz – Ein Projekt der Bayerischen Krebsgesellschaft
in Zusammenarbeit mit der Europäischen Hautkrebsstiftung48

GESUND ESSEN

Ein spielerisches Präventionsprojekt des
Gesundheitsamtes Oberallgäu für Kindergartenkinder im Landkreis49

Mediensozialisation in der Kita – Faszination und Sucht

Eine Veranstaltung für Multiplikatoren zur Prävention in Kindertagesstätten
in den Landkreisen Rhön-Grabfeld und Bad Kissingen.51

Geh nie mit einem Fremden mit!

Stark sein in gefährlichen Situationen: Die Kiga-Cops unterstützen Kinder und ihre Eltern52

Die Augsburger Bio-Pausenbrot-Aktion

Eine Initiative des Gesundheitsamtes der Stadt Augsburg an Grundschulen53

Optimierung der Mittagsverpflegung für Kinder in Stadt und Landkreis Regensburg

Ein Pilotprojekt der GENIESSER Elterngruppe Lappersdorf in
Zusammenarbeit mit der Medizinischen Soziologie der Universität Regensburg54

Gesundheitstag für die sechste Jahrgangsstufe

Ein Projekt der Klasse 10c am Caspar-Vischer-Gymnasium
in Kulmbach für jüngere Mitschüler55

Pimp your Sport – Sei Sportbotschafter der DAK-Gesundheit 2014!

Ein Online-Videowettbewerb für Jugendliche und junge Erwachsene in Bayern56

Suchtpräventionswettbewerb

Strategien guter Suchtprävention in der Schule –
Prämierung nachhaltiger Konzepte und Projekte in der Oberpfalz57

Hellwach – ich weiß doch Bescheid!

Länderübergreifende Suchtpräventionswoche für Schülerinnen und
Schüler aus Bayern und Tschechien in der Jugendherberge Wunsiedel.58

Prävention und Kunst an der Mittelschule

Kreative und partizipative Suchtprävention mit
Schülerinnen und Schülern in Bad Kötzing59

bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen

Ein Plakatwettbewerb der DAK für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren60

Crystal Meth

Eine bayernweite Kampagne im Rahmen des Suchtpräventionsprojekts mindzone62

Spielfieber – der Countdown läuft ...

Ein Online-Präventionsangebot der Aktion Jugendschutz
Landesarbeitsstelle Bayern e.V. zur Glücksspielsucht63

Fortbildung „Psychische Gesundheit und Depression bei Schülern“

Schulungen für Lehrkräfte an Gymnasien in Würzburg zu depressiven Störungen und deren Früherkennung bei Schülern der Jahrgangsstufen 8 bis 1264

PRODO: Primärprävention von Depression bei Kindern und Jugendlichen mit einem an Depression erkrankten Elternteil

Ein Programm der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Ludwig-Maximilians-Universität München65

Prävention in Ausbildungsstätte und Betrieb

67

PA-TRES

Prävention und Reduktion des Tabakkonsums unter Auszubildenden in der Pflege – Ein Programm der Universität Würzburg68

HIV und Soziale Arbeit

Präventionsstunden an den Beruflichen Schulen Schönbrunn, gestaltet von Studierenden der Hochschule Landshut69

Sport-Arbeitsgemeinschaft der Akademie Städtisches Klinikum München

Ein Angebot für Berufsanfänger in der Gesundheits- und Krankenpflege und andere Beschäftigte70

Bewegte Unternehmen

Das Erlanger Netzwerk für betriebliche Gesundheitskultur71

flexA: Flexibilisierung, Erreichbarkeit und Entgrenzung in der Arbeitswelt

Prävention psychischer Fehlbeanspruchung in kleinen und mittleren Unternehmen – Ein Handlungskonzept des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit . . .72

Primärpräventive Verbesserung der Ergonomie und des Arbeitsumfeldes bei Airbus Helicopters Deutschland GmbH

Gezieltes Training und Arbeitsplatzmodifikation in einem Pilotprojekt in der Flugzeugtürenfertigung73

Fit für Inklusion im Beruf

Betriebliche Gesundheitsförderung in Werkstätten für Menschen mit geistiger Behinderung.75

Aktionstage Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Guggemoos Apotheken OHG unterstützt Betriebe in der Region Garmisch-Partenkirchen76

Fit in der Pflege bis 67

Betriebliches Gesundheitsmanagement und „Lebensqualität für Generationen“, ein Betreuungs- und Versorgungsnetzwerk im BRK Kreisverband Kronach77

ZEIT für GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Einrichtungen
des Diakonischen Werks Bamberg Forchheim e. V.78

DurchatemZeit

Ein siebentägiges Präventionsprogramm im Bayerischen Staatsbad Bad Reichenhall
zur Entschleunigung bei erhöhter Stressbelastung.79

Prävention im Alter

81

Gesundheit im Alter: gemeinsam – gesund – aktiv

Ein Regensburger Netzwerk gestaltet Angebote
der Prävention und Gesundheitsförderung in der Region82

Die Taschengeldbörse der Jugend Wittelshofen

Ein generationsübergreifendes Projekt zur Prävention im Alter und zur Stärkung
und Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit83

Fahrkompetenztest

Ein Angebot des Bayerischen Fahrlehrerverbandes
zur Überprüfung der Fahrfertigkeiten im Straßenverkehr84

Kochkurs für Männer

Ausgewogene Ernährung in Theorie und Praxis in der Gesunden Gemeinde Fürstzell85

Karate macht Senioren glücklich

Karatetraining gegen depressive Verstimmungen und
für eine Verbesserung der Lebensqualität im späten Erwachsenenalter86

Zahnpflege und Mundhygiene im Alter

Fortbildung für Pflegefachkräfte und
Auszubildende in der Gesunden Gemeinde Fürstzell.88

HIV kommt in die Jahre

Die AIDS-Beratungsstelle Mittelfranken informiert
in Einrichtungen der Altenpflege und Altenpflegeschulen89

Darmkrebsfrüherkennung mittels Videokapsel

Das Modellvorhaben „PillCam“ der AOK Bayern
in der Region Hof und in Dorfen/Oberbayern.90

Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit

93

Kinderglück

Hilfe für schwangere Frauen und junge Mütter
in schwierigen Lebenslagen im Landkreis Weilheim-Schongau94

Fit für Familie

Erziehung – Gesundheit – Bildung: Eine Woche für Eltern und Kinder in
sozial benachteiligter Lage, organisiert vom Bündnis für Familie Erlangen-Höchststadt95

Augsburger Kindersprechstunde

Hilfen, Beratung und Information für Kinder psychisch kranker Eltern
am Bezirkskrankenhaus Augsburg96

S.T.A.R.K.: Sozial-Training-Aktivierung-Regeln-Kompetenzen

Erweiterung sozialer Handlungskompetenzen und
Erlernen neuer Handlungsmuster für Schüler in Geretsried97

Trau dich!

Prävention durch Sport und Aufklärung

Ein Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene
mit Migrationshintergrund in Ingolstadt98

FIT Regensburg –

FrauenIntegration durch SporT mit Spaß

Ein Kooperationsprojekt für Frauen in schwierigen sozialen Lebenslagen.100

Gesundheitskurs für Migrantinnen

Ein präventives, gesundheitsförderndes Angebot des
Frauen & Mädchen Gesundheitszentrums Nürnberg101

Gesundheit generationsübergreifend stärken

103

Gesundheitsmarkt

Informationen und Angebote zu Gesundheitsförderung und Prävention
in der Region – seit 1994 jährlich im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen104

Die BLZK informiert – Ihr Zahnarzt berät

Crossmediale Patienteninformationen rund um die Mundgesundheit
und zum Patientenberatungsangebot der Bayerischen Landes Zahnärztekammer105

Mehrgenerationentag

Die Thurnerbauer-Wiese als Treffpunkt für alle
Generationen in der Gesunden Gemeinde Fürstzell106

Generationsübergreifender Spieletag

Förderung der sozialen Gesundheit und des
Miteinanders in der Gesunden Gemeinde Aldersbach.107



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Einsendungen zum 13. Bayerischen Präventionspreis zeigen: Gesundheitsförderung und Prävention haben in Bayern einen hohen Stellenwert. Jeden Tag setzen sich Menschen mit großem Engagement dafür ein, Gesundheit zu fördern und zu stärken – angefangen in Familien, Kindertagesstätten, Bildungseinrichtungen über Betriebe und Vereine bis hin zu Senioreneinrichtungen und Pflegeheimen. Dazu kommen die unmittelbaren Einrichtungen des Gesundheitswesens: Arztpraxen, Kliniken und der Öffentliche Gesundheitsdienst. Wichtig ist, dass wir die Menschen in ihrem unmittelbaren Alltag erreichen und sie motivieren, selbst für ihre Gesundheit aktiv zu werden.

In diesem Sinne setzt der 13. Bayerische Präventionspreis, den wir gemeinsam mit dem Bayerischen Zentrum für Prävention ausgeschrieben haben, eine seit dem Jahr 2002 bestehende Tradition erfolgreich fort. Er macht herausragende Präventionsansätze in Bayern bekannt und trägt Beispiele guter Praxis weiter. Dabei ist er eingebettet in eine gesundheitspolitische Gesamtstrategie: Er orientiert sich an den Handlungsfeldern des neuen Bayerischen Präventionsplans, den ich im Mai 2015 der Öffentlichkeit vorgestellt habe. Kernanliegen sind die Unterstützung der Bürgerinnen und Bürger in ihrer Entscheidung für eine gesundheitsförderliche Lebensweise, die Gestaltung gesunder Lebenswelten und die Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit in allen bayerischen Regionen.

Dazu tragen auch die Projekte des Wettbewerbs um den Präventionspreis bei, nicht nur die vier Preisträger und die belobigten Aktivitäten, sondern alle Teilnehmer, jeder in seinem Wirkungsbereich: von der lokalen ehrenamtlichen Initiative angefangen bis hin zum wissenschaftlich begleiteten Modellprojekt im Großunternehmen. Ihnen allen gilt mein Respekt und großer Dank!

Prävention ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und kann nur in der Gemeinschaft gelingen. Auch das kommt in den Wettbewerbsbeiträgen zum Ausdruck. Daher werden wir uns gemeinsam mit unseren Partnern dieser Zukunftsaufgabe zum Wohl der Bürgerinnen und Bürger Bayerns stellen.

Ihre

Melanie Huml MdL

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege



Sehr geehrte Damen und Herren,

neue Ideen und erfolgreiche Praxis in der Prävention zu identifizieren, bekannt zu machen und weiterzugeben: Das sind die Ziele des Bayerischen Präventionspreises, den das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege und das Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung im LGL gemeinsam vergeben. Der Wettbewerb, der offen ist für gesundheitsfördernde und präventive Projekte aus allen Lebensbereichen in Bayern, hat sich über die Jahre zu einer festen Größe in der Präventionslandschaft entwickelt, das zeigt erneut die hohe Zahl und die Qualität der Einreichungen. 50 Projekte waren in der 13. Runde dabei, und ihnen allen gebührt Anerkennung und Dank: Jedes hat in seinem Bereich zu mehr Gesundheit für die Menschen in Bayern beigetragen. Unabhängig von der Vergabe des Präventionspreises würdigen wir dies mit der Aufnahme der Projektberichte in die vorliegende Dokumentation und in unser Netzwerk Prävention. Die auf diese Weise immer weiter wachsende Datenbank des ZPG bietet wertvolle Anregungen für alle, die Präventionspläne schmieden, praxiserprobte Konzepte suchen, Kooperationspartner finden oder Erfahrungen austauschen wollen.

Die Auswahl der Preisträger war keine leichte Entscheidung für die Jury angesichts zahlreicher sehr guter Projekte. Ausgezeichnet werden vier Projekte, je eines in den Themenbereichen „Gesund aufwachsen“, „Ausbildung und Betrieb“, „Alter“ und – über alle Lebensphasen hinweg – in der „Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit“. Darüber hinaus würdigt die Jury vier weitere Projekte des Wettbewerbs für besondere Leistungen mit Belobigungen.

Die Gesamtschau des Wettbewerbs um den Bayerischen Präventionspreis zeigt: Gesundheit entsteht dort, wo Menschen lieben, lernen, arbeiten und spielen – und sie wird dort gefördert, durch die Stärkung gesundheitsorientierter Lebensweisen und die nachhaltige gesundheitsorientierte Veränderung der Lebenswelt. Immer deutlicher wird dabei: Gesundheit kann nicht alleine gelingen, sie braucht Partnerschaften und Netzwerke. Die große Mehrzahl der Projekte im Wettbewerb knüpft, nutzt und pflegt solche Netzwerke für Gesundheit: vor Ort, in der Region und auch über Grenzen hinweg, mit Akteuren aus unterschiedlichen Bereichen, aus dem Ehrenamt und aus öffentlichen Einrichtungen, aus Kommunen, Krankenkassen und Selbsthilfe, aus Vereinen, Verbänden, Firmen, Wissenschaft und Forschung. In diesem Miteinander werden die guten Bedingungen für Gesundheit in Bayern weiter wachsen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Zapf'. The signature is fluid and stylized, with a large initial 'A' and 'Z'.

Dr. Andreas Zapf

Präsident des Bayerischen Landesamtes
für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

**13. Bayerischer
Präventionspreis
Ausgezeichnete und
belobigte Projekte**

1



Die Preisträger

Kategorie „Prävention in Familie, Kindertagesstätte und Schule“

Hellwach – Ich weiß doch Bescheid!

Suchtpräventionswoche für Schulklassen aus Bayern und Tschechien
(Deutsches Jugendherbergswerk – Landesverband Bayern, Jugendherberge Wunsiedel)

Kategorie „Prävention in Ausbildungsstätte und Betrieb“

Fit für Inklusion im Beruf

Betriebliche Gesundheitsförderung in Werkstätten für Menschen mit geistiger Behinderung
(Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.)

Kategorie „Prävention im Alter“

Die Taschengeldbörse der Jugend Wittelshofen

Ein generationsübergreifendes Projekt zur Prävention im Alter und zur Stärkung
und Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit
(Gemeinde Wittelshofen)

Kategorie „Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit“

Augsburger Kindersprechstunde

Hilfen, Beratung und Information für Kinder psychisch kranker Eltern
(Bezirkskrankenhaus Augsburg und St. Gregor Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Augsburg)

Belobigungen

Belobigung für Qualitätsentwicklung

Suchtpräventionswettbewerb

Strategien guter Suchtprävention in der Schule –
Prämierung nachhaltiger Konzepte und Projekte in der Oberpfalz
(Oberpfälzer Suchtarbeitskreise)

Belobigung für ehrenamtliches Engagement

Gesundes Aufwachsen in der Familie

Vielfältige Angebote der Familienbildung im Netzwerk FamilienLeben schaffen
ein förderliches Umfeld für alle Kinder in Vilshofen
(Netzwerk FamilienLeben Vilshofen e.V.)

Belobigung für einen gelungenen Praxistransfer

FIT Regensburg – FrauenIntegration durch SporT mit Spaß

Ein Kooperationsprojekt für Frauen in schwierigen sozialen Lebenslagen
(Landratsamt Regensburg – Gesundheitsamt, stellvertretend für alle Projektpartner)

Belobigung für Innovation

Spielfieber – Der Countdown läuft ...

Ein Online-Präventionsangebot zur Sensibilisierung von Jugendlichen für die (Sucht-)
Gefahren des Glücksspiels
(Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.)

Die Preisträger berichten

2



Hellwach – Ich weiß doch Bescheid!

Suchtpräventionswoche für Schulklassen aus Bayern und Tschechien in der Jugendherberge Wunsiedel

Gisela Dittrich, Jugendherberge Wunsiedel

Thomas Schmalfuß, Kriminalpolizei Hof

Helmut Schmelz und Kamila Härtl, Fachbereich Gesundheitswesen im Landratsamt Wunsiedel

Weitere Kooperationspartner im Projekt sind das Bezirksklinikum Rehau unter Leitung von Dr. Lothar Franz, Sozialpädagogin Ulrike Dietel, die Praktikantin des Landratsamts Hannah Spätling, Sozialpädagogin Janine Grillmeier und das mindzone-Team Hof

Hintergrund und Ausgangssituation

Sowohl Tschechien als auch Deutschland sind, hauptsächlich in den Grenzgebieten, von der Suchtproblematik betroffen. Hierbei gilt es, besonders auf die Gefahren einzugehen, die von der Droge „Crystal“ ausgehen. Allein in Bayern haben sich die Crystal-Fälle zwischen 2010 und 2013 mit 2.123 Delikten nahezu verdoppelt, 18 Menschen starben 2013 in Bayern durch Crystal-Konsum. Die Droge ist weiter auf dem Vormarsch, zunehmend auch im Landesinneren vor allem in den Ballungsräumen.

Besonders erfreulich ist die länderübergreifende zweisprachige Durchführung, die auch der Verständigung und Freundschaft zugutekommt. Eine bayerisch-tschechische Absichtserklärung zwischen beiden Polizeiministerien zur Bekämpfung der Drogenproblematik ist in Ausarbeitung.

Zielgruppe

Unser Konzept richtet sich an Jugendliche im Einstiegsalter, vorwiegend im 8. und 9. Schuljahr. Es unterstützt Lehrerinnen und Lehrer aller Schularten in der suchtpräventiven Arbeit, unabhängig von Stundenplan und Zeitdruck, kompetent, stressfrei und mit jugendgerechter Begleitung.



Abbildung 1: Das Konzept für die länderübergreifende Präventionswoche entwickelten die Jugendherberge Wunsiedel, Polizei und Suchtarbeitskreis Hof sowie der Fachbereich Gesundheitswesen am Landratsamt Wunsiedel gemeinsam. Die Schirmherrschaft übernahm Staatsminister Joachim Herrmann (Bayerisches Staatsministerium des Innern).

Ziele

Unser primäres Ziel ist es, nachhaltig und grenzübergreifend Drogenmissbrauch und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen. Durch gegenseitiges Kennenlernen wollen wir außerdem Vorurteile und Sprachprobleme abbauen, Initiativen und Diskussionen an den Schulen anregen, weitere Veranstaltungen und Zusammentreffen begleiten und ausbauen.

Über die Auseinandersetzung mit der Drogenproblematik hinaus sind weitere Projektziele:

- Stärkung des Netzwerks und Ressourcennutzung durch Einbindung von örtlichen Fachkräften verschiedener Institutionen
- Stärkung von Lebenskompetenzen und Aufzeigen von Alternativen durch Erlebnispädagogik und kulturellem Erleben für Jugendliche
- Nachhaltigkeit durch die Behandlung eines ernstzunehmenden Themas, indem es aus dem Schulalltag herausgenommen und in eine Umgebung mit Freizeit- und Erlebnis-Atmosphäre eingebettet wird, sowie jugendgerechte Aufarbeitung durch Interaktion und Förderung eigener Kreativität

Projektaufbau und Durchführung

Auftaktveranstaltung der Suchtpräventionswoche in der Jugendherberge Wunsiedel mit Vertretern von Politik, Polizei, Jugendherbergswerk und Bezirksklinikum Hof. Daran schlossen sich Suchtpräventions-Workshops an, durchgeführt und moderiert von Fachkräften aus dem Suchtarbeitskreis und den Gesundheitsämtern Hof und Wunsiedel, der Kriminalpolizei Hof und des Bezirksklinikums Rehau. Zum Programm gehörten außerdem eine Besichtigung des Bezirksklinikums Rehau und Erlebnispädagogik mit der Firma „Abenteuerladen“ aus Hof.

Auftaktveranstaltung

Regierungsvizepräsidentin Petra Platzgummer-Martin, Polizeipräsident Reinhard Kunkel, der Chefarzt der Bezirksklinik Rehau Dr. Lothar Franz und der Vizepräsident des Deutschen Jugendherbergswerkes Gerhard Koller stellen sich nach kurzen Referaten den Fragen der Jugendlichen. Mittelpunkt ist die Aufklärung, Vermittlung von gesellschaftlichen Werten, Abbauen von Vorurteilen und Berührungsängsten. Die Schüler hatten sich darauf gut vorbereitet, hier war kein länderspezifischer Unterschied festzustellen. Die Fragen gingen über die Legalisierung von Cannabis und Kriminaldelikte bis hin zur Behandlung bzw. Begleitung bei Abhängigkeiten. Besonders beeindruckend wurde von allen Beteiligten geschildert, wie wichtig es ist, den Erstkontakt mit Drogen zu vermeiden.



Abbildung 2: Start in die gemeinsame Woche mit einer Podiumsdiskussion

1. Workshoptag: „KlarSicht-Parcours“

Der Mitmach-Parcours der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert über die Wirkungen und Suchtpotenziale der legalen Suchtmittel Tabak und Alkohol und fördert einen kritischen Standpunkt dazu. Das Angebot unterstützt Jugendliche dabei, die Risiken von Alkohol- und Zigarettenkonsum klarer zu sehen und verantwortungsbewusster zu handeln. Die Schüler durchlaufen hierbei einen Parcours mit fünf Stationen:

- Station 1 – „Drunk-Buster“: Wer die Rauschbrille aufsetzt, erlebt, wie schwierig die einfachsten Dinge mit Alkohol im Blut sein können. Die Teilnehmer sollen aber auch erkennen und lernen, wie man in einer gefährlichen Situation helfen kann oder Hilfe bekommen kann.
- Station 2 – Alkohol: Hier gilt es nicht darum, Alkoholkonsum zu verdammen. Vielmehr soll den Jugendlichen ein kontrollierter Umgang mit Alkohol vermittelt werden. Außerdem bieten die Dreh-Bar sowie die Trink-Bar Möglichkeiten zum Diskutieren, zum Beispiel über Trinkgewohnheiten, Alkohol in der Gesellschaft, Alkohol und Gewalt.



Abbildung 3: Rund 120 Mädchen und Jungen aus zwei tschechischen und drei bayerischen Schulen waren mit großem Interesse und viel Spaß bei der Präventionswoche dabei

- Station 3 – Nikotin: „Wissen gefährdet Rauchen“. Die überdimensionale Zigarettenschachtel mit diesem Warnhinweis sowie zwei Bodenbilder sind die zentralen Bestandteile der Tabak-Station. Die Schüler können auch selbst Zigaretten mit aufgedruckten Begriffen wie Jugendschutz, Folgen, Clique aus der Schachtel ziehen, die dann gemeinsam mit der Gruppe erörtert werden. Wer hier zur Zigarette greift, dem raucht zwar der Kopf, aber das schadet garantiert nicht der Gesundheit.
- Station 4 – „Talkshow“: An dieser Station denken sich die Schüler eine Geschichte aus, in die eine fiktive Person durch Tabak- oder Alkoholkonsum gerät. Es entwickelt sich eine Story mit einer fantasievollen Geschichte. Dabei haben die Jugendlichen die Möglichkeit, sich im Schutz der Geschichte mit den Risiken und Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums auseinanderzusetzen.
- Station 5 – „Image“: Welchen Einfluss hat die Werbung auf den Konsum von Alkohol und Zigaretten? Mit dieser Frage werden die Jugendlichen an dieser Station konfrontiert. Darüber hinaus entwickeln die Schüler eine eigene Werbung zu einem Tabak- oder Alkoholprodukt. Schnell kommt man darauf,

dass die Botschaften der Werbung oft wenig oder nichts mit der Realität und mit ihrem eigenen Leben zu tun haben.

2. Workshoptag: Erarbeitung von vertieften Inhalten aus gelernten und recherchierten Informationen

In kleinen Arbeitsgruppen werden in Teamarbeit Plakate von den Schülerinnen und Schülern erarbeitet, kreativ gestaltet und präsentiert. Die Fachkräfte des Vortages und eine Übersetzerin der Polizei Hof ergänzen, moderieren und begleiten.

Für die Präsentationen sind folgende Themen vorgegeben: Alkohol, Nikotin, Cannabis, Mediensucht, Crystal Meth. Dabei wird in den Vorträgen auch auf die Unterschiedlichkeit in den Ländern eingegangen: Legale und illegale Drogen. Rückfragen, Diskussionen und Auswertungen zeigen viele Gemeinsamkeiten, aber auch Gegensätzliches. Beispiel: Rauchen – Konsum, Cannabis legal in Tschechien, Rolle Freundeskreis, Bezugsmöglichkeiten und bereits gemachte Erfahrungen. Das Lernen voneinander steht im Mittelpunkt. Ganz nebenbei wird die Sprach- und Medienkompetenz gefordert und gestärkt.



Abbildung 4: Teamfähigkeit, Vertrauen und Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt der erlebnispädagogischen Angebote

Besuch im „Frontkrankenhaus“ – Bezirksklinikum Rehau

Durch Besuch der Therapiestation und die Diskussionsmöglichkeit mit ehemaligen Drogenabhängigen erfahren die Teilnehmer, wie schnell und schleichend der Prozess zur Abhängigkeit sein kann, aber auch, welche Möglichkeiten zur Hilfe und Unterstützung angeboten werden. Wie es Menschen ergeht, deren Leben von Crystal Meth oder anderen Drogen diktiert wird, erleben die jungen Leute aus erster Hand durch „Walter“ von der Gruppe Narcotics Anonymous. Seine Laufbahn bzw. schleichende Entwicklung vom ersten Alkoholmissbrauch als Jugendlicher, den ersten Drogenkontakten als Student, der späteren Abhängigkeit mit Absturz und sein schwerer Weg aus der Sucht berührte alle Anwesenden besonders stark. Erfreulich gestaltete sich die Diskussion mit dem Klinikleiter Dr. Franz. Fragen waren beispielsweise: Welche Rolle spielt Cannabis als Einstiegsdroge? Welche Chancen haben Suchtkranke, von ihrer Sucht wieder loszukommen? Wie lange bleiben sie nach einer Therapie clean? Welche Gesellschaftsschicht ist betroffen?

Die emotionale, direkte Berührung war spürbar und führte auch auf der Busfahrt nochmals zu Diskussionen. Die Fragen aus beiden Ländern waren identisch, was die gleiche Problematik in beiden Ländern widerspiegelt.

Erlebnis, Kommunikation, Kultur, Lebenskompetenz

Ein forderndes, ausgewogenes, sportliches Programmangebot von ausgebildeten Erlebnispädagogen bildet den körperlich fordernden Gegenpart zu den Workshop-Einheiten, zeigt sinnvolle Freizeitgestaltung auf und stärkt das Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten. Das Angebot umfasst Bogenschießen, Biathlon, Monkey-Klettern, Abseilen und Interaktion am Kletterseil. Dabei stehen Teamfähigkeit, Vertrauen und Gemeinschaft im Vordergrund.

- **Sprachanimation:** Tägliche lockere, zweisprachige Sprachanimationen in Gemeinschaftsspielen und Bilder im Gebäude fördern die Kommunikation und Sprachkompetenz.
- **Kultur:** Ein Besuch im Fichtelgebirgsmuseum inklusive Sonderausstellung „Arzneimittel in todsicherer Dosis – Agatha Christie“, das Kennenlernen

deutscher Schulen und des Stipendienprogramms Euregio Egrensis für tschechische Schüler, eine Falknervorführung und nicht zuletzt der Ausflug zum Wagner-Festspielhaus in Bayreuth mit Stadtführung runden den kulturellen Teil der Woche ab.

- **Highlight:** Kinoausflug am Abend nach Hof. Der Film „Filmriss“, der auch bei den Jugendfilmtagen der BZgA vorgeführt wird, zeigt Jugendliche, die durch falsche Freunde und übermäßigen Alkoholkonsum in eine lebensbedrohliche und kriminelle Situation geraten (<https://www.rauchfrei.info/events/jugendfilmtage.html>). Als Überraschung gab es Cola und Popcorn.



Abbildung 5: In Teamarbeit werden die Themen der suchtpreventiven Workshops vertieft

Abschiedsparty ohne Alkohol, unterstützt und begleitet durch die Initiative mindzone-Hof

„mindzone – sauber drauf!“ ist eine Initiative von jungen Partygängern, die 1996 in München entstand und heute bayernweit im Nachtleben aktiv ist.

Das Team setzt sich mit den Problemen auseinander, die beim Konsum von legalen und illegalen Substanzen auftreten können. Da immer wieder zu beobach-

ten ist, dass Jugendliche Drogen sehr problematisch und riskant konsumieren, erscheint es sinnvoll und notwendig, Aufklärung in diesem Bereich zu betreiben und auf die Drogenthematik differenziert einzugehen. Unter dem Motto „sauber drauf!“ führt mindzone Aktionen direkt in Clubs durch. Am mindzone-Stand gibt es diverse Info-Materialien zu Partydrogen, frisches Obst, Traubenzucker, kostenlose Mitmach-Aktionen etc. Grundsätzlich steht das mindzone-Team für Fragen rund um das Thema Partydrogen und Sucht als Gesprächspartner zur Verfügung (www.mindzone.info)

Die Abschiedsparty der Suchtpräventionswoche krönt eine alkoholfreie Cocktailbar: Hier stellen die Teilnehmer nach Anleitung und mit Hilfestellung ihre eigenen Getränke her. Sieben verschiedene Cocktails von süß bis herzhaft würzig waren im Angebot, die Rezepte stammen aus der BZgA-Broschüre „Cocktails ohne Alkohol“.

Die mindzone-Peers bieten Airbrush, Discomusik, Infomaterial, Animation und Gesprächsangebote. Die Vermittlung von Alternativen zum Alkoholkonsum stärkt Lebenskompetenz und Verantwortung für sich und andere.

Ressourcen, Finanzierung

Gefördert und unterstützt wurde das Projekt durch

- Deutsch-Tschechischer Zukunftsfonds
- Oberfrankenstiftung BR-Jugendring Bayreuth
- Polizei Hof
- Arbeitskreis „Unsere Stadt gemeinsam gegen Drogen“
- Suchtarbeitskreis am Landratsamt Hof, Fachbereich Gesundheitswesen
- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- Landratsamt Wunsiedel, Fachbereich Gesundheitswesen
- mindzone Hof, Teamleitung Nördliches Bayern
- Deutsches Jugendherbergswerk Bayern, Jugendherberge Wunsiedel
- Bezirksklinikum Rehau



Abbildung 6: Vertrauen, Liebe, Freundschaft, Zuwendung, Offenheit, Nähe: Ressourcen für ein Leben ohne Sucht

Evaluation – Bilanz und Ausblick

Berichte aus den teilnehmenden Schulen trafen wie vereinbart 14 Tage nach dem Aufenthalt in der Jugendherberge Wunsiedel ein. Die positive Resonanz, die sich in den Tagesprotokollen widerspiegelt, bestätigt die gelungene Konzeptgestaltung. Aus dem mitgenommenem Material der Präsentationen erstellten zwei Schulen Ausstellungen in ihren Räumlichkeiten. Sogar unsere Rezepte der Cocktails fanden Anwendung bei einer Weihnachtsfeier.

Besonders erfreulich waren die Aktionen, die durch diese Initiative angestoßen wurden. Das regionale Fernsehen Oberfranken-TV sendete Ende Januar in einer Themenwoche zu Crystal-Meth täglich Beiträge und 15-minütige Spots gegen die Droge; das Filmmaterial dazu war unter anderem während der Projektwoche entstanden (www.tvo.de/dont-cry-dont-crystal-die-themenwoche-bei-tvo-128481).

Verschiedene Presseberichte machten auf das Thema aufmerksam. Das Landratsamt Wunsiedel, Fachbereich Gesundheitswesen, führte Tagesveranstaltungen zum Thema „Suchtprävention“ am örtlichen Gymnasium durch. Das Projekt wurde auch vorgestellt beim Arbeitskreis zur Vernetzung und Koordination von Suchtberatungsstellen zwischen Tschechien und Bayern, durchgeführt von Tandem Regensburg.

Innenminister Joachim Herrmann hat spontan die Schirmherrschaft des Projektes übernommen, Zitat: „Durch die intensive Auseinandersetzung mit Suchtproblematiken erarbeiten sich die jungen Menschen wichtige Informationen und erlernen gemeinsam den Umgang und die Vermeidung von gefährlichen Suchtmitteln. Unter der Devise ‚Null Toleranz gegen Drogen‘ wird deshalb der Kampf gegen Crystal verstärkt und vor allem die Fahndungs- und Ermittlungsarbeit der Bayerischen Polizei im engen Schulterschluss mit der Bundespolizei, dem Zoll und der tschechischen Polizei weiter ausgebaut.“

Wegen der großen Nachfrage aus Schulen in Bayern und Tschechien findet in diesem Jahr eine Folgeprojektwoche wieder im November 2015 statt, eine weitere im März 2016. Beide sind bereits ausgebucht.

Kontakt

Deutsches Jugendherbergswerk (DJH)

Landesverband Bayern

Jugendherberge Wunsiedel

Gisela Dittrich

Am Katharinenberg 4, 95632 Wunsiedel

Telefon: 09232-915600

E-Mail: jhwunsiedel@djh-bayern.de

Fit für Inklusion im Beruf

Projekt „Fit für Inklusion im Beruf“ begeistert Werkstätten in ganz Bayern

Carolin Kramer, Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.

Aufruf eines Werkstattleiters:

„Dieses Projekt ist eine große Chance, unsere betriebliche Gesundheitsförderung in der Werkstatt zu verbessern und wirksame Programme und Maßnahmen zu etablieren.

Wir alle wissen, wie kostbar das Gut der Gesundheit ist und dass wir mit Bewegung etwas dafür tun können. Es ist unsere pädagogische Aufgabe, dies auch an unsere Werkstattbeschäftigten weiterzugeben.“

Ausgangssituation

Das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung hat in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung und gesellschaftlicher Akzeptanz gewonnen. Etliche Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern inzwischen Sportkurse und finanzielle Anreize zur Durchführung externer Sportangebote. Das Projekt „Fit für Inklusion im Beruf“ schlägt nun einen neuen Weg ein und überträgt das Konzept auf Werkstätten für behinderte Menschen.

Da Menschen mit einer Behinderung meist einen schlechteren Zugang zu Sportangeboten wie zum Beispiel im Sportverein haben, spielen gesundheitsfördernde Maßnahmen für diese Zielgruppe eine entscheidende Rolle. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems stellen aus arbeitsmedizinischer Sicht ein bedeutsames gesundheitliches Problem dar und Menschen mit geistiger und psychischer Behinderung weisen im Durchschnitt ein erhöhtes Risiko für metabolisch/kardiale und muskuloskelettale Erkrankungen auf. Vor diesem Hintergrund werden im Rahmen einer Studie in den Werkstätten unterschiedliche, speziell konzipierte Bewegungsprogramme durchgeführt und im Sinne der Aufrechterhaltung der Gesundheit auf Effektivität überprüft.

Ziele

Das Projekt „Fit für Inklusion im Beruf“ zielt auf die Implementierung und nachhaltige Sicherung eines gesundheitsfördernden Bewegungsangebots ab. Im Vordergrund steht dabei die Förderung der Gesundheit bei geistig und psychisch behinderten Menschen und die Vorbeugung der durch Bewegungsmangel auftretenden Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht und Rückenschmerzen. Die Steigerung der gesundheitlichen Ressourcen der in den Betrieben Beschäftigten soll zudem zu einer Erhöhung der Produktivität führen. Die Studie berücksichtigt dadurch auch den wirtschaftlichen Nutzen für die jeweilige Einrichtung.

Wie bereits aus dem Titel der Studie deutlich wird, ist das Thema Inklusion ein weiteres wichtiges Ziel. Durch die Förderung der individuellen Charaktereigenschaften wie Handlungskompetenz, Selbstsicherheit und Sozialkompetenz soll im Sinne der Teilhabe die Chance zum Transfer auf den sogenannten „ersten Arbeitsmarkt“ erhöht werden.

Zielgruppe und teilnehmende Werkstätten

Bayernweit nehmen sieben Behindertenwerkstätten bzw. acht Gruppen mit jeweils 25 Beschäftigten an der Studie teil. Die Beschäftigten sind zwischen 20 und 50 Jahre alt und hauptsächlich in den Bereichen Metall- und Holzverarbeitung, Montage, Konfektion oder Gartenbau tätig.

Die teilnehmenden Werkstätten sind:

- Caritas Werkstatt Dachau
- Dambacher Werkstätten für Behinderte GmbH
- Franziskuswerk Schönbrunn
- Hochfränkische Werkstätten Hof
- Landshuter Werkstätten GmbH
- Lebenshilfe Donau-Iller Werkstätten gGmbH
- Pegnitz Werkstätten der Lebenshilfe Nürnberg GmbH

Ablauf und Umsetzung

Das Kooperationsprojekt „Fit für Inklusion im Beruf“ wurde Anfang 2013 vom Institut der Medizinischen Physik (IMP) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen und dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Bayern e.V. (BVS Bayern) ins Leben gerufen und wird seither überwiegend vom Bayerischen Sozialministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration finanziell unterstützt.

Der Prüfung und Zusage sowohl der Ethik-Kommission als auch der Bezirke folgte die Rekrutierung der Werkstätten. Unter Zuhilfenahme der Datenbank der Landesarbeitsgemeinschaft der Werkstätten für behinderte Menschen Bayern e.V. (LAG WfbM) wurden Werkstätten über das Projekt informiert und zur Teilnahme eingeladen. In kürzester Zeit meldeten sich vier Standorte für das Projekt an, die im Oktober 2013 mit dem Arbeitsplatzprogramm begannen. Da die flächendeckende Einbeziehung der Werkstätten im Vordergrund stand, fand eine Nachrekrutierung statt, durch die weitere drei Standorte gewonnen werden konnten; ein Standort wurde in zwei Gruppen eingeteilt. Diese Gruppen begannen im April 2014 mit dem Arbeitsplatzprogramm.

Sechs Gruppen erhielten durch ein Losverfahren ein Arbeitsplatzprogramm mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Zwei weitere Gruppen wurden als Kontrollgruppe (Vergleichsgruppe) ausgelost.

Die Durchführung des Arbeitsplatzprogramms erfolgt im Betrieb und während der Pausenzeit am Arbeitsplatz. Im Zeitraum von insgesamt 18 Monaten absolvieren die Beschäftigten unter Anleitung eines geschulten Übungsleiters eines der folgenden drei Arbeitsplatzprogramme:

1. Herz-Kreislauf-Zirkel

Intervallartiges Ausdauertraining für die kardiale und metabolische Fitness.

Die Beschäftigten absolvieren zweimal pro Woche anfangs 30 Minuten, nach sechs Monaten 45 Minuten das Zirkeltraining an Kleingeräten wie Stepper oder Balance Pad. Der organisatorische Aufwand der Maßnahme ist mit sechs bis acht Kleingeräten überschaubar und aufwandsgering (Platzbedarf < 25 qm).

2. Rücken-Zirkel

Individualisierbares Ganzkörper-Trainingsprogramm zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Muskel-Skelett-Systems. Zur Intensivierung der Trainingsbelastung werden im Zirkel unterschiedliche Kleingeräte wie beispielsweise Liegestützgriffe oder Gymnastikbänder eingesetzt. Der Zirkel wird zweimal pro Woche mit einer Dauer von anfangs 30 Minuten und nach sechs Monaten 45 Minuten absolviert. Der organisatorische Aufwand und Platzbedarf gleicht dem des Herz-Kreislauf-Zirkels.

3. Ganzkörper-Vibrationstraining

Hier werden Schwingungen dosiert und zielgerichtet angewandt, was vor allem die Rückengesundheit fördert. Nach einer zweiwöchigen Betreuungsphase in Kleingruppen sollten die Beschäftigten selbstständig am Arbeitsplatz trainieren. Das Training besteht aus vier bis zehn Übungen wie lockerem Stand oder Kniebeuge. Jede Übung wird eine Minute durchgeführt. Der organisatorische Aufwand der Maßnahme ist ebenfalls gering.

Die Wissenschaft geht davon aus, dass sich grundsätzliche Anpassungserscheinungen innerhalb der motorischen Hauptbeanspruchungsformen wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität bei Menschen mit und ohne Behinderung nicht unterscheiden. Daher wird das Arbeitsplatzprogramm nach den Grundsätzen der allgemeinen Trainingsprinzipien gestaltet. Demnach wird die Intensität der einzelnen Übungen gesteigert, jedoch stets in Anlehnung an die BORG-Skala, um die individuelle Empfindung und Leistung der Beschäftigten berücksichtigen zu können. Der Übungsleiter begleitet, kontrolliert und dokumentiert jedes Training umfassend.



Wirkungsanalyse

Um die Wirkung der Arbeitsplatzprogramme zu ermitteln, führten der BVS Bayern und die FAU Erlangen bereits vor der Intervention sowie nach sechs und nach 18 Monaten jeweils zweitägige Gesundheits-Screenings durch. Die Screenings bestehen aus Fragebögen zur Ermittlung der Arbeitsfähigkeit und der Rückengesundheit, anthropometrischen Tests sowie Kraft- und Ausdauer tests. Im Folgenden werden die drei Testverfahren erläutert.

1. Anthropometrische Messungen bestehen aus Körpermessungen und der Blutentnahme. Sie werden vorgenommen, um sowohl das Risiko eines Metabolischen Syndroms als auch das 10-Jahres-Herzinfarkt-Risiko (Wahrscheinlichkeit, in den nächsten 10 Jahren einen Herzinfarkt zu erleiden) zu bestimmen.
2. Zur Messung der Kraft dient das Messinstrument Back Check 607 von Dr. Wolff. Es ermittelt sowohl die statische Maximalkraft der Rückenstreckermuskulatur als auch die der Rumpfbeugemuskulatur.
3. Zur Erfassung der aeroben Ausdauer wird der PWC-Test (Physical Working Capacity-Test) unter Einsatz des Fahrrad-Ergometers (Ergobikes der Fa. Daum-Electronic) durchgeführt. Unter Zuhilfenahme eines Pulsgurtes werden die Parameter Leistung und Zeit unter Belastung gemessen.

Erste Messergebnisse und Trend

Da die Endmessungen Ende des Jahres 2015 vorgesehen sind, kann hinsichtlich der Effektivitätsprüfung der Arbeitsplatzprogramme lediglich ein Zwischenergebnis und der Trend aufgezeigt werden:

Table 1: Zwischenergebnisse Kraftmessung

Parameter	Ausdauerzirkel	Rückenzirkel	Vibrationsplatte	Kontrollgruppe
Steigerung Maximalkraft: Rückenstrecker	+	+++	++	--
Steigerung Maximalkraft: Rumpfbeuger	+	+++	++	+

Table 2: Zwischenergebnisse Ausdauermessung

Parameter	Ausdauerzirkel	Rückenzirkel	Vibrationsplatte	Kontrollgruppe
Verbesserung Ausdauer: Leistung	++	+	++	--
Verbesserung Ausdauer: Zeit Belastung	+++	-	+++	+

Zeichenerläuterung:

- +++ Sehr starke Verbesserung
- ++ Starke Verbesserung
- + Deutliche Verbesserung
- Leichte Verbesserung
- Keine Verbesserung
- Verschlechterung

Erste Ergebnisse zeigen, dass die Kraft bei der Rückenzirkel-Gruppe deutlich angestiegen ist. Auch die Vibrationsgruppe zeigt hier ein gutes Ergebnis bezüglich der Trainingseffektivität. Hinsichtlich der Ausdauerleistung zeigen Ausdauerzirkel und Vibrationsplattentraining signifikante Ergebnisse.

Die Zwischenergebnisse lassen auf einen ersten positiven Trend hinsichtlich der Gesundheitsförderung schließen. Fest steht auch, dass die Akzeptanz der Beschäftigten enorm ist und die Organisation der Arbeitsplatzprogramme durch die einfache Handhabung keinen allzu großen Aufwand darstellt.

Feedback und Ausblick

Das Projekt zeichnet sich dahingehend aus, dass Werkstattbeschäftigte durch moderne, nicht allzu aufwendig zu organisierende Bewegungskonzepte am Arbeitsplatz profitieren.

Das positive Zwischenergebnis lässt darauf schließen, dass das Projekt „Fit für Inklusion im Beruf“ die Steigerung der Selbstständigkeit und des Gesundheitszustands der Beschäftigten positiv beeinflusst, was einen Beitrag zur Integration auf dem ersten Arbeitsmarkt leisten kann.

Die Arbeitsplatzprogramme sind derart konzipiert, dass zukünftig sowohl behinderte, als auch nicht behinderte Menschen miteinander aktiv sein können.

Das Projekt ist insgesamt auf drei Jahre ausgerichtet – was aber nicht das Ende dieser Maßnahmen bedeuten soll. Bislang haben der BVS Bayern und die FAU Erlangen durchweg positives Feedback seitens der Werkstätten erhalten. Aus diesem Grund ist geplant, auch anderen Werkstätten die Umsetzung der Arbeitsplatzprogramme zu ermöglichen, sei es vor Ort oder in Kooperation mit Gesundheitseinrichtungen.

Kontakt

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (BVS Bayern)

Carolin Kramer

Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München

Telefon: 089 -544 189 16

E-Mail: kramer@bvs-bayern.com

www.bvs-bayern.com/Inklusionssport/Fit-fuer-Inklusion-im-Beruf

Die Taschengeldbörse der Jugend Wittelshofen

Norbert Lenz, Wittelshofen

In der Gemeinde Wittelshofen, Projektgemeinde im Modellprojekt „Gesunder Landkreis“ wurde 2012 mit einer aufwändigen Fragebogenaktion (Rücklauf 76%) ermittelt, in welchen Bereichen die Bevölkerung Chancen, Merkmale und auch Probleme in der Gemeinde sieht.

Der Ort, Projektgemeinde im Modellprojekt „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur Regionalen Gesundheitsförderung“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, ist ländlich geprägt und hat mit allen Ortsteilen ca. 1250 Einwohner. Wittelshofen liegt im Landkreis Ansbach direkt am Weltkulturerbe Limes. Die nächstliegenden Städte sind Dinkelsbühl (13 km entfernt), Wassertrüdingen (15 km entfernt) und Ansbach (35 km entfernt).

Ein Schwerpunkt der Befragung lag darauf, in Erfahrung zu bringen, wie die Jugendlichen ihre Situation im Ort beurteilen und welche Wünsche und Anregungen sie haben. Bei der Auswertung der Fragebögen stellte sich heraus, dass sich die Jugendlichen sehr

intensiv mit den örtlichen Gegebenheiten befasst hatten. Sie regten von sich aus an, sich deutlich stärker in das Dorfleben einzubringen. Es wurde deutlich, dass die vorherrschenden Probleme der Wittelshofener Jugendlichen die fehlenden Möglichkeiten zum sozialen Austausch, zur Mobilität und zur Autonomie waren, noch vor dem Mangel an Sportmöglichkeiten.

Bei der Befragung stellte sich auch heraus, dass sich die ältere Bevölkerung eine bessere soziale Einbindung und einen stärkeren Kontakt zu den Jugendlichen wünscht. Von Seiten der Jugendlichen und der älteren Bevölkerung wurde angeregt den Kontakt zu intensivieren. Da immer kleinere Arbeiten in Haus und Garten anfallen, wurde die Idee geboren, dass eventuell die Jugendlichen diese Tätigkeiten gegen ein kleines Entgelt übernehmen könnten. Auch der Aspekt, dass so auf sehr einfache Art und Weise Kontakt zwischen unterschiedlichen Generationen hergestellt werden kann, wurde dabei gesehen.

Schließlich wurde dieser Vorschlag an die Jugendlichen herangetragen, die ihn sofort aufnahmen. Die Jugendlichen brachten dann auch eigene Vorschläge zur Durchführung des Projektes ein. Aus den gesammelten Ideen wurde anschließend das Projekt „Taschengeldbörse Jugend Wittelshofen“ entwickelt.

Projektziel

Die Taschengeldbörse wurde 2013 mit dem Ziel gegründet, zusätzliche Brücken zwischen Jugendlichen und Erwachsenen zu bauen. Beteiligt an der Gründung war das Netzwerk „Gesunde Gemeinde“, die Gemeinde Wittelshofen und die Jugendlichen von Wittelshofen.

Vor dem Hintergrund des demografischen und epidemiologischen Wandels mit zunehmend älterer Bevölkerung und der erwarteten Änderung im Ranking und der Häufigkeit der Zivilisationskrankheiten müssen neue Konzepte gefunden werden, um diese Entwicklung zumindest abzumildern.



Abbildung 1: Ein Flyer informiert über das Angebot der Taschengeldbörse



Abbildung 2: Die Jugendlichen organisieren ihre Einsätze für die Taschengeldbörse über Social Media-Nachrichtendienste

Die Prävention wird zunehmend an Bedeutung gewinnen, so dass es höchste Zeit ist, Konzepte zur Stärkung der Eigenkompetenz zur Erhaltung und Verbesserung der eigenen Gesundheit nicht nur theoretisch zu entwickeln, sondern mit aller Kraft und Leidenschaft umzusetzen.

Ziel des Projektes ist es zum einen, den Kontakt von Jung und Alt auszubauen bzw. zu intensivieren. Andererseits möchten die Jugendlichen gerne ihr Taschengeld durch die Übernahme von verschiedenen Tätigkeiten aufbessern. Dies wird dadurch erreicht, dass Erwachsene bzw. ältere Bewohner im Ort Hilfe bei einfachen Arbeiten im Haus oder im Garten suchen. Die Jugendlichen erklären sich bereit, diese Tätigkeiten gegen ein kleines Taschengeld zu übernehmen.

Umsetzung

Bei der Taschengeldbörse der Jugend Wittelshofen haben sich engagierte und verlässliche Jugendliche zusammengefunden, um im Rahmen der Nachbarschaftshilfe für ein kleines Taschengeld für Erwachsene Arbeiten zu übernehmen. Es werden vielfältige Aufgaben in Haushalt oder Garten, beim Babysitten, bei Problemen mit dem Telefon/Computer oder bei Festen und Veranstaltungen bewältigt.

Die Jugendlichen verrichten Winterdienst, helfen beim Umzug, stapeln Holz, versorgen Tiere, geben Nachhilfe und vieles mehr.

Vermittelt werden Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren, die ihre Fähigkeiten für ein kleines Taschengeld zur Verfügung stellen. Die Arbeiten werden mit 5,- Euro pro Stunde direkt nach durchgeführter Arbeit entlohnt. Es werden Tätigkeiten im Rahmen der Nachbarschaftshilfe im gesamten Gemeindegebiet von Wittelshofen angeboten.

Aus Sicht der Organisatoren soll es sich um Hilfstätigkeiten handeln, nicht um vollständig eigenständige Auftragsarbeiten. Der Auftraggeber muss bei dem Einsatz anwesend sein und den oder die Jugendlichen anleiten. Der Einsatz soll zeitlich auf zwei, maximal drei Stunden begrenzt werden. Die Einsätze werden von einzelnen oder mehreren Jugendlichen gleichzeitig ausgeführt. Vor allem wenn ein Arbeitsauftrag für einen Einzelnen einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen würde, wird der Einsatz von mehreren Jugendlichen im Team ausgeführt.

Die Jugendlichen der Taschengeldbörse organisieren sich vorwiegend eigenständig. Sie werden dabei ehrenamtlich von zwei Erwachsenen unterstützt, die die Organisation im Umfeld der Taschengeldbörse übernehmen.



Abbildung 3: Alltagsnahe Hilfen in Haus, Garten und bei der Versorgung von Tieren



Abbildung 4: Unterstützung bei der Gartenarbeit

Der Arbeitsauftrag wird von einem der Erwachsenen (telefonisch oder persönlich) entgegengenommen, auch um die Seriosität des Auftrages und Auftraggebers gegebenenfalls überprüfen zu können. Wenn die gewünschten Tätigkeiten übernommen werden können, wird der Auftrag an den „leitenden“ Jugendlichen (telefonisch) übermittelt. Die Jugendlichen stimmen sich unter Einsatz von Social Media (What's App / Smartphone) untereinander ab und klären, wer den Auftrag übernimmt. Derjenige oder diejenigen stimmen sich dann telefonisch mit dem Auftraggeber über Zeitpunkt und Umfang ab.

Nach dem Auftrag werden Einsatzort, Einsatzzeit, Einsatzdauer, Tätigkeiten, Anzahl und Namen der beteiligten Jugendlichen und eventuelle Besonderheiten von einem der Teilnehmer per E-Mail an einen der ehrenamtlichen Erwachsenen übermittelt und von diesem dokumentiert. Bei Erstaufträgen findet eine Nachevaluation beim Auftraggeber (Dauer des Einsatzes, Anzahl der Jugendlichen, Ablauf, Pünktlichkeit und Organisation der Jugendlichen und Zufriedenheit des Auftraggebers) durch einen der ehrenamtlichen Erwachsenen statt.

Von der Gemeinde Wittelshofen kann eine Bestätigung über die Mitwirkung bei dem sozialen Projekt „Taschengeldbörse Jugend Wittelshofen“ ausgestellt werden. Es können die in den Arbeitseinsätzen deutlich gewordenen Stärken des Jugendlichen und die im Rahmen der Tätigkeit erworbenen Soft Skills besonders gewürdigt werden.

Ressourcen, Finanzierung

Die Taschengeldbörse erhält keinerlei finanzielle Unterstützung. Einmalig wurden im Rahmen des Projekts „Gesunde Gemeinde“ Flyer zur Vorstellung der Taschengeldbörse finanziert. Die Tätigkeit der Jugendlichen wird durch die private Unfall- und Haftpflichtversicherung der Eltern abgedeckt.

Eine Haftung für Sachschäden für Arbeiten, die über die Taschengeldbörse vermittelt werden, kann von der Gemeinde nicht übernommen werden. Die Gemeinde Wittelshofen unterstützt die Taschengeldbörse ausschließlich ideell.



Abbildung 5: Zunehmend nachgefragt wird Unterstützung beim Umgang mit elektronischen Geräten

Prävention

In Zeiten des demographischen Wandels ist die Taschengeldbörse ein richtungsweisendes Projekt, um neue Ressourcen zu erschließen und eine Gemeinde lebendig und funktionsfähig zu halten. Außerdem ermöglicht es älteren Mitbürgern ein selbstbestimmteres Leben für einen längeren Zeitraum (es wird zum Beispiel die Gartenarbeit übernommen, Gardinen werden abgehängt und nach dem Waschen wieder aufgehängt, ein DVD-Player wird angeschlossen und die Funktionsweise erklärt usw.). Vor allem dieser Punkt wird zunehmend nachgefragt.



Abbildung 6: Hilfe im Haushalt

Es hat sich auch gezeigt, dass durch die Zusammenarbeit zwischen Auftraggeber und Jugendlichen auch Fertigkeiten und Handwerkstechniken weitergegeben werden (Stapeln von Holzstößen, Baumschneidetechniken, Mieten anlegen, Gardinen stärken usw.).

Die Taschengeldbörse sorgt dafür, dass die Jugendlichen zusätzliche Fertigkeiten und soziale Kompetenzen (Vorplanung, Terminorganisation, Pünktlichkeit, Höflichkeit, Interaktionsfähigkeit) außerhalb der Schule erlernen und weiter entwickeln.



Abbildung 7: Voneinander lernen: Im Rahmen der Taschengeldbörse werden auch traditionelle Fertigkeiten und Techniken weitergegeben wie hier das Stapeln von Holz

Besondere Erfolge

Die Jugendlichen haben sich innerhalb der Gemeinde inzwischen große Anerkennung erworben, da sie vorwiegend selbstbestimmt und selbstorganisiert eine für die Gemeinde wichtige soziale Aufgabe übernommen haben. Der große Erfolg hat uns alle überrascht und zeigt auch, dass das Projekt der Taschengeldbörse in Wittelshofen nötig und vor allem notwendig ist.

Nach Durchführung der Tätigkeiten bewerten sich Auftraggeber und Jugendliche gegenseitig in einem kurzen Evaluationsbogen. Die geleistete Stundenzahl und die Bewertung werden gesammelt. So kann die Gemeinde für die einzelnen Jugendlichen ein Zeugnis zum Beispiel für Bewerbungen um einen Ausbildungsplatz, eine Arbeitsstelle oder einen Studienplatz ausstellen.

Als besonderen Erfolg des Projektes Taschengeldbörse sehen wir an, dass einzelne örtliche Firmen Bewerbungen von Mitgliedern der Taschengeldbörse um einen Ausbildungsplatz sehr wohlwollend bewerten.

Kontakt

Taschengeldbörse Jugend Wittelshofen

Norbert Lenz

Kirchweg 9, 91749 Wittelshofen

Telefon: 09854 - 979371

www.wittelshofen.de/gemeinde/index.php/buerger-soziales/taschengeldboerse

Die Kindersprechstunde im Bezirkskrankenhaus Augsburg

Hilfen, Beratung und Information für Kinder psychisch kranker Eltern

Sabine Kühnel, Bezirkskrankenhaus Augsburg

Livia Koller, St. Gregor Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Augsburg

Ausgangssituation:

Die „vergessenen kleinen Angehörigen“

Wenn die Mutter oder der Vater psychisch erkrankt, bedeutet das für die Familie eine erhebliche Belastung, denn nicht nur der erkrankte Elternteil ist von den Folgen der psychischen Erkrankung betroffen, sondern auch die Angehörigen, das heißt der Partner/ die Partnerin und ganz besonders die Kinder.

Die Kinder wurden lange Zeit von der Fachwelt in doppelter Weise übersehen: Einerseits wurde die Behandlung der Patienten in der Erwachsenenpsychiatrie meist ohne Einbezug der Elternrolle und der emotionalen Situation der Kinder durchgeführt, während andererseits die Kinder- und Jugendhilfe keine präventiven Angebote für diese Hochrisikogruppe entwickelte und meist erst spät intervenierte.

Dabei sind die Kinder psychisch kranker Eltern, auch bzw. gerade wenn sie noch nicht auffällig geworden sind, besonderen Stress- und Risikofaktoren ausgesetzt. Sie befinden sich in einer deutlich belastenden familiären, emotionalen und sozialen Situation. Die psychiatrische Erkrankung ist kein isoliertes Einzelschicksal, sondern wirkt sich unspezifisch auf viele verschiedene Lebensbereiche des Kindes aus.

So leiden die Kinder zunächst unter den verunsichernden und verwirrenden familiären Veränderungen, die eine psychische Erkrankung mit sich bringt. Sie fühlen sich alleingelassen, weniger wahrgenommen und müssen mit einem Defizit an Aufmerksamkeit, Zuwendung und Versorgung zurechtkommen. Angst und Hilflosigkeit macht sich breit, wenn ein Kind merkt, dass die Mutter oder der Vater nicht mehr so fröhlich, leistungsfähig oder ansprechbar wie früher ist.



Abbildung 1: Kinderzeichnung „Das bipolare Monster“, entstanden im Rahmen der Kindersprechstunde am Bezirkskrankenhaus Augsburg

Sie versuchen sich der veränderten Situation zuhause anzupassen, übernehmen Elternaufgaben (Haushalt, Versorgung der jüngeren Geschwister und anderes), sorgen sich um die Befindlichkeit des erkrankten Elternteils und müssen ihre eigenen kindlichen Bedürfnisse meist zurückstellen. Zusätzlich fühlen sie sich oft schuldig und verantwortlich für die elterliche Erkrankung.

Vor allem aber fehlt es ihnen an Information über die Erkrankung und sie fühlen sich häufig mit ihren Fragen alleingelassen, weil innerhalb der Familie nicht offen über die Krankheit gesprochen wird. Oftmals herrscht in der Familie Schweigen oder es liegt ein implizites Kommunikationsverbot sowie die Tendenz zur Tabuisierung und Verheimlichung der Krankheit vor. Dass die Familie nach außen hin intakt erscheint, ist eine wichtige Motivation dabei, denn die Scham der Kinder ist groß. Sie schämen sich, dass bei ihnen zuhause „was anders“ ist, keine aufgeräumte

Wohnung, kein Essen auf dem Tisch, keine harmonische Familienstimmung ... Und sie sind bemüht, meist in Loyalität zu den Eltern, dass Nachbarn, Freunde, Lehrer nichts von der psychischen Erkrankung mitbekommen.

Durch die Abschottung der Familien nach außen geraten die Kinder häufig in eine Isolation, die sie auch ausgrenzt von sozialen Unterstützungsangeboten und Hilfsmöglichkeiten. Kinder glauben nicht selten, dass sie ihre Eltern verraten würden, wenn sie sich einer außenstehenden Person anvertrauen und sie wissen oft auch gar nicht, wie sie diese Sprachlosigkeit bezüglich der Erkrankung überwinden sollen.

Zusätzlich stoßen Kinder und Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld auf Ablehnung und erleben eine Entwertung ihres kranken Elternteils. Sie sind von der gesellschaftlichen Stigmatisierung psychischer Krankheit betroffen („dein Papa ist in der Klappe ...“), was Schamgefühle und soziale Rückzugstendenzen zur Folge hat. Die allgemeine Abwertung der Psychiatrie als angstausslösender und deswegen auszugrenzender Bereich des Abnormalen verstärkt die Tendenz, die Erkrankung nicht zu benennen, sondern totzuschweigen oder zu verheimlichen.

Aufgrund dieses großen Informationsdefizits über die psychische Erkrankung benötigen die Kinder mit psychisch kranken Eltern eine dem Entwicklungsalter angemessene Aufklärung über das entsprechende Störungsbild, eine Erklärung der Symptome und ein Aufzeigen der Behandlungsmöglichkeiten, um entstandene Desorientierung, Ohnmacht, Angst und Schuldgefühle zu reduzieren.

Die von psychischer Krankheit betroffenen Eltern haben oftmals Schwierigkeiten, die belastende Situation auch im Sinne ihrer Kinder zu bewältigen. Die erkrankten Elternteile fühlen sich in der akuten Krise mit ihren Erziehungsaufgaben überfordert und befürchten oftmals, dass ihnen die Kinder weggenommen werden könnten, wenn die psychische Krankheit öffentlich wird. Die gesunden Elternteile sind unsicher im Umgang mit der psychischen Erkrankung und nicht selten mit der Betreuung des erkrankten Partners und der Erziehung der Kinder sowie mit der Organisation des Familienalltags überfordert. Sie wissen nicht, wohin

sie sich mit ihren Sorgen und Ängsten bezüglich ihrer Kinder wenden können oder haben oft auch Hemmungen, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Aufgrund der Krankheit, aus Unkenntnis oder aus Angst fällt es vielen betroffenen Eltern schwer, Hilfe für sich und für ihre Kinder anzunehmen.

Das Bezirkskrankenhaus Augsburg hat in Kooperation mit der St. Gregor-Jugendhilfe seit 2007 mit der Kindersprechstunde ein Angebot in Augsburg geschaffen, das im Sinne der PRÄVENTION von psychischen Störungen speziell für Kinder mit psychisch kranken Eltern Information, Beratung und Hilfen anbietet.

In diese Anlauf- und Beratungsstelle können die von psychischer Krankheit betroffenen Familien mit ihren Fragen und Verunsicherungen, mit ihren Ängsten und Sorgen, Schuld- und Schamgefühlen kommen, um Antworten und Entlastung zu erhalten. Der kinderfreundliche Raum im Bezirkskrankenhaus stellt für die betroffenen Familien ein niederschwelliges Angebot von Beratung und Hilfe bei der Bewältigung der durch die psychische Erkrankung entstandenen Belastungen dar.

Neben der individuellen Beratung der psychiatrischen Patienten und ihrer kleinen Angehörigen durch Einzel- und Familiengespräche, kinderpsychologischer Beratung und Vermittlung von weiteren Hilfen gibt es im Rahmen der Kindersprechstunde auch das Angebot einer Kindergruppe. Hier treffen sich 6- bis 12-jährige Kinder von Patienten, um sich kindgerecht mit den verschiedenen psychischen Krankheiten und deren Auswirkungen auseinanderzusetzen und dabei die eigenen Gefühle und Belastungen wahrzunehmen und auszudrücken. In der Kindergruppe erleben sie, dass es andere Kinder gibt, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Die Erfahrung in der Gruppe „Ich bin damit nicht allein, anderen geht es auch so wie mir“ schafft ein entlastendes Gefühl und lässt eine große Offenheit der Kinder untereinander entstehen.

Diese Gruppenstunden, die neben „schweren Themen“ vor allem viel Raum bieten für Spiel und Spaß, Basteln und Backen, Ausflüge und kreative Angebote, stellen für die betroffenen Kinder eine besondere Attraktivität dar.

Ziele des Projekts

Die in Jugendhilfe und Psychiatrie vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen werden zugunsten der betroffenen Familien zusammengebracht, damit die Hochrisikogruppe „Kinder von psychisch kranken Eltern“ Hilfen zur Reduzierung der psychosozialen Belastungsfaktoren erfahren.

Betroffene Eltern und Angehörige sollen Hilfs- und Beratungsangebote nutzen können, die in ihrem Erziehungsalltag und in Krisenfällen Unterstützung bieten.

Ziel ist es also, die Lebenssituation der Kinder mit psychisch kranken Eltern zu verbessern, um somit psychischen Störungen der Kinder vorbeugen zu können.

Präventionsaspekt

- Erfassung der oft „vergessenen kleinen Angehörigen“
- Schaffung eines Problembewusstseins für diese Hochrisikogruppe
- Verminderung des bei diesen Kindern erhöhten Risikos, selbst psychische Auffälligkeiten oder Erkrankungen zu entwickeln
- Verringerung der psychosozialen Belastungsfaktoren
- kindgerechte Psychoedukation über psychische Erkrankungen
- Überwindung von Tabuisierung und Sprachlosigkeit
- Abbau von Ängsten gegenüber Jugendamt und Psychiatrie

Kooperationsaspekt

- Entwicklung eines Hilfsnetzwerks für betroffene Familien
- Vermittlung von geeigneten Hilfemaßnahmen
- bessere Kooperation der bestehenden Versorgungssysteme und Dienste von Jugendhilfe und Psychiatrie

Zielgruppe

Die Kindersprechstunde ist ein niederschwelliges Angebot für alle psychisch kranken Eltern, die im Bezirkskrankenhaus Augsburg in ambulanter oder stationärer Behandlung sind oder waren und die Beratung in Bezug auf ihre minderjährigen Kinder benötigen.

Sie dient auch als Anlaufstelle für Angehörige und Bezugspersonen sowie für Fachkräfte aus verschiedenen Institutionen, die Fragen zum Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ haben.

Personelle und räumliche Ausstattung

Im Jahr 2007 startete die Kindersprechstunde mit einem Beratungsangebot von sieben Stunden durch eine Diplom-Psychologin mit Ausbildung in Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Durch die starke Nachfrage wurde 2010 die Beratungstätigkeit auf 12 Wochenstunden erhöht.

Die Kindersprechstunde findet in einem eigens dafür eingerichteten „Spielzimmer“ im Bezirkskrankenhaus Augsburg statt.



Abbildung 2: Raum der Kindersprechstunde im BKH Augsburg



Abbildung 3: „Das bipolare Monster“



Abbildung 4: „Wie der Arzt meine Mama vom Monster befreit“

Aufgaben und Angebote der Kindersprechstunde

Prävention

- Erfassung von Kindern psychisch kranker Erwachsener in der Klinik
- aufsuchende Hilfsangebote (Hausbesuche)
- Psychoedukation der Kinder, das heißt einfache, altersangemessene Information über die Krankheit
- kinderpsychologische Diagnostik von Störungen, Entwicklungsrückständen, Auffälligkeiten
- Einzelarbeit mit Kindern (Entlastung, Unterstützung, Problembearbeitung)
- Verringerung der psychosozialen Belastungsfaktoren
- Suche nach (bzw. Hilfe beim Aufbau) einer tragfähigen, stabilen Beziehung zu nahestehender Bezugsperson

Beratung

- der betroffenen Eltern und/oder der gesunden Elternteile in Fragen der Erziehung und der Unterscheidung „normaler“ versus „krankheitsbedingter“ Probleme
- der Kinder: Umgang mit der Krankheit, Hilfe bei der emotionalen und kognitiven Orientierung, Ermutigung zum Aufbau von Autonomie, Ablösung und Sozialkontakten, Klärung von Schuld- und Schamgefühlen, Strategien im Umgang mit Stressoren / Belastungssituationen usw.
- von Fachkräften im Lebensraum des Kindes (Schule, Kindergarten, Jugendhilfe)

Therapie

- Einzelarbeit mit Kindern und Jugendlichen (Kinderspieltherapie/Gesprächstherapie) zur akuten Problembearbeitung und Entlastung
- Vermittlung von Therapieangeboten und -plätzen
- Gruppenangebote : Kleine-Angehörigen-Gruppe für Kinder zwischen sechs und 12 Jahren

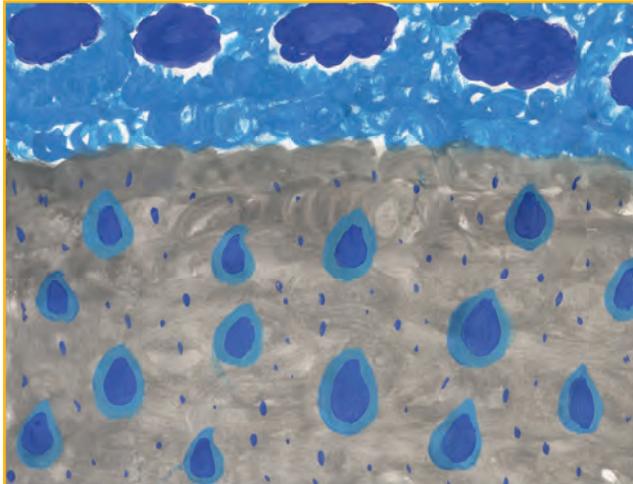


Abbildung 5: Zeichnung aus dem Buch zum Projekt „Bei mir zuhause ist was anders – Was Kinder psychisch kranker Eltern erleben“



Abbildung 6: Zeichnung aus dem Buch zum Projekt („Ich liebe meine Mama bis zum tiefsten Meeresboden und bis in das Universum“)

Kooperation

- mit Jugendämtern
- mit Jugendhilfeeinrichtungen
- mit medizinischen Versorgungssystemen
- mit niedergelassenen Psychiatern, Sozialpsychiatrischen Diensten usw.
- mit Behörden
- mit anderen bereits etablierten Beratungsstellen (z.B. FIPS im Bezirkskrankenhaus Günzburg)

Krisenintervention

- aktive Sorge für den Schutz der Kinder, falls Kindeswohlgefährdung vorliegt
- Erstellung eines kindbezogenen Notfall- und Krisenplans für den Fall einer Eskalation in der Familie

Öffentlichkeitsarbeit

- Aufklärung, Information über Anlaufstelle (Flyer)
- Pressearbeit, Website
- Arbeitskreis „Kinder psychisch kranker Eltern“
- Fachtagungen, Vorträge, Fortbildungsangebote

Finanzierung

Für ein Angebot dieser Art besteht mangels gesetzlicher Grundlage keine Möglichkeit der Regelfinanzierung. In Folge dessen wurde das Projekt anfänglich über Spenden finanziert. Mit zunehmendem Bedarf, der im Verlauf immer deutlicher wurde, erwies sich diese Art der Finanzierung als nicht kostendeckend.

Um das Angebot für die betroffenen Kinder weiter aufrecht zu erhalten, wurde die Finanzierung neu aufgestellt. Die Kindersprechstunde wird derzeit aus Eigenmitteln der Bezirksklinik Schwaben getragen. In welchem zeitlichen Rahmen und Umfang dieses Projekt weiter vorgehalten werden kann, ist daher ungewiss.

Initiatoren des Projekts

Bezirkskrankenhaus Augsburg,
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Akademisches Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilians-Universität München
Prof. Dr. Max Schmauß

St. Gregor Kinder-, Jugend- und Familienhilfe der katholischen Waisenhaus-Stiftung Augsburg
Direktor Otto Bachmeier

Sabine Kühnel
Dipl.-Soz.-Päd., Sozialdienst BKH Augsburg

Livia Koller
Dipl.-Psych., St. Gregor Jugendhilfe Augsburg

Kontakt

Bezirkskrankenhaus Augsburg

Sabine Kühnel

Dr. Mack-Straße 1, 86156 Augsburg

Telefon: 0821-4803 1530

E-Mail: sabine.kuehnel@bkh-augsburg.de

**Prävention in Familie,
Kindertagesstätte
und Schule**

3



Schwanger? Dein Kind trinkt mit – Alkohol? Kein Schluck – Kein Risiko.

FASD-Primärprävention für Jugendliche und junge Erwachsene durch das FASD-Netzwerk Nordbayern in Kooperation mit der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V.

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Fehlbildungen, geistigen Beeinträchtigungen und Verhaltensauffälligkeiten führen: In Deutschland werden pro Jahr mehr als 10.000 Kinder mit sogenannten „Fetalen Alkohol Spektrum Störungen“ (FASD) geboren, etwa 3.000 von ihnen mit dem Vollbild des Fetalen Alkoholsyndroms (FAS). Diese häufigste nicht genetisch bedingte angeborene Behinderung wäre zu 100 Prozent vermeidbar. Frühzeitige Aufklärung ist unbedingt notwendig.

Ziele

Aufklärung und Wissensvermittlung zum Krankheitsbild FASD, Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Problematik. Integration des Themas in Lehrpläne zur Aus- und Weiterbildung von Ärzten, Therapeuten, Hebammen, Heil- und Pflegeberufen und zuständigen Behörden, Justiz, sowie in Kindergärten, Schulen, sozialen Einrichtungen und weiteren Einrichtungen. Motivation und Stärkung der persönlichen Kompetenz zum selbstbewussten, konsequenten Alkoholverzicht in der Schwangerschaft; langfristig Senkung der FASD-Häufigkeit. Zielgruppen sind Jugendliche und junge Erwachsene vor Beginn einer Schwangerschaft sowie Multiplikatoren.

Umsetzung

Entwicklung und Einsatz zielgruppenspezifischer Methoden für eine frühzeitige schulische Information zu den Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft:

- 90-minütige Ärztinnen-Informationenstunden in den Klassenstufen 4 bis 13 (600 Veranstaltungen mit mehr als 10.000 Teilnehmern in Erlangen zwischen Projektstart 2010 und 2013; Erweiterung auf 10 Standorte in Bayern im Jahr 2014 mit 700 Veranstaltungen und über 12.000 Teilnehmern)

- Filmwettbewerb in regionalen Hochschulen zum Thema „FASD-Prävention in Schulen“
- Entwicklung von Didaktikmaterial, unter anderem FASD-Puppe „FASI“ zum Einsatz in Schulen; FASD-Projekttag in Schulen
- FASD-Ausstellung „ZERO“ in Form einer begehbaren Gebärmutter, Führungen für Schulklassen und Öffentlichkeit; Schirmherrschaft: Bundesdrogenbeauftragte Marlene Mortler
- FASD-Fortbildungstag in Erlangen 2014 für Multiplikatoren (Schirmherrschaft Staatsministerin Melanie Huml), Netzwerktreffen mit Fortbildung der FASD-Vereinsmitglieder, Wissenstransfer an 70 Ärztinnen der ÄGGF, Ausweitung auf 10 Bundesländer

Dokumentation: Projektbericht, Bildmaterial der Ausstellung ZERO, Presseberichte, Evaluationsmaterialien

Ressourcen und Finanzierung

Spenden an das FASD-Netzwerk Nordbayern: ZontaClub-ER, Bürgerstiftung-ER, VR-Bank-ER-ERH-FO, Sparkasse-ER, Siemens BKK-ER, Verein Medizin & Gesundheit-ER, Bund der Mineralwasserhersteller, DC-Drogencheck GmbH. Unterstützung der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V.: Sternstunden e.V., Bürgerstiftung-ER, Förderverein Tumorzentrum-ER-N e.V., Max und Justine Elsner-Stiftung ER. Das Projekt erhielt den Präventionspreis 2014 des Vereins Medizin und Gesundheit Erlangen.

Kommentar aus dem Projekt

„Die ÄGGF-Informationsveranstaltungen zu FASD in Schulen sind wichtig und stoßen auf großes Interesse ... Im Sinne einer affektiven Zugewandtheit gehen sie neben der Wissensvermittlung intensiv auf die soziale und persönlichen Lebensentwicklung der TeilnehmerInnen unterschiedlichster Schularten ein.“

Rückmeldung von Schülern der BOS Erlangen:

„Im Großen und Ganzen waren wir uns sicher, schon genug über dieses Thema zu wissen, jedoch stellte sich heraus, dass niemand von uns nur annähernd über die gravierenden Auswirkungen Bescheid wusste. Der Schock über unser Unwissen ... stand

uns allen ins Gesicht geschrieben.

Frau Dr. Kramer fand mit ergreifenden Bildern und wahren Geschichten einen genialen Weg, uns das Thema näher zu bringen.“

Kontakt

FASD-Netzwerk Nordbayern e.V. & Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (Sektion Bayern)

Ansprechpartnerin: Dr. med. Heike Kramer

Eichenweg 11, 91080 Spardorf

Telefon: 09131-406607

E-Mail: kramer@aeggf.de

www.fasd-netz.de und www.aeggf.de

Gemeinsam sind wir gut – Das erste Jahr mit Baby!

Eine Lern- und Kommunikationsgruppe für Eltern und ihre Babys an der Schwangerschaftsberatungsstelle im Landkreis Eichstätt

Die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Eichstätt erreichten immer wieder Anfragen und Wünsche zugezogener Eltern, Erst-Mütter, Alleinerziehender und Eltern mit Migrationshintergrund nach Kontakten und Unterstützung in der Zeit nach der Geburt des Babys. Für die nachgehende Gruppenhilfe nach Schwangerschaftsberatung und Geburt eines Babys gibt es gesetzliche Grundlagen gemäß Schwangerschaftskonfliktgesetz (SchKG) und Bayerischem Schwangerschaftsberatungsgesetz (BaySchwBerG).

Ziele

Gesundheitsförderung von Geburt an im Rahmen der nachgehenden Gruppenhilfe: Förderung von Sozialkontakten und individuellen Fähigkeiten nach der Geburt eines Babys durch Kommunikation und Lernschritte, Stärkung des familiären Bindungsverhaltens, Erfahrungsaustausch. Der Kurs dient außerdem als Umstiegshilfe von Berufs- zur Familienwelt und zurück und unterstützt bei der Bewältigung persönlicher, pädagogischer, gesundheitlicher, familienbezogener und beruflicher Herausforderungen.

Umsetzung

Bedarfsermittlung für ein nachgehendes Gruppenangebot durch Befragung von Klientinnen der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt Eichstätt durch Plakatausgänge und Presse.

- 12 Gruppentreffen à 90 Minuten in den Räumlichkeiten des BRK. Die Gruppengröße liegt bei 10 bis 15 Babys, ihren Müttern und auch einigen Vätern. Der erste Kurs lief von November 2013 bis Juli 2014, der zweite Kurs startete im Oktober 2014, eine Erweiterung des Angebots ist angedacht.
- Gemeinsames Merkmal für alle Teilnehmer war, dass es das erste Baby sein musste; ansonsten wurde auf eine heterogene Gruppenzusammensetzung hinsichtlich Bildungshintergrund und sozialer Lage geachtet.
- Lerninhalte der Gruppentreffen: Babymassage, Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder, Sonnenschutz-Mückenstiche-Zecken, Homöopathie, Zahn- und Mundpflege, Stillberatung, Ernährungstipps für Baby/Mutter/Vater, Erste Hilfe, achtsamer Umgang

nach Emmi Pikler, Krabbellieder, Fingerspiele, Musikharmonie, Sozialeistungen für Familien, Partnerkommunikation; Kontaktaufbau der Familien untereinander, Selbstwertförderung durch das Wir-Gefühl der Gruppe und Erfahrungsaustausch.

- Stadt-Exkursionen („Wo ist was?“) zeigen Möglichkeiten für Familien auf
- Qualitätssicherung: Teamauswertungen der Gruppensitzungen, anonyme schriftliche Befragung der Gruppenteilnehmer am Kursende

Dokumentation: Projektbericht, Auswertung Feedbackbogen Babykurs, Bilder der Gruppentreffen

Ressourcen und Finanzierung

Zwei Diplom-Sozialpädagoginnen der Schwangerenberatungsstelle und eine selbstständige Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin betreuen die Gruppe. Externe Referenten sind eine Ernährungs-Stillberaterin, ein Rettungssanitäter des BRK, zwei Apotheker und eine Zahnärztin. Finanzierung der externen Referenten über die Regierung von Oberbayern, die auch die anfallenden Materialkosten trägt; teilweise verzichten die Referenten auf ein Honorar. Der Gruppenraum wird vom BRK kostenlos zur Verfügung gestellt.

Kommentar aus dem Projekt

„Eine Lücke wird geschlossen durch eine fachlich geleitete multidisziplinäre Gruppenarbeit, hier ist auch der Unterschied zu einem bloßen Selbsthilfe-Mutter-Kind-Treff. Aktualität und Bedeutung des Themas ergibt sich aus den Gesamtbemühungen, Elternkompetenz und Kinderschutz zu stärken und Teil eines Netzes zu sein“

Aus der Evaluation: „Was war für Sie besonders wichtig/hilfreich? Kontakt zu anderen Eltern/Kindern – Austausch mit anderen Müttern und gleichaltrigen Kindern – Anwesenheit von Claudia Seger/Schwangerenberatung – Erste Hilfe Kurs – Gespräche – Individuelle Fragen und Themen werden berücksichtigt – Input zu wichtigen Themen – Neue soziale Kontakte – Spielmöglichkeit – Beschäftigung fürs Kind“

Kontakt

Gesundheitsamt Eichstätt Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Ansprechpartner: Claudia Seger, Peter Steer
Grabmannstraße 2, 85072 Eichstätt
Telefon: 0841-70521 und -70523
E-Mail:
schwangerschaftsberatung@lra-ei.bayern.de
www.schwangerschaftsberatung.landkreis-eichstaett.de

Gesundes Aufwachsen in der Familie

Vielfältige Angebote der Familienbildung im Netzwerk FamilienLeben Vilshofen e.V. schaffen ein förderliches Umfeld für alle Kinder

Familien stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen. Die Gestaltung von gelingenden Erziehungsprozessen, Partnerbeziehungen, die Bearbeitung von Not- und Konfliktlagen sowie die Übergänge zwischen den verschiedenen Familienphasen funktioniert nicht automatisch. Vielmehr sind dazu Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich, die nicht selbstverständlich vorhanden sind, sondern erworben werden müssen.

Ziele

Das Netzwerk FamilienLeben Vilshofen e.V. will allen Kindern ein gesundes Aufwachsen in einem förderlichen Umfeld ermöglichen. Förderung und Stärkung der Erziehungskompetenz der Eltern für einen gelingenden Familienalltag; ein breites Angebotsspektrum greift Bedürfnisse und Interessen sowie Erfahrungen von Familien in unterschiedlichen Lebenslagen und Erziehungssituationen auf, fördert ihre Ressourcen

und aktiviert Selbsthilfestrategien. Dies wird insbesondere durch Vernetzung und enge Zusammenarbeit mit Kindergärten, Schulen, Ärzten, Therapeuten und verschiedenen Beratungsstellen erreicht.

Umsetzung

Das Netzwerk FamilienLeben Vilshofen e.V. wurde 2011 als Verein gegründet und ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Die Familienbildungsangebote berücksichtigen die Grundsätze Lebenslagen- und Lebensweltorientierung, interkulturelle Öffnung, Niedrigschwelligkeit, Ressourcenorientierung, Prävention und Salutogenese.

- Im Rahmen des Netzwerks gibt es Kurse, Vorträge, Freizeitangebote, offene Treffs, Workshops sowie Informationsveranstaltungen und aufsuchende Angebote, unter anderem Baby-Treff, Familienpaten, Lesepaten, Elternkurse „Starke Eltern – starke Kinder“, kostenloser Nachhilfeunterricht für Migrantenkinder in der „Sonntagsschule“, Bewegungsangebote. Veranstaltungen zu Themen wie Erziehung, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Sprachentwicklung und Sprachförderung (Migranten); im Jahr 2013 gab es ca. 100 offene Sprechstunden und 35 Veranstaltungen.
- Gestaltung der Angebote in Kooperation mit Fachkräften aus Einrichtungen der Erziehung, Bildung, psychosozialer und medizinischer Versorgung und sozialer Arbeit, mit der Präventionsfachstelle des Gesundheitsamtes sowie geschulten Ehrenamtlichen.
- Familienpaten besuchen alle Familien mit Neugeborenen und begleiten sie bei Bedarf weiter.
- Jährliche Netzwerktreffen aller Akteure mit Jahresberichten sowie regelmäßige Newsletter an alle Netzwerkpartner. Es erfolgen Berichte an den Bürgermeister (Beisitzer im Vorstand des Netzwerkes) und den Stadtrat.
- Das Familienpatenprojekt ist evaluiert über Familienpaten Bayern und findet in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt statt.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Das Netzwerk FamilienLeben wird von der Stadt Vilshofen mit jährlich 6.000 Euro unterstützt, der Rest wird durch Spenden finanziert. Der Familiensozialarbeiter der Stadt ist Vorstandsmitglied des Netzwerks. Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen (Lesepaten, geschulte Familienpatinnen, Nachhilfelehrer) erhalten eine geringe Aufwandsentschädigung. Der Familientreff wird vollständig ehrenamtlich organisiert.

Kommentar aus dem Projekt

„Gesundes Aufwachsen von Kindern in einem förderlichen Umfeld ist unser Anliegen. Dazu stellen wir umfangreiche Angebote und Aktionen für Familien bereit, um diese umfassend zu begleiten und zu fördern, zu ermutigen und zu stärken ... Unsere Arbeit richtet sich an alle Familien, aber auch an solche, die aus unterschiedlichen Gründen (z.B. finanzielle oder andere Notlagen, Migrationshintergrund, Alleinerziehende, von Trennung und Scheidung Betroffene etc.) mehr Begleitung, Förderung und Unterstützung zur Gestaltung und Bewältigung des Familienalltags und der Erziehungsarbeit brauchen können.“

Kontakt

Netzwerk FamilienLeben Vilshofen e.V.

Ansprechpartner: Markus Abstreiter,
Patrizia Hager, Luise Prikl, Brigitte Pollok-Will
Donaugasse 6, 94474 Vilshofen an der Donau
Telefon: 08541-208-110
www.familienleben-vilshofen.de

Familien im Fokus

Gemeinsam bewegen wir etwas – Angebote des Hauses der Familie in Mengkofen

Die Familie ist der erste und wichtigste Ort für eine gesundheitsbasierte Erziehung. Um eine gesunde, zukunftsfähige Gesellschaft zu gestalten, müssen nicht nur Kinder, sondern auch ihre Familien unterstützt werden. Sie sollen in der Gemeinde Mengkofen Gemeinschaft und ein gutes und gesundes Miteinander finden.

Ziele

Kinder und ihre Familien sollen auch auf dem Land unabhängig von Herkunft oder Status ein gutes Gesundheitsprogramm nutzen können. In der Vernetzung mit Kooperationspartnern vor Ort gibt es für Familien von Beginn an ein breit gefächertes, teilweise kostenloses generationsübergreifendes Programm.

Umsetzung

Die Kita St. Marien in Trägerschaft der Kreuzschwestern bietet Familien in Mengkofen ein breites Gesundheitsprogramm an, stellt Räumlichkeiten, Personal und Pädagogik kostenlos zur Verfügung. Familien werden bereits ab der Schwangerschaft in der Kita willkommen geheißen, das Programm beginnt mit der Hebammenarbeit und setzt sich bis zum Schuleintritt fort. Zahlreiche Angebote können auch von Familien genutzt werden, die die Einrichtung nicht besuchen. Die pädagogischen Schwerpunkte basieren auf den fünf Säulen der Kneippschen Gesundheitslehre (Lebensordnung, Wasser, Ernährung, Kräuterkunde, Bewegung). Das Präventionskonzept umfasst:

- Hebammenbegleitung „Kindersegen/Lichtblick“
- Vernetzung mit der im gleichen Gebäudekomplex gelegenen Physioklinik Aitrachtal für die Krippen- und Kindergartenkinder und ihre Eltern (Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten, kostenlose Nutzung von Kneippanlage und Schwimmbad, Elternabende zu Gesundheitsthemen und Kursangebote wie Yoga, Rückenschule, Aquafitness); Betreuung für Kinder während der Sportangebote für Eltern

- Kursangebote für Kinder und Eltern, die noch nicht in der Kita sind (Eltern-Kind-Turnen für Kinder unter drei Jahren)
- Vernetzung mit der Schwimmschule „Kleiner Wassermann“ (Babyschwimmen, Kinderschwimmkurse, Behindertenschwimmen)
- Kostenlose Wellnessabende für Eltern in Zusammenarbeit mit örtlichen Betrieben (Masseure, Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten der Physioklinik, Friseure, Kosmetikerinnen, Personal der Gastronomie)
- Austausch mit Senioren der Gemeinde; das Haus der Familie ist eingebettet in das Altenheim der Kreuzschwestern (Besuche der Kindergartenkinder)
- Regelmäßige Eltern- und Kinderbefragungen, Hospitationen der Projektpartner untereinander und Evaluationstreffen

Ressourcen und Finanzierung

Ein großer Teil der Arbeit wird ehrenamtlich geleistet. Kooperationspartner sind das Geburtshaus Dingolfing, die Physioklinik Aitrachtal, die Schwimmschule „Kleiner Wassermann“ und Senioren der Gemeinde; die Maßnahmen der Hebamme und auch Kurse der Physioklinik (z.B. Rückenschule) werden ganz oder teilweise von den Krankenkassen finanziert. Einige wenige Angebote werden über geringe Elternbeiträge mitfinanziert.

Kommentar aus dem Projekt

„Es ist uns wichtig, allen Familien ein möglichst kostenloses und ineinandergreifendes Gesundheits- und Wohlfühlprogramm ab dem Beginn des Elternwerdens anzubieten, so dass alle Eltern und Kinder von Beginn an ein breites Angebot vor Ort finden. Somit können die Familien den Belastungen des Alltags begegnen ... Dabei ist für uns nicht nur der körperliche Aspekt wie Bewegung und Ernährung wesentlich. Vielmehr legen wir auch Wert auf eine Erziehung ohne Ausgrenzung. Dies beinhaltet ein Zusammenwirken unterschiedlichster Altersstrukturen und unterschiedlichster Gesundheitssituationen.“

Kinder und Erwachsene auch mit Handicaps sollen miteinander aktiv werden. Für uns ist deshalb auch eine Zusammenarbeit mit den Senioren sehr wichtig.“

Kontakt

Haus für Familien – Kindertagesstätte

Ansprechpartnerin: Manuela Drexler

Am Bräugraben 2, 84152 Mengkofen

Telefon: 08733-938844

E-Mail: kita.st.marien@web.de

www.kindergarten-mengkofen.de

Gesunde KiTa

Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte an Kindertagesstätten im Landkreis Passau

Angebote und Maßnahmen der Verhaltensprävention gibt es in fast allen Kindertagesstätten im Landkreis Passau. Nur wenige Einrichtungen jedoch haben Gesundheitsförderung und Prävention in ein Gesamtkonzept integriert. Das Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau wollte daher die Gelegenheit ergreifen, im Rahmen der Passauer Pädagogischen Tage eine Fortbildung anzubieten, die einen Einblick in die Arbeit mit Gesundheit als Gesamtkonzept vermittelt.

Ziele

Fortbildung, Wissensvermittlung und Erfahrungsaustausch zum Gesamtkonzept „Gesunde Kita“ für das pädagogische Personal der Kindertagesstätten im Landkreis Passau, insbesondere aus Gemeinden des Modellprojekts „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“.

Umsetzung

Die Passauer Pädagogischen Tage werden vom Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau jährlich organisiert als Fortbildung für pädagogisches Personal in Kindertagesstätten; die Themen sind Gesundheitsförderung und Prävention für Kinder ebenso wie für das Personal selbst. Das Staatliche Schulamt unterstützt das Programm. 2014 wurden in Kooperation mit der Kita der Gesunden Gemeinde Freinberg im Bezirk Schärding in Oberösterreich zwei landkreisweite Fortbildungen veranstaltet:

- In der ersten Veranstaltung in den Räumlichkeiten des Gesundheitsamtes Passau ging es um das Gesamtkonzept des „Gesunden Kindergartens“ und den Erfahrungsaustausch der pädagogischen Fachkräfte.
- In der zweiten Veranstaltung wurde das Thema Bewegung in der KiTa behandelt, verbunden mit einer Ortsbesichtigung des Kindergartens Freinberg.

Dokumentation: Projektbericht, Fortbildungsunterlagen zum Thema Bewegung in der KiTa

Ressourcen und Finanzierung

Das Honorar für die Referentin der Gesunden KiTa Freinberg wurde vom Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau übernommen, ebenso wie die Organisation im Rahmen der Passauer Pädagogischen Tage. Die Kopien der Fortbildungsmaterialien übernahm das Landratsamt Passau, die Koordination erfolgte durch die Regionalkoordination des Modellprojektes „Gesunder Landkreis“, das im Rahmen der Initiative Gesund. Leben. Bayern. vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert wird.

Kommentar aus dem Projekt

„Das Thema Gesundheit ist für Kindertagesstätten längst Alltag. Doch Einzelaktionen bilden noch kein Gesamtkonzept. Die Fortbildung soll Hilfestellung bei der Erarbeitung eines Gesamtkonzepts sein ...“

Die Passauer Pädagogischen Tage [sind] ein geeigneter Rahmen, um Wissen zu vermitteln und den Einrichtungen Lust zu machen, sich mit ganzheitlicher Gesundheit zu befassen und Einblick in ein gesundheitsförderndes Konzept zu erhalten ... Die Teilnehmer waren beeindruckt und begeistert.“

Kontakt

Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau und Gesunde KiTa Freinberg Oberösterreich

Ansprechpartnerinnen: Sylvia Seider-Rosenlehner, Franziska Solger-Heinz, Anita Bamberger
Passauer Straße 33, 94081 Fürstenzell
Telefon: 08502-9131-32

E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de

SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder

Auszeichnung von Kindergärten für aktive Bemühungen

im Sonnenschutz – Ein Projekt der Bayerischen Krebsgesellschaft

in Zusammenarbeit mit der Europäischen Hautkrebsstiftung

Die Zahl der Menschen, die an Hautkrebs erkranken, nimmt in Deutschland stetig zu. Ein Hauptrisikofaktor für Hautkrebs ist die zu hohe Exposition gegenüber Sonnenlicht im Kindesalter; Sonnenbrände und der Aufenthalt im Freien während der Zeiten mit den stärksten Sonneneinstrahlungen erhöhen das Risiko, später zu erkranken. Der Sonnenschutz muss also so früh wie möglich beginnen. Da viele Kinder tagsüber den Kindergarten besuchen, ist dies ein wichtiger Ort, um durch geeignete Schutzmaßnahmen die UV-Belastung der Kinder zu reduzieren und das dafür notwendige Wissen weiterzugeben.

Ziele

Reduktion der UV-Exposition für Kinder im Kindergarten und Stärkung des Bewusstseins von Erziehern und Eltern zum Thema Sonnenschutz, um langfristig die Zahl der Hautkrebsneuerkrankungen zu senken. Die Bayerische Krebsgesellschaft zeichnet

Kindergärten in Bayern als „Sonnenschutzkindergarten“ aus, die sich aktiv für den Hautschutz der Kinder einsetzen, geeignete Sonnenschutzmaßnahmen in ihrer Einrichtung umsetzen und alle Punkte einer „Sonnenschutzvereinbarung“ erfüllen.

Umsetzung

In Kooperation mit der Europäischen Hautkrebsstiftung (ESCF) setzt die Bayerische Krebsgesellschaft das von der ESCF initiierte Projekt „SunPass – Gesunder Sonnenspaß für Kinder“ in bayerischen Kindergärten und Kindertagesstätten um. Säulen des Programms sind die Schulung der Erzieherinnen und Erzieher sowie der Eltern, Hilfe bei der Umsetzung der Sonnenschutzvereinbarung in der Kita und regelmäßige Kontrolle durch die Mitarbeiter der Bayerischen Krebsgesellschaft bzw. durch kooperierende Hautärzte. Projektdurchführung:

- Begehung des Kindergartens mit Erfassung der bisherigen Maßnahmen zum Sonnenschutz
- Elternabend mit Schulungsvortrag zum Sonnenschutz (Befragung von Eltern und Erziehern vor und nach der Schulung, Auswertung der Fragebögen durch die ESCF; Sonnenschutzvereinbarung)
- Spielerische Vermittlung des Wissens zum Umgang mit der Sonne für die Kinder (Bildergeschichten zum Ausmalen, angeleitet durch Erzieher und Eltern)
- Zur Umsetzung der Sonnenschutzvereinbarung, Einrichtung einer Sonnenecke (Aushang Sonnenschutzvereinbarung, UV-Index) und evtl. Anschaffung von Sonnensegeln hat die KiTa drei Monate Zeit.
- Sind alle Maßnahmen umgesetzt, erfolgt die Zertifizierung zum „Sonnenschutzkindergarten“ und die Auszeichnung mit dem „SunPass“, der jährlich durch die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. bzw. durch Kooperationspartner vor Ort wie z. B. die Ärztenossenschaft Hochfranken oder Hautärzte überprüft und erneuert wird.

Im Mai 2013 wurde im Landkreis Hof ein Pilotprojekt gestartet, die ersten fünf Kindergärten konnten 2014 ausgezeichnet werden; bis zum Juni 2014 wurden hier rund 1.000 Kinder, ihre Eltern und Erzieher erreicht.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer SunPass, Sonnenschutzvereinbarung, Fotos

Ressourcen und Finanzierung

Die Vorträge und Begehungen der Kindergärten durch Hautärzte und andere Kooperationspartner erfolgen ehrenamtlich. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. finanziert die Terminkoordination, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie die Druckkosten der Materialien. Die Fragebögen werden von der ESCF ausgewertet.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Anzahl der Menschen, die an Hautkrebs erkranken, steigt jährlich um ca. 7 bis 10 Prozent. Der größte Risikofaktor ist hierbei die UV-Strahlung der Sonne. Um einen weiteren Anstieg der Hautkrebserkrankungen zu verhindern, muss das Bewusstsein der Bevölkerung für die Gefahren der Sonne geweckt werden ... Viele Eltern unterschätzen die Gefahr und lassen ihre Kinder ohne ausreichenden Hautschutz ins Freie. So hatte bereits jedes fünfte Kind schon mal einen bis fünf Sonnenbrände (ESCF)“.

Kontakt

Bayerische Krebsgesellschaft e. V.

Ansprechpartnerin: Cornelia Gilbert

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Telefon: 089-548840-45

E-Mail: gilbert@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

GESUND ESSEN

Ein spielerisches Präventionsprojekt des Gesundheitsamtes Oberallgäu für Kindergartenkinder im Landkreis

Adipositas hat sich zu einem Kernproblem im Gesundheitswesen entwickelt, das sich schon bei Kindern und Jugendlichen zeigt. Die Grundlagen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sind gerade im Kindergartenalter gut zu vermitteln, denn in diesem Alter sind Kinder gut zu motivieren, Verhaltensweisen und Gewohnheiten lassen sich noch beeinflussen und ändern. Im Setting Kindergarten werden Kinder und Familien aller sozialen Schichten erreicht.

Ziele

Spielerische Vermittlung der Grundlagen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung für Kinder im Kindergarten, Kennenlernen verschiedener Lebensmittel. Das hierbei erworbene Wissen soll in den Kindergartenalltag integriert und von den Kindern in ihre Familien getragen werden und im besten Fall dort entsprechende Anregungen geben. Das pädagogische Personal wird befähigt, das Projekt in der Folge auch selbstständig durchzuführen.

Umsetzung

Das Projekt wird in Kindergärten im Landkreis Oberallgäu durchgeführt. Nach einer Pilotphase 2012 in zwei Kindergärten und der Weiterentwicklung anhand der dort gemachten Erfahrungen sowie einer Aktualisierung zum Schwerpunktthema Diabetes ist das Projekt seit Sommer 2014 etabliert. Das pädagogische Personal erhält Projektunterlagen mit genauen Anweisungen und Materialien zur Durchführung, die ohne externe Begleitung selbstständig umgesetzt werden können.

Das Programm ist vorwiegend für einen Vormittag mit 5- bis 6-jährigen Kindergartenkindern (Vorschulkindern) gedacht. Anhand von fünf Stationen werden verschiedene Aspekte rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ bearbeitet.

- Kindgerechte Vermittlung von Themen, auf Kernaussagen beschränkt und dadurch vorrangig zur Sensibilisierung gegenüber der Thematik. Das Material für die Stationen wird vom Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt, lediglich Lebensmittel müssen vom Kindergarten selbst eingekauft werden.
- Durchführung eines Projekttages (Vormittag) mit Kindern im Vorschulalter mit den fünf Stationen „Nahrungsmittelraten“ anhand von Greifkästen, „Herkunft der Lebensmittel“, „Ernährungspyramide“, „Gesundes Frühstück“ und „Zuckergehalte“.
- Die Vermittlung der Inhalte erfolgt für die Kinder mit allen Sinnen, sie können fühlen, sehen, schmecken. Anhand eines beispielhaften „Frühstückstisches“ wird der direkte Bezug auf den Alltag und die Lebenswelt der Kinder hergestellt.
- Bei Problemen bei der Durchführung oder weiterem Beratungsbedarf stehen die Mitarbeiter des Gesundheitsamtes zur Verfügung. Qualitätssicherung und Evaluierung erfolgt anhand direkter Gespräche mit den Erzieherinnen.

Dokumentation: Kurzkonzept,
Kursmaterialien für pädagogisches Personal

Ressourcen und Finanzierung

Finanzierung des Projekts aus Mitteln des Landratsamtes. Es fielen lediglich Kosten für die einmalige Anschaffung des Unterrichtsmaterials für die Stationen an. Im laufenden Projekt werden nur geringe Mengen Verbrauchsmaterial benötigt, teilweise Kosten für Lebensmittel.

Kommentar aus dem Projekt

„Ein spielerisches Präventionsprojekt für Kindergartenkinder ... Damit soll mit einfachen Mitteln ein gesunder Umgang mit Lebensmitteln und Wissen über Lebensmittel vermittelt werden ... Bereits bei unseren Testläufen vor etwa zwei Jahren war das Feedback sehr gut, was zur Weiterentwicklung und Fortführung motiviert hat.“

Kontakt

Landratsamt Oberallgäu, Gesundheitsamt

Ansprechpartner: Dr. med. Ludwig Walters

Oberallgäuer Platz 2, 87527 Sonthofen

Telefon: 08321-612520

E-Mail: gesundheitsamt@lra-oa.bayern.de

Mediensozialisation in der Kita – Faszination und Sucht

Eine Veranstaltung für Multiplikatoren zur Prävention in Kindertagesstätten in den Landkreisen Rhön-Grabfeld und Bad Kissingen

Die Welt, in der Kinder heute aufwachsen, ist geprägt von technischen Möglichkeiten und von einer großen Geschwindigkeit, mit der Reize auf Kinder einströmen. Kindern Möglichkeiten zu eröffnen, wie sie damit kompetent umgehen können, ist eine große Herausforderung. Im Rahmen der Fortbildungsreihe für pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Studierende und Auszubildende in den Landkreisen Rhön-Grabfeld und Bad Kissingen wurde daher für 2014 der Schwerpunkt „Mediensozialisation“ gewählt.

Ziele

Auseinandersetzung mit dem Thema Medien in der Kita. Hinterfragen des eigenen Konsums, Aufzeigen von Chancen und Gefahren, emotionale Kompetenz, Medienkompetenz. Pädagogen aus der Praxis kommen ins Gespräch mit Studierenden der Fachakademie für Sozialpädagogik am Berufsbildungszentrum Münnernstadt.

Umsetzung

Planung und Durchführung einer zweitägigen Fortbildungsveranstaltung für Multiplikatoren am 25. und 26. November 2014. Zielgruppe ist das pädagogische Personal in Kindertagesstätten, Kinderpflegerinnen, Lehrkräfte an Förderschulen, Auszubildende und Studierende. Die Veranstaltung wurde organisiert von den Gesundheitsämtern Bad Kissingen und Rhön-Grabfeld, die Landräte Bold (Landkreis Bad Kissingen) und Habermann (Landkreis Rhön-Grabfeld) begrüßten die Teilnehmer. Themen:

- Impulsreferat „Sozial-emotionale Kompetenzen als Grundlage für den Umgang mit Medien“ und Kurzreferat „Aktive Medienarbeit als Schritte zur Medienkompetenz“; anschließend weitere Erarbeitung des Themas „Mediensozialisation“ in Kleingruppen im Rahmen von neun Workshops (Schwerpunkte: Neue Autorität und Medien,

Emotionale Kompetenz ganz praktisch, Stop-Motion-Filme mit Stift, Schere und Knete – ein Weg zur Medienkompetenz, Chancen und Gefahren von Medien, Fernseher, Tablet & Co. – Herausforderungen für Eltern von Kindergartenkindern, „Wonach sich die Sucht sehnt“, „Die Sucht wohnt nebenan – Lass die Tür zu wenn es klingelt“, Spiele ohne Verlierer und „Zumba® fitness und Zumba kids)

- Rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen das Fortbildungsangebot wahr. Die anschließende Evaluation (Befragung mittels Fragebögen) zeigte eine große Zufriedenheit bezüglich der Inhalte der Workshops und der Möglichkeit, das Gelernte in der Praxis anzuwenden

Dokumentation: Projektbericht, Projektflyer, Auswertung der Evaluationsbögen

Ressourcen und Finanzierung

Finanzierung aus den Haushalten der kooperierenden Gesundheitsämter Rhön-Grabfeld und Bad Kissingen.

Kommentar aus dem Projekt

Aus den Rückmeldungen zur Fortbildung:

„Weiter so mit praxisnahen Referenten ... Es wäre toll, wenn man die Möglichkeit hätte, zweimal an dieser tollen Fortbildung teilzunehmen!“

Kontakt

Landratsamt – Gesundheitsamt Rhön-Grabfeld

Ansprechpartnerin: Maria Reichert-Härder
Spörleinstraße 11, 97616 Bad Neustadt a. d. Saale
Telefon: 09771-94566

E-Mail: maria.reichert-haerder@rhoen-grabfeld.de

Geh nie mit einem Fremden mit!

Stark sein in gefährlichen Situationen:

Die Kiga-Cops unterstützen Kinder und ihre Eltern

Nach der Kriminalstatistik der Bayerischen Polizei waren im Jahr 2013 sieben Prozent der Kriminalitätsoffer Kinder (7.807 Fälle) und knapp neun Prozent Jugendliche (10.282 Fälle). Jungen werden häufiger Opfer von leichter vorsätzlicher Körperverletzung, Mädchen hingegen Opfer von sexuellem Missbrauch. Mit einem gemeinsamen Projekt für Kinder im Kindergartenalter und ihre Eltern wollen die Diplom-Sozialpädagogin Claudia Albrecht-Richter, Leiterin einer Kindertagesstätte, und Kriminalhauptkommissar Ralph Müller zur Prävention beitragen.

Ziele

Prävention von kriminellen Übergriffen auf Kinder. Sensibilisierung der Kinder und Eltern für gefährliche Situationen, Stärkung des Selbstbewusstseins der Kinder, Nein-Sagen lernen unter Berücksichtigung von altersgemäßen und pädagogischen Aspekten. Primäres Lernziel: Gewalt ist verboten!

Umsetzung

Das Projekt „Kiga-Cops“ gliedert sich in zwei Module, einen Elternabend und in die Arbeit mit den Kindern.

- Elternabend: Information der Eltern zur Gewaltprävention (Kriminalstatistik, Fallbeispiele, Filmbericht) und Vorstellung von Kursbausteinen, die am kommenden Tag Thema in der Arbeit mit den Kindern sein könnten. Die Eltern wählen die gewünschten Themen aus und stellen damit die Lerninhalte selbst zusammen, die das Projektteam thematisieren wird. Vorstellung der Ziele des Projekts und Verhaltenshinweise für Eltern (Vertrauensverhältnis zum Kind, Kinder müssen „Nein“ sagen dürfen, für bestimmte Situationen Regeln vereinbaren, das Kind nicht in Panik versetzen)
- Nachmittag für die Kinder im Kindergarten: Auf spielerische Weise werden die Kinder an das Thema herangeführt und praktizieren verschiedene Übungen zum Thema „Nein sagen“. Abschlussübung ist es, alleine an einem Auto vorbeizugehen. Das Kind wird aus dem Auto heraus angesprochen und muss sich den Lockungen widersetzen.

Die Übung wird so gesteuert, dass jedes Kind ein Erfolgserlebnis hat und in seinem Selbstvertrauen gestärkt wird, es gibt keine „Versager“, nur Gewinner.

- Hausaufgabe für alle Familien ist, zu Hause zu besprechen und festzulegen, wer „ein Fremder“ ist, wem die Tür geöffnet werden darf, mit wem man zur Schule fahren darf und ähnliches.
- Das Konzept wird regelmäßig überprüft (Feedbackbögen) und an aktuelle Anforderungen und Ereignisse (Mitteilungen über Straftaten in der Presse) angepasst.

Dokumentation: Kriminalstatistik für das Jahr 2013, Projektbeschreibung, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen und Finanzierung

Für das Unterrichtsmaterial und weitere Ausgaben wird eine geringe Aufwandsschädigung von den Eltern erhoben.

Kommentar aus dem Projekt

„In Deutschland werden immer mehr Kinder Opfer von Straftaten. Deshalb war es uns sehr wichtig, das von uns gemeinsam entwickelte Projekt ins Leben zu rufen und so zu einer für die Kinder effektiven Prävention beizutragen ... Beim Elternabend steht neben der Informationsvermittlung auch der Dialog im Vordergrund. Die Mischung zwischen der Berufserfahrung als Sozialpädagogin und Mutter gepaart mit der kriminalpolizeilichen und väterlichen Erfahrung ergibt viele Diskussionspunkte ... Leider können wir nicht mehr als zehn Kurse jährlich anbieten, die wir beide für den Kindertag Urlaub nehmen müssen. Für das kommende Jahr sind wir schon fast ausgebucht; das spricht für sich und den Bedarf des Projekts“.

Kontakt

Kiga-Cops

Ansprechpartnerin: Claudia Albrecht-Richter
Woringer Straße 3, 87760 Lachen
Telefon: 08331-494855
E-Mail: claudiarichter@web.de

Die Augsburger Bio-Pausenbrot-Aktion

Eine Initiative des Gesundheitsamtes der Stadt Augsburg an Grundschulen

Basierend auf dem Stadtratsbeschluss von 2007 „Gesunde Ernährung – Biostadt Augsburg“ möchte die Stadt Augsburg die ökologische Landwirtschaft und die Verwendung von Bio-Lebensmitteln fördern. Vor allem in städtischen Einrichtungen sollen mehr Bio-Lebensmittel verwendet werden.

Ziele

Ziel der Bio-Pausenbrot-Aktion ist es, Kinder, Lehrer und Eltern für umweltfreundlich produzierte Lebensmittel zu begeistern. Die Vermittlung einer gesunden Lebensführung mit gesunden Lebensmitteln steht dabei im Mittelpunkt. Darüber hinaus soll eine Sensibilisierung für die Problemlagen Ressourcenverschwendung, Klimawandel, Artensterben und Umweltverschmutzung geschaffen werden.

Umsetzung

Im Rahmen der Bio-Pausenbrot-Aktion bekommen Erstklässler jährlich am Aktionstag eine mit Bio-Lebensmitteln gefüllte Brotzeitbox geschenkt. Zum Start der Aktion 2012 konnten vier Grundschulen mit 16 Klassen und insgesamt ca. 330 Kindern erreicht werden, 2013 dreizehn Grundschulen mit 47 Klassen (ca. 960 Kinder) und 2014 vierzehn Grundschulen mit 46 Klassen (ca. 920 Kinder), was etwa 40 % der Augsburger Erstklässler entspricht. Geplant ist, in den nächsten Jahren die Aktion für alle 30 Augsburger Grundschulen anbieten zu können.

- Die Lebensmittel werden von verschiedenen Unternehmen gesponsert und am Aktionstag morgens angeliefert. Die Schule organisiert die Vorbereitung der Lebensmittel, das Verpacken in Brotzeitboxen und die Ausgabe an die Kinder, teilweise mit Unterstützung der Eltern. An einigen Schulen dürfen die Kinder selbst die Lebensmittel für ihre Brotzeit herrichten.
- Begleitend dazu werden die Kinder von einem Bio-Experten besucht, welcher Kinder, Lehrer und anwesende Eltern beispielsweise über eine klimaschonende Ernährung informiert. Die Experten kommen aus unterschiedlichen Bereichen

(Mitarbeiter von Umweltschutzorganisationen, Hauswirtschafterinnen, Köche, Ökotrophologinnen); Jeder bespricht mit den Kindern sein Themenfeld. Dabei werden die Inhalte kindgerecht und mit praktischen Übungen vermittelt.

Bisher werden die Schulen um ein Feedback zur Aktion gebeten, welches in der Nachbesprechung des Organisationsteams mit den Bio-Experten ausgewertet und bei der Planung der Aktion im nächsten Jahr berücksichtigt wird. Eine Evaluation wird für die kommenden Aktionen diskutiert.

Ressourcen und Finanzierung

Die organisatorische Leitung liegt beim Gesundheitsamt. Die Lebensmittel und die Brotzeitboxen werden gesponsert, unter anderem von der Stadtparkasse, Bäckereien, (Bio-)märkten und Gärtnereien. Die Arbeit der Bio-Experten ist ehrenamtlich, beteiligt sind u.a. der Bund Naturschutz, die Umweltstation, die Kulturküche, der Abfallwirtschafts- und Stadtreinigungsbetrieb, der VerbraucherService Bayern, eine Bio- und Vollwertbäckerei, Bioland u.a. Seit 2012 sind Augsburger Spitzen-Kanuten Schirmherren, 2014 erstmals Unterstützung durch den Augsburger Eishockey Verein (AEV).

Kommentar aus dem Projekt

„Jede Schule kann die Aktion auf ihre eigenen Schwerpunkte und schulspezifischen Bedürfnisse abstimmen ... Durch die Vielzahl der vertretenen Berufe können Schulen, die jedes Jahr teilnehmen, immer wieder andere Themenschwerpunkte setzen und es wird für die Lehrkräfte und Eltern, die die Aktion begleiten nicht zur Routine.“

Kontakt

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg

Ansprechpartnerin: Alexandra Wagner

Hoher Weg 8, 86152 Augsburg

Telefon: 0821-324-2062

E-Mail: ernaehrung.gesundheitsamt@augzburg.de

www.augsburg.de, Stichwort „Bio-Pausenbrot-Aktion“

Optimierung der Mittagsverpflegung für Kinder in Stadt und Landkreis Regensburg

Ein Pilotprojekt der GENIESSER Elterngruppe Lappersdorf in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Soziologie der Universität Regensburg

Derzeit gibt in Deutschland keine verbindlichen Qualitätsstandards für die Mittagsverpflegung in Schulen und Einrichtungen zur Kinderbetreuung. Empfehlungen sind zwar vorhanden, werden jedoch häufig nicht umgesetzt, wie auch die aktuelle Studie der Bertelsmann-Stiftung aufzeigt: „Kita-Verpflegung in Deutschland ist ohne verbindliche Qualitätsstandards, unzureichend ausgestattet und unterfinanziert ... Nur zwölf Prozent der Kitas reichen den Kindern genügend Obst, lediglich 19 Prozent ausreichend häufig Salat oder Rohkost ... Fleisch hingegen bieten drei Viertel der Kitas zu häufig an“ (Bertelsmann Stiftung 2014). Eltern der Gemeinde Lappersdorf setzen sich im Rahmen eines Forschungsprojektes der Medizinischen Soziologie (Universität Regensburg) mit dem Thema Kinderernährung auseinander und wünschen sich eine hochwertige Mittagsverpflegung an Schulen und Kitas in der Gemeinde sowie die Einführung verbindlicher Qualitätsstandards in der Gemeinschaftsverpflegung von Kindern.

Ziele

Erarbeitung von Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Umsetzung im Rahmen eines Pilotprojektes an Schulen. Sensibilisierung und Begeisterung der Kinder für eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung.

Umsetzung

Verbesserung der Mittagsverpflegung zunächst in sieben Schulen in Stadt und Landkreis Regensburg (insgesamt ca. 1.600 Essen pro Woche). Das Catering-Unternehmen, das die Schulen beliefert, erklärte sich bereit, das Speisenangebot entsprechend den vorgegebenen Qualitätsstandards umzustellen.

- Festlegung von Standards für die Mittagsverpflegung: Bevorzugung vollwertiger Lebensmittel, erhöhter Anteil an Rohkost und Getreide, reduzierter Fleischanteil, Verwendung frischer Zutaten (DGE Standards werden eingehalten und weiter optimiert).
- Vernetzung mit „Bio für Kinder“/Tollwood GmbH München (Coaching, Controlling), Carola Petrone (Frischkoch Catering), Weißling (Coaching), Ebners Catering, Wenzelbach (Umsetzung der Standards), Sanddorf-Stiftung Regensburg (Finanzierung), Dr. Simone Eckert, Vernetzungsstelle Schulverpflegung Oberpfalz (Koordination), Medizinische Soziologie, Universität Regensburg (Evaluation).
- Wissenschaftliche Begleitung durch die Medizinische Soziologie am Institut für Epidemiologie und Präventivmedizin der Universität Regensburg

Ressourcen und Finanzierung

Tollwood übernimmt die Kosten für das Coaching von Ebners Catering, die Mehrkosten für Bio-Essen werden für ein Jahr von der Regensburger Sanddorfstiftung übernommen, ebenso die Kosten für die Bio-Zertifizierung. Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Oberpfalz übernimmt die Kosten für flankierende ernährungsbildende Maßnahmen (Kochkurse, Runde Tische, Elternbriefe).

Kommentar aus dem Projekt

„Die Eltern sahen ein großes Problem darin, dass keine verbindlichen Qualitätsstandards für die Verpflegung an Gemeinschaftseinrichtungen existierten. Aus diesem Grund erstellte die Elterngruppe eigene Qualitätsstandards und wollte den ortsansässigen Caterer für die Umsetzung gewinnen. Weil dies aus mehreren Gründen nicht möglich war, wurde ein geeignetes Cateringunternehmen gesucht. Es erklärte sich bereit, die festgelegten Standards an diesen Schulen umzusetzen ...“

Die Erfahrungen aus dem Projekt „Bio für Kinder“ in München zeigen, dass nur in der Umstellungsphase Mehrkosten für das [Bio-] Essen entstehen. Durch eine Optimierung des Küchenmanagements und neue Speiseplangestaltung (z.B. mehr pflanzliche Lebensmittel anstelle von Fleisch) ... sollte es auch nach Auslauf der Förderung möglich sein, weiterhin Bio-Essen anzubieten.“

Kontakt

GENIESSER Elterngruppe Lappersdorf

Ansprechpartnerin: Ines Grassl

Sophie-Scholl-Straße 13, 93138 Lappersdorf

Telefon: 0941-89059855

E-Mail: ines.grassl@gmx.net

www.ebner-catering.de,

Stichwort „Qualitätsstandard“

Gesundheitstag für die sechste Jahrgangsstufe

Ein Projekt der Klasse 10c am Caspar-Vischer-Gymnasium in Kulmbach für jüngere Mitschüler

Im Rahmen des Fachs „Wirtschaftsinformatik“ war es Aufgabe der Klasse 10c, ein Projekt nach freier Themenwahl zu konzipieren, durchzuführen und zu dokumentieren. Dabei sollten erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten aus dem vorangegangenen Stoff aus der Wirtschaftsinformatik angewendet und der Umgang mit Projektmanagement und Problemen geschult werden. Daraus entstand die Projektidee eines Gesundheitstages für die 6. Jahrgangsstufe: in diesem Alter besteht noch Bedarf und Interesse an gesunder Lebensweise und die Vermittlung ist auf spielerische Weise möglich.

Ziele

Das Thema Gesundheit soll den Schülerinnen und Schülern der sechsten Klassen durch aktive Teilnahme spielerisch und vielfältig näher gebracht werden, um das Bewusstsein für die Bedeutung einer gesunden Lebensweise zu entwickeln und zu stärken.

Umsetzung

Das 23-köpfige Organisationsteam der 10c teilte sich in mehrere Kleingruppen, um intensiv und kreativ an der Verwirklichung der Stationen für die Sechstklässler zu arbeiten. Für die Vorbereitung auf den Gesundheitstag am 17. Juli 2014 blieben den Schülerinnen und Schülern knapp fünf Wochen Zeit.

- Der Tag wurde in Form eines Stationenlaufs gestaltet, um die teilnehmenden Sechstklässler neugierig und bewegt durch den Tag zu führen. Sie konnten in kleinen Gruppen an den Stationen in

verschiedene Themenbereiche eintauchen, zum Beispiel gesunde Ernährung und Zubereitung von Pausensnacks (Brottaufstriche, Smoothies), Spaß an der Bewegung, neue Sportarten, Quizduell, Kenntnisse rund ums Backhandwerk.

- Die jährliche Präventionsveranstaltung zur Zahngesundheit wurde einbezogen; eine Zahnärztin informierte über die richtige Zahnpflege.
- An den Stationen gab es für die Altersgruppe lukrative Preise zu gewinnen, die von örtlichen Sponsoren bereitgestellt wurden.
- Wichtig war den Organisatoren, dass die Verpflegung für die Stationen von Bioqualität war, wenn es das Budget ermöglichte, um ihrem Anspruch an Nachhaltigkeit gerecht zu werden.

Dokumentation: Projektbericht, Portfolio zum Wirtschaftsinformatikprojekt, Laufzettel, Werbeplakat mit Sponsoren, Bericht der Bayerischen Rundschau vom 19./20. Juli 2014

Ressourcen und Finanzierung

Die Schülerinnen und Schüler suchten in eigener Initiative nach Sponsoren, die entweder einen finanziellen Beitrag zur Verwirklichung des Projekts leisteten oder direkt mit Sach- und Brotspenden oder eigener Anwesenheit zum Gelingen beitragen wollten. Weiterhin wurde die Klasse von Verantwortlichen der Schule unterstützt. Am Ende des Projekttags spendierte die

örtliche Eisdiele mehrere Liter Bio-Eis für alle Anwesenden. Die Schirmherrschaft über das Projekt übernahm Oberbürgermeister Henry Schramm.

Kommentar aus dem Projekt

„Fazit des Gesundheitstages: Aus Sicht der verantwortlichen 10c sind alle Ziele erfüllt worden. Das Feedback an den einzelnen Stationen und auch zum Schluss fiel durchwegs positiv aus. Die Schüler haben den Grundstein für eine gesunde Lebensweise

langfristig angelegt und konnten ihre Kenntnisse in den Bereichen bewusste Ernährung und Fitness steigern.“

Kontakt

Casper-Vischer-Gymnasium Kulmbach
Ansprechpartnerin: Corinna Hörath
Christian-Pertsch-Straße 4, 95326 Kulmbach
Telefon: 09221-750010
www.cvg-kulmbach.de

Pimp your Sport – Sei Sportbotschafter der DAK-Gesundheit 2014!

Ein Online-Videowettbewerb für Jugendliche und junge Erwachsene in Bayern

Es herrscht zunehmender Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen. Einer gemeinsamen Studie der Leuphana Universität Lüneburg und der DAK mit 5840 Schülerinnen und Schülern zwischen 11 und 18 Jahren aus 7 Bundesländern zufolge nimmt die körperliche Inaktivität von Jugendlichen ab dem 15. Lebensjahr durch immer häufigeren Medienkonsum zu. Insgesamt sind 13% der Befragten in ihrer Freizeit nur ein- bis zweimal pro Monat oder seltener körperlich aktiv. Diesem Trend will die DAK entgegen wirken. Sport macht Spaß und ist gesund, egal welche Art von Bewegung ausgeübt wird, er fördert das Selbstwertgefühl und macht emotional stabiler.

Ziele

Förderung der Gesundheit nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Freude, coolen und jugendgerechten Aktionen: Junge Menschen im Alter von 12 bis 23 Jahren zeigen in einem Online-Videowettbewerb ihre optimale Kombination von Sport und Bewegung in der Freizeit und der Nutzung neuer Medien. Als Botschafter sollen sie damit Gleichaltrige zu mehr körperlicher Aktivität motivieren.

Umsetzung

Ausschreibung eines Online-Videowettbewerbs, in welchem Jugendliche auf kreative Art und Weise ihr Statement zum Thema „Lieblingssport/ Bewegung“ darstellen sollen. Teilnehmen können Einzelpersonen und Gruppen aus Bayern.

- Von Juni bis August 2014 konnten Jugendliche Videos einreichen. Die Videos sollen ca. drei Minuten lang sein, ihren Lieblingssport zeigen und eine Botschaft enthalten, warum Bewegung wichtig ist und Spaß macht.
- Eine Fachjury (Beachvolleyball-Team aus Lohhof, Regisseur Sebastian Jobst, Uwe Brückner – Redaktionsleiter münchen tv) wählte daraus die „Sportbotschafter der DAK-Gesundheit“ in zwei Altersgruppen „Teens“ und „Young Adults“.
- Zusätzlich gibt es einen Publikumspreis über ein Online-Voting.
- Die Preisverleihung findet in exklusivem Rahmen statt, Landessieger erhalten den Ehrentitel „Sportbotschafter der DAK-Gesundheit 2014“. Die Gewinner erhalten Pokal und Hauptpreis. Es gibt eine zusätzliche Einzelpreisverlosung unter allen Teilnehmern.
- Über 30.000 Besucher auf www.dak-sport.de, der Plattform des Wettbewerbs, 180 aktive Teilnehmer, 80 Videos, 2.450 Onlinevoting-Stimmen wurden abgegeben. 92% der Teilnehmer würden laut Umfrage wieder mitmachen.

- 65 Presseartikel, 58 Ausstrahlungen der Kampagne über münchen.tv, Verbreitung über Social Media Kanäle, 80.000 Mailings an DAK-Versicherte in der Aktionszielgruppe.

Dokumentation: Projektpräsentation, Film unter <http://youtu.be/9HKrHernsKY>

Ressourcen und Finanzierung

Das Projekt wird von der DAK durchgeführt, Partner sind die Unternehmen GoPro, fatboy, SportScheck und Lasmex. Die Schirmherrschaft hatte Extremsportler Alexander Huber („Huberbuam“).

Kommentar aus dem Projekt

„Der Online-Videowettbewerb ist speziell für junge Menschen im Alter von 12 – 23 Jahren konzipiert, denn Jugendliche sind die besten Botschafter für ihresgleichen ... Mit dem Projekt sollen die sportlich aktiven Teens die Bewegungsmuffel mit ihrer Botschaft vom Sofa holen ... Das Feedback der Teilnehmer, ihrer Familie und Freunde ist durchweg positiv. Die Aktion wird von der Jugend gerne weitergetragen. Die Aktion wird deshalb 2015 weitergeführt.“

Kontakt

DAK-Gesundheit

Ansprechpartner: Tanja Mayinger
Grillparzerstraße 2, 81675 München
Telefon: 089-9090198-1132
E-Mail: tanja.mayinger@dak.de
www.dak-sport.de

Suchtpräventionswettbewerb

Strategien guter Suchtprävention in der Schule – Prämierung nachhaltiger Konzepte und Projekte in der Oberpfalz

Zweck der Regensburger Sieglinde-Nothacker-Stiftung ist es, die Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen zu fördern. Die Stiftung stellt dem Oberpfälzer Suchtarbeitskreis als bewährter Organisation dafür Mittel zur Verfügung. Der Suchtarbeitskreis entschied, auf Grundlage der projektbezogenen Qualitätsstandards der Suchtprävention in Bayern und der suchtpräventiven Gesamtstrategie der Oberpfalz einen Schulwettbewerb auszuloben. Die Schulen sind ein wichtiger Partner, wenn es um die Vorbeugung von Abhängigkeitserkrankungen geht, ist die Schule ein wichtiger Partner.

Ziele

Ein Suchtpräventionswettbewerb für alle Schulen soll die Bedeutung des Themas selbst stärken und die Vernetzung der Akteure den sieben Landkreisen der Oberpfalz und der kreisfreien Stadt Regensburg fördern. Beispiele guter Praxis der Suchtprävention in Schulen werden prämiert und regen zur Nachahmung an.

Umsetzung

Bildung einer Lenkungsgruppe „Schulwettbewerb“ im Oberpfälzer Suchtarbeitskreis im Februar 2013, Festlegung der Qualitätskriterien für suchtpräventive Schulprojekte: Partizipation, Verhältnisprävention, Nachhaltigkeit, vernetzte Durchführung und Stärkung der Lebenskompetenz der Schüler.

- Start des Wettbewerbs „Strategien guter Suchtprävention in der Schule“ zum Schuljahresbeginn im September 2013, Einsendeschluss war im Mai 2014. Eingereicht wurden 34 Beiträge, die Jury aus Vertretern der Sieglinde Nothacker-Stiftung, der Oberpfälzer Suchtarbeitskreise, Vertretern aller Schularten und Schülersprechern ermittelte daraus 16 Siegerbeiträge.
- Über die Preisverleihungen in allen sieben Landkreisen und in Regensburg im Juli 2014 wurden die ausgewählten Projekte öffentlichkeitswirksam dargestellt. 16 Beiträge zur Preisverleihung erschienen in der Tagespresse, weitere im Internet.

Dokumentation: Projektbericht mit Wettbewerbskonzept, Arbeitsmaterialien, Pressespiegel, zwei Siegerbeiträge des Wettbewerbs

Ressourcen und Finanzierung

Die Sieglinde-Nothacker-Stiftung stellte für den Wettbewerb die finanziellen Ressourcen zur Verfügung. Für jeden Landkreis und für die Stadt Regensburg konnten je zwei Preise in Höhe von 1.000 Euro und 500 Euro vergeben werden. Der Stiftungsvorstand, der Vorsitzende des Oberpfälzer Suchtarbeitskreises, Schulen und Sozialpädagogen aus den Gesundheitsverwaltungen und der Regierung füllten die finanzielle Vorlage mit fachlichem Input.

Kommentar aus dem Projekt

„Manche Kontakte zwischen den Schulen und den Suchtarbeitskreisen bestehen seit Jahren. Zum Teil konnten neue Schulen angesprochen werden, die bisher mit ihren Aktivitäten weniger sichtbar waren ... In den Wettbewerb floss vor allen Dingen das gesammelte Knowhow von verschiedenen Suchtpräven-

tionsakteuren in den Schulen und im Bereich der Gesundheitsämter ein und konnte hier gebündelt werden ... Bereits bei der Sitzung der Jury konnte festgehalten werden, dass die Sieglinde-Nothacker-Stiftung mindestens noch zwei Wettbewerbe in zweijährigem Abstand fördern können. Dies heißt auch, dass die erarbeiteten Vorlagen und Erfahrungen in die nächsten Wettbewerbe einfließen können und noch mehr Schulen motiviert werden können sich mit ihren Projekten zu präsentieren.“

Kontakt

Oberpfälzer Suchtarbeitskreise

Ansprechpartner: Dr. Heribert Fleischmann (Sprecher der Oberpfälzer Suchtarbeitskreise), Helga Salbeck

Landratsamt – Gesundheitsamt
Sedanstraße 1, 93055 Regensburg
Telefon: 0941/4009-740

E-Mail: helga.salbeck@landratsamt-regensburg.de
www.suchtinfor-oberpfalz.de und
www.sieglinde-nothacker-stiftung.de



Preisträger

Hellwach – ich weiß doch Bescheid!

Länderübergreifende Suchtpräventionswoche für Schülerinnen und Schüler aus Bayern und Tschechien in der Jugendherberge Wunsiedel

Suchtprävention war das Schwerpunktthema des Deutsch-Tschechischen Zukunftsfonds für das Jahr 2014. Die Grenzgebiete sind von der Suchtproblematik besonders durch die Droge Crystal betroffen; beide Länder stehen hier vor einer großen Herausforderung. Die Jugendherberge Wunsiedel und die Kriminalpolizei Hof wollen die Präventionsarbeit länderübergreifend stärken.

Ziele

Grenzübergreifende Suchtprävention für Schülerinnen und Schüler: Vorbeugung des Drogenmissbrauchs und der Entwicklung süchtigen Verhaltens durch interaktive Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten der Drogenproblematik, gleichzeitig Abbau von Vorurteilen und Sprachproblemen, Stärkung von Lebenskompetenzen und Aufzeigen von Alternativen

zum Drogenkonsum durch Erlebnispädagogik und kulturelles Erleben. Die Einbindung örtlicher Fachkräfte verschiedener Einrichtungen stärkt das Netzwerk für Prävention vor Ort.

Umsetzung

Bundesweit einmalige länderübergreifende Projektwoche vom 24. bis 28. November 2014 in der Jugendherberge Wunsiedel mit einem abwechslungsreichen Programm aus theoretischen und erlebnispädagogischen Einheiten für 120 Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klassenstufe aus zwei tschechischen und drei bayerischen Schulen. Konzeptentwicklung durch die Jugendherberge, die Polizei und den Suchtarbeitskreis Hof sowie den Fachbereich Gesundheitswesen am Landratsamt Wunsiedel. Schirmherr der Woche war Staatsminister Joachim Herrmann, Bayerisches

Staatsministerium des Innern. Ablauf der Projektwoche:

- Auftakt: Podiumsdiskussion mit Vertretern der Polizei, der Regierung, des Jugendherbergswerks und der Bezirksklinik Rehau.
- Workshops mit Einsatz des „KlarSicht“-Koffers der BZgA zu Alkohol und Tabak, Vertiefung durch Präsentationen der Schüler. Länderspezifische Sichtweisen werden übersetzt und diskutiert. Kinoabend mit dem Film „Filmriss“, Besuch einer Therapiestation für Suchtkranke im Bezirksklinikum Rehau, Austausch mit Betroffenen und Klinikleitung.
- Ein forderndes erlebnispädagogisches Programm und zweisprachige Animation in Gemeinschaftsspielen fördern Kommunikation und Sprachkompetenz.
- Abschiedsparty mit alkoholfreier Cocktailbar und Infostand des mindzone-Teams Hof, Animations- und Gesprächsangebote der mindzone-Peers

Dokumentation: Projektbeschreibung, Wochenprogramm, Fotos

Ressourcen und Finanzierung

Förderung durch den Deutsch-Tschechischen Zukunftsfonds Prag, die Oberfrankenstiftung, die Polizei Hof, den Arbeitskreis „Unsere Stadt gemeinsam gegen Drogen“ und den Suchtarbeitskreis Hof, mindzone Hof, das Bezirksklinikum Rehau, das Kino Hof und das Deutsche Jugendherbergswerk – Landesver-

band Bayern mit der Jugendherberge Wunsiedel sowie das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege. Die Teilnahmegebühr für jeden Schüler betrug 20 Euro.

Kommentar aus dem Projekt

„Lehrer/innen bedanken sich für die fachliche und kompetente Unterstützung, die im Schulalltag in diesem Umfang nicht möglich ist. Schüler/innen diskutieren das Marktverhalten von deutschen und tschechischen Touristen – Konsumenten der Drogenzene vornehmlich in den Asiamärkten ... Gemeinsamkeiten und länderspezifische Situationen [werden] deutlich. Das Lernen voneinander und Freundschaft schließen ist ein Zugewinn. Für die Organisatoren ist die Weiterentwicklung und Unterstützung weiterhin wichtiger denn je. Mehrere Schulen und Partner haben zwischenzeitlich Interesse angemeldet, Initiativen zu Tagesprojekten und Kooperation über Tandem, Koordinierungszentrum Deutsch-Tschechischer Jugendaustausch, in beiden Ländern sind im Aufbau. Die nächste Projektwoche im November 2015 ist schon ausgebucht.“

Kontakt

**Deutsches Jugendherbergswerk (DJH),
Landesverband Bayern
Jugendherberge Wunsiedel**

Ansprechpartnerin: Gisela Dittrich
Am Katharinenberg 4, 95632 Wunsiedel
Telefon: 09232-915600
E-Mail: jhwunsiedel@djh-bayern.de

Prävention und Kunst an der Mittelschule

Kreative und partizipative Suchtprävention mit Schülerinnen und Schülern in Bad Kötzing

Bad Kötzing liegt nur 15 Kilometer entfernt von der tschechischen Grenze. Neben Alkohol und Nikotin ist hier auch die Suchtgefahr durch Drogen wie Crystal Speed ein Thema. Dies war Anlass für den Arbeitskreis JUGENDAKTIV, ein Präventionsprojekt an der Mittelschule ins Leben zu rufen. Der Arbeitskreis setzt sich zusammen aus Vertretern der Stadt Bad Kötzing,

des Stadtmarketing Bad Kötzing e.V., der Jungen Union und des TV 1863 Bad Kötzing.

Ziele

Sensibilisierung von Kindern und Jugendlichen für Suchtgefahren: „Nein sagen zur Sucht – Ja zum gesunden Leben.“

Umsetzung

Vorbereitung des Projektes „Prävention und Kunst“ mit dem Rektor der Karl-Peter-Obermaier-Mittelschule Bad Kötzing, der Suchtpräventionsfachkraft des Gesundheitsamtes der Region Furth im Wald / Bad Kötzing am Landratsamt Cham und zwei beteiligten Künstlern. Es entstand eine Gemeinschaftsarbeit zur Suchtprävention von Schülern, dem Gesundheitsamt und Künstlern:

- Schülerinnen und Schüler der 5. bis 10. Klasse arbeiten künstlerisch zum Thema Sucht in Form von Comic Art, eines sechs Meter langen Arkrostichons („Leistenvers“) und Malerei, ausgehend vom Bild „Der Schrei“ von Edvard Munch.
- Die Schülerinnen und Schüler der Offenen Ganztagschule (aus Förderschule und Mittelschule) erarbeiteten dreiminütige Kurzfilme zu Suchtgefahren.
- Der Künstler Heinz Honke stellte seine grafische Reihe zu Suchtthemen aus.
- Das Gesundheitsamt informierte, bot im Ausstellungszeitraum Gespräche an und stellte Präventionsplakate zur Verfügung.
- Vorführung des prämierten Kurzfilms „Eisfall“ des ehemaligen Schülers Christian Schmid zu Crystal Speed.

Dokumentation: CD mit einer Übersicht der Schülerarbeiten, Zeitungsbericht, Jahresprogramm JUGEND-AKTIV Bad Kötzing

Ressourcen und Finanzierung

Die Mittelschule stellte Plakate und Farben zur Verfügung, die Stadt Bad Kötzing Drahtseile zum Aufhängen der Bilder in der Aula, die von Mitarbeitern des Bauhofs angebracht wurden.

Kommentar aus dem Projekt

„Unser gemeinsames Ziel [ist es] ‚Aktiv für und mit der Bad Kötztlinger Jugend‘ tätig zu sein ... Das Projekt ‚Prävention und Kunst an der Mittelschule Bad Kötzing‘ ist einzigartig in seiner Kombination.“

Aus der Mittelbayerischen Zeitung: „Bürgermeister Markus Hofmann ging [bei der Ausstellungseröffnung] der Frage nach, ob Kunst und Prävention überhaupt zusammenpassten. Ganz gewiss, meinte er, denn die Schüler/innen hätten sich beim Malen der Bilder mit der Suchtproblematik intensiv auseinandergesetzt. Wenn man sich mit diesem Thema beschäftigt, werde man sich automatisch der Folgen bewusst, wie vernichtend zum Beispiel Drogen wirken können. Deshalb sei er auch ganz stolz, dass man in Bad Kötzing durch eine solche Aktion landkreisweit und vielleicht sogar darüber hinaus auf dieses Thema aufmerksam machen kann.“

Kontakt

Jugendaktiv Bad Kötzing

Ansprechpartnerin: Carola Höcherl-Neubauer
Jahnstraße 33, 93444 Bad Kötzing
Telefon: 09941-3537, E-Mail: Kid-foto@t-online.de
Facebook: JUGENDAKTIV Bad Kötzing

bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen

Ein Plakatwettbewerb der DAK für Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren

Die Zahl von Kindern und Jugendlichen, die Alkohol missbräuchlich konsumieren und wegen einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus ein geliefert werden müssen, ist zwischen den Jahren 2000 und 2009 erheblich angestiegen. Im Jahr 2009 kamen in Bayern insgesamt 5.225 Kinder und Jugendliche mit einer

Alkoholintoxikation in die Klinik, im Vergleich zum Jahr 2000 eine Steigerung um 192 %. Länder und Kommunen suchten nach erfolgreichen Präventionsstrategien, um diesen Trend zu stoppen. Hier setzt die DAK-Kampagne „bunt statt blau – Kunst gegen Komasaufen“ an.

Ziele

„bunt statt blau“ bringt das Problem des Rauschtrinkens bei Jugendlichen nachhaltig in die öffentliche und politische Debatte Bayerns. Der Plakatwettbewerb zeigt auch Lösungsansätze auf. Jugendliche werden selbst zu glaubwürdigen Botschaften gegen das Rauschtrinken. Die Aktion wird in vielen Schulen zum Unterrichtsinhalt. Mit prominenter Unterstützung bekommt das Thema zusätzliches Gewicht.

Umsetzung

Seit 2010 gibt es jährlich den Wettbewerb „bunt statt blau“ für Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 12 und 17 Jahren in Bayern, konzipiert und organisiert von der DAK Bayern. Schirmherrin ist Gesundheitsministerin Melanie Huml.

- Start der Kampagne jeweils zum Jahreswechsel mit dem Anschreiben von 1.900 Schulen: Sie werden über das Thema Rauschtrinken, den Wettbewerb und die eingebettete Aktion „Glasklar“ der DAK informiert.
- Der Plakatwettbewerb läuft jeweils im Februar und März. Die Gestaltung von Plakaten durch die Schüler lässt sich in verschiedene Unterrichtsfächer (Kunst-, Gesellschafts- oder Biologieunterricht) einbinden.
- Auszeichnung der Regionalsieger durch regionale Schirmherren, der Landessieger durch Gesundheitsministerin Huml und der Bundessieger durch die Bundesdrogenbeauftragte Marlene Mortler. Die Plakate aller Landessieger gehen als Wanderausstellung bundesweit auf Tour durch Schulen und Rathäuser.

„bunt statt blau“ wird begleitet durch ein Medien-Mix aus Schul-Mailing, Pressearbeit, Onlineauftritt, Flyer, Plakaten und Social Media-Aktivitäten. In Bayern haben bereits 10.000 Schülerinnen und Schüler an den Wettbewerben teilgenommen, 2014 waren es rund 2.000, es gab rund 400 Presseveröffentlichungen und ein breites Netzwerk von Schirmherren aus Landes- und Lokalpolitik. Der Wettbewerb wird wissenschaftlich begleitet durch das Kieler Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord).

Dokumentation: Projektdarstellung, Zeitplan für die Kampagne 2015, Presseberichte

Ressourcen und Finanzierung

Die Kampagne „bunt statt blau“ wurde von der DAK-Gesundheit entwickelt und läuft ohne Agenturunterstützung und Anzeigenschaltung, die Kosten für das Schul-Anschreiben, Flyer und Plakate, den Online-Auftritt und die Pressearbeit trägt die DAK.

Kommentar aus dem Projekt

„Nach einer Studie des IFT-Nord aus 2013 bewerten 73% der befragten Jugendlichen Teilnehmer den Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ 2013 mit den Schulnoten ‚gut‘ oder ‚sehr gut‘. Die Teilnehmer berichteten subjektiv mehrheitlich, dass der Wettbewerb bei ihnen etwas bewirkt habe. Die Wirkung der Kampagne auf den Alkoholkonsum der teilnehmenden Jugendlichen wird derzeit vom IFT-Nord in einer Folgebefragung genauer untersucht.“ – „Der Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung stellt ‚bunt statt blau‘ seit 2011 als beispielhafte Präventionskampagne vor.“ – „Ganz aktuell: Im Jahr 2013 ging die Zahl der jugendlichen Komasäufer um acht Prozent zurück – im zweiten Jahr in Folge, möglicherweise eine Trendwende.“

Kontakt

DAK-Gesundheit

Ansprechpartner: Stefan Wandel
Grillparzerstraße 2, 81675 München
Telefon: 089-9090198 1128
E-Mail: stefan.wandel@dak.de
www.dak.de/buntstattblau

Crystal Meth

Eine bayernweite Kampagne im Rahmen des Suchtpräventionsprojekts mindzone

Mit einem aufsuchenden, niedrighschwelligem Ansatz direkt im Partyleben bietet das Präventionsprojekt mindzone seit 18 Jahren an mehreren Standorten in Bayern Beratung und Information zu Suchtmitteln und Substanzkonsum. Bei diesen Aktionen sind zunehmend Crystal-Konsumenten anzutreffen: Die synthetische Droge Crystal Meth ist leicht verfügbar und vergleichsweise billig. Die körperlichen und psychischen Risiken des Konsums, das hohe Suchtpotential, die Neurotoxizität und das Überdosierungsrisiko werden unterschätzt. Hier besteht Informations-, Aufklärungs- und vor allem Reflexionsbedarf zu den Konsummotiven.

Ziele

Junge Partygänger werden gezielt für die gesundheitlichen Risiken und Folgeerscheinungen des Crystal-Konsums sensibilisiert. Jugendgerecht aufgemachte Infomaterialien, die auf den bayernweiten Präventionsmaßnahmen in der Partyszene sowie im Freizeitbereich von Jugendlichen Einsatz finden, ermöglichen eine glaubwürdige, direkte Zielgruppenansprache. mindzone setzt dabei bewusst auf Warnbotschaften; angesprochen wird vor allem die emotionale Ebene, das heißt negative Emotionen und Assoziationen im Zusammenhang mit Crystal. Der Einstieg in den Konsum soll verhindert werden.

Umsetzung

mindzone arbeitet mit dem Peer-to-Peer-Ansatz in der Partyszene. Informationen und Materialien werden von gleichaltrigen, geschulten Peers an Infoständen an Partygänger weitergegeben. Dabei wird eine klare Botschaft vermittelt: Crystal ist eine unberechenbare Substanz, die Körper und Geist zerstört.

- Materialien: Postkarten- und Plakat-Serie, ein spezielles Warn-Plakat „Warum ist Crystal eine der gefährlichsten Drogen überhaupt?“ kommt bei den Vor-Ort-Aktionen zum Einsatz. Im Info-Booklet „Crystal Meth“ werden die Wirkung und Folgen des Konsums sowie Minimalregeln zur Risikominderung abgehandelt.

- Die Bildmotive der Kampagne zielen auf die zerstörerische Wirkung von Crystal; der Slogan „I love Crystal Meth“ in Verbindung mit einem zersplitterten Herz vermittelt die eigentliche Kernbotschaft „Crystal zerstört deinen Körper, deine Seele und deinen Geist“. Auch werden gezielt sensible Themen des Jugendalters aufgegriffen (z.B. Liebe und Partnerschaft, gutes Aussehen, Attraktivität, Coolness), untermauert durch provokante und ironische Sprüche.
- Alle Materialien sind kostenfrei bei mindzone erhältlich (Bestellung online über www.mindzone.info, „Infomaterialien“). 2012 und 2013 bayernweite Postkarten-Aktion über das Verteilungssystem City-cards in 11 bayerischen Städten in einer Gesamtauflage von 85.000 Exemplaren zeitgleich zu den Crystal Meth-Tagungen im Bezirksklinikum Bayreuth, Folgeaktion im Herbst 2014 in Nordbayern.
- Informationen und anonyme Online-Beratung über die mindzone-Homepage; Austausch soziale Online-Netzwerke, zum Beispiel Facebook

Dokumentation: Projektdarstellung, Zwischenauswertung der Studie zum Konsumverhalten junger Menschen in der Ausgehscene (IFT München), Info-Materialien

Ressourcen und Finanzierung

mindzone wird gefördert und finanziert durch die Gesundheitsinitiative „Gesund.Leben.Bayern“ und aus Eigenmitteln des Projektträgers, dem Landescaritasverband Bayern e.V. Die Kampagne „Crystal Meth“ wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege bezuschusst.

Kommentar aus dem Projekt

„In der Prävention sollte der Fokus auf die körperlichen Folgeschäden von Crystal gelegt werden ... ‚Crystal zerstört deinen Körper, deine Jugendlichkeit, deine Attraktivität‘. Insbesondere junge Heranwachsende (im Teenageralter), die ja in der Regel sehr auf ihr Äußeres bedacht sind, lassen sich mit solchen

Botschaften gut erreichen. Für die Crystal-Prävention bedeutet dies, dass man entgegen der weitläufigen Präventions-Lehrmeinung ganz bewusst auf Abschreckung und Warnbotschaften setzt. Ziel ist es, eine Anti-Crystal-Werbung zu erzeugen ... Die neuen Info-Materialien stoßen bayernweit sowohl bei der jugendlichen Zielgruppe wie auch unter Fachkräften, Multiplikatoren und Eltern auf großen Zuspruch und positive Resonanz. Vor allem die Nachfrage nach der Info-Broschüre ‚Crystal Meth‘ ist überwältigend.“

Kontakt

Deutscher Caritasverband, Landesverband Bayern e.V. Projekt mindzone

Ansprechpartnerinnen:

Hilde Rainer-Münch, Sonia Nunes

Maistraße 5, 80337 München

Telefon: 089-51657533

E-Mail: info@mindzone.info

www.mindzone.info und www.crystal.mindzone.info

Spielfieber – der Countdown läuft ...

Ein Online-Präventionsangebot der Aktion Jugendschutz

Landesarbeitsstelle Bayern e.V. zur Glücksspielsucht

Der Einstieg in die „Welt des Glücksspiels“ wird im Jugendalter primär durch soziale Einflüsse (Familie, Peer Group) geformt. Online-Communities und digitale Spiele prägen den Alltag der jüngeren Generationen. In dieser Entwicklungsphase gelten besonders solche Spielformen als attraktiv, die leicht verfügbar sind, nur geringe Geldeinsätze verlangen, vom Nahumfeld akzeptiert werden und sich bei Gleichaltrigen großer Beliebtheit erfreuen – trotz gesetzlicher Verbote. Mit zunehmendem Alter wenden sich Jugendliche verstärkt kommerziellen Glücksspielangeboten zu. Als bevorzugte Spielorte konnten in der Vergangenheit vor allem Gaststätten, Spielhallen und das Internet identifiziert werden. In Deutschland weist die Mehrheit der Jugendlichen Erfahrungen mit Glücksspielen auf.

Ziele

Mit Hilfe eines Browsergames, das einen niedrigschwelligen und lebensweltorientierten Zugang ermöglicht, werden Jugendliche – insbesondere spielaffine männliche Jugendliche und junge Erwachsene – für die (Sucht-) Gefahren des Glücksspiels sensibilisiert. „Spielfieber“ findet in einem Spannungsfeld von pädagogischer Botschaft und Spielspaß statt.

Umsetzung

Entwicklung eines interaktiven, kostenfreien Online-Spiels zur Sensibilisierung für die Gefahren des

Glücksspiels und zur Prävention süchtiger Entwicklungen. „Spielfieber“ wurde im November 2012 online gestellt und seither über 100.000 Mal durchschnittlich 15 Minuten gespielt. Es richtet sich primär an spielaffine männliche Jugendliche und junge Erwachsene.

- Die Spielentwicklung und -ausgestaltung wurde begleitet von Workshops mit Jugendlichen zu Wertvorstellungen, Gewohnheiten, Mediennutzungsverhalten und bisherigen Erfahrungen mit Glücksspielen.
- Zugang zum Spiel finden Jugendliche eigenständig über soziale Netzwerke oder Spieleseiten im Internet. Pädagogische Fachkräfte können das Spiel nutzen, um mit Jugendlichen zu dem Thema zu arbeiten.
- Im Onlinespiel führt ein kurzer Comic den Spieler in die Situation ein: Der Protagonist spielt, hat Schulden und soll diese begleichen. Um die Identifikation mit der Spielfigur zu fördern, wird diese benannt und gestaltet. In den folgenden (virtuellen) 10 Tagen entwickeln sich zunehmend Handlungsoptionen von Arbeit über Freizeitaktivitäten bis zum Glücksspiel und dem Besuch einer Beratungsstelle. Schließlich erhält der Spieler eine auf seinen Spielverlauf bezogene Rückmeldung.
- Geplant ist eine Weiterentwicklung als App für Smartphones.

- Evaluation (Akzeptanz, Effekte, Potenzial) durch das Institut für Psychologie und Kognitionsforschung der Universität Bremen im Jahr 2014

Dokumentation: Projektbeschreibung, Evaluationsbericht

Ressourcen und Finanzierung

Finanzierung durch das Referat für Prävention gegen Glücksspielsucht der Aktion Jugendschutz – Landesarbeitsstelle Bayern, das von der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern getragen wird. Die Entwicklung, Implementierung und Evaluation wurde unterstützt durch pädagogische Fachkräfte aus Schule und Jugendarbeit in ganz Bayern.

Kommentar aus dem Projekt

Aus dem Evaluationsbericht: „Mit ‚Spielfieber‘ [kann] auf ein innovatives und probates Tool zur Prävention der Glücksspielsucht zurückgegriffen werden ... Gerade der niedrighschwellige internetbasierte Zugang erlaubt es, mit geringen Kosten, relativ wenig Aufwand und ohne Begleitung pädagogischer Fachkräfte möglichst viele Personen in kurzer Zeit zu erreichen.“

Kontakt

Aktion Jugendschutz

Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (aj)

Ansprechpartner: Daniel Ensslen

Fasaneriestraße 17, 80636 München

Telefon: 089-12157319

E-Mail: ensslen@aj-bayern.de

www.spielfieber.net

Fortbildung „Psychische Gesundheit und Depression bei Schülern“

Schulungen für Lehrkräfte an Gymnasien in Würzburg zu depressiven

Störungen und deren Früherkennung bei Schülern der Jahrgangsstufen 8 bis 12

Depressive Störungen haben in den letzten Jahren bei Kindern und Jugendlichen zugenommen. Das Suizidrisiko depressiver Jugendlicher ist erheblich erhöht; der Suizid bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen die dritthäufigste Todesursache. Daher sind sowohl die Prävention psychischer Störungen als auch deren Früherkennung bei Jugendlichen von großer Bedeutung. Obwohl Lehrer als zentrale Bezugspersonen von Schülern eine wichtige Funktion bezüglich der (Früh-) Erkennung psychischer Belastungen und Einleitung weiterer Schritte haben, ist dies bislang kaum als Ansatzpunkt für Präventionsansätze genutzt worden.

Ziele

Aufklärung, Sensibilisierung, Erhöhung der Kompetenz und Selbstwirksamkeit bei Lehrern bezüglich der Früherkennung von psychischen Belastungen bei Schülern, vor allem durch den Erwerb von Gesprächstechniken und die Kenntnis von Ansprechpartnern im Raum Würzburg. Erarbeitung eines Schulungsmanuals, das auch in anderen Schulkontexten einsetzbar ist.

Umsetzung

Entwicklung eines Schulungsprogramms zum Thema psychische Belastungen und psychische Gesundheit bei Schülern für Lehrkräfte an Gymnasien durch die Abteilung Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaften der Universität Würzburg.

- Die vierstündige Schulung wurde zwischen September 2012 und August 2014 an sechs Gymnasien im Raum Würzburg durchgeführt und evaluiert. Vier der sechs Gymnasien (Auswahl per Zufall) erhielten zusätzlich das Angebot einer regelmäßigen ergänzenden Beratung.
- Die Lehrer wurden vor der Schulung sowie unmittelbar danach und sechs Monate später befragt bezüglich der Effekte der Schulung im Hinblick auf Wissen, Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenzen. Schulungskonzept, Durchführung und Inhalte wurden positiv bewertet und als hilfreich

erachtet; es zeigte sich ein geringer Wissenszuwachs zu den Themen Depressionen, Interventionsmöglichkeiten und Hilfsangebote sowie positive Veränderungen im Bereich der Selbstwirksamkeit der Lehrer in Bezug auf den Umgang mit psychisch belasteten oder depressiven Schülern und deren Eltern. Das Angebot der Supervision wurde als nutzbringend erlebt.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Das Projekt wurde durch die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert, es bestand zudem eine enge Kooperation mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus sowie den teilnehmenden Gymnasien.

Kommentar aus dem Projekt

„Ein Benefit zeigte sich bei den Lehrern auch im Bereich Wissen zu Interventionsmöglichkeiten: Sie geben nach der Schulung an, die wichtigsten Warnsignale für eine Depression zu kennen und besser zu wissen, wie sie mit einem Schüler mit Verdacht auf psychische Belastungen oder Depression umgehen sollen. Auch das Wissen, wohin sie einen solchen Schüler oder seine Eltern im Raum Würzburg verweisen können und wo sie ggf. selbst Unterstützung holen können, hat nach der Schulung deutlich zugenommen. Dieser Effekt bleibt auch sechs Monate nach der Schulung stabil.“

Kontakt

**Abteilung für Medizinische Psychologie und Psychotherapie, Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaften
Universität Würzburg**

Ansprechpartner: Dr. Heiner Vogel

Klinikstraße 3, 97070 Würzburg

Telefon: 0931 31-82713

E-Mail: psychotherapie@uni-wuerzburg.de

PRODO: Primärprävention von Depression bei Kindern und Jugendlichen mit einem an Depression erkrankten Elternteil

Ein Programm der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Ludwig-Maximilians-Universität München

Kinder depressiver Eltern haben ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko, selbst an einer depressiven Störung zu erkranken. Studien zeigen, dass Präventionsprogramme das Auftreten depressiver Störungen bei diesen Kindern verzögern oder verhindern können. Bisher gibt es noch kein deutsches Präventionsprogramm, das in einer randomisierten kontrollierten Studie untersucht wurde.

Ziele

Entwicklung und Evaluation eines familienbasierten Präventionsprogramms zur Reduktion des Erkrankungsrisikos für Depressionen und zur Verbesserung psychischer Auffälligkeiten. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 17 Jahren, die selbst noch keine depressive Störung entwickelt haben, aber aufgrund einer depressiven Störung bei mindestens einem Elternteil ein erhöhtes Risiko aufweisen.

Umsetzung

Das in den USA entwickelte Präventionsprogramm PRODO (Primary Prevention of Depression in Offspring of Depressed Parents) wurde als Gruppenintervention für vier bis fünf Familien konzipiert. Die Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München führt PRODO als randomisiert-kontrollierte Studie durch (Projektlaufzeit Mai 2014 bis Oktober 2016). Es nehmen sowohl die Eltern als auch ihre Kinder teil, die Zuordnung zur Interventions- oder Wartekontrollgruppe erfolgt per Zufallsprinzip, die Diagnostik zu vier Messzeitpunkten. Der Kontrollgruppe wird die Präventionsmaßnahme erst nach der Evaluation angeboten werden.

Hauptelemente des Programms sind Psychoedukation, Verbesserung der Bewältigungsstrategien des Kindes und positive Erziehungsfähigkeiten des Elternteils. Es umfasst acht wöchentliche Sitzungen à zwei Stunden und anschließend vier monatliche Auffrischungssitzungen:

- Sitzungen 1 bis 3 gemeinsam für Eltern und Kinder: Psychoedukation (Inhalte: Symptome der Depression wahrzunehmen, die Bedeutung der Erkrankung für das eigene Kind, die Bedeutung des Interaktionsverhaltens für die psychische Gesundheit, positive Bewältigungsstrategien einer depressiven Episode u.a.)
- Sitzungen 4 bis 8 getrennt für Eltern und Kinder: Erlernen von Bewältigungsstrategien für das Kind (Akzeptanz, Ablenkung, Aktivitäten und positives Denken u.a.), Erlernen von positiven Erziehungsfähigkeiten für Eltern
- Vier Auffrischungssitzungen für Eltern und Kinder gemeinsam zur Problemlösung, Verstärkung der Fähigkeiten und neue Hausaufgaben

PRODO befindet sich derzeit in der Rekrutierungsphase. Das Studienteam hat über 40 Familien kontaktiert, davon sind zwölf Familien zum Diagnostiktermin gekommen. Erste Ergebnisse sind im März 2016 zu erwarten.

Dokumentation: Projektbeschreibung

Ressourcen und Finanzierung

PRODO wird durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert und an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Klinikums der Universität München durchgeführt.

Kommentar aus dem Projekt

„Aus wissenschaftlicher Sicht bedeutet die Evaluation eines psychotherapeutischen Präventionsprogramms einen wichtigen Schritt in einem noch jungen Forschungsgebiet. Eine solche effektive Kurzintervention für Kinder mit einem Risiko von Depressionen könnte mittel- und langfristig für das Gesundheitssystem erhebliche Kostenreduktionen ermöglichen. Durch die Evaluation werden konkrete Erfahrungen der Umsetzungen und der Wirksamkeit des Programms gewonnen, die eine zentrale Voraussetzung für die Implementierung in der ambulanten Versorgung darstellt. Eine Verbreitung dieser Strategie ist in Bayern überall im psychosozialen Bereich möglich und wird angestrebt.“

Kontakt

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München

Ansprechpartnerin: Dr. Belinda Platt

Nußbaumstraße 5a, 80336 München

Telefon: 089-45229032

E-Mail: belinda.platt@med.uni-muenchen.de

www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/prodo.php

**Prävention in
Ausbildungsstätte
und Betrieb**

4



PA-TRES

Prävention und Reduktion des Tabakkonsums unter Auszubildenden in der Pflege – Ein Programm der Universität Würzburg

Junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren haben im Vergleich zu anderen Altersgruppen die höchsten Raucherquoten. Darüber hinaus ist der Anteil der Raucherinnen und Raucher im Pflegeberuf deutlich höher als im Durchschnitt der Bevölkerung. Neben dem persönlichen gesundheitlichen Risiko ist der Tabakkonsum auch aufgrund der Vorbildfunktion im zukünftigen Pflegeberuf problematisch.

Ziele

Reduktion der Zahl der Raucherinnen und Raucher in der Pflegeausbildung durch Verhinderung des Neueinstiegs in den Tabakkonsum bzw. Förderung des Ausstiegs: Entwicklung und Evaluation eines Konzepts zur Verhaltens- und Verhältnisprävention, bei dem bewährte Programme und Strukturen vernetzt und auf die besonderen Problemlagen der Auszubildenden im Pflegeberuf adaptiert werden.

Umsetzung

„PA-TRES“ („Prävention und Reduktion des Tabakkonsums unter Auszubildenden in der Pflege“) wurde an der Abteilung Medizinische Psychologie, Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaften der Universität Würzburg entwickelt, an den Berufsfachschulen für Pflegeberufe der Universitätsklinik erprobt und auf weitere Berufsfachschulen ausgedehnt. Kooperationspartner sind die Arbeitsgemeinschaft unterfränkischer Berufsfachschulen für Pflegeberufe, die Pflegedienstleitung der Universitätsklinik Würzburg, das Zentrum Patientenschulung e.V., die Suchtberatungsstelle der Universität und das Gesundheitsamt Würzburg.

- Entwicklung eines Konzepts zur Verhaltens- und Verhältnisprävention: Literaturrecherche, Austausch mit den Kooperationspartnern, Anmeldung von Bedarfen auf Seiten der Berufsschulen, Befragung von Auszubildenden in Fokusgruppen.
- Fazit der Konzeptentwicklung: Unterrichtskonzept mit Schwerpunkt auf Stressbewältigung und Lebensstiländerung, Einrichtung einer Homepage für Lehrkräfte, individuelles Beratungsangebot

für absichtsvolle Raucher. Eine eigene Tabakentwöhnungsgruppe ist nachrangig, die Vernetzung mit bereits bestehenden Angeboten sinnvoller.

- Anpassung der Curricula in 12 Einheiten zu den übergeordneten Themen „Lebensstilveränderungen“, „Raucherberatung“ und „Stressbewältigung“.
- Durchführung des Projekts im Frühjahr 2014 in 12 Berufsfachschulen (23 Klassen) mit summativer Evaluation: Messungen wurden im März, im Herbst und neun Monate nach Beginn des Programms im Dezember 2014 durchgeführt; Ergebnisse lagen zum Zeitpunkt des Zwischenberichts noch nicht vor.
- Die Erstellung der Homepage ist für 2015 geplant, ebenso die schriftliche Ausarbeitung des Manuals.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen einer Modellmaßnahme und eines Forschungsvorhabens auf dem Gebiet des Drogen- und Suchtmittelmissbrauchs (Förderzeitraum 1.4.2013 bis 31.3.2015).

Kommentar aus dem Projekt

„Die Vernetzung der Kooperationspartnern ist gelungen. Ein Konzept zur Förderung eines gesunden Lebensstils und zur Prävention und Reduktion von Tabakkonsum ist mit den Kooperationspartnern und Auszubildenden entwickelt.“

Kontakt

Universität Würzburg

Abteilung Medizinische Psychologie, Medizinische Soziologie und Rehabilitationswissenschaften

Ansprechpartnerinnen: Andrea Reusch,
Dr. Silke Neuderth

Klinikstraße 3, 97070 Würzburg

Telefon: 0931-3182072

E-Mail: a.reusch@uni-wuerzburg.de

www.psychotherapie.uni-wuerzburg.de/forschung/projekte-koop_24.html und www.pa-tres.de

HIV und Soziale Arbeit

Präventionsstunden an den Beruflichen Schulen Schönbrunn, gestaltet von Studierenden der Hochschule Landshut

Erfahrungen aus der Arbeit in der Aidshilfe Bochum e.V. waren Anlass für die Gestaltung eines Seminars zum Thema Gesundheitsförderung an der Hochschule Landshut. Das Konzept: Studierende führen an den benachbarten Beruflichen Schulen Schönbrunn HIV-Präventionsveranstaltungen durch, deren Inhalte sie selbst entwickeln.

Ziele

Zehn bis zwölf Veranstaltungen zur HIV-Prävention an den Beruflichen Schulen Schönbrunn jährlich im Wintersemester, geplant und durchgeführt von Studierenden der Hochschule Landshut. Die Studierenden erweitern ihr Wissen über HIV und relevante Zusammenhänge und erwerben Kompetenzen in der Jugend- und Erwachsenenbildung, die Berufsschüler erwerben Wissen zu HIV und zur HIV-Prävention.

Umsetzung

Jedes Wintersemester wird an der Hochschule Landshut ein Seminar angeboten, das jeweils von etwa 20 bis 30 Studierenden des Fachbereichs Soziale Arbeit belegt wird. Inhalte sind:

- Einführung zum Thema HIV/Aids mit epidemiologischen Daten und Informationen zu Übertragungswegen, Schutzmöglichkeiten, HIV-Test und dem Leben mit HIV sowie zu Grundlagen erfolgreicher Präventionsarbeit (Materialien der BZgA)
- Einbindung von Methoden: In jeder Kursstunde werden kleinere Sequenzen mit Methoden durchgeführt, die auch Teil einer Präventionsveranstaltung sein können.
- Die Einbindung von Vertretern aus der Praxis (HIV-Schwerpunktarzt oder Fachkräfte aus der AIDS-Beratungsstelle Niederbayern) gibt einen Eindruck, welchen Belastungen und Stigmatisierungen Personen mit HIV im ländlichen Raum ausgesetzt sein können.
- Die Studenten erarbeiten Konzepte für eine 90-minütige Präventionsveranstaltung und wählen

Schwerpunkte, zum Beispiel „Leben mit HIV“, Stigma und Diskriminierung.

- Die Studierenden werden auf verschiedene Berufsschulklassen aufgeteilt und führen dort in Vierergruppen die Präventionsveranstaltung durch. Lehrkräfte und die betreuende Professorin sind nicht anwesend, um den Schülerinnen und Schülern einen geschützten Raum zu geben.

Seit dem Wintersemester 2014/15 werden die HIV-Präventionsstunden im Anschluss evaluiert (Fragebogen für die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler).

Dokumentation: Projektbericht, Unterlagen einer HIV-Präventionsstunde (exemplarisch)

Ressourcen und Finanzierung

Die Begleitung der Studierenden erfolgt im Rahmen des Seminars „HIV und Soziale Arbeit“. Die Studierenden erhalten keine Vergütung, etwaige Kosten für Kopien, Laminierungen von Materialien oder ähnliches werden aus dem Budget der Fakultät finanziert. Die Informationsmaterialien zum Weitergeben an die Schülerinnen und Schüler werden bei der Deutschen AIDS-Hilfe und bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kostenlos bestellt.

Kommentar aus dem Projekt

„Aufgrund der Vorerfahrungen der Professorin aus der Arbeit in einer Aidshilfe entstand die Idee, zu dieser Thematik einen Workshop für Studierende in Kooperation mit der benachbarten Berufsschule anzubieten. Diese war über das Angebot sehr dankbar und in Gesprächen mit Lehrkräften wurde von einem eher sorglosen Umgang der Schüler/innen in Bezug auf Risiken für sexuell übertragbare Krankheiten berichtet.“

Kontakt

Hochschule Landshut

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Sigrid A. Bathke

Am Lurzenhof 1, 84036 Landshut

Telefon: 0871-506-455

E-Mail: bathke@haw-landshut.de

Sport-Arbeitsgemeinschaft der Akademie Städtisches Klinikum München

Ein Angebot für Berufsanfänger in der Gesundheits- und Krankenpflege und andere Beschäftigte

Auszubildende in der Gesundheits- und Krankenpflege erfahren in ihrer Arbeit physische und psychische Belastungen. Daraus entstand bei Auszubildenden an der Akademie des Städtischen Klinikums München GmbH die Idee, diesen Belastungen mit einer Sport-Arbeitsgemeinschaft präventiv zu begegnen.

Ziele

Einrichtung eines individuellen sportlichen und entspannenden Angebots für einen regelmäßigen körperlichen und geistigen Ausgleich zum Beruf, Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Motivation des Einzelnen durch gemeinsames Sporttreiben, Schulung der Körperwahrnehmung, Stärkung der im Pflegeberuf beanspruchten Rumpfmuskulatur. Insbesondere für Berufsanfängerinnen und -anfänger soll früh das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise und die Aktivierung von eigenen Ressourcen gefördert werden.

Umsetzung

Befragung von 400 Auszubildenden der Akademie Städtisches Klinikum München GmbH zur Ermittlung des Interesses an einer Sport-Arbeitsgemeinschaft. Die Rückmeldungen von Schulleitung, Betriebsrat und Auszubildenden waren positiv, über 70 Personen meldeten sich zur Teilnahme. Bedingt durch den Schichtdienst ergibt sich daraus eine regelmäßige Gruppengröße von 12 bis 15 Personen. Die Leitung liegt bei drei Schülerinnen und Schülern, die über langjährige Sporterfahrung verfügen und teilweise auch Gruppen in privaten Vereinen leiteten.

- Einmal wöchentlich findet ein neunzigminütiger Kurs für ca. 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem Raum der Berufsfachschule für Kranken- und Kinderkrankenpflege statt. Eine Trainingseinheit umfasst Aufwärmübungen mit Aerobic-Elementen, einen Kraft-, Ausdauer- und Koordinationszirkel, ein intensives Schlingentraining und einen abkühlenden Entspannungs- und Achtsamkeitsteil.

- Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement des Städtischen Klinikums (Beratung in Gesundheitsfragen, Finanzierung von Trainingsgeräten wie z.B. Schlingentrainer)
- Erweiterung und Professionalisierung der Inhalte des Sportprogramms durch die Kooperation mit einem Sportwissenschaftler des P.A.R.-centrums (Physiotherapie, Athletik, Rehabilitation) und Implementierung eines Schlingentrainings
- Ausweitung des Angebotes von den Auszubildenden auf alle Beschäftigten des Städtischen Klinikums

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Die drei Auszubildenden leiten das Training ehrenamtlich. Räumlichkeiten und Gymnastikmatten werden durch die Akademie- und Schulleitung bereitgestellt. Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement des Städtischen Klinikums München und dem P.A.R.-zentrum Unterföhring.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Gesundheits- und Krankenpflege in Deutschland kämpft seit Jahren mit Überforderung und Personalmangel. Der demographische Wandel wird die Situation aller Voraussicht nach weiter verschärfen ... Auszubildende in der Gesundheits- und Krankenpflege sind deshalb oft konfrontiert mit den physischen und psychischen Belastungen der älteren Pflegekräfte und kämpfen nicht selten mit ähnlichen Problemen. Bei drei Schülerinnen bzw. Schülern der Akademie der Städtisches Klinikum München GmbH stellte sich deswegen die Frage: Wie können wir während unserer Ausbildung den täglichen Herausforderungen des Berufes, den wir schätzen, begegnen und

gleichzeitig ein Angebot schaffen, welches für viele Auszubildende oder Ausbildungsbetriebe zum Modell werden könnte? Schnell kam die Idee auf, sich mit anderen Auszubildenden einmal in der Woche zu treffen, um gemeinsam Sport zu treiben.“

Kontakt

**Akademie Städtisches Klinikum
München GmbH, Leitung Betriebliches
Gesundheitsmanagement**

Ansprechpartnerin: Heike Schuder
Kraepelinstraße 18, 80804 München

Telefon: 089-30687701

E-Mail: info@akademie-stkm.de

[www.akademie-klinikum-muenchen.de/akademie/
aktuell/aktuelle-mitteilungen](http://www.akademie-klinikum-muenchen.de/akademie/aktuell/aktuelle-mitteilungen)

Bewegte Unternehmen

Das Erlanger Netzwerk für betriebliche Gesundheitskultur

Die „Bewegten Unternehmen“ entwickelten sich als Arbeitskreis aus der Gesundheitsinitiative „Bewegendes Erlangen“, die im Jahr 2003 von der Stadt Erlangen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg ins Leben gerufen wurde. Vor dem Hintergrund, dass die meisten Arbeitnehmer einen Großteil Ihrer aktiven Lebenszeit am Arbeitsplatz verbringen, entstand die Idee, in Erlanger Betrieben eine Gesundheitskultur und -struktur auf- bzw. auszubauen.

Ziele

Auf- und Ausbau einer Gesundheitskultur in Erlanger Betrieben durch betriebliches Gesundheitsmanagement. Das Netzwerk gibt interessierten Unternehmen Impulse und Unterstützung für den Aufbau von Strukturen, Prozessen und Maßnahmen im Gesundheitsmanagement. Nutzung von Synergieeffekten durch gemeinsame Ausrichtung von Kursen und anderen Aktivitäten, Kontakte der Firmen untereinander über Gesundheitsthemen hinaus.

Umsetzung

Die Unternehmen im Netzwerk haben sich darauf verständigt, dass jeweils ein „Commitment“ von Führungsebene und Personalvertretung vorliegt, ein Verantwortlicher für die Planung und Umsetzung im Betrieb benannt ist, regelmäßig Aktivitäten und Aktionen zur Gesundheitsförderung durchgeführt und diese anschließend evaluiert werden. Insgesamt

werden mit der Initiative momentan rund 20.000 Beschäftigte erreicht.

- Alle drei Monate treffen sich die Unternehmensvertreter zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zur Diskussion und Vorstellung von Best-Practice-Beispielen, der Planung von Aktivitäten sowie zum Wissenstransfer durch Fachvorträge.
- Die regelmäßigen Netzwerktreffen werden von Gesundheitsexperten, sogenannten Mentoren, begleitet. Sie geben Wissen und Erfahrungen weiter und stehen den Unternehmen bei Fragen und bei der praktischen Umsetzung als Ansprechpartner zur Verfügung.
- Die Unternehmen haben die Möglichkeit, bei Einhaltung der gemeinsam festgelegten Qualitätskriterien durch den Verein „Gesundheit und Medizin in Erlangen e.V.“ mit einem Label ausgezeichnet zu werden.

Das Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin und das Zentralinstitut für Angewandte Ethik und Wissenschaftskommunikation der Universität Erlangen-Nürnberg haben das Projekt im Auftrag des Bayerischen Gesundheitsministeriums von 2005 bis 2010 evaluiert.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Träger des Projektes ist die Stadt Erlangen, Organisation und Moderation liegen bei der Siemens-Betriebskrankenkasse. In den Arbeitsgruppen, die sich bestimmten Themen widmen, organisieren sich die Firmen selbst. Für das Netzwerk und die Jahresveranstaltungen werden durch die beteiligten Unternehmen Mittel bzw. personelle Ressourcen zur Verfügung gestellt. Die Teilnahme am Netzwerk ist kostenfrei.

Kommentar aus dem Projekt

„Das Netzwerk gibt interessierten Unternehmen Impulse für den Aufbau von Strukturen, Prozessen und Maßnahmen im Gesundheitsmanagement und schafft somit die Grundlage für eine dauerhafte und

nachhaltige Gesundheitspolitik im Unternehmen ... Das hier entwickelte Modell ist auch auf andere Regionen übertragbar, analog zu den ‚Bewegten Unternehmen‘ gibt es seit 2009 im Landkreis Erlangen-Höchstadt das Netzwerk der ‚Vitalen Unternehmen‘“.

Kontakt

Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK)
Regionalgeschäftsführung Nordbayern

Ansprechpartner: Stefan Neuner

Zenkerstraße 9, 91052 Erlangen

Telefon: 09131-40083120

E-Mail: stefan.neuner@sbk.org

www.bewegte-unternehmen.de

flexA: Flexibilisierung, Erreichbarkeit und Entgrenzung in der Arbeitswelt

Prävention psychischer Fehlbeanspruchung in kleinen und mittleren Unternehmen – Ein Handlungskonzept des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Unter dem Druck der Marktorientierung und der zunehmenden Globalisierung ist Flexibilität in vielen Unternehmen ein zentrales Thema. Moderne Kommunikationstechnologien und ein höheres Maß an Mobilität ermöglichen flexiblere Formen der Arbeitsorganisation; in vielen Bereichen können Beschäftigte prinzipiell zu jeder Zeit und von jedem Ort aus arbeiten. Auf Anforderungen – dienstliche wie private – kann schnell und individuell reagiert werden, mit möglichen positiven, aber auch negativen Effekten für Unternehmen und Beschäftigte. In größeren Unternehmen steht dieses Thema bereits im Fokus. Wie sich die Problematik in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) darstellt, ist hingegen bislang unklar.

Ziele

Ermittlung der Wirkung zeitlich-räumlicher Flexibilisierung von Arbeit in kleinen und mittleren Unternehmen, Ermittlung betrieblicher und individueller Ressourcen zur Bewältigung der Anforderungen. Partizipative Entwicklung von Handlungskonzepten,

Erprobung und Evaluation. Zusammenfassung bewährter und positiv evaluierter Maßnahmen in einem KMU-Leitfaden.

Umsetzung

Das gemeinsame Forschungsprojekt des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit in Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychologie der Universität Innsbruck, dem Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der LMU München und der IHK für München und Oberbayern gliedert sich in drei Teile: eine Fragebogenerhebung zu Beginn, die anschließende Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen und eine Folgebefragung. Die Umsetzungsschritte des auf zwei Jahre angelegten Projektes (Januar 2014 bis Dezember 2015) sind im Einzelnen:

- Recherche und Aufarbeitung der internationalen Literatur zum Thema

- Gewinnung von Praxispartnern: 10 bayerische KMU aus unterschiedlichen Branchen (Automotive, Gebäudereinigung, Gebäudetechnik, Gesundheitswesen, Ingenieurwesen, kunststoffverarbeitende Industrie, Logistik, Public Relations, Versandhandel, Verwaltung) mit insgesamt 740 Beschäftigten
- Befragung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anhand eines neu entwickelten Fragebogens (Online- und Papier-Version); bis zum Dezember 2014 beteiligten sich bereits 333 Beschäftigte (45,2%)
- Partizipative Entwicklung und Erprobung von Handlungskonzepten mit den Praxispartnern (1. und 2. Quartal 2015)
- Zweitbefragung zur Überprüfung der Interventionswirkung (3. Quartal 2015)
- Erstellung eines Leitfadens für KMU zur Prävention psychischer Fehlbelastungen mit Selbst-Check-Fragebogen und Good-Practice-Beispielen (4. Quartal 2015)
- Netzwerktreffen der Praxispartner zum Erfahrungsaustausch; die ersten Treffen fanden im Juni sowie im Dezember 2014 statt.

Dokumentation: Projektbeschreibung

Ressourcen und Finanzierung

Förderung durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, Eigenleistung der teilnehmenden Unternehmen und der Projektpartner.

Kommentar aus dem Projekt

„Mit Abschluss des Projekts soll kleinen und mittleren Unternehmen ein Leitfaden zur Verfügung stehen, der es ermöglicht, auf eine Auswahl erprobter Maßnahmen für eine gesundheitsförderliche und damit präventive Gestaltung flexiblen Arbeitens mit modernen Kommunikationstechnologien zurückzugreifen. Die entsprechenden Maßnahmen werden speziell auf die Gegebenheiten in Unternehmen dieser Größenordnung ausgerichtet sein. Eine Übersicht möglicher Chancen und Risiken dieser Arbeitsform soll zusätzlich die Entscheidung für die Umsetzung von Maßnahmen unterstützen.“

Kontakt

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Caroline Herr
Pfarrstraße 3, 80538 München
Telefon: 09131-6808-4202
E-Mail: Caroline.Herr@lgl.bayern.de
www.lgl.bayern.de/flexa

Primärpräventive Verbesserung der Ergonomie und des Arbeitsumfeldes bei Airbus Helicopters Deutschland GmbH

Gezieltes Training und Arbeitsplatzmodifikation in einem Pilotprojekt in der Flugzeugtürenfertigung

Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems haben eine hohe Prävalenz. Neben psychosozialen Einflussfaktoren spielen physische Belastungen eine große Rolle, etwa häufige repetitive Rückenbeanspruchungen, Arbeiten in ungünstigen Positionen, langes Stehen und Heben oder Tragen von schweren Lasten. Mitarbeiter der Flugzeugtürenfertigung bei Airbus Helicopters

Deutschland GmbH (AHD) berichteten vermehrt über Beschwerden bezüglich hoher Arbeitsbelastung und Rückenprobleme.

Ziele

Erfassung der physischen Belastungen und Reduktion ihrer negativen Auswirkungen durch ein Präventions-

und Interventionsprogramm für die Mitarbeiter. Förderung der Verhaltensergonomie, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Reduktion der Arbeitsunfähigkeitszeiten. Sensibilisierung für Prävention und sportliche Betätigung. Entwicklung langfristiger Konzepte zur Gesunderhaltung der Beschäftigten.

Umsetzung

Gründung einer Projektgruppe mit Vertretern aus Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit, Betriebsrat und dem Fachbereich Airplane Door Systems und Entwicklung eines Präventions- bzw. Interventionsprogramms. Externer Partner war die ortsansässige Physiotherapie-Praxis „Reha-Fit GbR“, wissenschaftliche Begleitung durch das Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der LMU München.

Die Teilnahme am Programm wurde allen 60 Mitarbeitern des Fertigungsbereiches Airplane Door-Systems – Pulse-Line Long Range Passagiertüren und Notausstiegstüren angeboten; 38 nahmen teil. Das Programm lief von Januar bis September 2013.

- Arbeitsplatzanalyse zur Erhebung der physischen Belastungen an 101 Arbeitsplätzen des Fertigungsbereichs
- Ärztliche Anamnese und Untersuchung bei allen Teilnehmenden zu Projektbeginn und -ende
- Sieben physiotherapeutisch begleitete 20-minütige Trainingseinheiten einmal wöchentlich; weitere Ausführung der Übungen durch die Mitarbeiter ohne Anleitung über neun Wochen
- Arbeitsplatzbegehung durch die Werksärztin, einen Physiotherapeuten und einen Meister des Fachbereichs zur Entwicklung gezielterer Übungen, abgestimmt auf die jeweiligen Arbeitsplätze bzw. Belastungen. Es folgten zwei weitere physiotherapeutisch begleitete Termine zum Erlernen dieser Übungen und anschließend selbstständiges Training durch die Mitarbeiter über 13 Wochen.

Ergebnisse: Die Projektziele – Verbesserung der Verhaltensergonomie, Sensibilisierung der Mitarbeiter zum Thema Prävention und sportlicher Betätigung – wurden erreicht. Die Studie bestätigt, dass Mitarbeiter mit rückenbelastenden Tätigkeiten an ergonomisch ungünstigen Arbeitsplätzen durch gezielte physiotherapeutische Intervention zu proaktivem Handeln animiert werden können.

Dokumentation: Kurzbewerbung, Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Die externen Kosten sowie der Ausfall der Fertigungsstunden wurden von Airbus Helicopters getragen. Projektpartner war das Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin am Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Kommentar aus dem Projekt

„Von den am Projekt teilnehmenden Mitarbeitern des Fertigungsbereichs wurde die Maßnahme sehr gut angenommen und überwiegend positiv bewertet. Viele von ihnen konnten dadurch dazu animiert werden, in der Freizeit mehr Sport zu treiben bzw. gezielte Übungen ... durchzuführen. Außerdem wirkte sich die Maßnahme auch sehr positiv auf die Stimmung und Teambildung im Fertigungsbereich aus und wurde als ein Zeichen positiver Wertschätzung durch die Vorgesetzten wahrgenommen ... Das Pilotprojekt dient als Grundlage zur Entwicklung langfristiger Konzepte zur Gesunderhaltung der Beschäftigten und damit Schaffung einer Basis zur nachhaltigen Prävention.“

Kontakt

Airbus Helicopters Deutschland GmbH Arbeitsmedizin

Ansprechpartnerin: Sabine Sturm
Industriestraße 4, 86609 Donauwörth
Telefon: 0906-716590
E-Mail: sabine.sturm@airbus.com



Preisträger

Fit für Inklusion im Beruf

Betriebliche Gesundheitsförderung in Werkstätten für Menschen mit geistiger Behinderung

Menschen mit geistiger und psychischer Behinderung haben ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie muskel- und skelettbedingte Erkrankungen. Da sie oft einen schlechteren Zugang zu Sportangeboten haben, kommt der betrieblichen Gesundheitsförderung in der Prävention eine wichtige Aufgabe zu. Der Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern e.V. (BVS) und die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg möchten mit einem Angebot für diese Beschäftigten Risikofaktoren wie z.B. dem Metabolischen Syndrom vorbeugen.

Ziele

Gezielte gesundheitsförderliche sportliche Maßnahmen zur Verbesserung des Gesundheitszustands, Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Mobilität mit dem Ziel, sozial bedingte Ungleichheit von Gesundheitschancen zu vermindern, die persönliche Handlungsfähigkeit für die Gestaltung gesunder Lebensbedingungen zu stärken (Empowerment), die Produktivität der Werkstatt zu fördern und eine Integration der Beschäftigten auf dem ersten Arbeitsmarkt möglich zu machen.

Umsetzung

„Fit für Inklusion im Beruf“ ist eine dreijährige Studie im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung, die in acht Behindertenwerkstätten Bayerns durchgeführt wird. Das Projekt verläuft in drei Mess- und zwei Interventionsphasen mit einem umfangreichen, fachlich angeleiteten Sportprogramm. Die erste Phase erfolgte von Oktober 2013 bis März 2014, die zweite läuft von April 2014 bis April 2015.

- 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 20 und 50 Jahren werden in drei Gruppen geteilt: 100 erhalten körperliche Trainingseinheiten, 50 ein Ganzkörpervibrationstraining (semiaktiv), 50 Personen gehören der Kontrollgruppe ohne Intervention an.

- 30-minütige Einheiten zu Herz-Kreislauf- und Rückentraining werden in der ersten Interventionsphase zweimal wöchentlich durchgeführt. Für das Ganzkörpervibrationstraining (Vibrationsplatte) erhalten die Teilnehmer eine zweiwöchige Betreuungsphase, um das Training selbst zweimal pro Woche fünf bis zehn Minuten weiterzuführen.
- Die qualifizierten Übungsleiter erhalten unterstützende Arbeitspakete mit Leitfäden und Arbeitsmedien.
- Durch regelmäßige umfangreiche Fitness-Screenings (u.a. Kraft- und Ausdauer tests, Laboruntersuchungen) werden die Fortschritte der Teilnehmer ermittelt und dokumentiert.
- Zielgruppenspezifische Vorträge in den Werkstätten zu Ergonomie, Ernährung und Rückenschmerzen.

Dokumentation: Projektbericht, Bilder aus dem Projekt.

Ressourcen und Finanzierung

Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg umgesetzt. Die finanzielle Förderung erfolgt überwiegend durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration sowie zu weiteren Teilen durch den BVS Bayern.

Kommentar aus dem Projekt

„Aktiv am Arbeitsleben teilnehmen, sich weiterentwickeln und eine Persönlichkeit zu formen – Attribute, für die eine Behinderung kein Hinderungsgrund sein darf. Das Projekt unterstützt Betroffene, um möglichst lange ohne zusätzliche Einschränkungen am Arbeitsleben teilzuhaben.“

Kontakt

Behinderten- und Rehabilitations- Sportverband Bayern e.V. (BVS)

Ansprechpartnerin: Carolin Kramer
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Telefon: 089-45518916
E-Mail: kramer@bvs-bayern.com
www.bvs-bayern.com

Aktionstage Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Guggemoos Apotheken OHG unterstützt Betriebe in der Region Garmisch-Partenkirchen

Garmisch-Partenkirchen möchte sich als Gesundheitsregion profilieren. Ziel ist eine Vernetzung aller Gesundheitsanbieter der Region mit Aktionsangeboten, auch auf dem Gebiet der betrieblichen Prävention. Zwischen der örtlichen Barmer GEK und der Guggemoos Apotheken OHG besteht seit Jahren eine enge Zusammenarbeit. Im Jahr 2012 wurde die Apotheke von der Barmer GEK angesprochen, im Rahmen betrieblicher Gesundheitstage die Bestimmung verschiedener körperlicher Messwerte mit anschließender Beratung anzubieten.

Ziele

Erweiterung des Serviceangebotes und der Beratungsleistung der Apotheke um das Thema betriebliche Prävention. Am Arbeitsplatz können Präventionsmaßnahmen einem Personenkreis angeboten werden, der anderweitig nicht oder nur sehr selten Angebote dieser Art wahrnimmt. Erkennung von Risikopatienten, Motivation der Teilnehmer, bei Bedarf weitere Schritte (Arztbesuch, Gewichtsreduktion etc.) einzuleiten. Weitere Ziele sind die Steigerung der Bekanntheit der Apotheke und ihrer Kompetenz als Partner im Gesundheitswesen.

Umsetzung

In mehreren Betrieben wurde ein Aktionstag mit dem Angebot der Messung von Gesamtcholesterin, Blutzuckerwert, Blutdruck, Körperfett- und -wasseranteil sowie des BMI durchgeführt, verbunden mit einer persönlichen Beratung zu den ermittelten Messwerten. 2014 wurde das Angebot erweitert: Vorträge und Gesundheits-Checks werden als komplette „Aktionspakete“ und auch in Form eines Baukastensystems angeboten. Bei den bisher durchgeführten Aktionstagen, unter anderem im Hotel Schloss Elmau und bei Garmisch-Partenkirchen-Tourismus, wurden rund 300 Personen beraten.

- Schwerpunktthemen der Beratung sind die Prävention von Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zusätzlich wird eine ausführlichere Beratung in der Apotheke angeboten.

- Beispielhafter Ablauf eines Aktionstages: Beginn mit einem Vortrag über Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus, anschließend haben die Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Messungen durchführen zu lassen und werden zum Ergebnis beraten. Die Aktionstage werden evaluiert (Fragebogen).
- Zur Unterstützung der Beratung wurden verschiedene Informationsblätter erstellt, z.B. zur Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen, bei Diabetes mellitus oder zur Ernährungs- und Lebensstiltherapie des Bluthochdrucks.

Dokumentation: Projektbericht, Merkblätter und Broschüren, Presseberichte

Ressourcen und Finanzierung

Die Planung und Durchführung der Aktionen in den Betrieben sowie die Erstellung der Infoblätter erfolgt durch den Apotheker. Die anfallenden Kosten tragen die Betriebe.

Kommentar aus dem Projekt

„Wir sehen hier eine hervorragende Möglichkeit, Präventionsangebote völlig unkompliziert und mit niedriger Hemmschwelle, während der Arbeitszeit, einem Personenkreis anzubieten, der anderweitig vielleicht nicht oder nur sehr selten Angebote dieser Art wahrnimmt ... Die Resonanz auf das Projekt war sehr gut bei allen besuchten Betrieben und bei den Teilnehmern, es erfolgte sowohl eine Weiterempfehlung an andere Betriebe als auch der Wunsch, diese Aktion zu wiederholen.“

Kontakt

Guggemoos Apotheken OHG

Ansprechpartner: Hermann Guggemoos

Alpispitzstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821-95420

E-Mail: info@promenade-apotheke.de

www.promenade-apotheke.de

Fit in der Pflege bis 67

Betriebliches Gesundheitsmanagement und „Lebensqualität für Generationen“, ein Betreuungs- und Versorgungsnetzwerk im BRK Kreisverband Kronach

Die Arbeitsbedingungen im Pflegeberuf machen das Familienleben mit der Betreuung von Angehörigen ebenso schwierig wie die Freizeitgestaltung, etwa die Teilnahme an festen Sportkursen. Der Kreisverband Kronach des Bayerischen Roten Kreuzes (BRK) will das Wohlbefinden der Mitarbeiter bei der Arbeit stärken und sie unterstützen, auf ihre Gesundheit zu achten. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) sollte sich nicht nur direkt an die Mitarbeiter richten, sondern muss auch deren Belastungen aus der Kombination Beruf und Betreuung bzw. Pflege mitberücksichtigen.

Ziele

Stärkung des Gesundheitspotenzials der Mitarbeiter im BRK Kreisverband Kronach, Abbau arbeitsbedingter Gesundheitsbelastungen, Steigerung der Mitarbeitermotivation und Erhalt der Arbeitsfähigkeit sowie Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit des BRK. Das umfassende Betreuungs- und Versorgungsnetzwerk „LQG – Lebensqualität für Generationen“ soll eine bessere Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben ermöglichen. Dies stärkt auch die heimische Region für die Zukunft, insbesondere im Hinblick auf die demografische Entwicklung.

Umsetzung

Das Netzwerk „Lebensqualität für Generationen“ (LQG) entstand in einer Kooperation des BRK Kreisverbands Kronach, der Gemeinde Steinbach am Wald, dem Landkreis Kronach, der Regierung von Oberfranken und regionalen Unternehmen. Es bietet durchgängige Betreuungsstrukturen von Kindes- bis ins Seniorenalter (z.B. Kinderbetreuung außerhalb regulärer Kita-Öffnungszeiten, Ganztagesklassen und außerunterrichtliches Betreuungsprogramm, Hausnotruf, Fahrdienst, Essen auf Rädern, Betreuungsangebote für Senioren). Die Nutzung des LQG-Netzwerks ist ein Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements „Fit in der Pflege bis 67“ des BRK Kronach. Es umfasst außerdem:

- Eine Kooperationsvereinbarung mit der AOK Bayern und der „Initiative – Gesunder Betrieb gGmbH“ (i-gb), die das Gesundheitsnetzwerk Oberfranken mit verschiedenen Gesundheits- und Fitnessseinrichtungen initiiert hat.
- Mitarbeiterbefragungen, Zufriedenheitsanalysen
- Finanzierung der i-gb-Card durch den Arbeitgeber, die eine kostenlose oder vergünstigte Nutzung von gesundheitsfördernden Angeboten in teilnehmenden Einrichtungen (u.a. Fitnessstudios, Thermen, Bäder) ermöglicht. Alle Mitarbeiter können auch am Gesundheitsprogramm der AOK Bayern teilnehmen.
- BGM und LQG sind Aufgaben der obersten Führungsebene, unterstützt durch eine Casemanagerin, den Personal- und QM-Beauftragten und regelmäßige Treffen des Steuerungskreises. Die Casemanagerin hat eine Schnittstellenfunktion zwischen Mitarbeitern, Vereinen und Organisationen, Unternehmen und der Kommune.
- Eine Zwischenanalyse Ende 2013 zeigte bereits eine Verringerung der Arbeitsunfähigkeitstage der Mitarbeiter.

Dokumentation: Projektbericht, Präsentationen „Lebensqualität für Generationen“ und „Einführung eines BGM im BRK Kreisverband Kronach“, Fragebögen für Beschäftigte

Ressourcen und Finanzierung

Der BRK Kreisverband Kronach stellt die Mittel für das BGM zur Verfügung. Die AOK unterstützte die Evaluation des Projektes finanziell sowie durch Beratung und Begleitung. Das Netzwerk „Lebensqualität für Generationen“ wird vom Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung; Familie und Integration über die Initiative „Mit ElternKOMPETENZ gewinnen“ durch Unternehmenscoachings unterstützt. Neben einer Projektförderung durch die Oberfrankenstiftung erfolgte auch die Auszeichnung mit dem Sozialpreis.

Kommentar aus dem Projekt

„Unsere Mitarbeiter sind die wichtigste Ressource in unserem Unternehmen. Pflegeberufe stellen durch die Schichtarbeit und die physische und psychische Belastung einen anspruchsvollen Beruf dar. Wir sehen uns daher in der Pflicht, unseren Mitarbeitern den Arbeitsalltag so weit als möglich zu erleichtern, um auf ihre Gesundheit zu achten und durch das Betreuungsnetzwerk Zeit und Möglichkeit zu finden ... Ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement – dies beginnt bereits im familiären Umfeld

des Mitarbeiters von der Betreuung bis zur Pflege ... Dies ist ein wertvoller Beitrag für die Zukunft des Wirtschaftsstandortes Landkreis Kronach und Oberfranken.“

Kontakt

BRK Kreisverband Kronach

Geschäftsführung

Ansprechpartner: Roland Beierwaltes

Friesener Straße 46, 96317 Kronach

Telefon: 09261-607218

E-Mail: R.Beierwaltes@kvkronach.brk.de

www.brk-kronach.de und www.lebensqualitaet-fuer-generationen.net

ZEIT für GESUNDHEIT

Betriebliches Gesundheitsmanagement in den Einrichtungen des Diakonischen Werks Bamberg Forchheim e. V.

Bei der schwierigen Situation der Personalrekrutierung in Kindertagesstätten und der Altenpflege wird die Pflege und Bindung der angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihrem langjährigen und umfassenden Fachwissen immer wichtiger. Der Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden sichert die Aufgabenerfüllung. Konkreter Anlass war der hohe Krankenstand im Diakonischen Werk Bamberg Forchheim (DWBF), der 2009 über dem Branchendurchschnitt lag.

Ziele

Das oberste Ziel sind gesunde und zufriedene Mitarbeitende in einem gesunden Unternehmen, um den Erhalt und die Förderung von Arbeitsleistung auf qualitativ hohem Niveau zu gewährleisten. Weiterhin geht es um die Prävention beruflich bedingter Erkrankungen, die Senkung der Krankheitszahlen und Mehrstunden, Verringerung des Krankenstandes auf den Branchendurchschnitt oder besser, Unterstützung gesundheitsförderlichen Verhaltens, Stärkung der Motivation und des Wohlbefindens der Mitarbeitenden, Steigerung des Zugehörigkeitsgefühls zum Unternehmen und des gegenseitigen Vertrauens, Sicherung der Wettbewerbsfähigkeit des DWBF.

Umsetzung

Projektstart „ZEIT für GESUNDHEIT“ im Jahr 2010: Gemeinsam mit der AOK wurde zunächst eine Analyse der Gesundheitssituation und der Altersstruktur durchgeführt (Ist-Analyse). Durch die Gründung eines Steuerungskreises wurde die Koordination und Bündelung aller Aktivitäten gewährleistet. Mit der Organisation des BGM wurde zuerst das Qualitätsmanagement beauftragt, später wurde eine Projektstelle dafür eingerichtet. Definition von sechs Gesundheitszirkeln nach Arbeitsgebieten und Regionen (3 Zirkel Altenhilfe, je ein Zirkel für Kindertagesstätten, Sozialpsychiatrie, Geschäftsstelle/Berufsfachschule/Projekte). Die AOK unterstützte die Arbeit vor Ort und stand beratend zur Seite.

Weitere Schritte waren:

- Planungsphase (Auswahl von Zielen, Maßnahmen und Instrumenten) im Steuerungskreis und in den Gesundheitszirkeln
- Durchführung von Maßnahmen, angepasst an die Bedürfnisse der einzelnen Aufgabenbereiche, zu den Themenbereichen Bewegung (z.B. Fitness,

Rückenschule, Beckenbodenschule, Lauftraining), Ernährung (z.B. Gesundes Einkaufen, Gesundes Essen im Arbeitsstress, Stressfrei zum Wohlfühlgewicht), Entspannung (z.B. Yoga, Qi Gong, Blitzentspannung, Progressive Entspannung u.a.) sowie Raucherentwöhnung, Burn out, Stressmanagement, Rundum fit auch im Kopf, Sturzprävention

- AOK-Mitarbeiterbefragung zur betrieblichen Gesundheitsförderung (Teilnahmequote 60,6 % bzw. 472 von 779 Mitarbeitern); Regelmäßige Evaluation (Soll-Ist-Vergleich) der Maßnahmen und jährliche Analyse der AU-Tage.

Dokumentation: Projektbericht, Übersicht Kursangebote BGM und BGM-Gruppen, Mitarbeiterbroschüre, AOK-Zertifikat, Fragebogen der AOK-Mitarbeiterbefragung

Ressourcen und Finanzierung

Die Kosten des BGM werden vom Arbeitgeber ganz übernommen. Die Investitionen teilen sich in vier Bereiche auf (Honorare von Dozenten, Teilnahmebeiträge einzelner Mitarbeiter, Fahrtkosten etc./

Arbeitszeiten der Mitarbeiter bei Teilnahme an BGM-Maßnahmen (100 % bei Vorträgen, 50 % bei Kursteilnahme)/Bauliche Veränderungen wie z.B. Lärmschutz/Reguläre Anschaffungen, z.B. Bürostühle, Stühle für die KITAS, Lifter, elektrische Betten, Aufstehhilfen).

Kommentar aus dem Projekt

„Das Arbeiten bei der Diakonie Bamberg-Forchheim steht unter dem Motto ‚Zeit für Leben‘. Das wollen wir gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden verwirklichen. Wir arbeiten aktiv daran, neue Möglichkeiten hinzuzufügen, die den verschiedenen Lebenssituationen gerecht werden ... Wir freuen uns auf gesunde und motivierte Mitarbeitende mit Herz, Tatkraft und Verantwortungsbewusstsein, die uns unterstützen, unseren diakonischen Auftrag zu verwirklichen.“

Kontakt

Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim e. V.

Ansprechpartner: Dr. Norbert Kern
Heinrichsdamm 46, 96047 Bamberg
Telefon: 0951-8680-102,
E-Mail: info@dwbf.de
www.dwbf.de

DurchatemZeit

Ein siebentägiges Präventionsprogramm im Bayerischen Staatsbad Bad Reichenhall zur Entschleunigung bei erhöhter Stressbelastung

Viele Erwachsene sind im beruflichen oder privaten Leben einer erhöhten Stressbelastung ausgesetzt. Im Rahmen einer Interventionsstudie zum Thema „Entschleunigung als Prävention für einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil“ für gesunde Erwachsene am Kurort Bad Reichenhall wird untersucht, ob ein einwöchiges Präventionsprogramm das individuelle Stresserleben senken und durch Gesundheitscoaching die Lebenseinstellung und die Lebensgestaltung nachhaltig beeinflussen kann. Bad Reichenhall möchte sich mit diesem Programm zukünftig auch in der allgemeinen Gesundheitsförderung und Prävention positionieren.

Ziele

Das Projekt „DurchatemZeit“ hat die Entwicklung, Durchführung und wissenschaftliche Bewertung eines einwöchigen Präventionsprogramms zur Entschleunigung und Stressreduzierung unter Einbeziehung des regionalen Heilmittels AlpenSole zum Ziel.

Umsetzung

„DurchatemZeit“ wurde als siebentägiges Präventionsprogramm für Selbstzahler vom Kurort Bad Reichenhall in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München, Lehrstuhl Public Health und Versorgungsforschung (IBE), entwickelt. Es richtet sich an gesunde Erwachsene mit erhöhter Stressbelastung. Die einzelnen Maßnahmen werden

entsprechend eines siebentägigen Kurregimeplans im Rahmen gesundheitsfördernder Programmeinheiten und unter Einbezug ortsgebundener Heilmittel und kurortspezifischer Verfahren durchgeführt. Die Planung als Kurzprogramm basiert auf der allgemeinen Entwicklung hin zu mehreren, aber kürzeren Urlaubsaufenthalten.

30 Teilnehmer wurden per Zufallsprinzip einer der drei Studiengruppen zugeordnet (Aufenthalt in Bad Reichenhall mit bzw. ohne Präventionsprogramm, Vergleichsgruppe ohne Aufenthalt in Bad Reichenhall) und werden über sechs Monate begleitet

- Programminhalte: Zur Ruhe kommen, Auszeit nehmen, Abschalten, Achtsamkeit sich selbst und seinem Leben gegenüber, eigene Bedürfnisse erkennen und eine neue Balance finden; Anwendungen: Kältereize am Morgen, Gesundheitscoaching, Bewegungseinheiten, Entspannungseinheiten, Wärmerituale, Achtsamkeitstraining, Selbstreflexion, Individuelles Tagebuch
- Anhand bestimmter Kriterien wurden Unterkünfte („DurchatemZeit-Hotels“) und Orte zur Entschleunigung („DurchatemZeit-Bänke“ und „-Plätze“ für Meditationsübungen in der Natur und in Einrichtungen) ausgewählt, um den Studienteilnehmern den bestmöglichen Erholungseffekt zu bieten.

Dokumentation: Projektbericht, Literatur zum Thema

Ressourcen und Finanzierung

Das Projekt wurde entwickelt im Rahmen des Förderprogramms des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege zur Steigerung der medizinischen Qualität in bayerischen Kurorten und Heilbädern, um neue Behandlungsfelder und -methoden zu erschließen, die auf medizinische Zukunftsthemen ausgerichtet sind.

Die Kur GmbH Bad Reichenhall/Bayrisch Gmain unterstützt durch Eigenleistungen. Die Kosten für Übernachtungen und Halbpension wurden von den Hotelbetrieben getragen.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Problematik der Beschleunigung gelangt zunehmend in die Öffentlichkeit und der Begriff der Entschleunigung gerät in den Focus von Fachleuten, insbesondere in der Arbeitswelt. Da mehr und mehr erkannt wird, dass zunehmende Beschleunigung in allen Prozessen kontraproduktiv ist, soll als Gegenbewegung Entschleunigung eine Win-Win-Situation für die Firma und maßgeblich für den Arbeitnehmer erzielen“ – „Entschleunigung als Zukunftsindikation im Sole-Mineralheimbad Bad Reichenhall ... Der gesamte Kurort soll als ‚Entschleunigungsort‘ erlebbar werden.“

Kontakt

**Bayerisches Staatsbad Bad Reichenhall
Kur-GmbH Bad Reichenhall/Bayerisch Gmain**
Ansprechpartnerin: Sophie Lödermann
Wittelsbacherstraße 15, 83435 Bad Reichenhall
Telefon: 08651-606-124
E-Mail: s.loedermann@bad-reichenhall.de

Prävention im Alter **5**



Gesundheit im Alter: gemeinsam – gesund – aktiv

Ein Regensburger Netzwerk gestaltet Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung in der Region

„Gesundheit im Alter“ war 1996 das Jahresthema der gemeindenahen Gesundheitskonferenz Regensburg. Aufgrund des hohen Seniorenanteils in der Stadt Regensburg wurde das Thema auch in den folgenden Jahren als so wichtig erachtet, dass es in einer Arbeitsgruppe langfristig weiter vorangebracht werden sollte. Die damals gegründete Arbeitsgruppe (AG) „Gesundheit im Alter“ mit Vertretern aus Einrichtungen des Gesundheits-, Bildungs- und Seniorenbereichs besteht bis heute und engagiert sich für die Zusammenarbeit und den Ausbau der Angebote für ältere Menschen.

Ziele

Institutionsübergreifender Informationsaustausch, Feststellung von Bedarfen, Förderung von Schwerpunktthemen und Umsetzung konkreter Maßnahmen, Bekanntmachung bestehender Angebote zur Gesundheitsförderung in der Zielgruppe und Stärkung der gesundheitlichen Eigenverantwortung des Einzelnen.

Umsetzung

Die Arbeitsgruppe „Gesundheit im Alter“ trifft sich drei- bis viermal jährlich, koordiniert und moderiert vom Gesundheitsamt Regensburg mit fortlaufender Information über Aktuelles im Bereich der Gesundheitsförderung für Senioren. Die AG organisiert Kooperationsveranstaltungen, veranstaltet Multiplikatorenschulungen für Seniorengruppenleiter zu gesundheitlichen Themen und informiert die Öffentlichkeit (Infostände, Podiumsdiskussionen).

- Schwerpunktthemen der letzten Jahre waren „Lernen im Alter“ (Kooperation mit der Universität Regensburg), „Demenz:“ Bestandserhebung und Broschüre über Beratungsangebote, „Gesundheitsförderliche Angebote für Senioren in Regensburg“: Bestandserhebung, Erstellen eines „Roten Fadens für Hausärzte“, sowie „Sucht/Depression im Alter“: Fortbildung für Seniorengruppenleiter.
- Quartiersarbeit für Senioren: Gesundheitsrallye einmal jährlich in einem Seniorentreff einer

Regensburger Pfarrgemeinden. Die Senioren können an einem Nachmittag an einem vielfältigen „Schnupperangebot“ teilnehmen (z.B. Qi Gong, Sturzprävention, Singen, Spaziergang in der Umgebung). Bei Teilnahme an drei Angeboten erhalten sie ein kostenloses Mittagessen der Malteser und haben dabei die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen. Die attraktivsten Angebote, bewertet durch die Teilnehmer, werden in einem Kursangebot aufgegriffen. Konzeptentwicklung: Gesundheitsamt, Caritas Verband, Malteser Hilfsdienst und Kneipp-Verein.

- Aktivitäten im Jahr 2014: Gesundheitsrallye, Präsentation der AG im Donau-Einkaufszentrum mit Vorstellung der Aktivitäten und Informationen zu ehrenamtlicher Tätigkeit, Fortbildung für Seniorengruppenleiter, Seniorenbegleiter und im Besuchsdienst für Ältere Tätige zu den Themenschwerpunkten gesunde Ernährung und Bewegung und ihrer Vermittlung an ältere Menschen, veranstaltet in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung und dem AK Senioren in Pentling.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Flyer, Presseberichte

Ressourcen und Finanzierung

Geschäftsführung und Moderation der Arbeitsgruppe liegt beim Gesundheitsamt Regensburg; die Mitglieder nehmen im Rahmen Ihrer Dienstaufgaben oder ehrenamtlich teil. Die einzelnen Veranstaltungen werden von den beteiligten Institutionen sowie über Mittel des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege finanziert.

Kommentar aus dem Projekt

„Der hohe, kontinuierliche Teilnehmerkreis sowie die Bereitschaft, sich auch noch in ad hoc Arbeitsgruppen zur Durchführung von einzelnen Maßnahmen in Kooperation miteinander zu treffen, sowie mündliche Rückmeldungen zeigen, dass die AG als ein Motor, der etwas voranbringt, wahrgenommen wird ...“

Im Lauf der Jahre deutlich gewachsen ist das Vertrauen der Mitglieder untereinander, Angst vor Konkurrenz ist wesentlich geringer geworden, der Nutzen von Synergieeffekten wird gesehen.“

Kontakt

Gesundheitsamt Regensburg

Ansprechpartnerin: Gerlinde Axmann

Sedanstraße 1, 93055 Regensburg

Telefon: 0941-4009761

E-Mail:

gerlinde.axmann@landratsamt-regensburg.de



Preisträger

Die Taschengeldbörse der Jugend Wittelshofen

Ein generationsübergreifendes Projekt zur Prävention im Alter und zur Stärkung und Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit

Wittelshofen im Landkreis Ansbach ist ländlich geprägt und hat mit seinen Ortsteilen ca. 1250 Einwohner. Eine Befragung ergab, dass bei Familien und älteren Mitbürgern Überlastungsproblematiken bestanden, die bis zur drohenden Dekompensation und Pflegebedürftigkeit reichten. Jugendliche dagegen wünschten sich Möglichkeiten zum Erwerb von „Soft Skills“, zum sozialen Engagement und zum Erwerb von zusätzlichem Wissen, zum Erhalt regionalen Wissens und regionaler Gepflogenheiten sowie zur Aufbesserung des Taschengeldes.

Ziele

Unterstützung älterer Mitbürger beim Erhalt ihrer Autonomie, Prävention von Pflegebedürftigkeit und Vereinsamung. Förderung der Jugendlichen, Bestätigung und Weiterentwicklung ihrer Fähigkeiten in Bezug auf eigene Identität und Selbstständigkeit im Handeln. Übernahme von Verantwortung. Bewahrung von Wissen und Traditionen zur Erarbeitung einer regionalen Identität. Das Projekt soll Brücken schlagen zwischen Jugendlichen und Erwachsenen.

Umsetzung

Beteiligt an der Gründung der Taschengeldbörse im Jahr 2013 waren das Netzwerk „Gesunde Gemeinde“, die Gemeinde Wittelshofen und die Jugendlichen der Gemeinde selbst.

- Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14 bis 21 Jahren stellen für ein kleines Taschengeld

(fünf Euro pro Stunde) ihre Fähigkeiten zur Verfügung und unterstützen (ältere) Mitbürger, zum Beispiel bei der Gartenarbeit, im Haushalt, bei der Bedienung von Elektrogeräten und anderem.

- Ältere Menschen können durch die Unterstützung für einen längeren Zeitraum ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden führen.
- Jugendliche erwerben durch diese Tätigkeiten zusätzliche Fertigkeiten und soziale Kompetenzen wie Vorausplanung und Terminorganisation, Pünktlichkeit, Höflichkeit.
- Nach Durchführung der Tätigkeiten bewerten sich Auftraggeber und Jugendliche gegenseitig in einem kurzen Evaluationsbogen anhand einer Skala von 1 bis 5. Die geleistete Stundenzahl und die Bewertungen werden gesammelt, so dass den Jugendlichen bei Bedarf von der Gemeinde ein Zeugnis über das soziale Engagement ausgestellt werden kann.
- Die Jugendlichen organisieren sich überwiegend selbstständig und selbstbestimmt, sie werden ehrenamtlich von zwei Erwachsenen unterstützt. Koordinator (Gemeinderat, Jugendbeauftragter) und Jugendliche halten Teamsitzungen ab, bei Bedarf übernimmt der Koordinator die Funktion eines Coaches oder Supervisors.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer

Ressourcen und Finanzierung

Einmaliger Druck eines Flyers zur Vorstellung der Taschengeldbörse, ansonsten erhält das Projekt keinerlei finanzielle Unterstützung. Die Jugendlichen sind über die Unfall- und Haftpflichtversicherungen der Eltern versichert.

Kommentar aus dem Projekt

„In Zeiten des demografischen Wandels ist die Taschengeldbörse ein richtungweisendes Projekt, um neue Ressourcen zu erschließen und eine Gemeinde lebendig und funktionsfähig zu halten. Außerdem ermöglicht es älteren Mitbürgern ein selbstbestimmteres Leben für einen längeren Zeitraum (es wird z.B. die Gartenarbeit übernommen, Gardinen werden

abgehängt und nach dem Waschen wieder aufgehängt, ein DVD-Player wird angeschlossen und die Funktionsweise erklärt usw.) ... Der große Erfolg hat uns alle überrascht und zeigt auch, dass das Projekt der Taschengeldbörse in Wittelshofen nötig und vor allem notwendig ist.“

Kontakt

Taschengeldbörse Jugend Wittelshofen

Ansprechpartner: Norbert Lenz

Kirchweg 9, 91749 Wittelshofen

Telefon: 09854 - 979371

www.wittelshofen.de/gemeinde/index.php/buerger-soziales/taschengeldboerse

Fahrkompetenztest

Ein Angebot des Bayerischen Fahrlehrerverbandes zur Überprüfung der Fahrfertigkeiten im Straßenverkehr

Immer wieder wird in den Medien über ältere Kraftfahrer berichtet. Dies war Anlass für den Vorstand des Landesverbandes der Bayerischen Fahrlehrer e.V. (LBF), sich näher mit der Frage der Fahrkompetenzentwicklung im Alter zu beschäftigen. Ausgehend von wissenschaftlichen Untersuchungen zum Fahrverhalten älterer Kraftfahrer und der Heterogenität der Gruppe in Bezug auf Leistungsgrad, Gesundheitsstatus und Persönlichkeit will der LBF einen Test anbieten, der eine professionelle Begutachtung zum persönlichen Leistungsstand gibt und gegebenenfalls daraus Empfehlungen zu dessen Erhalt ableitet.

Ziele

Entwicklung eines Fahrkompetenztests (FKT) als Angebot an alle Kraftfahrer, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten einer sachkundigen Einschätzung zu unterziehen. Insbesondere richtet sich der Test an ältere Autofahrer, die Gewissheit über ihre Fahrkompetenz haben möchten. Die Teilnehmer erhalten eine standardisierte schriftliche Rückmeldung zu ihrer Fahrleistung und Empfehlungen zum Erhalt bzw. zur Verbesserung ihrer Fahrkompetenz. Die Fahrkompetenztests sollen flächendeckend in Bayern angeboten werden.

Umsetzung

Der Fahrkompetenztest gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil, er umfasst insgesamt fünf Testbereiche: Partnerschaftlichkeit, komplexe Situationen, Regelkenntnis, Mehrfachaufgaben, Beweglichkeit und Sehfähigkeit. Der Praxistest wird mit dem eigenen Fahrzeug der Testperson durchgeführt.

- Der Landesverband Bayerischer Fahrlehrer stellte den Test im Oktober 2012 dem Bayerischen Staatsminister des Innern, Joachim Herrmann, vor. Dieser begrüßte das Angebot und unterstützte die Verbreitung mit einem Empfehlungsschreiben an den Bayerischen Volkshochschulverband. Daraus ergaben sich Kooperationen mit vier Volkshochschulen (Moosburg, Neu-Ulm, Puchheim, Weiden).
- In zwei Seminaren wurden bisher 25 Fahrlehrer zu „Fahrkompetenztestern“ ausgebildet und geprüft; sie machten das Angebot des Tests über die lokale Presse und teilweise über das regionale Fernsehen bekannt. Neben den ausgebildeten Testern sind auch die Polizei und die Verkehrswacht an der Aktion beteiligt.

- Zur Bewerbung des Tests wurden Flyer und Plakate gedruckt. In Ingolstadt wurde der Fahrkompetenztest für sechs Monate in der Seniorenzeitschrift „plus 60“ beworben.
- Bisher führten 30 Personen den theoretischen Test und 15 Personen den Praxistest durch. Eine Evaluation ist für Mitte des Jahres 2016 geplant.

Dokumentation: Projektbericht, Pressebericht, Musterbriefe für die Ergebnismitteilungen im praktischen und theoretischen Teil des Tests.

Ressourcen und Finanzierung

Finanzielle Unterstützung erhielt das Projekt bisher nicht. Die Finanzierung erfolgt über das Entgelt, das die Teilnehmer für den Test aufwenden müssen (Theorietest 9 Euro, Praxistest 60 Euro); die Wirtschafts-GmbH des Landesverbandes der Bayerischen Fahrlehrer vergütet die Fahrkompetenztester aus den Einnahmen der Tests.

Kommentar aus dem Projekt

„Der Fahrkompetenztest stellt kein Fahreignungsgutachten dar ... Vielmehr dient er zur Unterstützung der Selbsteinschätzung von Fahrkompetenz. Er soll Hilfe bei eventuell vorhandener eigener Unsicherheit in Bezug auf fahrerische Fähigkeiten oder bei entsprechenden Zweifeln von Angehörigen sein ... Es zeigt sich immer wieder, dass erfahrene Kraftfahrer die Fahrschule für Weiterbildungsmaßnahmen nicht gerne aufsuchen. Deshalb sollen die Tests in Kooperation mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung durchgeführt werden, z.B. Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen der Kirchen, Seniorenclubs und ähnlichen.“

Kontakt

Landesverband Bayerischer Fahrlehrer e.V.

Ansprechpartner: Dr. Walter Weißmann

Hofbrunnstraße 13, 81479 München

Telefon: 089-74914921

E-Mail: info@lbfmuc.de

www.lbfmuc.de

Kochkurs für Männer

Ausgewogene Ernährung in Theorie und Praxis in der Gesunden Gemeinde Fürstenzell

Experteninterviews im Rahmen des Modellprojekts „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“ im Markt Fürstenzell (Landkreis Passau) machten auf eine hohe Anzahl alleinstehender Männer aufmerksam. Die Seniorenbeauftragte regte daraufhin an, einen Kochkurs für Männer im fortgeschrittenen Alter anzubieten. Denn aufgrund der noch zugeschriebenen Rollenverteilung ist es ein Großteil von ihnen gewohnt, dass die Ehefrau die Versorgerrolle in Bezug auf die Ernährung innehat. Männer, die plötzlich alleinstehend sind oder ihre pflegebedürftige Frau versorgen müssen, stehen der Aufgabe, für eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu sorgen, oft hilflos gegenüber.

Ziele

Vermittlung von Grundwissen zur gesunden, ausgewogenen Ernährung und zum Kochen für Männer im fortgeschrittenen Lebensalter. Im Laufe der Kurse

wurde deutlich, dass außerdem der Kontakt zu etwa gleichaltrigen Männern mit teilweise ähnlichem Schicksal von Verlust, Krise und teilweise Einsamkeit einen Beitrag zur seelischen und zur sozialen Gesundheit leistet.

Umsetzung

Der Runde Tisch zur regionalen Gesundheitsförderung in Fürstenzell beschloss in seiner ersten Sitzung die Einrichtung eines Kochkurses für Männer; die Seniorenbeauftragte und die Regionalkoordinatorin des Modellprojekts „Gesunder Landkreis“ bemühten sich um einen männlichen Koch und die Nutzung der örtlichen Schulküche. Der Kurs wurde in der lokalen Zeitung angekündigt und war innerhalb von zwei Tagen ausgebucht, weshalb parallel ein weiterer Kurs eingerichtet wurde. Teilnehmer waren Männer im Alter von etwa 60 Jahren.

- Ein Kochkurs umfasst sechs Termine à 90 Minuten, geleitet durch einen ausgebildeten Koch in Absprache mit der Regionalkoordinatorin. Der Koch ist auch für den Einkauf zuständig.
- Themen sind Materialkunde, Werkzeuge und Hygiene in der Küche sowie gesunde Zubereitungsformen, Ernährungsregeln, Tipps und Tricks bei Unverträglichkeiten oder Erkrankungen.
- Gemeinsame Zubereitung abwechslungsreicher, fettarmer Vor-, Haupt- und Nachspeisen und anschließend gemeinsames Essen am schön gedeckten Tisch und mit Genuss. Die Teilnehmer erhalten die Rezepte zum Mitnehmen. Wünsche und Verbesserungsvorschläge der Teilnehmer wurden aufgegriffen und umgesetzt.
- Insgesamt fanden bereits fünf Kurse statt, davon drei für Anfänger und zwei für Fortgeschrittene.

Dokumentation: Projektsteckbrief und Projektbericht, Zeitungsberichte und erprobte Kochrezepte

Ressourcen und Finanzierung

Nutzung der Lehrküche der Mittelschule Fürstenzell. Die Seniorenbeauftragte als Ideengeberin sprach die Köche an und machte die Aktion bekannt; Öffentlichkeitsarbeit und Organisation wurden von der

Regionalkoordinatorin des Modellprojekts „Gesunder Landkreis“ übernommen, das im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern. durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert wird. Die Honorarkosten für den Koch trägt das Kompetenzzentrum am Gesundheitsamt Passau.

Kommentar aus dem Projekt

„Obwohl die Idee auch belächelt wurde – ein Kochkurs sei doch nichts Besonderes – waren die Seniorenbeauftragte, die Regionalkoordinatorin und der Landrat überzeugt und wurden durch die prompt folgenden Anmeldungen und durch großes Interesse bestätigt. Einigen war es nicht mehr genug, nur noch Tütensuppe und Fertigpizza zu essen, andere, die noch eine Frau hatten, wollten sich mehr im Haushalt und am Kochen beteiligen und dadurch auch für Notfälle vorbereitet sein ... Die Männer sagten bei der Rückmeldung, dass sie nun einen Ort hätten, sich zu treffen ohne in einen Verein oder zum Stammtisch gehen zu müssen ... Dieses Ziel war zu Beginn nicht so bewusst, bestätigte aber im Nachhinein die Strategie.“

Kontakt

Gesunde Gemeinde Fürstenzell

Ansprechpartnerinnen: Franziska Solger-Heinz,
Ursula Berchtold

Passauer Str. 33, 94081 Fürstenzell

Telefon: 08502-9131-32

E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de

Karate macht Senioren glücklich

Karatetraining gegen depressive Verstimmungen und für eine Verbesserung der Lebensqualität im späten Erwachsenenalter

Das subjektiv erlebte Nachlassen von Selbstwirksamkeit sowie Einsamkeit im späten Erwachsenenalter können depressive Verstimmungen begünstigen. Bewegung und soziale Einbindung wirken dem entgegen. Dabei ist es wichtig, Angebote zu machen, die interessieren und dauerhaft begeistern können, was nicht unbedingt für jeden „Senioren-sport“ zutreffen muss. Ein angepasstes Karate-Training kann unabhängig vom Alter als „cooler“ Kampfsport ausgeübt werden. Als Körper- und Kampfkunst bezieht sie den

ganzen Körper ein und kann an fast jede körperliche Befindlichkeit angepasst werden, mit Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Einsatz der Atmung und Gleichgewichtstraining (Sturzprophylaxe) sowie dem Lernen und Memorieren längerer Bewegungsabfolgen.

Ziele

Personen im späten Erwachsenenalter wird eine angepasste sportliche Aktivität angeboten, die zum

Mitmachen einlädt, möglichst langfristig begeistert, die Gesundheit fördert, die emotionale Befindlichkeit verbessert und damit die individuelle Lebensqualität steigert. - Nachhaltigkeit durch Aktivierung der Motivation. Gesamtgesellschaftlich kann damit das Gesundheitssystem entlastet werden.

Umsetzung

In einer wissenschaftlichen Studie an der Universität Regensburg wurden die Auswirkungen eines Karatetrainings nach den Vorgaben des Deutschen Karate-Bundes auf die emotionale Befindlichkeit von Karate-Anfängern im späten Erwachsenenalter untersucht (45 Teilnehmer im Alter zwischen 67 und 93 Jahren). Ausgehend von den positiven Ergebnissen der Evaluation engagierte sich der Bayerische Karate-Bund (BKB), um Anfängerkurse für Senioren in ganz Bayern anbieten zu können.

- Aufbau eines umfassenden Angebots: 70 Vereine zeigten Interesse an einem Seniorentaining. Die Mitgliedschaft der über 60-Jährigen im BKB hat zwischen 2011 und 2014 um fast 100% zugenommen.
- Unterstützung durch Information in 15 Geschäftsstellen der Barmer GEK und 72 Sparkassenfilialen (Aufstellung von Roll ups, Auslage von Flyern), Medienbegleitung mit großem Echo in Presse, Rundfunk und Fernsehen
- Die wissenschaftliche Evaluation der Effekte des Karatetrainings für Senioren wurde international publiziert. Karate verbessert die emotionale Befindlichkeit (Wirkmechanismen: Stärkung des Selbstwertgefühls und des Kompetenzerlebens, Ablenkung von störenden Gedanken (Time-out) aufgrund der hohen Konzentration beim Training, die soziale Einbindung in die Trainingsgruppe).

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen und Finanzierung

Die wissenschaftliche Untersuchung der Wirkungen eines Karatetrainings für Senioren an der Universität Regensburg wurde vom Bayerischen Karate Bund gefördert. Die Umsetzung des umfassenden Angebots in Bayern unterstützen die Barmer GEK und der Bayerische Sparkassenverband.

Kommentar aus dem Projekt

„Mit unserem Projekt ... möchten wir einen – auf den ersten Blick vielleicht verblüffenden – Weg aufzeigen, Gesundheit und emotionales Wohlbefinden im späten Erwachsenenalter zu fördern ... Nach der Trainingsphase wurden die Teilnehmer zu ihrer Erfahrung mit dem Karatetraining befragt. Die Antworten machen deutlich, dass die Anforderungen nicht abschrecken, sondern das Training attraktiv machen. Einige Beispiele: ‚Ich nehme teil, weil es mir Spaß macht, es ist eine andere Bewegungsform, ich muss mit dem Hirn arbeiten‘ (Dame 71 Jahre) – ‚Wichtig ist die Koordination und der Geist wird auch gefordert‘ (Herr, 74 Jahre) – ‚Ich bin eine alte Frau, warum soll ich rumsitzen, das Karate bringt mir einfach was, ich bin selbstbewusster geworden.‘ (Dame, 81 Jahre) – ‚Zuerst haben meine Enkel gesagt: Oma, du spinnst, aber jetzt sind sie stolz auf mich‘ (Dame, 75 Jahre).“

Kontakt

Universität Regensburg Institut für Psychologie

Ansprechpartnerin: Dr. Katharina Dahmen-Zimmer
Landshuter Straße 4, 93047 Regensburg
Telefon: 0177 4713896
E-Mail: katharina.dahmen-zimmer@ur.de

Universität Regensburg Institut für Sportwissenschaft

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Petra Jansen
Universitätsstraße 31, 93047 Regensburg
Telefon: 0941 943-4490
E-Mail: petra.jansen@ur.de

Zahnpflege und Mundhygiene im Alter

Fortbildung für Pflegefachkräfte und

Auszubildende in der Gesunden Gemeinde Fürstenzell

Im Rahmen des Modellprojekts „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“ wurde in Experteninterviews von Zahnärzten in der Marktgemeinde Fürstenzell (Landkreis Passau) auf die große Bedeutung des Themas Zahnhygiene und Prothesenpflege im Alter hingewiesen. Alle vier Zahnärzte berichteten unabhängig voneinander von schlechter Zahnpflege insbesondere bei Prothesenträgern und wiesen auf die daraus resultierenden Begleiterkrankungen hin.

Ziele

Fortbildung zu Mundhygiene und Zahnpflege im Alter für Pflegefachkräfte und Auszubildende: Sensibilisierung für die Bedeutung der Mundhygiene und Wissensvermittlung zu Strategien der Zahnpflege und den Folgen mangelnder Mundhygiene bei Seniorinnen und Senioren.

Umsetzung

Die Fortbildung fand am 5. Juni 2014 nachmittags im Rahmen des 25-jährigen Bestehens der Azurit Pflegeeinrichtung im Seniorenzentrum Abundus in Fürstenzell statt. Eingeladen waren Pflegekräfte der ambulanten und stationären Pflege und Pflegeschüler sowie Vertreter der Heimaufsicht des Gesundheitsamtes Passau; insgesamt nahmen 60 Personen an der Veranstaltung teil.

- Nach der Begrüßung durch den 1. Bürgermeister und die Regionalkoordinatorin des Modellprojekts wurde im ersten Vortrag über Zahnpflege im Alter und bei Prothesen im Besonderen referiert, im 2. Teil der Veranstaltung lag der Fokus auf der Zahnpflege bei Demenzerkrankten. Außerdem stellte der örtliche Apotheker Materialien zur Mundhygiene für ältere Menschen vor.

- Die Fortbildungsveranstaltung wurde mit dem Präventionspreis „Sonderpreis für die beste Arzt-Apotheken-Kooperation“ des Wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen (WIPIG) 2014 ausgezeichnet, der von Staatsministerin Melanie Huml überreicht wurde.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Projektsteckbrief, Zeitungsbericht, Programm der Veranstaltung

Ressourcen und Finanzierung

Die Räumlichkeiten für die Fortbildungsveranstaltung, Technik und Verpflegung wurden vom Seniorenheim zur Verfügung gestellt. Die Vorträge der Zahnmediziner und das Vorstellen der Materialien durch den Apotheker waren unentgeltlich. Die Koordination und Öffentlichkeitsarbeit erfolgt durch die Regionalkoordinatorin des Modellprojekts „Gesunder Landkreis“, das durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert wird.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Fortbildung hatte zur Folge, dass das Seniorenzentrum gemeinsam mit einem Zahnmediziner einen Pflegestandard für Mundhygiene im Alter entwickelt ... In Fürstenzell möchten wir nächstes Jahr die Fortbildung für pflegende Angehörige anbieten.“

Kontakt

Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau Außenstelle Fürstenzell

Ansprechpartnerin: Franziska Solger-Heinz
Passauer Straße 33, 94081 Fürstenzell

Telefon: 08502-9131-32

E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de

HIV kommt in die Jahre

Die AIDS-Beratungsstelle Mittelfranken informiert in Einrichtungen der Altenpflege und Altenpflegeschulen

Dank der großen Fortschritte in der Behandlung von HIV-Infektionen erreichen immer mehr Betroffene ein höheres Alter und haben damit immer häufiger auch einen ambulanten oder stationären Pflegebedarf. Gleichzeitig stoßen HIV-Infizierte in Altenpflegeeinrichtungen immer noch auf Vorurteile und Wissenslücken bei Personal, Mitbewohnern und Angehörigen.

Ziele

Vorbeugung der Stigmatisierung HIV-infizierter Menschen in der Altenpflege: Aufklärung von Pflegepersonal, pflegenden Angehörigen, Ehrenamtlichen und Bewohnern in Altenpflegeeinrichtungen im Hinblick auf Übertragungswege und mögliche Ansteckungsrisiken, Abbau von Ängsten; Sensibilisierung für die seelische und soziale Gesundheit HIV-infizierter Menschen.

Umsetzung

Ausgehend vom Fall einer HIV-positiven Frau und ihren Schwierigkeiten beim Umzug in eine Altenpflegeeinrichtung wurde der Bedarf an Information und Schulung in diesem Bereich deutlich, sowohl auf Seiten des Personals als auch bei Bewohnern und Angehörigen. Die AIDS-Beratung Mittelfranken der Stadtmission Nürnberg e.V. entwickelte ein Konzept zu möglichen Risiken einer HIV-Übertragung im Pflegealltag, eingebettet in einen ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit im Alter, in dem auch das seelische und soziale Wohlbefinden im Fokus stehen.

- Erstellung von Fotos, die typische Situationen des Pflegealltags zeigen. Diese werden zusammen mit einem eigens erarbeiteten Handout mit Basisinformationen zu HIV im Rahmen von speziellen Präventionsseminaren (Dauer: 90 Minuten) an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verteilt und gemeinsam besprochen.
- Die Fotos wurden in den ersten beiden Veranstaltungen mit den Teilnehmern hinsichtlich ihrer Praxistauglichkeit überprüft und anschließend nochmals verbessert und ergänzt.

- Die Teilnehmer ordnen die dargestellten Szenen anhand des vorhandenen Risikos einer HIV-Übertragung den Kategorien „kein Risiko“, „geringes Risiko“ und „Risiko“ zu. Unter Beachtung der Hygienestandards landen alle Fotografien in der Kategorie „kein Risiko“. Dies macht eindrücklich klar, dass durch HIV-positive Bewohnerinnen und Bewohner kein Risiko einer HIV-Übertragung besteht.
- Den Abschluss jeder Präventionsveranstaltung bildet ein Gespräch mit einem HIV-infizierten Menschen aus dem Projekt „POM“ („Positiv Mitten drin“), der aus eigener Erfahrung über Erwartungen und Wünsche an das Pflegepersonal berichtet.
- In den letzten Monaten wurden drei weitere Veranstaltungen in zwei Altenpflegeeinrichtungen durchgeführt. Jede Veranstaltung wird mittels eines Fragebogens evaluiert.
- Das Fortbildungsangebot wird unter anderem mit einem Flyer flächendeckend an Altenpflegeeinrichtungen und an Pflegeschulen beworben. Als Multiplikatoren wurden zudem Sozialdienste von Kliniken, Seniorenämtern und Beratungsstellen für Hilfen im Alter informiert. Auch Veranstaltungen wie Seniorenmessen oder Pflegekonferenzen werden zur Öffentlichkeitsarbeit genutzt.

Dokumentation: Projektbericht sowie die in der Fortbildung verwendeten Fotos mit Situationen des Pflegealltags

Ressourcen und Finanzierung

Der Einsatz des Personals bei Fortbildungsveranstaltungen ist durch allgemeine Personalkosten der AIDS-Beratung Mittelfranken abgedeckt. Die Materialien wurden mit Hilfe von ehrenamtlichen Helfern erstellt, es entstanden lediglich geringe Sachkosten bei Druck und Verarbeitung der Fotos und Handouts, Fahrtkosten.

Kommentar aus dem Projekt

„Gespräche mit KlientInnen über ihre Zukunft haben aufgezeigt, dass der Einzug in eine Einrichtung der Altenpflege gerade bezüglich der HIV-Infektion mit vielen Ängsten belegt ist ... Eine langjährige Klientin berichtete ... die dortige Leitung hätte es gerne gesehen, wenn sie in ihrer Wohnung gut sichtbare Hinweise auf ihre HIV-Erkrankung anbringen würde ... Eine Recherche im Internet hat in der Folge ergeben, dass auch Pflegepersonal im Chat nahezu hysterisch reagiert, wenn ein(e) Betroffene(r) in ein Heim einzieht (‚Für mich besteht nun Lebensgefahr, am liebsten würde ich kündigen‘) ... Die Idee zur Entwicklung

eines Konzepts, das Antworten auf die Fragen nach dem möglichen Risiko einer HIV-Übertragung im Pflegealltag geben kann und Berührungängste des Personals auszuschalten vermag, war geboren.“

Kontakt

Stadtmission Nürnberg e.V.

AIDS-Beratung Mittelfranken

Ansprechpartnerin: Katrin Strohhöfer

Rieterstraße 23, 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-322 50-0

E-Mail: aids-beratung@stadtmission-nuernberg.de

Darmkrebsfrüherkennung mittels Videokapsel

Das Modellvorhaben „PillCam“ der AOK Bayern in der Region Hof und in Dorfen/Oberbayern

Dickdarmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland und auch die zweithäufigste krebserkrankungsbedingte Todesursache. In Bayern liegt die Neuerkrankungsrate bei ca. 10.000 Erkrankungen pro Jahr. Darmkrebs ist mit schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen und mit hohen Kosten für das Gesundheitssystem verbunden. Dennoch ist die Teilnahme an der Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchung nicht zufriedenstellend.

Ziele

Erhöhung der Akzeptanz der Darmkrebsfrüherkennung durch ein zusätzliches Angebot der Kapselendoskopie alternativ zur präventiven Darmspiegelung (Koloskopie), Vermeidung bzw. frühzeitige Erkennung und Behandlung von Darmkrebs, wissenschaftliche Evaluation als Grundlage für eine ggf. flächendeckende Einführung der Kapselendoskopie.

Umsetzung

Das Modellprojekt „PillCam“ läuft von August 2014 bis März 2016. Die AOK Bayern hat eine Kooperationsvereinbarung mit Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) der Regionen Hof (MVZ Hochfranken) und Dorfen zur Darmkrebsfrüherkennung des Dickdarms mittels Kapselendoskopie (PillCam, Videokapsel)

geschlossen. Die Regionen wurden für das Modellvorhaben ausgewählt, da die Darmkrebshäufigkeit hier über dem bayerischen Durchschnitt liegt bei unterdurchschnittlicher Inanspruchnahme der Darmkrebsfrüherkennungsuntersuchungen.

- AOK-Versicherte in der Region Hof und in Dorfen können die Kapselendoskopie in den jeweiligen MVZ in Anspruch nehmen, sie werden über gezielte Schreiben darüber informiert. Teilnahmeberechtigt sind entsprechend der Krebsfrüherkennungsrichtlinie Personen zwischen 55 und 75 Jahren; bei familiärem Risiko für Darmkrebs bereits ab 45 Jahren. Bis zum Dezember 2014 wurden bereits 266 Kapselendoskopien durchgeführt.
- Die Videokapsel in Größe einer Vitamintablette ist ein Einmalprodukt. Nach Anamnese, Ausschluss von Kontraindikationen und Aufklärung durch einen Facharzt wird sie geschluckt, passiert den Darm und wird auf natürlichem Weg wieder ausgeschieden. Während der Darmpassage sendet sie Bilder des Darminnen an ein Aufzeichnungsgerät. Die Bilder werden ausgewertet, der Befund mit dem Patienten besprochen und ggf. weitere Maßnahmen (z.B. Darmspiegelung) eingeleitet.

- Vorteile der Methode: diagnostisch gleichwertig zur Darmspiegelung (Koloskopie), bessere Erkennung kleiner Polypen, geringes Komplikationsrisiko, schmerzfrei, da keine Narkose nötig, kein Hygienearisiko, keine Einschränkung der Verkehrs- und Geschäftsfähigkeit, höhere Akzeptanz
- Nachteil: Rein diagnostisches Verfahren ohne Eingriffsmöglichkeit. Die Qualität der Vorbereitung des Darms (Darmreinigung) ist entscheidend für den Untersuchungserfolg.

Nach dem Untersuchungszeitraum folgt eine sechsmonatige wissenschaftliche Begleitung und Auswertung durch das Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie der Universität Köln (10/2015-03/2016). Dabei wird untersucht, inwieweit die Kapselendoskopie die Teilnahme an der Darmkrebsvorsorge im Vergleich zur Darmspiegelung erhöht und wie zufrieden die Patienten mit der neuen Methode sind. Von den Ergebnissen der Evaluation wird abhängig gemacht, ob die flächendeckende Einführung der Kapselendoskopie zur Darmkrebsfrüherkennung unterstützt wird.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Präsentation

Ressourcen und Finanzierung

Das Projekt wird als Modellvorhaben nach §63 Abs. 2 SGB V von August 2014 bis April 2016 ausschließlich durch die AOK Bayern finanziert; die Teilnahme an der Untersuchung ist für AOK-Versicherte kostenlos. Kooperationspartner sind das MVZ Hochfranken in Hof und das MVZ Dorfen, die Managementgesellschaft Libertamed GmbH, Covidien Deutschland GmbH (Kapselhersteller), Pie Data Elektronik GmbH (Dokumentationssoftware) und das Institut für Gesundheitsökonomie und Klinische Epidemiologie der Universität Köln.

Kommentar aus dem Projekt

Erste Erkenntnisse aus der Region Hof: „Die PillCam wurde von den Versicherten sehr gut angenommen – die Darmkrebsvorsorge konnte gesteigert werden, sowohl die der klassischen Koloskopie, als auch die der Kapselendoskopie – [das] Angebot erreicht auch Versicherte, die bislang die Prävention mittels Koloskopie ablehnten – sehr hohe Anzahl an Befunden (Erkennungsrate) – sehr hohe Anzahl an kurativen Folgekoloskopien wegen vorliegender Polypen.“

Kontakt

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse

Zentrale – Bereich besondere ambulante Versorgung

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Steinlechner, Carina Ferl

Carl-Wery-Straße 28, 81739 München

Telefon: 089 62730-555

E-Mail: carina.ferl@by.aok.de

www.darmkapsel.de/aok und www.aok.de/bayern

**Förderung
gesundheitlicher
Chancengleichheit**

6



Kinderglück

Hilfe für schwangere Frauen und junge Mütter in schwierigen Lebenslagen im Landkreis Weilheim-Schongau

Zur Schwangerenberatungsstelle im Gesundheitsamt Weilheim-Schongau kommen schwangere Frauen und Mütter in verschiedensten Notlagen. Viele von ihnen verfügen nicht über ausreichende Ressourcen, ihren Alltag zu bewältigen. Das staatliche Hilfsangebot reicht für diese speziellen Konfliktsituationen bei weitem nicht aus. Deshalb wurde 2011 ein Verein gegründet, um das Hilfsangebot zu erweitern.

Ziele

Stärkung der Lebens- und Erziehungskompetenz sowie der Ressourcen von Schwangeren und Müttern mit Kleinkindern in sozial schwierigen Situationen. Förderung einer gesunden Beziehung zum Kind. Maßnahmen nach dem Jugendhilfegesetz sollen überflüssig werden.

Umsetzung

Gründung von Kinderglück e.V. im Jahr 2011 und Aufbau eines multiprofessionellen Netzwerks für schwangere Frauen und Mütter in schwierigen Lebenslagen. Im Mittelpunkt steht der enge Kontakt zur Familienhebamme, sie begleitet während der Schwangerschaft und bis zum Ende des ersten Lebensjahres. Daneben besteht ein enger Kontakt zur Schwangerenberatungsstelle, die die wirtschaftlichen Probleme der Familie fokussiert und weitere Netzwerkpartner hinzuzieht (Schuldnerberatung, Tagesmütter, Haushaltshilfen, ehrenamtliche Begleitungen).

- Durchschnittlich werden acht Familien pro Jahr betreut; seit Vereinsgründung insgesamt 23 Familien.
- In Beratungsgesprächen werden Lebenssituation und Hilfebedarf analysiert. Den Schwerpunkt der Unterstützung leistet die Familienhebamme, in der Regel im vertrauten häuslichen Bereich, bei Bedarf Unterstützung durch weitere Netzwerkpartner.

Dokumentation: Projektbericht, Konzept der Schwangerenberatungsstelle Weilheim-Schongau und der „Frühen Hilfen mit Familienhebammen“, Infoblatt „Kinderglück e.V.“, Pressebericht

Ressourcen und Finanzierung

Unterstützung für Mütter und Familien bei der Beantragung von staatlichen Hilfen, Kindergeld, Elterngeld oder Geld von der Landesstiftung; die Familienhebamme rechnet zunächst ihre Leistungen über die Krankenkasse ab. Darüber hinaus finanziert Kinderglück e.V. die weiteren Honorare der Familienhebamme oder sonstiger Hilfeleistungen. Die Mittel des Vereins stammen ausschließlich aus Spenden, zum größten Teil durch die Paul Ritzau Foundation mit Sitz in Starnberg.

Kommentar aus dem Projekt

„Für dieses Klientel, das traumatisierte Lebensgeschichten, psychische Krankheitsbilder oder sonstige schwierige Kindheitserfahrungen mitbringen, ist ein wertschätzender, vertrauensvoller und vorurteilsfreier Umgang oft eine neue positive Erfahrung ... Wie Sie aus den Fallbeschreibungen sehen können, kann der Verlauf auch bei scheinbar ‚hoffnungslosen‘ Fällen durchaus positiv sein. In diesem entscheidenden ersten Lebensjahr können wir Weichen für Mutter/Eltern und Kind stellen ... Mit unserem Angebot können wir eine Lücke für einige Einzelfälle schließen, durch unsere vorbeugenden Hilfen können spätere kostenintensivere Maßnahmen verhindert werden.“

Aus einem Fallbericht: „Das Kind entwickelt sich gut – die Eltern kommen mit ihrer Elternschaft gut zurecht und holen sich Hilfe in für sie schwierigen Lebenssituationen. Eine Entwicklung die wir so kaum zu hoffen gewagt hatten und die uns sehr freut.“

Kontakt

Gesundheitsamt Weilheim-Schongau und Kinderglück e.V.

Ansprechpartnerin: Christine Lang
Stainhartstraße 7, 82362 Weilheim
Telefon: 0881-681-1612

E-Mail: c.lang@lra-wm.bayern.de

Fit für Familie

Erziehung – Gesundheit – Bildung: Eine Woche für Eltern und Kinder in sozial benachteiligter Lage, organisiert vom Bündnis für Familie Erlangen-Höchstadt

Zwischen Einkommensarmut und dem Bildungsgrad von Eltern und ihren Kindern sowie der Gesundheit besteht ein enger Zusammenhang. Kinder aus sozial benachteiligten Familien haben außerdem ein signifikant erhöhtes Unfallrisiko, Risikofaktoren sind beengte Wohnverhältnisse, unsicheres Spielzeug und eine wenig geschulte Motorik. Die Arbeitsgruppe „Benachteiligte Familien“ im Bündnis für Familie Erlangen-Höchstadt hat daher für die Zielgruppe benachteiligter und von Armut bedrohter oder betroffener Familien eine Maßnahme mit lebensweltorientierten Bildungsinhalten für die Eltern und motorisch orientierten Angeboten für die Kinder entwickelt.

Ziele

Nachhaltige Verbesserung der Erziehungskompetenz der Eltern im Rahmen eines erlebnisorientierten Ansatzes mit Schwerpunkten auf der Verbesserung der Kompetenzen im Hinblick auf die Unfall- und Gewaltprävention für Kinder in der Familie. Die Bildungsmaßnahme umfasst eine Vielzahl erlebnispädagogischer Elemente und gibt Anregungen für weitere gesundheits- und bewegungsorientierte Aktivitäten.

Umsetzung

Die Woche „Fit für Familie“ ist eine niedrighschwellige, ressourcenstärkende Bildungsmaßnahme nach § 16 SGB VIII. Teilnehmen können Familien aus dem Landkreis Erlangen-Höchstadt, die Leistungen aus dem ALG II beziehen oder knapp über der ALG II-Grenze liegen. Unterkunft ist die Jugendherberge Pottenstein, die in ländlicher Lage praktische Anregungen für eine kostengünstige, naturnahe Freizeitgestaltung gibt. Die Maßnahme wurde bereits drei Mal durchgeführt (2009, 2012, 2014).

- Schulung der Eltern zu Gesundheitsförderung, Erziehung und Sexualkunde, erlebnispädagogische Aktivitäten für Kinder mit den Schwerpunkten Bewegung, alltagspraktische Kompetenzen und Bewältigungsstrategien, Selbstwirksamkeit

- Betreuung durch zwei Sozialpädagoginnen mit Erfahrung in der Beratung der Zielgruppe und mindestens fünf qualifizierte Kinderbetreuerinnen, zum Teil Studierende der Fachhochschule. Enge Kooperation mit der Jugendhilfeplanung und dem Fachdienst Familienbildung im Jugendamt.
- Im Anschluss zweimal jährlich Nachtreffen mit motorisch-spielerischen Angeboten für die Kinder und Austausch über Erziehungsthemen für die Eltern.

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte, DVD

Ressourcen und Finanzierung

Veranstalter der Bildungsmaßnahme ist ein Trägerverbund aus Diakonie, Caritas, Kinderschutzbund, VDK Kreisverband Erlangen Höchstadt und dem Bündnis für Familie Erlangen-Höchstadt; er trägt die Personal- und Organisationskosten. Die Finanzierung der Woche erfolgt über das Jugendamt, über Spenden und einen geringen Teilnahmebeitrag (100 Euro pro Familie).

Kommentar aus dem Projekt

„Die organisatorische Leitung ... kann auf eine Bildungsmaßnahme zurückschauen, in der jede TeilnehmerIn unterstützt, motiviert und nachhaltig gefördert wurde. Die thematischen Angebote wurden sehr gut angenommen ... Die Familien treffen und unterstützen sich über die Maßnahme hinaus. Diese Netzwerke wirken sich sehr positiv auf die Familien aus. Spannungen können reduziert werden, es entsteht ein reger Austausch zwischen den Eltern und den Kindern.“

Kontakt

Bündnis für Familie Erlangen-Höchstadt

Ansprechpartner: Markus Hladik,

Katja Engelbrecht-Adler

Marktplatz 6, 91054 Erlangen

Telefon: 09131-803255

E-Mail: familie@erlangen-hoechstadt.de

www.buendnis-fuer-familie.de/projekte/fit-fuer-familie.html



Preisträger

Augsburger Kindersprechstunde

Hilfen, Beratung und Information für Kinder psychisch kranker Eltern am Bezirkskrankenhaus Augsburg

Kinder psychisch kranker Eltern befinden sich in einer sehr belasteten familiären, emotionalen und sozialen Situation. Die psychiatrische Erkrankung eines Elternteils hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche des Kindes. Die Kinder leiden nicht nur sehr unter den verunsichernden Veränderungen in der Familie, sie sind zudem einem erhöhten Risiko ausgesetzt, selbst psychisch zu erkranken.

Die Kinder benötigen eine dem Entwicklungsalter angemessene Aufklärung über das entsprechende Störungsbild, die Symptome, die sie beobachten, und über die Behandlungsmöglichkeiten, um Angst, Desorientierung und Ohnmacht zu reduzieren. Psychische Erkrankung führt oft zu Isolation. Dadurch werden auch die Kinder aus sozialen Unterstützungsangeboten ausgegrenzt.

Ziele

Die Kindersprechstunde bietet betroffenen Kindern eine erste Anlaufstelle, in der sie mit ihren Fragen und Verunsicherungen, mit Ängsten und Nöten wie auch mit Schuld- und Schamgefühlen wahrgenommen werden. Den Eltern wird der Zugang zu Hilfen im Umgang mit ihren Kindern erleichtert, da die Beratungsstelle vor Ort in „ihrer“ Klinik integriert ist.

Umsetzung

Seit 2007 gibt es in Augsburg die Kindersprechstunde für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil, ein Kooperationsprojekt des Bezirkskrankenhauses (BKH) Augsburg, einer Versorgungsklinik der Erwachsenenpsychiatrie, mit der St. Gregor Kinder-, Jugend- und Familienhilfe. Für das Projekt stehen 12 Wochenstunden zur Verfügung

- Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche (Einzelsitzungen, optional auch Familiengespräche), altersgemäße Krankheitsaufklärung, kinderpsychologische Diagnostik, Vermittlung von

Hilfen für die Familien. Die Anmeldezahlen steigen stetig; im Jahr 2013 wandten sich 85 Patienten mit insgesamt 145 Kindern an die Kindersprechstunde.

- Monatliches Treffen der Kindergruppe (sechs bis acht Kinder zwischen sechs und 12 Jahren, zehn Termine à eineinhalb Stunden): Austausch über die persönliche Situation, psychoedukative Einheiten zu Störungsbildern der Eltern, Übungen zur Gefühlswahrnehmung und Resilienzförderung, unbeschwertes Spielen, Malen, Basteln, Aktivitäten im Freien. Die Erfahrung „ich bin nicht allein“ schafft ein entlastendes Gefühl.
- Das Interesse an der Kindersprechstunde zeigte sich auch auf fachlicher Ebene mit zahlreichen Einladungen zu Fachveranstaltungen zum Thema psychisch kranker Eltern (Kongress „Kleine Held(Innen) in Not“ in Augsburg, Symposium „Kinder psychisch kranker Eltern“ am kbo-Inn-Salzach-Klinikum, Wasserburg am Inn, Symposium „Die Münchner Psychiatrischen Kliniken für Erwachsene – wie familienfreundlich sind sie heute?“)

Dokumentation: Projektbericht, jahresstatistischer Bericht 2013, Bilderbuch „Bei mir zuhause ist was anders – Was Kinder psychisch kranker Eltern erleben“ mit Zeichnungen betroffener Kinder und Informationen für Fachpersonal

Ressourcen und Finanzierung

Spendenfinanzierung mit Teilförderung durch die Bezirkskliniken Schwaben.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Kindersprechstunde arbeitet präventiv für Kinder, die unter erschwerten Bedingungen am Rande der Gesellschaft aufwachsen ... Die auch im Jahr 2013 gestiegenen Anmeldezahlen bestätigen erneut sowohl die Notwendigkeit dieser klinikinternen Anlaufstelle einerseits als auch die Annahme dieses niederschweligen Beratungsangebotes durch zahlreiche Patienten des Bezirkskrankenhauses, die Eltern sind, andererseits ... Auch die positiven Rückmeldungen der Eltern (z.B. ‚Ich bin froh, dass ich so schnell einen Termin bei Ihnen bekommen habe‘), der Kinder (z.B. ‚Kann ich wieder zu dir kommen, wenn es Papa

wieder so schlecht geht?‘) und der Jugendlichen (z.B. ‚Hier bei Ihnen kann ich besser mit meiner Mum reden als daheim‘) bestätigen mir die Wichtigkeit und Sinnhaftigkeit der Kindersprechstunde als Angebot für psychisch kranke Eltern und deren Kinder.“

Kontakt

Bezirkskrankenhaus Augsburg

Ansprechpartnerin: Sabine Kühnel

Dr. Mack-Straße 1, 86156 Augsburg

Telefon: 0821-4803 1530

E-Mail: sabine.kuehnel@bkh-augsburg.de

S.T.A.R.K.

Sozial-Training-Aktivierung-Regeln-Kompetenzen

Erweiterung sozialer Handlungskompetenzen und

Erlernen neuer Handlungsmuster für Schüler in Geretsried

An der Mittelschule Geretsried gibt es etwa 40 verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche mit einer „Null-Bock-Haltung“, Spannungen im familiären oder sozialen Umfeld und erhöhter Gewalt- und Aggressionsbereitschaft bei niedriger Frustrationstoleranz. Dies senkt die Hemmschwelle, Grenzen in Form verbaler Drohungen, körperlicher Attacken oder auch sexueller Übergriffe zu überschreiten. Andererseits ist ein phlegmatisches Verhalten mit Rückzug in eine digitale Welt zu beobachten, in der Wut, Ärger und Aggressionen über PC-Spiele abgebaut bzw. ausgelebt werden.

Ziele

Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche, Einüben des respektvollen Umgangs miteinander, Übernahme von Verantwortung, Stärkung des Selbstbewusstseins, Förderung der Empathie, Vermittlung sozialer Fähigkeiten und Förderung des Problembewusstseins für verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche. Mit Hilfe verschiedener Elemente aus dem Antiaggressionstraining, der Deeskalation und dem Coolness-Training, sollen die Kinder und Jugendlichen ihre sozialen Handlungskompetenzen erweitern und neue Handlungsmuster erlernen.

Umsetzung

Im Rahmen von S.T.A.R.K. arbeiten die Mittelschule Geretsried, der Projektträger Caritas Kinder-, Jugend- und Familienhilfe und der Sportjugendtreff Edelweiß e.V., zusammen. Die Schule bietet auffälligen Kindern und Jugendlichen, welche aus disziplinarischen Gründen versetzungsgefährdet sind oder aufgrund ihres Verhaltens nicht in einer Klasse bzw. an der Schule bleiben können, eine Teilnahme an dem Programm an.

- S.T.A.R.K. richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Mittelschule Geretsried und anderer Schulen, ggf. auch bei einer bereits bestehenden Jugendhilfemaßnahme. Sie werden zu einer geregelten Maßnahme vertraglich verpflichtet und unterschreiben eine Kooperationsvereinbarung.
- Die Teilnehmer bilden Gruppen mit mindestens sechs, höchstens zehn Jungen und Mädchen für die Altersgruppen 11 bis 13 Jahre und 13 bis 15 Jahre.
- Der Kurs besteht aus 12 Einheiten mit Integrations-, Konfrontations- und Trainingsphase; die wöchentlichen Gruppentreffen sind freitags von 17.30 bis 19.00 Uhr. Zusätzlich gibt es Einzelgespräche.

- Das Programm beinhaltet Sozial-Training (Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins), aktives Körpertraining, Aktivierung von Ressourcen und Stärken sowie die Auseinandersetzung mit Regeln und Kompetenzen. Dabei kommen Inhalte aus dem Anti-Aggressionstraining und dem Coolness-Training, Spaß und Freude an der Bewegung in einer Gruppe, Ausdauer und Krafttraining sowie sportliche und pädagogische Elemente (Spiele, Regeln, Konsequenzen usw.) zum Einsatz. Der Projektleiter hat ein Zertifikat als Anti-Aggressivitäts-Trainer, als Coolness-Trainer sowie als Boxtrainer.
- Verpflichtende Teilnahme der Eltern an einem Elternabend, an dem Inhalte und Rahmenbedingungen des Projekts vorgestellt werden; die Eltern werden ermutigt, ihre Kinder zur Teilnahme zu motivieren.
- Edelweiß e.V. stellt Räume zur Verfügung (Boxraum, Fitnessraum, Trainingsraum und Materialien). Der Verein ist ein anerkannter Stützpunktverein „Integration durch Sport“
- Zum Abschluss gibt es einen gemeinsamen Nachmittag sowie ein Teilnahmezertifikat als Auszeichnung.

Dokumentation: Projektbericht, Informationen zum Sportjugendtreff Edelweiß e.V., Zertifikate

Ressourcen und Finanzierung

Projekträger des Programms „S.T.A.R.K.“ ist die Caritas Kinder-, Jugend- und Familienhilfe.

Kommentar aus dem Projekt

„Bei diesem Projekt geht es hauptsächlich um soziales Lernen. Die Kinder und Jugendlichen sollen lernen und erkennen, dass es andere Wege als verbale und körperliche Gewalt gibt, um sich in kritischen Situationen behaupten zu können ... Da die meisten Schülerinnen und Schüler nicht freiwillig an diesem Projekt teilnehmen, sondern dazu verpflichtet wurden, braucht es eine vertrauensvolle Stimmung und viel Spaß am Training. Das sind wichtige Voraussetzungen, um positives Verhalten zu erlernen.“

Kontakt

Edelweiss e.V.

Ansprechpartner: Waleri Weinert
Watzmannweg 10, 82538 Geretsried
Telefon: 0170-3079199
E-Mail: waleriweinert@web.de

Trau dich!

Prävention durch Sport und Aufklärung

Ein Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund in Ingolstadt

Im Jahr 2004, in dem das Angebot „Trau dich! Prävention durch Sport und Aufklärung“ startete, gab es kaum Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen zehn und 25 Jahren mit Migrationshintergrund. Zu dieser Zeit existierte noch das Übergangswohnheim in Ingolstadt, wo anfangs Jugendliche und junge Erwachsene gezielt für eine Teilnahme am Mädchentreff und an Sportangeboten angesprochen wurden. Gerade bei Mädchen im Alter von 13 bis 18 Jahren gab es eine große Unwissenheit

hinsichtlich gesundheitlicher Themen, die durch Sprach- und Verständigungsschwierigkeiten weiter verstärkt wurde. Diese Unwissenheit machte sie für die älteren Jugendlichen, die bereits Drogen-erfahrungen etc. hatten, interessant.

Ziele

Sinnvolle Freizeitgestaltung für Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund, jugendgerechte Informationen zu Themen wie Ernährung,

Sexualität, Verhütung, Suchtmitteln und vielen mehr, unter anderem durch den Ansatz der Peer-to-Peer-Education. Schrittweise Einbindung von Jugendlichen ohne Migrationshintergrund, Hilfe bei schulischen, beruflichen oder sprachlichen Problemen, Vermittlung in geeignete Hilfsinstitutionen, Einbindung in die örtlichen Sportvereine.

Umsetzung

Bedarfs- und Bedürfnisanalyse bei und mit Jugendlichen mit Migrationshintergrund, unter anderem mit Hilfe des „Tank-Modells“, das auch bei geringeren Sprachkenntnissen angewandt werden kann. Basierend auf den Ergebnissen wurden Angebote und Projekte entwickelt:

- Verschiedene wöchentliche Gruppen, unter anderem Breakdance, Bauchtanz, Schach, Parcours, Kinderballett, monatliche Selbsthilfegruppe „Neubeginn“, monatlicher Mädchentreff in Kooperation mit dem Gesundheitsamt
- Ausbildung geeigneter Jugendlicher zu Übungs- und Gruppenleitern oder Suchtkrankenhelfern in Kooperation mit der Deutschen Jugend Osteuropa (DJO)
- Begleitende Elternarbeit in Form von anlassbezogenen Elterngesprächen und/oder Elternabenden

Dokumentation: Projektbericht

Das Angebot besteht seit über zehn Jahren, es ist langfristig angelegt und auf Kontinuität bedacht, vor allem in personeller Hinsicht. In der Stadtteilzeitung und politischen Gremien der Stadt, zum Beispiel in der Kommission Soziale Stadt des Stadtteils, wurde auf das Projekt aufmerksam gemacht. Eine kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit informiert über die Sportangebote und die Selbsthilfegruppe.

Ressourcen und Finanzierung

Finanzierung erfolgt aus eigenen Mitteln, Zuschüsse geben Gesundheitsinitiativen oder Stiftungen. Partner wie das Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt, Sportvereine vor Ort, Kulturvereine, die Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V., das Migrationsforum und kirchliche Vereinigungen unterstützen das Projekt.

Kommentar aus dem Projekt

„Nach eigener Ansicht sowie auch Bewertung durch die Kooperationspartner wurden die von uns gesetzten Ziele weitestgehend erreicht. Die Jugendlichen nahmen konstant an den Angeboten teil. Es konnten engagierte Jugendliche herausgefiltert werden, welche die Ausbildung zum Übungsleiter/Gruppenleiter absolvierten bzw. auch in ansässige Sportvereine eingebunden wurden. Jugendliche anderer Kulturkreise konnten in die Sportangebote integriert werden. Einigen Mädchen konnte bei Sprachproblemen im Hinblick auf schulische oder berufliche Probleme geholfen werden ... Das Projekt könnte auch in anderen Städten gut multipliziert werden, sofern eine motivierte Gruppe mit entsprechendem Handlungsbedarf existiert.“

Kontakt

Soziale Stadt, Stadtteiltreff Piusviertel

Ansprechpartner: Robert Rudi

Pfützner Straße 19a, 85057 Ingolstadt

Telefon: 0176-10306383

E-Mail: robert.rudi@ingolstadt.de

FIT Regensburg – FrauenIntegration durch Sport mit Spaß

Ein Kooperationsprojekt für Frauen in schwierigen sozialen Lebenslagen

Der Zusammenhang zwischen Gesundheit und sozialer Lage ist durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. Insbesondere Frauen in sozial benachteiligten Lebenslagen finden häufig nur schwer Zugang zu gesundheitsförderlichen Angeboten wie beispielsweise Sport. Ein Modellprojekt für diese Zielgruppe ist das Erlanger Projekt „BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit“, das vom Kooperationsverbund gesundheitliche Chancengleichheit als „Modell guter Praxis“ ausgezeichnet wurde. Mit wissenschaftlicher Begleitung der Universität Erlangen-Nürnberg wurde BIG 2008 auf Regensburg übertragen und an die dortigen Bedingungen angepasst.

Ziele

„FIT Regensburg – FrauenIntegration durch Sport mit Spaß“ will Frauen in schwierigen Lebenslagen aus allen Kulturen aktivieren, für ihre Gesundheit selbst Verantwortung zu übernehmen. Die Bewegungsangebote sind niedrigschwellig, kostengünstig und wohnortnah, bei Bedarf mit Kinderbetreuung.

Umsetzung

Seit 2008 trifft sich drei Mal jährlich eine Planungs- und Koordinierungsgruppe, um das Kursprogramm zusammenzustellen. Die Umsetzung erfolgt durch die Einbindung in bestehende Angebote vor Ort, nicht durch die Schaffung neuer Projekte im Stadtteil. Die Planung erfolgt von Frauen für Frauen unter Einbindung der Zielgruppe.

- Die Kursprogramme umfassen jeweils acht bis zehn Bewegungsangebote, an denen insgesamt ca. 100 Frauen teilnehmen.
- Die Angebote finden in Räumen bzw. Einrichtungen statt, die in Stadtteilen mit hohem Anteil sozial Benachteiligter liegen (z.B. Familienzentren). Zur Teilnahme eingeladen sind jedoch benachteiligte Frauen aus dem gesamten Stadtgebiet, u.a. Frauen mit geringem Einkommen, ohne Schul- oder

Berufsabschluss, mit Migrationshintergrund, Arbeitslose und Alleinerziehende.
Ein Einkommensnachweis wird nicht verlangt.

- Der Transfer des Good Practice-Projektes BIG wurde wissenschaftlich begleitet durch das Institut für Sportwissenschaften und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen, das auch an der Entwicklung von BIG beteiligt war. Die abschließende Evaluierung ergab, dass mit dem Transferprojekt die Ziele und Zielgruppen erreicht wurden. Im Sinne der Nachhaltigkeit entstand 2012 in Neutraubling (Landkreis Regensburg) ohne wissenschaftliche Begleitung ein ähnliches Projekt wie FIT.

Die Effizienz der Maßnahme wird durch Anwesenheitslisten bei den Kursen, das regelmäßige Abfragen der örtlichen Gegebenheiten sowie die Resonanz bei der Zielgruppe überprüft, Dokumentation durch Protokolle bei den Planungs- und Koordinierungssitzungen.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer, Bilder aus den Sportkursen

Ressourcen und Finanzierung

Personelle, räumliche und finanzielle Ressourcen der Projektpartner (Amt für Jugend und Familie der Stadt Regensburg, Stadtteilprojekte Burgweinting und Ost, Arbeitskreis ausländische Arbeitnehmer, AWO Familienzentrum Humboldtstraße, EJSa Familienzentrum Hemauerstraße, Familientreff Nord, Bayerischer Landessportverband – Programm „Integration durch Sport“, Jugend- und Familienzentrum Kontrast, Regensburger Eltern-Kind-Zentrum, Gleichstellungsstelle der Stadt Regensburg). Förderung durch die Stadt Regensburg und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege. Die Geschäftsführung liegt beim Gesundheitsamt-Landratsamt Regensburg.

Kommentar aus dem Projekt

„Die bewährten Regensburger Kooperationspartnerschaften machen es möglich, mit einem geringen Finanzierungsaufwand eine breite Zielgruppe anzusprechen ... Mündliche Rückmeldungen bei den Veranstalterinnen belegen, dass einige Frauen durch das Kursangebot erstmals zu Bewegungsangeboten gefunden haben. Sie haben gelernt, dass sie sich durch Bewegung gesundheitlich besser fühlen und dabei auch noch Spaß haben können. Die Teilnehmerinnen haben andere Frauen kennengelernt, mit denen sie sich auch außerhalb der Kurse treffen.“

Kontakt

Landratsamt Regensburg – Gesundheitsamt

Ansprechpartnerin: Adolfine Schade

Sedanstraße 1, 93055 Regensburg

Telefon: 0941-4009-752

adolfine.schade@landratsamt-regensburg.de

www.landkreis-regensburg.de

Gesundheitskurs für Migrantinnen

Ein präventives, gesundheitsförderndes Angebot des Frauen- und Mädchen Gesundheitszentrums Nürnberg

Die Gesundheit von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte ist häufig beeinträchtigt durch die besonderen Herausforderungen der Migration. Sprachschwierigkeiten und mangelndes oder fehlendes Wissen über das deutsche Gesundheitssystem führen zu Missverständnissen, zu einer geringeren Inanspruchnahme und dadurch zu einer Verschlechterung von Gesundheitschancen.

Ziele

Alltagsnahe Hilfestellungen zur Gesunderhaltung und Alltagsbewältigung für Migrantinnen. Stärkung der Selbstkompetenz und Befähigung zur Entwicklung von Strategien, wie psychische und physische Gesundheit trotz erhöhter psychosozialer Anforderungen und Stressoren erhalten bzw. gestärkt werden können.

Umsetzung

Gestaltung eines präventiven Angebots für Migrantinnen nach salutogenetischem und ganzheitlichem Ansatz durch das Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum Nürnberg mit Wissensvermittlung zu Gesundheitsthemen, Körperwahrnehmung, Bewegung, Entspannung, alltagstauglichen Einheiten zur Ernährung sowie Informationen zu Medikamenten und Medikamenteneinnahme (unter Anleitung einer Apothekerin).

- Acht Kurseinheiten à 120 Minuten, der Kurs findet einmal wöchentlich statt. Die Gruppengröße liegt bei sechs bis acht Teilnehmerinnen.
- Kursinhalte: Work-Life-Balance, Entspannungsmethoden, Schlafstörungen und Depressionen, Frauengesundheit (u.a. weiblicher Zyklus, Verhütung, Blasenentzündung, Vaginalentzündung, Beckenbodentraining, Wechseljahre), Medikamente, Ausblick. Jede Kurseinheit besteht neben einer Wissensvermittlung auch aus Körperübungen, um daraus praktische Erfahrungen im Erleben, Wahrnehmen und Spüren zu erlangen und zu verankern.
- Der Kurs wird zweisprachig in Deutsch und der Sprache der Teilnehmerinnen gehalten, eine Übersetzerin ist anwesend. Nach jeder Kurseinheit bekommen die Teilnehmerinnen ein Handout mit Kurzinformationen und Selbsthilfetipps zu den verschiedenen Themenbereichen
- Feedbackrunde am Ende jeder Kurseinheit in mündlicher Form; Bögen für ein schriftliches Feedback werden nach Kursende ausgegeben.

Dokumentation: Kurzinformation zum Projekt, Inhalte der Kurseinheiten

Ressourcen und Finanzierung

Anschubfinanzierung durch die Glücksspirale für zwei Kurse von Oktober 2010 bis Juni 2011. Projektpartner sind die Evangelische Familienbildungsstätte Nürnberg und seit März 2014 die AOK Nürnberg.

Kommentar aus dem Projekt

„Das Angebot soll in den von Migrantinnen bereits genutzten Einrichtungen stattfinden und wird von einer muttersprachlichen Fachkraft begleitet ... Schwerpunkt des Kurses ist es, mit den Frauen konkrete Handlungsstrategien zur Gesunderhaltung für den Alltag zu erarbeiten ... Um den Teilnehmerinnen genügend Zeit zu geben, ihre gemachten Erfahrungen, ihre gewonnenen Einsichten und ihr neues Wissen sortieren und integrieren zu können, findet der Kurs nur einmal wöchentlich statt.“

Kontakt

Frauen & Mädchen

Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.

Ansprechpartnerin: Petra Linhard

Fürther Straße 154, 90429 Nürnberg

Telefon: 0911-328262

E-Mail: info@fmgz-nuernberg.de

www.fmgz-nuernberg.de

**Gesundheit
generationsübergreifend
stärken**

7



Gesundheitsmarkt

Informationen und Angebote zu Gesundheitsförderung und Prävention in der Region – seit 1994 jährlich im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen

Im Jahr 1993 wurden in einer Erhebung des Gesundheitsamtes im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen alle regionalen Anbieter der Gesundheitsförderung, der Prävention und der Gesundheitshilfe erfasst. Dabei zeigte sich, dass das Spektrum der Angebote sehr groß ist, die Angebote in der Bevölkerung jedoch wenig bekannt sind.

Ziele

Niederschwellige Information der Bevölkerung über Angebote der Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitshilfen im Landkreis, Anregung zu gesundheitsbewusstem Verhalten und Vernetzung der Anbieter.

Umsetzung

Konzeption eines Gesundheitsmarktes analog zu allgemeinen Verbrauchermessen, auf dem ein Teil des regionalen Angebots vorgestellt wird. Der erste Gesundheitsmarkt fand 1994 statt, aufgrund des großen Erfolges mit rund 3.000 Besuchern wird die Veranstaltung seither jährlich wiederholt, abwechselnd in Weißenburg, Gunzenhausen und Treuchtlingen. 135 Institutionen bzw. Gruppen haben sich inzwischen dort präsentiert, jedes Jahr nehmen etwa 50 Anbieter teil, mehr sind aufgrund der begrenzten räumlichen Kapazitäten nicht möglich.

- Auf dem Gesundheitsmarkt gibt es zahlreiche Informationsstände sowie Vorträge und Vorführungen, Angebote für Kinder, ein Gesundheitsquiz. Beteiligt sind Krankenhäuser, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Bildungsträger, Krankenkassen und Behörden; kommerzielle Anbieter sind nicht zugelassen. Regionale Direktvermarkter bieten gesundes Essen an.
- Eröffnet wird jeder Gesundheitsmarkt durch den Landrat und den örtlichen Bürgermeister. Begleitung durch Berichterstattung in der örtlichen Tageszeitung mit themenbezogenen Beiträgen.

- Seit 1995 sind die Anbieter in einer Gesundheitskonferenz vernetzt, sie hat derzeit 85 Mitglieder. Daraus sind weitere, meist zeitlich befristete Projekte und Aktionen entstanden. Aus dem Teilnehmerkreis hat sich 1995 außerdem eine noch heute bestehende Arbeitsgemeinschaft von Selbsthilfegruppen gegründet.

Dokumentation: Projektbeschreibung

Ressourcen und Finanzierung

Förderung durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie Sachmittel des Landratsamtes Weißenburg-Gunzenhausen. Organisation durch das Sachgebiet Gesundheitsförderung und weitere Mitarbeiter der Gesundheitsabteilung des Landratsamtes.

Kommentar aus dem Projekt

„Die niederschwellige Veranstaltungsform eines Marktes sollte die Anziehungskraft erhöhen. Wichtig war dabei auch, Angebote zu ‚Tabuthemen‘ wie z.B. Sucht oder chronischen Krankheiten vorzustellen. Dies war möglich durch die große Palette von Anbietern ... Der Gesundheitsmarkt findet seit 1994 in ähnlicher Form, nur mit kleinen Veränderungen statt und wird aufgrund des unveränderten Erfolgs fortgeführt. Weitere Veranstaltungen sind bereits geplant ... In 20 Jahren wurden ca. 68.000 Besucher erreicht.“

Kontakt

Landratsamt Weißenburg-Gunzenhausen
Abt. Gesundheitsamt, SG Gesundheitsförderung
Ansprechpartner: Herbert Kamleiter
Niederhofener Straße 3, 91781 Weißenburg
Telefon: 09141-902411
E-Mail: herbert.kamleiter@landkreis-wug.de

Die BLZK informiert – Ihr Zahnarzt berät

Crossmediale Patienteninformationen rund um die Mundgesundheit und zum Patientenberatungsangebot der Bayerischen Landeszahnärztekammer

Der Beratungsbedarf bei Gesundheitsfragen steigt zunehmend. Das Informationsverhalten der Bevölkerung hat sich insbesondere bei jüngeren Menschen stark gewandelt. Sie nutzen vorrangig das Internet. Die dort verfügbaren Informationen sind oftmals unübersichtlich und nicht immer qualitätsgesichert. Um Patienten eine umfassende Informationsplattform zu bieten, hat die Bayerische Landeszahnärztekammer die Patienten-Website „zahn.de“ entwickelt. Dort bietet sie eine fachlich kompetente, qualitätsgesicherte Patientenberatung an.

Ziele

Informationsplattform für Patientinnen und Patienten für alle Alters- und Bildungsgruppen mit leicht verständlichen, barrierearmen und qualitätsgesicherten Informationen zur Mundgesundheit und zum Beratungsangebot der Bayerischen Landeszahnärztekammer, online sowie über gedruckte Informationsmaterialien. Die Angebote sollen das persönliche Beratungsgespräch mit dem behandelnden Zahnarzt in der Praxis unterstützen und ergänzen.

Umsetzung

Im Juni 2013 wurde die BLZK-Patienten-Website unter der URL www.zahn.de freigeschaltet. Sie zeigt das gesamte Spektrum des Patientenberatungsangebotes der Bayerischen Landeszahnärztekammer und ermöglicht eine niedrigschwellige Kontaktaufnahme:

- Internetgerechte Aufbereitung der BLZK-Patientenbroschüren mit Informationen zur Zahngesundheit, die die BLZK in loser Folge zu ausgewählten Themen herausgibt, unter anderem zu professioneller Zahnreinigung, Mundgeruch, Parodontitis, Implantaten, gesunden Kinderzähnen, Zahntraumata, Kieferorthopädie, Prophylaxe, Zähne und Allgemeingesundheit; die Informationen werden fortlaufend ergänzt.
- Infoblätter mit Tipps zur Zahnpflege und -behandlung sowie zur Krankheitsverhütung sind auf der

Website als Download und als Audiodateien verfügbar, außerdem gibt es Filme und Animationen, z.B. eine kommentierte Zahnarzt-Rechnung.

- In einem Patientenforum können Patienten Fragen stellen, die von zahnärztlichen Experten der BLZK beantwortet werden; als weiteres Angebot gibt es eine Telefonsprechstunde
- Geplant ist die Zertifizierung von zahn.de (HONcode, afgis e.V)
- Zur Erreichbarkeit nicht internetaffiner Zielgruppen umfasst das crossmediale Konzept neben der Website die gedruckten Informationsmaterialien der BLZK.

Dokumentation: Projektbericht, Präsentation, Infomaterialien, Broschüren und Flyer

Ressourcen und Finanzierung

Finanzierung aus dem laufenden Etat der Bayerischen Landeszahnärztekammer, der Selbstverwaltungskörperschaft aller 15.000 bayerischen Zahnärztinnen und Zahnärzte.

Kommentar aus dem Projekt

„Die Bayerische Landeszahnärztekammer will mit einer speziell auf Patienten ausgerichteten Website die Bevölkerung aller Alters- und Bildungsgruppen direkt ansprechen ... Die Website ist darauf ausgerichtet, das gesamte Spektrum des Patientenberatungsangebotes der BLZK aufzuzeigen und die Kontaktaufnahme niedrigschwellig zu ermöglichen.“

Kontakt

Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)

Geschäftsbereich Kommunikation

Ansprechpartnerin: Isolde M. Th. Kohl

Fallstraße 34, 81369 München

Telefon: 089-72480-102

E-Mail: ikohl@blzk.de

www.zahn.de

Mehrgenerationentag

Die Thurnerbauer-Wiese als Treffpunkt für alle Generationen in der Gesunden Gemeinde Fürstenzell

Im Rahmen des Modellprojekts „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“ wurde auf Grundlage einer Bürgerbefragung in der Gemeinde Fürstenzell im Landkreis Passau entschieden, einen Treffpunkt für alle Generationen auf einer in der Ortsmitte gelegenen Wiese („Thurnerbauer-Wiese“) zu gestalten.

Ziele

Ein generationsübergreifendes Angebot insbesondere für die Zielgruppen Senioren und Kinder zur Förderung der sozialen Gesundheit durch Belebung der Wiese als Ort der Begegnung und Kommunikation.

Umsetzung

Gründung eines Arbeitskreises mit Vertretern aus Kindertagesstätten, Schulen, Pflegeeinrichtungen, Anwohnern der Wiese, Senioren und dem Bürgermeister; Sammlung von Wünschen zur Gestaltung der Thurnerbauer-Wiese durch partizipative Arbeit mit den Zielgruppen. Es wurden zusätzliche Bänke aufgestellt und eine Feuerstelle angelegt, der Bauhof präparierte die Wege für die Nutzung mit Rollstühlen, Gehwagen und Kinderwagen, das Aufstellen einer Nestschaukel ist genehmigt. Der Kreislehrgarten, der bisher durch einen Zaun abgesperrt war, wird ab dem Frühjahr über ein Drehkreuz für alle zugänglich sein. Der Erwerb eines Pavillons und die Anschaffung von Sportgeräten für Senioren sind geplant. Die bislang größte und erfolgreichste Veranstaltung auf der neu gestalteten Wiese war der Mehrgenerationentag:

- Organisation durch die Seniorenbeauftragten aus Fürstenzell und einer Kindergartenleitung, an der Programmgestaltung beteiligten sich die drei örtlichen Kindergärten, insgesamt kamen rund 200 Menschen auf die Thurnerbauer-Wiese.
- Programm: Darbietung von Spielliedern zum Thema Frühling und Sommer durch die Kindergartenkinder, gemeinsames Singen mit Senioren aus der ambulanten und stationären Pflege, Kaffee und Kuchen,

Informationen über das Projekt „Gesunder Landkreis“ und Eröffnung des Kreislehrgartens. Im Anschluss konnten die Kinder auf dem Spielplatz spielen und die Erwachsenen hatten Gelegenheit, sich zu unterhalten und den Kreislehrgarten zu besichtigen.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Projektsteckbrief, Zeitungsbericht

Ressourcen und Finanzierung

Der Bauhof stellte die Bänke und die Technik zur Verfügung. Getränke, Plakate, Öffentlichkeitsarbeit und Werbung wurden vom Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau finanziert. Die Kindergartenleitung suchte die Lieder aus und übte sie mit den Kindern ein. Die Senioreneinrichtungen übernahmen das Einüben der Lieder mit den Senioren und organisierten die Teilnahme. Eine Musikerin vor Ort kümmerte sich um die musikalische Begleitung.

Kommentar aus dem Projekt

„Zahlreiche Teilnahme und durchwegs positive Rückmeldung der Teilnehmer am Generationentag ... Alle Teilnehmer und die Organisatoren sind sich einig, den Generationentag jährlich stattfinden zu lassen und arbeiten daran, auch Schüler und Jugendliche anzusprechen.“

Kontakt

Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau Außenstelle Fürstenzell

Ansprechpartnerin: Franziska Solger-Heinz
Passauer Straße 33, 94081 Fürstenzell
Telefon: 08502-9131-32
E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de

Generationsübergreifender Spieletag

Förderung der sozialen Gesundheit und des Miteinanders in der Gesunden Gemeinde Aldersbach

Im Rahmen des Modellprojekts „Gesunder Landkreis – Runde Tische zur regionalen Gesundheitsförderung“ befasst sich der Arbeitskreis „Generationen“ der Gemeinde Aldersbach im Landkreis Passau mit dem generationenübergreifenden Zusammenleben und der Willkommenskultur am Ort. Aldersbach hat einen hohen Anteil älterer Einwohner, aber auch einen besonders hohen Anteil an unter 18-Jährigen. Abgesehen vom Angebot der Vereine gibt es für sie kaum Möglichkeiten der Begegnung.

Ziele

Begegnungsmöglichkeit für alle Generationen in der Gemeinde, um sich kennenzulernen, der Vereinsamung entgegenzuwirken, für ein zwangloses Miteinander und als Plattform für nachbarschaftliche Hilfe.

Umsetzung

Im Mai 2014 wurde der erste „Spieletag“ im Kultur- und Begegnungszentrum Aldersbach veranstaltet. Der Arbeitskreis „Generationen“ übernahm die Organisation vor Ort. Rund 60 Besucherinnen und Besucher aller Altersgruppen – Familien mit Kindern, Jugendliche und Senioren – nahmen daran teil.

- Verschiedene Brett-, Gedulds- und Kartenspiele standen zur Auswahl bereit, auch einfache Puzzle- und Motorik-Spiele für Kinder unter drei Jahren.
- Der Elternbeirat des Kindergartens spendete Kuchen und Getränke, die Grundschule organisierte ein gesundes Obstbuffet.
- Der 1. Bürgermeister der Gemeinde begrüßte die Teilnehmer und Organisatoren.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Projektsteckbrief, Zeitungsbericht

Ressourcen und Finanzierung

Die Gemeinde stellte die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung, die Planung und Durchführung koordinierte die Regionalkoordinatorin des Modellprojekts „Gesunder Landkreis“, das im Rahmen der Initiative des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert wird. Die Organisation vor Ort lag beim Arbeitskreis „Generationen“ Aldersbach (Gemeinderat, Pfarrgemeinderat, Ehrenamtliche, Seniorenbeauftragte, Jugendbeauftragte), unterstützt durch den Elternbeirat des Kindergartens und die Grundschule.

Kommentar aus dem Projekt

„Den ganzen Nachmittag waren die Tische besetzt ... Der generationenübergreifende Spieletag wurde so gut angenommen, dass er nun mindestens einmal jährlich stattfinden soll. Überlegt wird auch, den Spieletag als niederschwelliges Angebot für Neuzugezogene zu organisieren und damit die Willkommenskultur zu verbessern.“

Kontakt

Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention am Landratsamt Passau Außenstelle Fürstenzell

Ansprechpartnerinnen: Franziska Solger-Heinz, Annemarie Pelinka
Passauer Straße 33, 94081 Fürstenzell
Telefon: 08502-9131-32
E-Mail: franziska.heinz@landkreis-passau.de

Schriftenreihe des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG)

Bisher sind in dieser Schriftenreihe folgende Bände erschienen:

Band 1 Der Bayerische Gesundheitsförderungs-und Präventionspreis 2013 (München, 2013)

sowie der vorliegende Band

Band 2 13. Bayerischer Präventionspreis (München, 2015)

**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