Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2006

Gesundheitsförderung in der Gemeinde

Herausgeber

Johannes Georg Gostomzyk
Martina Christine Enke

Band 16 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

BGPP 2006

Impressum

© Landeszentrale für Gesundheit
in Bayern e.V. (LZG), 2006
Landwehrstraße 60-62, 80336 München
Die LZG wird gefördert durch das Bayerische
Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und
Verbraucherschutz

Herausgeber:
Prof. Dr. med. Johannes Georg Gostomzyk, Augsburg
Dr. med. Martina Christine Enke, Augsburg
Redaktion:
Martina Enke
Gestaltung und PrePress:
Manfred Dilling, Eurasburg
Druck:
Medienhaus Kastner, Wolnzach
ISBN 3-933725-17-8

Die Personenbezeichnungen in dieser Schrift beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf Frauen wie auf Männer. Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wurde jedoch teilweise darauf verzichtet, in jedem Fall beide Geschlechter zu nennen.

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2006

Gesundheitsförderung in der Gemeinde

Herausgeber

Johannes Georg Gostomzyk
Martina Christine Enke

Band 16 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Kategorie I

Realisierte Projekte

Gesundheitsförderung in der Gemeinde Bayerischer Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2006

Vorwort 17
Johannes Georg Gostomzyk

Kategorie I: Realisierte Projekte

Ausgezeichnete Projekte

1. Gesundes Karlshuld 24
Gemeindenahe Gesundheitsförderung im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen
Wolfgang Kaiser

2. Der größte Schatz 25
Kompetent konsumieren im Überfluss
Petra Kirchschlager, Birgit Noll-Rehm

3. „Warum ...?" 39
Ein etwas anderer Film für eine etwas andere Aktion entsteht
Fabian Kress

Besonders erwähnte Projekte

4. MiMi – Mit Migranten für Migranten 42
Interkulturelle Gesundheit in Deutschland – Entwicklung und Realisierung an den Projektstandorten München und Nürnberg

5. Jung und Gesund 44
Modellprojekt zur Gesundheitsförderung von Schwangeren und Kindern im Ostallgäu

6. KompAs – Kompetentes Altern sichern 46
Modellversuch zur Gesundheitssicherung und -förderung durch die Entwicklung und Er-probung eines Programms zur gesundheitlichen Prävention für Erwachsene mit geistiger Behinderung (ProPEr)

7. Frei ab 12? 48
Kampagne zu Suchtprävention, Jugendschutz und Zivilcourage in Erlangen/Erlangen-Höchstadt

8. Gesundheitsdrehscheibe Schule 50
Gesundheitsförderung und Prävention an der Reischleschen Wirtschaftsschule, Augsburg

9. Sozialkaufhaus der Arbeitshilfe 2000 e.V. 52
Arbeit für gesundheitlich und sozial beeinträchtigte Menschen in Augsburg – Selbstfinanzierung eines sozialen Projekts durch wirtschaftliche Betätigung

10. Wohlfühlabende für Landfrauen nach Pfarrer Sebastian Kneipp 54
Entspannung und gemeinsames Tun in Weigenheim und Ermetzhofen

Gemeindebezogene Projekte

WIP – Wir in Plattling 58
Ein kommunales Präventionsprojekt der Stadt Plattling

VERNETZT in die Zukunft 60
Gesundheitsförderung in Regensburg durch die Gemeindenahe Gesundheitskonferenz

Landkreis Tirschenreuth: GesundSeinsRegion am Mittelpunkt Europas 62
Gemeindenahe Gesundheitsförderung in der Oberpfalz

Bürgerhaus Linde – ein Treffpunkt für alle Generationen 64
Entwicklung eines neuen Dorfmittelpunkts unter besonderer Berücksichtigung der Schwerpunkte Senioren und Gesundheit

Netzwerk Suchtprävention in Erlangen und Erlangen-Höchstadt 66

FH Lifestyle-Tage 2006 68
„Sind Sie fit?" Informationen zu Ernährung, Sport & Medizin, Suchtproblemen an der Fachhochschule Amberg-Weiden

Gesundheit im Dialog 70
Eine bürgernahe Veranstaltungsreihe der Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen

AOKparcours 72
Einrichtung von Nordic Walking-Strecken als dauerhafte Gesundheitstreffpunkte

1. Deutscher Tai Chi und Qi Gong-Pfad 74
Gesundheitsprävention auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin – „Übungen für Leib und Seele"

Was tun, wenn die Hitze kommt? 76
Informationsveranstaltungen für Senioren in der Gemeinde

Projekte mit Kindern und Jugendlichen

„Mama, hilf mir groß und stark zu werden!" – Erziehung zu selbstbewussten, starken und rücksichtsvollen Menschen 80
Elternseminare im Raum Landshut

Xundi – Ärzte in Kindergärten 82
Ehrenamtliches Engagement für gesundheitliche Aufklärung von Kindern im Vorschulalter

Fit macht schlau 84
Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung im Kindergarten

Gesunde Kinder – unsere Zukunft 86
Förderung einer gesunden Lebensweise und Prävention von kindlichem Übergewicht

Ganzheitliche Gesundheitserziehung nach Pfarrer Kneipp 88
Der Kneipp-Kindergarten „Altstadtzwerge" in Hersbruck

Mit mir nicht! 90
Materialien für Bayerns Grundschulen zur Prävention von Gewalt, Sucht und Drogen

Suchtprävention an Volksschulen 92
Ein Präventionsprojekt im Sinne von Schulentwicklung, durchgeführt als Pilotprojekt in der Volksschule Benediktbeuren

Bewegungsorientiertes kardiovaskuläres Interventionsprojekt für Kinder 94
Ein Pilotprojekt zur Gesundheitsförderung an Grundschulen in Germering

Gesundheitsförderung in der Grundschule 96
Gesunde Ernährung und Bewegung in der Montessori-Grundschule Marktrodach

Schülergesundheitstage 98
Maßnahmen an einer Hauptschule in einem sozialen Brennpunktviertel in Ingolstadt

Rauchfreie Schule 100
am Beispiel der Bertolt-Brecht-Schule in Nürnberg

Fast Food / Slow Food and more 102
Jugendliche lernen in Kochkursen gesunde Ernährung und gesundes Essverhalten

Sei kein Schokoladenfrosch – hüpf mit! 104
Spaß an Ernährung und Bewegung – Ein Programm für Kinder mit Übergewicht und ihre Eltern

Fit und gut drauf! 106
Stadtteilprojekte rund um das Thema Gesundheit für Kinder und Jugendliche in München

Aktionstage im Hegenauer Park 108
Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche in Regensburg

„Trau Dich" 110
Wochenendfreizeit für Kinder suchtkranker Eltern

Einführung der Petö-Therapie in Bayern 112
„Konduktive Förderung" für spastisch gelähmte Kinder: Der Weg von der Selbsthilfe zu einer anerkannten heilpädagogischen Tagesstätte

Betriebliche Gesundheitsförderung

G'sund am Arbeitsplatz – es regt sich was in Regensburg 116
Ein Netzwerk forciert Gesundheitsförderung und Prävention in der Lebenswelt „Arbeit"

Arbeitskreis Gesundheit 118
Eine Plattform für Betriebliche Gesundheitsförderung im Werk Neumarkt der Staedtler Mars GmbH & Co. KG

Gesunde Arbeitswelt 120
Betriebliche Gesundheitsförderung am Landratsamt Schwandorf und den kreiseigenen Einrichtungen

Rauchfreies Rathaus 122
Einführung eines generellen Rauchverbots im Landratsamt Füssen unter aktiver Einbindung aller Mitarbeiter

Passion for People 124
Mitarbeitersensibilisierung zum Thema „Sucht" in der Firma Ingram Micro Distribution GmbH

Gesundheit im Urlaub

Prävention im Kurort 128
Bad Kohlgruber Präventionswochen

Pottensteiner Gesundheitstage 130
Vorstellung von Gesundheits-, Wellness- und Präventionsangeboten in der Region

Atemwegs-Lehrpfad 132
„Heilklimatische Bewegungstherapie" für Einheimische und Gäste in Garmisch-Partenkirchen

Schlafschule im Sibyllenbad 134
„Der Weg zum gesunden Schlaf"

Wander- und Wohlfühlhöfe im Bayerischen Wald 136
Gesunde Ernährung und Bewegung in der Natur

Rottaler Naturheilwochen auf dem Bauernhof 138
Gesundheitsangebote und Osteoporose-Prophylaxe

Glutenfrei überm Alltag stehen 140
Urlaubsangebote mit glutenfreier Ernährung für Menschen mit Zöliakie/Sprue in Scheidegg

Gesundheitschancen fördern

„Stillen macht stark" 144
Stillaktion und Stillcafé München Nord

Dabei sein schafft Lebensfreude – Dazu gehören gibt Kraft 146
Das „Netzwerk der Hilfe" im Allgäu sorgt für die kostenlose Integration von Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien in örtliche Sportvereine

Wie geht es i(I)hnen – Nasilsiniz? 148
Gesundheit und Pflege in der Muslimgemeinde e.V. Vilsbiburg

Qualifizierungsmaßnahme für Migrantinnen 150
im Bereich Gesundheit und Wellness
Ein Lehrgang zur „Gesundheitsberaterin" in München

Prävention süchtigen Verhaltens

„weiterstattbreiter" 154
Cannabis-Präventionskampage

Rauschendes Leben – wo bleibst Du? 156
Eine Ausstellung und begleitende Aktionen zur Suchtprävention

L.U.T.SCH … Legal Und Trotzdem Sch… 158
Präventions-Wettbewerb von Jugendlichen für Jugendliche im Landkreis Bad Kissingen

„Jump – Wann leben wir los?" 160
Interaktives Theater für Jugendliche zur Gesundheitserziehung und Drogenprävention

„Feste feiern - MfG Jugendschutz" 162
Projekt zur kommunalen Suchtprävention in der Region Amberg-Sulzbach

Fliegenpilz 164
Entwicklung und Unterstützung suchtpräventiver Projekte in Gemeinden im Raum Unterallgäu

Gesprächsgruppen für Frauen 166
Ein Angebot für Frauen, die suchtgefährdet oder suchtkrank sind

Sexualpädagogik und HIV-Prävention

Tipp-Kick-Kampagne 170
Ein gemeinsames HIV-Präventionsprojekt für die Zeit der Fußballweltmeisterschaft und darüber hinaus

„HIV-positiv ... und jetzt?" 172
Eine Ausstellung zur Aids-Prävention mit Aktionen

„Unter die Haut" 174
Jugendpräventionstheater der AIDS-Beratung Mittelfranken

„Eine Reise durch den Körper" – Biologie zum Anfassen 176
Ein sexualpädagogisches Grundschulprojekt

Jungs unterwegs ... auf dem Weg zu sich selbst 178
Sexualpädagogisches Gruppenangebot für Jungen im Alter von zehn bis zwölf Jahren in Nürnberg

Kategorie II

Projekte in Planung

Kategorie II: Projekte in Planung

Ausgezeichnete Projekte

1. Fit für Fünf 185
Kleingruppenorientierte Förderung von gesundheitsorientiertem Bewegungs- und Ernährungsverhalten bei Berufsschülern, Würzburg
Martin Heyn

2. Bad Tölz – Deutschlands gesündester Arbeitsplatz 191
Neuartiges und firmenübergreifendes Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen
Philip Janda

3. Projekt Schönheit um jeden Preis? 197
Ideenwettbewerb 2006 an Schulen in Regensburg und Umgebung
Kathrin Müller, Silvia Reinhardt

Gemeindebezogene Projekte

Gesundheitsoffensive der Landfrauen im Bayerischen Bauernverband zur Osteoporose-Prävention 200

Prävention in den Bereichen Sucht, Gewalt, Jugendschutz und Gesundheit 202
Die Projektgemeinde Stadt Leipheim

„Forchheim – Die gesunde Stadt": Tradition bewahren – Neues wagen 204
Die Stadt als Kompetenzzentrum für ein umfassendes und ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesunderhaltung der Bevölkerung

Sinnenfeld, Lebensraum Schulhof, Elternabend Drogen/Sucht und Treffpunkt Spielplatz 206
„Guat beinand" in der Gemeinde Bernhardswald

Betriebliche Gesundheitsförderung

Errichtung eines ganzheitlichen integrativen betrieblichen Gesundheitsmanagements mit Schwergewicht auf psychosozialer Gesundheit im Flughafen München 208

Von der „Betrieblichen Gesundheitsförderung" zum „Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement" (BGM) in der Stadt Regensburg 210

Diverse Präventionsprojekte

TigerKids – Kindergarten aktiv 212
Eine breitenwirksame Kampagne zur präventiven Verhältnis- und Verhaltensmodifikation in Kindergärten Bayerns

„Handgepäck" – Mit Ressourcen das Leben gestalten 214
Ein impulsgebendes Projekt für die Elternarbeit im Kindergarten

Lei(s)tungswasser für Schüler 216
Umstellung der Getränkeversorgung in Schulen der Stadt Augsburg

„Für Mama koche ich – der Papa kocht für mich" 218
Eltern und Kinder kochen gemeinsam aus regionalen und saisonalen Produkten – Aktionstage für Familien in Schwabach

„Hör auf Dein Herz" 220
Vortragskonzept zur primären Prävention der koronaren Herzkrankheiten auf Basis von Lebensstilveränderungen im Setting Apotheke

Sturzlos glücklich 222
Informationsveranstaltungen zur Sturzvorbeugung für Senioren

Wellness-Training für Sie und Ihren Haushalt 224
Zweitägige Haushalts-Intensivkurse mit Wellness-Programm in Schneeharding

Prävention süchtigen Verhaltens

„sauba bleim" 226
Interaktive Sucht- und Drogenprävention für Jugendliche – Multiplikatorenschulung durch die Münchner Polizei

Cann(abis) denn sein? 228
Eine Veranstaltungsreihe für Eltern von drogenkonsumierenden Jugendlichen in Landshut

„Tanzen ist doch schöner als wanken und taumeln" 230
Geschlechtsspezifischer Tanzworkshop für Mädchen in Viechtach

„Obacht!" 232
Eine Wanderausstellung zum Thema Alkoholmissbrauch

Lifejoy – Besser schlau als Blau 234
Ein Projekt zur Alkoholprävention für junge Menschen

Vorwort

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2006

Johannes G. Gostomzyk

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) hat das Ziel, neue erfolgreiche Wege in der Prävention bekannt zu machen. Die Dokumentation zum BGPP 2006 berichtet über Menschen, die dahingehend aktiv waren und es oft noch sind, durch gemeinschaftliche Präventionsarbeit in selbst initiierten Projekten die Entwicklung von Gesundheit in ihrer Umgebung zu fördern. Damit ist eine seit Jahren zunehmend genutzte Plattform entstanden, über in Stadt und Land erfolgreich durchgeführte Präventionsprojekte zu berichten. Nach dem Modell „gute Praxis" können so bereits vorliegende Erfahrungen zu bestimmten Präventionsthemen von anderen Initiativen genutzt werden.

Die Akzeptanz und das Ansehen des BGPP sind offensichtlich wieder gewachsen, dafür spricht die deutlich höhere Zahl von Bewerbungen im Vergleich mit Vorjahren. Die gesonderte Ausschreibung für „Projekte in Planung" soll gute Projektideen fördern, indem der Projektträger auf die Möglichkeit aufmerksam gemacht wird, bereits schon vor oder in der Umsetzungsphase professionelle Beratung in der Abteilung Gesundheitsberichterstattung des Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) oder auch in der LZG zu nutzen.

Selektive Prävention richtet sich an Menschen, die bereits risikoexponiert sind, z.B. Kinder und Jugendliche in Umgebungen, in denen viel geraucht oder getrunken wird. Die Bedingungen für indizierte Prävention liegen vor, wenn Risikoverhalten praktiziert wird, also bereits aktiv geraucht oder getrunken wird. Präventionsaktivitäten, die vor Ort anlassbezogen entstehen, entsprechen in der Regel den Kriterien selektiver bzw. indizierter Prävention. Das Präventionsthema wird durch eine belastende Situation oder durch das Verhalten der potentiellen Zielgruppe ausgelöst. Daraus bestimmen sich auch Art und Umfang notwendiger Präventionsmaßnahmen und der Umfang erforderlicher Finanzmittel. Das sind die wichtigsten Unterschiede im Vergleich mit zentral formulierten Präventionsthemen bzw. initiierten Projekten und auch gegenüber universaler Prävention, die sich zentral organisiert mit ihrer Botschaft an alle Bürger wendet und nicht exklusiv an bestimmte Gruppen.

Die Kommunen sind für den Bürger der Ort praktizierter und erlebter Daseinsvorsorge. Auf dieser Ebene mit bürgerschaftlichem Engagement und unter Beteiligung lokaler Körperschaften und Institutionen organisierte Prävention erreicht nur dann Nachhaltigkeit,

wenn ihre Ziele einem tatsächlichen Bedarf entsprechen. Das minimiert zugleich das Risiko der Ressourcenverschwendung, zumal der Umfang eingeworbener Mittel eher unter als über dem tatsächlichen Bedarf liegt.

Die Durchsicht der zum BGPP 2006 eingereichten Projektdarstellungen zeigt, dass bayernweit ein beachtliches Niveau in der Präventionspraxis erreicht ist. Daraus geben sich folgende Feststellungen:

1. Neben den Oberthemen der Prävention Ernährung und Bewegung, Betriebliche Gesundheitsförderung, Ausgleich der Gesundheitschancen bei sozialer Benachteiligung und süchtiges Verhalten gibt es Projekte zu diversen Themen, die jeweils nur vor Ort wichtig sind.

2. Die Förderung der Projekte wird in der Regel von den Akteuren selbst organisiert. Offensichtlich entsteht eine Förderkultur, an der im einzelnen Kommunen, Bezirke, das Land, der Bund und auch die EU als Förderer beteiligt sind. Dabei hat insbesondere die Initiative „Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz vielerorts wichtige Startimpulse gesetzt. Ebenso beteiligen sich Krankenkassen, hier besonders die AOK Bayern, sowie Stiftungen, Sponsoren und Betriebe. Häufiger sind mehrere Förderer an einem Projekt beteiligt, wobei Förderungen in der Regel zeitlich begrenzt sind.

   Da sich nur erfolgreiche Projekte um den BGPP bewerben, kann nicht abgeschätzt werden, wie viele Projekte im Lande unterbleiben oder mangels ausreichender Förderung scheitern.

3. Erfolgreiche Präventionsprojekte sind das Ergebnis realistischer Zielformulierungen und gangbarer Umsetzungswege. Es sind meist zeitlich und örtlich begrenzte Aktivitäten, die keine neuen Einrichtungen schaffen, wohl aber mit vorhandenen Personen, Einrichtungen und Ressourcen (Beratungsstellen, Kliniken, Vereine usw.) in neuer Weise zielgerichtet kooperieren.

4. Die Projektträger orientieren ihr Vorgehen an den verfügbaren Ressourcen und sind um eine projektinterne Qualitätssicherung bemüht. Auch die Möglichkeiten der externen begleitenden Beratung und Evaluation durch Institute an Fachhochschulen und auch Hochschulen wird genutzt.

   Für Qualitätskontrolle und Evaluation einzelner bürgerschaftlich organisierter Projekte, z.B. Selbsthilfeaktivitäten, gibt es bisher keine standardisierten Kriterien. Entsprechende Anforderungen dürfen aber weder das Budget des Projektes unverhält-

nismäßig belasten noch seine Authentizität beeinträchtigen.

Auch Selbständige bieten offenbar zunehmend gesundheitsbezogene Präventionsleistungen als Dienstleistungen an, das reicht vom Kneipp-Bauernhof bis zu Dienstleistungen vor dem Hintergrund neu erworbener Qualifikationen, deren fachliche Wertigkeit schwer eingeschätzt werden kann.

5. Der Zeitrahmen von Präventionsprojekten reicht von Aktionstagen bis zu einem über fünf Jahre angelegten Konzept einer Gemeinde und zeitlich nicht explizit limitierter Projekte in Betrieben.

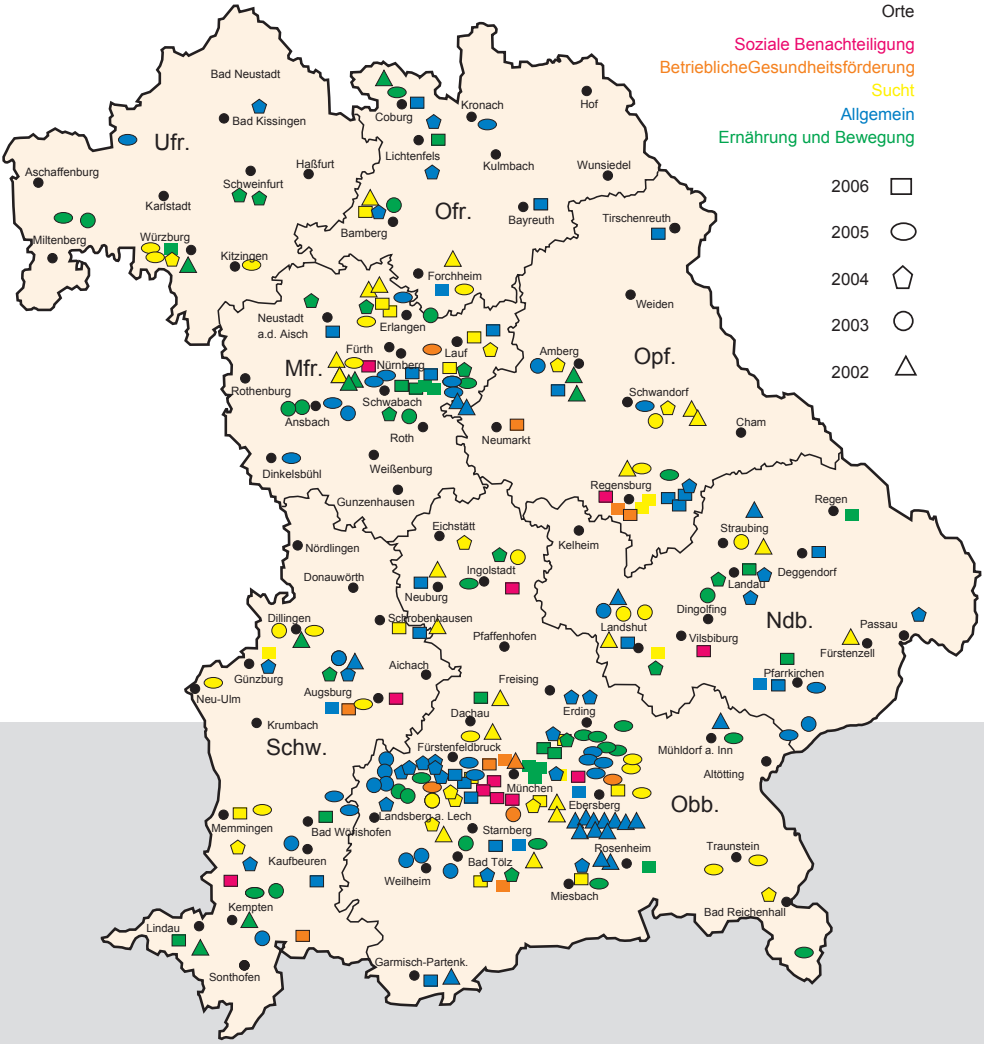
Die Bedingungen für Gesundheit sind in unserer Gesellschaft ungleich verteilt, viele Menschen lösen die komplexe Aufgabe Prävention eigenverantwortlich und ohne organisierte Unterstützung. Manche ziehen sich auf den Standpunkt zurück, auch in der Prävention ist jeder seines Glückes Schmied. Aber Solidarität in der Gesellschaft darf Prävention nicht ausklammern. Im Gegenteil, solidarisch sein bedeutet, denen zu helfen, die aus eigener Kraft die ihnen mögliche Gesundheit nicht erreichen.

Die zum BGPP 2006 eingereichten Präventionsprojekte geben wertvolle Anregungen, Beispiele für erfolgreiche Wege und Kontaktadressen zum Erfahrungsaustausch. Bereits die Darstellung aller zu den bisherigen BGPP-Wettbewerben eingereichten Projekte, die wohl nur als die Spitze eines Eisberges zu werten sind, in einer Landkarte von Bayern (Abbildung Seite 21) spricht eindrucksvoll für eine dezentral in Kommunen, Landkreisen und Kreisfreien Städten unter sehr unterschiedlichen Bedingungen gewachsene Präventionskultur im Lande.

Prof. Dr. med. J.G. Gostomzyk
Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Präventionsprojekte im BGPP

Räumliche Verteilung und Themenbereiche der zu den bisherigen Wettbewerben um den Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis eingereichten Projekte (2002-2006)



Kategorie I

Realisierte Projekte

Gesundes
GK
Karlshuld

Start für das „Gesunde Karlshuld": Rund 1.000 Bürgerinnen und Bürger informierten sich bei der Auftaktveranstaltung im Frühjahr 2005 über das Projekt, die Angebote und die beteiligten Institutionen.

Gesundes Karlshuld

Gemeindenahe Gesundheitsförderung im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen

Wolfgang Kaiser

Das Grundkonzept zum Projekt „Gesundes Karlshuld" wurde entwickelt und initiiert von der „Gemeindenahen Gesundheitskonferenz" (GGK) im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen unter Leitung und Moderation des Gesundheitsamtes. Ziel war es, einen gemeindenahen Ansatz zur Gesundheitsförderung auf breiter Basis zu schaffen, und diesen langfristig von Gemeinde zu Gemeinde auf den gesamten Landkreis auszuweiten. Ein fünfköpfiges Tutorenteam der GGK begleitet bis heute die dreijährige Modellphase des Projektes, für die die Gemeinde Karlshuld aufgrund ihrer guten Infrastruktur ausgewählt wurde. Es wurde bewusst der ländliche Bereich des Landkreises angesprochen (Gemeinden bis 5.000 Einwohner), gleichwohl erschien es wichtig, vor allem für die Modellphase eine breite gesundheitliche und soziale Versorgung – von Ärzten, Apotheken bis zur Fußpflegerin, von der Sozialstation über Physiotherapeuten bis zum Sportverein, aber auch privat an der Gesundheitsförderung interessierte Personen – zur Verfügung zu haben und zur Mitarbeit zu gewinnen.

Inspiriert wurde das GGK-Konzept „Gesundes Karlshuld" durch Vorbilder aus der Steiermark und Oberösterreich. Ein gravierender Unterschied hierzu liegt jedoch in der Tatsache, dass in Bayern derzeit weder grundlegende staatliche Fördergelder für gemeindenahe Gesundheitsförderung noch ein öffentlich-rechtliches Gesundheitsförderungsinstitut mit hauptamtlichen Spezialisten zur Verfügung stehen. Es mussten somit andere Organisations- und Finanzierungswege gefunden werden. Die GGK entschloss sich, ein eigenes Tutorenteam unter Leitung des Gesundheitsamtes zur Betreuung der Anlaufphase nach Karlshuld zu entsenden, obwohl dies eigentlich nicht primäre Dienstaufgabe des Gesundheitsamtes war.

Das Tutorenteam leitete auf diese Weise den Arbeitskreis aus vor Ort wohnenden Ehrenamtlichen, die ihre Lebenssituation und Verhältnisse in ihrem Ort wohl am allerbesten kennen, an, sämtliche Prozesse und Entwicklungen eigenständig zu beschließen und zu steuern. Hier liegt folglich auch der Modellcharakter des Projektes in Bayern und Deutschland.

Beginn im Jahr 2004
Themenschwerpunkte Bewegung, Ernährung, Wohlfühlen und Medizin

Im Jahr 2004 startete das „Gesunde Karlshuld" offiziell mit der Vorstellung beim

Bürgermeister und später im Gemeinderat, der einstimmig die Durchführung und für die Dauer von vier Jahren ein jährliches kommunales Budget von 1,- € pro Einwohner beschloss.

Nun begann die Suche nach Mitarbeitern. Aus einer ersten Informationsveranstaltung, zu der weit über 100 in Frage kommende Personen eingeladen wurden, kristallisierte sich ein Kreis aus knapp 30 tatsächlich interessierten und zur Mitwirkung bereiten Personen heraus. Dieser ursprüngliche Kreis hat sich zwischenzeitlich personell leicht verändert, und zählt heute 22 Aktive. Nach Festlegung struktureller Grundlagen ging der Arbeitskreis, der sich nun monatlich traf, mit viel Engagement in die inhaltliche Arbeit und legte sich in vier Untergruppen auf die vorrangigen Themenschwerpunkte Bewegung, Ernährung, Wohlfühlen und Medizin fest. Langsam wurde immer deutlicher, dass der Arbeitskreis es als seine Aufgabe sah, in Karlshuld neue und zusätzliche gesundheitsfördernde Angebote zu schaffen, und die Bewohner des Ortes entsprechend ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten zum Mitmachen zu mobilisieren. Es sollte Spaß und Eigenverantwortung an der Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit vermittelt, der Lebensstil und ggf. sogar die Lebensweise verändert, und dabei eine möglichst breite Öffentlichkeit angesprochen werden – jede Altersstufe, jedes Geschlecht, jede soziale Schicht und vor allem auch die „Bisher-noch-weniger-Aktiven". Die Erstellung eines derartigen Programmangebotes nahm den Rest des Jahres in Anspruch, da zudem zahlreiche begleitende Maßnahmen notwendig waren wie ein Logo-Wettbewerb, die Erstellung einer Homepage im Internet, die graphische Aufbereitung von Schriftenmaterial und vor allem viel Pressearbeit, um die Bevölkerung auf das Projekt vorzubereiten und neugierig zu machen.

2005: Neue und zusätzliche gesundheitsfördernde Angebote im ersten Jahresprogramm

Im März 2005 erhielt das Gesundheitsamt als Projektinitiator die positive Nachricht einer finanziellen Förderung im Rahmen von „LEADER+ - altbayerisches Donaumoos" durch den Freistaat Bayern und die Europäische Union. „LEADER+" fördert innovative, neuartige Projekte aus dem Gesundheits- und Umweltbereich mit bis zu 50 Prozent. Das „Gesunde Karlshuld" erfüllte die straffen Anerkennungskriterien mit Bravour. Die Mitteilung kam auch noch gerade rechtzeitig, wenige Tage vor dem offiziellen Startschuss mit einem großen Aktionstag in Karlshuld. Dieser Tag leitete zugleich auch den Beginn des erarbeiteten Jahresprogramms ein. Etwa 1.000 Besucher kamen zum Aktionstag und informierten sich über das Projekt, die Angebote und die beteiligten Institutionen. Es herrschte sehr großes Interesse an Darbietungen, Präsentationen und spielerischen Elementen.

Auch das Jahresprogrammheft fand ab diesem Tag reißenden Absatz. 56 gesundheitsfördernde Angebote und Kurse (zum Teil mit bis zu 12 Einzelveranstaltungen im Jahr) wurden darin präsentiert, unterteilt in die Themenbereiche Wohlfühlen/Entspannen, Ernährung, Angebote für Kinder, Bewegen und spezielle Angebote. Und von der progressiven Muskelrelaxation über „Schnupperwellness" bis zur Besinnung im Advent, vom Vortrag über Wasser oder Lebensmittelzusatzstoffe über den Aktionstag „Gesundes Gemüse" bis zum Koch- oder Abnehmkurs, vom Radfahrtraining für Kinder über Fantasiereisen bis zum autogenen Training für Kinder, vom Tanzkurs über Fahrradtouren bis zur Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik, und vom Vortrag über Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht über Erste-Hilfe-Kurse bis zu Tipps und Tricks beim Tragen von Kontaktlinsen und vielen weiteren Themenbereichen – es war wirklich für jeden etwas im Angebot. Zwei Aktionssonntage der beiden Karlshulder Sportvereine mit Vorführungen, Information, Spiel und Spaß ergänzten das Angebot.

Gegen Jahresende zeigte sich, dass fast alle Einzelprojekte sehr gut angenommen worden waren. Die Kurse und Veranstaltungen wiesen hohe Teilnehmerzahlen auf, und mehrfach erhielt der Arbeitskreis den Dank und die Rückmeldung der Bevölkerung, dass so mancher seit dem Projekt „Gesundes Karlshuld" wesentlich aktiver sei und mehr auf die Erhaltung der eigenen Gesundheit achte.

Als zusätzlicher Anreiz neben dem persönlichen Gewinn für die eigene Gesundheit wurde die Teilnahme an jeder Veranstaltung mit einem Stempel in einem sogenannten Gesundheitspass quittiert. Für 10 Stempel innerhalb eines Aktionsjahres gab es ein kostenloses T-Shirt mit dem Projektlogo und dem Slogan „Mach mit – sei fit!", für 20 oder mehr Stempel die Teilnahme an der Verlosung eines Wellness-Wochenendes für zwei Personen in einem Hotel in Bad Gögging. Für die Aktiven war allein schon das T-Shirt ein sehr begehrtes Objekt, da es die Teilnahme an den Veranstaltungen zum Ausdruck brachte. Erst recht aber zählte die Option auf den Gewinn des Wochenendes, das Anfang Januar 2006 verlost wurde und die Gewinnerin restlos begeisterte.

Jahresprogramm 2006

Mit diesen Erfolgserlebnissen ging der Arbeitskreis „Gesundes Karlshuld" bereits ab Herbst 2005 planerisch in sein zweites Projektjahr. Das neue Jahresprogramm 2006 enthielt diesmal sogar 59 Angebote, und man konnte aufgrund des vergangenen Jahres und der im Sommer erfolgten Bürgerbefragungen thematisch gezielter und effektiver planen. Zum Teil waren es altbewährte, zum Teil auch neue Programmangebote, vor allem wurde aber wiederum auf eine möglichst große Vielseitigkeit geachtet. Und als altbewährt blieb auch die Gewinnoption auf T-Shirt und Wellness-Wochenende erhalten.

Mitte September dieses Jahres wurde in Kooperation mit der Umweltbildungsstätte „Haus im Moos", die ebenfalls Mitglied des Arbeitskreises „Gesundes Karlshuld" ist, die Sommersaison abgeschlossen mit einem großen Aktionstag, der als Familientag mit einem umfangreichen Programm ca. 500 Besucher anlockte.

Wissenschaftliche Begleitung

Im Frühjahr 2005 sprang auch das Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften der Universität Bayreuth, dem das Gesundheitsamt das Projekt angetragen hatte, auf den fahrenden Zug des „Gesunden Karlshulds" auf. Nach mehreren Verhandlungen übernahm die Universität die Aufgabe, das Projekt wissenschaftlich zu begleiten und zu evaluieren. Zu diesem Zweck wurde unmittelbar nach der Auftaktveranstaltung von Bayreuth aus eine repräsentative Telefonbefragung von 314 Karlshulder Bürgerinnen und Bürgern nach ihrem Gesundheitswissen und -verhalten durchgeführt, die dann nach drei Jahren zum Ende der Projektphase noch einmal wiederholt werden soll. Die Erstauswertung der Befragung wurde dem Arbeitskreis vorgelegt, der versuchte, die Ergebnisse in die Programmgestaltung einfließen zu lassen.

„… und wie geht's Dir?" Suchtprävention in der Schule

Ein einziger Themenbereich, der von Beginn der Planungen an im Raum stand, blieb im Arbeitskreis leider personell unbesetzt: die Suchtprophylaxe. Diese übernahm dann kurzerhand das Gesundheitsamt Neuburg-Schrobenhausen im Rahmen seiner Präventionstätigkeit. Sozialpädagoge Wolfgang Kaiser entwickelte hierzu das Rahmenkonzept für einen über zwei Schuljahre hinweg begleitenden Unterricht in Sachen Suchtprävention und Lebenskompetenzen mit dem Titel „... und wie geht's Dir?". Zusätzlich wurden für diese Klassen in Absprache mit Schule und Eltern schulärztliche Untersuchungen von Amtsarzt Dr. Donhauser auf freiwilliger Basis sowie eine Schüler- und Elternbefragung angeboten. Die Volksschule Karlshuld stellt mit großem Engagement von Schulleitung und Klassenlehrern hierfür je vier Doppelstunden pro Klasse und Schuljahr zur Verfügung und unterstützt das Teilprojekt in jeglicher Hinsicht.

Öffentlichkeitsarbeit

Wichtigste Medien zur Verbreitung des Projektes „Gesundes Karlshuld" waren und sind natürlich die beiden Zeitungen des Landkreises sowie die regionalen Rundfunk- und Fernsehsender, insbesondere aber auch das örtliche Gemeindeblatt, in dem das Projekt „Gesundes Karlshuld" zwischenzeitlich einen festen und dauerhaften Platz gefunden hat. Es werden regelmäßig sowohl alle aktuell anstehenden Programmangebote als auch die Sitzungsberichte des Arbeitskreises veröffentlicht.

Ein weiteres Verbreitungsmedium ist die Homepage zum Projekt „Gesundes Karlshuld", die unter der Adresse www.neusob.de/gesundes-karlshuld oder über die Gemeindeseiten erreicht werden kann. Die Homepage wurde als Kooperationsprojekt mit der Paul-Winter-Realschule Neuburg von einem damaligen Schüler der zehnten Klasse kreiert.

Perspektiven

Langfristig wird im Projekt „Gesundes Karlshuld" der Effekt eines Selbstläufers angestrebt. Um dies zu erleichtern, wurde von Beginn des Projektes an sehr viel Wert auf die Eigenständigkeit des Arbeitskreises in allen Entscheidung und Beschlüssen gelegt. Das Gesundheitsamt und die Tutoren der GGK gaben deshalb von jeher lediglich beratende Hilfestellungen. Der Arbeitskreis hat zwischenzeitlich eine gewählte Sprecherin. Nun soll bis ca. Ende des Jahres 2006 langsam die Tutorenfunktion der GGK ausklingen, damit die personellen Kapazitäten es erlauben, mit dem Projekt baldmöglichst in einer nächsten Gemeinde des Landkreises zu beginnen. Auch dort soll sich dann als Dreh- und Angelpunkt des Projektes wieder ein Arbeitskreis bilden. Allerdings könnte der konkrete Verlauf theoretisch auch eine ganz andere Richtung nehmen, da auch in Karlshuld der Arbeitskreis selbst, entsprechend den örtlichen Gegebenheiten, den Weg bestimmt hat.

Nach der dreijährigen Modellphase des Projektes in Karlshuld steht zum Abschluss noch die Verleihung eines Prädikates „Gesundes Karlshuld" an, mit dem die Gemeinde für ihre finanzielle Unterstützung und ihre aktive Mitwirkung auch einen positiven Werbeeffekt erhalten soll. Der vorrangige Dank aber soll allen Mitarbeitern im Arbeitskreis „Gesundes Karlshuld" gelten. Nur durch ihr unermüdliches freiwilliges und unentgeltliches Engagement konnte dieses für eine so kleine Gemeinde beachtliche Projekt auf die Beine gestellt werden, das zwischenzeitlich einen großen Bekanntheitsgrad auch über die Landkreisgrenzen hinaus erreicht hat.

Gesundheitsamt Neuburg-Schrobenhausen
Müller-Gnadenegg-Weg 1, 86633 Neuburg an der Donau
Ansprechpartner: Dr. Johannes Donhauser, Wolfgang Kaiser
Tel. (0 84 31) 57-5 00, Fax (0 84 31) 57-5 19
E-Mail: wolfgang.kaiser@neusob.de
www.neusob.de/gesundes-karlshuld

Caritas
Konsumerziehung
Fortbildungsveranstaltung der
Sucht- und
Schuldenprävention des
nformationen

Der größte Schatz

Kompetent konsumieren im Überfluss

Petra Kirchschlager, Birgit Noll-Rehm

„Geld haben ist schön, solange man nicht die Freude an den Dingen verloren hat, die man nicht mit Geld kaufen kann."

„Der größte Schatz - kompetent konsumieren im Überfluss" ist ein Kooperationsprojekt zur Konsumerziehung der Caritas Suchtprävention und Schuldenprävention Miesbach, durchgeführt in Schulen des Landkreises in den Jahrgangsstufen 5 bis 10. Das Projekt bezieht die ganze Schulfamilie mit ein, d.h. Lehrer, Schüler und Eltern.

Im Verlauf eines Schuljahres werden fächerübergreifend unter anderem die Themen „Konsum", „Geld", „Wünsche" und „Bedürfnisse" von den Lehren in den entsprechenden Fächern aufgegriffen. Dies geschieht in Abstimmung mit dem Lehrplan. Begleitend werden mindestens zwei Schüler aus den beteiligten Klassen in vier Einheiten als Multiplikatoren für ihre Klassenkameraden geschult. Zusätzlich finden Elternabende statt.

Neben dem Jahresthema setzten sich die Bausteine folgendermaßen zusammen:

Modul I	Lehrer-Fortbildung
Modul II	Peer Education 1
Modul III	Peer Education 2
Modul IV	Peer Education 3
Modul V	Präsentation der Ergebnisse in der Klasse
Modul VI	Peer Education 4
Modul VII	Lehrer-Zwischenbilanz
Modul VIII	Elternabend
Modul IX	Präsentation der Ergebnisse
Modul X	Lehrer- und Schüler-Auswertung Elternabend/e

Ausgangslage

Unsere Kinder sind von Werbestrategen schon längst als kaufkräftige Zielgruppe

erkannt. Die Botschaft lautet: „Kaufe Dir was Du willst und zwar sofort, das macht Dich glücklich". Für Kinder in unserem Kulturkreis gehört Konsum zum Alltag. Kaufen symbolisiert Belohnung, Größe, Freiheit, Fülle und Sicherheit (Scherhorn; 1994: 20 in: Shoppen mit Spaß; 2001: 13). Kinder erleben, dass ihre Wünsche sofort erfüllt werden, genauso wie auch Erwachsene sich scheinbar alle Wünsche erfüllen können. Rund 7,5 Milliarden Euro gaben Jugendliche 2002 für Computerspiele, Handys, Fahrräder usw. aus. Im ersten Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung heißt es: „Heute haben bereits 20% der Jugendlichen im Westen und 14% im Osten Schulden". 3,1 Millionen Haushalte in Deutschland können ihrer Zahlungsverpflichtung nicht mehr nachkommen. Dabei steigt der „Konsumdruck" sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern. Lange stuft auf Grund seiner empirischen Studien bereits 6% aller Jugendlichen als kaufsüchtig ein. (Lange, 2001: 8)

Eine Besonderheit der Caritas Miesbach ist, dass es jeweils eine Halbtagsstelle für Sucht- und für Schuldenprävention gibt. Konsumerziehung stellte sich als Aufgabenfeld beider Bereiche heraus. Daraus ergab sich eine sehr fruchtbare Kooperation.

Ziele

Schüler sollen zu kritischen Konsumenten werden, die in der Lage sind, den Lockrufen der Glückswerbung zu widerstehen. Dazu gehört die Fähigkeit, realistisch einzuschätzen, wie viel sie sich überhaupt leisten können und wollen. Preis- und objektiver Qualitätsvergleich ist dabei ebenso wichtig wie eine kritische Einstellung gegenüber Trendsettern und Modeströmungen.

Das Ziel ist, lustvoll, aber mit einer Portion gesunden Menschenverstandes zu konsumieren und den Umgang mit Geld zu erlernen. Die Botschaft soll sein: „Glück lässt sich nicht kaufen, unbezahlbare Augenblicke können wir aber jederzeit selbst gestalten". Darüber hinaus sollen die Schüler erfahren, dass sie im Umgang mit Geld selbst gestaltend tätig werden können.

Die grundlegenden Ziele dieses Projektes stimmen mit den Zielen überein, die in den Leitlinien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Prävention von Missbrauchsverhalten und Sucht 1993 festgelegt wurden:

1. die Förderung von Selbstwert und Selbstvertrauen
2. die Förderung der Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit
3. die Förderung der Konfliktfähigkeit
4. die Förderung der Genuss- und Erlebnisfähigkeit
5. die Unterstützung bei der Sinnsuche/-erfüllung

(BZgA (1993): Leitlinien zur Prävention von Missbrauchsverhalten und Sucht. In: IN &OUT (1999): 26).

Weiterführende Ziele der Konsumerziehung sind:

- Sensibilisierung und Hinführung zu einer kritischen Konsumhaltung, Erziehung zu kritischen Verbrauchern
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens, eigene Konsummuster kritisch hinterfragen, neue Handlungsstrategien entwickeln
- Kritische Bewertung von Werbebotschaften
- Förderung der Fähigkeit, die Befriedigung eigener Bedürfnisse und Wünsche aufzuschieben
- Realistische Einschätzung der eigenen Kaufkraft und Möglichkeiten
- Kompetenter Umgang mit Geld
- Vorausschauend planen
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlich vorgegebenen Normen und Werten und Auseinandersetzung mit eigener Wertehaltung
- Vernetzung der Lehrkräfte mit ihren pädagogischen Ressourcen und ihrem Expertenwissen

Methoden

Wissensvermittlung, Kooperationsspiele, Rollenspiele, interaktive, kreative Methoden, Reflexionsrunden, Entspannungstechniken

Umsetzung

Lehrerfortbildung

Das Projekt wird in einer Lehrerkonferenz vorgestellt. Die interessierten Lehrer melden sich und ihre Klasse an und verpflichten sich damit verbindlich zur Teilnahme an den Lehrer-Modulen, der Teilnahme am Gesamtprojekt und zur aktiven Unterstützung der Schüler.

Das erste Modul ist eine Lehrerfortbildung, in der theoretische Grundlagen zur Suchtprävention, Schuldenprävention und Konsumerziehung vermittelt werden. Die Lehrer erhalten außerdem Materialien mit Ideen zur Umsetzung im Unterricht, die größtenteils die Inhalte des Lehrplans aufgreifen. Die Schüler setzen sich so fächerübergreifend über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder aus verschieden Perspektiven mit dem Thema Konsum und Geld auseinander.

Die Rolle des Lehrers während der von den Schülern gehaltenen Unterrichtseinheiten erwies sich als Schlüsselstelle zum Gelingen der Peerschulung. Je nach Klasse und Führungsfähigkeiten der Schüler bedürfen diese mehr oder weniger der Unterstützung durch die Lehrer. Die Haltung und Einstellung der Lehrer zum Projekt ist ein wesentlicher Faktor, der zum Gelingen des Unterrichts der Schülermultiplikatoren beiträgt.

Peer to Peer Education

Das Projekt wird in den Klassen von den Fachstellen vorgestellt, damit alle Schüler die durchführenden Präventionsfachkräfte kennen lernen und eine Grundinformation zum Projekt erhalten. Gemeinsam mit den Lehrern und dem Klassenverband werden zwei Schüler ausgewählt. Diese dürfen die Schulungen zu verschiedenen Unterrichtseinheiten besuchen und sie dann in ihrer Klasse umsetzen.

Peer Education 1: Die Schüler werden auf ihren Rollenwechsel vorbereitet und lernen Techniken zur Regelerarbeitung und deren Durchsetzung kennen.

Peer Education 2: Es folgt die Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und das Erarbeiten von Alternativen. Die Schüler erhalten eine „Caritas-Box" mit den notwendigen Materialien für die interaktiven Methoden.

Peer Education 3: Die Schüler erhalten die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu reflektieren. Diesmal gibt es konkrete Arbeitsaufträge für die Klassenkameraden: In den Klassen werden verschiedene Gruppen gebildet, die folgende Aufgabenstellungen übernehmen:

Für die Klassen der Jahrgangsstufe 5 und 6

1. Alles übers Handy!
2. Werbung unter der Lupe!
3. Was gebe ich aus?
4. Salzstangentest (Produktvergleich)
5. Was tun mit 50 €
6. Was verdienst du?

Für die Klassen der Jahrgangsstufen ab 7

1. Handy im Gespräch!
2. Sparen – gewusst wo!
3. Mein Traumjob im Blick ...!
4. Was gebe ich aus?
5. Führerschein – Roller und PKW?
6. PKW – alt aber eigen!
7. (un)heimliche Sehnsüchte!

Präsentation der Ergebnisse in den Klassen:
Die Schüler bearbeiten in selbst gewählten Kleingruppen jeweils einen Aufgabenkomplex, die Ergebnisse präsentiert die Gruppe nach vier Wochen den Klassenkameraden. Die Art der Präsentation kann die Arbeitsgruppe selbst wählen. Aufgabe der Schülermultiplikatoren ist hier die Moderation der Präsentationsstunde, sie brauchen sich keiner Arbeitsgruppe anschließen.

Die Präsentationsergebnisse sind gleichzeitig Teil der Ausstellung, die am Ende des Projektes stattfindet. Eine Bewertung der verschiedenen Leistungen durch Lehrer oder durch die Multiplikatoren hat sich bewährt, da es die Wertigkeit der Ergebnisse erhöht.

Peer Education 4: Die letzte Einheit beinhaltet sowohl die Auswertung der vergangen zwei Einheiten, als auch des Projektes insgesamt. Zudem erhalten alle Schülermultiplikatoren eine Urkunde als Anerkennung ihrer Arbeit. Ebenso wird ihr Engagement in der Zeugnisbemerkung positiv erwähnt.

Ausstellung

Zum Projektende haben die Schüler die Möglichkeit, ihre Arbeiten in Form einer Ausstellung zu veröffentlichen. So profitieren die nicht teilnehmenden Klassen und die Eltern ebenfalls von den Arbeitsergebnissen.

Eltern

Für die Eltern findet mindestens ein Elternabend statt. Dieser dient einerseits zur Information über das Projekt, beinhaltet aber auch einen pädagogischen Teil mit dem Thema: „Was fehlt, wenn es an gar nichts fehlt?". Außerdem werden die Eltern zur Ausstellungseröffnung eingeladen. Die Schüler präsentieren die Ergebnisse, die in den Gruppenarbeiten entstanden sind oder im Laufe des Jahres in den entsprechenden Unterrichtseinheiten mit den Lehrern erarbeitet wurden. Dafür bieten sich viele Möglichkeiten wie z.B. Stellwände, Skulpturen, Präsentationen mit dem PC, Theater, musikalische Einlagen usw. an.

Anmerkungen

Wir haben das Projekt bisher an der Hauptschule in Miesbach (7. bis 10. Jahrgangsstufe) im Schuljahr 2004/05 und der Hauptschule Holzkirchen (5. bis 10. Jahrgangsstufe) im Schuljahr 2005/06 durchgeführt. In den 5. und 6. Klassen haben wir allerdings nicht

Moderatoren aus der eigenen Klasse gewählt, sondern ältere Schüler gebeten, die Einheiten durchzuführen, da wir nach Rücksprache mit den Lehrkräften befürchteten, die Schüler der 5. und 6. Klassen zu überfordern.

Das Projekt ist so ausgerichtet, dass es jederzeit auch in Realschulen oder Gymnasien durchgeführt werden kann.

In der Planung des Projektes ist es wichtig, möglichst früh im Schuljahr mit der Peerarbeit zu beginnen, damit diese vor der Prüfungsvorbereitung abgeschlossen ist und so die Abschlussklassen nicht zusätzlich belastet werden.

Die sichtbaren Ergebnisse des Projektes haben sowohl uns als auch die Lehrer beeindruckt, aber bemerkenswert sind vor allem Prozesse, die das Projekt im Klassenverband bewirkten. Zusätzlich waren die Schüler gezwungen, sich aktiv mit ihrem Konsumverhalten auseinanderzusetzen und sich mit dem Thema Geld zu beschäftigen. In Umfragen gaben signifikant viele Schüler an, nach dem Projekt bewusster mit Konsumgüter umzugehen oder ihre Einkaufsgewohnheiten geändert zu haben!

Zum Ende möchten wir noch anmerken, dass wir bei diesem Projekt unser Wissen der Schulden- und Suchtprävention einbringen können, die Lehrer hingegen sind die Experten vor Ort, in ihrem System Schule, diejenigen, die die Schüler über Jahre begleiten. Sie sind daher nicht nur als Wissensvermittler, sondern auch als „Gesundheitsförderer" wichtige Partner. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Erfolg dieses Projektes nur durch eine enge Zusammenarbeit mit den Lehren und der Schulleitung möglich ist. Auf diese Weise können alle voneinander profitieren.

Petra Kirchschlager
Mobile Suchtprävention
Caritas-Zentrum Miesbach
Fachambulanz für Suchterkrankungen
Franz- und Joh.- Wallachstraße 12
83714 Miesbach
Tel. (0 80 25) 28 06-64
Fax (0 80 25) 28 06-94
E-Mail:
pkirchschlager@caritasmuenchen.de

Birgit Noll-Rehm
Schuldenprävention
Caritas- Zentrum Miesbach
Gemeindeorientierte Arbeit
Franz- und Joh.- Wallachstr. 12
83714 Miesbach
Tel. (0 80 25) 28 06-24
Fax (0 80 25) 28 06-77
E-Mail:
bnoll-rehm@caritasmuenchen.de

POLIZEI

„Warum ...?“

Ein etwas anderer Film für eine etwas andere Aktion entsteht.

Fabian Kress

Samstagabend, Zeit zum Feiern. Hier und da mal ein Schluck Bier, ein Kurzer, lachen, tanzen, Spaß haben, laute Musik und schon ist es 5 Uhr in der Früh. Jetzt noch eine Stunde heimfahren. Die jungen Leute merken erst jetzt beim Verlassen der Disco, wie müde sie wirklich sind. Im Auto schlafen alle schnell ein. Bis auf den Fahrer, der darf nicht und hat Mühe, sich auf das Geschehen auf der Straße zu konzentrieren …

So geschieht es an fast jedem Wochenende auf Bayerns Straßen. Die oft tragischen Folgen werden den nicht unmittelbar Betroffenen nur sehr selten bewusst. Meist lesen sie davon am nächsten Tag in der Zeitung oder hören es in den Lokalnachrichten: „Wieder Disco-Unfall: Alkoholisierter Fahranfänger verursacht schweren Unfall; drei Verletze, eine Tote“. Die Schlagzeile löst kurze Betroffenheit aus, dann geht das Leben weiter wie vorher. Nur wenige stellen sich die Frage: „Warum …?“.

Die verletzten Insassen, die Eltern und Freunde der Verunglückten sowie die Rettungskräfte, die zu jeder Tages- und Nachtzeit bereit stehen, sind diejenigen die sich mit dieser Frage immer und immer wieder auseinander setzen – ob sie wollen oder nicht.

Fast jeder Vierte (23 Prozent) der tödlich Verunglückten ist zwischen 18 und 25 Jahren jung. Jeder Tote und jeder Verletzter ist einer zuviel. Doch besonders im ländlich strukturierten Raum werden große Entfernungen zur nächsten Disco oder zur nächsten Party von den partyfreudigen Jugendlichen während der Woche und verstärkt an den Wochenenden gerne in Kauf genommen. Um auf den besten und angesagtesten Feten präsent zu sein, kann in den seltensten Fällen auf öffentliche Verkehrsmittel zurückgegriffen werden. Das eigene Auto oder das des Freundes muss benutzt werden. Aber übermüdet und zu oft sogar mit Alkohol im Blut mit einem voll besetzten Auto unterwegs sein – ein hohes Risiko.

Ein aktueller Film muss her, der den Jugendlichen in ihrer Sprache erzählt, was Alkohol oder Unachtsamkeit am Steuer anrichten können. Die Idee für den Film kam von dem 21-jährigen Feuerwehrmann Fabian Kress aus Schrobenhausen, der Heimatstadt der inzwischen bayernweit laufenden Aktion Disco-Fieber. Ihr wird der Film mit dem Titel „Warum…?“ zur Verfügung gestellt. Zumal beide den gleichen Ansatz verfolgen: **Nicht der erhobene Zeigefinger soll zur Aufklärung und Vorbeugung**

genutzt werden. Vielmehr sollen die jungen Leute emotional angesprochen werden, sich in ihrer Lebenswelt wieder erkennen und dort abgeholt werden, wo sie stehen. Nur so kann es gelingen, einen Denkprozess mit dem wünschenswerten Ergebnis – habt Spaß, trinkt ruhig etwas, aber fahrt dann nicht mehr selber – in Gang zu setzen.

Nach langer Suche fand Kress sachkundige Unterstützung für die Umsetzung seiner Idee zufällig direkt in Schrobenhausen. Der 23-jährige Medienprofi Johannes Bauer, der an einer privaten Münchner Filmakademie sein Regiestudium absolviert hat, war der perfekte Partner für das Projekt. Als wohlwollender Sponsor gerieten die beiden an die Bauer-Stiftung, die nach einer kurzen Vorstellung der Idee bereitwillig und unbürokratisch 1.500 Euro für die Dreharbeiten zur Verfügung stellte.

Die Grundvoraussetzungen waren geschaffen. Nun wurde in unzähligen Stunden ein **Drehbuch** für den rund sechsminütigen Streifen erarbeitet. Immer wieder gab es Änderungen, Szenen wurden gestrichen und Verbesserungen eingebunden. Aus Kostengründen wurde die Filmkamera nur so kurz wie möglich, von Freitag bis einschließlich Sonntag, für das Drehwochenende ausgeliehen. In der kurzen Zeit musste alles im Kasten sein.

Das stellte höchste Anforderungen an den **Produktionsplan**, den es zu schreiben galt.

Alles musste zur gleichen Zeit klappen. Hauptdarsteller und Filmcrew mit Kamera, Teleskoparm, Scheinwerfern und vielem mehr hatten zur Verfügung zu stehen. Ein demoliertes Unfallauto musste genauso her wie die noch fahrtüchtige Version des Modells. Die Straße für die nächtlichen Dreharbeiten wurde gesucht: ruhig gelegen, dennoch kurvenreich, mit vereinzelten Bäumen. Eine Genehmigung für die Vollsperrung an zwei auf einander folgenden Tagen wurde beantragt. Eine Diskothek, in den Zeitplan passend, fanden die beiden Filmemacher in der Nachterlebniswelt Moospark. Die Stützpunktfeuerwehr der Stadt Schrobenhausen, das heimische BRK, Polizei, Notfallseelsorge und sogar das Team um den ADAC-Rettungshubschrauber aus Ingolstadt machten es möglich, unter fast realen Bedingungen zu filmen.

Als es am Freitag, 26. Mai, losging, stand allen Beteiligten die härteste Arbeit noch bevor. Dadurch, dass der Film nachts spielt, wurde auch hauptsächlich nachts zwischen 20 und 4 Uhr gedreht. Bereits am ersten Tag der Dreharbeiten machte das schlechte und kalte Wetter dem Team sehr zu schaffen. Der Zeitplan drohte aus dem Ruder zu laufen. Ein hohes Maß an Durchhaltevermögen mussten die Hauptdarsteller nicht nur vor, sondern auch hinter der Kamera beweisen. Lange Umbauzeiten, theore-

tische Einweisungen, Schminken und vieles mehr beanspruchten die ehrenamtlichen Laiendarsteller.

Am darauf folgenden Samstag wurde der eigentliche Rettungseinsatz aufwändigst gedreht. **Insgesamt waren an der Filmproduktion mehr als 60 freiwillige Helfer unbezahlt im Einsatz, die in 800 Mannstunden den Film zu einem einzigartigen Projekt reifen ließen. Die reine Drehzeit, an denen die Hauptdarsteller innerhalb von gerade mal drei Tage für den Film bereit standen, beläuft sich auf 24 Stunden.**

Auch dabei folgt das Filmprojekt der vor fünf Jahren in Schrobenhausen geborenen Grundidee von Disco-Fieber. In dem Aktionskreis arbeiten alle ehrenamtlich mit. Vertreter verschiedener gesellschaftlicher Gruppen nehmen sich eines Themas an, gewinnen andere für die Mitarbeit, die gebündelten Kräfte verfolgen ein Ziel. Der Erfolg gibt dem Konzept Recht: Die Zahl der Unfalltoten in der Gruppe der jungen Fahranfänger ist in den vergangenen Jahren deutlich zurückgegangen.

Dazu will auch der aufrüttelnde Film „Warum …?“ beitragen. Er zeigt auf beeindruckende Art und Weise, wie eine nächtliche Discofahrt enden kann. Der Film verdeutlicht aber auch, dass es anders geht. Die Antwort lautet: 0 Promille Alkohol für den Fahrer! Denn: „Wir brauchen Dich auch morgen.“

Veröffentlicht wird der Film mit einem speziellen Extra, welches die Hintergründe des Films und die Umstände der Dreharbeiten zeigt.

Die DVD wird unter anderem an Schulen verschickt. Verein, Betriebe, öffentliche Einrichtungen sowie Privatpersonen können den Film kostenlos bei der Aktion Disco-Fieber über die Landeszentrale für Gesundheit anfordern.

Der Film wird bayernweit zur Prävention von Disco-Unfällen eingesetzt werden.

Fabian Kress Tel. (01 76) 21 52 98 85
Bergstraße 13, 86529 Schrobenhausen
E-Mail: Kress.Fabian@web.de

Johannes Bauer Tel. (01 63) 2 35 61 40
E-Mail: jchbauer@gmx.de

Mehr über die Aktion Disco-Fieber unter www.disco-fieber.de

MiMi – Mit Migranten für Migranten

Interkulturelle Gesundheit in Deutschland – Entwicklung und Realisierung an den Projektstandorten München und Nürnberg

Anlass

23 Prozent der Stadtbevölkerung Münchens sind Migranten. Viele von ihnen haben aufgrund ihres Migrations- und Sozialstatus ungleiche Zugangschancen zum Gesundheitssystem und zur Gesundheitsvorsorge. Die Mehrheit der Migranten ist mit den Strukturen und Angeboten des deutschen Gesundheitssystems nicht vertraut. Barrieren sind meist sprachliche und soziokulturelle Verständigungshindernisse. Migranten nehmen Vorsorgeuntersuchungen seltener in Anspruch, erleiden mehr Unfälle, ernähren sich ungesünder und engagieren sich weniger in Selbsthilfegruppen. Sie haben insgesamt weniger Teilhabe am Gesundheitssystem und an Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge.

Projektziel

Die Eigenverantwortung von Menschen mit Migrationshintergrund für ihre Gesundheit soll gestärkt und langfristig ein Beitrag zur Reduzierung ungleicher Gesundheitschancen geleistet werden. Information über das deutsche Gesundheitssystem und Themen der Gesundheitsvorsorge unter Einbezug von Migranten, die gut integriert sind und ihre Fähigkeiten für ihre Landsleute einsetzen wollen.

Umsetzung

MiMi ist ein nationales Projekt, das vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. (EMZ) Hannover im Auftrag des BKK Bundesverbandes konzeptioniert und gesteuert und auf lokaler Ebene umgesetzt wird. In Bayern gibt es den Standort München seit 2005 (Kooperation des Referats für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt und des Bayerischen Zentrums für Transkulturelle Medizin e.V.) und den Standort Nürnberg seit 2006 (Kooperation des Centrums für Kommunikation, Information und Bildung und des Zentrums für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg).

Im Rahmen von MiMi bringen in Deutschland gut integrierte Migranten als „Interkulturelle GesundheitsmediatorInnen" die vordringlichsten Gesundheitsthemen in Gemeinschaften der Migranten hinein. Maßnahmen:

- Muttersprachliche Gesundheitsveranstaltungen mit Informationen zum deutschen Gesundheitssystem und Themen der individuellen und familiären Gesundheit. Seit August 2005 wurden in München etwa 25 Veranstaltungen durchgeführt.

- Gesundheitswegweiser und Informationsmaterial in 16 Sprachen.

- Schulung der Gesundheitsmediatoren, Empowerment und Vernetzung. In München wurden im Jahr 2005 23 Mediatoren aus 17 Ländern (Alter 21 bis 70 Jahre) ausgebildet.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer, Gesundheitswegweiser. Die Evaluation erfolgt zentral über das EMZ Hannover.

Ressourcen

Kooperation des BKK Bundesverbandes (Projektförderung bis Ende 2006) und des EMZ Hannover; vor Ort Zusammenarbeit von Migranten, Öffentlichem Gesundheitsdienst, Non-Profit-Organisationen, Migrationsfachdiensten, Integrationsbeauftragten, Hochschulen u.a. „Zentrale Ressourcen sind das Engagement von MigrantInnen und ihre vielfältigen Kompetenzen wie Sprachen, Kulturen und Fachwissen".

Kommentar im Projekt

„MiMi hat eine vorbildliche Struktur geschaffen, um bereits vorhandenes Wissen verschiedener Kommunen und Landkreise nutzbar zu machen … Der bisherige Erfolg des Projektes kann in allen Bereichen als sehr gut bewertet werden. Es konnten sehr kompetente und engagierte MigrantInnen gewonnen werden, die in München Informationsveranstaltungen in 25 Sprachen durchführen können. Es wurden im Jahr 2005 unmittelbar 220 Personen erreicht, die wiederum die Informationen in ihre Familien und Gruppen tragen … Nicht nur andere Städte und verschiedene Ebenen der staatlichen Verwaltung haben zunehmend Interesse an diesem Modell. Auch Verbände und Anbieter gesundheitlicher Serviceleistungen erkennen, dass MigrantInnen ein unverzichtbarer Teil unserer Bevölkerung sind."

Referat für Gesundheit und Umwelt, Landeshauptstadt München
Bayerstraße 28 a, 80335 München
Ansprechpartner: Hubert Schiefer
Tel. (0 89) 2 33-4 75 65, Fax (0 89) 2 33-4 75 42
E-Mail: hubert.schiefer@muenchen.de
www.muenchen.de/rgu

Jung und Gesund

Modellprojekt zur Gesundheitsförderung von Schwangeren und Kindern im Ostallgäu

Anlass

Gesundheitsförderung kann nicht früh genug beginnen! Für eine wirksame Gesundheitsförderung und Prävention von Erkrankungen bedarf es möglichst früh einsetzender, immer wieder neuer, möglichst viele Menschen erreichender Impulse, deren Wirksamkeit auch kritischer Überprüfung standhalten sollte. Dies kann durch einen bürgernahen und multidisziplinären Ansatz erreicht werden.

Projektziel

„Jung und gesund" stellt die Vorsorge vor Gesundheitsgefahren in den Mittelpunkt: durch praktische Beispiele und das Herantragen an die Bevölkerung. Es richtet sich vorrangig an Schwangere sowie Kinder und ihre Eltern, aber auch an Erwachsene im sozialen Umfeld von Kindern. Förderung von Bewegung, gesunder Ernährung und Erziehung von Kindern, medizinische Informationen, Intensivierung der Elternarbeit in Erziehungsfragen, Entwicklung stabiler Eltern-Kind-Beziehungen. Insgesamt Stärkung eines „Netzwerks der Vorsorge" im Ostallgäu durch Vernetzung der Angebote, Unterstützung von bewährten Ansätzen, Ansprechen einer großen Zielgruppe. Aufbau als Modellprojekt für Gesundheitsämter in Bayern.

Umsetzung

„Jung und gesund" lief von Juni 2003 bis Ende Dezember 2005 mit folgenden Maßnahmen:

- Wettbewerb zur Gesundheitsförderung „Mehr Äpfel – Mehr Purzelbäume – Mehr Eltern im Boot" für die Kindergärten im Landkreis
- Förderung der Arbeit des Familienforums Füssen e.V. mit zahlreichen (ehrenamtlich veranstalteten) Angeboten für Familien in verschiedenen Lebenslagen (z.B. Spielgruppen, Elternkurse, Mütterberatung, Vorträge, Beratung zu Rechtsfragen und finanziellen Problemen)
- Aufklärungskampagne „Gesunder Babyschlaf" zur Vermeidung des plötzlichen Kindstods. Die Kampagne ist Vorbild für die bayerweite Aktion „Sicherer und gesunder Babyschlaf", die 2006 gestartet wurde.
- Bewegungsförderung für Kinder von drei bis sechs Jahren": 22 Fortbildungen für Erzieherinnen von September bis November 2004, durchgeführt vom Turngau Allgäu
- Flyer „Suchtmittel & Co. – Mut zur Elternkompetenz" (Informationen zur Suchtprä-

vention für Eltern und Hinweise auf örtliche Beratungsangebote, Verteilung über die Schulen an 15.000 Eltern der Schüler der Jahrgangsstufen 4 bis 10)
- „Rauchfreie Kinder- und Jugendeinrichtungen im Ostallgäu": Landkreisweit werden sämtliche Spielplätze und Orte, an denen sich Kinder aufhalten, mit dem Aufkleber „Rauch weg!" gekennzeichnet.
- Öffentlicher Vortrag „Dicke Luft in der Familie und am Arbeitsplatz" zu den Gefahren des Passivrauchens, Multiplikatorenveranstaltung „Partner für den Rauchstopp"
- Aktion „Ich geh' zu U! Und wann gehst Du?" der BZgA an vier Kindergärten im Landkreis zur Förderung der Teilnahme an Kinder-Vorsorgeuntersuchungen
- Methodenbox zu Sexualpädagogik in KITA und Grundschulen, Multiplikatorenschulung

Dokumentation: Abschlussbericht des Projekts, Merkblätter, Flyer

Ressourcen

Das Projekt wurde von Dr. Irene Epple-Waigel initiiert, die Projektleitung lag beim Gesundheitsamt. Finanzierung: Landkreis Ostallgäu, Bayerisches Gesundheitsministerium. Bleibendes Engagement der in das Projekt einbezogenen Stellen und Fachleute: Kinderarzt- und Hebammenpraxen, Kindergärten, Schulen u.a.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt hat im Landkreis durchweg lebhafte und positive Reaktionen hervorgerufen … An vielen Rückmeldungen haben wir abgelesen, dass unsere Vorhaben verstanden und unterstützt wurden. Wir greifen Projektinhalte auch in diesem und dem nächsten Jahr wieder auf … Viele Teilprojekte bestehen weiter als so genannte Selbstläufer."

Der Projektumfang berücksichtigt die finanziellen und personellen Möglichkeiten am Gesundheitsamt. „Jung und Gesund" soll Vorbildfunktion für alle bayerischen Gesundheitsämter übernehmen.

Landratsamt Ostallgäu – Gesundheitsamt
Marktplatz 13, 87616 Marktoberdorf
Ansprechpartner: Wolfgang Hawel
Tel. (0 83 42) 91 16 01, Fax (0 83 42) 91 16 50
E-Mail: wolfgang.hawel@lra-oal.bayern.de

KompAs – Kompetentes Altern sichern

Modellversuch zur Gesundheitssicherung und -förderung durch die Entwicklung und Erprobung eines Programms zur gesundheitlichen Prävention für Erwachsene mit geistiger Behinderung (ProPEr)

Anlass

Die Erkenntnisse über die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität als Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden haben zu einem veränderten Bewusstsein in der Bevölkerung geführt. Bei der großen Angebotsvielfalt lässt sich für viele motivierte, mobile und selbständige jüngere und ältere Menschen meist eine geeignete Übungsgruppe entsprechend ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten finden. Ältere Menschen insbesondere mit einer Behinderung, die Selbstständigkeit und Mobilität stark einschränkt, finden jedoch nur schwer Zugang zu diesen Angeboten. Für diese Zielgruppe muss ein Angebot geschaffen werden.

Projektziel

Entwicklung und Umsetzung eines Konzepts zur Bewegungsförderung gemeinsam mit älteren Menschen mit geistiger Behinderung. Auf diese Weise wurden Ideen und Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt, so dass kein fremdbestimmtes Konzept für die Zielgruppe, sondern ein selbst- bzw. mitbestimmtes Konzept mit der Zielgruppe erarbeitet wurde. Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation aus sportmedizinischer und psychosozialer Sicht.

Umsetzung

An dem Bewegungsprogramm in der Lebenshilfe Freising e.V. nahmen insgesamt 28 Personen (18 Frauen, 10 Männer) über 11 Monate hinweg regelmäßig teil. Fast alle hatten leichte bis mittelschwere geistige Behinderungen, drei eine Trisomie 21, vier Teilnehmer waren als lernbehindert einzustufen. Sie waren im Mittel 52 Jahre alt. Sieben von ihnen litten unter spastischen Kontrakturen der Hände oder Füße, vier waren auf einen Rollator angewiesen, ein Teilnehmer auf einen Rollstuhl.

- Unter Berücksichtigung der jeweiligen Leistungsfähigkeit wurden für das ganzheitlich ausgerichtete Bewegungsprogramm vier Gruppen gebildet. Sie trainierten jeweils wöchentlich für 60 Minuten über einen Zeitraum von 11 Monaten.

- Die inhaltlichen Schwerpunkte richteten sich nach den Zielsetzungen des Sports für Menschen mit Behinderung sowie für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter:

Gangschulung/Gleichgewichtstraining, Schulung der Körperwahrnehmung/Entspannung, Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur, Auge-Hand-Koordinationsschulung, Ausdauerschulung.

- Sportwissenschaftliche Untersuchungen, Evaluation (Eingangs- und Ausgangstests). Um die subjektive Bewertung der Teilnehmer einzubeziehen, wurde unmittelbar nach jeder Stunde ein individuelles Feedback der Teilnehmer mit Hilfe von Smileys eingeholt.

- Die Abschlussuntersuchungen (Gehtest, Gleichgewichtstest, Reaktionszeit auf ein visuelles Signal, Atemflußgeschwindigkeit u.a.) zeigten eine deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer.

Ressourcen

Das Projekt wurde durchgeführt als Modellprojekt des Lehrstuhls für Sport und Gesundheitsförderung der Technischen Universität München in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Freising e.V. und dem Lehrstuhl für Rehabilitationssoziologie der Universität Dortmund, gefördert durch die Robert-Bosch-Stiftung.

Kommentar im Projekt

„Die auch nur bei einmal wöchentlich durchgeführtem Training beobachteten Effekte deuten auf eine verbesserte körperliche Fitness der Teilnehmer durch das Projekt hin. Da darüber hinaus auch das subjektive Feedback der Projektteilnehmer über die einzelnen Sportstunden überwiegend positiv war, sollten vergleichbare Bewegungsangebote in Einrichtungen der Senioren- bzw. Behindertenhilfe vermehrt durchgeführt werden."

Technische Universität München
Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung
Connollystraße 32, 80809 München
Ansprechpartnerin: Dr. Christiane Peters
Tel. (0 89) 2 89-2 45 73, Fax (0 89) 2 89-2 45 73
E-Mail: peters@sp.tum.de

Frei ab 12?

Kampagne zu Suchtprävention, Jugendschutz und Zivilcourage in Erlangen und Erlangen-Höchstadt

Anlass

Betrunkene Jugendliche oder rauchende Kinder sind Realität, nicht nur in der Medienlandschaft. Erwachsene wissen oft nicht, wie sie reagieren sollen. Viele haben Angst, etwas falsch zu machen, sie fürchten unberechenbare Reaktionen der Betroffenen, andere halten persönliche Interventionen für unangebracht oder es interessiert sie einfach nicht. Hier galt es, das bestehende Netzwerk an Präventionsangeboten gezielt zu ergänzen.

Projektziel

„Frei ab 12?" richtet sich an Erwachsene und will das Bewusstsein für die gemeinsame Verantwortung und die präventive Bedeutung sozialer Kontrolle und früher Intervention stärken. Vor allem sollen die, die in Erziehungsverantwortung stehen, klare Anhaltspunkte für ihr pädagogisches Handeln erhalten. Förderung der Umsetzung des Jugendschutzgesetzes im außerfamiliären sozialen Umfeld, angesprochen sind Kneipen, Vereine, Jugendzentren, Vertreter von Politik, Verwaltung u.a. Ziel aller Maßnahmen ist es, den Suchtmittelkonsum von Jugendlichen einzuschränken.

Umsetzung

Die Kampagne, durchgeführt von Juni 2004 bis Oktober 2005, versteht sich als grundlegendes und verbindendes Element der bestehenden Präventionsbausteine im Netzwerk Suchtprävention Erlangen und Erlangen-Höchstadt. Einbeziehung von Vertretern von Politik und Polizei, um die Verwirklichung nachhaltig zu etablieren. Offizielle Eröffnung mit dem Landrat und dem Oberbürgermeister Erlangens auf dem Erlanger Marktplatz.

- Plakate, Flyer, Internetpräsenz: Plakate sind ein zentraler massenmedialer Bestandteil der Kampagne. Sie zeigen die Karikatur eines Jugendlichen, der rauchend und trinkend eine Schultasche trägt, begleitet vom Text „Rauchen, saufen, tralala … – Frei ab 12? Wen stört's?". Öffentliche Plakatierung, Verteilung von Plakaten und Info-Flyern in Geschäften, Arztpraxen, öffentlichen Einrichtungen. Die Info-Flyer fordern Erwachsene auf, Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen aktiv anzugehen und geben konkrete Handlungshinweise. Presseberichte. Internet: www.frei-ab-12.info
- Öffentliche Aktionsveranstaltungen (Stadtlauf, Stadtteilfeste u.a.)
- Elternabende, Lehrerseminare, Newsletter für Lehrkräfte: Information über Suchtgefährdung und -prävention, Vorstellung von konkreten Möglichkeiten der Einfluss-

nahme und Konfliktlösung, Reflexion des eigenen Verhaltens und Motivation zu engagiertem Handeln
- Informationen und/oder Fortbildungen für (Sport-) Vereine/Übungsleiter, Jugendleiter, Erzieher, Beschäftigte in Geschäften und Gastronomie
- Verstärkte Polizeikontrollen zur Einhaltung des Jugendschutzes

Insgesamt wurden 32 Elternabende, 27 Aktionstage, 10 Veranstaltungen für Vereine und Jugendleiter, 6 Lehrerfortbildungen, 10 Vorträge/Gespräche mit Vertretern der Politik und 6 Gespräche mit Vertretern der Gastronomie durchgeführt. In eineinhalb Jahren wurden etwa 6.000 bis 7.000 Multiplikatoren erreicht, zusätzlich die Besucher der Internetseite, die Leser der Zeitungen und der 25.000 verteilten Flyer.

Dokumentation: Projektbericht, Poster, Flyer. Evaluation durch zwei Diplomarbeiten am Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswesen der Universität Bayreuth.

Ressourcen

Finanzierung ohne öffentliche Mittel und Stellenaufstockung vor allem durch Sponsoren (bisher 13.500 Euro). Die laufenden Kosten trug das LRA Erlangen-Höchstadt. Die Fortführung ist gesichert.

Kommentar im Projekt

„Selten wurde von uns ein Produkt zur Suchtprävention angeboten, das auf so viel Unterstützung und Zustimmung in der Bevölkerung, bei Eltern und Lehrkräften, aber auch bei der Presse stieß. Um es salopp zu sagen: Wir liefen offene Türen ein … Die Ergebnisse der vorliegenden Evaluation deuten darauf hin, dass es der Kampagne gelungen ist, bei den Erwachsenen eine verstärkte Sensibilität für suchtpräventive Inhalte und suchtpräventives Verhalten zu entwickeln … Wir haben auf unsere Materialien kein Copyright eingetragen und überlassen sie bei Angabe der Urheberschaft kostenlos zur freien Verfügung. Wir freuen uns, dass bereits Roth, Lauf, Ansbach, Neustadt/Aisch und Bayreuth dieses Angebot nutzen wollen."

Arbeitskreis Suchtprävention
Landratsamt Erlangen-Höchstadt – Gesundheitsamt
Schubertstraße 14, 91052 Erlangen
Ansprechpartnerin: Luitgard Kern
Tel. (0 91 31) 71 44-4 45, Fax (0 91 31) 71 44-27
E-Mail: Luitgard.Kern@ga.erlangen-hoechstadt.de
www.frei-ab-12.info

Gesundheitsdrehscheibe Schule

Gesundheitsförderung und Prävention an der Reischleschen Wirtschaftsschule, Augsburg

Anlass

Die Anzahl von Schülern mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, z.B. Adipositas, Haltungsschwächen und motorischen Beeinträchtigungen durch verändertes Bewegungsverhalten, nimmt allgemein zu, auch in der Reischleschen Wirtschaftsschule der Stadt Augsburg. Alkoholkonsum und Rauchen wurden von den meisten Schülern nicht als Problem angesehen, das Gesundheitsbewusstsein war gering. In den Pausen bestand kein Bewegungsangebot für Schüler.

Projektziel

Vermittlung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses an die Schülerinnen und Schüler der Reischleschen Wirtschaftsschule, Entwicklung langfristiger Strategien, um ihr gesundheitsorientiertes Wissen und Verhalten zu optimieren. Gesundheitsbildung in der Schule soll vernetzt werden unter Einbeziehung aller Altersklassen, differenzierte bewegungsbezogene Programme sollen dazu beitragen, Risikofaktoren zu vermeiden.

Umsetzung

Das Projekt startete im Schuljahr 2005/06 und ist vorläufig auf drei Jahre angelegt. Es umfasst acht Teilprojekte:

- Kooperation mit der BKK AKS (Betriebskrankenkasse Allgemeine Krankenkasse Schwaben): Unterstützung der Schule bei präventiven Gesundheitsaktionen.

- Gesundheitssporttag am 9. Mai 2006, Planung und Durchführung unter Mitwirkung einer Klasse der 10. Jahrgangsstufe. Erarbeitung der Angebote auf Basis einer Schülerbefragung, Themen u.a. Gesundheits-Check, richtiges Krafttraining, Fitnessparcours, Muskelfunktionstests, Rauchen, Suchtprävention. Für das Schuljahr 2007/08 ist ein weiterer Gesundheitssporttag geplant.

- Einrichtung eines Konditions- und Kraftraums unter präventiven Gesichtspunkten, um Haltungsschäden entgegenzuwirken und übergewichtigen Schülern die Möglichkeit zum Herz-Kreislauf-Training zu geben.

- Planung und Bau einer Kletterwand auf dem Schulgelände, die in Pause und Sport-

unterricht neue Bewegungserfahrungen ermöglicht

- Projekt „Bewegte Pause"

- Fächerübergreifender Unterricht „Gesundheit" in Biologie und Sport über das gesamte Schuljahr. Präventive Themen werden in Zusammenarbeit mit der BKK AKS bearbeitet (Referenten).

- Differenzierter Sportunterricht mit Sportförderunterricht und präventivem Muskelaufbautraining, dabei werden „Risikoschüler" der 7. und 8. Klassen individuell gefördert.

- Teilnahme am Modellprojekt „Rauchfreie Schule Bayern"

Dokumentation: Projektbericht, Fotodokumentation, Kooperationsvereinbarung mit BKK AKS

Ressourcen

Kooperation mit der BKK AKS. Unterstützung durch den Förderverein der Schule, Elternbeirat, Spendengelder. Insgesamt wurden für das Gesamtprojekt ca. 23.000 Euro aufgewendet. Das Projekt lebt vor allem von den Lehrkräften, sie bereit sind, sich auch weit über den Unterricht hinaus zu engagieren.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt fand Anerkennung durch den Oberbürgermeister und durch die Regierung von Schwaben … bei der 100-Jahr-Feier der Schule. Viele Anfragen der Schüler, betreffend Gesundheit, bestätigen die positive Resonanz. Erhebungen in den einzelnen Teilprojekten bestätigen das große Interesse der Schüler am Gesamtprojekt."

Stadt Augsburg
Reischlesche Wirtschaftsschule
Alter Postweg 86a, 86159 Augsburg
Ansprechpartner: Jan Keller, Harro Seidl
Tel. (08 21) 3 24-1 82 02, Fax (08 21) 3 24-1 82 05
E-Mail: rws.stadt@augsburg.de

Sozialkaufhaus der Arbeitshilfe 2000 e.V.

Arbeit für gesundheitlich und sozial beeinträchtigte Menschen in Augsburg – Selbstfinanzierung eines sozialen Projekts durch wirtschaftliche Betätigung

Anlass

Menschen mit Drogenabhängigkeit oder Aids werden häufig durch die Gesellschaft ausgegrenzt, grenzen sich aber auch selbst aus. Die daraus resultierende Isolierung ist eine Gefährdung für sie und andere. Die Arbeitshilfe 2000 e.V. in Augsburg bietet Menschen mit schwersten gesundheitlichen und sozialen Problemen die Möglichkeit, durch bezahlte Arbeit Wege zurück in die Gesellschaft zu finden. Geschäftsfelder der Arbeitshilfe 2000 e.V. sind Wohnungsauflösungen, Umzüge und Transporte, Renovierungsarbeiten und Gebrauchtmöbelverkauf.

Projektziel

Gesundheitsförderung und Prävention dort, wo eine starke Gesundheitsgefährdung vorliegt und das soziale Umfeld eher destruktiv auf die einzelnen einwirkt. Über die Mitarbeit im Projekt sollen die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, verantwortlich mit bestehenden Handicaps (vor allem HIV- und HCV-Infektionen, Suchterkrankungen) umzugehen und neue soziale Beziehungen und ein tragfähiges Umfeld aufzubauen. Ökologische Nachhaltigkeit: Sperrmüll wird vermieden, verwertbare Gegenstände werden wieder dem Gebrauch zugeführt.

Umsetzung

Die Arbeitshilfe 2000 e.V. betreibt seit 2004 das „Sozialkaufhaus" in Augsburg. Dort werden im Zuge von Wohnungsauflösungen oder Spenden gesammelte Möbelstücke, Haushaltsgegenstände oder Bekleidung an sozial oder gesundheitlich schwache Personen vermittelt, damit diese kostengünstig einen eigenen Haushalt aufrecht erhalten können.

- Die Anfangssituation der Mitarbeiter im Sozialkaufhaus ist gekennzeichnet durch starke soziale und gesundheitliche Beeinträchtigung durch chronische Erkrankungen, Drogenkonsum, Isolation, Kriminalität, Ziel- und Hoffnungslosigkeit. Je nach persönlichen Voraussetzungen sollen im Projekt durch bezahlte Mitarbeit soziale Fähigkeiten vermittelt und erlernt werden. Ergänzend werden Schulungen zur Vermittlung handwerklicher Fertigkeiten durchgeführt.

- Team der Arbeitshilfe 2000 e.V.: Ehrenamtlicher Vorstand, eine Ärztin und ein Sozialarbeiter des Gesundheitsamtes der Stadt Augsburg, ein Geschäftsführer, zwei fes-

te Mitarbeiter für die Organisation der Aufträge sowie eine Kraft auf Honorarbasis. Täglich arbeiten ca. 15 bis 20 Projektteilnehmer im Gesamtprojekt mit.

- Im Gesamtprojekt Arbeitshilfe 2000 e.V. haben sich Teilnehmerzahl und Jahresumsatz nach einem enormen Anstieg von 1996 bis 2002 auf einem hohen Niveau stabilisiert (2005: 385 Teilnehmer, Jahresumsatz 456.000 Euro).

Dokumentation: Projektdokumentation (Gesamtprojekt) wird seit 1996 durchgeführt. Das Sozialkaufhaus ist Preisträger des Augsburger Zukunftspreises 2006, Kategorie Agenda 21/Nachhaltige Entwicklung.

Ressourcen

Träger des Sozialkaufhauses ist der gemeinnützige Verein Arbeitshilfe 2000 e.V. Finanzierung des Gesamtprojektes Arbeitshilfe 2000 durch Einnahmen bei den Arbeitsaufträgen und Erlöse im Sozialkaufhaus. Zusammenarbeit mit der Stadt Augsburg (Sozialamt, Liegenschaftsamt, psychosoziale und ärztliche Beratung; Räume, Energiekosten), der ARGE Stadt und Landkreis, gesetzlichen Betreuern, sozialen Einrichtungen und sozial eingestellten Bürgern und Firmen.

Kommentar im Projekt

„Erfolge für die Projektteilnehmer der Arbeitshilfe 2000: Erfahrung, dass Leistung ‹lohnt›, Anerkennung statt Ausgrenzung, Wiedereingliederung in Beruf oder weitere Ausbildung, Wiedereingliederung in die Gesellschaft. Erfolge im gesellschaftlichen/sozialen Bereich: Entgegenwirken von Todesfällen bei Drogenabhängigen, Verringerung von drogenbedingter Kriminalität, weniger stationäre Behandlungen, Eindämmung der Verbreitung von Infektionskrankheiten (v.a. HIV, Aids). Erfolge für den öffentlichen Haushalt: Löhne der Teilnehmer werden mit Sozialleistungen verrechnet, Einsparungen und zusätzliche Steuereinnahmen, Schaffung von drei neuen Arbeitsplätzen."

Arbeitshilfe 2000 e.V.
Pulvergässchen 6, 86152 Augsburg
Ansprechpartner: Erwin Riegel
Tel. (08 21) 3 49-48 78
E-Mail: arbeitshilfe2000@gmx.de
www.arbeitshilfe2000.de
www.sozialkaufhaus-augsburg.de

Wohlfühlabende für Landfrauen nach Pfarrer Sebastian Kneipp

Entspannung und gemeinsames Tun in Weigenheim und Ermetzhofen

Anlass

Für Bäuerinnen und Landfrauen ist der Sommer eine sehr arbeitsintensive Zeit. Sie haben kaum Möglichkeiten, geeignete Angebote zur Entspannung und Erholung wahrzunehmen, um einen Ausgleich zur körperlichen, geistigen und häufig auch emotionalen Anspannung zu erreichen.

Projektziel

Entspannung und gemeinsames Tun nach den fünf Wirkprinzipien Sebastian Kneipps (Wasseranwendung, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Lebensordnung) im Rahmen eines angenehmen, informativen und unterhaltsamen Abends. Die Teilnehmerinnen erhalten Anleitungen für das Umsetzen der Kneipp'schen Lehre im Alltag mit dem Ziel, einen Zugang zu dieser ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge herzustellen. Dies soll die Nachhaltigkeit des Erlebten gewährleisten.

Umsetzung

Seit 2002 werden in Weigenheim und Ermetzhofen (Lkr. Neustadt an der Aisch/Bad Windsheim) in den Sommermonaten Juni und Juli Wohlfühlabende für Landfrauen und Bäuerinnen nach den Kneipp'schen Wirkprinzipen angeboten („Aktiv-gesund-Abende"). Sie werden durchgeführt in zwei vom Kneipp-Bund anerkannten „Gesundheitshöfen" mit der Infrastruktur Sauna, Kräutergarten und Kneipp-Einrichtungen, die auch in das Netzwerk „einfach gesund – auf bayerischen Höfen" eingebunden sind. Die Projektleiterinnen, zugleich Gastgeberinnen, sind von der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen ausgebildete „Gesundheitsbäuerinnen" und Kneipp-Trainerinnen. Für das Projekt wurden Erfahrungen aus dieser Ausbildung und aus Angeboten für Urlaubsgäste genutzt.

- Maßnahmen der Wohlfühlabende:
  1. Wasser: Wassertreten, Armbad, Knieguss mit Anleitung „Was hilft wann für was?"
  2. Bewegung: 30 Minuten Walking oder Nordic Walking
  3. Kräuter: Kräuter riechen und kennen lernen, Besuch im Kräutergarten mit Erklärungen und Erfahrungsaustausch

4. Balance: Gemeinsame Entspannungsübungen im Freien unter den Obstbäumen, der alten Eiche oder bei schlechtem Wetter im Heu. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
5. Ernährung: Gemeinsamer Abschluss am „Fitness-Buffet" nach den Ernährungsgrundsätzen Kneipps. Aufgrund der großen Nachfrage nach Rezepten des Buffets ist die Herausgabe eines Büchleins mit Rezepten, Tipps und Infos zur Kneipp'schen Lehre, Entspannungsübungen u.a. geplant.

- Teilnehmer: Frauen aus den Dörfern der Region im Alter zwischen 20 und 91 Jahren mit unterschiedlichem körperlichen Fitnesszustand, Seniorinnen-Gruppen.

- Resonanz: Im Jahr 2005 nahmen ca. 250 Frauen an den Wohlfühlabenden teil, 2006 waren es bis zum 1. August etwa 290 Teilnehmerinnen. Die Nachfrage für 2007 ist steigend.

Dokumentation: Info-Flyer, Einladung, Presseberichte, Fotodokumentation. Von jeder Gruppe wird ein Feedback eingeholt und das Angebot ggf. entsprechend modifiziert und verbessert.

Ressourcen

Infrastruktur der Betriebe (Kneipp-Bauernhöfe), regionale Produkte, schöne Natur- und Kulturlandschaft. Teilnehmerbeitrag 15 Euro (einschließlich Fitness-Buffet).

Kommentar im Projekt

„Die Rückmeldung und das Feedback der Teilnehmer ist überaus positiv. Dies zeigt sich auch in steigenden Besucherzahlen, Wiederholungsgästen und Anmeldungen von Gruppen aus einem weiteren Umfeld für 2007."

Else Oppelt
Ermetzhofen 105
91465 Ergersheim
Tel. (0 98 47) 9 69 33
Fax (0 98 47) 9 69 34
E-Mail: else_oppelt@vr-web.de
www.ferienhof-oppelt.de

Gerlinde Gebhardt
Geckenheim Nr. 11
97215 Weigenheim
Tel. (0 98 42) 5 42
Fax (0 98 42) 95 28 18
E-Mail: seehof_gebhardt@vr-web.de
www.ferien-seehof.de

Aus dem Modellprojekt „Jung und gesund" des Landratsamtes/Gesundheitsamtes Ostallgäu zur Gesundheitsförderung von Schwangeren und Kindern: Landkreisweit wurden sämtliche Spielplätze und Orte, an denen sich Kinder aufhalten, mit dem Aufkleber „Rauch weg!" als „Rauchfreie Zonen" gekennzeichnet.

Kampagne „Frei ab 12?" für Suchtprävention, Jugendschutz und Zivilcourage in Erlangen und Erlangen-Höchstadt: Das Logo der Aktion und die „Stopkarte" für Beschäftigte in Gaststätten und Tankstellen zur Weitergabe an Jugendliche unter 16 bzw. 18 Jahren, die alkoholhaltige Getränke kaufen wollen. Auf der Rückseite der Karte finden sich Hinweise auf das Jugendschutzgesetz.

WIP – Wir in Plattling

Ein kommunales Präventionsprojekt der Stadt Plattling

Anlass

„Frage nicht, was die Stadt für Dich tun kann, sondern was kannst Du für die Stadt tun" (Plattlinger Anzeiger, 21.07.2004):

Unter der Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern kann ein lebenswertes Umfeld geschaffen werden, das gesundheitsfördernde Lebens- und Verhaltensweisen bekannt macht und unterstützt.

Projektziel

Die Lebensbedingungen für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Plattling sollen nachhaltig verbessert werden. Menschen aller Altersgruppen sollen ihre Mitverantwortung für die unterschiedlichen Herausforderungen eines gesundheitsfördernden Umfeldes erkennen und umsetzen.

Umsetzung

Bürgerengagement im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention unter Vernetzung von Einrichtungen, Vereinen, Verbänden und Einzelpersonen. Beginn im April 2004 mit einem Treffen von Vertretern aller Sozialisationsinstanzen und der Jugend- und Gesundheitshilfe. Bildung von Arbeitsgruppen für die Handlungsfelder Vorschule/Schule, Jugend/Freizeit und Gemeinde/Kommune. Bestandsaufnahme und Aktivitätenplan. Seit Ende 2005 Rückzug der externen Fachkräfte, Fortführung der Aktivitäten durch Bürgerinnen und Bürger.

- Erfolgreich durchgeführt wurden u.a.: Seminar „Unsere Kinder" – Erziehungshilfen für Eltern, Kurs „Mama lernt Deutsch", Aktionstage Gesunde Kinder, Referentenliste für Schule und Kindergarten, Beratungswegweiser für Schulen, Filmprojekt „Zivilcourage" an der Hauptschule, 1. Jugendfestival 2005, Schülerpartys – Feste feiern in Plattling (Umsetzung des Jugendschutzes), Mitbestimmung für Kinder und Jugendliche (Fragebogenaktion), Verkehrs- und Radwegenetz, „Hinschau-Spaziergänge" von Bürgern (Problemorte in der Stadt).

- Arbeitsbereiche bzw. Themen von anlaufenden Projekte sind u.a. die Ganztagsbetreuung in Grundschule und Hort, Aktionstage Gesunde Kinder 2007, AK Suchtprävention, Rechtsradikalismus und Ausländerfeindlichkeit, Integration ausländischer

Jugendlicher in Vereine, Fortbildung der Jugendleiter, 2. Jugendfestival 2006, Rollstuhltauglichkeit des Stadtplatzes, Senioren im Umgang mit Handys/Internet, Fortsetzung des Kurses „Mama lernt Deutsch".

Dokumentation: Presseberichte. Das Projekt war Gegenstand einer Diplomarbeit (Fachhochschule) „Primärprävention und Bürgerliches Engagement – Reflexion und Auswertung eines Bürgerprojektes in Plattling".

Ressourcen

Das Projekt wird getragen von Stadt, Landkreis und Kreisjugendring unter Nutzung der vorhandenen Ressourcen. Vernetzung verschiedener Institutionen und Einbindung der Bevölkerung. Ehrenamtliches Engagement.

Kommentar im Projekt

„Er sei äußerst positiv überrascht über die Resonanz bei ‹Schlüsselpersonen› und Bürgern, resümierte der Bürgermeister … Das Projekt Prävention wurde zur ‹Chefsache› erklärt" (Plattlinger Anzeiger, 21.07.2004). „Am Anfang konnte sich kaum jemand vorstellen, was das Präventionsprojekt will … Inzwischen häufen sich die Ideen, sind bereits Maßnahmen umgesetzt. Seit das Präventionsprojekt ins Leben gerufen wurde, hat sich viel getan … In großen Schritten gehe es voran, lobte das Stadtoberhaupt" (Plattlinger Anzeiger, 22.01.2005).

Stadt Plattling
Rathaus
Preysingplatz 1, 94447 Plattling
Ansprechpartner: Erster Bürgermeister Erich Schmid
Tel. (0 99 31) 70 83-0, Fax (0 99 31) 70 89-0
E-Mail: e.schmid@plattling.bayern.de

VERNETZT in die Zukunft

Gesundheitsförderung in Regensburg durch die Gemeindenahe Gesundheitskonferenz

Anlass

In Regensburg gibt es eine Vielzahl gesundheitsbezogener Aktivitäten verschiedener Anbieter. Ihre Vernetzung begann 1994 mit der Gründung der Gemeindenahen Gesundheitskonferenz (GGK) auf Anregung des damaligen Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit. In den vergangenen 12 Jahren hat sich daraus ein „Gesundheitsnetzwerk" in Stadt und Landkreis Regensburg entwickelt. Netzwerkarbeit hat Tradition in der Region: hier wurde vor 27 Jahren der erste Suchtarbeitskreis Bayerns gegründet.

Projektziel

Verknüpfung möglichst aller nichtkommerziellen Gesundheitsangebote in Stadt und Landkreis Regensburg in themenzentrierten Arbeitsgemeinschaften mit gemeinsamen Aktionen, Verknüpfung der Selbsthilfe mit Aktiven der Gesundheitsförderung, neue Kooperationsmöglichkeiten (z.B. Universität, Fachhochschule), Austausch zwischen Bürgervertretern und Fachleuten zur Gesundheitssituation in der Region.

Umsetzung

20 regelmäßig tagende Arbeitsgemeinschaften und zahlreiche zeitlich begrenzt tätige Projektgruppen bilden das Gesundheitsnetz für Stadt und Landkreis Regensburg. „Dachgruppen" sind die Gesundheitskonferenz, der Suchtarbeitskreis und die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft. In allen Gruppen wird Wert auf Bürgerbeteiligung und Regionalität gelegt. Zwischen den Treffen ist die Geschäftsführung des Gesundheitsamtes zentrale Informationsbörse. Parallele Themen und Themenüberschreitungen werden vermieden. Arbeitsbereiche sind u.a.:

- Arbeitsgemeinschaften/Projektgruppen zu den Themen Gesundheit im Alter, Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheit in der Schule, Palliativmedizin, Gesundheitstag für Alleinerziehende, Kinder aus Suchtfamilien, Suchtprävention, Illegale Drogen, Frau und Sucht, Suizidprävention, Psychisch Alterskranke, Randgruppenangehörige, Gesundheitswochen u.a.

- Ressortübergreifende Impulse und Planungen, gemeinsame Aktionen, Weitergabe von Informationen zu regionalen Gesundheitsangeboten

- Fortbildungen und Multiplikatorenschulungen

- Breitenwirkung durch Anknüpfen der Gesundheitsförderung an Familien- und Gemeindezentren, Erwachsenenbildungseinrichtungen u.a.

Dokumentation: Protokolle, Teilnehmerbefragungen bei Veranstaltungen, Befragungen der Mitglieder der GGK, Evaluation durch eine Diplomarbeit (noch nicht abgeschlossen), regionale Gesundheitsberichterstattung (2006).

Ressourcen

Kein eigener Etat für die Arbeitsgruppen. Finanzierung durch Mittel der jeweiligen Kooperationspartner, das Bayerische Gesundheitsministerium (z.B. Referentenhonorare) und die Initiative „Gesund.Leben.Bayern" (einzelne Projekte), Teilnahmegebühren, Spenden. Personell unterstützen die Kooperationspartner, Aktive der Selbsthilfe und Bürgervertreter. Netzwerkarbeit durch Gesundheitsamt.

Kommentar im Projekt

„Fest steht: Im Regensburger ‹Gesundheitsnetzwerk› gelingt der Balanceakt zwischen Aufgreifen von Initiativen des Bayerischen Gesundheitsministeriums und dem Umsetzen der Anregungen der Basis im Regionalbereich in großer Selbstverständlichkeit. Durch die ausgesprochen gute Vernetzung, die immer weiter ausgebaut wird, wächst allmählich das Bewusstsein für die Möglichkeiten der ‹gemeinsamen Gestaltung von Gesundheit› im Raum Regensburg."

Gemeindenahe Gesundheitskonferenz
Geschäftsstelle:
Landratsamt Regensburg – Gesundheitsamt
Sedanstraße 1, 93055 Regensburg
Ansprechpartnerin: Ursula Fleischer
Tel. (09 41) 40 09-7 50, Fax (09 41) 40 09-7 64
E-Mail: sozialdienst@landratsamt-regensburg.de
www.landkreis-regensburg.de

Landkreis Tirschenreuth: GesundSeinsRegion am Mittelpunkt Europas

Gemeindenahe Gesundheitsförderung in der Oberpfalz

Anlass

Tirschenreuth, der nördlichste Landkreis der Oberpfalz, zählt mit nur knapp 78.000 Einwohnern in der Grenzlage zu Tschechien zu den strukturschwachen Gebieten Bayerns. Dies hat Auswirkungen auf fast alle Lebensbereiche der Menschen, insbesondere auch auf die Gesundheit. Um flächendeckend niedrigschwellige und erschwingliche Angebote zur Gesundheitsförderung zu erhalten oder zu initiieren, gilt es, Eigeninitiative zu entwickeln, vorhandene Kräfte zu mobilisieren, zu bündeln und zu vernetzen.

Projektziel

Erarbeitung eines Konzepts zur Gesundheitsförderung auf Basis der Ottawa-Charta für den Landkreis Tirschenreuth unter aktiver Bürgerbeteiligung. Schaffen von Bewusstsein für den ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung, Koordination und Vernetzung regionaler Akteure und Angebote, Anregung und Weiterentwicklung innovativer Projekte, Aufbau nachhaltiger Strukturen zur Gesundheitsförderung im Landkreis, Einfügen des Leitbildes „Der gesunde Landkreis" in das regionale Entwicklungskonzept.

Umsetzung

Nach einer öffentliche Auftaktveranstaltung im November 2002 Ideenwerkstatt „Gesundheitsfördernder Landkreis Tirschenreuth" mit lokalen Akteuren, Gründung einer Steuerungsgruppe mit 16 Mitgliedern (Vertreter des Landratsamtes, Gesundheits- und Veterinäramts, Sportvereine, Gleichstellungsbeauftragte, Ernährungsberatung, Bildungsträger, Unternehmer, „Wirte für gesundheitsbewusste Gäste" u.a.). Aktivitäten:

- Erfassen, Vernetzen, Koordinieren von Angeboten zur Gesundheitsförderung im Landkreis; Öffentlichkeitsarbeit

- Entwicklung von Qualitätskriterien für gesundheitsfördernde Projekte

- Förderung und Begleitung von innovativen Projekten (Ziel: best practice-Beispiele): Gesundheitswegweiser für den Landkreis im Internet, LeA – Lebensqualität fürs Alter, Frauengesundheitstag zur Brustgesundheit, „Großeltern-Leih-Service", „Be-

wegen – Denken – Ernährung" der Bayerischen Sportjugend, Sexualpädagogische Projekte für Kinder: MFM – Mädchen, Frauen, Meine Tage und MFM – Männer für Männer, Gesprächskreis „Kraftquelle" für Eltern, Arbeitsgruppe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am Landratsamt, Tierbesuchsdienst für soziale Einrichtungen, Gesundheitsförderung für Pflegekräfte, Ausstellung „(Be)merkenswerte Frauen" u.a.

- GesundSeinsTag im Oktober 2005 als Abschluss des Gesamtprojektes mit Vorstellungen der einzelnen geförderten Projekte

- Gesamtzahl der erreichten Personen: ca. 20.000

Dokumentation: Info-Flyer zum Gesamtprojekt und einzelnen Angeboten, Ankündigungen, Auszüge aus dem Gesundheitswegweiser für den Landkreis, Presseberichte. Evaluation durch das Institut für Gesundheitsökonomie der Universität Bayreuth.

Ressourcen

Das Projekt wurde gefördert über die Initiativen „Bayern aktiv" bzw. „Gesund. Leben. Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums sowie Eigenmittel des Landkreises. Ehrenamtliches Engagement zahlreicher Bürger.

Kommentar im Projekt

„Das Gesamtprojekt wurde Ende 2005 abgeschlossen. Die meisten Einzelprojekte konnten jedoch nachhaltig verankert werden und laufen nun unabhängig von Fördermitteln. Die dreijährige Zusammenarbeit innerhalb der Steuerungsgruppe sowie ihre Arbeit nach außen führte zu einer starken Bewusstseinsbildung auf Landkreisebene … Bereits im letzten Projektjahr strahlte die ‹Gesund-Seins-Region am Mittelpunkt Europas› über die Landkreisgrenze aus (Anfragen bayernweit zu verschiedenen Projekten)."

Landratsamt Tirschenreuth
Gesundheitsamt
St.-Peter-Straße 33
95643 Tirschenreuth
Ansprechpartnerin: Claudia Massenbichler
Tel. (0 96 31) 70 76-22
E-Mail:
claudia.massenbichler@tirschenreuth.de

Landratsamt Tirschenreuth
Mähringer Straße 7-9
95643 Tirschenreuth
Ansprechpartner: Florian Rüth
Tel. (0 96 31) 88-3 84
E-Mail:
florian.rueth@tirschenreuth.de

Bürgerhaus Linde – ein Treffpunkt für alle Generationen

Entwicklung eines neuen Dorfmittelpunkts unter besonderer Berücksichtigung der Schwerpunkte Senioren und Gesundheit

Anlass

Die Gemeinde Ahorn liegt direkt an der Stadtgrenze zu Coburg, die Fluktuation der Bevölkerung ist hoch (4,5% Umzugsquote im Jahr 2005), dörfliche Strukturen driften auseinander. Soziale Kontakte finden überwiegend in geschlossenen Systemen (Vereine, Kirchen, Feuerwehr) statt, eine Vernetzung erfolgt kaum, ein Dorfmittelpunkt fehlte komplett. Die Altersgruppe der Über-50-Jährigen stellt einen Anteil von 40 Prozent der Bevölkerung. Ein offenes und breit angelegtes Senioren- und Gesundheitsangebot muss dieser Entwicklung Rechnung tragen.

Projektziel

Etablierung eines neuen Dorfmittelpunkts mit regelmäßigen Treffen. Einbindung aller Gruppen, Aufbau einer Ehrenamtlichenstruktur, Schwerpunktthemen Gesundheit und Senioren. Mittelfristige Ziele: finanzielle Unabhängigkeit, Selbständigkeit der beteiligten Gruppen. Langfristig erwünscht ist die Vernetzung der Generationen, ein Kontaktforum für Alt- und Neubürger und die Nutzung brach liegender Potenziale z.B. der Senioren im Ehrenamt.

Umsetzung

Neubau eines behindertengerechten Bürgerhauses mit Café, Sozialstation und Büroräumen für Sozialberatungen, einem Saal für Vorträge, Seminarräumen u.a., gestiftet durch einen Ahorner Bürger im Jahr 2004. Seither ist das Bürgerhaus Linde „Treffpunkt für alle Generationen". Neben den Schwerpunkten Gesundheit und Senioren gibt es Veranstaltungen in den Bereichen Kultur/Bildung und Angebote für alle Bürger. Die Themenschwerpunkte sind das Ergebnis der „Umfrage zum neuen Bürgerhaus Linde".

- Zielgruppen sind Familien, Kinder, Singles, Senioren und die Dorfgemeinschaft allgemein. Regelmäßig angeboten werden ein Spielkreis, Tanztee, Kino-Nachmittage, verschiedene Kurse und Gesundheitsveranstaltungen (Elternseminar „Starke Eltern, starke Kinder", Selbsthilfegruppe „Junge Frauen und Krebs", Pflegeelternstammtisch, Schülersprechstunde, Diabetikerschulungen, Workshops zum Thema Pflege, Ernährung u.a.). An jedem ersten Dienstag im Monat „Gesundheitstag" mit Vorträ-

gen von Experten zu gesundheitsbezogenen Themen.

- Leitung des Hauses durch den Mitarbeiter des Bürgermeisters. Ehrenamtliches Engagement von 237 Bürgern (2005): Bewirtung, Café, Bäcker, Programmgestaltung, Helfer bei Veranstaltungen

- 2005: insgesamt 10.529 Besucher bei 454 Veranstaltungen im Bürgerhaus

Dokumentation: Fotodokumentation, Fragenbogen „Umfrage zum neuen Bürgerhaus Linde", Presseberichte

Ressourcen

Bau des Bürgerhauses durch den Ahorner Ehrenbürger Michael Stoschek, es steht der Gemeinde und ihren Bürgern kostenfrei zur Nutzung zur Verfügung. Finanzielle Trägerschaft des Gebäudes durch einen Förderverein. Ehrenamtliches Engagement der Bürger. Der Bereich „Gesundheit" wird gefördert durch die Initiative „Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums.

Kommentar im Projekt

„In der Vergangenheit war das Gasthaus Linde in Ahorn Lebensmittelpunkt des Ortes … Im Jahr 2004 wurde dieser alte Bau abgerissen … Auf Basis des neuen Gebäudes ist das Projekt ‹Bürgerhaus Linde – ein Treffpunkt für alle Generationen› entstanden, das versucht, den Gedanken eines Knotenpunktes weiterzutragen und ein möglichst natürliches Angebot zu entwickeln, das den Bedürfnissen der Menschen vor Ort entspricht … Betrachtet man die Ressourcen, fällt auf, dass der personelle Aufwand verhältnismäßig gering ist. Hintergrund ist ein bewusst auf dem Engagement von Ehrenamtlichen basierender Ansatz, der dem Gemeindemotto Motto ‹Ahorn packt's – weil die Bürger helfen› entspricht."

Bürgerhaus Linde
Hauptstraße 40, 96482 Ahorn
Ansprechpartner: Martin Finzel, Bürgermeister Wolfgang Dultz
Tel. (0 95 61) 81 41 27, Fax (0 95 61) 2 87 90
E-Mail: finzel@ahorn.de

Netzwerk Suchtprävention in Erlangen-Höchstadt und Erlangen

Anlass

Suchtprävention ist als Querschnittsaufgabe zu verstehen, an der verschiedene Anbieter beteiligt sind. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Einrichtungen, Projekte und potentieller Nutzer, die aber häufig nicht aufeinander abgestimmt arbeiten.

Projektziel

Ziel ist die flächendeckende, zielgruppenorientierte Versorgung der Bürgerinnen und Bürger mit bedarfsgerechten und erfolgversprechenden Angeboten zur Gesundheitsförderung, speziell der Suchtprävention in allen Settings unter Nutzung von Synergieeffekten. Die Angebote sollen sich ergänzen und als ein Gesamtangebot mit vielen Einzelelementen beworben werden. Durch die enge Zusammenarbeit mit regionalen Vertretern (Gemeinderäte, Verwaltungen, Schulen u.a.) in den Gemeinden kann gezielt auf aktuelle Fragestellungen reagiert werden. Bewährte Strategien werden in Konzepten beschrieben. Multiplikatoren vor Ort sollen befähigt werden, selbstständig Maßnahmen weiterzuführen.

Umsetzung

Organisationszentrum des Netzwerks ist der „Arbeitskreis Suchtprävention" mit mehr als 20 Netzwerkpartnern, der sich regelmäßig etwa alle zwei Monate trifft. Aktivitäten:

- Bestandsaufnahme und Bedarfsermittlung
- Koordination aller Angebote
- Festlegung neuer Handlungsfelder, für die arbeitsteilig Maßnahmen entwickelt und durchgeführt werden (derzeit Alkohol- und Gewaltprävention)
- Förderung der Kommunikation mit den Nutzern der Angebote
- Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Internetauftritte, gezieltes Bewerben aller Angebote in den entsprechenden Settings

- Erstellen von Konzepten für einzelne Settings (Vor- und Grundschule, Schule ab der 5. Klasse, Jugendarbeit, Betriebe, Sportvereine, Gastronomie/Handel, Öffentlichkeit, Politik und Verwaltung, Risikogruppen), um für Multiplikatoren einen Überblick über sinnvolle Strategien zu liefern und wünschenswerte Projekte zu benennen (z.B. Konzepte zur Suchtprävention in Schulen, Konzepte zur Suchtprävention im Sportverein). Die Angebote richten sich an Menschen in allen Lebensräumen und -situationen, schwerpunktmäßig an Kinder und Jugendliche bzw. an alle, die in Erziehungsverantwortung stehen. Nach Möglichkeit werden bereits evaluierte Projekte eingesetzt bzw. eigene Projekte evaluiert.

- Die Maßnahmen können langfristig weitergeführt werden. Der Arbeitskreis Suchtprävention gibt bei Bedarf Design und Konzept seiner Projekte wie z. B. „Frei ab 12?" an andere Kommunen weiter.

Dokumentation: Übersicht über Projekte des Netzwerks

Ressourcen

Die Einzelmaßnahmen werden großenteils von den einzelnen Anbietern personell und finanziell abgedeckt. Angebote des Arbeitskreises greifen oft auf Sponsorengelder zurück wie z.B. bei der Kampagne „Frei ab 12?".

Kommentar im Projekt

„Schwerpunkte unserer Maßnahmen sind bewusst nicht kurzfristige Effekthascherei, sondern eine langfristig angelegte, kontinuierliche zielgruppenorientierte und somit nachhaltige Angebotspalette. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir unser hoch funktionelles Netzwerk ohne besondere Arbeitsbedingungen, wie einem ‹Modellprojekt›, besonderen Funktionsstellen oder Fördermitteln organisieren und laufend durchführen bzw. stetig bedarfsorientiert ausbauen … So eignet sich das Netzwerk besonders zur Nachahmung für andere Kommunen und ist daher bei aller Bescheidenheit, als ‹vorbildlich› einzustufen."

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gesundheitsamt
Schuberstraße 14, 91052 Erlangen
Ansprechpartnerin: Luitgard Kern
(für den AK Suchtprävention mit mehr als 20 NetzwerkpartnerInnen)
Tel. (0 91 31) 71 44-4 45, Fax (0 91 31) 71 44-27
E-Mail: luitgard.kern@ga.erlangen-hoechstadt.de

FH Lifestyle-Tage 2006

„Sind Sie fit?" Informationen zu Ernährung, Sport & Medizin, Suchtproblemen an der Fachhochschule Amberg-Weiden

Anlass

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel führen zu gesundheitlichen Problemen, deren Folgen oft erst viel später erkannt werden. Auch das Thema Sucht ist nach wie vor aktuell. Eine Gruppe von Mitarbeitern der Fachhochschule Amberg-Weiden sah sich „als Angehörige einer technischen Hochschule … verpflichtet, unseren Studenten und Mitarbeitern nicht nur technisches Wissen zu vermitteln, sondern sie auch körperlich und geistig fit zu halten".

Projektziel

Studenten und Mitarbeiter der Fachhochschule und auch die Bevölkerung werden mit einem interessanten Programm über die Auswirkungen und Gefahren von falscher Ernährung, Bewegungsmangel und Alkoholmissbrauch informiert. Die Besucher sollen im ersten Schritt aufgeklärt, im zweiten Schritt zur Veränderung von Verhaltensweisen angeregt werden.

Umsetzung

Die FH Lifestyle-Tage fanden vom 27. bis 30. März 2006 täglich ab 18.00 Uhr in der Fachhochschule Amberg-Weiden statt. Vorbereitung und Durchführung durch ein Projektteam von FH-Mitarbeitern. Der Besuch aller Vorträge und Vorführungen war kostenlos.

- Zur Einführung in die Problematik gab es Erfahrungsberichte, eine Ausstellung zum Zucker- und Fettgehalt von Lebensmitteln, die Vorführung des Films „Super Size Me", die Bestimmung des Alkoholgehaltes im Blut nach dem Konsum alkoholischer Getränke, Blutdruckmessungen und die Bestimmung des Body Mass Index (BMI) durch örtliche Krankenkassen. Vorträge zu gesundheitsbezogenen Themen, Suchtaufklärung durch die Polizei, Angehörige der Anonymen Alkoholiker, Mitarbeiter des Gesundheitsamtes u.a.

- Parallel dazu wurden konkrete Hinweise für eine bessere, gesündere Lebensweise gegeben, z.B. Mitmachstunden von Fitness-Studios, Angebot von „Vitalsnacks" in der Cafeteria und „Fitness-Snacks", zubereitet und mit den entsprechenden Rezepten ausgegeben durch FH-Mitarbeiter, sowie spezielle Angebote der Mensa (je-

den Tag ein vollwertiges Gericht).

- Infostand eines Buchladens mit Literatur zum Thema, Verkaufsstand eines Obst- und Gemüsehändlers.

- Werbung für die Veranstaltung über Flyer, Plakate, Presse und Regionalfernsehen.

Dokumentation: Planungsunterlagen, Info-Flyer, Presseberichte

Ressourcen

Mitarbeiter und Räumlichkeiten der Fachhochschule (einschließlich Mensa), Vertreter von Gesundheitsamt, Polizei, Krankenkassen und Fitness-Studios, verschiedene Aussteller. Es bestand keine Gewinnerzielungsabsicht. Die Referenten verzichteten auf ein Honorar, die Ausgaben für die Lebensmittel wurden durch den Verkauf gedeckt.

Kommentar im Projekt

„Die Lifestyle-Tage wurden gut angenommen und wir erhielten durchwegs positives Feedback von den Besuchern. Auch Presse und regionales Fernsehen zeigten großes Interesse und honorierten unseren Einsatz mit einer ausführlichen Berichterstattung. Etwas enttäuschend war die Resonanz seitens der Studenten. Hier hätten wir uns vor allem am Themenabend ‹Sucht› höhere Teilnehmerzahlen gewünscht … Bei den teilnehmenden Mitarbeitern entwickelte sich durch die gemeinsame Vorbereitung und Durchführung echter Teamgeist … Auf Grund des Erfolges wird es sicher auch im nächsten Jahr wieder Lifestyle an der FH geben. Zu prüfen wäre der Zeitpunkt und eine Verlegung auf ein langes Wochenende, um z.B. am Freitag die Schulen einbinden zu können und am Wochenende noch mehr Interessierten in ihrer Freizeit eine Teilnahme zu ermöglichen."

Fachhochschule Amberg-Weiden
Kaiser-Wilhelm-Ring 23, 92224 Amberg
Ansprechpartner: Hans Kröll
Tel. (0 96 21) 4 82-1 40, Fax: (0 96 21) 4 82-2 01
E-Mail: h.kroell@fh-amberg-weiden.de
www.fh-amberg-weiden.de

Gesundheit im Dialog

Eine bürgernahe Veranstaltungsreihe der Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen

Anlass

Zu einem zentralen Aufgabenfeld der Volkshochschulen gehört die bürgerorientierte Gesundheitsbildung und Gesundheitsprävention vor Ort. In diesem Programmbereich bietet auch die Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen seit langem Vorträge zu gesundheitsbezogenen Themen. In den letzten Jahren sind die Besucherzahlen zurückgegangen, wohl auch aufgrund konkurrierender Medien (Fernsehen, Hörfunk).

Projektziel

Mit einem neuen Veranstaltungskonzept, dem Live-Dialog zwischen Fachleuten und Bürgern, sollen mehr Menschen für Gesundheitsthemen sensibilisiert und zu gesundheitspräventivem Verhalten motiviert werden. Bürgerinnen und Bürger sollen mit örtlichen Fachleuten des Gesundheitsbereiches in Kontakt und Dialog treten.

Umsetzung

Das Konzept der Veranstaltungsreihe „Gesundheit im Dialog" wurde angelehnt an die bekannte „Sprechstunde" des Bayerischen Fernsehens, ergänzt durch Dialoge mit den Zuhörern. Die informativen Abendveranstaltungen zu einem Gesundheitsthema gliedern sich jeweils in drei Abschnitte:

1. Live-Dialog verschiedener Experten (MedizinerInnen, im Gesundheitsbereich tätige Fachleute) zu einem Gesundheitsthema, geleitet von einem medizinisch kompetenten Moderator (hier ein internistischer Oberarzt des Klinikums Garmisch-Partenkirchen). In allgemeinverständlicher Sprache werden Entstehung und Verlauf einer Krankheit, Diagnoseverfahren, Behandlung sowie Vorbeugung und Früherkennung vorgestellt. Dauer: 45 Minuten.

2. Live-Dialog Bürger zu Bürger: In einer 15-minütigen Pause können sich die Zuhörer im Foyer über das Thema austauschen. Auf bereitgelegten Kärtchen können sie ihre Fragen anonym notieren und in eine bereitgestellte Box einwerfen.

3. Live-Dialog zwischen Bürgern und Fachleuten: Die Fachleute beantworten die vom Moderator vorgelesenen Fragen, die Besucher können weitere Fragen stellen. Hinweise auf örtliche Angebote (Vereine, Selbsthilfegruppen). Den Abschluss bilden

ein kurzes Resumée des Moderators und Stellungnahmen der Experten.

Jede Veranstaltung wird vom Moderator mit einem Regieplan vorbereitet, der Ablauf der Expertenrunde vorab festgelegt.

Bisher behandelte Themen: „Depressionen – es kann jeden treffen", „Das Kreuz mit dem Kreuz", „Herz-Schmerz" (Herzinfarkt), „Kleines Organ – große Wirkung: die Prostata", „Die häufigsten Kinderkrankheiten", „Brustkrebs! Gefürchtete Diagnose", „Arthrose – wenn Gelenke (vorzeitig) altern", „Zahn um Zahn" und „Chancen der alternativen Medizin". Die Fortsetzung der Reihe ist für Oktober 2006 geplant.

Dokumentation: Programmankündigung, VHS-Programmheft

Ressourcen

Für jede Veranstaltung wird eine Teilnahmegebühr von fünf Euro erhoben. Der Moderator erhält ein Honorar, von dem ein Teil ausgezahlt und der andere als Honorarspende formuliert wird (Spendenquittung). Die Teilnehmer der Expertenrunde erhalten kein Honorar. Kooperation mit Kliniken, niedergelassenen Ärzten, der Kommune u.a. Überlegt wird die Einbindung von Krankenkassen zur Übernahme von Honorar- und Mietkosten.

Kommentar im Projekt

„Bisher nur sehr positives Feedback … Besucher erfahren live wichtige Aspekte zu einem speziellen Thema und haben gleichzeitig Bezug zu örtlich und regional bekannten Fachleuten (Ärzten). Enge Kooperation mit Klinikum und Fachärzten entsteht (neues Netzwerk)".

Das Konzept wurde beim Bayerischen Volkshochschulverband vorgestellt und seit einem Semester von mehreren anderen Volkshochschulen in Bayern im Rahmen der gemeindenahen Gesundheitsbildung übernommen.

Volkshochschule Garmisch-Partenkirchen e.V.
Burgstraße 21, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Ansprechpartner: Manfred Zellner
Tel. (0 88 21) 95 90-0, Fax (0 88 21) 95 90-55
E-Mail: info@vhs-gap.de
www.vhs-gap.de

AOKparcours

Einrichtung von Nordic Walking-Strecken als dauerhafte Gesundheitstreffpunkte

Anlass

Bewegungsmangel und Übergewicht sind die Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten. Fast jede/r Zweite in Bayern ist übergewichtig. Regelmäßige körperliche Bewegung (3 x 30 Minuten pro Woche) kann dazu beitragen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes und Osteoporose vorzubeugen bzw. positiv zu beeinflussen. Das Immunsystem wird gestärkt und die psychische Gesundheit unterstützt. Ein idealer Einstieg zu gesunder Bewegung ist Nordic Walking.

Projektziel

Motivierung der Bevölkerung zu gesunder Bewegung. Einfach gestalteter Einstieg in neue Bewegungsformen, Stärkung der gesundheitlichen Eigenverantwortung, Etablierung eines gesundheitsfördernden Lebensstils, Förderung des Natur- und Umweltbewusstseins. Das Angebot soll kontinuierlich nutzbar sein, um Trainingserfolge zu ermöglichen. Idealerweise liegt es im unmittelbaren Lebensumfeld. Die dauerhafte, möglichst flächendeckende Einrichtung von AOKparcours soll Menschen aller Altersgruppen zu Nordic Walking anregen.

Umsetzung

Einrichtung von Nordic-Walking-Strecken mit der Bezeichnung „AOKparcours". Sie umfassen verschiedene Streckenprofile und entsprechende Anleitungen (Beschilderung) zur richtigen Nordic Walking-Technik. Das Projekt läuft seit Beginn des Jahres 2006.

- Bis zum Sommer 2006 wurden vier AOKparcours in Bayern eröffnet, vier weitere sollen folgen. Bis Ende 2007 ist die Errichtung und Eröffnung von insgesamt mindestens 20 AOKparcours in Bayern geplant. Dabei erfolgt jeweils eine Abstimmung mit den örtlichen Kommunalverwaltungen, deren Aufgabe die Betriebssicherheit der Strecken ist. Der Deutsche Nordic Walking und Nordic Inline Verband e.V. (DNV) zeichnet für die Inhalte verantwortlich.

- Nach der öffentlichkeitswirksamen Eröffnung der AOKparcours (durchschnittlich waren jeweils etwa 500 aktive Nordic Walker zur Eröffnung anwesend) stehen diese der Öffentlichkeit als dauerhafte Gesundheitstreffpunkte zur Verfügung – für EinsteigerInnen ebenso wie für ambitionierte Nordic Walker.

- Die Strecken werden ganzjährig mit Aktivitäten wie z.B. Nordic Walking Kursen, Familienläufen oder „Nordic Walking bei Nacht" belebt. Durch entsprechende fachliche Begleitung ist die Qualität der Angebote gesichert.

Dokumentation: AOKparcours Heroldsberg (Einladung und Streckenplan), Presseinformation, Grußwort von Gesundheitsminister Dr. Werner Schnappauf. Vorgesehen ist die Dokumentation der Teilnehmerzahlen der Kurse und die Befragung der Teilnehmer.

Ressourcen

Die Kosten für die Errichtung eines AOKparcours (ca. 15.000 bis 20.000 Euro) werden von der AOK Bayern vorfinanziert. Geplant ist die Mit- bzw. Refinanzierung durch Landes- und/oder Regional-Partner. Kooperation mit Kommunen und dem Deutschen Nordic Walking und Nordic Inline Verband e.V. (DNV). Das Projekt wird unterstützt vom Bayerischen Gesundheitsministerium („Initiative Gesund.Leben.Bayern.").

Kommentar im Projekt

„Höre niemals auf anzufangen! Fange niemals an aufzuhören! Unter diesem Motto macht sich die AOK Bayern stark für Nordic Walking als Gesundheitssport … Mit dem AOKparcours setzte die Gesundheitskasse eine Initiative gegen Bewegungsmangel und seine Folgen fort, die im vergangenen Jahr auf großes Interesse gestoßen ist. Überall im Freistaat bietet sie Einsteiger-Kurse an … 10.000 Menschen buchten Einsteigerkurse für Nordic Walking bei der bayerischen AOK".

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Zentrum Marketing und Vertrieb
Frauentorgraben 49, 90443 Nürnberg
Ansprechpartner: Armin Schöbel, Markus Stummer
Tel. (09 11) 2 18-2 09 und (09 11) 2 18-2 09 -6 15
E-Mail: armin.schoebel@by.aok.de
markus.stummer@by.aok.de

1. Deutscher Tai Chi und Qi Gong-Pfad

Gesundheitsprävention auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin – „Übungen für Leib und Seele“

Anlass

Die körperliche und psychische Belastung der Menschen nimmt zu. Starke Aktivität und Leistungsbewusstsein wirken einseitig belastend, Überlastung fördert das Entstehen von Zivilisationskrankheiten. Der Ausgleich durch Entspannung und Bewegung kommt in vielen Fällen zu kurz. Oft setzt sich die leistungsorientierte Grundhaltung auch in der Freizeit fort, viele Menschen wählen Aktivitäten, die sie erneut unter Leistungsdruck stellen. Leistungsorientierter Sport grenzt zugleich viele Menschen aus. Tai Chi und Qi Gong bieten die Möglichkeit, Aktivität mit Entspannung zu verknüpfen, einen Ausgleich zu schaffen und dennoch die körperliche Fitness zu verbessern. Sie leiden jedoch oft unter einem einseitigen Image als „Rentnergymnastik“.

Projektziel

Ein „Trimm-Dich-Pfad der chinesischen Bewegungskünste“ will der Bevölkerung die sanften, harmonischen Bewegungsübungen näher bringen und entspannend und ausgleichend wirken. Die Einrichtung in Stadtnähe bietet eine Möglichkeit zum Stressabbau in räumlicher Nähe zur Entstehung von Stress. Das natürliche Umfeld steigert den Erholungseffekt. Durch regelmäßiges Üben wird die Entspannungsreaktion stabilisiert, gesundheitliche Beschwerden gehen zurück. Der Pfad soll auch dazu beitragen, Tai Chi und Qi Gong bekannter zu machen.

Umsetzung

Einrichtung des 1. Deutschen Tai Chi und Qi Gong-Pfades im städtischen Naherholungsgebiet von Amberg (Mariahilfberg) im Mai 2006. Qi Gong enthält viele Elemente mit direktem Naturbezug. Der Aufbau ähnelt einem Trimm-Dich-Pfad, die Übungen orientieren sich am Übenden und sind an alle körperlichen Gegebenheiten anzupassen. Die Benutzung des Pfades ist kostenlos.

- Einrichtung von acht Stationen mit Übungen aus dem Tai Chi und Qi Gong. Die Übungen sind in Wort und Bild auf Tafeln leicht verständlich erklärt, sie können jederzeit von den Nutzern des Pfades ausprobiert bzw. erlernt werden.

- Die Übungen sind gut in den Alltag übertragbar (Umsetzung auch in der Schule oder am Arbeitsplatz).

- Regelmäßige Führungen durch den Pfad (allgemeine Führungen, Führungen für Kinder, Behinderte) von qualifizierten Lehrern (Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbandes für Qi Gong und Taijiquan e.V.), angekündigt über die örtliche Volkshochschule. Teilnehmerbeitrag pro Person drei Euro.

- Geringe Instandhaltungs- bzw. Betreuungskosten. Pfad und Übungssystem sind leicht auf andere Orte zu übertragen.

Dokumentation: Katalog der Übungstafeln des Pfades, Presseberichte, Studie „Gesundheitswirkungen des chinesischen Bewegungssystems Tai Chi Chuan"

Ressourcen

Die Kosten von etwa 3.500 Euro brachte der Förderverein für Tai Chi und Qi Gong e.V. mit Hilfe von Kooperationspartnern auf (AOK Amberg, Krebshilfe Amberg-Sulzbach, Ebo Rau-Stiftung und verschiedene Firmen, die Stadt Amberg stellt das Gelände zur Verfügung, das Forstamt sorgt für Wegesicherheit). Die AOK Bayern bezuschusst im Rahmen der Förderung von Präventionsmaßnahmen die Tai Chi- und Qi Gong-Kurse ihrer Mitglieder.

Kommentar im Projekt

„Obwohl es den Tai Chi und Qi Gong-Pfad Amberg noch nicht sehr lange gibt, ließ die positive Resonanz aus der Bevölkerung nicht lange auf sich warten. Auch überregionales Interesse sowohl von Besuchern als auch von eventuellen ‹Nachahmungsinteressenten› ist zu verzeichnen … Minimaler Aufwand – maximaler gesundheitlicher Gewinn!"

Förderverein für Tai Chi und Qi Gong e.V.
Einsteinstraße 6b, 92237 Sulzbach-Rosenberg
Ansprechpartner: Thomas Huber
Tel. (0 96 61) 17 20 85
E-Mail: thomas@huber-bayern.de
www.foerderverein-tq.de

Was tun, wenn die Hitze kommt?

Informationsveranstaltungen für Senioren in der Gemeinde

Anlass

Der extrem heiße Sommer 2003 in Europa hat nach Einschätzung der WHO in allen betroffenen Ländern zusammen etwa 30.000 zusätzliche Todesopfer gefordert. Ähnliche Hitzewellen können im Sommer jederzeit wieder auftreten. Gefährdet sind besonders ältere Menschen, vor allem durch eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr. Ursachen können unter anderem ein vermindertes Durstgefühl, mangelnde Gewohnheit und/oder Schwierigkeiten beim Getränkeeinkauf sein.

Projektziel

Ältere Menschen sollen über die Gefahren großer Hitze und Möglichkeiten der Vorbeugung informiert werden. Ergänzung des persönlichen Wissens durch einen Vortrag, der im Rahmen regelmäßiger Treffen in der Kirchengemeinde stattfindet. Erreicht werden sollen ein besseres Gesundheitsbewusstsein und die Entwicklung persönlicher Kompetenzen besonders hinsichtlich des Verhaltens bei Hitze, Verhaltensänderung im Sinne einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme.

Umsetzung

Der Vortrag „Was tun, wenn die Hitze kommt?" wird im Rahmen von regelmäßig stattfindenden „Altenclubs" bzw. Seniorenkreisen angeboten. Information der Teilnehmer über gesundheitsförderndes Verhalten bei großer Hitze. Verständliche, einfach gestaltete Präsentation des Themas anhand von Folien.

- Bis zum Ende des Jahres 2005 wurden die Beauftragten für Seniorenarbeit der rund 50 evangelischen Kirchengemeinden im Dekanat Nürnberg angeschrieben, um das Thema in die Jahresplanungen für 2006 aufnehmen zu können.

- Im Frühjahr/Sommer 2006 wurden fünf Vorträge gehalten (in vier Kirchengemeinden sowie in der Seniorenakademie der Stadt Nürnberg) und damit rund 120 Personen erreicht. Die Teilnahme am Vortrag ist für die Senioren kostenfrei.

- Für den kommenden Sommer sollen weitere Anbieter der offenen Altenarbeit angeschrieben werden, um den Zuhörerkreis zu vergrößern. Der Vortrag kann vervielfältigt und damit auch anderen Dozenten in anderen Regionen zur Verfügung gestellt werden.

Dokumentation: Anschreiben an die Beauftragten für Seniorenarbeit der evangelischen Kirchengemeinden im Dekanat Nürnberg, Auszug aus dem Gemeindebrief der Epiphaniaskirche in Nürnberg

Ressourcen

Die Vorträge erfolgen im Rahmen einer freiberuflichen Tätigkeit als Dozent für Gesundheit und Pflege. Bezahlung nach den Vorgaben und Sätzen der Kirchengemeinde.

Kommentar im Projekt

„Eine direkte Evaluation ist nicht möglich. Dazu müssten die Todesrate im Einzugsgebiet mit den vergangenen Jahren und der Temperaturbelastung der Bevölkerung verglichen werden. Ebenso wie die Einsatzhäufigkeit von Rettungswagen und Notärzten. So verbleibt nur ein Hinweis auf positive Rückmeldungen, die nach den Vorträgen direkt oder zu einem späteren Zeitpunkt von einzelnen Teilnehmern gegeben wurden ... Je nach Gruppenleitung ergibt sich eine Diskussion, bei der vor allem Teilnehmerbeiträge aufgenommen werden und allen Zuhörern zugänglich gemacht werden können."

Hans-Martin Arnold
Austraße 130, 90429 Nürnberg
Tel. (09 11) 24 03 15 52, (0171) 1 47 51 14
E-Mail: ffm65@t-online.de

Ein gesundheitsfördernder Landkreis nimmt Sie als Landkreisbewohner - ob Frau oder Mann, ob Mädchen oder Junge - als Expertin/Experten für Ihr eigenes Gesund-Sein ernst.
Unser Landkreiskonzept soll nicht nur für Sie, sondern kann auch nur mit Ihnen lebendig werden. Wir brauchen Ihre aktive Beteiligung (Partizipation).

Es geht ganz konkret darum,

- jeden einzelnen darin zu unterstützen, "seine Kraftquellen" zu entdecken und zu erschließen (Empowerment)
- gesundheitsbezogene Gemeinschafts-aktionen, z.B. Selbsthilfegruppen, zu unterstützen, denn manches geht über die Kraft des einzelnen hinaus
- gesundheitsförderliche Lebenswelten (Settings) zu schaffen, z.B. ein gesundes Arbeitsumfeld

Nutzen wir hierfür die Stärken, die unser Landkreis bietet. Wir haben eine einzigartige Landschaft. Unsere Bürger arbeiten zusammen und engagieren sich ehrenamtlich (Vernetzung). Unser Landkreiskonzept erfordert und fördert Eigeninitiative und Eigenverantwortung für das persönliche Wohlbefinden.

Gemeindenahe Gesundheitsförderung in der Oberpfalz:
Der Landkreis Tirschenreuth als „Gesund-Seins-Region am Mittelpunkt Europas"

AOKparcours:
Portalschild des Nordic-Walking-Parcours in Heroldsberg. Der Parcours umfasst verschiedene Streckenprofile und Anleitungen zur Nordic Walking-Technik.
Bis Ende 2007 sollen insgesamt 20 solcher Strecken in Bayern eingerichtet werden.

„Mama, hilf mir groß und stark zu werden!“ Erziehung zu selbstbewussten, starken und rücksichtsvollen Menschen

Elternseminare im Raum Landshut

Anlass

Viele Eltern machen sich Sorgen, wie sie ihre Kinder vor Sucht und Gewalt schützen können. Oft wird vermutet, dass dieses Thema erst aktuell wird, wenn Kind älter werden und ein „schlechter Umgang“ möglicherweise in eine Sucht führt. Das Vermitteln von Stärke und Selbstvertrauen, der richtige Umgang mit negativen und schwierigen Situationen, das Sich-Abgrenzen-Können von den Meinungen anderer muss jedoch bereits im frühen Kindesalter begonnen werden.

Projektziel

Stärkung der Eltern in ihrer Erziehungskompetenz, Aufzeigen von Möglichkeiten einer stärkenden und haltgebenden Erziehung, die bereits im frühen Kleinkindalter beginnt. Seelisch ausgeglichene, selbstbewusste Kinder mit einem belastbaren und stabilen Ich haben bessere Chancen, glückliche und gesunde Menschen zu werden. Sie sollen eine gute Balance zwischen dem Durchsetzen der eigenen Bedürfnisse und der Rücksichtnahme auf andere finden. Damit gelingt es ihnen leichter, Gewalt- und Suchtgefahren abzuwehren und konstruktive Handlungsstrategien für diese Situationen entwickeln.

Umsetzung

In einem fünfteiligen Elternseminar (Abendtermine mit jeweils zwei bis drei Stunden) werden Eltern angeregt, über ihr Erziehungsverhalten, ihre Erziehungsziele und Auswirkungen von Erziehungsinterventionen nachzudenken. Gleichzeitig erfahren sie, wie sie ihre Kinder durch Rückhalt, Geborgenheit und Anerkennung stärken können.

- Die Themen der Abende sind „Selbstbewusst, aber auch rücksichtsvoll – Wie gelingt dieser Spagat?“, „Kind wertschätzen und respektieren“, „Was bewegt mein Kind und wie kann ich sein Vertrauen zu mir und in sich selbst stärken?“, „Gefahren von verwöhnendem Erziehungsverhalten – Wann ist Verwöhnen wichtig und positiv, wann problematisch?“, „Grenzen und Regeln“.

- Das Seminar wird in Gruppen von 12 bis 14 Eltern unter Leitung einer Sozialpädagogin durchgeführt, Methoden sind das Gespräch, die Arbeit in Kleingruppen und

Rollenspiele. Eltern werden durch „Hausaufgaben" ermuntert, das neu erworbene Wissen im Familienalltag umzusetzen und beim folgenden Treffen darüber zu berichten.

- Das Seminar steht allen Eltern offen, es wurde 2005/2006 bisher zwei Mal durchgeführt. Geworben wird über Presse, Aushänge und das Monatsprogramm des Vereins, das über einen großen E-Mail-Verteiler an Kindergärten, Kinderarztpraxen u.a. geschickt wird.

- Die Selbsteinschätzung der teilnehmenden Eltern nach Abschluss des Seminars zeigt positive Veränderungen des Erziehungsverhaltens. In Gesprächen mit dem Partner wurde das Erziehungsverhalten weiter reflektiert. Eltern berichten, dass ihnen nun bewusster sei, was sie präventiv tun können, um ihre Kinder für spätere schwierige Situationen zu stärken. Die Angst, nichts unternehmen zu können, um Kinder vor Gewalt- und Suchterfahrungen schützen zu können, war nach dem Seminar geringer.

Dokumentation: Seminarprogramm, Feedbackrunden nach Beendigung des Seminars

Ressourcen

Finanzierung durch Teilnehmerbeiträge: 50 Euro pro Person bzw. 75 Euro für Paare. Können Eltern die Kosten nicht tragen, geben das Jugendamt oder der Verein einen Zuschuss.

Kommentar im Projekt

„Der Verein Menschenskinder bietet seit sechs Jahren im Raum Landshut Familienbildung für Eltern an, die diese in ihrer wichtigen Erziehungsaufgabe präventiv unterstützt. Durch qualifizierte Maßnahmen, die wir Eltern anbieten, stützen und stärken wir diese, ihrer Erziehungsverantwortung besser nachzukommen. Alle unsere Angebote verstehen sich als ein wesentlicher Beitrag zur Prävention von Sucht und Gewalt, insbesondere von häuslicher Gewalt."

Menschenskinder e.V.
Werkstraße 5, 84030 Ergolding
Ansprechpartnerin: Heidi Walter
Tel. und Fax (08 71) 9 66 15 62
E-Mail: menschenskinder-ev@web.de
www.menschenskinder-ev.de

Xundi – Ärzte in Kindergärten

Ehrenamtliches Engagement für gesundheitliche Aufklärung von Kindern im Vorschulalter

Anlass

Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan verpflichtet Kindergärten zur Behandlung gesundheitsbezogener Themen. Verschiedene Einrichtungen und Verbände bieten bereits entsprechende Module an. Häufig sind diese jedoch regional begrenzt, die Angebote werden nur teilweise genutzt oder das Interesse ist gering. Dabei beginnen gesundheitliche Probleme oft schon im Vorschulalter. Der Informationsstand von Kindern, Eltern und pädagogischem Fachpersonal zu gesundheitsrelevanten Themen und die Zusammenarbeit mit Ärzten ist nicht immer ausreichend.

Projektziel

Das Fachwissen der Ärzte und das erzieherische Know-How des pädagogischen Fachpersonals sollen zusammengeführt werden, um die gesundheitliche Aufklärung im Vorschulalter zu intensivieren. Auch Eltern und pädagogisches Personal sollen über gesundheitliche und medizinische Themen informiert und zu gesundheitsförderndem Verhalten motiviert werden.

Umsetzung

Zusammenarbeit von Ärzten und pädagogischem Fachpersonal. Vorhandene Ansätze zur Behandlung von Gesundheitsthemen im Kindergarten wurden gesammelt, um neue Ideen ergänzt und mit Experten abgestimmt. Kindergärten und Ärzte in Bayern wurden über die Aktion informiert. Das Projekt begann im September 2005.

- Interessierte Ärzte melden sich bei der Kassenärztlichen Vereinigung (KVB). Teilnehmen können prinzipiell alle Vertragsärzte und Vertragspsychotherapeuten, Hauptzielgruppe sind die rund 9.000 Hausärzte und 900 Kinderärzte in Bayern.

- Interessierte Kindergärten melden sich ebenfalls bei der KVB, diese nennt örtliche Ärzte als mögliche Kooperationspartner. Das pädagogisches Personal des Kindergartens und der Arzt vereinbaren einen Termin, besprechen den Bedarf und stellen gemeinsam ein Programm zusammen.

- Das Projekt umfasst verschiedene Themenbereiche und Module, aus denen Ärzte und Erziehrinnen frei wählen können: „Gesundheitliche Aufklärung für Kinder“

(Themen: Mein Körper, Bewegung, Ernährung, Der Arzt und sein Beruf, Praxisbesuch, Verhalten in Notfällen), „Coaching für pädagogisches Fachpersonal" (Themen: Vorbildfunktion der Eltern, Suchtprävention, Hygiene, Impfungen), „Informationsabende für Eltern" (Themen: Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen, Hygiene, Antworten auf Fragen, die von Kindern gestellt werden, häufige Elternfragen).

- Über die Homepage www.xundi.de und eine Service-Hotline ist ergänzendes Informationsmaterial erhältlich.

- Bis zum April 2006 hatten sich bereits 1.189 Kindergärten und 1.889 Ärzte angemeldet in Bayern für „Xundi" angemeldet. Eine Umfrage unter 167 zufällig ausgewählten Kindergärten ergab, dass mehr als 80 Prozent das Kooperationsangebot erhalten hatten und somit über das Projekt informiert waren. Ca. 50 Prozent planten eine Zusammenarbeit.

Dokumentation: Informationsbroschüre, Presseberichte

Ressourcen

Der Einsatz der Ärzte erfolgt ehrenamtlich. Die Kassenärztliche Vereinigung Bayern übernimmt die Vermittlung an die Kindergärten.

Kommentar im Projekt

„Damit gesundheitliche Probleme nicht schon im Vorschulalter beginnen, klärt die Aktion ‹Xundi› … über Ursachen auf. Die Aktion wurde im September 2005 gestartet und ist in der Zwischenzeit sehr erfolgreich angelaufen … Die ‹Xundi›-Aktion versteht sich als Ergänzung und nicht als Konkurrenz zu anderen Präventionsaktionen. Bei einer Teilnahme kann sich der interessierte Kindergarten also zusätzlich auch bei beliebig vielen weiteren Projekten anmelden … Wir hoffen auf weiterhin hohe Teilnahmebereitschaft und bedanken uns jetzt schon für das große Engagement und die tatkräftige Unterstützung."

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)
Elsenheimerstraße 39, 80687 München
Ansprechpartnerin: Christina Brehme
Tel. (0 89) 5 70 93-2354
E-Mail: christina.brehme@kvb.de
www.xundi.de

Fit macht schlau

Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung im Kindergarten

Anlass

Mitarbeiterinnen des Kindergartens St. Peter in Ampermoching beobachteten, dass sich viele Kinder ungesund und unausgewogen ernährten, sich in der Freizeit wenig bewegten – selbst kürzeste Wege werden von den Eltern mit dem Auto zurückgelegt – und viel Zeit vor dem Fernseher oder Computer verbrachten. Die Kinder waren unruhig und konnten sich schwer alleine beschäftigen.

Ampermoching hat etwa 5.000 Einwohner, die nächste größere Stadt ist vier Kilometer entfernt, die Nahverkehrsanbindung schlecht. Die Bevölkerungsgruppen sind unterschiedlich, Landwirte, Angestellte, Akademiker, Arbeitslose; es gibt wenig Kinder nichtdeutscher Herkunft. Die Zahl Alleinerziehender steigt an.

Projektziel

Ziel ist es, den Kindern die Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung nahe zu bringen. Sie sollen ein gesundes Ernährungsverhalten lernen und die Bewegung im Alltag steigern – z.B. auch dadurch, dass ihre Eltern sie seltener mit dem Auto zum Kindergarten bringen. Der kindliche Alltag sollte weniger hektisch ablaufen.

Die Bereiche Gesundheit und Bewegung sind Bestandteil des Bayerischen Erziehungs- und Bildungsplanes (BEP) und der pädagogischen Konzeption des Kindergartens.

Umsetzung

Projektbeginn im September 2005. Bedarfsanalyse durch Kinderinterviews: Befragung von 62 Kindergartenkindern nach Ernährungsgewohnheiten, dem Beförderungsmittel zum Kindergarten, nach der Wohnumgebung und der Freizeitbeschäftigung am Nachmittag. Darauf aufbauend wurde das Projekt „Fit macht schlau" mit den Schwerpunkten Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung geplant. Einbeziehung von Pädagoginnen nicht nur wegen ihrer Vorbildfunktion, sondern unter dem Aspekt eines gesundheitsfördernden Arbeitsplatzes. Informationsabende für Eltern zu allen Themen. Projektangebote im Kindergarten:

- Kindergerecht aufbereitete Information zu Ernährung, gemeinsame Zubereitung eines gesundes Frühstücks einmal im Monat; regelmäßige Spenden von Eltern für den Obst- und Gemüsekorb, der allen Kindern zur Verfügung steht.

- Bewegungs- und Haltungsschule, Bewegungsbaustelle, Anregung zu Spiel und Sport in der Freizeit (Kooperation mit örtlichem Sportverein ermöglicht Kindern aus sozial schwachen Familien eine kostenlose Teilnahme an Bewegungsangeboten).

- Entspannung in der Snoezel-Ecke, Phantasiereisen und Entspannungsgeschichten. Für einige Kinder ist es gut, sich über einen kurzen Zeitraum aus dem lebhaften Gruppenalltag zu entfernen und zur Ruhe zu kommen.

Die Angebote sind kostenlos, um allen Kindern die Teilnahme zu ermöglichen. Das Projekt wird fortgesetzt.

Dokumentation: Konzeption des Kindergartens St. Peter, Ergebnisse der Bedarfsanalyse, Presseberichte

Ressourcen

Kooperationspartner sind das Landratsamt Dachau, das Gesundheitsamt Dachau und der Sportverein Ampermoching. Einbindung von Gymnastiklehrern/Krankengymnasten. Eltern spenden auf freiwilliger Basis Obst und Gemüse.

Kommentar im Projekt

„Durch die Thematisierung gesunder Ernährung hat sich das Wissen über Ernährung bei den Kindern stark verbessert. Sie sind sich dessen bewusst, ob ihr Pausenbrot gesund ist … Die neu eingeführte Bewegungsbaustelle erfreut sich großer Beliebtheit. Wir erleben dadurch eine größere Ausgeglichenheit der Kinder … Auch das Bewusstsein bei uns Mitarbeiterinnen hat sich verändert. Durch das Projekt haben sich alle Mitarbeiterinnen auch intensiv mit ihrem eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhalten auseinandergesetzt. Bewusst achten wir auch darauf, Arbeitsbelastungen zu reduzieren."

Kindergarten St. Peter
Schulstraße 1, 85241 Ampermoching
Ansprechpartnerin: Michaela Huber
Tel. (0 81 39) 74 75
E-Mail: huber@hebertshausen.de

Gesunde Kinder – unsere Zukunft

Förderung einer gesunden Lebensweise und Prävention von kindlichem Übergewicht

Anlass

Ein ungesundes Ernährungsverhalten und mangelnde Bewegung sind die Hauptgründe für die wachsende Zahl übergewichtiger oder gar adipöser Kinder bereits im Kindergarten- und Grundschulalter, mit den bekannten gesundheitlichen Folgen. Auch wenn sich die Situation im Unter- und Oberallgäu im deutschlandweiten Vergleich noch nicht so dramatisch darstellt, besteht auch hier Handlungsbedarf, denn lebenslange Prägungen bilden sich meist in früher Kindheit aus.

Projektziel

Kindgemäße Heranführung an ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, das Leben mit der Natur und der Naturheilkunde. Die Kinder sollen spielerisch über „Erfahren", „Erleben" und das Aufgreifen ihrer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten eine gesunde Lebensform kennenlernen. Wissensvermittlung unter der Devise „Lernen macht Spaß" so, dass eine Übernahme in den Alltag leicht fällt.

Umsetzung

„Gesunde Kinder – unsere Zukunft" wurde als Pilotprojekt im Schuljahr 2005/06 in drei Kindergärten (Vorschulkinder) und drei Grundschulen (je eine vierte Klasse) des Unter- und Oberallgäus durchgeführt. Die regionalen Voraussetzungen für das Projekt sind sehr günstig (Vielfalt regional produzierter Lebensmittel, ideale Bedingungen für ein gesundes Bewegungsverhalten und Naturnähe in der ländlichen Umgebung, „Kneippland"). Das Projekt konzentriert sich auf die Themenfelder Ernährung, Bewegung und Naturheilkunde, vermittelt von einer Sportpädagogin und einer Ökotrophologin (Projektleiterinnen) durch die Basis-Maßnahmen

1. Schulung der Erzieherinnen und Lehrkräfte

2. Elternabend: Information interessierter Eltern über Maßnahmen und Inhalte des Projektes und deren Bedeutung für Alltag und Freizeit der Kinder.

3. Aktionstage für die Kinder: Altersgerechte Wissensvermittlung vor allem durch praktische Erfahrungen. Dem Wunsch der Kinder nach vielfältigen Sinneserfahrungen kam das Projekt nach z.B. mit Bewegungsspielen im Freien, Wassertreten nach

Kneipp und anderen Kneipp-Anwendungen, Bewegungsbaustellen und einem Sinnesparcours für die Füße sowie Schulung der Sinneswahrnehmungen Tasten, Riechen, Schmecken. Angebote und Verlauf der Projekttage variierten je nach thematischen Wünschen der Einrichtungen und den Bedingungen vor Ort.

Das Pilotprojekt endete im Sommer 2006 mit einer Zertifizierung der teilnehmenden Einrichtungen unter Beteiligung der Landratsämter, der jeweiligen Bürgermeister und des Schulamtsleiters. Der Wunsch nach einer Weiterführung des Projektes ist groß, zahlreiche Einrichtungen, insbesondere Kindergärten haben Interesse bekundet. Im Oberallgäu wurde eine Unterstützung des Projektes in der Kreistagssitzung positiv diskutiert, im Unterallgäu ist ebenfalls Interesse vorhanden.

Dokumentation: Organisations- und Ablaufplan. Eine Dokumentation wird erarbeitet.

Ressourcen

„Gesunde Kinder – unsere Zukunft" wurde vom Deutschen Naturheilbund initiiert und finanziert, unterstützt durch die Landratsämter Ober- und Unterallgäu sowie das Europäische Gesundheitszentrum für Naturheilverfahren (Sebastian Kneipp Institut).

Kommentar im Projekt

„Der bisherige Erfolg lässt sich allein aus der Begeisterung aller Teilnehmer, insbesondere der Kinder, ablesen. Zudem versprechen die Rückmeldungen, … dass die Projektideen auch weiterhin, im Alltagsgeschehen im Kindergarten und im Unterricht an der Schule, verfolgt und angeboten werden sollen – und dies auch für andere Schulklassen und Nicht-Vorschulkinder … Der dauerhafte Bestand des Projektes ist Wunsch der Projektpartner und Initiatoren und wird befürwortet und unterstützt durch den Schulamtsleiter … Zudem stehen die Bürgermeister der integrierten Orte hinter dem Projekt."

Europäisches Gesundheitszentrum
für Naturheilverfahren
Sebastian Kneipp Institut GmbH
Kneippstraße 2, 86825 Bad Wörishofen
Ansprechpartnerin: Regina Hegele
Tel. (0 82 47) 9 62 95-17
Fax (0 82 47) 9 62 95-18
E-Mail: regina.hegele@kneipp-institut.de

Deutscher Naturheilbund e.V.
Kreuzbergstraße 45, 74564 Crailsheim
Ansprechpartnerin: Annelies Scheibner
Tel. (0 79 51) 55 04
Fax (0 79 51) 4 56 68
E-Mail: info@naturheilbund.de

Ganzheitliche Gesundheitserziehung nach Pfarrer Kneipp

Der Kneipp-Kindergarten „Altstadtzwerge" in Hersbruck

Anlass

Kinder sind offen und neugierig. Eine frühe Gesundheitserziehung, altersgerecht und mit einfachen Mitteln umgesetzt, kann ihr Verhalten nachhaltig beeinflussen. Im Kindergarten „Altstadtzwerge" in Hersbruck lernen sie Grundlagen einer gesunden, naturgemäßen Lebensweise. Der Kindergarten befindet sich in der Altstadt in einem verkehrsberuhigten Bereich, umgeben von Gärten. Er bietet gute Möglichkeiten für die Umsetzung der Kneipp'schen Gesundheitslehre.

Projektziel

Praktische Umsetzung des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes nach Pfarrer Sebastian Kneipp, der aufbauend auf fünf Wirkprinzipien eine Heil- und Lebensweise etabliert hat, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreift. Die Kinder erfahren spielerisch und mit einfachen Mitteln, wie sie auf ihren Körper hören und mit ihm in Einklang sein können.

Umsetzung

Die Kneipp'schen Wirkprinzipien sind die Grundlage für das Gesundheitskonzept im Kindergarten:

1. Seelisches Wohlbefinden: Der Aspekt der inneren Ordnung ist für Kinder von großer Bedeutung. An die kindlichen Bedürfnisse angepasster Lebensrhythmus, ein strukturierter Tagesablauf gibt Halt und Stabilität, Konzentrations-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

2. Gesunde Ernährung: ausgewogene Kost, gesunde Essgewohnheiten (Beteiligung der Kinder an der Zubereitung, langsames Essen, gemeinsam festgelegte Tischsitten u.a.), jeden Dienstag gemeinsam zubereitetes gesundes Frühstück

3. Kräuter und Heilpflanzen: Kräutertees für die Kinder, die Kräuter werden teilweise selbst gezogen und fördern so auch das Verantwortungsbewusstsein für die Natur

4. Bewegung: regelmäßige Turnstunden, die freie Benutzung der Turnhalle und häu-

figer Aufenthalt im Außenspielbereich kommen dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung nach. Förderung des Barfußlaufens zur Unterstützung einer gesunden Entwicklung der kindlichen Füße.

5. Wasser: regelmäßige Wasseranwendungen zur Anregung und Stärkung verschiedener Körperfunktionen. „Da die Kinder das Wasser lieben, läßt sich mit diesem Element sehr viel bewirken. Wir arbeiten mit dem Prinzip der Freiwilligkeit und es soll den Kindern Freude machen, die Anwendungen durchzuführen". Die Kinder fühlen sich dabei wohl und empfinden die Behandlungen als angenehm.

Dokumentation: Bilder aus dem Projekt

Ressourcen

Kindergarten „Altstadtzwerge" mit Turnhalle, (Kräuter-) Garten und Außenspielbereich

Kommentar im Projekt

„Da es heutzutage schwer fällt, ein naturgemäßes Leben zu führen, haben wir erkannt, wie wichtig es ist, schon im Kindergartenalter Zeichen zu setzen und die Kinder mit einem ganzheitlichen Ansatz vertraut zu machen … Diese Erfahrung kann sie ein ganzes Leben lang begleiten".

Städtischer Kindergarten Kirchgasse
Kneipp-Kindergarten „Altstadtzwerge"
Kirchgasse 13, 91217 Hersbruck
Ansprechpartnerin: Christiane Klippel
Tel. (0 91 51) 38 19

„Mit mir nicht!"

Materialien für Bayerns Grundschulen zur Prävention von Gewalt, Sucht und Drogen

Anlass

Im Rahmen des § 20 Abs. 1 SGB V sollen die Krankenkassen Maßnahmen der Gesundheitsförderung anbieten, die die Menschen sensibilisieren und ihnen ein höheres Maß an Selbstbestimmung und Eigenverantwortung für ihre Gesundheit vermitteln. Weil die Gestaltung gesunder Lebenswelten und Lebensweisen nicht früh genug beginnen kann, sind die Einrichtungen in Städten und Gemeinden, vor allem Kindergärten und Grundschulen, in ihrem Bemühen zu unterstützen, Kindern eine standardisierte, qualitätsgesicherte und altersadäquate Gesundheitserziehung angedeihen zu lassen, um sie vor physischen und psychischen Beeinträchtigungen zu bewahren.

Projektziel

Schutz von Kindern vor Gewalt, Sucht und Drogen durch Vermittlung eines positiven Lebensgefühls, durch die Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Lebenskompetenz. Befähigung von Lehrerinnen und Lehrern, das nach den Grundsätzen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelte Präventionsmodell zu vermitteln („Lebenskompetenz-Erziehung").
Zielgruppe sind die ca. 515.000 Schülerinnen und Schüler in den rund 2.500 Grundschulen in Bayern mit ihren ca. 24.900 Lehrkräften. Der Setting-Ansatz trägt der Forderung nach Vermeidung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen Rechnung.

Umsetzung

Das Projekt „Mit mir nicht!" für Grundschulen umfasst drei Bausteine:

- Die Materialien-Box enthält mehr als 20 verschiedene Materialien mit über 70 Spielanleitungen, die es den Lehrkräften ermöglichen, auf kindgerechte Weise Selbstwertgefühl und Lebenskompetenzen der Schüler zu fördern. Optisch zum Ausdruck bringen dies Taffy und Nono, die beiden kleinen, starken Identifikationsfiguren des Programms.

- Der Leitfaden für Lehrkräfte gibt Anleitungen zum Gebrauch der Materialien-Box, informiert darüber, wie sich Lehrer z.B. in Fällen von Verdacht auf sexuellen Missbrauch oder Persönlichkeitsstörungen verhalten sollten und gibt Hinweise auf unterstützende Angebote und Einrichtungen in Bayern.

- Seminare für Lehrkräfte: Jeweils eine Lehrkraft jeder Schule wird mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus und unter Einbeziehung der staatlichen Schulämter zu einem Workshop eingeladen. Dort werden Grundsätze und Methoden gezielter Präventionsarbeit vorgestellt, die Materialien-Boxen überreicht und deren Anwendungsmöglichkeiten erläutert.

Die Inhalte des Projekts berücksichtigen die spezifischen Gegebenheiten in Bayern und wurden im Detail mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus festgelegt. Die Verteilung der Materialien-Boxen an die Grundschulen in Bayern begann im Mai 2006 und wird Ende September 2006 abgeschlossen sein.

Die Materialien liegen in einer modifizierten Form für Kindergärten vor. Bei Verfügbarkeit der finanziellen Ressourcen wäre eine Ausstattung dieser Kinderbetreuungseinrichtungen jederzeit möglich.

Dokumentation: Handbuch und Materialien-Box

Ressourcen

Projektträger ist der BKK Landesverband Bayern in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Bei der Entwicklung der Materialien berieten auch der Verein für Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie Prop e.V. und ANAD e.V. pathways – Wege aus der Essstörung.

Kommentar im Projekt

„Der Verteilungsmodus und insbesondere die Workshops sollen dazu beitragen, ein wesentliches Ziel der ‹Mit mir nicht!›-Präventionsstrategie erfolgreich umzusetzen: Dass Prävention mehr ist als eine kurzzeitige und vom übrigen Schulalltag abgelöste Einzelaktivität; ein langfristiger, gemeinsamer Lernprozess für Kinder und Lehrer – eine Erziehungshaltung, die kontinuierlich wirkt."

BKK Landesverband Bayern
Züricher Straße 25, 81476 München
Ansprechpartner: Robert Zitzlsperger
Tel. (0 89) 7 45 79-1 80, Fax (0 89) 7 45 79-5 51 80
E-Mail: zitzlsperger@bkk-lv-bayern.de

Suchtprävention an Volksschulen

Ein Präventionsprojekt im Sinne von Schulentwicklung, durchgeführt als Pilotprojekt in der Volksschule Benediktbeuren

Anlass

Oft werden Präventionsangebote von Schulen neu erarbeitet und organisiert, ohne dass auf bestehende Angebote zurückgegriffen wird. Ein Grund dafür ist, dass es häufig keine Dokumentation bereits durchgeführter Projekte gibt. Suchtprävention ist daher an Schulen oft mit großem Arbeitsaufwand verbunden und wird deshalb nicht immer ausreichend umgesetzt.

Projektziel

Konzeption von Suchtprävention im Sinne einer Schulentwicklung. Eine kontinuierliche Dokumentation soll die Angebote für alle zugänglich machen. Einbezogen werden die Schnittstellen zum Kindergarten und zur offenen Jugendarbeit.

Umsetzung

Vom Suchtarbeitskreis des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen wurde eine Untergruppe Schule gebildet, an der Lehrkräfte von Grund- und Hauptschulen, Schulleiter, Sozialpädagogen der offenen Jugendarbeit u.a. teilnahmen. Sie legten in Anlehnung an den Lehrplan für jede Jahrgangsstufe ein Präventionsthema fest (z.B. „Umgang mit Leistungsdruck, Aushalten von Frustrationen" für die vierte Jahrgangsstufe).

- Alle Grund- und Hauptschulen im Landkreis wurden mittels eines Fragebogens nach Präventionsthemen und -angeboten gefragt. Anschließend wurde für jede Jahrgangsstufe ein themenspezifischer Ordner angelegt, der die Präventionsthemen des Lehrplans, Möglichkeiten ihrer Umsetzung und ergänzende „externe" Angebote mit Kurzbeschreibungen enthält. Für die erste Klasse sind dies beispielsweise Sinnesparcours, Barfußpfad, das Projekt „Stark sein – stark bleiben", Klasse 2000, Pausenbrotpass, Kinesiologie und Rückenschule. Die Ordner enthalten außerdem themenspezifische Informationen für die Lehrer, Erfahrungen mit der Umsetzung der Maßnahmen, Vor- und Nachbereitung, Angebote für Elternarbeit und Lehrerfortbildungen, Übersicht zu Informationsmaterialien und Medien. Ein weiterer Ordner wurde angelegt mit Angeboten für Lehrkräfte zum Wohlfühlen und zum Stressabbau.

- Seit September 2005 wird das Projekt an einer Pilotschule in Benediktbeuern um-

gesetzt. Die Ordner wurden im Rahmen einer Lehrerkonferenz eingeführt, zur Information der Gemeinde wurde ein „Tag der Öffentlichkeit" veranstaltet, auf dem auch die externen „Präventionsanbieter" vertreten waren. Angestrebt wird eine kontinuierliche Arbeit der Schule mit den Ordnern; fachlich begleitet durch zwei Suchtpräventionsfachkräfte im ersten Jahr. Am Ende des Schuljahres werden die Ordner zur Aktualisierung vorübergehend an den Suchtarbeitskreis zurückgegeben.

- Einbindung des Sportvereins. Der Kontakt zwischen Schule und Kindergärten wurde intensiviert.

- Zur Auswertung werden am Ende des Schuljahres Lehrkräfte, Eltern und Schüler befragt.

Dokumentation: Fotodokumentation

Ressourcen

Zwei Suchtpräventionsfachkräfte begleiten die Schule fachlich für ein Jahr. Einbindung des örtlichen Sportvereins (z.B. fachliche Unterstützung der Wintersporttage).

Kommentar im Projekt

„Das Projekt läuft seit September 2005 in der Volksschule Benediktbeuren, die begleitenden Fachkräfte stellten bis dato eine Steigerung im Engagement der Lehrkräfte zum Thema Suchtprävention fest … Eine bessere Vernetzung zwischen Schule und Kindergärten findet statt … Für das Schuljahr 2007/08 wird geplant, zwei weitere Schulen in das Projekt mit einzubeziehen. Damit das Projekt zum Selbstläufer im Landkreis werden kann, sollen dann in Folge Schulen, die das Projekt kennen, weitere Interessierte Schulen begleiten."

Landratsamt Bad Tölz – Wolfratshausen
Humanmedizin
Arbeitskreis Sucht
Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Ansprechpartnerin: Ingrid Steinmüller
Tel. (0 80 41) 5 05-4 19, Fax (0 80 41) 5 02-1 32
E-Mail: ingrid.steinmueller@lra-toelz.de

Bewegungsorientiertes kardiovaskuläres Interventionsprojekt für Grundschulkinder

Ein Pilotprojekt zur Gesundheitsförderung an Grundschulen in Germering

Anlass

Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen sind ein zunehmendes Gesundheitsproblem. Als Hauptursache gilt neben einer falschen Ernährung der Bewegungsmangel. Die damit einhergehende verminderte körperliche Leitungsfähigkeit wird seit langem angemahnt. Die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen in Bayern 2003/04 bestätigen diesen Trend.

Übergewicht im Kindesalter ist mit kardiovaskulären Risikofaktoren verbunden. Falls keine präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen ergriffen werden, besteht im Alter ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Projektziel

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Technischen Universität München (Kinderklinik und Poliklinik sowie Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung) wurde der Gesundheitsstatus und die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen untersucht. Die Studie sollte zeigen, ob und inwiefern ein regelmäßig stattfindendes gesundheitsförderndes Interventionsprogramm zur Verbesserung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit von Grundschülern beitragen kann. Dabei ging es auch um die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und die Gewinnung neuer Erkenntnisse in Bezug auf Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen.

Umsetzung

Das Interventionsprogramm wurde in den Jahren 2004/05 in Zusammenarbeit mit dem SV Germering an vier Germeringer Grundschulen einmal wöchentlich in Form eines 90-minütigen Basketballtrainings für die 3. und 4. Klassen angeboten.

- Insgesamt nahmen 132 Schülerinnen und Schüler im Alter von 8 bis 10 Jahren teil. Sie wurden auf ihre körperliche Leistungsfähigkeit untersucht. Im Rahmen der medizinischen Diagnostik (Eingangsuntersuchung November 2004, Zwischenuntersuchung April 2005, Abschlussuntersuchung Juli 2005) erfolgte erstmals in einem Präventionsprojekt für Kinder die Ultraschallmessung der Intima-Media-Dicke der Halsschlagader, außerdem die Messung des Körperfettanteils und des Blutdrucks.

Zusätzlich wurde ein kurzer, kindgerechter Fragebogen zu Freizeitbeschäftigungen, Sport und Ernährungsverhalten ausgegeben.

- Durch die Ultraschalldiagnostik der Intima-Media-Dicke der Halsschlagader konnten Normwerte festgelegt werden „und ein großer Schritt in der Frühdiagnostik atherosklerotischer Erkrankungen beigetragen werden".

- Es zeigte sich, dass die Teilnahme an der Basketball AG zu einem bewegungsaktiveren Lebensstil animiert , was sich in tendenziell besseren sportmotorischen Leistungsfähigkeiten der Kinder widerspiegelt.

Dokumentation: Konzeption und Auswertung der medizinischen und der sportwissenschaftlichen Untersuchungen, Info-Flyer, Publikationen

Ressourcen

Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung, Kinderklinik und Poliklinik der TU München, SV Germering e.V. Die Personalkosten für ein Jahr wurden von der Initiative „Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums getragen.

Kommentar im Projekt

„Zusammenfassend zeigt die Pilotstudie ein vorbildliches Konzept zwischen Vereinsarbeit und Schule sowie wissenschaftlicher Evaluation … Zudem konnte gezeigt werden, dass ein Interventionsprogramm dieser Art sich anbietet, um Kinder für eine Sportart und zu körperlicher Betätigung zu motivieren … Es zeigt sich jedoch auch, dass viel mehr Anstrengungen unternommen werden müssen, um überdauernde Effekte zu erzielen und Kinder zu mehr körperlicher Bewegung zu führen. Die aufgelegten Präventionsprogramme sollten demnach weitergeführt und ausgeweitet werden, um signifikante Verbesserungen der Fitness zu bewirken. Zudem sollte die tägliche Sportstunde unbedingt eingefordert werden."

Technische Universität München
Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung
Connollystraße 32, 80809 München
Ansprechpartnerin: Birgit Böhm
Tel. (0 89) 2 89-2 45 71
E-Mail: birgit.boehm@sp.tum.de

Gesundheitsförderung in der Grundschule

Gesunde Ernährung und Bewegung in der Montessori-Grundschule Marktrodach

Anlass

Viele Schulkinder trinken während eines Schultages zu wenig, auch die Bewegung kommt zu kurz. Dies kann die mentale und auch körperliche Entwicklung beeinträchtigen.

Die Montessori-Grundschule Marktrodach ist eine private Grundschule des Trägervereins Montessori-Fördergemeinschaft Kronach und Umgebung e.V. Der Verein ist eine Elterninitiative. Sie misst der Gesundheitsförderung in der Schule besondere Aufmerksamkeit zu.

Projektziel

Um eine optimale Lernumgebung zu schaffen, wurde an der Schule die Gesundheitsförderung in den Bereichen Ernähung und Bewegung während der Unterrichtszeit ausgebaut.

Umsetzung

In den Schuljahren 2004/05 und 2005/06 wurden den Kindern verschiedene Möglichkeiten eröffnet, um mit viel Bewegungsfreiraum bei gesunden Rahmenbedingungen arbeiten zu können.

Bereich Ernährung:

- Die Schüler dürfen während des Unterrichts jederzeit Mineralwasser und ungesüßten Tee trinken.
- Die Frühstückspause darf von jedem Schüler am Vormittag frei gewählt werden, es wurde dafür ein besonderer Pausenraum eingerichtet.
- Während der Schulzeit steht den Schülern eine Getreidemühle zur Verfügung, mit der sie Bio-Haferflocken selbst zu frischem Müsli verarbeiten können.
- Die Schüler kochen einmal pro Woche selbst ein gesundes Essen für die Mittagspause, dazu wird selbst angebautes Gemüse aus dem Schulgarten verwendet.
- An der Schule wurde gemeinsam mit einem Zahnarzt ein Tag zum Thema „Gesunde Ernähung" abgehalten.

Bereich Bewegung:

- Als Pausenhof dient ein großer Bolzplatz, auf dem die Schüler sich auch an Klettergeräten austoben können.
- Alle Schüler laufen bei jedem Wetter zum Sportunterricht bis zur Turnhalle (ca. 1,5 km).
- Während des Unterrichts dürfen sich die Kinder frei bewegen, d.h. sie sind nicht an den festen Platz gebunden.
- Der Unterrichtstag beginnt mit einem Morgenkreis mit Sing- und Bewegungsspielen.
- Die Kinder dürfen Springseile, Reifen, Bälle usw. für die Pause oder Nachmittagsbetreuung mitbringen.
- Die Nachmittagsbetreuung findet im allgemeinen im Freien statt.

Ressourcen

Träger der Schule ist die Montessori-Fördergemeinschaft Kronach und Umgebung e.V. Die Kinder sind an der Planung des Unterrichtsablaufs beteiligt.

Kommentar im Projekt

„Uns liegt die gesunde Gestaltung der Schulumgebung unserer Kinder sehr am Herzen. Daher haben wir die Schülerinnen und Schüler in unsere Planungen des Unterrichtsablaufs mit einbezogen. Viele Wünsche und Anregungen der Kinder ließen sich gut in den Unterrichtsablauf integrieren … Wir würden uns wünschen, dieses Projekt auch in den kommenden Schuljahren weiterführen zu können."

Trägerverein Montessori-Grundschule e.V.
Steinleite 7, 96257 Redwitz
Ansprechpartnerin: Monika Hanft
Tel. (0 95 74) 65 03 36
E-Mail: HanftMona@aol.com

Schülergesundheitstage

Maßnahmen an einer Hauptschule in einem sozialen Brennpunktviertel in Ingolstadt

Anlass

In den letzten Jahren kam es in der Stadt Ingolstadt zu einem enormen Bevölkerungszuwachs. Die Zuwanderer waren fast ausschließlich Aussiedler. Seit Ende der 1980er Jahre wurden hier mehr Aussiedler eingebürgert als in jeder anderen Großstadt Bayerns. Der Stadtbezirk „Nordwest" gilt als sozialer Brennpunkt, der Ausländeranteil an der dortigen Hauptschule an der Herschelstraße liegt bei 32 Prozent. Es besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen den sozialen Lebensumständen und gesundheitlichen Problemen von Jugendlichen. Gängige Maßnahmen der Gesundheitsförderung und -beratung erreichen Schüler im Alter von 12 bis 16 Jahren hier kaum.

Projektziel

Gesundheitsbezogene Maßnahmen für schwer Erreichbare/Bedürftige. Niedrigschwellige Angebote vor Ort sollen informieren, „Gesundheit greifbar machen" und Jugendliche an örtliche Hilfeeinrichtungen heranführen. Mittelfristig geht es um die Schule als Lern- und Lebensort, um eine positive Einstellung zu gesundheitsfördernden Themen und um eine Sensibilisierung der Lehrkräfte für diesen Themenbereich.

Maßnahmen

Schülergesundheitstagen für die Klassenstufen sieben bis zehn in der Hauptschule an der Herschelstraße am 22. und 23. Februar 2005.

- Organisationsteam: Rektor der Hauptschule, Schulsozialarbeit, Vertreter des Projekts Soziale Stadt/Quartiersmanagement und des Gesundheitsamtes Ingolstadt. Schüler, Lehrkräfte und der Elternbeirat wurden einbezogen. Zusammenarbeit mit zahlreichen Institutionen: Sportvereine, kirchliche Verbände/Aussiedlerarbeit, offener Kinder- und Jugendtreff aus dem Viertel, Stadtjugendamt, Kliniken, Beratungsstellen, Krankenkassen, Polizei/Kontaktbeamte des Viertels, Bildungseinrichtungen, Selbsthilfegruppen, Verbraucherzentrale, Umweltzentrum u.a.

- 29 Informationsstände und 16 Workshops zu den Themen gesunde Ernährung, Sexualität/Verhütung, Bewegung und Tanz, Bewegungskünste, Entspannung, Ess-Störungen, Sucht, Gestalten mit Gips, Gestalten mit Ton, Selbstbehauptungstraining, Geschicklichkeitsparcours. Die Infostände boten u.a. Sehtests, Blutdruckmes-

sungen, Gewichtsbestimmung/Berechnung des Body Mass Index (BMI), Lungenfunktionstests und eine Überprüfung des Impfstatus an. Jeder Schüler musste zwei Workshops und mindestens einen Informationsstand besuchen und erhielt einen persönlichen „Gesundheitspass". Zudem wurde eine von Schülern organisierte Spendenaktion für die Deutsche Krebshilfe erfolgreich durchgeführt.

- Insgesamt nahmen 385 Schülerinnen und Schüler an den Gesundheitstagen teil. Weit mehr als 300 Schüler bewerteten die Gesundheitstage als „sehr gut" oder „gut", auch die Kooperationspartner äußerten sich positiv.

- Ergänzend: Fortbildung zu Sucht und Suchtprävention für Lehrkräfte und weiterführende Angebote. Geplant ist die Ausbildung von Präventionstutorinnen zum Themenbereich Ess-Störungen.

- Es ist geplant, das Projekt an weiteren Hauptschulen durchzuführen.

Dokumentation: Gesundheitspass, Bilder, Rückmeldebögen für Organisationen/Anbieter und Schüler, Auswertung der Rückmeldungen

Ressourcen

Die meisten Institutionen boten ihren Workshop und/oder ihre Aktionen am Infostand kostenlos an. Es entstanden Kosten von 300 Euro für Lebensmittel und das Mixen alkoholfreier Cocktails.

Kommentar im Projekt

„Mit dem Projekt erreicht man diejenigen, die schwer oder gar nicht auf andere Weise erreicht werden können … Jeder Jugendliche kann im Kontext und im Schutz seiner Gruppe gezielt Informationen sammeln … und gemeinsame Erfahrungen machen … Die Aktion lebt letztendlich vom Engagement der vielfältigen Institutionen und der Bereitschaft der Schule, in diesem Themengebiet aktiv zu sein."

Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt
Esplanade 29, 85049 Ingolstadt
Ansprechpartnerin: Anita Bordon
Tel. (08 41) 3 05-14 64, Fax (08 41) 3 05-14 69
E-Mail: anita.bordon@ingolstadt.de

„Rauchfreie Schule“

am Beispiel der Bertolt-Brecht-Schule in Nürnberg

Anlass

Der Lebensraum Schule beeinflusst das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen nachhaltig. Die Gesundheitssituation von Schülerinnen und Schülern gibt in verschiedener Hinsicht Anlass zu Besorgnis. Einer der größten gesundheitlichen Risikofaktoren ist das Rauchen.
Die Bertolt-Brecht-Schule ist eine freiwillige Ganztagsschule. Sie liegt in Nürnberg-Langwasser, einem Stadtteil mit hohem MigrantInnenanteil. Der Anteil von Schülern aus benachteiligten Verhältnissen ist relativ hoch.

Das Projekt entstand als Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing“ an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting (2005/06).

Projektziel

Begleitung der Bertolt-Brecht-Schule auf ihrem Weg zur rauchfreien Schule: Nichtrauchende Schüler sollen in ihrem Verhalten gestärkt, Raucher zum Ausstieg motiviert werden. Konkrete Hilfen für Lehrkräfte, Zusammenarbeit mit den Eltern, Information über die Raucherberatung „Helpline Bayern“. Gleichzeitig sollten Erkenntnisse über die Einstellung der Jugendlichen zum Rauchen gewonnen werden.

Umsetzung

Von März 2005 bis Juli 2006 wurden folgende Maßnahmen durchgeführt:

- Sanierung des Lehrerzimmers, unterstützt durch die Stadt Nürnberg und Spenden.

- Wissenschaftlichen Betreuung durch Prof. Dr. P. Bölcskei, Leiter des Instituts für Raucherberatung und Tabakentwöhnung (IRT). Zu Beginn des Schuljahrs 2005/06 erfolgte in 50 Klassen die Plakatierung mit dem Helpline-Plakat des IRT, um auf die anonyme Telefonberatung für Raucher aufmerksam zu machen. Fragebogenaktion in 50 Klassen zum Thema Rauchen, deren Ergebnis im IRT zu erfragen ist.

- Das Thema Rauchen wird im Unterricht intensiver behandelt. Auf einem Öffentlichkeitstag präsentierten 25 Klassen und einzelne Schüler die Ergebnisse. Die besten Arbeiten wurden prämiert. Bei der Veranstaltung wurden Buttons mit dem Logo und der Telefonnummer der „Helpline Bayern“ verteilt, deren Herstellung die LZG

unterstützt hatte. Grundsatz ist: Unterstützend und helfend, aber nicht diskriminierend zu arbeiten. Die Schule machte auch ein Angebot für Nichtrauchertraining.

- Zum Welt-Nichtraucher-Tag wandte sich die Schule mit einem Brief zum Thema „Rauchen" an die Eltern der 1.400 Schüler, um über die Helpline zu informieren.

- Entwurf und Druck eines Stundenplans und eines Schuljahreskalenders mit kreativen Präventionsmotiven. Verkauf des Kalender (Auflage 1.000 Stück) beim Sommerfest. Dort gab es auch verschiedene Aktionen zum Thema, die Künstlerin Hildegard Pohl trug in einem Benefiz-Auftritt ihr Programm „Rauchende Tasten" vor.

- Die Buttons mit der Telefonnummer der „Helpline Bayern", der Kalender und die Stundenpläne sind weiter im Umlauf.

Dokumentation: Projektarbeit, Fotodokumentation

Ressourcen

Projektarbeit an der Bayerischen Pflegeakademie in Gauting. Begleitung durch das Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung (IRT). Engagement von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrkräften. Unterstützung einzelner Maßnahmen durch die LZG („Helpline-Buttons"), örtliche Firmen und die Stadt Nürnberg als Sachaufwandsträger.

Kommentar im Projekt

„Unser Projekt gab einigen Gruppen von Schülern und Lehrern den Anlass dazu, aktiv zu versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Kein Schüler trifft nun mehr rauchende Lehrer oder Verwaltungsangestellte in der Schule an. Das ist eine deutliche Botschaft gegen das Rauchen, vor allem da Erwachsene für die Jugendlichen eine Vorbildfunktion haben. Es ist in jedem Fall erreicht, dass ‹Helpline Bayern – die kostenlose telefonische Raucherberatung auch für Jugendliche› im Rahmen eines umfassenden Präventionsansatzes bekannt gemacht wurde."

Anita Heusinger
Pappenheimer Straße 14
90451 Nürnberg
Tel. (09 11) 42 62 63
E-Mail:
anita.heusinger@t-online.de

Bertolt-Brecht-Schule
Schuldirektion, StD Harald Schmidt
G.E.G. – Gesundheitsgruppe der Schule
Bertolt-Brecht-Straße 39, 90471 Nürnberg
Tel. (09 11) 81 87-0
E-Mail:
bertolt-brecht-schule@stadt-nuernberg.de

Fast Food / Slow Food and more

Jugendliche lernen in Kochkursen gesunde Ernährung und gesundes Essverhalten

Anlass

Gesunde Ernährung und ein gesundes Essverhalten sind für viele Jugendliche nicht selbstverständlich. Gerade Jugendliche aus schwierigen sozialen Verhältnissen haben kaum die Möglichkeit, darüber kostenlos informiert zu werden. Ihnen soll die Möglichkeit geboten werden, sich mit dem Thema zu theoretisch und praktisch auseinanderzusetzen.

Projektziel

Gesundheitserziehung einschließlich Ernährungsverhalten, Verbraucher- und Umweltbewusstsein, ökonomische Haushaltsführung und die Weitergabe von Alltags-/Esskultur sind die Ziele des Bayerischen Landesausschusses für Hauswirtschaft Förderverein e.V. Sie gelten auch für dessen Projekt „Fast Food / Slow Food & more": Jugendliche ab 12 Jahren sollen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit erkennen, sie erlernen bei der praktischen Arbeit die richtige Auswahl von Lebensmitteln und geeignete Arbeitsverfahren. Nach Abschluss des Projektes soll das Gelernte im Café des Jugendzentrums von den Teilnehmern selbstständig umgesetzt werden.

Umsetzung

Das Projekt umfasste für jede Gruppe 12 mal 3 wöchentliche Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten). Insgesamt nahmen 42 Kinder und Jugendliche verschiedener Nationalitäten aus schwierigen sozialen Verhältnissen teil, aufgeteilt in zwei Gruppen (im Jugendzentrum bzw. in der Küche des Aktivspielplatzes der Stadt Schwabach). Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

- Über die Presse und durch einen Aushang im Jugendzentrum wurde vorab zu einem Info-Abend mit Vorstellung des Kurses eingeladen.

- Im Kurs wird unter Anleitung einer Fachlehrkraft die Bedeutung des Essverhaltens für die Gesundheit vermittelt. Darüber hinaus wird Alltagskompetenz, Hygiene, Umweltverhalten, Umgang mit Zeit, Geld und Esskultur bei der gemeinsamen Zubereitung und beim gemeinsamen Verzehr der Mahlzeiten gelernt und eingeübt.

- Themen sind unter anderem „Nudeln machen glücklich – pasta!", „Hilfe ich bin zu

dick – Hilfe, ich bin zu dünn: Kalorienreiche und kalorienarme Lebensmittel", Nein, meine Suppe ess' ich nicht", „Regional – national – global gedacht und gekocht", „Pizza & Co", „Heiß aus dem Ofen – Aufläufe", jeweils verbunden mit Tipps zur passenden Nährstoffergänzung (Beilagen, Salat, Obst, alkoholfreie Drinks u.a.) und dem Hinweis „Man benimmt sich wieder", z.B. „Spaghetti essen wie die Italiener", „Wo steht der Salatteller, wo das Trinkglas?". Rezepte zum Mitnehmen.

Dokumentation: Programmübersicht, Presseberichte

Ressourcen

Die Idee, Entwicklung und Organisation des Projektes wurden ausschließlich ehrenamtlich geleistet. Honorarkosten für die Fachlehrkraft und Sachaufwendungen wurden durch die Aktion Mensch 5000x Zukunft gedeckt.

Kommentar im Projekt

„Die Unterrichtsinhalte wurden von beiden Gruppen akzeptiert (vollwertige Ernährung aus überwiegend regionalen Produkten) und auch die Umsetzung in der Praxis oft mit Spannung erwartet. Wie schmeckt das wohl? Das Gruppengefühl, wir fertigen etwas gemeinsam an, wir kochen gemeinsam, wir essen gemeinsam und beurteilen unsere Gerichte, entwickelte sich mit Fortschreiten der Kurse immer stärker … ‹Jeden Montag was zum Freuen gehabt – es war schön – viele leckere Rezepte – wäre gerne öfter gekommen – einmal in der Woche was zu essen – ein wenig Disziplin überhaupt – Karin [Vorname der Lehrkraft], eine Mama für alle Fälle›."

Bayerischer Landesausschuss für Hauswirtschaft, Förderverein e.V. (BLAF)
Rupprechtstraße 4, 91126 Schwabach
Ansprechpartnerin: Johanna Ittner
Tel. (0 91 22) 41 44
E-Mail: JoGeIttner@aol.com

Sei kein Schokoladenfrosch – hüpf mit!

Spaß an Ernährung und Bewegung – Ein Programm für Kinder mit Übergewicht und ihre Eltern

Anlass

Rund 10 Prozent der Vorschulkinder sind übergewichtig, 3,5 Prozent adipös, die Tendenz ist steigend. 80 Prozent der Betroffenen bleiben als Erwachsene übergewichtig. Es besteht ein hoher Risikofaktor für ernährungsabhängige Krankheiten und die betroffenen Kinder leben unter starkem psychischen Druck.

In sozialen Brennpunktgebieten gibt es einen deutlich höheren Anteil übergewichtiger Kinder.

Projektziel

Schrittweise Gewichtsstabilisierung bei übergewichtigen Kindern im Alter von sieben bis zehn Jahren. Etablierung eines gesundheitsbewussten Verhaltens durch Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und des Freizeitverhaltens der ganzen Familie. Spaß an Bewegung, positives Körpergefühl, Freude an genussvollem Essen, Steigerung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Selbstwertgefühls, Stärkung der Eigenverantwortung sowie Integration in örtliche Sport- und Freizeitgruppen.

Umsetzung

Niedrigschwelliges ambulantes Präventionsangebot des Gesundheitsamtes Ingolstadt, das aus einem 12-Wochen-Kurs mit jeweils zwei Nachmittagseinheiten besteht. Der Kurs wurde bisher vier Mal durchgeführt.

- Die angemeldeten Kinder und ihre Eltern bekommen ca. 14 Tage vor Beginn eine genaue Information über den Kursablauf: Referenten stellen sich vor, das Programm wird erläutert und die Eltern unmissverständlich darauf hingewiesen, dass ihre Mitarbeit erforderlich ist. Erst nach dieser Information erfolgt die endgültige Zusage der Teilnehmer.

- Eingangsuntersuchung durch eine Ärztin des Gesundheitsamtes mit ausführlichem Elterngespräch über die Entwicklung des Kindes. Der anschließende Kurs mit 8 bis 12 Kindern umfasst ein auf die ärztliche Diagnose abgestimmtes Bewegungsprogramm (12 Einheiten à 60 Minuten), Informationen über gesunde Ernährung mit praktischem und theoretischem Teil (zehn Einheiten à 120 Minuten), Sinnesschu-

lung (zwei Einheiten à 120 Minuten), ein Abschlussbuffet à 120 Minuten und eine medizinische Abschlussuntersuchung mit Beratung für weiteres Verhalten in der Familie.

- Die Unterstützung zu Hause ist für die Kinder unverzichtbar, um das neu erlernte Ernährungs- und Bewegungsverhalten langfristig beizubehalten. Deshalb werden mit den Kindern gleichzeitig die Eltern bzw. Mütter geschult und motiviert.

- Im Anschluss an den Kurs ist ein weiterer Kontakt zum Gesundheitsamt möglich, z.B. durch Kochkurse für Eltern und Kinder sowie eine Bewegungsgruppe.

Dokumentation: Kursprogramm, Presseberichte, Fotos

Ressourcen

Durchführung des Kurses durch das Gesundheitsamt der Stadt Ingolstadt. Für die Teilnahme wird ein Beitrag von 125 Euro (inkl. Lebensmittel, Arbeitsmaterialien) erhoben; Ersatz- und Betriebskrankenkassen erstatten etwa 75 Euro. Bei mietfreier Nutzung von Lehrküche und Turnhalle und kostenfreier Mitarbeit des Psychologen reichen die Gebühren aus. Wenn Honorar- und Mietkosten anfallen, wird eine neue Kostenkalkulation notwendig. Eine höhere Teilnahmegebühr scheint in Ingolstadt nicht umsetzbar.

Kommentar im Projekt

„Die Kinder haben mit viel Freude an der Sache mitgearbeitet, konnten ihr Gewicht sicher stabilisieren und haben zum Teil schon während des Programms leicht abgenommen. Einige Mütter haben ebenfalls ihr Gewicht reduziert, was zeigt, dass zu Hause Veränderungen umgesetzt wurden. Angesichts der Veränderungen in der ganzen Familie erreichen wir mit einem Kurs im Schnitt viermal so viele Personen wie direkte Teilnehmer."

Gesundheitsamt Ingolstadt
Esplanade 29, 85049 Ingolstadt
Ansprechpartnerin: Sigrid Helmer
Tel. (08 41) 3 05-14 86, Fax (08 41) 3 05-14 69
E-Mail: sigrid.helmer@ingolstadt.de

Fit & Gut drauf!

Stadtteilprojekte rund um das Thema Gesundheit für Kinder und Jugendliche in München

Anlass

Vor dem Hintergrund einer wachsenden Zahl von Menschen und dabei überproportional vieler Kinder und Jugendlicher, die direkt oder indirekt von Armut betroffen sind, wird sich ihre durch soziale Unterschiede geprägte gesundheitliche Situation weiter verschlechtern.
Jugendliche beschäftigen sich kaum mit dem Thema Gesundheit; konventionelle, etablierte Angebote der Prävention, Aufklärung und Beratung greifen bei ihnen nur unzureichend. Es gilt, neue Formate und Methoden zu entwickeln, um junge Leute für das Themenfeld Gesundheit zu sensibilisieren und zu interessieren. Der Projektträger Kultur- und Spielraum München e.V. sieht „die Herstellung gesundheitsfördernder Bedingungen als eine zentrale Aufgabe unserer sozial- und kulturpädagogischen Arbeit und Bildungsprogramme".

Projektziel

Sensibilisierung und Aktivierung (vor allem beteiligungsferner) Jugendlicher zur Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen. Attraktive und nachhaltige Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung mit den Mitteln der kulturpädagogischen Arbeit, die Jugendlichen einen unmittelbaren und selbsttätigen Zugang ermöglichen. Aktive Mitwirkung der Jugendlichen während des gesamten Projektes.

Umsetzung

„Fit & Gut drauf!" richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren aus „sozialen Brennpunktvierteln". Das Projekt gliedert sich in folgende Schritte:

- Informieren und Mobilisieren: Einbindung der Fachbasis und der Multiplikatoren in der beteiligten Region (Schulen, Horte, Stadteileinrichtungen, Institutionen aus dem Gesundheitsbereich), Vorstellung des Projektverlaufs, Handlungsanleitung mit Tipps, Methoden und Arbeitsanleitungen als Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung von Projekten zum Themenbereich Gesundheit.
- Inspirieren und Produzieren: Mobile Einsätze in Schulen und Stadtteileinrichtungen als Impulsveranstaltungen, Aktivierung und direkte Beteiligung von Jugendlichen über Schulen, Freizeiteinrichtungen und sozialräumliche Treffpunkte, Begleitung im Sinne eines „Projekt-Coaching". Mitmachausstellung „Rund um Xsund!".

- Präsentieren: Alle Ideen und Aktivitäten münden in einen zentralen, öffentlichkeitswirksamen Jugendgesundheitstag als Höhepunkt und Finale des Projekts (Gesundheitsmarkt mit Informations- und Aktionsständen, Bühnenprogramm, Workshops, Kurse, Filme, offenes Aktions- und Bewegungsangebot).
- „Fit & Gut drauf!" wurde bisher durchgeführt in den Münchner Stadtteilen Berg am Laim (Februar bis Juli 2005, rund 800 Teilnehmer – Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer und andere Multiplikatoren – beim Gesamtprojekt, etwa 700 SchülerInnen beim Jugendgesundheitstag) und Milbertshofen am Hart (November bis Juli 2006, rund 900 Besucher beim Jugendgesundheitstag). Für 2007/2008 sind Projekte in Giesing, Berg am Laim und Ramersdorf geplant.

Dokumentation: Auswertungen im Projektverlauf, Flyer zur Mitmachausstellung „Rund um Xsund", Bilder. Handreichung für die Planung und Durchführung von Projekten und Aktionen.

Ressourcen

Das Projekt wird unterstützt vom Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, Stadtjugendamt/Jugendkulturwerk München, LOS Lokales Kapital für soziale Zwecke, Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung im Rahmen des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit (APUG), Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Europäische Kommission.

Kommentar im Projekt

„Insgesamt konnte eine große Zufriedenheit mit der Veranstaltung festgestellt werden. Der Jugendgesundheitstag bot für viele eine effektive Möglichkeit, Aufklärungs- bzw. Informationsarbeit einmal in einem anderen, neutralen Rahmen zu leisten. Das Angebot stieß (laut Lehrkräften und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Jugendarbeit) auf äußerst positive Resonanz der Schülerinnen und Schüler. Dies bestärkt Kultur und Spielraum e.V. darin, in dieser Richtung weiterzugehen."

Kultur & Spielraum e.V.
Ursulastraße 5, 80802 München
Ansprechpartnerin: Katrin Pischetsrieder
Tel. (0 89) 34 16 76, Fax (0 89) 34 16 77
E-Mail: katrinpischetsrieder@kulturundspielraum.de
www.kulturundspielraum.de
www.muenchen2.jugendgesundheitstag.de

Aktionstage im Hegenauer Park

Ein Gesundheitsförderungsprojekt für sozial Benachteiligte in Regensburg

Anlass

Der Hegenauer Park liegt im Stadtteil Königswiesen, einem relativ jungen Randbezirk Regensburgs. Der Ausländeranteil liegt mit 10,3 Prozent an dritter Stelle der Stadt Regensburg. Seit 2002 wird einmal jährlich von verschiedenen Kooperationspartnern für Kinder und Jugendliche ein Aktionstag im Hegenauer Park veranstaltet. Dass es sich hierbei um ein Projekt für sozial Benachteiligte handelt, stellte sich erst nach der ersten Durchführung im Jahr 2002 heraus. Diese Tatsache bewog die Veranstalter, in den folgenden Jahren weitere Aktionstage anzubieten.

Projektziel

Förderung von Bewegung, Kreativität und gesundem Ernährungsverhalten, Steigerung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl insbesondere für Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren aus sozial benachteiligten Bevölkerungsgruppen, die im Einzugsbereich des Parks leben. Mitgliederwerbung für die Vereine und Öffentlichkeitsarbeit.

Umsetzung

Seit fünf Jahren werden Aktionstage im Hegenauer Park durchgeführt. Die erste Veranstaltung im Juni 2002 umfasste Angebote zu Gesundheit, Natur, Kultur und Miteinander von Jung und Alt an insgesamt fünf Tagen. In den folgenden Jahren wurde die Aktion auf die Dauer eines Tages reduziert – bei weiterhin sehr positiver Resonanz.

An den Aktionstagen beteiligt sind der Bund Naturschutz, das Familienzentrum Königswiesen, das Gesundheitsamt und das Stadtgartenamt Regensburg, der Kneippverein e.V., die Spielvereinigung Ziegetsdorf und wechselnde Partner. Der Großteil der Veranstalter arbeitet ehrenamtlich, so dass nur geringe Kosten entstehen. Die Aktionstage stehen jedes Jahr unter einem anderen Motto:

2002: „Vielfalt um den Hegenauer Park"
2003: „Vielfalt mit allen Sinnen"
2004: „Bewegung macht Spaß"
2005: „Gesund leben wie die Indianer"
2006: „Bewegungszirkus zum Mitmachen"

Alle Angebote sind für die Teilnehmer kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es sind niedrigschwellige Mitmachangebote, die jeder ausprobieren kann und die Spaß machen. Die Anregungen sind im Alltag umsetzbar.

Jährlich nahmen jeweils ca. 300 Kinder an den Veranstaltungen teil.

Dokumentation: Info-Flyer, Stationenführer für die Teilnehmer, Pressebericht, Bilder

Ressourcen

Ein Großteil der Veranstalter arbeitet ehrenamtlich unter Nutzung privater Ressourcen für die Organisation, so dass nur geringe Kosten entstehen. Durch Teamarbeit werden vielfältige Ressourcen genutzt, z.B. bei der Erarbeitung des Flyers. Bewusster Einsatz von „wertlosem" Material wie z.B. alten Bettlaken, aus denen Indianerstirnbänder für Kinder hergestellt wurden (2005).

Kommentar im Projekt

„Zwei Gründe bewirken, dass die Planungen für einen Aktionstag 2007 fortgeführt werden. Zum einen belegen die statistischen Angaben … eine leichte Zunahme des Ausländeranteils. Ausschlaggebend ist jedoch, dass bisher nach jedem Aktionstag, egal wie das Wetter war, Kinder und Jugendliche zu uns kamen und mit strahlenden Augen erzählten, dass die Teilnahme wieder einen Riesenspaß bereitet habe. Gleichzeitig wurde gefragt: Kommt Ihr nächstes Jahr wieder? … Die Freude, der Spaß und die Dankbarkeit der Kinder und Jugendlichen übertragen sich auch auf die Veranstalter und bewirken dort glückliche Gesichter."

Landratsamt Regensburg, Gesundheitsamt
Sedanstraße 1, 93055 Regensburg
Adolfine Schade (für alle Veranstalter der Aktionstage)
Tel. (09 41) 40 09-7 52, Fax (09 41) 40 09-764
E-Mail: sozialdienst@landratsamt-regensburg.de

„Trau Dich“

Wochenendfreizeit für Kinder suchtkranker Eltern

Anlass

Allein in München leben schätzungsweise 30.000 Kinder, die unter schwierigen sozialen Bedingungen aufwachsen bzw. bei denen ein oder beide Elternteile suchtkrank sind. In ihrem Umfeld haben diese Kinder besondere Belastungen zu bewältigen, etwa den Mangel an altersgemäßer Versorgung und Förderung mit der Folge eines Entwicklungsrückstandes, mangelnde emotionale Zuwendung, Übernahme von nicht altersgerechter Verantwortung für Eltern und Geschwister, Gewalterfahrungen, Isolation durch Verlust der Beziehungen nach außen und anderes. Kinder suchtkranker Eltern sind eine besonders gefährdete Risikogruppe für Suchtmittelkonsum: etwa 30 Prozent von ihnen entwickeln später selbst ein süchtiges Verhalten.

Projektziel

Suchtprävention durch die Stärkung von Resilienzfaktoren und den Aufbau positiver Problemlösungsstrategien (Förderung von Selbstbewusstsein, Verbesserung von Kommunikationsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Regulierung von Nähe und Distanz (Abgrenzungsfähigkeit), Stärkung der emotionalen Regulation, Herausarbeiten und Verstärken der individuellen Stärken, Ausbau des Durchhaltevermögens, Erleben von Spaß und Freude).

Umsetzung

Eine Gruppe von 14 Kindern aus sozial schwierigen Verhältnissen verbringt ein „Natur-Spiel-Spaß-Wochende“ in der Freizeitstätte Langenau bei Steingaden, begleitet von vier fachlich ausgebildeten Betreuer/innen. Die Freizeitstätte bietet optimale Bedingungen (großzügige Zimmer, Schwimmbad, gute Küche, großes Außengelände). Das Wochenende steht unter dem Motto „Trau Dich“.

- Methodische Schwerpunkte: sichere äußere Rahmenbedingungen, strukturierter Tagesablauf und klare Kommunikationsregeln, Themengruppen („Was kann ich machen, wenn ...“), Moderatorenwerkstatt („Wetten, dass …“ u.a.), sportliche Aktivitäten (Fußball, Schwimmen, Bewegungsspiele), Kreativ-Angebote (Gips, Ölpastellkreide u.a.), Selbstmassage, Ausdruckstraining und ein bunter Abend.

- Im Anschluss an das Projekt besteht das Angebot weiterer Treffen und einer offenen Gesprächsrunde.

Dokumentation: Info-Flyer

Ressourcen

Die Teilnahmegebühr wird durch Spenden und Zuschüsse finanziert. Die TeilnehmerInnen tragen nur die Kosten für die Gruppenfahrt mit der Bahn.

Kommentar im Projekt

„Mit Hilfe dieses Projektes soll für diese Kinder [suchtkranker Eltern] präventive Arbeit geleistet werden, um der Gefahr vorzubeugen, dass sie … später selbst an einer Sucht erkranken. Die Stärkung der Resilienzfaktoren ist der zentrale Inhalt des Projektes."

Blaues Kreuz e.V.
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtgefährdete
Kurfürstenstraße 34, 80801 München
Ansprechpartnerin: Brigitte Wick
Tel. (0 89) 33 20 20
www.blaues-kreuz.de

Einführung der Petö-Therapie in Bayern

„Konduktive Förderung" für spastisch gelähmte Kinder: Der Weg von der Selbsthilfe zu einer anerkannten heilpädagogischen Tagesstätte

Anlass

Die „Konduktive Förderung nach Petö" geht zurück auf den Budapester Neurologen Prof. Andras Petö (1893-1967). „Conducere" steht im Lateinischen für „zusammenführen". Das Behandlungsprogramm für Menschen mit spastischen Lähmungen führt nicht nur Erkrankte, sondern auch Erkenntnisse verschiedener Behandlungsmethoden (z.B. Physio- und Ergotherapie, Logo- und Mototherapie, Sozialpädagogik u.a.) zusammen. Gearbeitet wird in Gruppen mit immer dem gleichen Therapeuten („Konduktor"), was besonders für Kinder mit Cerebralparese wichtig ist. Innerhalb der Behandlung werden verschiedene Bereiche (z.B. Sprache, Motorik, Kognition, Wahrnehmung) geübt, so dass nicht nur einzelne Fähigkeiten, sondern die gesamte „Lebenspraxis" trainiert wird.

Ein Angebot der Petö-Therapie für spastisch gelähmte Kinder und Erwachsene in Deutschland fehlte lange Jahre, die Behandlung wurde nur in Ungarn angeboten.

Projektziel

Information von Eltern mit spastisch gelähmten Kindern in Deutschland über die Möglichkeiten der Konduktiven Förderung nach Petö. Kinder sollen die Möglichkeit erhalten, auch in Deutschland eine Konduktive Förderung erfahren zu können. Entwicklung der Selbsthilfe-Einrichtung zu einer anerkannten heilpädagogischen Tages- und Therapiestätte.

Umsetzung

1994 Gründung des Vereins „FortSchritt e.V." durch betroffene Eltern, angeregt durch Peter von Quadt, Vater eines spastisch gelähmten Sohnes. Erarbeitung von (kostenlos weitergegebenem) Informationsmaterial und einer eigenen Zeitung.

- Erstes Angebot einer vierwöchigen Förderung von 35 Kindern in Starnberg (1994). Der Bayerische Rundfunk berichtet darüber in einem Film und löst eine große Resonanz aus; ca. 2.000 Zuschriften betroffener Eltern gehen beim Verein ein.

- Einstellung einer ungarischen Konduktorin. 1995 erneut Sommerförderwochen, dieses Mal mit 60 Kindern, die Kosten müssen von den Eltern selbst getragen werden. Nach langen Verhandlungen wird erreicht, dass die „Petö-Methode" durch die

Regierung von Oberbayern anerkannt wird und bis heute einen Pflegesatz erhält.

- November 1995: Eröffnung des ersten Modellprojekts für Konduktive Förderung in Niederpöcking. Die Kinder können nun ganzjährig gefördert werden. Heute umfasst die Kindertagesstätte Niederpöcking zwei ganzjährige Gruppen, eine rollierende Gruppe für jeweils acht Wochen, eine Kleinstkindergruppe, Schulkinder- und Erwachsenengruppen.

- Durch die Öffentlichkeitsarbeit verbreitete sich die Konduktive Förderung von Niederpöcking aus in ganz Deutschland. Der Bundesverband FortSchritt e.V. wurde 1998 gegründet.

- Geplant sind die Etablierung einer deutschen Ausbildung zur Konduktorin nach Budapester Vorbild, die bundesweite Anerkennung der Konduktiven Förderung, ein Finanzierungsmodell einschließlich einer Anerkennung durch die Krankenkassen, die Eröffnung eines Schulmodells im Grundschulbereich und weitere Kindertagesstätten in ganz Deutschland.

Dokumentation: Film „Schau mal was ich kann! – Wie spastisch gelähmte Kinder ihre Prognose widerlegen", Vereinszeitung „FortSchritt"

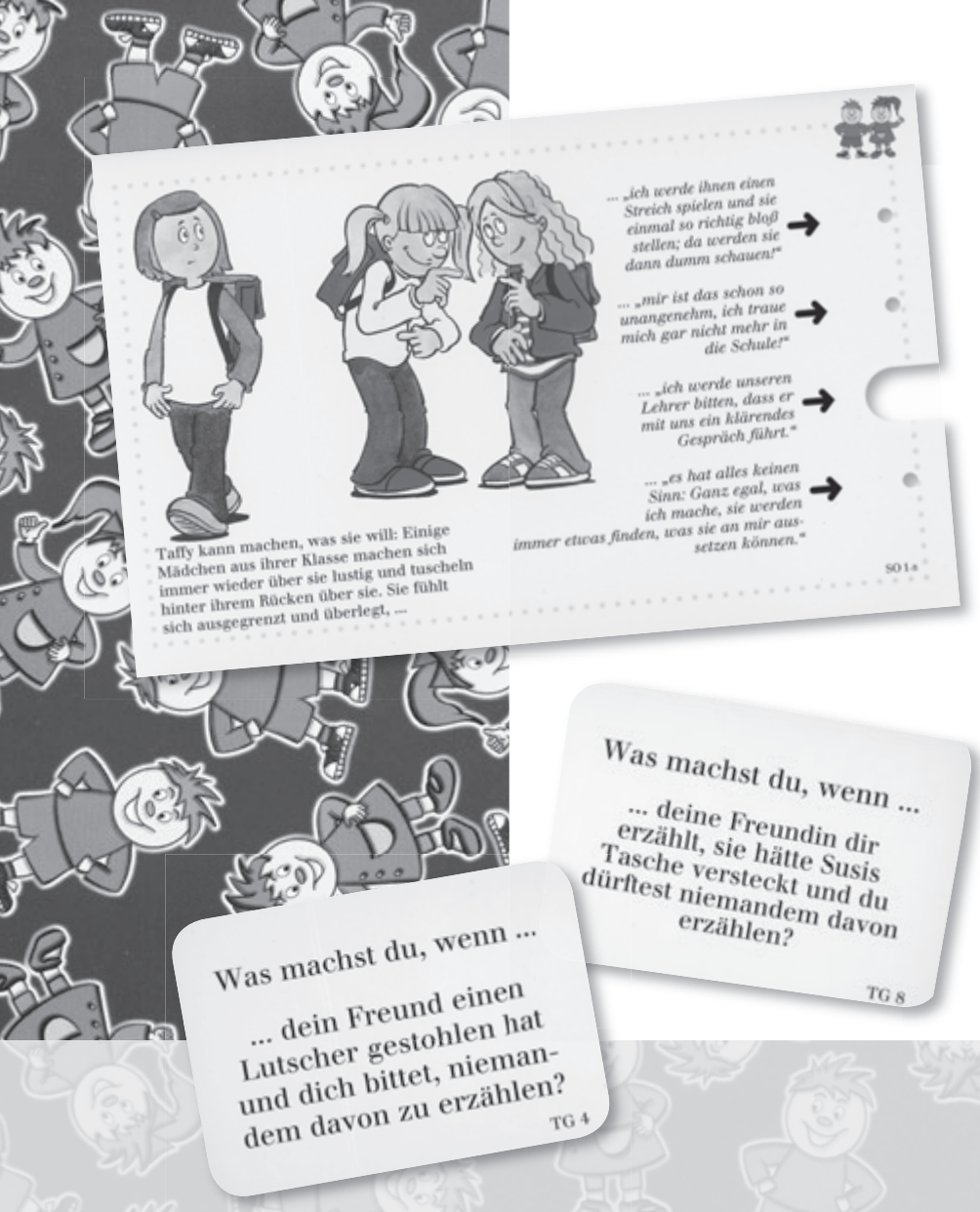
Ressourcen

Ehrenamtliches Engagement, Eigenbeiträge der Eltern, Pflegesatz der Regierung von Oberbayern für geförderte Kinder, Mittel des Vereins

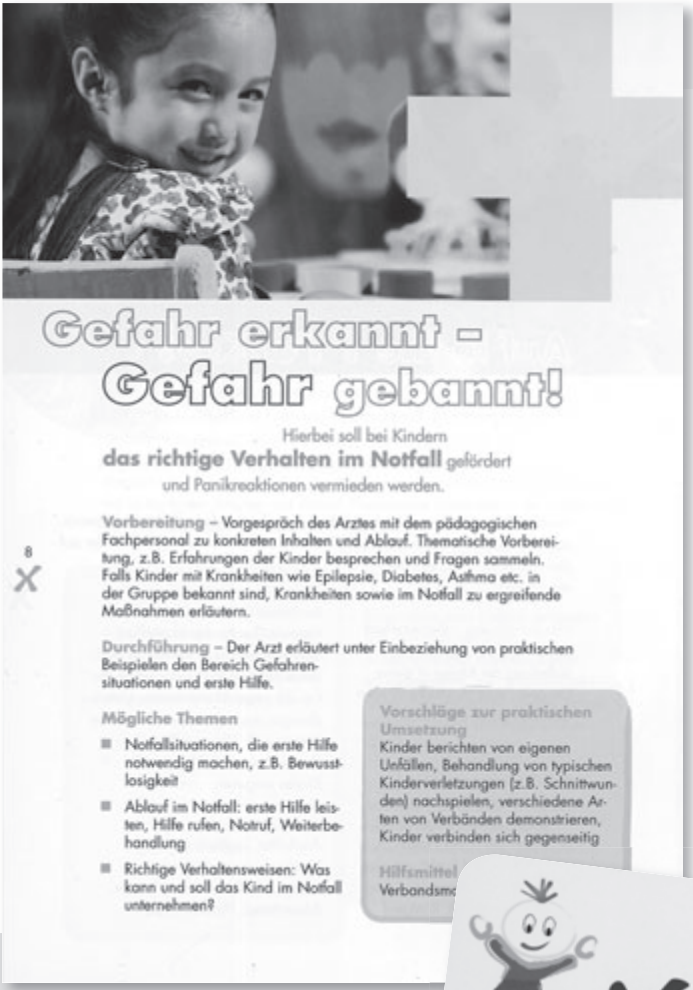
Kommentar im Projekt

„Die Konduktive Förderung nach Petö ist für unsere behinderten Kinder der Strohhalm in eine maximale Unabhängigkeit von Hilfsmitteln und Hilfspersonen. Ohne die unermüdliche Überzeugungsarbeit von Quadts bei Behörden, Therapeuten und Sponsoren wäre die Konduktive Förderung in Deutschland, wenn überhaupt, dann am Anfang und viele der Kinder noch im Rollstuhl!"

FortSchritt
Konduktives Förderzentrum gemeinnützige GmbH
Ferdinand-von-Miller-Straße 14, 82343 Niederpöcking
Ansprechpartner: Peter von Quadt
Tel. (0 81 51) 91 69 49-0, fax (0 81 51) 91 69 49-8
E-Mail: info@fortschritt-ggmbh.de



„Mit mir nicht!" heißt das Projekt des BKK Landesverbands Bayern zur Prävention von Gewalt, Sucht und Drogen, das allen bayerischen Grundschulen zur Verfügung gestellt wird. Die „Kinderschutz-Box" mit mehr als 20 verschiedenen Materialien, 70 Spielanleitungen und einem pädagogischen Handbuch will Lehrkräfte darin unterstützen, Selbstwertgefühl und Lebenskompetenzen ihrer Schülerinnen und Schüler auf kindgerechte Weise zu fördern.



Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Hierbei soll bei Kindern
das richtige Verhalten im Notfall gefördert
und Panikreaktionen vermieden werden.

8

Vorbereitung – Vorgespräch des Arztes mit dem pädagogischen Fachpersonal zu konkreten Inhalten und Ablauf. Thematische Vorbereitung, z.B. Erfahrungen der Kinder besprechen und Fragen sammeln. Falls Kinder mit Krankheiten wie Epilepsie, Diabetes, Asthma etc. in der Gruppe bekannt sind, Krankheiten sowie im Notfall zu ergreifende Maßnahmen erläutern.

Durchführung – Der Arzt erläutert unter Einbeziehung von praktischen Beispielen den Bereich Gefahrensituationen und erste Hilfe.

Mögliche Themen

- Notfallsituationen, die erste Hilfe notwendig machen, z.B. Bewusstlosigkeit
- Ablauf im Notfall: erste Hilfe leisten, Hilfe rufen, Notruf, Weiterbehandlung
- Richtige Verhaltensweisen: Was kann und soll das Kind im Notfall unternehmen?

Vorschläge zur praktischen Umsetzung
Kinder berichten von eigenen Unfällen, Behandlung von typischen Kinderverletzungen (z.B. Schnittwunden) nachspielen, verschiedene Arten von Verbänden demonstrieren, Kinder verbinden sich gegenseitig

Hilfsmittel
Verbandsma

Xundi
Ärzte in Kindergärten

„Xundi – Ärzte im Kindergarten": Das Projekt der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns will das Fachwissen von Ärzten und erzieherisches Know-How des pädagogischen Fachpersonals zusammenführen, um die gesundheitliche Aufklärung zu verschiedenen Themen im Vorschulalter zu stärken. Rund 2.000 Ärzte in Bayern haben sich bisher für das ehrenamtliche Engagement in Kindergärten gemeldet.

„G'sund am Arbeitsplatz" – es regt sich was in Regensburg

Ein Netzwerk forciert Gesundheitsförderung und Prävention in der Lebenswelt „Arbeit"

Anlass

Gesundheitstage können zu einem gesundheitsbewussten und aktiven Lebensstil motivieren. Angeregt von der Initiative „Bayern aktiv" des Gesundheitsministeriums veranstalteten die Regierung der Oberpfalz, die Stadt und die Bezirksfinanzdirektion Regensburg im Jahr 2003 erstmals gemeinsame Gesundheitstage. Ermutigt durch den Erfolg der Veranstaltung und die Vorteile der Kooperation wurde vereinbart, auch in den kommenden Jahren zusammenzuarbeiten und weitere Partner einzubinden.

Projektziel

Stärkung des Wissens der Beschäftigten über einen gesundheitsfördernden Lebensstil, Motivation zu gesundheitsbewusstem Verhalten, Verhaltens- und Verhältnisprävention am Arbeitsplatz. Dazu sollen weitere Kooperationspartner in Stadt und Landkreis Regensburg gewonnen werden, auch um inhaltliche und finanzielle Synergieeffekte zu nutzen.

Umsetzung

2003: Gesundheitstage der Regensburger Behörden (26.-28. November), Schwerpunkt „Prävention von Muskel- und Skeletterkrankungen", veranstaltet von der Regierung der Oberpfalz, der Stadt Regensburg und der Bezirksfinanzdirektion.

2004: Regensburger Gesundheitstag (24. November), Schwerpunkt „G'sund am Arbeitsplatz – Wege zum Wohlbefinden". Der Kreis der Veranstalter erweitert sich um: Landratsamt und Finanzamt Regensburg, Sparkasse Regensburg.

2005: Regensburger Gesundheitstag (12. Oktober), das Thema „G'sund am Arbeitsplatz – Wege zum Wohlbefinden" wird beibehalten. Weitere Veranstalter kommen hinzu: Landesamt für Finanzen - Dienststelle Regensburg, Theater Regensburg, Krones AG - Neutraubling, NL DHL Express München - HUB Regensburg.

2006: Regensburger Gesundheitstage (10. bis 12. Oktober): In diesem Jahr sind 15 Einrichtungen und Betriebe bei „G'sund am Arbeitsplatz – Wege zum Wohlbefinden" dabei: Regierung der Oberpfalz, Stadt, Landratsamt und Finanzamt Regensburg, Landesamt für Finanzen – Dienststelle Regensburg, Sparkasse, Theater Regensburg, Krones AG – Neutraubling, NL DHL Express München - HUB Regensburg, REWAG - Regensburger Energie- und Wasserversorgung,

Polizeipräsidium Niederbayern/Oberpfalz, Amtsgericht und Landgericht sowie Staatsanwaltschaft Regensburg, Siemens VDO, Caritas-Krankenhaus St. Josef.

Neben einer gemeinsamen Eröffnungsfeier der Gesundheitstage plant jeder Veranstalter ein eigenes Programm für seine Beschäftigten. Teilnehmen können aber jeweils auch Mitarbeiter anderer Einrichtungen. Aktionen: Vorträge und Ausstellungen zu Gesundheitsthemen, Gesundheits-Checks, Raucherentwöhnungskurse, Ernährungsberatung/Kochkurse, Entspannungsübungen, Bewegungsangebote, Seminare „Männergesundheit", „Frauengesundheit", „Gesundheitsmanagement". Betriebsärzte boten während der Gesundheitstage ganztägig Beratungen und Untersuchungen an.
Um die Betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig zu gestalten, konstituierte sich in der Regierung der Oberpfalz ein Gesundheitszirkel. Die Stadt Regensburg beteiligt sich seit November 2005 am Projekt „Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement" des bayerischen Gesundheitsministeriums und wurde im Mai 2006 mit der Qualitätsstufe „Silber" ausgezeichnet.

2007 sollen die Gesundheitstage mit weiteren Kooperationspartnern (z.B. Hallenbädern, Apotheken, Gaststätten) fortgesetzt werden.

Dokumentation: Plakat und Programme, Gesundheitsquiz, Fragebogen und Umfrageergebnis, Evaluationsbogen, Presseberichte

Ressourcen

Die Aktionen werden durch das Bayerische Gesundheitsministerium bezuschusst.

Kommentar im Projekt

„Alle Veranstaltungen, Aktionen und Tests werden auf ihre Akzeptanz und Effizienz hinterfragt. Die Veranstalter tauschen sich bei den gemeinsamen Sitzungen darüber aus. Es werden Empfehlungen ausgesprochen … Unser langfristiges Ziel ist es, die ‹Regensburger Gesundheitstage› so zu etablieren, dass sich jeder Arbeitgeber in der Region angesprochen fühlt und jeder Beschäftigte eine Teilnahme wünscht".

Stadt Regensburg
Betriebliche Gesundheitsförderung
Rathausplatz 3, 93047 Regensburg
Ansprechpartnerin: Johanna Glasder
Tel. (09 41) 5 07-11 36
E-Mail: glasder.johanna@regensburg.de

Regierung der Oberpfalz
Emmeramsplatz 8, 93047 Regensburg
Ansprechpartnerin: Marianne Brauner
Tel. (09 41) 56 80-6 44
E-Mail:
marianne.brauner@reg-opf.bayern.de

Arbeitskreis Gesundheit

Eine Plattform für Betriebliche Gesundheitsförderung im Werk Neumarkt der Staedtler Mars GmbH & Co. KG

Anlass

Bis 1993 gab es im Werk Neumarkt der Firma Staedtler Mars GmbH & Co. KG mit dem Tochterunternehmen Eberhard Faber kein Forum, das sich mit dem Thema „Gesundheit im Betrieb" auseinandersetzte. Informationen und Daten über Fehlzeiten der Mitarbeiter waren unzureichend, die Krankheitsarten und deren mögliche Ursachen nicht bekannt. Die Fehlzeitenquote lag auf erhöhtem Niveau.

Projektziel

Schaffung einer Plattform für Betriebliche Gesundheitsförderung, Ursachenforschung bei krankheitsbedingten Fehlzeiten z.B. durch Auswertung der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK Bayern, Umsetzung der Erkenntnisse in entsprechende Maßnahmen, „Prävention statt Reaktion". Sensibilisierung der Mitarbeiter für gesundheitsgerechtes Verhalten am Arbeitsplatz und darüber hinaus, Verbesserung von Transparenz, Kommunikation und Betriebsklima.

Umsetzung

Gründung eines „Arbeitskreises Gesundheit" unter Mitarbeit von Führungskräften, Betriebsrat, Betriebsarzt und der AOK Bayern. Der Arbeitskreis trifft sich mindestens einmal jährlich, um aktuelle Themen und Handlungsfelder festzulegen. Die Mitarbeiter werden regelmäßig und zeitnah über die Aktivitäten informiert.

- In den Abteilungen formierten sich Gesundheitszirkel, in denen Mitarbeiter arbeitsbedingte Belastungen und Probleme analysieren und Verbesserungsvorschläge erarbeiten.

- Arbeitsplatzbegehungen mit Betriebsarzt, Sicherheitsfachkraft und Betriebsrat

- Angebote: Rückenschule, jährliche Grippeschutzimpfungen, Raucherentwöhnungskurse, Bewegungsanalysen und -schulungen, Gesundheitsschulungen für neue Mitarbeiter durch den Betriebsarzt, Schulungen für Führungskräfte u.a.

- Im Jahr 2006 lag der Schwerpunkt auf der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aktionen: Mitarbeiterbefragung, Ernährungsberatung, Gesundheitstag

mit Gesundheitschecks und anschließender Beratung durch den Betriebsarzt, Einrichtung regelmäßiger Betriebssport-Gruppen (Lauftreff, Radler-Team und Nordic-Walking-Gruppe mit jeweils wöchentlichen Treffen). Für Mitarbeiter, die am Neumarkter Stadtlauf teilnahmen, übernahm der Betrieb die Startgebühr und stellte Trikots zur Verfügung.

Dokumentation: Mitarbeiter-Informationen, Auszug aus einem Protokoll des Gesundheitszirkels „Lackiererei/Stifte"

Ressourcen

Die Aktivitäten und Maßnahmen werden in erster Linie durch Firmenmittel getragen. Die AOK Bayern unterstützt mit Personal (Ernährungsberatung, Bewegungsexperten) und Sachmitteln (Informationsbroschüren, Impfstoff).

Kommentar im Projekt

„Das Instrument der Betrieblichen Gesundheitsförderung wird durchweg positiv von allen Beteiligten beurteilt und trägt neben ergonomischen Verbesserungen auch zu einem verbesserten Betriebsklima und einer verbesserten Kommunikation bei. Ein Projekt dieser Art kann sicherlich auch in anderen Unternehmen zur Gesunderhaltung und Motivation der Mitarbeiter beitragen."

Staedtler Mars GmbH & Co. KG
Werk Neumarkt
EFA-Straße 1, 92318 Neumarkt
Ansprechpartner: Roland Nisslbeck, Personalwesen
Tel. (0 91 81) 4 30-2 16, Fax (0 91 81) 4 30-3 34
E-Mail: Roland.Nisslbeck@staedler.de

Gesunde Arbeitswelt

Betriebliche Gesundheitsförderung am Landratsamt Schwandorf und den kreiseigenen Einrichtungen

Anlass

Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst nach der Luxemburger Deklaration (1997) alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Am Landratsamt Schwandorf trat zum 1. Januar 2003 eine Dienstvereinbarung über die Einführung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in Kraft, ein beratender Arbeitskreis wurde eingerichtet.

Projektziel

Steigerung von Zufriedenheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz, Abbau gesundheitsschädlicher Arbeitsbedingungen und -abläufe, Reduktion körperlicher, psychischer und sozialer Belastungen.

Umsetzung

Dem Arbeitskreis „Gesundheitsförderung" am Landratsamt gehören Vertreter der Geschäftsleitung, der Personalverwaltung, des Personalrats, der Schwerbehindertenvertretung, der Gleichstellungsstelle, des betriebsärztlichen Dienstes und eine sozial erfahrene Person an. Aktionen:

2003: Einführung des Rauchverbots im Landratsamt, seither jährliches Angebot des Kurses „Rauchfrei in 10 Schritten". Gesundheitstag in Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der AOK Bayern (Vorträge, Gesundheitstests, Bericht über Ergebnisse der Arbeitsplatzbegehungen u.a.), Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit", arbeitsplatzbezogene Rückenschulen, Seminar „Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung", Workshop „Gesunder Umgang mit Stress".

2004: Umfrage unter Mitarbeitern der Bauhöfe und Schulen zeigt Bedarf an Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen des Bewegungsapparates. Entsprechende Information der Mitarbeiter, Bewegungsanalysen an Musterarbeitsplätzen (AOK). Workshop „Gesunder Umgang mit Stress", in der Kantine Einführung eines Menüs mit reduzierter Kalorienzahl, Auszeichnung als „Fahrradfreundlicher Betrieb", Gesundheitstag mit den Schwerpunkten „Das Sehen" und „Impfschutz".

2005: Cholesterinwertbestimmung (161 Messungen), Blutdruckmessung (88 Mes-

sungen), diätetische Beratung, Vorstellung verschiedener Entspannungstechniken, Glaukomscreening im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche gegen den Grünen Star (Augeninnendruckmessung bei 195 Mitarbeitern) Gesundheitstag mit den Schwerpunkten „Bewegung" und „Lärm" (103 Hörtests). Kostenlose Grippeschutzimpfung.

2006: Gesundheitstag unter dem Motto „Sportlich betätigen – ausreichend trinken", Teilnahme an der Sportabzeichenaktion. Geplant sind eine „Darmkrebsvorsorgewoche" im Rahmen der Europäischen Woche gegen den Krebs im Oktober, Auffrischung der Rückenschule, Erarbeitung von Empfehlungen zum gesunden Raumklima im Büro einschließlich Messung der Raumfeuchte u.a.

Dokumentation: Die Veranstaltungen werden evaluiert, die Messergebnisse ausgewertet. Jährlicher Gesundheitsbericht.

Ressourcen

Einzelne Maßnahmen wurden seit 2005 durch die Initiative „Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums gefördert. Verwendung von Materialien und Medien der LZG. Fachliche Unterstützung durch Gesundheitsamt, AOK Bayern, den hauswirtschaftlichen Fachservice und örtliche Fitness-Studios.

Kommentar im Projekt

„Unsere einzelnen Maßnahmen haben dazu beigetragen, dass Verhaltensänderungen bei Mitarbeiten aufgetreten sind in Richtung ‹Bewusst auf meine Gesundheit achten› … Das Projekt kann dauerhaft weiter bestehen, es kann jederzeit auch in anderen Betrieben bzw. Behörden wiederholt werden. Bezüglich des Projektes ‹Rauchfreie Behörde›[1] ist anzumerken, dass sich wiederholt Behörden an den Projektbetreuer gewandt haben, um sich über Ablauf, Vorbereitungen, Erfahrungen etc. zu informieren."

Landratsamt Schwandorf
Arbeitskreis Gesundheitsförderung
Wackersdorferstraße 78a, 92421 Schwandorf
Ansprechpartner: Hubert Frisch, Dr. Karola Spiegler-Denk
Tel. (0 94 31) 38 60, Fax (0 94 31) 3 86 40
E-Mail: karola.spiegler-denk@landkreis-schwandorf.de

[1]Das Projekt „Rauchfreie Behörde" des Landratsamtes Schwandorf wurde im Jahr 2004 mit dem 5. Preis im Wettbewerb um den BGPP ausgezeichnet (vgl. Band 13 der LZG-Schriftenreihe „Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2004", S.89ff, zu beziehen unter www.lzg-bayern.de)

Rauchfreies Rathaus

Einführung eines generellen Rauchverbots im Rathaus der Stadt Füssen unter aktiver Einbindung aller Mitarbeiter

Anlass
Im Rathaus der Stadt Füssen existierte bislang kein Rauchverbot. Geraucht wurde in den Büros, in den (öffentlichen) WC-Anlagen und in den Gängen des historischen Gebäudes.

Projektziel

Das Rathaus wird zur rauchfreien Zone, um unter den Aspekten der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, der Bürgerfreundlichkeit und der Vorbildfunktion Gesundheitsschäden durch Aktiv- und Passivrauchen vorzubeugen. Der Brandschutz ist ein weiteres Argument. Die Rauchfreiheit im Rathaus soll nicht durch eine örtliche Verlagerung des Rauchens, sondern durch eine Reduktion des Tabakkonsums bei rauchenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erreicht werden.

Umsetzung

Die zunächst angedachte Durchsetzung des Rauchverbots mittels Dienstanweisung wurde verworfen und durch eine Kampagne ersetzt mit dem Ziel, rauchenden Mitarbeitern professionelle Unterstützung bei der Entwöhnung anzubieten. Gründung eines Projektteams „Rauchfreies Rathaus" im Februar 2006, dem neben dem Hauptamtsleiter und einer Vertretung des Personalamtes eine eigens für das Projekt eingestellte Praktikantin der Fachoberschule angehörten. Wöchentliche Treffen des Teams, das sich vorgenommen hat, die Rauchfreiheit im Rathaus innerhalb von sechs Monaten umzusetzen. Aktionen:

- Einrichtung eines „Info-Points" im Rathaus mit Informationen zum Thema Rauchen, unterstützt vom Gesundheitsamt Marktoberdorf.

- Mitarbeiterbefragung: 99% der Mitarbeiter befürworten ein Rauchverbot am Arbeitsplatz, 65% sprechen sich für ein Rauchverbot im gesamten Rathaus aus.

- Informationsveranstaltung für alle Mitarbeiter und ihre Lebenspartner (während der Arbeitszeit): Experten sprechen zu den Themen „Strategien kommunaler Suchtprävention", Gesundheitliche Aspekte des Rauchens" und „Raucherentwöhnungskurse". Die rauchenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind anschließend zu einem Gespräch mit einem Sozialpädagogen eingeladen, in dem über die persön-

lichen Rauchgewohnheiten gesprochen wird.

- Die Stadt Füssen bietet allen rauchenden Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und ihren Lebenspartnern die Teilnahme an einem Raucherentwöhnungskurs an. Die Kursgebühren trägt die Stadt, bezuschusst durch Krankenkassen. Im Nachgang zum Kurs sind Nichtraucherstammtische, Nachgespräche mit dem Sozialpädagogen und die Ausbildung von „Raucher-Coaches" geplant, die die ehemaligen Raucher beim Durchhalten unterstützen sollen.

- Gemeinsame Erarbeitung einer Betriebsvereinbarung: „Dienstanweisung der Stadt Füssen – Für den Nichtraucherschutz", die das Rauchen im Rathaus untersagt und im September 2006 in Kraft tritt.

Dokumentation: Mitarbeiter-Informationen, Dienstanweisung, Rathaus aktuell (interne Informationsschrift), Rathaus direkt (Bürger-Informationen), Fotos, Presseberichte

Ressourcen

Projektteam im Rathaus, knappes, aber ausreichendes Budget. Kostenloser, aber sehr wertvoller Einsatz einer Praktikantin. Freiwilliges Engagement zahlreicher Fachleute, Einbezug der Mitarbeiter und Bürger. Zuschuss von Krankenkassen.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt wurde von allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr positiv aufgenommen. Zu dem Raucherentwöhnungskurs haben sich mittlerweile bis auf einen Mitarbeiter alle rauchenden Kolleginnen und Kollegen angemeldet, was wir als großen Erfolg werten … In der Presse wurde das Thema aufgegriffen und diskutiert. Wir haben positive und negative Kritik erhalten, insgesamt aber eine Diskussion in Gang gesetzt. Wir möchten andere Kommunen ermutigen, unserem Weg zu folgen."

Stadt Füssen
Projektgruppe „Rauchfreies Rathaus"
Lechhalde 3, 87629 Füssen
Ansprechpartner: Björn Weiße
Tel. (0 83 62) 9 03-1 14, Fax (0 83 62) 9 03-2 08
E-Mail: b.weisse@fuessen.de
www.fuessen.de

Passion for People

Mitarbeitersensibilisierung zum Thema „Sucht" in der Firma Ingram Micro Distribution GmbH

Anlass

Abhängigkeitserkrankungen sind in der Arbeitswelt ein großes Problem. Fünf Prozent aller Mitarbeiter in einem Unternehmen, so wird geschätzt, sind alkoholabhängig, weitere fünf Prozent stark gefährdet. Durch sie entstehen im Betrieb zwei Kernfragen, die es zu lösen gilt: die betriebswirtschaftliche Frage, d.h. ein Produktivitätsverlust durch höhere Fehlzeiten und Leistungsminderung, sowie die Wahrnehmung der Fürsorgepflicht, d.h. Hilfe für alkoholkranke Menschen. Die Firma Ingram Micro Distribution GmbH, einer der führenden Großhändler für Produkte der Informationstechnologie in Europa, hat die FABA Beratungs- und Verlags GmbH beauftragt, ihre Mitarbeiter zum Thema „Sucht" zu sensibilisieren. Die FABA GmbH, hervorgegangen aus dem Förderverein zur Aufklärung und Beratung von Alkoholkranken und Angehörigen (FABA), bietet Beratung und Hilfe für Suchtkranke an.

Projektziel

Aufklärung und Sensibilisierung der Mitarbeiter der Ingram Micro Distribution GmbH für das Thema „Sucht", suchtpräventive Maßnahmen im Unternehmen.

Umsetzung

Gemeinsam mit der Personalleitung und der Arbeitnehmervertretung wurde von der FABA GmbH der Leitfaden „Passion für People – Umgang mit Suchtauffälligkeiten im Unternehmen" erstellt. Er beinhaltet neben fachlichen Informationen zu stoffgebundenen Süchten u.a. die Themen Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeitern, die Interventionskette und Muster für Betriebsvereinbarungen. Schwerpunkte für die suchtpräventive Arbeit wurden festgelegt.

- Ausbildung von sechs Mitarbeitern zu Suchtkrankenhelfern, gemäß der Empfehlung des Blauen Kreuzes Wuppertal ein Suchthelfer pro 300 Mitarbeiter (insgesamt 120 je 45-minütige Unterrichtseinheiten, durchgeführt in drei Blöcken von je einer Woche). Die Suchtkrankenhelfer werden nach den Grundsätzen des Gesamtverbandes für Suchtkrankenhilfe (GVS) für ihre freiwillige Aufgabe vorbereitet.
- Training für 140 Führungskräfte: „Erkennen und Intervenieren bei Suchtauffälligkeiten am Arbeitsplatz" an insg. 12 Schulungstagen. Das interaktive Trainingsprogramm soll einen sachkundigen Umgang mit suchtauffälligen Mitarbeitern ermöglichen.

- Rund 20 Diskussions- und Informationsveranstaltungen für insgesamt 1.800 Mitarbeiter zum Thema „Psychoaktive Substanzen und deren Auswirkungen".
- Verteilung von Informationsmaterial in der Kantine und in den Ruhezonen.
- Das Projekt begann im April 2006 und ist für ein Jahr geplant. Nach Abschluss sind weiterhin jährliche Treffen mit den Suchtkrankenhelfern geplant. In der Zwischenzeit werden sie beraten und in ihrer Tätigkeit unterstützt. Neue Mitarbeiter und Führungskräfte des Unternehmens werden durch Schulungen für das Thema „Sucht" sensibilisiert.

Dokumentation: Leitfaden „Passion für People – Umgang mit Suchtauffälligkeiten im Unternehmen", Zeitschrift „HALT! Das Magazin für ein gesundes und suchtfreies Leben", Programm Führungskräfte-Training, Suchthelfer-Ausbildung

Ressourcen

Auftraggeber des Projekts ist die Firma Ingram Micro Distribution GmbH, Personalabteilung. Umsetzung durch die FABA GmbH

Kommentar im Projekt

„Seit über 10 Jahren bietet FABA GmbH Firmen und Privatpersonen Hilfe und Beratung in Bezug auf Alkoholismus und andere Suchtkrankheiten an. In dieser Zeit haben wir nicht nur unzählige Menschen von ihrer Alkoholsucht befreit, sondern auch vielen Mitbetroffenen einen wertvollen Lebenspartner, Angehörigen oder Mitarbeiter wiedergegeben … Für Firmen bieten wir spezifische Lösungen im Umgang mit alkoholkranken Mitarbeitern an, die weit über reine Vermittlungs- und Beratungsleistungen hinausgehen … Um dem Alkohol-/Suchtkranken im Betrieb die richtige Hilfe anbieten zu können und den betriebswirtschaftlichen und betriebssozialen Schaden möglichst gering zu halten oder gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist die Voraussetzung, dass ein Grundpotenzial an Fachwissen über Alkohol- und/oder Suchtkranke auf allen Ebenen des Betriebes vorhanden ist."

FABA Beratungs- und Verlags GmbH
Unternehmensberatung in Suchtfragen
Pössenbachstraße 2, 81479 München
Ansprechpartner: Günther Liebmann
Tel. (0 89) 79 89 39 60
Fax (0 89) 79 89 39 69
E-Mail: faba@faba.de
www.faba.de

in Kooperation mit
Ingram Micro Distribution GmbH
Postfach 1264, Heisenbergbogen 3
85609 Dornach bei München
Ansprechpartnerin: Renate Wolf
Tel. (0 89) 42 08-0, Fax (0 89) 42 36 79
E-Mail: info@ingrammicro.de
www.ingrammicro.de

Immer mehr Partner beteiligen sich an den Regensburger Gesundheitstagen: 2003 startete die Veranstaltung als Kooperation der Regierung der Oberpfalz, der Stadt und der Bezirksfinanzdirektion Regensburg, inzwischen nehmen 15 Einrichtungen und Betriebe an dem vielseitigen Programm zu verschiedenen Gesundheitsthemen teil (2006).

Prävention im Kurort

Bad Kohlgruber Präventionswochen

Anlass

Pauschalangebote im Kurort können die Möglichkeit bieten, gezielt und vorbeugend „in allen Lebenslagen" etwas für die Gesundheit zu tun.

Projektziel

Einrichtung von präventiv orientierten Pauschalangeboten für verschiedene Zielgruppen im Moorbad Bad Kohlgrub (berufsorientierte Angebote, indikationsorientierte Angebote, lebensabschnittsorientierte Angebote). Die ganzheitlichen „Präventionspakete" sollen die Lebensqualität entscheidend und nachhaltig verbessern und eine Motivationshilfe geben, aktiv Gesundheitsvorsorge zu treffen. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem ortstypischen Heilmittel Bergkiefern-Hochmoor.

Umsetzung

Einrichtung von ein- bis dreiwöchigen „Präventionspauschalen". Sämtliche Präventionspakete sind ganzheitlich orientiert. Nach den Vorgaben des Deutschen Heilbäderverbandes umfassen sie Bewegung, Entspannung, Empowerment und Kommunikation, außerdem ärztliche Betreuung. Darüber hinaus wird ausdrücklich das Bad Kohlgruber Bergkiefer-Hochmoor einbezogen, zu dessen Indikationen u.a. Rheuma, Gelenkerkrankungen, Wirbelsäulenschäden, Nervenschäden, gutartige Prostataleiden und Frauenleiden zählen. Das Moorbad eignet sich außerdem zur Osteoporoseprophylaxe, zum Stressabbau und zur Stärkung von Stoffwechsel und Immunsystem.

- Bausteine der Präventions-Pauschalen: Eingangs- und Abschlussuntersuchung, Gesund essen – vital bleiben, Nordic Walking, Natur- und Wander-Erlebnis Moor, Beckenboden-Gymnastik, Entspannung nach Jacobson, Klassische Massagetherapie, Lymphdrainage, Reflexzonentherapie, Aromabäder und medizinische Bäder, Bergkiefern-Hochmoor

- Berufsorientierte Angebote: „MoorVital für Ihre Gesundheit … auch wir verstehen unser Handwerk" für Berufsgruppen, die starken körperlichen Belastungen ausgesetzt sind und die Beschwerden des Bewegungsapparates vorbeugen oder behandeln wollen, „Ausgepowert – wir tanken sie auf!" bei Erschöpfungssyndrom, Abgeschlagenheit, familiärer/beruflicher Überlastung, chronischen Schmerzen u.a., „Bürohocker? Wir setzen Sie in Bewegung" mit dem Schwerpunkt Bewegung bei

Beschwerden durch sitzende Tätigkeit und zur „Entspannung gegen Büro-Stress"

- Indikationsorientiertes Angebot: „Moor-Baby-Tage … vom Baby-Traum zum Traumbaby" für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, die das Heilmittel Moor zu einer natürlichen Anregung einer Schwangerschaft nutzen wollen, in Zusammenarbeit mit örtlichen Ärzten und unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse

- Lebensabschnittorientiertes Angebot: „Die Hormone tanzen … gesünder leben, länger leben" bei hormonellen Schwankungen und klimakterischen Beschwerden (Wechseljahrsberschwerden)

Dokumentation: Flyer, Informationsmappe für Krankenkassen mit Angeboten der Präventionspauschalen

Ressourcen

Einige Krankenkassen bezuschussen die Angebote mit bis zu 150 Euro.

Kommentar im Projekt

„Unsere Präventionspauschalen sollen für Einheimische und Gäste die Möglichkeit bieten, vorbeugend etwas für die Gesundheit zu tun … Eine Besonderheit zeichnet all unsere Präventionspauschalen aus: Wir beziehen ausdrücklich das Bad Kohlgruber Bergkiefern-Hochmoor mit seinem präventiven Charakter ein, zumal es sich hier um ein geprüftes zertifiziertes Heilmittel von nachweislich hoher Qualität handelt."

Kur- und Tourist-Information Bad Kohlgrub
Hauptstraße 27, 82433 Bad Kohlgrub
Ansprechpartnerin: Anni Hutter
Tel. (0 88 45) 74 22-0, Fax (0 88 45) 74 22-44
E-Mail: info@bad-kohlgrub.de
www.bad-kohlgrub.de

Pottensteiner Gesundheitstage

Vorstellung von Gesundheits-, Wellness- und Präventionsangeboten in der Region

Anlass

Pottenstein in der Fränkischen Schweiz ist ein staatlich anerkannter Luftkurort. Seit drei Jahren werden hier im Frühjahr „Gesundheitstage" durchgeführt, die Anbietern aus den Bereichen „Gesundheit" und „Wellness" in der Region die Möglichkeit geben, ihre Angebote und Aktivitäten in einem gemeinsamen Rahmen zu präsentieren. Eine Besonderheit ist die „Höhlenkur" in der Pottensteiner Teufelshöhle zur Behandlung von Atemwegserkrankungen.

Projektziel

Aufzeigen verschiedener Gesundheits-, Wohlfühl-, Wellness- und Präventionsangebote in der Region unter besonderer Berücksichtigung der „Untertage-Klimatherapie" („Asthma-Höhlenkur") in der Teufelshöhle Pottenstein. Steigerung des Bekanntheitsgrades der Stadt Pottenstein.

Umsetzung

Die Pottensteiner Gesundheitstage wurden im Jahr 2004 zum ersten Mal durchgeführt. Seither ist die immer zwei Wochen vor Ostern stattfindende Aktion zur festen Einrichtung in der Region geworden, die Thematik stößt auf steigendes Interesse der Bewohner in der Fränkischen Schweiz. 2006 wurden die Gesundheitstage vom 20. März bis zum 2. April zum dritten Mal angeboten.

- Das Programm umfasst zahlreiche Angebote aus dem Bereich Gesundheit, Prävention und Wellness, z.B. Gesundheitsvorträge, Meditation, Fitness, Nordic Walking, Kosmetik und Massagen. Auch die Volksschule Pottenstein beteiligt sich mit einer Projektwoche. Insgesamt finden mehr als 100 Veranstaltungen in 14 Tagen statt. Die Teufelshöhle Pottenstein ermöglicht zudem das ganze Jahr über „Untertage-Klimatherapien" für Patienten mit Atemwegserkrankungen (Heilanzeigen: Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Heuschnupfen, Keuchhusten, Keuchhustenrekonvaleszenz, allergische Hautkrankheiten, Neurodermitis, Raucherentwöhnung)

- Organisiert wird das Programm durch die Stadt Pottenstein unter Beteiligung der Anbieter im Bereich Gesundheit und Wellness. Das Programmheft der Pottensteiner Gesundheitstage liegt kostenlos im Verkehrsbüro und in Einzelhandelsgeschäften

aus. Mit den Gesundheitstagen ist ein Gewinnspiel verbunden, dessen Hauptpreis ein „Wellness-Verwöhn-Wochenende" in einem örtlichen Hotel ist.

Dokumentation: Programmheft der Gesundheitstage 2006, Informationen zur Höhlentherapie in Deutschland und zur Höhlenkur in der Pottensteiner Teufelshöhle, Presseinformation

Ressourcen

Organisation durch die Stadt Pottenstein. Den Druck von Plakaten und Programmen unterstützten die AOK Bayreuth-Kulmbach und die Sparkasse Bayreuth-Pegnitz.

Kommentar im Projekt

„Unsere Region ist kein ‹weißer Fleck› auf der Wellness-Karte Deutschland, wie oftmals vermutet wird. Dies bekannter zu machen, die Möglichkeiten und Angebote im Wellness-Bereich gebündelt zu präsentieren, liegt in der Absicht der einzelnen Anbieter und der Stadt Pottenstein. Dabei ist das Interesse von potentiellen Gästen, die eigens dazu von weiter her anreisen und auch übernachten, durchaus vorhanden, das Angebot spricht sich langsam herum."

Stadt Pottenstein
Verkehrsbüro – Kurverwaltung
Forchheimer Straße 1, 91278 Pottenstein
Ansprechpartner: Thomas Bernard
Tel. (0 92 43) 7 08 41, Fax (0 92 43) 7 08 40
E-Mail: verkehrsbuero@pottenstein.de
Internet: www.pottenstein.de

Atemwegs-Lehrpfad

„Heilklimatische Bewegungstherapie“ für Einheimische und Gäste in Garmisch-Partenkirchen

Anlass

Immer mehr Menschen leiden an Atemwegs-Erkrankungen. Für den Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen e.V. war dies Anlass, den zahlreichen heilungs- und erholungssuchenden Gästen des anerkannten heilklimatischen Kurorts eine zusätzliche kostenlose Möglichkeit für Prävention und Therapie anzubieten.

Die „Heilklimatische Bewegungstherapie“ ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der Garmisch-Partener Klimakur. Die Reinheit der Luft in Verbindung mit einem ausgeprägten Reiz- und Schonklima ist besonders bei Erkrankungen der Atemwege von Bedeutung.

Projektziel

Einrichtung eines Atemwegs-Lehrpfads zur Prävention und zur Unterstützung der Behandlung bei Atemwegserkrankungen. Die Benutzung des Lehrpfades ist kostenlos.

Umsetzung

Im Ortsteil Partenkirchen, am Fuße des Wank in den St. Antons-Parkanlagen richtete der Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen e.V. einen Atemwegslehrpfad ein, der im November 2005 unter Beteiligung des 1. Bürgermeisters eingeweiht wurde. Vorausgegangen war eine zweijährige Planungsphase mit fachlicher Beratung durch zwei örtliche Lungenfachärzte.

- Der Pfad umfasst 13 Übungstafeln, die in Zeichnungen und Erklärungen Atemübungen zur Kräftigung der Lungenfunktion darstellen (Brustatmung, Bauchatmung, Übungen zur Verbesserung der Lungenbelüftung und des Atemvolumens, der Brustkorb- und Wirbelsäulenbeweglichkeit). Die Anleitungen sind leicht verständlich, so dass Einheimische und Gäste sie ohne Schwierigkeiten nachvollziehen können. Ein „Durchgang“ des Lehrpfades dauert etwa 30 Minuten.

- Für den Lehrpfad ist eine Begleit-CD erhältlich. Die Übungen stehen auch im Internet auf der Homepage des Fremdenverkehrsvereins zur Verfügung. Interessierte können die Anleitungen kostenlos herunterladen und auf diese Weise zu Hause weiterüben.

Dokumentation: Begleit-CD, Übungstafeln des Lehrpfads

Ressourcen

Die Kosten für das Projekt betrugen rund 8.600 Euro und wurden aus Mitgliedsbeiträgen des Fremdenverkehrsvereins Garmisch-Partenkirchen und durch Sponsoren, vor allem örtliche Apotheken, aufgebracht. Die Kosten für die Aufstellung der Übungstafeln übernahm die Gemeinde.

Kommentar im Projekt

Die Resonanz auf den Lehrpfad ist sehr positiv. „Zahlreiche Kurgäste und Einheimische haben uns begeistert angerufen bzw. geschrieben und bedauern es, so ein Projekt nicht in ihrer Heimatgemeinde vorzufinden … Wir erhielten schon Anfragen aus anderen Teilen Deutschlands. Die Besucher am Atemwegs-Lehrpfad sind zahlreich und üben fleißig."

Fremdenverkehrsverein Garmisch-Partenkirchen e.V.
Von-Brug-Straße 26, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Ansprechpartner: Thomas Sprenzel
Tel. (0 88 21) 14 96, Fax (0 88 21) 7 95 33
E-Mail: info@fremdenverkehrsverein-garmisch-partenkirchen.de
www.fremdenverkehrsverein-garmisch-partenkirchen.de

Schlafschule im Sibyllenbad

„Der Weg zum gesunden Schlaf“

Anlass

Erholsamer Schlaf ist Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Gestörter Schlaf bewirkt nicht nur Tagesmüdigkeit, sondern kann auch zu Folgeerkrankungen führen. Viele Menschen haben verlernt, mit ihrem natürlichen Schlafbedürfnis vernünftig umzugehen. „Bauernhöfe mit ihrem natürlichem Arbeits- und Lebensrhythmus bieten sich zur Erholung an für alle, denen dieser Rhythmus verloren gegangen ist. Die ruhige ländliche Umgebung kombiniert mit den Angeboten des Sibyllenbades ist ideal für Gäste und Einheimische, die ihre innere Balance erhalten oder wiederherstellen möchten.“

Projektziel

Die bäuerlichen Betriebe sollen für erholungssuchende und gesundheitsbewusste Gäste einen Beitrag zur Gesundheitsprophylaxe leisten insbesondere hinsichtlich des richtigen Umgangs mit Schlafstörungen und der Förderung eines gesunden Schlafs. Steigerung der Auslastung der Beherbergungsbetriebe der Region und des Heilquellenkurbetriebs Sybillenbad.

Umsetzung

Zwei mal jährliche Pauschalangebote des Sibyllenbades mit Schlafschule unter Leitung von Prof. Jürgen Zulley (Schlafmedizinisches Zentrum der Universität Regensburg), um den richtigen Umgang mit Schlaf wieder zu erlernen und auf Schlafstörungen zu reagieren. Begleitende Maßnahmen und das Angebot des Sybillenbades unterstützen das Seminar.

- Vier Übernachtungen in speziellen Unterkunftsbetrieben („Schlummergastgeber“), u.a. auf Bauernhof-Betrieben gemäß den Kriterien des bayernweiten Netzwerks „einfach gesund – auf bayerischen Höfen“ (www.gesunder-hofurlaub.de)

- Vorträge (u.a. „Rund um den Schlaf“, „Schlafstörungen und ihre Behandlung“, „Wie finde ich erholsamen Schlaf?“) und Einzelberatung durch Experten unter Leitung von Prof. Zulley

- ausgewogene Ernährung aus der Region, „Schlummermenüs“, orientiert an der Satzung der „Wirte für gesunde Gäste“, anregende Kräutertees tagsüber, schlafför-

dernde Tees abends

- Bewegung: gut ausgeschildertes Wanderwegenetz, Wanderungen der Touristinfo Neualbenreuth, geführte Nordic-Walking-Touren

- Erholung: Qualitätsanforderungen für Schlafzimmer/Bett, Besuch des Sybillenbades, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Licht-Therapie

Dokumentation: Sybillenbad-Pauschalkatalog, Infoblatt der Schlummerwirte, Pressebericht

Ressourcen

Natur im Rhythmus der Jahreszeiten, natürliche, gesunde Lebensmittel aus der Region, abwechslungsreiche Landschaft mit vielfältigen Erholungsmöglichkeiten, Sybillenbad mit Erweiterung um einen Kneipp-Bereich und eine Saunalandschaft

Kommentar im Projekt

„Mehr als acht Millionen Deutsche … leiden an Schlafstörungen, zirka fünf Millionen von ihnen so stark, dass ihre Schlaflosigkeit ärztlich behandelt werden muss. Das hat die Bäuerinnen der Gesundheitshöfe ‹nicht schlafen lassen›. Sie bieten zusammen mit dem Sybillenbad in der nördlichen Oberpfalz ein Arrangement mit ‹Schlafschule› unter Leitung des renommierten Schlafforschers Prof. Zulley an … Auf den Bauernhöfen finden die Gäste alles, was das Schlafen leicht macht: eine ruhige Umgebung mit einem natürlichen Tagesablauf jenseits von Hektik und Stress, besondere, ruhefördernde Betten und ein leichtes, schmackhaftes und bekömmliches Abendessen bei einem ‹Schlummerwirt›.“ (Bayerische Staatszeitung, 26.11.2004)

Ansprechpartnerin:
Helga Köstler
Turmstraße 55, 05698 Neualbenreuth
Tel. (0 96 38) 3 57
E-Mail: info@kesslsimerhof.de

Vermarktung des Pauschalangebots:
Kurmittelhaus Sibyllenbad
Kurallee 1, 95698 Neualbenreuth
Tel. (0 96 38) 9 33-0
www.sybillenbad.de

Wander- und Wohlfühlhöfe im Bayerischen Wald

Gesunde Ernährung und Bewegung in der Natur

Anlass

Vielen Kindern und Erwachsenen fehlen präventive Verhaltensweisen mit einer lustvollen Einstellung zur gesunden Lebensweise. Besonders häufig ist in unserer Gesellschaft Bewegungsarmut. Die Wanderoffensive des Tourismusverbandes Ostbayern will Urlaubsgäste verstärkt zur Bewegung in der freien Natur anregen. Neue, erlebnisreiche Wanderwege in der Region lösen die „altbackene" Vorstellung vom Wandern ab, Themenwanderungen machen das Wandern auch für Kinder attraktiv. Auf dem Bauernhof können gesunde Verhaltensweisen wieder erlebt werden: gesunde Ernährung mit regionalen Produkten, Bewegung in sauberer, frischer Luft in abwechslungsreicher Landschaft und ein natürlicher Tag-/Nacht-Rhythmus.

Projektziel

Die bäuerlichen Betriebe sollen für erholungssuchende Gäste und gesundheitsbewusste Einheimische einen Beitrag zur Gesundheitsprophylaxe leisten. Die Gäste sollen gesunde Ernährung am Tagesanfang mit einem gesunden Frühstück erleben. Förderung der positiven Gesundheitseffekte von Bewegung in der Natur, Bewusstmachen der regionalen Vorteile. Steigerung der Attraktivität der Region und der Auslastung der Beherbergungsgebiete.

Umsetzung

Die Wander- und Wohlfühlhöfe erfüllen die Qualitätskriterien des Netzwerks „einfach gesund – auf bayerischen Höfen" (www.gesunder-hofurlaub.de), die Gastgeber bieten verschiedene Gesundheitsdienstleistungen und haben sich verpflichtet, einmal jährlich an einer Weiterbildungen teilzunehmen.

- Im Vordergrund steht die Bewegung in der freien Natur im Rhythmus der Jahreszeiten (alte und neue erlebnisreiche Wanderwege, Tages- und Wochen-Wanderprogramme, Betreuung der Gäste zu Fragen der Bewegung) sowie gesunde Ernährung (natürliche, gesunde Lebensmittel vom Bauernhof, speziell für das Frühstück; Zusammenarbeit mit Fachleuten anderer Bereiche, z.B. Kräuterpädagogen – Kräuterwanderungen – Kräuterproduktezubereitung)

- Zusammenarbeit mit der AOK-Bayern, Entwicklung einer AOK-Pauschale und Angebot eines Gesundheitsurlaubes im Rahmen des Prämienprogramms

- Präsentation des Projektes in der Presse, auf der Bundesgartenschau München, Landesgartenschau Burghausen, Grüne Woche Berlin; Informations-Flyer „Wander- und Wohlfühlhöfe" mit Gastgeberverzeichnis

Dokumentation: Flyer „Wander- und Wohlfühlhöfe". Das Projekt wurde mit einem internen und einem externen Audit begleitet.

Ressourcen

Natur im Rhythmus der Jahreszeiten, erlebnisreiche Wanderwege und gesunde Lebensmittel. Zusammenarbeit mit dem regionalen Tourismusverband Ostbayern, Landratsämtern und Anbietern von Gesundheitsleistungen, AOK Bayern und örtlichen Fachleuten (Kräuterkunde, Bewegung).

Kommentar im Projekt

„Wander- und Wohlfühlhöfe – Erholung und Erlebnis pur im Bayerischen Wald … Im Vordergrund steht die Bewegung in der freien Natur – speziell im Urlaub – mit einem gesunden Frühstück und ländlicher Ruhe beim Bauernhof."

Amt für Landwirtschaft und Forsten Landau an der Isar
Anton-Kreiner-Straße 1, 94405 Landau an der Isar
Ansprechpartnerin: Hildegard Schreiner
Tel. (0 99 51) 6 93-3 32, Fax (0 99 51) 6 93-4 44
E-Mail: hildegard.schreiner@alf-ln.bayern.de

Anneliese Stadler
Dorfstraße 15, 84106 Großgundertshausen
Tel. (0 87 54) 9 10-0 20, Fax (0 87 54) 9 10-2 21
E-Mail: pension.stadler@t-online.de

Rottaler Naturheilwochen auf dem Bauernhof

Gesundheitsangebote und Osteoporose-Prophylaxe

Anlass

„Urlaub auf dem Bauernhof" steht für Ruhe und Erholung, für eine familiäre Umgebung und Naturbezogenheit. Anbieter von Urlaub auf dem Bauernhof klagen jedoch häufig über eine geringe Auslastung in der Nebensaison.

Vielen Erwachsenen und Kindern fehlt es an einer gesunden Lebensweise, an präventiven Verhaltensweisen in den Bereichen Ernährung und Bewegung. Die Rottal Therme mit einem sehr vielfältigem Angebot ist teilweise nicht ausgelastet, Einheimischen und Gästen ist das Angebot der Therme oft nicht bekannt.

Projektziel

Urlaub auf dem Bauernhof als Maßnahme der allgemeinen Gesundheitsförderung durch Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung. Erschließung der Potentiale der örtlichen Betriebe und der Anlagen (insbesondere der Therme) für gesundheitsbewusste Gästegruppen und regionale Selbsthilfegruppen. Die Vernetzung von Medizinern und im Gesundheitsbereich tätigen Personen soll sich positiv auf das Gesundheitsbewusstsein der heimischen Bevölkerung auswirken. Steigerung der Absatzmengen bei Qualitätsprodukten und Auslastung aller Beherbergungsbetriebe der Gemeinde.

Umsetzung

Anbieter von Gesundheitsurlaub haben sich in Qualifizierungen das notwenige Wissen angeeignet und sich zur jährlichen Weiterbildung verpflichtet. Sie sind Mitglied im Netzwerk „einfach gesund – auf bayerischen Höfen". Alle Betriebe, die diesem Netzwerk angehören, müssen bestimmte Qualitätskriterien erfüllen (siehe www.gesunder-hof-urlaub.de). Die Anbieter arbeiten mit Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich (Mediziner, Diätassistenten, Krankengymnasten u.a.) zusammen. Maßnahmen:

- Natürliche und schonend zubereitete Lebensmittel vom Bauernhof, ökologisch wertvolle Bausubstanz, Erlebnis- und Wellnessangebote, Erleben der Natur im Rhythmus der Jahreszeiten
- Erstellung von Wochenprogrammen für Gäste auf Gesundheitshöfen
- Rezeptbroschüre mit calciumreichen Gerichten für gesundheitsbewusste Gäste, erstellt von einer Gruppe bäuerlicher Vermieterinnen (in Zusammenarbeit mit Sybil-

lenbad in der Oberpfalz)
- Seminar zum Thema Osteoporose-Prophylaxe im Kloster Gartlberg
- Gesundheitstage in der Rottal-Therme zur Osteoporose-Prophylaxe für Einheimische und Gäste
- Entwicklung eines Pauschalangebotes zum Thema Natururlaub
- Zusammenarbeit mit der AOK-Bayern: Einführung einer AOK-Pauschale und Angebot eines Gesundheitsurlaubs im Prämienprogramm der AOK.

Dokumentation: Broschüre „Calciumreich essen und trinken", Prüfliste mit den Qualitätskriterien für das Siegel „einfach gesund – auf bayerischen Höfen"

Ressourcen

Natur im Rhythmus der Jahreszeiten, gesunde Ernährung und Bewegungsangebote. Kooperation mit Landratsamt, Fremdenverkehrsverein, Therme, AOK Bayern, Direktvermarktern und Anbietern von Gesundheitsleistungen sowie im Netzwerk „einfach gesund – auf bayerischen Höfen".

Kommentar im Projekt

„Urlaub auf dem Bauernhof wird durch das Angebot von vielen Gesundheitsleistungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Gesundheitspflege und geistiger Aktivität zur sinnvollen Ergänzung einer allgemeinen Gesundheitsförderung. Die Leistungen werden in der Region erbracht und sollen die Bevölkerung zu präventiven Maßnahmen motivieren."

Amt für Landwirtschaft und Forsten Pfarrkirchen mit Landwirtschaftsschule
Lärchenweg 12, 84347 Pfarrkirchen
Ansprechpartnerin: Lidwina Kainz
Tel. (0 85 61) 30 04-1 32, Fax (0 85 61) 30 04-1 39
E-Mail: lidwina.kainz@alf-pk.bayern.de

Rottaler Naturheilwochen auf dem Bauernhof
Ansprechpartnerin: Luise Rieger (Gruppensprecherin)
Schneeharding 7, 84378 Dietersburg
Tel. (0 85 64) 2 88, Fax (0 85 64) 52 78
E-Mail: HerbertRieger@t-online.de

Glutenfrei überm Alltag stehen

Urlaubsangebote mit glutenfreier Ernährung für Menschen mit Zöliakie/Sprue in Scheidegg

Anlass

Menschen, die an Zöliakie/Sprue leiden, sind lebenslang auf glutenfreie Ernährung angewiesen, da es bei ihnen zu Autoimmunreaktionen auf das Klebereiweiß Gluten aus heimischen Getreidearten kommt. Gluten kann sich in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln (Gewürzmischungen, Wurst, Käse, Essig etc.) befinden. Daher ist es für betroffene Personen extrem schwierig, sich außer Haus zu verpflegen und somit auch fast unmöglich, ohne den von der Deutschen Zöliakiegesellschaft empfohlenen „Extra-Koffer" für glutenfreie Nahrungsmittel zu verreisen.

Projektziel

Ermöglichung eines „Rundum-Urlaubs" mit glutenfreier Ernährung: Auch Zöliakie-Betroffene sollen im Urlaub das unternehmen, was für „gesunde" Gäste selbstverständlich ist, nämlich entspannen, essen gehen, Spaß haben, ohne sich Gedanken darüber machen zu müssen, ob und wo sie die nächste Mahlzeit sicher glutenfrei erhalten können. Auch das soziale Umfeld soll erreicht und sensibilisiert werden für die grundsätzlichen Regeln und Bedürfnisse von Zöliakie-Betroffenen, um die Kompetenz bezüglich der notwendigen Diät zu fördern.

Umsetzung

Projektstart zu Beginn der Sommersaison im April 2006. Nicht nur einzelne Häuser, sondern alle im touristischen Angebot involvierten Betriebe beteiligen sich an dem Projekt und stellen sich auf die Bedürfnisse von Zöliakie-Betroffenen ein: Hotels, Frühstückspensionen, Gästehäuser, Privatzimmer, Ferienwohnungen und der Wohnmobilstellplatz. Es gibt Restaurants mit glutenfreier Speisekarte, Einkaufsmöglichkeiten glutenfreier Spezialprodukte, einen Bäcker mit glutenfreiem Brot und an der Freizeitanlage einen Kiosk mit ausschließlich gutenfreien Produkten.

- Fachliche Begleitung des Projekts durch Experten der Sprue-Ambulanz an der Medizinischen Klinik I der Universität Erlangen. Sie unterstützen auch das „Beratungs- und Informationszentrum für glutenfreie Ernährung" im Ort.
- Einarbeitung von Mitarbeitern der Kurverwaltung in die Thematik, Schulung von Vermietern und Gastronomen durch das Infozentrum, interne Schulungen des Wirtevereins.

- Informationsveranstaltungen, Ideenworkshops, Kochkurse und zwanglose Treffen an der Freizeitanlage bieten Kommunikationsmöglichkeiten für Urlauber.
- Broschüre „Glutenfrei überm Alltag stehen" informiert über das Leben mit Zöliakie/ Sprue und das Konzept des Scheidegger Urlaubsangebotes.

Dokumentation: Broschüre „Glutenfrei überm Alltag stehen" der Kurverwaltung, Katalog und Gastgeberverzeichnis Scheidegg, Pauschalangebote 2006, Veranstaltungsankündigungen, Presseberichte

Ressourcen

Das Projekt entstand aus der Initiative einer Betroffenen und wurde gemeinsam mit der Kurverwaltung Scheidegg entwickelt. Unterstützung durch die touristischen Anbieter im Ort, fachliche Begleitung durch die Medizinische Klinik I der Universität Erlangen. Es wurde bisher keinerlei öffentliche Förderung in Anspruch genommen oder beantragt.

Kommentar im Projekt

„Im Scheidegger Angebot ‹auch glutenfrei überm Alltag stehen› wird dieser Gästegruppe erstmalig umfassend Rechnung getragen und ermöglicht es, einen ‹Rundum-Urlaub› mit glutenfreier Ernährung zu machen … Urlaub soll ein Stück Freiheit geben, Freiheit von Alltagspflichten gerade dann, wenn die Gesundheit ein hohes Maß an Aufmerksamkeit erfordert … Die touristischen Anbieter am Ort und in der Region profitieren in mehrfacher Weise von diesem Angebot: Erhöhung der Gästeankünfte und Übernachtungszahlen, eine breitere Auslastung und Inanspruchnahme von Freizeit- und Gesundheitsangeboten, aber auch ein Imagegewinn sind zu erwarten. Die in der kurzen Zeit seit Einführung des Angebots eingegangenen Nachfragen, Buchungen und Reaktionen zeigen, dass dieses touristische Novum eine Lücke im bisherigen touristischen Angebot schließt."

Infocenter glutenfrei
Am Hammerweiher, 88175 Scheidegg
Ansprechpartnerin: Monika Draga
Tel. (0 83 81) 80 75 86, Fax: (0 83 81) 80 74 92
E-Mail: info@gf-leben.de
Internet: www.gf-leben.de

Atemwegs-Lehrpfad für Einheimische und Gäste in Garmisch-Partenkirchen: Der vom örtlichen Fremdenverkehrsverein im Ortsteil Partenkirchen am Fuße des Wank eingerichtete Lehrpfad zeigt auf 13 Tafeln Übungen zur Prävention und zur Unterstützung der Behandlung von Atemwegs-Erkrankungen.

Prävention im Urlaub: Bäuerliche Betriebe nutzen ihr Potenzial für gesundheitsbewusste Gäste.

Im bayernweiten Netzwerk „einfach gesund – auf bayerischen Höfen" haben sich Anbieter von Urlaub auf dem Bauernhof zusammengeschlossen, die einen Beitrag zur Gesundheitsförderung insbesondere in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Erholung leisten wollen und dafür bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Neben dem Angebot im Bayerischen Wald sind auch die auf den Seiten 54, 135 und 138 vorgestellten Anbieter der „Rottaler Naturheilwochen", der „Schlafschule im Sibyllenbad" und der „Wohlfühlabende für Landfrauen" im Netzwerk vertreten.

„Stillen macht stark“

Stillaktion und Stillcafé München Nord

Anlass

Zu wenig Frauen, vor allem jene mit geringem Bildungsgrad und geringen finanziellen Ressourcen, stillen ihre Kinder. Stillrate und Stilldauer in Bayern bleiben weit hinter den evidenzbasierten Empfehlungen zurück. Das hat gesundheitliche Nachteile sowohl für die Mütter als auch für ihre Kinder.
Das Projekt wird durchgeführt in einem Münchner Stadtrandgebiet (Hasenbergl) mit einer überdurchschnittlichen Häufung sozialer Probleme und einem hohen Anteil an Familien mit Migrationshintergrund, die vorhandene Angebote im Stadtzentrum nicht aufsuchen.

Projektziel

Die Vorzüge des Stillens werden öffentlich bekannter, der Zugang zu Stillinformationen vor und nach der Geburt und die Unterstützung des Stillens im Stadtgebiet München Nord verbessert. Vernetzung der Berufsgruppen rund um die Geburt und gemeinsame Fortbildung zum Stillen, Schulungen für ehrenamtliche Multiplikatorinnen aus unterschiedlichen Kulturen. Alle Maßnahmen sollen dazu beitragen, dass mehr sozial benachteiligte Mütter aus verschiedenen Kulturen ihre Kinder über mindestens sechs Monate erfolgreich stillen. Dieses Ziel stimmt mit den Empfehlungen der Nationalen Stillkommission und der Bayerischen Kampagne „Einfach Stillen“ überein.

Umsetzung

Gründung eines Arbeitskreises Stillen Nord (2004), in dem sich seither Kinderkrankenschwestern, Hebammen, Ärztinnen, Elternberaterinnen und Sozialpädagoginnen regelmäßig etwa alle drei Monate treffen. Entwicklung eines Konzepts zur Stillförderung im Stadtteil gemeinsam mit lokalen Akteuren des öffentlichen Gesundheitsdienstes und Beratungseinrichtungen wie Pro Familia, Diakonie Hasenbergl, KindErleben, Kinderkrippen und Anbietern professioneller Dienstleistungen:

- Förderung der Vernetzung der Berufsgruppen rund um die Geburt zur gezielten Stillförderung
- Erstellung eines Flyers mit Stadtteilangeboten und Internetadressen, um den Zugang zu Stillinformationen vor und nach der Geburt zu verbessern, regelmäßige und kostenlose Verteilung über verschiedene Einrichtungen im Stadtteil. Aktuell werden unter Mitwirkung des Ausländerbeirats Übersetzungen in sechs Sprachen

erarbeitet, um Mütter aus anderen Sprach- und Kulturkreisen besser zu erreichen.
- Fortbildung von Ehrenamtlichen im Stadtteil zu Stillberaterinnen.
- Einrichtung und Unterhalt eines Stillcafés in der Stadtteileinrichtung der Diakonie, das jede Woche eineinhalb Stunden geöffnet ist. Mütter aus dem Stadtteil können ohne Anmeldung mit ihren Kindern vorbeikommen. Ermutigung zum Stillen, kostenlose Beratung zu Fragen rund um das Stillen und die Lebenssituation mit dem Baby durch zwei ausgebildete Laktationsberaterinnen und ehrenamtlich tätige Frauen. An den Treffen im Stillcafé nahmen in den vergangenen fünf Monaten jeweils etwa vier Mütter teil (70 Inanspruchnahmen bei 16 Terminen).
- Eine weitere wöchentliche Stillberatung in Hasenbergl Nord und ein neuer Stilltreff im Neubaugebiet Ackermannbogen Schwabing West sind geplant.

Dokumentation: Flyer „Stillen macht stark", Auswertung Besucherzahlen Stillcafé

Ressourcen

Anschubfinanzierung: Landeshauptstadt München und Initiative „Bayern Aktiv" des Bayerischen Gesundheitsministeriums, Verzahnung mit dessen Initiative „Einfach Stillen". Honorarstunden der Laktationsberaterinnen vergütet aus Mitteln der Regelförderung nach dem Schwangeren- und Familienhilfegesetz durch das Bayerische Sozialministerium. Freie Raumnutzung in der Einrichtung der Diakonie Hasenbergl. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen.

Kommentar im Projekt

„Eine kostenlose und niedrigschwellige Stillberatung im Stadtteil ist etabliert und wird rege in Anspruch genommen. Die Stillquote im Stadtteil ist laut Aussage von Professionellen deutlich erhöht. Sozial Benachteiligte wurden erreicht (insbesondere russische Migrantinnen und Frauen der unteren Mittelschicht) … Mit zunehmendem Bekanntheitsgrad des Stillcafés und des AK Stillen München Nord kann eine stetige Erweiterung des Besucherinnenkreises erwartet werden."

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Bayerstraße 28a, 80335 München
Ansprechpartnerin: Juliane Beck
Tel. (0 89) 2 33-4 79 27
Fax (0 89) 2 33-4 79 03
E-Mail: juliane.beck@muenchen.de

Pro Familia Hasenbergl
Wintersteinstraße 12, 80933 München
Ansprechpartnerin: Hermine Kirchner
Tel. (0 89) 314 95 69
Daniela Imhof (Koordination im Stillcafé)
Rainfarnstraße 64, 80933 München
Tel. (0 89) 99 02 07 63

Dabei sein schafft Lebensfreude – Dazu gehören gibt Kraft

Das „Netzwerk der Hilfe" im Allgäu sorgt für die kostenlose Integration von Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien in örtliche Sportvereine

Anlass

Sport, insbesondere in der Gemeinschaft eines organisierten Vereins, fördert die Gesundheit und schafft Lebensfreude. Sozial schwache Familien sind oftmals finanziell nicht in der Lage, ihre Kinder und Jugendlichen entsprechend zu fördern. Gerade diese jungen Menschen stehen durch die fehlenden finanziellen Mittel ihrer Eltern ohnehin oft am Rande von Klassengemeinschaften und Freundschaftsgruppen.

Projektziel

Das „Netzwerk der Hilfe" will Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien sportlich fördern und damit ihre physische und psychische Entwicklung unterstützen. Die Sportförderung wird durch eine kostenlose Integration in die örtlichen Vereine organisiert. In Kooperation mit allen Allgäuer Sportvereinen, sozialen Einrichtungen und Gemeinden soll neben der Gesundheitsförderung durch sportliche Betätigung auch die Zugehörigkeit zur heimatlichen Gemeinschaft maßgeblich gefördert werden.

Umsetzung

Das „Netzwerk der Hilfe" wurde im April 2006 aus privater Initiative als gemeinnützige GmbH in Dietmannsried gegründet mit dem Ziel, Helfende und Hilfsbedürftige zusammenzuführen. Das Büro im Rathaus Dietmannsried agiert als Informationszentrum und bietet eine Plattform, die Lösungswege bei sozialen Problemen aufzeigt. Anliegen ist es, „die vorhandenen Ressourcen in unserer Gesellschaft zu aktivieren und mit der bestehenden Bedürftigkeit in Einklang zu bringen".

- Sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche werden über einen Vermittlungsantrag des „Netzwerks der Hilfe" kostenlos in einen örtlichen Sportverein aufgenommen. Sie sind vollwertige und gleichberechtigte Mitglieder mit dem vereinsüblichen Versicherungsschutz, jedoch von Mitglieds- und Abteilungsbeiträgen befreit. Dabei arbeitet das Netzwerk mit allen Allgäuer Sportvereinen zusammen.

- Das Netzwerk vermittelt auch Paten für diese Kinder und Jugendlichen. So kann

über die Mitgliedschaft im Sportverein hinaus bei entsprechenden Fällen auch eine Unterstützung mit Sportbekleidung oder sonstigem Bedarf, z.B. Übernahme der Kosten für Vereinsfahrten, erreicht werden. Dabei lernen sich Paten und Familien nicht persönlich kennen, um die Privatsphäre beider Seiten zu wahren.

- Das Netzwerk unterstützt sozial bedürftige Kinder und Jugendliche auch in anderen Bereichen, z.B. durch Babypatenschaften, im Erlernen eines Musikinstruments oder anderen Aktivitäten, die den persönlichen Wünschen und Neigungen entsprechen.

Dokumentation: Vermittlungsantrag des Netzwerks zur Aufnahme in einen Sportverein

Das Projekt ist nicht fristgebunden.

Ressourcen

Kooperation mit allen Allgäuer Sportvereinen, sozialen Einrichtungen und Gemeinden. Die Finanzierung aller Projekte des Netzwerks durch Spenden, die zu 100 Prozent den Hilfesuchenden zukommen. Die Organisation des Netzwerks erfolgt ehrenamtlich.

Kommentar im Projekt

„Zu den wichtigsten Aufgaben unserer heutigen Gesellschaft gehört, parallel zu staatlichen Hilfen, Initiativen zu entwickeln und Projekte umzusetzen, die vornehmlich Kindern und Jugendlichen Entwicklungschancen geben. Davon hängt der soziale Friede in unserem Land maßgeblich ab … Die Bereitschaft der örtlichen Vereine…, den Kindern diese Möglichkeiten einzuräumen, begeistert uns. Die Förderung der Kinder und Jugendlichen durch Paten ermöglicht die Ausstattung mit Trainingskleidung, notwendigen Sportutensilien, Arbeitsmaterialien und dergleichen."

Netzwerk der Hilfe gGmbH
Ansprechpartnerin: Roswitha Ellis
Rathausplatz 3, 87463 Dietmannsried
Tel. (0 83 74) 24 14 00, Fax: (0 83 74) 24 14 01
E-Mail: info@netzwerk-der-hilfe.de
www.netzwerk-der-hilfe.de

„Wie geht es i(I)hnen? – Nasilsiniz?“

Gesundheit und Pflege in der Muslimgemeinde e.V. Vilsbiburg

Anlass

Kulturelle Unterschiede in der Lebensweise und sprachliche Barrieren können die gesundheitlichen Teilhabechancen von Migrantinnen und Migranten mindern. Als Ursachen dafür gelten einerseits ein Informationsdefizit über Gesundheitsbelange und andererseits die Abnahme von sozialen und familiären Hilferessourcen.

Das Projekt entstand als Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing“ an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting.

Projektziel

Verringerung der Chancenungleichheit. Gewinnung von Erkenntnissen zum Thema Gesundheit und Pflege bei Mitgliedern der Muslimgemeinde e.V. Vilsbiburg für eine Optimierung der gesundheitlichen und pflegerischen Versorgung muslimischer Mitbürgerinnen und Mitbürger auf kommunaler Ebene und für die Verbesserung der Bildungsarbeit an der Berufsfachschule für Krankenpflege Vilsbiburg.

Umsetzung

In Vilsbiburg und Umgebung leben rund 1.000 Menschen muslimischen Glaubens, größtenteils türkischer Herkunft. Um auf örtlicher Ebene Erkenntnisse über Aspekte von Gesundheit und Pflege zu gewinnen, wurde von der Berufsfachschule für Krankenpflege Vilsbiburg eine Befragung in der Muslimgemeinde durchgeführt.

- Im Mai 2006 wurden 200 (deutschsprachige) Fragebögen mit einem Anschreiben der Schule von der Muslimgemeinde ausgegeben, 85 kamen beantwortet zurück. Die Auswertung soll einen Einblick in die muslimische Sicht auf Gesundheit, das Wissen um Gesundheit und Pflege und Hinweise zum aktuellen Pflegebedarf geben.

- Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen der Befragung liegen noch nicht schriftlich vor, eine Evaluation erfolgt Ende 2006. Die Erkenntnisse sollen in die praktische Ausbildung der Krankenpflegeschüler einfließen. Geplant ist zudem die Übermittlung von Teilergebnissen der Befragung an Krankenhäuser und niedergelassene Ärzte der Umgebung sowie eine Projekt zur kultursensiblen Pflege an der Berufsfachschule. Die beantworteten Fragebögen zeigten u.a., dass von Seiten der Mus-

limgemeinde Bedarf an Informationen zum Thema „Krebsvorsorge" besteht. Die Gemeinde wird daher im September/Oktober 2006 zum Besuch der Ausstellung „Prävention von Krebserkrankungen" eingeladen, die Schüler der Berufsfachschule erarbeitet haben. In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Krankenkasse will die Schule zudem einen Vortragsabend für muslimische Mitbürger zum Themenbereich Pflege und Pflegeversicherung organisieren.

Dokumentation: Projektarbeit

Ressourcen

Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing" 2004/2006 an der Bayerischen Pflegeakademie in Gauting. Kooperation mit der Muslimgemeinde Vilsbiburg e.V. Auftraggeber war die Berufsfachschule für Krankenpflege in Vilsbiburg, sie übernahm die Kosten für Arbeitsmaterialen (Papier).

Kommentar im Projekt

„Im Laufe der Aktion wurden viele interessante Erkenntnisse gewonnen, verschiedene Kontakte geknüpft, Interesse und Neugierde geweckt für Lebenssituationen und Lebensweisen. Blickwinkel auf Mitmenschen haben sich erweitert und geändert. Doch die entscheidende Veränderung scheint folgende zu sein: Neue Ideen sind erwacht und wollen in die Tat umgesetzt werden … Im fortgesetzten Dialog, in den Verschiedenheit und Identität eingebracht werden, kann Neues entstehen, das verändernd und befruchtend wirkt."

Aniko Reintke
Berufsfachschule für Krankenpflege des Landkreises Landshut
Frontenhausener Straße 19, 84137 Vilsbiburg
Tel. (0 87 41) 9 68 67 26
E-Mail: a.reintke@krankenpflegeschule-vilsbiburg.de

Qualifizierungsmaßnahme für Migrantinnen im Bereich Gesundheit und Wellness

Ein Lehrgang zur „Gesundheitsberaterin" in München

Anlass

Migrantinnen und ihre Familien unterliegen aufgrund ihrer sozialen, aufenthaltsrechtlichen und psychischen Situation häufig besonderen Belastungen. Der Umgang mit Anforderungen im Alltag und Arbeitsleben, mit Gesundheit und Krankheit ist kulturell unterschiedlich. Muttersprachliche und kultursensible Betreuung und Information ist im Gesundheitswesen unterrepräsentiert, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung berücksichtigen Migrantinnen nicht ausreichend. Ausbildungen zu Gesundheitsberufen in den Heimatländern werden häufig nicht anerkannt, sprachliche und bürokratische Barrieren erschweren den Zugang zu beruflichen Ausbildungen hier. Donna mobile, die Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien, beobachtet wachsendes Interesse an Gesundheitsthemen und einer beruflichen Qualifizierung im Gesundheitsbereich.

Ziele

Die Qualifizierung von Migrantinnen zu Gesundheitsberaterinnen kann strukturelle Mängel im Gesundheitswesen ausfüllen. Nutzung der muttersprachlichen und kulturellen Fähigkeiten für Aufklärung, Beratung und Prävention – im familiären Umfeld, in der ehrenamtlichen Tätigkeit oder als Honorarkraft in muttersprachlichen Veranstaltungen. Die Qualifizierungsmaßnahme gibt Einblick in Berufsfelder und Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens. Sie dient dem privaten Wissenserwerb oder als Einstieg in ein neues berufliches Tätigkeitsfeld (z.B. Kur- und Rehakliniken, Wellnessbereich, Seniorenarbeit, soziale Einrichtungen). Darüber hinaus kann sie Migrantinnen einen Weg in den ersten Arbeitsmarkt eröffnen und damit einen Beitrag zur Integration leisten.

Umsetzung

Der Ausbildungslehrgang zur Gesundheitsberaterin gibt einen Einblick in die wichtigsten gesundheitsfördernden und -erhaltenden Maßnahmen, Anwendungen, Therapien und Behandlungen. Die Teilnehmerinnen sollen sich theoretisches Wissen und praktische Fähigkeiten aneignen. Eine staatliche Anerkennung für die Maßnahme besteht nicht.

- Angesprochen sind interessierte Frauen ab 18 Jahren mit Migrationshintergrund,

einem Bildungsabschluss der mittleren Reife und guten Deutschkenntnissen. Die Kosten für jede Teilnehmerin betragen 250 Euro.

- Die Kursinhalte sind in fünf Ausbildungsmodulen zusammengefasst: Physiotherapie/Körperarbeit, Ernährung, Physiologie/Medizin, Pflege und Wellness, seelische Gesundheit und Beratung. Zusätzlich wird ein Deutschkurs angeboten. Der zehnmonatige Kurs mit insgesamt 30 (ganztägigen) Unterrichtstagen endet mit einer schriftlichen Prüfung. Im Anschluss wird ein vierwöchiges Praktikum in einer sozialen oder gesundheitsorientierten Einrichtung absolviert.
- Den ersten Kurs von Oktober 2005 bis Juli 2006 haben 13 von 15 Teilnehmerinnen erfolgreich abgeschlossen. Zur Vergabe der Zertifikate lud die Gleichstellungsstelle der Stadt München ins Rathaus ein. Ein weiterer Kurs ist für 2006/07 geplant.

Dokumentation: Info-Flyer, Kursprogramm, Presseberichte, Bilder

Ressourcen

Donna mobile bietet seit 1989 in München Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien, muttersprachliche, kulturkompetente Fortbildungen für Multiplikatoren und interkulturelle Altenarbeit. Das Projekt wird gefördert durch die Stadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt, Sozialreferat), equalmünchen, LOS (Lokales Kapital für soziale Zwecke), das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie die Europäische Union/Europäische Sozialfonds.

Kommentar im Projekt

„Der Auswertung ist zu entnehmen, dass die Maßnahme alle Erwartungen getroffen hat … Die Anregungen der Maßnahme wurden auf vielfältige Weise in ihren Wirkungskreisen umgesetzt. So gaben die Teilnehmerinnen positive Rückmeldungen über Ess- und Bewegungsverhalten innerhalb der Familie. Themen aus dem Kurs wurden in Selbsthilfe- und religiösen Gruppen von den Teilnehmerinnen eingebracht und von dort Interesse an weiteren Seminaren angemeldet … Aufgrund der positiven Resonanz und vieler weiterer Anfragen findet ab Oktober 2006 eine weitere Qualifizierung für Migrantinnen im Bereich Gesundheit und Wellness statt."

Donna mobile
Landsbergerstraße 45 a, 80339 München
Ansprechpartnerin: Feyza Palecek
Tel. (0 89) 50 50 05, Fax (0 89) 50 50 99
E-Mail: info@donnamobile.org

Stillcafé München Nord

Schauen Sie vorbei!

Freitags von 10.30 bis 12.00 Uhr
im Pf.-Steiner-Zentrum
Riemerschmidstr. 16
80933 München

Im Stillcafé gibt es kostenlos Informationsblätter in mehreren Sprachen, Stillzubehör zum Anschauen und Ausprobieren. Und Sie treffen andere Mütter!

Es beraten Sie:
Vivian Weigert (Leiterin der Babysprechstunde in der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V., Stillbuchautorin) und eine Stillberaterin.
Alle 14 Tage auch in englischer Sprache!

Auskünfte unter:
Telefon 233-37663 oder 55 06 78-15

Und so kommen Sie zu uns:
U2 bis Hasenbergl, links in die Rainfarnstraße, dann rechts in die Riemerschmidstraße. Das Pf.-Steiner-Zentrum ist das neue orangene Gebäude auf der linken Seite. Fragen Sie am Empfang nach dem Stillcafé.

Die Aktion "Stillen – macht stark!" ist ein Kooperationsprojekt der Fachstelle Frau & Gesundheit des Referats für Gesundheit und Umwelt und des Arbeitskreises Stillen München Nord, mit freundlicher Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz.

Herausgeberin: Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt, Bayerstraße 28a, 80335 München

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Stillen
macht stark!

Stillaktion und Stillcafé
München Nord

Unterstützt durch
bayernaktiv

„weiterstattbreiter“

Cannabis-Präventionskampagne

Anlass

Cannabis-Konsum ist bei Jugendlichen momentan deutlich auf dem Vormarsch. Laut einer Studie des IFT München aus dem Jahr 2004 ist die Zahl der Cannabis-Konsumenten unter den 18- bis 29-Jährigen zwischen 1990 und 2003 von 5% auf über 12% gestiegen. Die Behandlungsnachfrage von Personen mit cannabisbezogenen Störungen hat sich fast auf das Sechsfache erhöht. Besonders problematisch: Cannabis-Konsum wird von vielen Jugendlichen als relativ harmlos eingeschätzt. Das heute erhältliche Cannabis weist allerdings einen fünfmal so hohen THC-Gehalt auf wie noch zu Hippie-Zeiten und kann somit leicht zu Überdosierungen und nicht abschätzbaren Folgen führen.

Projektziel

Eine möglichst frühzeitige und dauerhaft angelegte Präventionsarbeit mit Jugendlichen: Sie sollen sich mit dem Thema Cannabis kritisch auseinandersetzen, über mögliche gesundheitliche Folgen aufgeklärt werden und ein Problembewusstsein entwickeln. Ziel ist es in erster Linie, den Einstieg in den Cannabis-Konsum zu verhindern bzw. den Ausstieg möglichst frühzeitig zu schaffen. Die Zahl der jugendlichen Cannabis-Konsumenten soll nachhaltig reduziert werden.

Umsetzung

Die bayernweite Präventionskampagne „weiterstattbreiter“ startete im September 2005 mit Mitmachaktionen und Verteilung von jugendgerecht gestalteten Infomaterialien direkt im Freizeitbereich der Jugendlichen (Diskotheken, Open-Air-Festivals, Sportveranstaltungen u.a.) mit Hilfe von ausgebildeten Peers. Die ausgegebenen Materialien wurden ebenfalls in Zusammenarbeit mit Peers entwickelt.

- Mit witzigen Motiven und flotten Sprüchen sollen Jugendliche auf die Risiken des Cannabiskonsums aufmerksam gemacht werden. Eine Postkarten- und Plakatserie will Interesse und Sammelleidenschaft wecken. Die Info-Postkarte „nur noch Dope im Kopf?“ beispielsweise gibt die wichtigsten Substanzinfos zu Cannabis. Von den Print-Materialien wurden seit dem Start der Kampagne über 30.000 Exemplare weitergegeben, vor allem an Beratungsstellen und Gesundheitsämter.
- Szenenahe Vor-Ort-Aktionen: Ein Info-Stand und spezielle Mitmach-Angebote wie z.B. der Kiffertest „Check Dein Risiko“ lädt Jugendliche ein, sich kritisch mit dem Thema auseinanderzusetzen und ein Problembewusstsein entwickeln. Von Septem-

ber bis Dezember 2005 wurden bayernweit insgesamt 17 Präventionsmaßnahmen vorwiegend auf Party-Veranstaltungen durchgeführt, dabei wurden etwa 20.000 Jugendliche und junge Erwachsene erreicht.

- Die Internet-Plattform www.weiterstattbreiter.info bietet Informationen rund um das Thema „Cannabis", einen „Kiffertest" und Hilfen zum Ausstieg. Außerdem wird auf das internetbasierte Ausstiegsprogramm „Quit the shit" (www.drugcom.de) verwiesen. Derzeit sind täglich durchschnittlich 1.200 Zugriffe auf die Homepage sowie ca. 20 bis 30 E-Mail-Anfragen zu verzeichnen – von Betroffenen, aber auch von deren Freunden und Angehörigen. Direkt nach Vor-Ort-Aktionen steigen die Zugriffe auf die Homepage auf ca. 1.800 pro Tag.
- Die Kampagne wird im Jahr 2006 bayernweit fortgesetzt und flächendeckend ausgeweitet.

Dokumentation: Projektantrag, Postkartenserie, Poster

Ressourcen

„weiterstattbreiter" ist eine initiative von mindzone, Täger ist der Landescaritasverband Bayern e.V. Das Projekt wird gefördert im Rahmen der Initiative „Gesund.Leben. Bayern." des Bayerischen Gesundheitsministeriums.

Kommentar im Projekt

„Die Resonanz auf die Kampagne war durchwegs positiv. Positives Feedback kam von anderen Präventionsprojekten und Beratungsangeboten für Cannabiskonsumenten, von konsumierenden und nichtkonsumierenden Jugendlichen sowie von betroffenen Eltern. Auch bei Vor-Ort-Aktionen war der Infostand stets dicht belagert und es entstanden sehr viele Gesprächskontakte mit der jugendlichen Zielgruppe … Insbesondere ist zu erwähnen, dass im Rahmen von ‹weiterstattbreiter› eine Vielzahl an potenziell gefährdeten Jugendlichen angesprochen wird, die in der Regel von den allgemeinen Suchthilfeangeboten nicht erreicht werden … Unsere Erfahrung in der Praxis hat gezeigt, dass es zum Thema Cannabis einen großen Aufklärungsbedarf gibt."

Projekt mindzone
Lessingstraße 3, 80336 München
Ansprechpartnerin: Sonia Nunes
Tel. (0 89) 5 44 97-1 72, Fax (0 89) 51 65 75 32
E-Mail: info@mindzone.info
www.mindzone.info
www.weiterstattbreiter.info

Rauschendes Leben – wo bleibst Du?

Eine Ausstellung und begleitende Aktionen zur Suchtprävention

Anlass

Die Jugendgerichtshilfe meldete steigende Zahlen des Konsums illegaler Drogen bei Jugendlichen im Landkreis Ebersberg. Das Jugendzentrum Englharting-Kirchseeon war offenbar ein Treffpunkt der Drogen-Konsumenten.

Projektziel

Jugendliche informieren zum Umgang mit Alltagserlebnissen und Sehnsüchten, Anregung zur Auseinandersetzung mit eigenen Normen und Werten, Stärkung der Persönlichkeit. Auch Eltern und Multiplikatoren sollen zum Thema Sucht informiert werden.

Umsetzung

„Rauschendes Leben – wo bleibst du?" ist eine erlebnisorientierte Ausstellung für Jugendliche ab 14 Jahren, Eltern und Multiplikatoren, die gemeinsam von der Fachambulanz für Suchterkrankungen, Grafing, und der Jugendpflege Kirchseeon erarbeitet wurde. Sie wurde im Oktober 2005 im Rahmen einer Aktionswoche mit begleitenden Veranstaltungen im Jugendtreff Englharting-Kirchseeon präsentiert.

- Die Ausstellung besteht aus fünf verschiedenen Themeninseln, die Erlebnisräume eröffnen. Die einzelnen Stationen stellen Situationen und Lebens(t)räume dar (Thrill, Kick, Fun und Möglichkeiten zur Alltagsbewältigung – Technik, Erfolg/Ruhm, Kommunikation – Körper- und Imagedesign – Sucht und Sehnsucht – Bilder zum Thema: Womit berausche ich mich?). Sie sollen dazu motivieren, sensibler mit Rausch und berauschenden Erlebnissen im Alltag umzugehen und sich mit der Lebensgestaltung und -bewältigung auseinanderzusetzen. Damit die Ausstellung nachhaltig wirkt, wurde ein Schülerwettbewerb zur medialen Umsetzung (Text, Bild, Collage) des Themas „Womit berausche ich mich?" angeboten.

- An den Vormittagen besuchten insgesamt 449 Schülerinnen und Schüler die Ausstellung (61,5% Realschüler, 24,5% Hauptschüler, 7,6% Sonderschüler, 6,5% Gymnasiasten).

- Für Lehrkräfte steht eine Handreichung zur Nachbereitung zur Verfügung. Darin geht es u.a. um die Themen „Was steckt hinter dem Konsumwunsch?", geschlechts-

spezifische und interaktive Methoden, lebenskompetenz- und lösungsorientierte Gruppenarbeit.

- Begleitende Abendveranstaltungen in der Aktionswoche: Präsentation und Diskussion des Films „Die bekiffte Republik", Vorträge „Konflikte mit Kindern und Jugendlichen gemeinsam lösen. In Familie und Schule Konfliktfähigkeit lernen, damit gesunde Aggression nicht zur Gewalt wird" (Prof. Kurt Singer), „Leben ohne Drogen – Was Gesellschaft und Familie dafür tun können" (Prof. Heiner Keupp), „Risflecting – Rausch erleben" (Rupert Duerdoth, AJ Bayern) und „Im Rausch der Musik" – Konzert der Kirchseeoner Band „The beauty &the beasts".

Dokumentation: Ausstellungskatalog

Ressourcen

Finanzierung durch Zuschuss des Landrats (1.500 Euro) und 1.000 Euro Defizitdeckungssumme des Kreisjugendamts Ebersberg. Nutzung der Räumlichkeiten des Jugendzentrums. Das Inventar zur Ausstellung wurde über längere Zeit gesammelt mit Unterstützung des Arbeitskreises Agenda Soziales Kirchseeon. Mitwirkung von Privatpersonen.

Kommentar im Projekt

„Unser Konzept hat funktioniert! Wir konnten die SchülerInnen erreichen, es war ihnen nicht langweilig. Sie setzten sich intensiv mit den Stationen und den Angeboten auseinander. Sie ließen sich ansprechen, es entstanden fast keine Schäden am Inventar. Wir wollten Jugendliche und Erwachsene motivieren, sensibler mit Rausch und berauschenden Erlebnissen in ihrem Alltag umzugehen. Wir denken, dass wir mit dieser Ausstellung und den begleitenden Aktionen unser Ziel weitgehend erreicht haben … Getragen auch von mitwirkenden Privatpersonen ergab das Konzept einen wirkungsvollen und in der Region neuen Weg in der Prävention/Jugendpflege."

Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.
Fachambulanz für Suchterkrankungen Grafing
Kirchenstraße 6, 85567 Grafing
Ansprechpartner: Johannes Herold
Tel. (0 80 92) 50 25, Fax (0 80 92) 50 11
E-Mail: fachambulanz-ebe@caritasmuenchen.de

L.U.T.SCH … Legal Und Trotzdem Sch…

Präventions-Wettbewerb von Jugendlichen für Jugendliche im Landkreis Bad Kissingen

Anlass

Präventionsprojekte für Jugendliche werden in der Regel von Erwachsenen entworfen. Dem wollte der Arbeitskreis Prävention im Landkreis Bad Kissingen etwas entgegensetzen: Mit dem Wettbewerb „L.U.T.SCH…" wurde „Prävention von Jugendlichen für Jugendliche" angeregt. Erstmals durchgeführt wurde das Projekt im Schuljahr 2004/05. Aufgrund der positiven Resonanz gab es im Schuljahr 2005/06 einen erneuten Durchgang.

Projektziel

Das Projekt soll die persönliche Auseinandersetzung von Schülerinnen und Schülern mit dem Thema „legale Drogen" verstärken und eine kreative Umsetzung erreichen. Die Schüler sollen zudem Möglichkeiten finden, andere Jugendliche vor den Gefahren legaler Rauschmittel zu schützen.

Umsetzung

„Kommen die Projekte von Erwachsenen bei Euch an, erreichen sie ihr Ziel, drücken wir Erwachsene uns verständlich aus, oder könnt ihr damit überhaupt nichts anfangen? … Wie muss eine präventive Maßnahme aussehen, die Euch anspricht? … Verratet es uns und nehmt am Wettbewerb teil!" Mit dieser Einladung richtete sich der Wettbewerb L.U.T.SCH. an alle 8. Klassen des Landkreises Bad Kissingen.

- Im Schuljahr 2005/06 nahmen 10 Klassen mit 262 Schülerinnen und Schülern aus verschiedenen Schularten teil. Vier Monate lang beschäftigen sie sich im Unterricht mit dem Thema „legale Rauschmittel", entwickelten Strategien zur Prävention und setzten diese kreativ um. Jede Klasse wurde während des Projekts durch eine Fachkraft des Arbeitskreises Prävention begleitet und von einem Streetworker über das Thema Sucht informiert.

- Am Ende des Projektzeitraums reichten die Klassen ihre Arbeiten (Filme, Musikvideos, Präsentationen u.a.) bei der Jury ein, der drei Schüler und vier Mitglieder des AK Prävention angehörten. Drei Gewinnerklassen wurden auf einer Abschlussveranstaltung vom Landrat, dem Schirmherren des Wettbewerbs, ausgezeichnet und nahmen ihre Preise entgegen (Training im Hochseilklettergarten, Bootstour mit der

Wasserschutzpolizei, Klettern an der Steinwand). Alle Klassen erhielten Informationsmaterial und eigens hergestellte L.U.T.SCH… -Give aways.

Dokumentation: DVD mit Ergebnissen des Schülerwettbewerbs

Ressourcen

Die finanziellen Mittel wurden weitestgehend durch die am Arbeitskreis beteiligten Institutionen aufgebracht: Landratsamt Bad Kissingen - Jugendamt, Gesundheitsamt, Kommunale Jugendarbeit, Polizeidienststellen Bad Kissingen, Bad Brückenau, Hammelburg, Psychosoziale Beratungsstelle des Caritasverbandes für den Landkreis Bad Kissingen e.V., Franz-Miltenberger-Gymnasium Bad Brückenau, Kissinger Drogenhilfe e.V., Stadtjugendarbeit Bad Kissingen.

Kommentar im Projekt

„Die positive Rückmeldung des vergangenen Projektes hat gezeigt, dass sich dieses Projekt bewährt hat, so dass es in diesem Jahr zum dritten Mal durchgeführt wird, um auch eine gewissen Kontinuität der Behandlung dieses Themas in den Schulen zu gewährleisten … Die Ergebnisse dieses Projektes werden in einer DVD aufbereitet, die im kommenden Schuljahr den Schulklassen zur Verfügung gestellt werden soll. Sie zeigt die Ergebnisse und damit auch den Prozess der Auseinandersetzung mit dem Thema. So dient diese DVD als Dokumentation, gleichzeitig aber auch als Bewerbung dieses Projektes für kommende Schuljahre. In Zeiten enger finanzieller und personeller Ressourcen ist dies eine geeignete und durchaus ausreichende Maßnahme, dieses Projekt zu beschreiben und Ergebnisse sichtbar zu machen."

Landratsamt Bad Kissingen
Arbeitskreis Prävention
Ansprechpartnerin: Melanie Schäfer, Kreisjugendpflegerin
Klosterweg 3, 97688 Bad Kissingen
Tel. (09 71) 8 01-70 15, Fax (09 71) 8 01-70 11
www.kidro.de

Jump

Wann leben wir los? – Interaktives Theater für Jugendliche zur Gesundheitserziehung und Drogenprävention

Anlass

„Nur wer eine gesunde Haltung zum Leben findet, wer mit Stress gut umgehen kann, soziale und emotionale Kompetenzen mitbringt und vor allem das Leben zu genießen weiß, ist gut gerüstet gegen den Konsum von Suchtmitteln."

Projektziel

Das theaterpädagogische Projekt dient der Gesundheitsförderung und Drogenprävention für Jugendliche, es fördert die oben genannten Kompetenzen und lädt zum Weiterarbeiten an der Thematik im Schulunterricht ein.

Umsetzung

„Jump – Wann leben wir los?" ist ein einstündiges Theaterstück, dass sich an Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen sechs bis zehn richtet und von zwei Theaterpädagogen im Klassenzimmer aufgeführt wird. Es handelt von dem Mädchen Manya, das aus Berlin in die bayerische Provinz verschlagen wird und dort mit dem Verlust der Freunde und vor allem mit Langeweile kämpft. Thematisiert wird das Bedürfnis junger Menschen nach Selbstverwirklichung, Genuss und Spaß. In interaktiven Szenen wird herausgearbeitet, was es eigentlich heißt, das Leben zu genießen – ohne Alkohol, Nikotin und andere Suchtmittel.

- Das Konzept des Stückes wurde mit Beratung von Experten aus Schulamt, Theaterpädagogik und AOK Bayern erarbeitet. Die Schüler beteiligen sich engagiert an den Aufführungen. Wenn zum Beispiel Manya auf der Bühne erklärt, Sport sei „voll langweilig", weil man „bloß blöd schwitzt", fangen die Zuschauer an, körperliche Betätigung zu verteidigen. Sie erklären den zwei Schauspielern, warum sie sich besser fühlen, wenn sie sich bewegen.

- Das Stück kann Themenkomplexe lediglich anreißen, es erfordert die Nachbearbeitung im Unterricht. So können die angespielten Szenen, die Fragen der Theaterpädagogen und die Reaktionen der Schüler vertieft und konkretisiert werden. Die Beteiligung der Lehrer und eine Einbettung in ein gesundheitspädagogisches Gesamtkonzept der Schule wurden in Bamberg zur Bedingung für eine Förderung gemacht.

- „Jump" wurde bis zum Sommer 2006 insgesamt 30 mal aufgeführt, unter anderem an Schulen in Ansbach, Lichtenfels, Forchheim, Coburg, Hassfurt und Bamberg. Für den Herbst sind weitere 40 Aufführungen in Zusammenarbeit mit Schul- und Jugendämtern geplant. 2007 soll es eine Aufführungsreihe in Zusammenarbeit mit der AOK Schweinfurt geben.

Dokumentation: Ankündigungsplakat, Pressebericht

Ressourcen

„Jump – Wann leben wir los?" ist ein Projekt des Vereins für kreative Medien und Kulturpädagogik e.V., Bamberg, „Chapeau Claque". Es wird unterstützt vom Lions-Club Bamberg, der AOK-Direktion Bamberg und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz.

Kommentar im Projekt

Lehrerstimmen zum Stück: „Schülergerecht …. Das Thema Sucht wurde gut angesprochen, ohne den Moralapostel zu spielen – Die Schüler werden vielfach beteiligt, das Thema ist sehr schülernah – Es ist gelungen die Schüler zu erreichen – Auf Schülerantworten wird spontan eingegangen – Die Schüler gehen aus sich heraus – Die Schüler fanden die Vorstellung sowohl interessant als auch lustig und wurden zum Nachdenken angeregt – Eine gute Grundstimmung wurde geweckt, die Schüler machen sich Gedanken über die angesprochenen Themen".

Jugendtheater Chapeau Claque
Verein für kreative Medien und Kulturpädagogik e.V.
Ansprechpartner: Markus Hörner
Postfach 12 13, 96003 Bamberg
Tel. (09 51) 3 93 33
E-Mail: info@chapeau-claque-bamberg.de
www.chapeau-claque-bamberg.de

„Feste feiern - MfG Jugendschutz“

Projekt zur kommunalen Suchtprävention in der Region Amberg-Sulzbach

Anlass

In der Region Amberg-Sulzbach finden im Jahr ca. 250 Kirchweihen und zahlreiche Vereins- und Verbandsfeste statt. Dabei werden die Jugendschutzbestimmungen nur unzureichend beachtet. Kinder und Jugendliche trinken immer häufiger Alkohol in immer größeren Mengen.

Projektziel

Aktive Alkoholprävention vor Ort: Verbesserte Umsetzung der Jugendschutzbestimmungen auf Festen, um den Zugang von Kindern und Jugendlichen zu Alkohol zu erschweren bzw. zu verhindern. Verzögerung des Erstkonsums, Eindämmung exzessiver Trinkgewohnheiten, Sensibilisierung der Sorgeberechtigten und der Festveranstalter.

Umsetzung

Im Juli 2005 traf sich erstmals die Arbeitsgruppe „Jugendschutz bei Festen“ des Suchtarbeitskreises Amberg. Ihr gehören an: Vertreter von Kreis- und Stadtjugendamt, Schulamt, Gesundheitsamt und Polizeidirektion, Jugendpfleger, der Kirchweih-Beauftragte des Landkreises, Suchtpräventionsfachkräfte der Schulen, Studenten der Fachhochschule Amberg-Weiden, Vertreter kirchlicher Einrichtungen, interessierte Festveranstalter und Mitarbeiter eines Grafikbüros. Unterstützt wird die Arbeit vom Landrat, dem Oberbürgermeister Ambergs und den Bürgermeistern der Gemeinden. Maßnahmen:

- Infoblatt für Festveranstalter: Hinweise auf die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes und praktische Empfehlungen zur Durchführung von Festen.

- Informationsabende für Festveranstalter, gemeinsam moderiert von Kreisjugendamt, Jugendpflege, Gesundheitsamt und Polizei Amberg. An den sieben Abenden nahmen rund 400 Festveranstalter bzw. Mitarbeiter bei Festen teil. Ablauf: Quiz zu Fragen des Jugendschutzes mit anschließender Auflösung, Vorstellung des Infoblattes und Ausgabe der Materialien, Diskussion. Jeder Teilnehmer erhielt eine Teilnahmebestätigung.

- Gestaltung des Logos, Druck von Plakaten und Aufklebern zum Aushang auf Festplätzen, in Festzelten und Bars. Bislang wurden 1.200 Plakate und 2.000 Aufkleber

bei ca. 70 unterschiedlichen Veranstaltungen eingesetzt. Die Materialien werden von den örtlichen Genehmigungsbehörden (Gemeinde- und Stadtverwaltung) kostenlos an die Veranstalter verteilt.

- Erstellung eines Elternbriefes: Auflage 15.000 Stück, Verteilung an allen Schulen der Region. 1.000 Exemplare in russischer Sprache sollen die in der Region lebenden MigrantInnen aus Russland erreichen.

- Begleitende Öffentlichkeitsarbeit; die regionale Presse berichtet. Zudem informieren die Homepages www.kirwa.net und www.suchtinfo-oberpfalz.de über das Projekt.

- Das Projekt soll langfristig weitergeführt werden. Für den Herbst 2006 ist eine Zwischenauswertung geplant. Derzeit wird eine neue Kooperation mit den Krankenhäusern der Region angestrebt, die stark angetrunkene Jugendliche aufnehmen. Der Sozialdienst des Gesundheitsamtes bietet den Jugendlichen und ihren Eltern nachgehende Gespräche an.

Ressourcen

Finanzierung der Druckmaterialien über staatliche Mittel zur Suchtprävention und Eigenmittel. Die übrigen Kosten (Arbeitszeit, Kopien, Porto u.a.) trugen die beteiligten Fachstellen (Polizei, Jugend- und Gesundheitsamt). Politische Unterstützung durch Landrat, den Oberbürgermeister Ambergs und die Bürgermeister der Gemeinden.

Kommentar im Projekt

„Derzeit zeichnen sich erste Erfolge des langfristig angelegten Projektes ab. Die Veranstalter achten verstärkt auf die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen und setzen auch Vorschläge aus dem Infoblatt für Veranstalter um (z.B. farbige Bänder für unterschiedliche Altersgruppen zur leichteren Kontrolle am Alkoholausschank, Werbung für alkoholfreie Getränke). Auch die Gemeinde- und Stadtverwaltungen legen verstärkt ihr Augenmerk auf die Jugendschutzbestimmungen bei der Genehmigung von Festen."

Landratsamt Amberg-Sulzbach – Gesundheitsamt
Suchtarbeitskreis Amberg
Hockermühlstraße 53, 92224 Amberg
Ansprechpartner: Gerhard Fleischmann, Eva Bittner
Tel. (0 96 21) 39-6 57, Fax (0 96 21) 37 60 53 61
E-Mail: gfleischmann@amberg-sulzbach.de

Fliegenpilz e.V.

Entwicklung und Unterstützung suchtpräventiver Projekte in Gemeinden im Raum Unterallgäu

Anlass

„Etwa 110.000 Tote durch Nikotin, 40.000 Tote durch Alkohol und ca. 2.000 Tote durch illegale Drogen geben ein alarmierendes Zeugnis ab": Dies war 1991 Anlass für die Gründung des gemeinnützigen Vereins Fliegenpilz e.V. in Memmingen.

Projektziel

Sensibilisierung der Bevölkerung für Drogenprobleme in der Region, Entwicklung neuer Formen der Suchtprävention, Betreuung von Drogengefährdeten und Drogenabhängigen (Einzelfallhilfe) und Unterstützung ihrer Wiedereingliederung in die Gesellschaft.

Umsetzung

Fliegenpilz e.V. engagiert sich in der Suchtprävention und Suchthilfe im Raum Unterallgäu und Memmingen. Der Schwerpunkt liegt in der fachlichen, organisatorischen und vor allem finanziellen Unterstützung von suchtpräventiven Projekten in Gemeinden der Region. Daneben wurden verschiedene suchtpräventive Materialien entwickelt.

- Suchtpräventive Arbeit an Schulen der Region (Unterstützung von Projekten wie z.B. Schulcafé in Türkheim, Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte)

- Erarbeitung von Broschüren zur Suchtprävention, z.B. „Voll high – echt frei?!" und „it's up 2 you" für Schülerinnen und Schüler

- Informationsveranstaltungen in Betrieben zum Thema „Alkohol, Drogen im Betrieb"

- Projekt „Alkohol & Co. – Alkohol am Arbeitsplatz. Herausforderung für Führungskräfte", Entwicklung einer CD-ROM für Führungskräfte zum Umgang mit suchtkranken Mitarbeiten

- Organisation suchtpräventiver Veranstaltungen (z.B. Selbsthilfetage, Diskussionen, Konzerte)

- Finanzielle Einzelfallhilfe für Menschen mit Suchtproblemen

- Fachliche und finanzielle Unterstützung der Partnerorganisation „Ariadna" in Russland

Unter www.www.fliegenpilz-ev.de informiert der Verein im Internet über seine Aktivitäten.

Dokumentation: Broschüren „Voll high – echt frei?!", „it's up 2 you", „Schule ohne Drogen", Flyer „Räume für Träume" – Suchvorbeugung auch im Kindesalter, CD „Alkohol & Co. – Alkohol am Arbeitsplatz", Presseberichte

Ressourcen

Mittel des Vereins. Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Kommentar im Projekt

„In Erinnerung an die erste Drogeneinrichtung in unserer Region („Memminger Modell") haben wir unserem Verein den Namen Fliegenpilz gegeben … Der Name Fliegenpilz entstand aus der Bedeutung des Fliegenpilzes selbst: Der Fliegenpilz ist janusköpfig, er ist einerseits „Psychodroge", die schon im Altertum bekannt war, andererseits gilt er als Glücksbringer. Wir wollen Abhängigkeit und Missbrauch verhindern helfen und Menschen, die abhängig geworden sind, Glück bringen."

„Für die Psychosoziale Beratungsstelle der AWO in Memmingen ist der Fliegenpilz e.V. seit vielen Jahren ein sehr wichtiger Kooperationspartner, ohne dessen Unterstützung alle Projekte, die unter anderem auch von der LZG mitfinanziert wurden, nicht möglich gewesen wären … z.B. „Kontakt direkt", Babenhausen 2003, „Jugendpower – jetzt oder nie" in Mindelheim, 2001, 2002 und 2003, „Voll high, echt frei", 2000." (Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke der AWO, Memmingen, August 2006)

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke
Lindentorstraße 22, 87700 Memmingen
Ansprechpartner: Stefan Marx
Tel (0 83 31) 50 84, Fax (0 83 31) 4 91 72
E-Mail: psb-memmingen@t-online.de

Gesprächsgruppen für Frauen

Ein Angebot für Frauen, die suchtgefährdet oder suchtkrank sind

Anlass

Frauen unterliegen durch ihre Sozialisation und die dazugehörigen Rollenzuweisungen einer erhöhten Gefahr, eine Suchterkrankung zu entwickeln. Eigenschaften wie Fürsorglichkeit, Anpassungsfähigkeit und Freundlichkeit werden als typisch weiblich eingestuft und sind noch immer die Grundlage der Erziehung vieler Mädchen. Zugleich sind die Rollenerwartungen umfangreicher geworden, die Anforderungen gewachsen und oft widersprüchlich. Dies kann zu inneren Konflikten und Überlastungssituationen führen.

Projektziel

Frauen, die Probleme mit einem Suchtmittel haben bzw. in Gefahr stehen, diesbezüglich Probleme zu entwickeln, können im geschützten Rahmen einer Gesprächsgruppe lernen, eigene Bedürfnisse zu reflektieren, sich abzugrenzen und eigene Stärken zu erkennen. Sie sollen ihre Lebenssituation überdenken, ein Verständnis dafür entwickeln, welche Funktion, aber auch Chance ihre Krankheit für sie hat. Das Angebot richtet sich auch an Partnerinnen suchtkranker Männer.

Umsetzung

Seit 1992 wird einmal jährlich eine Frauengruppe gegründet, die sich in 14-tägigen Abständen 10 bis 15 mal für jeweils zwei Stunden trifft. Jeder Gruppe gehören 8 bis 12 Frauen an, die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos. Geleitet wird die Gruppe von einer Sozialpädagogin mit therapeutischer Zusatzausbildung.

- Gearbeitet wird nach Methoden aus dem sozialtherapeutischen Rollenspiel, psychoanalytisch-interaktionellen Verfahren sowie mit Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen.

- Der geschützte Raum der Gruppe erlaubt es den Frauen, die oft widersprüchlichen Gefühle differenzierter wahrzunehmen, sie zuzulassen, auszudrücken und dadurch mehr Zugang zu sich selbst zu finden.

- Bisher haben 111 Frauen an den Gesprächsgruppen teilgenommen. Die Gruppen erfahren eine starke Nachfrage und sind in kürzester Zeit ausgebucht.

Dokumentation: Presseberichte

Ressourcen

Personal und Räume werden durch das Diakonische Werk gestellt.

Kommentar im Projekt

„Nicht nur die einzelne Frau selbst, sondern die ganze Familie profitiert, wenn betroffene und mitbetroffene Frauen beginnen, etwas für sich selbst zu tun. Der Aufbruch zu sich selbst und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe können eingefahrene Strukturen aufbrechen. Frauen geben auch so ihren Kindern ein neues Vorbild auf der Suche nach eigener Identität."

Diakonisches Werk Altdorf-Hersbruck-Neumarkt e.V.
Suchtberatung, Außenstelle Lauf
Marktplatz 50, 91207 Lauf
Ansprechpartnerin: Karen Sinn
Tel. (0 91 23) 8 42 18
E-Mail: Karen.Sinn@diakonisches-werk-ahn.de

weiterstattbreiter:
die Präventionskampagne des Projekts mindzone macht Jugendliche bayernweit mit Infomaterialien, einer Internetplattform und szenenahen Vor-Ort-Aktionen auf die Risiken des Cannabis-Konsums aufmerksam.

Tipp-Kick-Kampagne

Ein gemeinsames HIV-Präventionsprojekt
für die Zeit der Fußballweltmeisterschaft und darüber hinaus

Anlass

Das Thema HIV und Aids wird in den Medien und in der Öffentlichkeit immer weniger angesprochen. Es zeigt sich ein nachlassendes Schutzverhalten und eine zunehmende Sorglosigkeit der Bevölkerung in Bezug auf das Risiko von HIV-Infektionen. Gerade im ländlichen Raum ist HIV/Aids außerdem oft noch ein Tabuthema.

Projektziel

Zur Zeit der Fußball-Weltmeisterschaft im Juni/Juli 2006 und darüber hinaus soll eine gemeinsame Kampagne von vier bayerischen Aids-Beratungsstellen auf spielerische Art zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Thema Sexualität anregen und gegebenenfalls zum Kondomgebrauch motivieren – verbunden mit frei deutbaren, pfiffigen Slogans.
Darüber hinaus werden in einem Teilbereich vorsichtig, aber doch gezielt auch Männer angesprochen, die Sex mit Männern haben (MSM), sich selbst jedoch nicht als schwul/homosexuell bezeichnen.

Umsetzung

Die Tipp-Kick-Kampagne ist eine gemeinsame Aktion der Aids-Beratungsstellen Niederbayern, Oberfranken, Oberpfalz und Schwaben. Über den gemeinsamen Nenner „Fußball" sollten insbesondere Männer auf verschiedenen Wegen erreicht und für das Thema sensibilisiert werden:

- Kernstück der Aktion sind drei Plakate, die von einer Werbeagentur kostenlos entwickelt wurden. Die Motive stammen aus dem Bereich Fußball („Manche Dinger muss man einfach sicher reinmachen" / „Es gibt Begegnungen, da fängt man sich mehr ein als nur Tore" / „Pass auf, wen du in Manndeckung nimmst", jeweils auf grünen Fußballfeldern geschrieben und verbunden mit dem Hinweis „Der Tipp vor dem Kick: Kondome schützen" und der Telefonnummer der Aids-Beratungsstelle). Die Motive wurden öffentlich plakatiert (Litfasssäulen, Plakatwände, Bushaltestellen) und an verschiedene Einrichtungen und Vereine verteilt (Gesundheitsämter, Einrichtungen der Jugendarbeit, andere psychosoziale Beratungsstellen, Fußball- und andere Vereine, Gaststätten, Szenetreffs u.a.)

- Zusätzlich wurden Postkarten mit den Motiven gedruckt, die auf verschiedenen Veranstaltungen (Fan-Arenen, Gaststätten und Lokale mit Fußballübertragungen, Straßenfeste wie z.B. der Christopher-Street-Day) verteilt wurden.

- Die örtliche Presse konnte dazu gewonnen werden, die Kampagne zu begleiten. In verschiedenen Stadtzeitungen, Szene-Magazinen u.a. wurden die Motive kostenlos veröffentlicht.

Dokumentation: Plakate und Postkarten, Fotodokumentation, Presseberichte und Anzeigen

Ressourcen

Eigenmittel der beteiligten AIDS-Beratungsstellen und Spenden. Kostenlose Konzeption der Kampagne durch eine Werbeagentur.

Kommentar im Projekt

„Die Kampagne hat somit die Aktionen der Aidsberatungsstellen anläßlich der Fußballweltmeisterschaft begleitet. Sie waren elementarer Bestandteil der Standgestaltung und die ganze Aktion bildete somit eine Klammer um viele Aids-präventive Aktionen dieses Sommers. Die ausgelassene und fröhliche Stimmung rund um die WM war sicher auch ein Grund, warum diese Präventionskampagne beim Zielpublikum sehr gut ankam und eine große Breitenwirkung erzielt hat."

Aids-Beratungsstellen Oberpfalz, Niederbayern, Oberfranken, Schwaben
Ansprechpartner: Stefan Sammüller
Aids-Beratung Oberpfalz
Bruderwöhrdstraße 10, 93055 Regensburg
Tel. (09 41) 79 13 88, Fax (09 41) 79 21 54
E-Mail: sammueller@aids-beratung-oberpfalz.de

„HIV-positiv ... und jetzt?“

Eine Ausstellung zur Aids-Prävention mit Aktionen

Anlass

Das Thema HIV und Aids hat in den Medien und damit auch in den Köpfen der Menschen an Aktualität und Brisanz verloren. Im Landkreis Garmisch-Partenkirchen ist es nach wie vor teilweise auch noch ein Tabuthema.

Projektziel

Obgleich der Landkreis Garmisch-Partenkirchen einen geringen Anteil an HIV-Neuinfektionen zu vermelden hat, erscheint es wichtig, insbesondere Jugendliche auf das bestehende Infektionsrisiko hinzuweisen und gleichzeitig die Situation von Betroffenen darzustellen, um mehr Nähe zum Thema herzustellen und die Toleranz gegenüber Betroffenen zu erhöhen.

Umsetzung

Entwicklung der Ausstellung „HIV-positiv...und jetzt?“ durch Mitarbeiter des Gesundheitsamtes und des Jugendzentrums Garmisch-Partenkirchen, unterstützt durch eine Mitarbeiterin der Münchner AIDS-Hilfe. Die Ausstellung will vermitteln, welche weitreichenden medizinischen und sozialen Veränderungen ein Leben mit dem Virus bei HIV-Infizierten bzw. Aids-Kranken bewirken.

Die Ausstellung wurde am 24. und 25. November 2005 – kurz vor dem Welt-Aids-Tag – im Jugendzentrum Garmisch-Partenkirchen gezeigt. Besucher vormittags: örtliche Schulklassen ab der 8.Jahrgangsstufe, nachmittags: Besucher des Jugendzentrums, andere Interessierte.

- „HIV-positiv...und jetzt?“ umfasst neun Themenbereiche, die sich auf verschiedene Lebenssituationen von HIV-infizierten und an Aids erkrankten Menschen vom Zeitpunkt der Ansteckung bis zum Lebensende beziehen. Stationen: Virus – Schutz – Test, Wem sag ich’s?, Familie und Partnerschaft, Sexualität, Ausbildung und Beruf, Reisen, Krankheitsverlauf, Medikamente, Ende

- Um die Ausstellung aktionsfreudiger zu gestalten, erhielten die Jugendlichen einen Fragebogen zum Thema, eingebettet in eine persönliche Geschichte. Gemeinsame Abschlussbesprechung mit einer Fachkraft.

- Begleitende Aktionen am Nachmittag/Abend: Glücksrad mit Fragen zu HIV/Aids, Aids-Quiz der LZG zum Welt-Aids-Tag (Einsendung der Antwortbögen durch das Gesundheitsamt), Kondomführerschein, Theateraufführung „Livre des Mémoires" der Jugend-Theatergruppe Carpe Diem, in der es um eine Familie mit einem Aids-Kranken geht.

Dokumentation: Foto-Dokumentation, Fragebogen zur Ausstellung, Anschreiben an die Schulen, Presseberichte

Ressourcen

Zusammenarbeit von vier Fachkräften aus Jugendzentrum und Gesundheitsamt Garmisch-Partenkirchen sowie aus der Münchner AIDS-Hilfe e.V. Finanzielle Unterstützung durch die Regierung von Oberbayern.

Kommentar im Projekt

„Der Erfolg des Projektes war an dem großen Interesse der Schulen, die ihre Klassen angemeldet hatten, zu erkennen. An den zwei Vormittagen nahmen insgesamt acht Klassen teil. Die Lehrer gaben positive Rückmeldungen und wollten Teile der Ausstellung für ihren Unterricht nutzen. Auch die Besucher des Jugendzentrums hatten sichtlich Freude bei der Teilnahme an den Aktionen. Es finden nun Überlegungen statt, die Ausstellung auch zukünftig wieder zu zeigen und sie evtl. professionell drucken zu lassen bzw. weitere interaktive Elemente zu integrieren. Auch wird überlegt, die Ausstellung mobil zu gestalten, um sie an Schulen ausleihen zu können."

Gesundheitsamt Garmisch-Partenkirchen
Partnachstraße 26, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Ansprechpartnerin: Nadine Pitsch
Tel. (0 88 21) 7 515-5 07, Fax (0 88 21) 94 20 10
E-Mail: Nadine.Pitsch@lra-gap.de

„Unter die Haut“

Jugendpräventionstheater der AIDS-Beratung Mittelfranken

Anlass

„Lerne leben durch Erleben! Der Graben zwischen theoretischem Lernen und persönlich relevanter, Ich-naher Erfahrung – hier speziell in der Prävention von HIV und Aids – soll überwunden werden.“

Projektziel

Das Jugendtheaterprojekt will einen vertieften Beitrag zum Verständnis von Aids, zur Prävention und zur Integration von HIV-infizierten Kindern und Jugendlichen leisten. Das Leben mit einer HIV-Infektion soll durch Identifikation und Mitgestalten erlebbar gemacht, die Schwelle zur distanziert-theoretischen Betrachtung durchbrochen werden.

Umsetzung

Das Theaterprojekt wurde als Pilotprojekt im Jahr 2005 durchgeführt. Das Drehbuch entstand unter Mitwirkung und auf Grundlage der Erfahrungen eines tatsächlich HIV-infizierten Jugendlichen. Das Stück ist konzipiert als eine Folge von Szenen, die in ihrem Fortgang durch die Mitwirkung des Publikums bestimmt werden: Thomas ist 15 Jahre alt. Er hat HIV und weiß es nicht. In Szene 1 fragt er seine Eltern, warum er täglich Medikamente nehmen muss, die Eltern gebrauchen Ausflüchte. Szene 2: Thomas erfährt seine Diagnose. Szene 3: Sein Bruder hat geplaudert, ein Freund diskriminiert ihn. Szene 4: Thomas und sein Bruder. Szene 5: Thomas verliebt sich.

- Ein Ensemble von 11 Schülerinnen und Schülern, bei denen auch HIV-infizierte Jugendliche mitwirken, entwickelt ausgehend von einer Anspielszene ein Stück mit unterschiedlichen Verläufen. Die Schauspieler wurden bei einem Casting an drei Schulen im März 2005 ausgewählt. Proben im Mai 2005.

- Die jugendlichen Schauspieler selbst sind die Träger der Präventionsbotschaft. Sie improvisieren in ihrer Alltagssprache (keine auswendig gelernten Texte). Die Zuschauer können mögliche Spielverläufe überlegen und sich beteiligen, sie fühlen, denken, gestalten mit.

- Aufführungen an drei Schulen im Mai/Juni 2005 (Emil-von-Behring-Gymnasium Spardorf, Publikum ca. 130 Schüler; Soldner-Schule Fürth, ca. 120 Schüler; Wilhelm-

Löhe-Schule Nürnberg, ca. 300 Schüler), eine Aufführung für die Öffentlichkeit beim „Kunstrasenfestival" in Nürnberg (Mai 2005, ca. 1.000 Besucher)

Geplant ist ein Neustart der Produktion als Tourneetheater. Außerdem sollen Fachkräfte in der Methode des Projekts geschult werden, damit ein möglichst breites Publikum an Schulen kostengünstig erreicht werden kann.

Dokumentation: Bildmaterial

Ressourcen

Das Pilotprojekt wurde ausschließlich durch Spenden und Sponsoren finanziert. Für eine Weiterführung stehen bisher keine Mittel zur Verfügung.

Kommentar im Projekt

„Obwohl in der Vorstellung viel gelacht und diskutiert wird, ist die Berührtheit des Publikums deutlich. ‹Ich kann jetzt gar nicht reden› äußert ein Zuschauer nach der Aufführung. Die Ziele wurden übertroffen, es gibt eine rege Nachfrage nach weiteren Aufführungen. Die Feedbacks von SchauspielerInnen, ZuschauerInnen und Lehrkräften sind übereinstimmend positiv. Als Präventionsstrategie ist das Projekt richtungsweisend, denn es erreicht bei den ZuschauerInnen die gewünschte Ich-Nähe."

Stadtmission Nürnberg e.V.
AIDS-Beratungsstelle Mittelfranken
Rieterstraße 23, 90419 Nürnberg
Ansprechpartner: Ulrich Haas
Tel. (09 11) 3 22 50-0, Fax (09 11) 3 22 50-10
E-Mail: aids-beratung@stadtmission-nuernberg.de
www.aids-beratung-mittelfranken.de

„Eine Reise durch den Körper“ Biologie zum Anfassen

Ein sexualpädagogisches Grundschulprojekt

Anlass

Kinder sind durch Medien vielfältigen sexuellen Informationen ausgesetzt. Viele reagieren darauf mit Unverständnis oder Verunsicherung und entwickeln ein Halbwissen, das oft mehr Fragen aufwirft als beantwortet. Leider fehlen oft Ansprechpersonen, mit denen Kinder ihre Fragen in altersgerechter Art klären können. In der Grundschule gibt es bisher kaum Projekte, die diese Themen angehen, obwohl gerade die Altersgruppe der vierten Klasse viele Fragen hat und vor wichtigen körperlichen und seelischen Entwicklungen steht.

Projektziel

Kindgerechte, anschauliche Sexualerziehung im Unterricht der vierten Jahrgangsstufe der Grundschule. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Wissen, sondern auch von Werten. Jungen und Mädchen sollen ihren Körper kennen und schätzen lernen. Sie werden positiv auf die Veränderungen der Pubertät, die sich zunehmend früher einstellen, vorbereitet. Ein Prozess soll angestoßen werden, der vom einmaligen Aufklärungsgespräch zu einer offenen Kommunikation und liebevollen Begleitung durch Erwachsene während aller Phasen der kindlichen Sexualentwicklung führt. Die häufig anzutreffende Sprachlosigkeit soll auch durch die Vorbildfunktion der Projektleiter beim Elternabend und im Projekt selber abgebaut werden.

Umsetzung

Das Projekt „Eine Reise durch den Körper“ läuft seit Juni 2004. Es umfasst jeweils vier Schulstunden in der vierten Grundschulklasse und wird geleitet von zwei Sozialpädagogen. Mädchen und Jungen werden zunächst getrennt und in der letzten Stunde wieder zusammengeführt. Wenn möglich, arbeitet ein Mann mit den Jungen und eine Frau mit den Mädchen.

- Die Kinder „reisen“ in einem Parcours in symbolisch nachgebaute Geschlechtsorgane einer Frau bzw. eines Mannes (z.B. Stoffzelt als Gebärmutter, Murmeln symbolisieren Eizellen, kleine Luftballons Samenzellen, der Penis ist als Krabbeltunnel dargestellt). Sie erfahren deren Funktionen und lernen spielerisch etwas über Vorgänge wie Menstruation, Befruchtung, Schwangerschaft. Zu jedem Organ gibt es

auch Material, das dessen reale Größe zeigt.

- In der letzten Stunde werden zuvor gesammelte Fragen der Kinder beantwortet, häufig dann auch von den Kindern selbst (gleichzeitig eine „Lernzielkontrolle" für die Projektleiter). Nach Abschluss kurze Auswertung mit den Lehrkräften.

- Ein bis zwei Wochen vor dem Projekt findet ein Elternabend statt, der Eltern Hilfestellungen geben will, mit ihren Kindern zum Thema körperliche Entwicklung und Sexualität ins Gespräch zu kommen.

- Das Konzept des Projektes wurde Nürnberger Betreuungslehrern und evangelischen Schwangerenberatungsstellen in Bayern vorgestellt. Inzwischen wurde es in Ansbach, Coburg und Ingolstadt übernommen.

Dokumentation: Flyer, Informationsmappe für die Eltern, Bildmaterial, Presseberichte, Einladung an Lehrkräfte

Ressourcen

Die Kosten werden von der Stadt Nürnberg, dem Bayerischen Sozialministerium und der Stadtmission Nürnberg im Etat der Beratungsstelle übernommen. Die Mittel für Material und Fahrtkosten reichen jedoch nicht aus, um die vielen Anfragen bedienen zu können.

Kommentar im Projekt

„Nicht zuletzt durch die Lehrplanänderung ist das Interesse an diesem Projekt sehr groß. Wir führen Wartelisten, um den Schulen frühzeitig gerecht zu werden … Doch das Wichtigste ist uns die Rückmeldung der Kinder. Ihre Freude und Begeisterung an dem Projekt und die spätere Beantwortung ihrer eigenen Fragen zeigt uns, sie haben die Zusammenhänge verstanden und sind in der Lage, komplizierte Körpervorgänge mit ihren, teilweise auch den richtigen Fachworten, zu beschreiben. Sie haben die vielen Wunder verstanden, die der Körper leistet. Das ist der größte Erfolg."

Sexual- und Schwangerschaftsberatung der Stadtmission Nürnberg e.V.
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Pirckheimer Straße 31, 90408 Nürnberg
Ansprechpartnerin: Corinna Maron
Tel. (09 11) 36 44 11
E-Mail: SSB@stadtmission-nuernberg.de

„Jungs unterwegs ... auf dem Weg zu sich selbst!“

Sexualpädagogisches Gruppenangebot für Jungen im Alter von zehn bis zwölf Jahren in Nürnberg

Anlass

Für Jungen existieren weit weniger geschlechtsspezifische sexualpädagogische Angebote als für Mädchen. Auch pädagogische Fachkräfte in Jugendeinrichtungen sind häufig Frauen, männliche Ansprechpartner für Jungen fehlen, obwohl diese dort meist in der Überzahl sind. „Jungs ab zehn Jahren haben viele Fragen gerade im Bereich des Miteinanders, wo es um Körperlichkeiten und Gefühle geht. Allerdings fehlen ihnen meist altersgemäße und richtige Antworten und damit kompetente Ansprechpartner, die ihren Wissensdurst stillen und Orientierung geben können … Unsere Umwelt ist heute in vielen Bereichen sexualisiert. Die Eindrücke gehen an Kindern nicht vorbei und prägen ihre Bilder von Sexualität, Körper und Beziehung“.

Projektziel

Jungen im Alter von zehn bis zwölf Jahren sollen zu Themen wie Körper, Sexualität, Rollenerwartungen, Grenzen und Grenzüberschreitungen begleitet werden. In der Gruppe erhalten sie eine männliche Identifikationsfigur und einen geschützten Rahmen, um sich über persönliche Themen auszutauschen. Sie lernen, ihre Gefühle verbal auszudrücken; Ängste und Sorgen im Zusammenhang mit der Pubertät sollen genommen werden. Mit begleitenden Angeboten sollen außerdem Eltern und professionelle Multiplikatoren erreicht werden.

Umsetzung

Projektbeginn im Januar 2006. „Jungs unterwegs“ wird von einem Sozialpädagogen geleitet. Es umfasst sechs Gruppeneinheiten für fünf bis maximal acht Jungen („Module“, Dauer jeweils zwei Stunden), einen begleitenden Elternabend und Teamberatungen für Pädagogen. Bisher wurde das Projekt vorwiegend im stationären und teilstationären Bereich angeboten und erreichte vor allem Jungen aus sozial benachteiligten Familien.

- Themen der Module sind Entwicklung des Körpers in der Pubertät („Mein Körper! … aber was passiert denn da?!“), Grundlagen zur Sexualität („Sex?! … ich hab’ da mal ’ne Frage!“), Beziehungsformen und Rollenvorstellungen („Ich bin ein Junge! … wie männlich muss ich sein?“), Grenzen und Übergriffe („Meine Grenzen!? … kenn’ ich die?“) sowie eine Einführungs- und eine Abschlusseinheit. Die Module werden bei Bedarf individuell dem Stand der Gruppe angepasst, außerdem gibt es

Zusatzmodule z.B. für ältere Jugendliche. Den Jungen bieten die Gruppenstunden einen geschützten Rahmen, um über die teils schwierigen Themen zu sprechen und Fragen zu stellen.

- Zwischen Januar und Juli 2006 wurden insgesamt sechs Gruppen mit „Jungs unterwegs" in verschiedenen Einrichtungen (heilpädagogische Tagesstätten, Kinderheim, Projektnachmittage an einer Hauptschule) erfolgreich durchgeführt.

Dokumentation: Konzeption, Presseberichte

Ressourcen

Das Projekt konnte durch eine Anschub-Förderung der Aktion Mensch gestartet werden, die Fortführung ist noch offen.

Kommentar im Projekt

„Alle Einrichtungen waren der Meinung, dass das Projekt für die beteiligten Jungen ein großer Gewinn war, sowohl in der Ausbildung sozialer Kompetenz als auch in der reinen Wissensvermittlung. Von den Jungen selbst bekamen die AnsprechpartnerInnen in den Einrichtungen positive Rückmeldungen zur Gruppe … Dezidiert berichteten drei Einrichtungen, dass sexualisierte Sprache und sexualisiertes, zum Teil obszönes Verhalten nicht mehr so häufig auftreten, sondern dass ein adäquater Umgang in der Gruppe mit sexuellen Themen stattfindet … pro familia Nürnberg e.V. schließt mit diesem Angebot eine Lücke im sexualpädagogischen Angebot in Nürnberg, das von Einrichtungen und Jungen gerne angenommen wird. Grund genug für uns, dieses Angebot implementieren zu wollen."

pro familia Nürnberg e.V.
Tafelfeldstraße 13, 90443 Nürnberg
Ansprechpartnerin: Karin Aliochim
Tel. (09 11) 55 55 25, Fax (09 11) 5 81 81 85 57
E-Mail: nuernberg@profamilia.de
www.profamilia-nuernberg.de

Eine gemeinsame Aktion der AIDS-Beratungsstellen Oberpfalz, Niederbayern, Oberfranken und Schwaben zur Zeit der Fußballweltmeisterschaft in Deutschland im Juni und Juli 2006:
Die Tipp-Kick-Kampagne.
Die von einer Werbeagentur unentgeltlich entworfenen Motive wurden öffentlich plakatiert und als Postkarten unter anderem in Fan-Arenen und Gaststätten mit Live-Übertragung der Fußballspiele verteilt. Die örtliche Presse begleitete die Kampagne durch den kostenlosen Abdruck der Motive.

Kategorie II

Projekte in Planung

Fit für Fünf

Kleingruppenorientierte Förderung von gesundheitsorientiertem Bewegungs- und Ernährungsverhalten bei Berufsschülern, Würzburg

Martin Heyn

Unter jungen Frauen und Männern mit niedrigerem Bildungsstatus ist die Prävalenz von gewichtsabhängigen orthopädischen oder internistischen Krankheitsbildern besonders besorgniserregend. Ziel dieses Projektes ist die Vorbeugung dieser Krankheitsbilder durch ein Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das sich an Adipositas-gefährdete oder adipöse Berufsschüler richtet. In Gruppen zu je fünf Teilnehmern soll ein dreimonatiger Kurs absolviert werden, in dem fitnessorientierte Techniken sowie Ernährungswissen vermittelt werden. Eine strikte Einbindung der Maßnahme in die Peer-Struktur soll die Nachhaltigkeit sichern. Neben biopsychosozialen Effekten der Kurse soll auch ihre ökonomische Effektivität eingeschätzt werden. Ein multidisziplinäres Team aus Wissenschaft, Forschung, Verwaltung und Praxis beschreitet Neuland.

Berufsschüler – die „vergessene Zielgruppe" präventiver Maßnahmen?

Im Fokus gesundheitsförderlicher und präventiver Maßnahmen steht in der Regel nicht die – zugegeben schwer erreichbare – Gruppe der Berufsschüler.

- Lange Anfahrtswege zu den Berufsschulzentren, die meist motorisiert zurückgelegt werden,
- Blockbeschulung, d.h. keine kontinuierliche Erreichbarkeit (vs. weiterführende Regelschulen) der Zielgruppe im Klassenverbund im Setting Schule,
- bereits ausgebildete, zum Teil tradierte und die Gesundheit beeinträchtigende Verhaltensmuster.

Letzteres ist mittlerweile durch verschiedene Untersuchungen eindeutig belegt. Der Handlungsbedarf in dieser Zielgruppe ist hoch, rauchen doch beispielsweise 53% der Berufsschüler, während unter Gymnasiasten desselben Alters „nur" zu 37% regelmäßig zur Zigarette greifen (BZgA, 2004). Auch das für viele Folgeerkrankungen zugrunde liegende Problem, das Übergewicht, ist je nach sozialer Schicht unterschiedlich bedeut-

sam. Insbesondere unter jungen Frauen und Männern mit niedrigerem Bildungsstatus ist die Prävalenz von Adipositas besonders besorgniserregend (22% bzw. 32%, vgl. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, RKI, 2003, Heft 16). Durch Medien der Massenkommunikation allein werden diese Gruppen ebenso unzureichend erreicht wie durch traditionelle Kursangebote (BZgA, 2004).

Wie erreicht man nun die Zielgruppe?

In der Region Würzburg ist seit drei Jahren ein Phänomen in der Gesundheitsförderung zu beobachten: Bei dem jährlich stattfindenden „Würzburger Residenzlauf" lassen sich über 2.500 Schülerinnen und Schüler zur Teilnahme motivieren. Einzige Bedingung für die gesponserte Teilnahme: mindestens 50% der Schülerinnen und Schüler der jeweiligen Klasse treten gemeinsam an. Der überwiegende Teil der jugendlichen Teilnehmer stammt zwar aus Grund-, Haupt- und Realschulen sowie aus Gymnasien, jedoch erscheint die auftretende Gruppendynamik und gegenseitige Motivation als ein wesentlicher unterstützender Faktor, den es zu übertragen gilt.

Wir wissen: Die Ernährung und Bewegung spielen bei der Bekämpfung von Übergewicht und Adipositas eine wichtige Rolle (Bjarnason-Wehrens, 2005; Müller et al, 2006; Norden & Norden, 2005; Stöckli & Keller, 2003; Völler, Schmailzl & Bjarnason-Wehrens, 2004). So berichtet die Arbeitsgruppe von Müller et al (2006), dass in 40 randomisierten kontrollierten Therapiestudien übereinstimmend gezeigt werden konnte, dass durch einen langfristigen multidisziplinären, verhaltenstherapeutischen Ansatz das Übergewicht zumindest bei einem Teil der Kinder und Jugendlichen reduziert werden konnte. Auch im Schulsetting wurden erfolgreiche Studien zur Bewältigung des Übergewichtes mit Hilfe von Ernährungs- und Bewegungsprogrammen durchgeführt. (Baschta & Purscke, 2002; Mast et al., 2000; Tillmann, 2005).

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsen hat das Elternhaus einen geringeren Einfluss als bei Kindern. In diesem Alter rücken Gleichaltrige (Peers) in den Vordergrund. Nach Brinkhoff (1998) eröffnen Peers den Jugendlichen in sozialkultureller Hinsicht kompetente Teilnahmechancen auf sehr unterschiedlichen Feldern wie z.B. Mode, Musik und Sport. Bislang wurden jedoch keine systematischen Versuche angestellt, die Peer-Group als festen Motivationsbestandteil eines Bewegungs- oder Ernährungsprogramms einzubinden. Im Projekt „Fit für Fünf" soll eine feste Gruppenstruktur die Aufnahme und Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität vereinfachen und das Ziel der Gewichtsreduzierung beschleunigen.

Ein multidisziplinäres Team und Netzwerke sind gefragt

Das Projekt ist in Planung und angezielter Durchführung eine gemeinschaftliche Arbeit des Gesundheitsamtes Würzburg, der AOK Würzburg, der Deutschen Sporthochschule Köln (Psychologisches Institut) und des Reha- und Gesundheits-Zentrums Heidingsfeld GmbH in Würzburg. Bereits im Vorfeld wurden Träger der berufsschulischen Ausbildung zur Mitarbeit akquiriert. Auch das Bayerische Kultusministerium sicherte eine ideelle Unterstützung zu.

Das Zusammenspiel sozialpsychologischer und -pädagogischer, sport- und medizinwissenschaftlicher Disziplinen sowie des kommunalen und politischen Gesundheitswesens stellt sich bereits in der Phase der Konzeptionierung und den ersten Schritten der Umsetzung als effizient und effektiv dar. Die Auseinandersetzung zwischen Wissenschaft, Praxis der Gesundheitsförderung und Wirtschaft erzeugt sowohl neue Ideen, als auch eine realistische Einschätzung des Machbaren.

Unterstützend kommt hinzu, dass alle vier Initiatoren über umfangreiche Projekterfahrungen zum Thema „Gesundheit, Ernährung und Bewegung" verfügen.

Erste Ergebnisse einer Vorerhebung

Für das Projekt wurde ein Gewerbliches Berufsschulzentrum in Würzburg mit über 1.000 Schülern ausgewählt. Eine Datenerhebung im Vorfeld bei knapp 120 Schülern durch die Sporthochschule Köln (Abt. Gesundheitsforschung am Psychologischen Institut) bestätigte im Wesentlichen die formulierten Thesen und zitierten Studien zum Gesundheitsverhalten von Berufsschülern.

So treibt z.B. ein Drittel der Befragten weniger als ein mal in der Woche Sport.

Eine Unterstützung durch Freunde, Familie und Menschen, die bei einer Maßnahme/einem Training mitmachen, wird als derjenige Umstand empfunden, der am meisten hilft, sich gesund zu verhalten.

Das Interesse der Berufschülerinnen und Berufschüler bezüglich Informationen zum gesünderen Leben sowie der Wunsch, etwas zu verbessern, sind vorhanden, obwohl sich die Befragten hinsichtlich des Themas Gesundheit gut informiert fühlen.

Die wichtigsten Aspekte eines Sport- und Bewegungsprogramms sind, dass es wenig kostet, nicht weit vom Wohnort entfernt ist und dass man die Aktivität mit anderen

gemeinsam machen kann.

Insbesondere der letzte Punkt gibt Anlass zur Hoffnung, denn mit dem formulierten Projekt möchten die Initiatoren genau dies erreichen: Jugendliche Berufsschüler im Team (mit Gleichaltrigen) wohnortnah zur gesunden Ernährung und Bewegung motivieren und dies für die Teilnehmenden zu einem adäquaten Preis.

Das langfristige Ziel

Durch die entsprechende Prozess- und Ergebnisevaluation wird das Ziel verfolgt, ein nachhaltiges Maßnahmenpaket zu entwickeln, das landesweit auch von weiteren AOKen und Gesundheitsämtern in Kooperation mit lokalen Reha-/Sporteinrichtungen umgesetzt und angewendet werden kann.

Das Projektteam

Franz-Jörg Richter
AOK – Die Gesundheitskasse Würzburg
Kardinal-Faulhaber-Platz 1, 97070 Würzburg
Tel. (09 31) 3 88-1 55

Prof. Dr. Jens Kleinert
Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln
Carl-Diem-Weg 6, 50933 Köln
Tel. (02 21) 49 82-54 90

Albrecht Behnke
Reha-& Gesundheitszentrum Heidingsfeld GmbH
Winterhäuser Str. 95, 97084 Würzburg
Tel. (09 31) 6 27 31, www.impuls-heidingsfeld.de

Martin Heyn
Gesundheitsamt Würzburg
Theaterstraße 23, 97070 Würzburg
Tel. (09 31) 35 74-6 71
E-mail: M.Heyn@lra-wue.bayern.de

CAMPUSBADTÖLZ
Willkommen an der Fachhochschule für angewandtes Management
BGF-Projekt: Bad Tölz – Deutschlands gesündester Arbeitplatz
Allgemeine Informationen
Pressemitteilungen
Geschützter Bereich
Ansprechpartner
Datenschutz
Firmenanmeldungen
Statistik
Ernährung
Sport/Fitness
Psychologie
Gesundheitserziehung
Punktestand
Sehr geehrter „Persönliche Ansprache",
Sie haben bis dato an folgenden Themen erfolgreich teilgenommen. Bitte beachten Sie, dass von Ihnen erfolgreich absolvierte Themen weiss markiert sind. Alle von Ihnen nicht absolvierten Seminare sind gelb gekennzeichnet.
Aufgabenstellung
Max. Punktzahl
Von Ihnen erreichte Punkzahl
„Judo"-Stufe
Fragebogen Statistik 10 10
Fragebogen Ernährung 10 10
Fragebogen Sport/Fitness 10 10
Fragebogen Psychologie 10 10
Fragebogen Gesundheitserziehung 10 10
Seminar „Motivation mit Werten" 20 0
Seminar „Entspannungstechniken" 20 0
Seminar „Selbstmanagement" 20 0
Seminar „Ernährungsberatung" 20 0
Seminar „Arbeitsorganisation & Zeitmanagement" 20 0
0-30
31-70
71-110
111-150
powered by
HPMS
yOspOt

CAMPUSBADTÖLZ
Willkommen an der Fachhochschule für angewandtes Management
BGF-Projekt: Bad Tölz – Deutschlands gesündester Arbeitplatz
Allgemeine Informationen
Pressemitteilungen
Geschützter Bereich
Ansprechpartner
Datenschutz
Firmenanmeldungen
Statistik
Ernährung
Sport/Fitness
Psychologie
Gesundheitserziehung
Punktestand
Seminar „Kommunikation & Konfliktmanagement" 20 0
Seminar „Effektive Teamarbeit" 20 0
Seminar „Führung mit Motivation" 20 0
Aktion „Gesundes Kochen" 20 0
Aktion „Firmensportabzeichen" 20 0
Aktion „Sportmedizinische Leistungsuntersuchung" 20 0
Aktion „Fitness-Trainingsplan" 20 0
Aktion „Ernährungsberatung" 20 0
Gesamt: 300
Ihr Punktestand: 20
151-190
191-230
231-270
271-310
Bitte beachten Sie, dass die Reihenfolge der Themen zum Teil variabel von Ihnen gestaltet werden kann. Je nach persönlichem Punktestand erhalten Sie bei Erreichen der „Judo-Stufen" von uns einen Gürtel in der entsprechenden Farbe und eine Prämie.
powered by
HPMS
yOspOt

Bad Tölz – Deutschlands gesündester Arbeitsplatz

Neuartiges und firmenübergreifendes Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Philip Janda

Ausgangssituation

Eine hohe Quote an Krankheitstagen, stressbedingte Ausfallzeiten und Motivationsverluste von Arbeitnehmern kosten die deutsche Wirtschaft jährlich Milliarden von Euro und belasten dadurch das gesamte Gesundheitswesen. Dieser Tatsache könnte die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) entgegen wirken, die eine wichtige Teilkomponente der vom Gesundheitsministerium geförderten Prävention darstellt. Durch gezielte Maßnahmen am Arbeitsplatz erreicht die BGF sehr viele Menschen und fördert die Gesundheit, Zufriedenheit und die Motivation der Mitarbeiter und steigert damit die Wirtschaftlichkeit der Unternehmen und somit auch die Einnahmen der Gemeinden. Bisher sind die innerbetrieblichen Bemühungen zur BGF im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen nur gering etabliert und allzu häufig werden Einzelmaßnahmen durchgeführt statt ganzheitlicher oder überbetrieblicher Programme, welche kostensparender und wesentlich effizienter wären. Verantwortlich ist in der Regel die noch fehlende Investitionsbereitschaft der Unternehmen in eine gezielte und effiziente BGF.

Projektziel

Das Hauptziel dieses Projektes ist, die Gesundheit der Teilnehmer zu erhalten und so Krankheiten zu verhindern! Hierzu wird ein neuartiges und firmenübergreifendes Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung in den Unternehmen (unabhängig ihrer Größe) des Landkreises Bad Tölz – Wolfratshausen organisiert und etabliert. Dieses innovative System soll die Mitarbeiter für das Thema Gesundheit sensibilisieren und eine hohe Teilnahmemotivation („Anreiz-System"; siehe Abb. S.190) bei den Arbeitnehmern bewirken. Durch eine profunde Analyse und Messung der Fortschritte durch fachkompetente Test-Center mit Hilfe einer von HPMS® entwickelten innovativen Internet-Plattform werden gemeinsame Verbesserungsmöglichkeiten erarbeitet, überbetriebliche und kostensparende Allianzkonzepte aufgestellt und neue Methoden der Wirtschaftlichkeitsbewertung der BGF etabliert. Hiermit soll erreicht werden, dass Krankheitstage reduziert, die Motivations- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter in den Betrieben erhöht und somit die Ausgaben für das Gesundheitssystem, wie z. B. Krankenkassen- und Berufsgenossenschaftsbeiträge, gesenkt werden können. Die

Zielsetzung dieses Projektes liegt auf einer langfristigen und nachhaltigen Umsetzung dieses BGF-Konzeptes in den Unternehmen des Landkreises Bad Tölz – Wolfratshausen. §12 des Eckpunkteprogramms der Gesundheitsreform 2006 beinhaltet folgende Stellungnahme: „Darüber hinaus soll die betriebliche Gesundheitsförderung gestärkt, die Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren sowie die Selbsthilfeförderung verbessert werden".

Maßnahmen und geplanter Verlauf

- Akquisition der teilnehmenden Firmen über HPMS®, das Wirtschaftsforum Oberland e.V. mit Unterstützung der Bürgermeister und der Wirtschaftsförderer des Landkreises Bad Tölz – Wolfratshausen.

- Sensibilisierung der Bevölkerung für das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung durch gezielte Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

- Eingehendes Studium der bisherigen Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

- Analyse und Befragungen der teilnehmenden Firmen und Mitarbeiter hinsichtlich des IST-Zustandes der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Landkreis.

- Organisation und Durchführung von überbetrieblichen Gesundheitsaktivitäten für die Teilnehmer der Firmen im Landkreis: Seminare, Fortbildungen und Aktionstage in den Teilbereichen Psychologie, Sport (Fitness, Bewegung), Ernährung und Gesundheitserziehung. Diese werden durch fachkompetente Mitarbeiter der betreuenden Institutionen durchgeführt und können von allen Teilnehmern jederzeit besucht werden.

- Programmierung der Internet-Plattform durch IT-Spezialisten der Firma HPMS®. Durch diese Plattform erfolgt die Eingabe und Bündelung aller Daten, Abrufung der teilnehmerindividuellen Gesundheitsdaten (up-to-date durch ein eigenes Kennwort), Einsicht eines Informationskalenders über die überbetrieblichen Gesundheitsaktivitäten, Durchführungen von Mitarbeiterbefragungen und Aufklärungen zu den Themen der BGF, Teilnahme am innovativen Bonus-Anreiz-System („Judo-System").

- Aufstellung und Implementierung eines Bonus-Anreiz-Systems (siehe Abb. S.190).

- Abschließende Erhebung von BGF-Parametern durch Analyse und Befragung der Firmen und Mitarbeiter (BGF-Endzustand), wodurch die durch das Projekt entstandenen Veränderungen untersucht werden können.

- Wissenschaftliche Endauswertung und Analyse der gemessenen BGF-Parameter zum Zwecke der Forschung, Lehre und Weiterbildung der Studenten (z.B. Vergabe von Seminararbeiten, Praktika in der Wirtschaft, Diplomarbeiten u.v.m.).

- Entwicklung neuer Methoden der Wirtschaftlichkeitsbewertung der BGF.

- Nachhaltige Implementierung von neuartigen BGF-Konzepten in die Firmenstrukturen vor Ort.

- Verleihung eines jährlichen Gesundheitspreises für die gesündesten Firmen des Landkreises Bad Tölz - Wolfratshausen („Tölzer BGF-Preis").

Zusammenfassung und Perspektiven

Das Projekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen greift den geplanten Forderungen des Eckpunkteprogramms des Bundesministeriums für Gesundheit 2006 voraus. Dieses Projekt setzt pragmatisch die Forderungen nach mehr Eigenverantwortung der Arbeitgeber und Arbeitnehmer sowie einem verstärkten Präventionsgedanken und damit enormen Einsparungen für das deutsche Gesundheitswesen um. Ziel eines solchen Projektes ist vor allem die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit sowie die Erhöhung des eigenverantwortlichen Umgangs mit seiner Gesundheit. Die Reduktion der Gesundheitsausgaben durch richtige Ernährung, körperliche Fitness, Gesundheit am Arbeitsplatz sowie Selbstmanagement und Motivation kann im Idealfall zu sinkenden Beitragsätzen der Krankenkassen und Berufsgenossenschaften führen. Darüber hinaus wird der enorme volkswirtschaftliche Schaden, bedingt durch Krankheitstage, negative Stresssituationen und Demotivation, gesenkt und dadurch die Produktionsleistung der Unternehmen gesteigert.

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper" ist ein lang bekanntes Zitat und ist das Leitmotiv dieses innovativen BFG-Projektes.

Die Durchführung mittels modernster Kommunikationsmittel erlaubt eine effiziente und Kosten einsparende Form der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Betreuung durch Spezialisten aus jedem Teilgebiet bietet jedem Teilnehmer die Möglichkeit mehr über sich, seine Gesundheit und seine Leistungsmöglichkeiten zu erfahren und somit einen

wesentlichen Beitrag für sein Wohlbefinden, aber auch für die Solidargemeinschaft zu leisten.

Dieses BGF-Projekt erreicht zudem eine enorme Förderung des Images des Landkreises Bad Tölz – Wolfratshausen als Wirtschaftsstandort sowie dem zukünftig immer bedeutender werdenden Aspekt der Erhöhung der Lebensqualität. Der Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen gehört zu den schönsten Regionen in Deutschland und bietet neben seiner hervorragenden Anbindung an den Wirtschaftsgroßraum München und der hervorragenden Infrastruktur den Menschen höchste Lebensqualität durch sein enormes Freizeit- und Erholungsangebot. Die Verbindung eines attraktiven Wirtschaftsstandortes mit diesen Attributen wird zukünftig ein wesentlicher Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Standorten sein. Nicht ohne Grund spricht die einheimische Bevölkerung sehr gerne davon, dass man lebt und arbeitet, wo andere Menschen Urlaub machen.

Dieses BGF-Projekt unterstützt zudem die Arbeit der Wirtschaftsförderer des gesamten Landkreises. Durch die gemeinsam geplanten und durchgeführten Veranstaltungen, Seminare und Öffentlichkeitsarbeit erfolgt eine erhöhte synergetische Vernetzung zwischen den Unternehmen, Mitarbeitern und der Bevölkerung. Die direkte Förderung des Teamgedankens innerhalb der Unternehmen und der Wettbewerb zwischen den Unternehmen durch ein interessantes Anreiz-System sind ein nicht zu vernachlässigender Motivationsfaktor, der den Wirtschaftsprozess ankurbelt.

Die Auswertung aller Ergebnisse und die Erstellung eines Abschlussberichtes durch die Fachhochschule für angewandtes Management belegen den hohen Forschungscharakter dieses BGF-Projektes. Nur wer forscht, weiß auch mehr. Die aus diesem Projekt erzielten Ergebnisse können wesentlich dazu beitragen, die Betriebliche Gesundheitsförderung bundesweit zu verbessern und an Hand der Praxiserfahrungen gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

Projektverantwortung:
Prof. Dr. med. Philip Janda
Fachhochschule für angewandtes Management
Leiter des Campus Bad Tölz
Am Sportpark 1, 83646 Bad Tölz
Tel. (0 81 22) 95 59 48-0 und (01 73) 8 86 90 41
E-Mail: philip.janda@myfham.de
www.myfham.de

HPMS® Health Pharma Marketing Services GmbH
Gewerbering 22, 83646 Bad Tölz
Tel. (0 80 41) 79 51 11-0, Fax (0 80 41) 79 51 11-99
E-Mail: info@hpms.info
www.hpms.info

Dr. Michael Oberhuber, yospot GmbH
Augustenstraße 10, 80333 München
Tel. (0 89) 4 20 95 30 04, Fax (0 89) 55 29 28 90
E-Mail: info@yospot.de
www.yospot.de

Unter Mitwirkung von

Arnulf Mehren
ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz GmbH
Schützenstraße 15, 83646 Bad Tölz
Tel. (0 80 41) 5 07-10 04, Fax (0 80 41) 5 07-18 89

Prof. Dr. med. C.-P. Bauer
Rehabilitationszentrum Gaißach
83674 Gaißach
Tel. (0 80 41) 7 98-0, Fax (0 80 41) 7 98-2 22
E-Mail: info@rehazentrum-gaissach.de
www.rehazentrum-gaissach.de

Dr. med. U. Gieler
m&i-Fachklinik Bad Heilbrunn
Wörnerweg 30, 83670 Bad Heilbrunn
Tel. (0 80 46) 18-0, Fax (0 80 46) 18-41 14
E-Mail: info@fachklinik-bad-heilbrunn.de
www.fachklinik-bad-heilbrunn.de

SCHÖNHEIT
UM JEDEN PREIS?
IDEENWETTBEWERB 2006
an Schulen in Regensburg und Umgebung
FrauenGesundheitsZentrum
Regensburg e.V.
www.fgz-regensburg.de

Projekt Schönheit um jeden Preis?

Ideenwettbewerb 2006 an Schulen in Regensburg und Umgebung

Kathrin Müller, Silvia Reinhardt

Hintergrund

Das Frauengesundheitszentrum Regensburg beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit dem Thema Ess-Störungen. Zu den Angeboten gehören Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige, Vorträge, Kurse und Beratung zu diesem Themengebiet.

Auslöser für die Projektplanung waren Berichte über Schönheitswettbewerbe an Regensburger Schulen und Anzeigen in den lokalen Zeitungen zu „Schönheitsoperationen zum Schnäppchenpreis".

Mädchen und zunehmend auch Jungen sehen sich im Alltag wachsenden Anforderungen an ihre körperliche Attraktivität ausgesetzt. Dies kann zu Selbstwertproblemen führen und unter bestimmten Umständen zu krankhaften Störungen wie Ess-Störungen, übertriebenen Fitnessprogrammen oder gar Flucht in unnötige schönheitschirurgische Eingriffe.

Auf Grund der langjährigen Erfahrung mit dem Thema Ess-Störungen hat sich das Frauengesundheitszentrum entschlossen, für das Jahr 2006 die kritische Auseinandersetzung mit Schönheitsidealen zum Schwerpunktthema zu machen.

Umsetzung

Um möglichst viele Jugendliche zu erreichen, wurden Sondierungsgespräche geführt mit Lehrern und der plastischen Chirurgin Dr. Marita Eisenmann-Klein (Generalsekretärin des Weltverbandes für plastische Chirurgie und Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Plastische Chirurgie, Mitbegründerin der „Koalition gegen den Schönheitswahn"). Im Vorfeld gab es Stände in der Regensburger Fußgängerzone, Vorträge und Workshops zum Thema Ess-Störungen an Schulen in Regensburg und Umgebung.

Schließlich entschied sich das Team des Frauengesundheitszentrums für Ideenwettbewerb an Schulen in Regensburg und Umgebung. Es wurde eine doppelseitige Ausschreibung in der Größe DIN A3 erarbeitet unter Einbezug der Lehrpläne der jeweiligen

Jahrgangsstufen und Schultypen. Die Durchsicht der Lehrpläne von Haupt-, Realschulen und Gymnasien zeigte, dass vor allem für die Fächer Katholische und Evangelische Religionslehre, Ethik, Kunst, Sozialkunde und Deutsch Bezüge zu diesem Thema bestehen. Parallel dazu begann die Sponsorensuche für Geld- und Sachpreise und die Organisation von Räumlichkeiten für die Ausstellung der besten Arbeiten und die Preisverleihung.

Die Schülerinnen und Schüler sollen im Unterricht der jeweiligen Fächer oder auch zu Hause kreative Arbeiten zum Thema Schönheit erarbeiten und bis zum 15. Dezember 2006 beim Frauengesundheitszentrum einreichen. Die Arbeiten werden von einer Jury (Regensburger Galerist, Redakteurin der Lokalpresse, Schriftstellerin aus der Region und Team des Frauengesundheitszentrums) beurteilt. Die besten Arbeiten werden im Januar 2007 im Einkaufszentrum „Regensburg Arcaden" ausgestellt. Weitere Ausstellungen sollen folgen.

Zielgruppe

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 22 Jahren (7. bis 13. Klasse und Berufsschulen). Diese Altersgruppe wurde gewählt, da die Jugendlichen schon für das Thema sensibilisiert sind und in dieser Altersspanne häufig der Beginn einer Ess-Störung liegt.

Projektziel

Ziel des Wettbewerbs ist die kritische Auseinandersetzung mit den von der Gesellschaft festgelegten Schönheitsidealen. Ein reflektierter und selbstbewusster Umgang mit dem eigenen Körper soll zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit beitragen. Gefordert werden von den Schülerinnen und Schülern kreative Ideen in verschiedenen Darstellungsformen. Eingereicht werden können Arbeiten im bildnerischen Wettbewerb (z.B. Malerei, Zeichnung, Druck, Grafik, Skulpturen, Fotos, Video) und Arbeiten im schriftlichen Wettbewerb (z.B. Gedichte, Sketche, Aufsätze, Comics). Durch den kreativen Ansatz dieses Projekts sollen andere Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsstärkung in Gang gesetzt werden.

Perspektiven

Dokumentation: Die erstmalige Veröffentlichung der Ergebnisse findet im Einkaufszentrum „Regensburg Arcaden" im Januar 2007 statt. In Planung ist eine weitere Aus-

stellung der besten Arbeiten in der Abteilung für plastische Chirurgie im Caritaskrankenhaus St. Josef in Absprache mit der Schirmherrin Frau Dr. Eisenmann-Klein im Frühjahr 2007. Ziel ist es, die Ergebnisse auch in der Lokalpresse zu veröffentlichen und so eine kritische Auseinandersetzung mit dem von der Gesellschaft vorgegebenen Schönheitsideal anzuregen.

Durch Analyse der eingegangenen Arbeiten und eventuell Gespräche mit den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern erhofft sich das Team Rückschlüsse auf die Bedürfnisse, Probleme und Sehnsüchte der Schülerinnen und Schüler. Für Mädchen und junge Frauen können zum Thema Schönheit und Identitätsfindung dadurch neu konzipierte Veranstaltungen im Frauengesundheitszentrum angeboten werden.

Für gemischtgeschlechtliche Gruppen können an Schulen in Zusammenarbeit mit Lehrerinnen und Lehrern Beratungsangebote oder Infoveranstaltungen wie z.B. Workshops durchgeführt werden.

Falls das Projekt rege Teilnahme findet, können andere Frauengesundheitszentren zu ähnlichen Projekten angeregt werden.

Frauengesundheitszentrum Regensburg e.V.
Untere Bachgasse 12, 93047 Regensburg
Ansprechpartnerinnen: Kathrin Müller, Silvia Reinhardt
Tel. (09 41) 8 16 44
E-Mail: fgz-regensburg.de
www.fgz-regensburg.de

Gesundheitsoffensive der Landfrauen im Bayerischen Bauernverband zur Osteoporose-Prävention

Anlass

Knochenmasse wird bis zum 30. Lebensjahr aufgebaut. Die optimale Knochenmasse wird durch Fehlernährung und Bewegungsmangel in der Kindheit aber oft nicht mehr erreicht. Ein deutlicher Anstieg der Osteoporose-Erkrankungen und ein frühzeitiger Krankheitsbeginn sind die Folgen. Derzeit leiden in Deutschland mehr als 7,8 Millionen Menschen an Osteoporose.

Projektziel

Die Bevölkerung im ländlichen Raum soll zum Thema Osteoporose informiert und durch konkrete Angebote in Gemeinden zu „knochengesunder" Bewegung und Ernährung motiviert werden, um frühzeitig der Osteoporose und ihren Folgeerkrankungen entgegen zu wirken. Gezielte Ansprache von Frauen, da sie als Mütter das Ess- und Bewegungsverhalten ihrer Kinder in Hinsicht auf eine Osteoporose-Prävention am nachhaltigsten beeinflussen können.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband (BBV) können als bayernweite Organisation mit lokaler Vernetzung die Bevölkerung bis auf Orts- und Gemeindeebene gezielt ansprechen. Damit ergibt sich ein lokal gegliedertes Vorgehen in zwei Schritten:

1. Auftaktveranstaltungen in den Landkreisen:

In Absprache mit der Kreisbäuerin wird der Chefarzt des Deutschen Zentrums für Osteoporose-Prävention an der Fachklinik Johannesbad in Bad Füssing in rund 60 Landkreisen eine Vortragsveranstaltung zum Thema durchführen. Pro Veranstaltung werden mindestens 100 Teilnehmer erwartet. Sie fungieren als Multiplikatoren für die Bekanntmachung und Teilnehmerwerbung in den Gemeinden.

2. Anschlussveranstaltungen auf Orts- und Gemeindeebene mit den Ortsbäuerinnen zu drei Themenbereichen:

- Medizinische Information zur Osteoporose durch Praktische Ärzte vor Ort.

- „Knochengesunde Ernährung“: Vorträge zu calciumreicher Ernährung durch Referentinnen der Bayerischen Landesvereinigung der Milchwirtschaft, Kochvorführungen durch Ernährungsfachfrauen als Referentinnen im Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes mit vielen Rezeptbeispielen.

- „Knochengesunde Bewegung“ zur Verbesserung der Knochendichte, z.B. Osteoporose-Gymnastik, Nordic Walking unter Anleitung speziell geschulter Kursleiter (Sport- und Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten u.a.)

Dokumentation und Qualitätssicherung: Die Ärzte vor Ort erhalten über das Zentrum für Osteoporose-Prävention medizinisches Informationsmaterial zur Vorbereitung ihrer Veranstaltungen. Damit wird bayernweit ein gleichbleibend hoher Qualitätsstandard sichergestellt. Die Veranstaltungen werden über die zentrale Datenbank des Bildungswerkes des BBV erfasst und ausgewertet. Erfahrungsaustausch auf Landesebene durch Kreisbäuerinnen-Seminare.

Ressourcen

Durch die Organisationsstruktur des Bayerischen Bauernverbandes ist die Umsetzung des Projekts in jeder Gemeinde gewährleistet (Landfrauen im BBV: eine Landesbäuerin, sieben Bezirksbäuerinnen, 72 Kreisbäuerinnen und ca. 6.800 Ortsbäuerinnen). Die Landfrauen bringen sich ehrenamtlich in das Projekt ein, unterstützt durch die hauptamtlichen Geschäftsstellen des BBV. Zusammenarbeit mit dem Deutschen Zentrum für Osteoporose-Prävention, Bad Füssing, der Landesvereinigung der bayerischen Milchwirtschaft, Sport- und Gymnastiklehrern sowie praktischen Ärzten vor Ort und dem Kuratorium Knochengesundheit.

Kommentar im Projekt

„Ziel ist, die Menschen im ländlichen Raum für das Thema Osteoporose zu sensibilisieren und sie durch konkrete Angebote zu motivieren, um frühzeitig den Folgeerkrankungen der Osteoporose entgegenzuwirken … Die Landfrauen im Bayerischen Bauernverband können als bayernweite Organisation mit lokaler Vernetzung die Bevölkerung gezielt ansprechen.“

Landfrauen im Bayerischen Bauernverband
Max-Joseph-Straße 9, 80333 München
Ansprechpartnerin: Katharina Stanglmair
Tel. (0 89) 55 87 31 56

Prävention in den Bereichen Sucht, Gewalt, Jugendschutz und Gesundheit

Die Projektgemeinde Stadt Leipheim

Anlass

Die Situation von Jugendlichen in Leipheim ist höchst unterschiedlich. Einerseits leben hier Jugendliche aus „gutbürgerlichen" und/oder schon seit langem ortsansässigen Familien, andererseits hat Leipheim einen hohen Anteil an Familien anderer geografischer Herkunft oder Deutsche mit Migrationshintergrund, vor allem aus den Gebieten der ehemaligen GUS. Hier ist Integrations- und Stadtteilarbeit zu leisten.

Projektziel

Zusammenarbeit der verschiedenen Einrichtungen, die in der Prävention tätig sind: Kommunale Jugendarbeit, Kriminalpolizei Neu-Ulm und Memmingen, Polizeiinspektion Günzburg, Polizeidirektion Krumbach, Soziale Stadt Leipheim. Vernetzung über ein gemeinsames Konzept und verschiedene Aktionen. Die Beteiligten haben es sich zur Aufgabe gemacht, an Schulen und im sozialen Nahraum von Kindern und Jugendlichen Kriminalprävention mit den Ansprechpartnern vor Ort durchzuführen. Dieses Programm knüpft an an das Förderprogramm „Soziale Stadt", in welches die Gemeinde Leipheim 2002 aufgenommen wurde.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Der Projektzeitraum ist zunächst auf zwei Jahre festgelegt, eine Übertragung der Maßnahmen auf andere Gemeinden bzw. den gesamten Landkreis Günzburg ist Teil der Idee. Die ersten Maßnahmen begannen im Januar 2006.

- „Wir feiern ein Fest" (Verantwortliche von Festen werden über die einschlägigen Vorschriften belehrt. Ziel: Genehmigung für Veranstaltungen nur bei vorheriger Teilnahme an der Schulung)
- „Wir halten uns dran" (Schulung von Tankstellenpächtern und Verkaufspersonal zum Jugendschutz, Beginn: Frühjahr 2006)
- Peereinsatz (Jugendliche Peers informieren Gleichaltrige bei Open Air-Konzerten, offiziellen Baggerseefesten u.a. zum allgemeinen Verhalten, zur Rechtslage)
- „CocktailMietBar" (Transportable Bar mit Einrichtung zum Mixen alkoholfreier Cocktails kann von Veranstaltern ausgeliehen werden. Kurse zum Mixen von alkoholfreien Cocktails in Jugendzentren. Beginn: Sommer 2006)

- Projekt „High-Fisch" (Präventionsveranstaltung für Schulen zu Sucht, Suchtgefährdung, Abhängigkeit, Gefährdungen im Bereich der Straffälligkeit. Module: Partybereich mit Disco, Karaoke / Informationen von Polizei, Gericht, Jugendgerichtshilfe u.a. / Referate, Workshops / Diskussion / Essen und Trinken. Beginn: Oktober 2006)
- „PIT – Prävention im Team" (Ausbau der Beteiligung am Präventionsprogramm zu Sucht, Gewalt, Eigentum im Schuljahr 2006/07. Das am Lehrplan orientierte Programm wurde vom Bayerischen Innenministerium gemeinsam mit dem Kultusministerium erarbeitet.)
- Streetball-Tuniere (Sportlicher Vergleich und „Fair Play" im Sommer 2006 und im Herbst/Winter 2006/07)
- „1+3 aus 10" (Aktiver Jugendschutz durch Richtlinien für Festveranstalter)

Dokumentation, Qualitätssicherung: Nach Projektende 2007 werden die Aktivitäten mit Gemeinde und Kooperationspartnern besprochen und Anschlussmaßnahmen geprüft.

Ressourcen

Zusammenarbeit verschiedener Einrichtungen und Behörden, keine finanzielle Förderung.

Kommentar im Projekt

„Viele Jugendliche mit Migrationshintergrund … weisen Defizite z.B. in der Familiensituation, Erziehung, schulischen Erfolgen oder in der Sprache auf … Doch dürfen diese Defizite – mit Ausnahme der Sprache – nicht allein auf eine bestimmte Nationalität, schon gar nicht auf einen bestimmten Schultypus begrenzt werden. Auch und gerade in „gutsituierten" Familien haben Jugendliche, die auch das Gymnasium besuchen können, Defizite in der Familiensituation zu kompensieren (z.B. Scheidungskinder). Diese Jugendlichen fallen allerdings nicht so auf wie Jugendliche mit Migrationshintergrund, müssen aber ebenso berücksichtigt werden … Das vorgelegte Konzept befasst sich mit den Möglichkeiten, die Primär- und Sekundärprävention bieten."

Landratsamt Günzburg
Kommunale Jugendarbeit
Hofgartenweg 8, 89312 Günzburg
Ansprechpartnerin: Antonia Wieland
Tel. (0 82 21) 9 54 20, Fax (0 82 21) 36 92 14
E-Mail: Jugendarbeit@landkreis-guenzburg.de

„Forchheim – Die gesunde Stadt“ Tradition bewahren – Neues wagen

Die Stadt als Kompetenzzentrum für ein umfassendes und ganzheitliches Konzept zur Prävention und Gesunderhaltung der Bevölkerung

Anlass

Die sich abzeichnende demografische Entwicklung, steigende Gesundheitskosten, die Zunahme von Bewegungsarmut und Zivilisationskrankheiten schon bei den Jüngsten und der Mitgliederschwund der Vereine zwingen zu einem vorausschauenden Handeln. Eine „gesunde“ Bevölkerung ist die Basis dafür, dass die Balance der sozialen Sicherungssysteme nicht aus den Fugen gerät. Die bisherigen Aktionen, regional wie überregional, haben nicht die erforderlichen Erfolge erzielt.

Projektziel

Entwicklung eines umfassenden und ganzheitlichen (physische und psychische Aspekte einschließenden) Konzepts zur Prävention und Gesunderhaltung der Bevölkerung in der Stadt Forchheim. Stärkung von Selbstverantwortung und Eigeninitiative der Bürger, der Gesundheitsgedanke soll einen festen Platz im Alltag einnehmen. Daher sollen möglichst gleichwertig Maßnahmen am Arbeitsplatz (Firma, Schule, Kindergarten u.a.) und in der Freizeit (Vereine, freie Aktivitäten etc.) angeboten werden.
Die Stadt Forchheim wirkt als „Kompetenzzentrum“ und schließt die Lücken, die bisher von anderen Anbietern (VHS, Verbände, private Anbieter) nicht oder nicht ausreichend bedient wurden. Weitere langfristige Ziele: Erhaltung und Erhöhung der Finanz- und Wirtschaftskraft der Kommune, Verbesserung der Zukunftsfähigkeit der Vereine.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Ein ganzheitliches Gesundheitskonzept soll alle relevanten Einrichtungen, Anbieter, Vereine und Gruppen einbinden. Das auf fünf Jahre angelegte Projekt beginnt mit dem „Forchheimer Gesundheitsjahr 2007“. Eine Vorstudie zum Konzept und zur Vorgehensweise wurde Ende September 2006 abgeschlossen. Geplante Schwerpunkte:

- Informationsbereitstellung (Internetseite)
- Netzwerkbildung (Schulen, Vereine, Firmen)
- Aktionen mit Langfristwirkung (z.B. Firmenlauf mit anschließender Schrittzähler-Kampagne „10.000 Schritte Programm“)
- Einbindung und Kooperationen aller Generationen (z.B. Generationenspaziergang,

Vorträge „Jung für alt" und umgekehrt)

- Aktivierung und Einbindung der „passiven" Masse durch erschwingliche und inhaltlich attraktive Angebote.
- Aktionen sind z.B. Sportveranstaltungen ohne Leistungsdruck (Nordic-Walking-Volkslauf, Aqua-Tag, Kinder laufen für Kinder), Vorträge/Seminare zu Gesundheitsthemen, Schnuppertage und Tage der offenen Tür, Messen, Kulturangebot, Qualifizierungsmaßnahmen für Firmen, Übungsleiter u.a. zu Themen wie gesunde Sportausübung, Ernährung, Bewegung am Arbeitsplatz u.a. Begleitende Marketingstrategie (Webung, Medienarbeit, regelmäßige Berichte).
- Enge Abstimmung der Maßnahmen mit Oberbürgermeister und Stadtrat.

Dokumentation und Qualitätssicherung: Auswertung der einzelnen Veranstaltungen und des Gesamtverlaufs, regelmäßige Berichte

Ressourcen

Externer Projektleiter, Projektteam aus verschiedenen Fachabteilungen der Stadt. Kooperation mit professionellen und ehrenamtlichen Akteuren. Finanzierung: Teilnehmerbeiträge, Firmen (Konzept Gesundheitspass mit Gutscheinen oder Rabatten, Gesundheitsjahr-Rezeptblock), Sponsoring, Erstattung von Teilbeträgen durch Krankenkassen, Eigenanteil der Stadt

Kommentar im Projekt

„Gesundheit ist auch eine volkswirtschaftliche und damit kommunale Aufgabe … Die Stadt Forchheim tritt als ‹Kompetenzzentrum› in Erscheinung. Konkret heißt das: Information, Motivation, Qualifizierung, Aktivierung: Anstoß geben für ‹Aktives Leben›, Nachhaltigkeit: Entwicklung zu Selbstläufern, Initiative der Stadt als ‹Startzündung› … Erfolgreiche Veranstaltungen und Aktionen sollen regelmäßig stattfinden und somit der Gesundheitsgedanke in Forchheim ‹gelebt› werden … Das Projekt ist als Pilotprojekt für andere Gemeinden anzusehen und kann jederzeit auch woanders durchgeführt werden. Entsprechende Starthilfe und Informationsaustausch werden angeboten."

JUST-Institut für Gesundheit und Management
Projektleitung „Die gesunde Stadt"
Am Ries 6, 91301 Forchheim
Ansprechpartner: Manfred Just
Tel. (0 91 91) 73 57 00, Fax (0 91 91) 73 57 02
E-Mail: info@gesunde-stadt-forchheim.de

Sinnenfeld, Lebensraum Schulhof, Elternabend Drogen/Sucht und Treffpunkt Spielplatz

„Guat beinand" in der Gemeinde Bernhardswald

Anlass

Fälle von Alkohol- und Drogenkonsum bei Jugendpartys und im Bereich der Schule der Gemeinde Bernhardswald erforderten Maßnahmen der Suchtvorbeugung. Der Elternbeirat der örtlichen Grund- und Teilhauptschule griff das in den Landkreisen Traunstein und Berchtesgadener Land entwickelte Konzept „Guat beinand – Kommunale Suchtvorbeugung in der Gemeinde"[1] auf.
Bernhardswald wächst und hat viele Neubürger. Der Ortskern hat ca. 2.200 Einwohner, 3.400 weitere wohnen in kleinen Gemeindeteilen.

Projektziel

„Guat beinand" will nachhaltig gute Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen und ein suchtfreies Leben in der Gemeinde schaffen.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Auf Anregung des Elternbeirats der Schule Bernhardswald wird die Trägergruppe „Guat beinand" für kommunale Suchtvorbeugung in der Gemeinde gegründet. Teilnehmer sind Vertreter von Gemeinde (Bürgermeister, Gemeinderat, Feuerwehr), Schule und Kindergarten (Kindergarten-, Schulleiter, Elternbeiräte), Vereinen und interessierten Gruppen (Ministranten, Gemeindearzt, Frauenbund). Die Trägergruppe macht sich mit suchtpräventiven Grundlagen vertraut, unterstützt durch das Gesundheitsamt Regensburg (Suchtpräventionsstelle). Sie berät, betreut und koordiniert seither alle Projekte in Bernhardswald. Geplante Maßnahmen:

- Ausstellung „SinnenFeld – Erlebnisfeld zur Entfaltung der Sinne" der LZG im Januar 2007. Aufbau im Sozialzentrum/Altenheim Bernhardswald, damit auch die älteren und der Betreuung bedürftigen Mitglieder der Gemeinde teilhaben können.
- „Lebensraum Schulhof": Die „Projektgruppe Schulhof Bernhardswald" erarbeitet ein Konzept für die Umgestaltung des Pausenhofs zum „Natur-Erlebnis-Schulhof".

---

[1] „Guat beinand'! Ein Projekt zur kommunalen Suchtprävention im Landkreis Traunstein" wurde im Wettbewerb um den BGPP 2005 mit dem 1. Preis ausgezeichnet (vgl. Band 15 der LZG-Schriftenreihe „Der bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2005", S.25ff, zu beziehen unter www.lzg-bayern.de)

Finanzierung durch Einnahmen aus Aktivitäten von Schülern und Eltern, örtliche Sponsoren, Zuschüsse der Gemeinde und des Landes Bayern (100-Schulhöfe-Programm). Beginn im September 2006

- Elternabend Drogen/Sucht an der Schule Bernhardswald: „Praktische und rechtliche Infos: Wie kann ich mein Kind schützen und stärken? Wie rede ich mit meinem Kind über die Gefahren von Suchtmitteln und Sucht? Wie kann ich eine drohende Abhängigkeit erkennen? Wo kann ich mir Rat und Hilfe holen?". Referenten sind Fachkräfte der Suchtprävention aus dem Gesundheitsamt Regensburg und der Drogenpräventionsbeamte der zuständigen Polizeiinspektion Regenstauf.
- „Treffpunkt Spielplatz": Schaffung eines naturnahen Spielplatzes, der durch die gemeinsame Arbeit der Gemeindemitglieder zu einem zentralen Treffpunkt für Jung und Alt werden soll. Organisation durch Bernhardswalder Familien, Finanzierung durch Kinder- und Jugendförderverein, die Seelsorgeeinheit Bernhardswald, Gemeinde und Landratsamt. Beginn im April 2006 (Ferienaktion), Fortsetzung im September 2006. Projekttage mit dem Bund Naturschutz.

Dokumentation: Ortsplan, Planungsunterlagen, Bilder und Presseberichte

Ressourcen

Trägergruppe der Gemeinde. Unterstützung der Projekte personell oder finanziell durch den Kinder- und Jugendförderverein, Sportvereine, örtliche Geschäftsleute und andere engagierte Bürger, das Gesundheitsamt Regensburg, Polizei, Gemeinde, Landkreis.

Kommentar im Projekt

„Im Verlauf unserer Treffen im zweimonatigen Turnus konnten wir immer wieder feststellen, dass es wesentlich effektiver ist und auch die allgemeine Akzeptanz größer ist, wenn die verschiedenen Interessengruppen ‹an einem Tisch› sitzen. Ziel der Gruppe ist es, nachhaltig gute Bedingungen für ein gesundes Aufwachsen und ein suchtfreies Leben zu schaffen."

Guat beinand
Kommunale Suchtvorbeugung in der Gemeinde Bernhardswald
Mittelweg 3, 93170 Bernhardswald
Ansprechpartner: Martin Arnold
Tel. und Fax (0 94 07) 3 02 09
E-Mail: m.arnold@viehbacher-gruppe.de

Errichtung eines ganzheitlichen integrativen betrieblichen Gesundheitsmanagements mit Schwergewicht auf psychosozialer Gesundheit im Flughafen München

Anlass

Die massiven Veränderungen von Arbeitswelt und Gesellschaft bewirken eine Zunahme psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, was sich vor allem bei Fehlzeiten bemerkbar macht. Die Gesundheit, speziell die psychosoziale Gesundheit der Arbeitnehmer sind entscheidende Faktoren, um Wettbewerbsbedingungen zu stärken, am wirtschaftlichen Wachstum zu partizipieren und damit Arbeitsplätze zu sichern.

Projektziel

Erhaltung und Förderung von Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, Stärkung vorhandener Ressourcen. Möglichst viele betriebliche Routinen sollen in das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) integriert werden. Es reduziert arbeitsbedingte Gefahren, fördert ein gesundes Arbeitsumfeld, passt Aufgaben und Organisation der Arbeit den Bedürfnissen der Arbeitnehmer an und nimmt Einfluss auf die Person selbst. „Ein BGM geht über reine Gesundheitsförderung bzw. reinen Gesundheitsschutz hinaus … Füreinander sorgen, Ganzheitlichkeit und ökologisches Denken sind Kernelemente".

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Ausgehend von den Ergebnissen einer Mitarbeiterbefragung 2005 wurde ein Arbeitsplan entwickelt. Er umfasst:

1. Entwicklung eines altersgerechten Schichtzeitmodells
2. Altersgemischte Teams zur Stressreduktion
3. Bereichsübergreifende Rotationskonzepte zur Gestaltung des Erwerbsverlaufs
4. Modelle zur Gestaltung horizontaler Karrierewege
5. Konzept zur Vereinbarung von Familie und Beruf (u.a. Eröffnung eines Betriebskindergartens im September 2006)
6. Flexible Lebensarbeitskonzepte
7. Sensibilisierung und Weiterbildung von Führungskräften v.a. hinsichtlich der psychosozialen Gesunderhaltung älterer Mitarbeiter
8. Entwicklung quantitativ messbarer Indikatoren (Beginn Anfang 2006)

9. Einrichtung eines Gesundheitsforums im Intranet (Juli 2005)
10. Gründung eines Gesundheitszirkels als Initiierung altersbezogener Präventionsprogramme mit Schwergewicht auf psychosozialer Gesundheit (Herbst 2006)
11. Mitarbeiterbefragung zur Evaluation der entwickelten Maßnahmen (2007)
12. Allgemeine Maßnahmen im Gesundheitsbereich, insbesondere in Hinblick auf die psychosoziale Gesundheit im demografischen Wandel (Entspannungsseminare, Work-Life-Balance-Vorträge, Veranstaltungen zu Mobbing, Stress, Burnout u.a., ggf. in Kooperation mit Partnern, Beginn im Herbst 2006)

Dokumentation und Qualitätssicherung: Kooperation mit anderen Firmen/Institutionen soll Übertragbarkeit der Ergebnisse sichern, Kosten reduzieren, Parallelentwicklungen vermeiden. Dialog mit Akteuren der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Wissenschaftliche Begleitung. Publikationen, Internetpräsenz, öffentliche Veranstaltungen.

Ressourcen

Konzeptentwicklung und Umsetzung: Flughafen München (FMG) GmbH. Partner: Institut für Arbeits- und Umweltmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München, Bayerisches Gesundheitsministerium, Audi AG, Ingolstadt, Deutsches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF), Stadtverwaltung Regensburg. Die AOK Bayern, Direktion Freising, unterstützt mit Kursen und Seminaren. „Zur Realisierung all der geplanten Maßnahmen sind öffentliche Zuwendungen unbedingt notwendig".

Kommentar im Projekt

„Die Flughafen München GmbH ist im Mai 2006 für ihr vorbildliches Gesundheitsmanagement ausgezeichnet worden. Das Unternehmen erfüllte die Anforderungen des Bayerischen Gesundheitsministeriums zu 87%. Staatssekretär Otmar Bernhard überreichte dem Großflughafen München dafür das ‹Zertifikat in Silber›. Bei der Bewertung der Förderprogramme durch das Ministerium verdiente sich die FMG vor allem in den Bereichen Betriebliche Gesundheitsförderung, Arbeitsschutz, Suchtprävention sowie beim Personal-, Fehlzeiten-, Eingliederungsmanagement sowie bei der sozialen Unterstützung ihrer Mitarbeiter Bestnoten".

Flughafen München GmbH
Personal – Sozialmanagement und Arbeitsschutz
Ansprechpartner: Werner Schadock, Dr. Alfred Diener
Postfach 23 17 55, 85326 München
Tel. (0 89) 9 75-6 24 40, Fax (0 89) 9 75-6 24 06
E-Mail: alfred.diener@munich-airport.de

Von der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ zum „Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement“ (BGM) in der Stadt Regensburg

Anlass

Die Beschäftigten der Stadt Regensburg stehen wie viele andere Arbeitnehmer vor der Situation, sich mit Prozessen der Reorganisation auseinandersetzen und sich an veränderte Bedingungen anpassen zu müssen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter reagieren in unterschiedlicher Weise auf Veränderungen. Denen, die der Unterstützung bedürfen, wird Hilfe angeboten.

Projektziel

Die Stadt Regensburg möchte mit der Implementierung des Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) einen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch verhaltens- und verhältnis-präventive Maßnahmen leisten. Sie geht dabei von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Arbeitsbedingungen sollen optimiert werden.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Teilnahme am Projekt „Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement“ des Bayerischen Gesundheitsministeriums. Maßnahmen:

- Erstellung eines „Betriebshandbuchs zum Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement“ (September 2005, Aktualisierung Februar 2006) als Instrument zur Koordination und Kooperation aller Akteure im Gesundheitsmanagement. Führungskräften dient es u.a. als Leitfaden für einen kooperativen Führungsstil.
- „Steuerungskreis Gesundheitsmanagement“ unter dem Vorsitz des Oberbürgermeisters der Stadt Regensburg.
- Eine Befragung aller 3.300 Beschäftigten im November/Dezember 2005 mit Auswertung durch die Ludwig-Maximilians-Universität München deckt den Handlungsbedarf auf, der durch geeignete Angebote ausgefüllt werden soll. Das Gesamtergebnis wurde im Intranet der Stadt vorgestellt, die Auswertung für die einzelnen Ämter im Anschluss vertraulich in den jeweiligen Bereichen präsentiert, ergänzt durch Erläuterungen von Führungskräften und Mitarbeitern in neu gegründeten Gesundheitszirkeln (noch nicht abgeschlossen).
- Ausgehend von den Ergebnissen der Befragung sind verschiedene Maßnahmen ge-

plant, die im September 2006 im Steuerungskreis beraten werden: Maßnahmen zur Behebung bzw. Linderung von physischen Beschwerden (mobile Physiotherapie am Arbeitsplatz, Rückenschulen, Entspannungstraining, Augentraining, Hörtests, Vorträge) und Maßnahmen psychosozialen Trainings (Seminare zu den Themen Burn out-Syndrom, Mobbing, Stressbewältigung, Mitarbeitermotivation)

Dokumentation und Qualitätssicherung: Betriebshandbuch GBM, Fagebogen Mitarbeiterbefragung. Alle Maßnahmen werden bewertet und evaluiert. Geplant sind jährliche Gesundheitsberichte und eine Wiederholungsbefragung der Mitarbeiter.

Ressourcen

Die Stadt Regensburg stellt personelle und finanzielle Ressourcen (u.a. seit 2003 eine hauptamtliche Kraft für Betriebliche Gesundheitsförderung, sie ergänzt die bereits etablierte Arbeitssicherheit und die Betriebliche Suchthilfe). Bezuschussung durch das Bayerische Gesundheitsministerium. Angestrebt wird eine Kooperation mit gesetzlichen und privaten Krankenkassen. Die AOK Bayern hat ein Modellprojekt unterstützt und Interesse an einer weiteren Kooperation signalisiert. Weitere Partner sind Ärzte, Firmen u.a., hilfreich ist dabei das seit 2003 bestehende Netzwerk „Regensburger Gesundheitstag" und die „Gemeindenahe Gesundheitskonferenz".

Kommentar im Projekt

„Die Verankerung des GBM in die betriebliche Alltagspraxis stellt unsere gemeinschaftliche Aufgabe und Herausforderung dar. Ziel ist eine netzwerkartige Organisationsstruktur, die es ermöglichst, die Gesundheit in unternehmerische Entscheidungsprozesse einzubinden, gesundheitsförderliche Führungsstrukturen zu festigen und gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen zu schaffen … Die Bemühungen der Stadt Regensburg zum ‚Ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagement' wurden im Mai des Jahres vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz mit der Qualitätsstufe ‹Silber› als einziges kommunales Unternehmen in Bayern ausgezeichnet. Nur um einen Prozentpunkt verfehlte sie die Qualitätsstufe ‹Gold›."

Stadt Regensburg
Betriebliche Gesundheitsförderung
Ansprechpartnerin: Johanna Glasder
Rathausplatz 3, 93047 Regensburg
Tel. (09 41) 5 07-11 36
E-Mail: glasder.johanna@regensburg.de

TigerKids – Kindergarten aktiv

Eine breitenwirksame Kampagne zur präventiven Verhältnis- und Verhaltensmodifikation in Kindergärten Bayerns

Anlass

Bereits zum Zeitpunkt der Einschulungsuntersuchungen sind mehr als 10 bis 15 Prozent der Kinder in Deutschland übergewichtig. Adipositas verändert die Lebensqualität, verkürzt die Lebenserwartung und verursacht hohe Krankheitskosten. Präventive Maßnahmen und die Stärkung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen und Verhältnisse sollten deshalb spätestens im Kindergartenalter beginnen.

Projektziel

Gezielte verhaltens- und verhältnisorientierte Interventionen sollen dem weiteren Anstieg von Übergewicht vorbeugen und die Gesundheitsförderung im Kindergartenalter stärken. Kinder werden mit spielerischen Elementen und Spaß an regelmäßige Bewegung und eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise herangeführt. Das Projekt richtet sich an Kinder, Erzieherinnen und Eltern. Auch Bezugspersonen wie Tagesmütter oder Großeltern sollen einbezogen werden.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

„TigerKids" ist ein gemeinsames Projekt des Dr. von Haunerschen Kinderspitals der Ludwig-Maximilians-Universität München und der AOK Bayern mit weiteren Partnern. Das Projekt ruht auf drei Säulen: Kinder, Kindergarten-Team und Eltern. Maßnahmen:

- Schulung des Kindergarten-Teams durch AOK-Präventionsfachkräfte. Ausgabe der Materialien für drei Kindergartenjahre (Leitfaden, Tiger-Handpuppe, Elternriefe, Tipp-Cards, Tiger-Rennen-Poster). Es gibt feste Elemente, die jeder Kindergarten durchführen soll, und freie Elemente, die je nach örtlichen Gegebenheiten ausgewählt werden können.
- Zu Beginn des Kindergartenjahres: Programm „Die kleine Lok, die alles weiß" zur Ernährungserziehung. Poster zum „Tiger-Rennen" als Ansporn, eine gesunde Pausenverpflegung mitzubringen.
- Täglich mindestens eine Stunde aktive Bewegungsförderung.
- Einmal jährlicher Elternabend zu Bewegung oder Ernährung, durchgeführt von AOK-Präventionsfachkräften, Elternbriefe.
- Einmal jährlicher Präventionsworkshop zur Motivation und zum Erfahrungsaustausch mit Fachkräften. Sie beraten den Kindergarten während des gesamten Projekts.

- Zwischenergebnisse des Pilotprojekts (Sommer 2005) zeigen eine Verbesserung des Ernährungsverhaltens. Selbst nach kurzer Zeit sind auch in Elternhäusern mit niedrigem Bildungsstand deutliche Effekte zu verzeichnen. Damit wird eine wichtige Zielgruppe erreicht, die sonst nur schwer zu aktivieren ist. Vorstellung der Ergebnisse des Pilotprojekts für Sommer 2006 vorgesehen.
- Der breite Start des Projektes ist für September 2007 geplant. Bei 800 teilnehmenden Kindergärten in Bayern könnten in den Jahren 2007, 2008, 2009 insgesamt rund 250.000 Personen (einschließlich Erzieher, Eltern, Großeltern u.a.) erreicht werden.

Dokumentation und Qualitätssicherung: Infomaterialien, Ergebnisse der Evaluation im Pilotprojekt

Ressourcen

Das Bayerische Gesundheitsministerium förderte Entwicklung und Durchführung des Pilotprojekts (Oktober 2003 – Juli 2006). Projektpartner: Dr. von Haunersches Kinderspital der LMU München, AOK Bayern, LGL, Forschungszentrum für den Schulsport (FoSS), Universität Karlsruhe, Institut für Soziale Pädiatrie und Jugendmedizin, Universität München, Staatsinstitut für Frühpädagogik München, Stiftung Kindergesundheit. Kooperation mit der AOK Bayern ermöglicht bayernweite Ausdehnung (Personal, z.T. Finanzierung von Materialien).

Kommentar im Projekt

„Wie sich in einer Umfrage in allen teilnehmenden Kindergärten herausstellte, arbeiteten die Erzieherinnen begeistert mit den Materialien … Signifikante Ergebnisse zeigen eine erfolgreiche Verbesserung des Ernährungsverhaltens … Diese außerordentlich positive Resonanz spricht für eine konsequente Ausdehnung des Projekts in Bayern, bei der wir innerhalb der nächsten drei Jahre in 800 von insgesamt 6.000 bayerischen Kindergärten TigerKids durchführen wollen. Die restlichen Kindergärten werden in den darauffolgenden Jahren einbezogen."

Klinikum der Universität München
Kinderklinik und Poliklinik im Dr. v. Haunerschen Kinderspital
Lindwurmstraße 4, 80337 München
Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Angelika Strauß
Tel. (0 89) 51 60-39 67 bzw. (0 89) 51 60-78 96
E-Mail: Berthold.Koletzko@med.uni-muenchen.de
Angelika Strauss@med.uni-muenchen.de

„Handgepäck“
Mit Ressourcen das Leben gestalten

Ein impulsgebendes Projekt für die Elternarbeit im Kindergarten

Anlass

Der nachweisliche Zusammenhang von Gesundheit mit den eigenen Handlungsmöglichkeiten und den zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Lebensbewältigung und –gestaltung erfordert eine stärkere Fokussierung auf die Erkennung, Förderung und Entwicklung von Ressourcen. Das „Handgepäck“ zur Lebensgestaltung entsteht nicht in wenigen Tagen, die Ressourcen entwickeln sich vom frühen Kindesalter an. Eltern kommt eine Schlüsselrolle zu. Von besonderer Bedeutung ist die Basisqualifikation Sprache/Sprachvermögen.

Das Konzept entstand als Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing“ an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting (2006).

Projektziel

Eltern lernen die Bedeutung des Kohärenzgefühls für die eigene Gesundheit und für die Gesundheit ihrer Kinder kennen und erfahren, wie es gestärkt werden kann. Füllen des „Ressourcenkoffers“ am Beispiel Sprache: Die Eltern erfahren über die Bedeutung von Geschichten/Sprachen/Vorlesen. Angebot eines Raumes für Entdeckungen und Erlebnisse für Eltern und Kinder zur praktischen Ressourcenerfahrung durch Geschichten und Spiel.

Umsetzung: Geplante Maßnahmen

Planung für einen Kindergarten mit einem hohen Anteil an Migranten.

- Gespräche mit Träger, Erzieherinnen und Elternbeirat als Multiplikatoren für fremdsprachige Eltern

- Methoden: Empowerment – Dialog – Spiel

- Gestaltung eines Elternabends zur Salutogenese, sehr niederschwellig in bildhafter Darstellung und allgemein verständlicher Sprache. Ein Koffer dient als Einstieg in das Thema. Mit dem Bild das Koffers als Symbol für das „Handgepäck“ an Ressourcen werden Beispiele veranschaulicht. Der Inhalt des Koffers hängt vom Referenten

ab, zum Beispiel ein Bild der Eltern als Symbol für das, was sie an Fähigkeiten mitgeben, verschiedene Bücher als Symbol für Phantasie, Verstanden werden, Entspannen, Wissen. Anschließend Ideen-Sammlung für einen Erlebnistag.

- Gemeinsame Vorbereitung und Durchführung eines Erlebnistages mit Eltern und Kindern, mögliche Inhalte: Eltern spielen für die Kinder Theater (Überwindung von Sprachbarrieren), gemeinsame Spiele (Sackhüpfen, Verkleidungsstaffel), gemeinsames Lesen einer Geschichte

Dokumentation und Qualitätssicherung: Nach jeder Projektphase Reflexionsgespräch

Ressourcen

Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing" an der Bayerischen Pflegeakademie Gauting. Die Gesamtkosten für das Projekt werden auf 1.080 bis 1.280 Euro geschätzt, sie ergeben sich vor allem aus Kosten für Referenten- und Moderatorentätigkeit.

Kommentar im Projekt

„Da gerade im Kindesalter das Fundament gelegt wird für die eigene Handlungsfähigkeit und wesentliche Voraussetzungen für den Erwerb von Kompetenzen, muss diesem Lebensabschnitt besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden … Es müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, die die Ressourcenentwicklung ermöglichen und stabilisieren. Dazu gehört die Vermittlung des Wissens um die Bedeutung von Ressourcen für die Gesundheit … Gesundheit von Kindern hängt aufs Engste mit der Situation und dem Wissen ihrer Eltern zusammen und kann nicht isoliert davon gesehen und gefördert werden."

Ursula Metz
Werbasweg 22, 88400 Biberach
Tel. (0 73 51) 82 76 29
E-Mail: Ursula.Metz@t-online.de

Lei(s)tungswasser für Schüler

Umstellung der Getränkeversorgung in Schulen der Stadt Augsburg

Anlass

Viele Kinder und Jugendliche trinken im Laufe eines Schultags zu wenig oder konsumieren überwiegend süße, kalorienhaltige Getränke. Durch zu geringe Trinkmengen wird die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit stellt die Bedeutung des Trinkens in der Schule heraus: „Wasser sollte das Getränk der ersten Wahl sein, gleich ob als Mineralwasser oder Leitungswasser pur getrunken". Mit der zunehmenden Einrichtung von Ganztagsschulen mit angebundener Verpflegung tritt das Thema noch mehr in den Verantwortungsbereich der Schule.

Projektziel

Im Sinne der Verhältnisprävention sollen Schulen der Stadt Augsburg die Getränkeversorgung der Schüler auf Wasser umstellen. Als erster Schritt werden bis zum Schuljahr 2007/08 zehn Prozent der Augsburger Schulen mit Wasserbrunnen bzw. Mineralwasser ausgestattet, weitere Schulen sollen folgen. Durch das Angebot trinken Schüler mehr Wasser. Leistungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit und Gesundheit werden gefördert. Bewusstseinsbildung, Gesundheitserziehung: Die Kinder lernen, in den Pausen ihre Wasserflaschen zu füllen und Durst nicht mit dick machenden Getränken zu stillen. Der Geschmack wird geprägt, die Zahngesundheit verbessert. Kosteneinsparungen (Wasser ist billiger als Limonade). Der Settingansatz erreicht sozial benachteiligte Kinder, ohne zu stigmatisieren.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Projektteam „Trinken in der Schule" aus der Abteilung Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes der Stadt Augsburg. Vorstellung des Konzepts im März 2006 beim Staatlichen Schulamt und dem Referat für Gesundheit und Umwelt.

- Einstieg: Zwei „Wassererlebnistage" im Juli 2006 informieren ca. 170 Schülerinnen und Schülern von zwei Augsburger Grundschulen über die Bedeutung des Trinkens und geeignete Getränke sowie Bewegung im Wasser.

- Im Oktober 2006 ist eine schulübergreifende Lehrerfortbildung geplant (Informationen über Mineralwasser, Qualität des heimischen Trinkwassers und über Wasserbrunnen für Schulen).

- Wichtig ist die Informationsvermittlung durch Unterrichtseinheiten, Projekttage oder Elternabende an alle direkt oder indirekt Beteiligten (Schüler, Lehrkräfte, Schulleitung, Hausmeister, Eltern, Kioskbetriebe und Reinigungspersonal).

- Das Schulforum beschließt die Umstellung auf Wasser – je nach Infrastruktur Wasser in Flaschen oder Wasserbrunnen.

Dokumentation und Qualitätssicherung: Im Vorfeld des Projekts wird an einer Pilotschule das Trinkverhalten erfasst (Getränkeprotokolle der Schüler, Wiederholung nach drei, sechs und 12 Monaten). Mittels Fragebogen lässt sich bei Lehrern, Schülern und Eltern die Akzeptanz des Projektes erheben. Koordination und Begleitung durch die Abteilung Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, will innerhalb der Studie „trinkfit" herausfinden, wie sich der Verzicht auf Softdrinks bei Grundschülern auf das Körpergewicht auswirkt.

Ressourcen

Kooperationspartner: Sport- und Bäderamt, Stadtwerke Augsburg, Krankenkasse, Getränkehersteller, Sportartikelhersteller. Für Wasser(brunnen) fallen im Durchschnitt pro Schüler pro Monat Kosten von 50 Cent an. „Ein Wasserbrunnen kann zur Probe kostenlos aufgestellt werden, bei Zustimmung wird ein Leasingvertrag … abgeschlossen. Falls kein geeigneter Wasseranschluss vorhanden ist, soll ein ortsansässiger Mineralbrunnen nach günstigen Lieferbedingungen gefragt werden. Denkbar ist die finanzielle Unterstützung durch einen Sponsor (Krankenkasse), ein jährliches Getränkegeld oder die Förderung durch den Elternbeirat."

Kommentar im Projekt

„Wasser ist ein allseits verfügbares und das am meisten kontrollierte Lebensmittel. Mit der Ausstattung von Schulen mit Wasserbrunnen wird ein Beitrag zu gesunden Ernährung geleistet. Die Umsetzung und die Übertragbarkeit der Maßnahme sind gegeben."

Gesundheitsamt der Stadt Augsburg
Abteilung Gesundheitsförderung
Hoher Weg 8, 86152 Augsburg
Ansprechpartnerin: Dr. Elisabeth Weber
Tel. (08 21) 3 24-20 23, Fax (08 21) 3 24-20 05
E-Mail: praev.gesundheitsamt@augsburg.de

„Für Mama koche ich – der Papa kocht für mich“

Eltern und Kinder kochen gemeinsam aus regionalen und saisonalen Produkten – Aktionstage für Familien in Schwabach

Anlass

Viele Kinder sind übergewichtig und bewegen sich zu wenig, in vielen Familien wird nur noch selten gekocht und schon gar nicht gesundheitsbewusst, oft wird nicht gemeinsam gegessen – dies ist aber kein lokales Problem.

Projektziel

Familien planen gemeinsam ein gesundes Essen. Naturgemäße Kost nach der Kneipp'schen Lehre bildet den Schwerpunkt. Alle Familienmitglieder begutachten gemeinsam die Qualität der verwendeten Lebensmittel, und gemeinsam werden die Lebensmittel vor- und zubereitet. Das gemeinsame Essen fördert das Sozialverhalten und macht Spaß. Die Vermittlung von Alltagskompetenzen wie Hygiene, Unfallgefahr, Umweltverhalten ist inbegriffen. Es werden bewusst Pausen eingeplant, damit Zeit für Bewegung auf dem weitläufigen Kneipp-Gelände bleibt. Zielgruppe sind Familien mit schulpflichtigen Kindern.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Geplant sind 6 x 3 Unterrichtseinheiten jeweils mittwochs von 16.30 bis 19.00 Uhr, vier in den Sommerferien, zwei in den Herbstferien. Projektbeginn: 16. August 2006. Zur Vertiefung sind Einzelveranstaltungen für 2007 vorgesehen. Der Kurs findet statt im Vereinsheim des Kneipp-Vereins Schwabach e.V. mit Küche und Aufenthaltsraum. Maßnahmen:

- Information über die Bedeutung des Essverhaltens im Hinblick auf die Gesundheit.
- Planen in kindgemäßer Art, Vor- und Zubereiten von Lebensmitteln, Kochen, Essen, Aufräumen und Nachbesprechen.
- Themen sind: Sommergemüse, Herbstgemüse, Obst in kindgemäßer Art, Getreideprodukte (u.a. Hirse, Dinkel), Milch- und Sauermilchprodukte, gesunde Getränke, Snacks und Süßigkeiten, Kuchen. Verwendung von lokalen Produkten nach Saison (Wochenmarkt, Bauernladen, Bio-Laden) und damit Unterstützung der heimischen Landwirtschaft.

- Durchgeführt wird der Kurs von einer Hauswirtschaftlehrerin mit Erfahrung in der Projektarbeit, die Leitung liegt bei einer Referentin für Hauswirtschaft (Berufsschullehrerin a.D.). Beide sind ehrenamtlich tätig. Für Familien ergibt sich ein Beitrag von fünf bis acht Euro für den Sachaufwand.

- Einladung zum Kurs über die Presse

Dokumentation: Einladungen, Pressebericht.

Ressourcen

Die Arbeit im Projekt erfolgt ausschließlich ehrenamtlich, genutzt werden die Räumlichkeiten des Kneipp-Vereins Schwabach e.V. Der Bayerische Landesausschuss für Hauswirtschaft Förderverein unterstützt das Projekt.

Kommentar im Projekt

„Der bisherige Erfolg ist gut, die Erfolgsaussichten ebenfalls. Das Projekt hilft Kindern und Erwachsenen, sich dem Thema ‹Gesunde Ernährung› gemeinsam zu stellen, was durch Aussagen der Kursteilnehmer bestätigt wird. Es ist geplant, 2007 monatlich ein ‹Familien-Kochen› in das Kneipp-Programm aufzunehmen. Leider kann dies nur in den Sommermonaten erfolgen, da unser Vereinsheim im Winter nicht heizbar ist und sich unser Verein die Miete für eine kommunale Schulküche nicht leisten kann. Selbstverständlich stellen wir dieses Projekt dem Landesverband Bayern des Kneipp-Bundes zur Verfügung. Die Nachahmung wärmstens empfohlen."

Kneipp-Verein Schwabach e.V.
Rupprechtstraße 4, 91126 Schwabach
Ansprechpartnerin: Johanna Ittner
Tel. und Fax (0 91 22) 41 44
E-Mail: JoGeIttner@aol.com

„Hör auf Dein Herz“

Vortragskonzept zur primären Prävention der koronaren Herzkrankheiten auf Basis von Lebensstilveränderungen im Setting Apotheke

Anlass

Zunehmende Kosten im Gesundheitssystem und die steigende Zahl von Lebensstil-bedingten Erkrankungen machen ein Umdenken notwendig: Der Erhalt der Gesundheit und die Auseinandersetzung mit einer gesunden Lebensführung gewinnen an Wichtigkeit, im Gegensatz zum bloßen Vertrauen auf verbesserte Handlungsmöglichkeiten. Gerade kardiovaskuläre Risikofaktoren sind vorwiegend auf den Lebensstil zurückzuführen. Der Lebensstil wiederum ist nachweislich über Maßnahmen zur primären Prävention beeinflussbar.

Das Konzept entstand als Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing“ an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting (Oktober 2006).

Projektziel

Die Teilnehmer der Vortragsreihe „Hör auf dein Herz“ erfahren, welche Risikofaktoren ihre Gesundheit im Hinblick auf die Entwicklung koronarer Herzkrankheiten gefährden. Sie schätzen ihren Lebensstil bezüglich der Risikofaktoren ein und erhalten Anregungen, ihn gesundheitsfördernd zu verändern.

Umsetzung: Geplante Maßnahmen

Vortragskonzept „Hör auf Dein Herz“ als Angebot für ausgewählte Apotheken. Die Vorträge finden in den Räumen der Apotheke statt, die Apotheke ist verantwortlich für Werbung (Flyer, Schaufenstergestaltung, lokale Presse) und Vorbereitung der Räume. Die Vorträge werden von einer Person des Projektteams (drei Gesundheits- und Krankenpflegerinnen mit Zusatzqualifikation Public Health Nurse) gehalten, sie richten sich an gesunde Menschen ab 35 Jahren. Der Projektbeginn ist für Januar 2007 geplant.

- Zeitumfang: drei Abendveranstaltungen mit jeweils einem Vortrag von ca. zweimal 45 Minuten Länge und einem anschließenden Zeitrahmen von 30 Minuten für Fragen für bis zu 20 Teilnehmer (geplant für Oktober 2007).

- Für die Apotheke besteht die Möglichkeit, ein eigenes Dienstleistungspaket mit anzubieten, z.B. Cholesterinwertmessung, Messung des Blutdrucks und des Blut-

zuckers, Gewichtskontrolle.

- Der Inhalt der Vortragsreihe orientiert sich an den Leitlinien zur Primärprävention der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und dem „Positionspapier zur Primärprävention kardiovaskulärer Erkrankungen". Die Vorträge gehen nicht auf Therapieformen ein. Es werden nur solche Risikofaktoren angesprochen, die sich durch eine Veränderung des Lebensstils gut beeinflussen lassen. Themen: Physiologie und Pathophysiologie des Herz-Kreislauf-Systems, Bluthochdruck und Herzgesundheit, Rauchen, Ernährung, Bewegung, Stress. Über gezielte Fragestellungen im Vortrag sollen die Teilnehmer ihren eigenen Lebensstil im Hinblick auf die Risikofaktoren reflektieren.

Dokumentation und Qualitätssicherung: Befragung von Teilnehmern und veranstaltender Apotheke am Ende der Vortragsreihe mittels Fragebogen.

Ressourcen

Planung des Projekts als Projektarbeit an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting. Die Kosten pro Vortragsreihe betragen etwa 270 Euro (Referententätigkeit).

Kommentar im Projekt

„Es ist uns wichtig, die Beteiligten persönlich anzusprechen und nicht nur allgemein über Gesundheit aufzuklären … Wichtige Strategie unserer Vortragsreihe ist es, den Zuhörern zu vermitteln, dass sie die Eigenverantwortung für ihre Gesundheit und somit für ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, das subjektive gesundheitliche Befinden und den Grad an Lebenszufriedenheit und Selbstbestimmung in der Lebensführung haben."

Projektteam: Karolina Clauss, Angelika Kirsten, Brigitte Lagally
Ansprechpartnerin: Brigitte Lagally
An der Stemmerwiese 6, 81373 München
Tel. (0 89) 74 79 27 45
E-Mail: bigi_lagally@web.de

Sturzlos glücklich

Informationsveranstaltungen zur Sturzvorbeugung für Senioren

Anlass

Immer mehr Menschen werden immer älter: Im Jahr 2030 wird jeder dritte Mensch über 65 Jahre sein. Mit dem Älterwerden steigt das Risiko von Stürzen. Rund ein Drittel der über 65-jährigen Menschen stürzt innerhalb eines Jahres mindestens ein Mal.

Das Konzept entstand als Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing" an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting (2006).

Projektziel

Mobile Senioren (ab dem 65. Lebensjahr) und deren Angehörige haben Kenntnisse über das Sturzrisiko. Sie berücksichtigen vorbeugende Maßnahmen zur Sturzprophylaxe und gestalten ihren Lebensraum entsprechend. Es wird Bezug genommen auf den Nationalen Standard „Sturzprophylaxe" (DNQP 2004) und die Ottawa Charta (1986).

Umsetzung: Geplante Maßnahmen

Informationsveranstaltungen für „mobile Senioren" („Personen ab dem 65. Lebensjahr aufwärts, welche gerade erst aus dem Berufsleben ausgeschieden sind, mit Selbständigkeit in allen Lebensbereichen") und ihre Angehörigen zum Thema Sturzprophylaxe.

- Einladung zu der Veranstaltung über einen Flyer. Mögliche Veranstaltungsorte: Senioren-/Altenclubs, Einrichtungen des betreuten Wohnens, Apotheken, Arztpraxen, kirchliche Einrichtungen, Kommunen, Kliniken, Krankenkassen u.a. Bis zu 25 Teilnehmer pro Veranstaltung. Die Teilnahme ist kostenlos.

- Information über Sturzrisiken in einem (in Wort und Bild einfach und verständlich gestalten) Vortrag von 30 bis 40 Minuten Dauer. Abschließend Ausgabe des Merkblatts „Sturzvorbeugung auf einen Blick" zur Sicherung der Inhalte.

- im Anschluss an die Informationsveranstaltung wird den Teilnehmern die Möglichkeit eines „präventiven Hausbesuchs" gegeben, um gezielt auf das persönliche Umfeld eingehen zu können. Durchführung des Hausbesuchs anhand einer Checkliste.

- Die Veranstaltung kann bei Bedarf beliebig und an verschiedenen Orten wiederholt werden. Sie wird jeweils durchgeführt von den Initiatorinnen des Projekts (beide

Gesundheits- und Krankenpflegerin und Lehrerin für Pflegeberufe) in den Landkreisen Passau und Altötting.

- Es ist geplant, das Projekt einmal jährlich in verschiedenen Einrichtungen durchzuführen. Beginn im Herbst, da zu dieser Jahreszeit eine hohe Aktualität für extrinsische Faktoren besteht (Rutschgefahr auf den Straßen, Dunkelheit).

Dokumentation und Evaluation: Flyer zum Projekt. Evaluation per Fragebogen. Um die Rücklaufquote zu erhöhen, wird der Fragebogen zusammen mit einem adressierten, frankierten Briefumschlag 14 Tage nach dem Vortrag an die Teilnehmer versandt.

Ressourcen

Planung des Projekts als Projektarbeit an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting. Geschätzte Kosten für eine Informationsveranstaltung: ca. 140 Euro (Materialkosten und Dozentenhonorar), Hausbesuch 45 Euro.

Eine Finanzierung könnte durch Krankenkassen, durch Sanitätshäuser oder Gesundheitsreferate von Städten oder Gemeinden erfolgen.

Kommentar im Projekt

„Das Ergebnis des Projektes im Hinblick auf eine Reduzierung von Stürzen ist schwer messbar … Der Erfolg dieses Projektes besteht aber in einer möglichen Veränderung in der persönlichen Umgebung bzw. in einer Verhaltensänderung bei den TeilnehmerInnen der Informationsveranstaltung. Die Veränderungen werden mittels eines Fragebogens erfasst. In diesem Fragebogen werden schwerpunktmäßig die Inhalte der Informationsveranstaltung in Bezug auf Verhaltens- und Verhältnisprävention erfasst. In der Auswertung der Fragebögen wird sich zeigen, in welchen Bereichen Senioren bereit sind, Veränderungen vorzunehmen."

Christa Reichthalhammer
Rupertistraße 7
84518 Garching

Maria Höfler
Maria-Weiß-Straße 38
94036 Passau

Wellness-Training für Sie und Ihren Haushalt

Zweitägige Haushalts-Intensivkurse mit Wellness-Programm in Schneeharding

Anlass

Das fachliche Wissen im Haushalt wird stetig geringer und damit auch die gesunde Lebensweise. „Da in der Bevölkerung ein Umdenken eingesetzt hat und die Krankenkassen die Eigenverantwortlichkeit fördern, ist dieses Seminar ein Grundstein, um hier einen Anfang zu machen … Ärgern sie sich über lästige Hausarbeiten?, Plötzlich einen Haushalt organisieren und dann?, Gesunde Ernährung, aber wie?, Weg von zu Hause im Studium oder Arbeitsplatzwechsel?, Job, Familie und Haushalt": Bei diesen Fragen will das Projekt unterstützen.

Projektziel

„Mit Freude gesund sein und gesund bleiben ist das größte Gut des Menschen: dazu trägt dieser Kurs bei": Ein Seminar bietet Menschen eine Anlaufstelle, die Hilfe für gesundes Haushalten suchen. Es vermittelt praktische Haushaltstricks, ergänzt durch ein Wellness-Programm. Die Teilnehmer sollen mit den eigenen Haushalt eine gesunde, stressfreie Balance finden. In naturnaher und ungezwungener Umgebung soll eine neue Sichtweise für die wichtigen Dinge des Alltags erkannt werden. „Haushalt mit Pfiff bringt neue Lebensfreude und Freizeit". Neue Ansätze können helfen, die Anforderungen von Familie, Beruf und Haushalt unter einen Hut zu bringen.

Umsetzung: geplante Maßnahmen

Angebot von zweitägigen „Haushalts-Intensivkursen" im Weber-Hof in Schneeharding/Dietersburg ab Herbst 2006. Die Kurse richten sich an Frauen und Männer gleichermaßen. Auch Paare oder Familien können hier eine Neuordnung der Aufgabenverteilung lernen. Das Seminar umfasst hauswirtschaftliche Anleitungen und Übungen zum „Praktischen Haushalt" sowie ein „Verwöhnprogramm". Maßnahmen:

- Qualifizierte Anleitung für verschiedene Bereiche im Haushalt (Wäschepflege, Reinigen und Putzen, Gesunde Ernährung/richtiges Kochen)
- Wecken der Kreativität des Einzelnen, Tricks für mehr Kreativität in der Wohnung
- Individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm

- „Nordic Walking mit Power für alle Sinne"
- Therapeutisch angeleitete Atemsitzung zum gezielten Stressabbau
- Besuch der Therme Bad Birnbach
- Durch flexibles Gestalten der Seminare kann auf die Bedürfnisse des einzelnen Gastes individuell eingegangen werden. Da es viele Themen um Haushalt und Gesundheit gibt, lässt sich das Seminar immer wieder neu gestalten.

Dokumentation: Kursprogramm

Ressourcen

Die Projektleiterin ist examinierte Krankenschwester, Hauswirtschaftsmeisterin und Nordic-Walking-Trainerin. Sie gehört zu den Gesundheitsbäuerinnen im Rottal. Seminarort ist der in die Natur eingebundene „Weber-Hof" mit Ferienwohnungen in familiärer, ruhiger Umgebung und entsprechenden Gerätschaften, Materialien und Übungsräumen. Kosten für ein zweitägiges Seminar mit Unterkunft und Verpflegung: 195 Euro.

Kooperation mit einer Heilpraktikerin und Atemtherapeutin und dem Landwirtschaftsamt Pfarrkirchen.

Kommentar im Projekt

„Der zweitätige Haushalts-Intensivkurs ist die beste Zeit, etwas zu verändern. Haben Sie Mut! … Entstauben Sie ihre alte Einstellung zur Hausarbeit. Es wird ihnen Spaß machen, viel Neues zu entdecken und auch ihr Umfeld strahlen lassen. Seien Sie es sich wert, Freude, Spaß, Praktisches und Erholung zu verbinden … Bei der Erarbeitung des Seminars war es mir ein Anliegen, mein Wissen ‹Hilfe bringend› weiterzugeben."

Luise Rieger
Weber-Hof
Schneeharding 7, 84378 Dietersburg
Tel. (0 85 64) 2 88, Fax (0 85 64) 52 78
E-Mail: herbertrieger@t-online.de
www.Weber-Hof.de

„sauba bleim“

Interaktive Sucht- und Drogenprävention für Jugendliche – Multiplikatorenschulung durch die Münchner Polizei

Anlass

Viel zu viele Jugendliche in München konsumieren täglich legale wie illegale Drogen. Sie müssen über die gesundheitlichen Gefahren und über die rechtliche Situation intensiv und fachgerecht aufgeklärt werden. Dazu bedarf es einer Präventionsarbeit, die Jugendliche anspricht, Interesse weckt und Aufmerksamkeit erhöht. Die relative Griffnähe zu Drogen aller Art sowie der multikulturelle Austausch in einer Großstadt wie München erfordern eine verstärkte Aufklärung in der Sucht- und Drogenprävention.

Projektziel

Sensibilisierung von Jugendlichen für Sucht und Drogen, Anregung zur Auseinandersetzung mit dem Thema. Lebenskompetenzen wie Selbstvertrauen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit sollen gestärkt, die Gestaltung eines sinnerfüllten, aktiven und selbstbestimmten Lebens gefördert werden. Umsetzung des Projekts über Multiplikatoren, die von der Münchner Polizei ausgebildet werden.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

„sauba bleim“ ist ein interaktives Training für 12- bis 18-Jährige in Schulen oder anderen Einrichtungen. Es erreicht die Jugendlichen über eine Multiplikatorenschulung. „sauba bleim“ wird durchgeführt vom Kommissariat 314 – Verhaltensorientierte Prävention und Opferschutz im Polizeipräsidium München in Zusammenarbeit mit der AOK in München.

Multiplikatorenschulung: Fachkräfte aus verschiedenen Bereichen, insbesondere Lehrerinnen und Lehrer, werden von Polizeibeamten zu Multiplikatoren ausgebildet. Die zweitägige Fortbildung ist kostenlos und schließt ab mit einem Zertifikat, das die Teilnehmer zur Durchführung von „sauba bleim“ an Schulen und anderen Einrichtungen berechtigt. Die Multiplikatoren erhalten eine Begleitmappe für den Unterricht.

Dem Kommissariat 314 stehen vier Beamte zur Durchführung der Multiplikatorenkurse zur Verfügung. Ein Kurs wird von je zwei Trainern abgehalten. Die Beamten sind entsprechend ausgebildet und haben bei der Entwicklung des Projektes mitgewirkt. Es sind weitere Multiplikatorenschulungen von AOK-Gesundheitsberatern in Bayern geplant.

Das Projekt „sauba bleim" selbst wird als zweitätige Veranstaltung an Schulen oder in anderen Einrichtungen durchgeführt. Die Multiplikatoren haben anschließend die Möglichkeit, Projektinhalte über längere Zeit regelmäßig in den Unterricht einfließen zu lassen (Sicherung der Nachhaltigkeit).

- Methoden: Wissens- und Problemvermittlung durch Erlebnis und Kommunikation (Spiele, Übungen, Diskussionen, Kurzvorträge, Reflexionen). Auf „Abschreckungsprophylaxe" wird verzichtet. Angebot eines Elternabends.
- Themenschwerpunkte: Sucht, Drogenkonsum und Recht, Lebenskompetenzen
- 20 Schulen haben sich bereits für das Projekt angemeldet (Stand August 2006).

Dokumentation, Qualitätssicherung: Das Projekt ist analog zweier Projekte zur Gewaltprävention angelegt, die seit 2001 laufen und erfolgreich evaluiert sind. Zahlreiche Probeläufe durch Polizei und/oder AOK mit Schülern unterschiedlicher Alters- und Bildungsebenen wurden erfolgreich mit durchweg positivem Feedback durchgeführt.

Ressourcen

Zusammenarbeit von Polizei München und AOK München. Finanzierung der Kursunterlagen größtenteils durch die AOK München.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt ‹sauba bleim› zeigt deutlich, dass sich die Präventionsarbeit der Polizei aus ihren Anfängen der Drogenkunde befreit hat. Früher stand die Darstellung der polizeilichen Ermittlungstätigkeit und die Abschreckung vom Drogenkonsum im Vordergrund. Die Fachkräfte aus sozialen Bereichen und die Polizeibeamten arbeiteten noch weitgehend nebeneinander her. Heute vermitteln auch Multiplikatoren aus dem Polizeidienst Informationen über Hintergründe und Verhaltensalternativen. Damit sind sie gleichberechtigte Partner der Fachkräfte aus den sozialen Bereichen und unverzichtbarer Bestandteil der psychosozialen Prävention geworden."

Polizeipräsidium München
Kommissariat 314 – Verhaltensorientierte Prävention und Opferschutz
Ettstraße 2, 80333 München
Ansprechpartner: Nicolo Witte
Tel. (0 89) 29 10-23 25, Fax (0 89) 29 10-44 00
E-Mail: nicolo.witte@polizei.bayern.de

Cann(abis) denn sein?

Eine Veranstaltungsreihe für Eltern von drogenkonsumierenden Jugendlichen in Landshut

Anlass

Cannabis ist die inzwischen am weitesten verbreitete illegale Droge in Deutschland. Das Wissen über das Rauschmittel ist jedoch bei den meisten Menschen gering. Unkenntnis und falsche Informationen über die Risiken des Konsums sind ein Grund für einen oft hilflosen und unsicheren Umgang mit Cannabis-Konsumierenden. Das Landshuter Netzwerk e.V. versucht in Kooperation mit Polizei und Staatsanwaltschaft seit drei Jahren im Projekt FreD („Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten/-innen"), dem Drogenkonsum entgegenzuwirken. Eltern waren beim bisherigen Konzept nur am Rande eingebunden. Wenn der Drogenkonsum zum Problem wird, ist davon aber nicht nur der Einzelne, sondern immer auch das System Familie (Partner, Eltern, Kinder und Geschwister) betroffen.

Projektziel

Die Veranstaltungsreihe wendet sich an Eltern, deren Kinder illegale Drogen einmal oder bereits mehrmals konsumiert haben. Sie erhalten Hintergrundinformationen zu Suchtmitteln (insbesondere zu illegalen Drogen) und Sucht. Sie sollen darin unterstützt werden, die Situation ihrer Kinder einzuschätzen, ihre eigene Rolle und ihr erzieherisches Verhalten zu reflektieren. Ausgehend von dieser Einschätzung können Eltern neue Perspektiven im Umgang mit ihren Kindern entwickeln, mit dem Ziel, einer Suchtentwicklung im Rahmen ihrer Möglichkeiten vorzubeugen.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

In Ergänzung zum Projekt FreD findet an vier Abenden eine Elternabend-Reihe in den Räumen des Landshuter Netzwerks statt. Dauer pro Einheit: zwei Stunden. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist auf 16 Personen beschränkt. Eine Voranmeldung der Eltern wird angestrebt. Geleitet werden die Veranstaltungen von zwei Fachkräften der Suchtprävention. Themen:

- Generelle Informationen über Substanzgebrauch und deren Auswirkungen, insbesondere Darstellung und Wirkungsweise der Substanz Cannabis (THC).

- Ordnungsrechtliche Aspekte des Cannabiskonsums.

- Entstehungsbedingungen von Sucht. Davon ausgehend können die TeilnehmerInnen ihre familiäre Situation und Problembereiche darstellen und die damit verbundenen Fragen in der Gruppe diskutieren. Reflexion des eigenen Verhaltens unter dem Aspekt der Co-Abhängigkeit.

- Rolle der Familie unter dem Aspekt der Paarbeziehung. Paar-, Eltern-, Familiengespräche können im Rollenspiel eingeübt werden, um mögliche Lösungen aufzuzeigen. Außerdem werden Behandlungsmöglichkeiten für Jugendliche vorgestellt.

Dokumentation und Qualitätssicherung: Info-Flyer „FreD – Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten/-innen". Verlaufsdokumentation über die Elternabende. Auswertung anhand von Fragebögen und Feedback-Gesprächen am Ende der Veranstaltungsreihe.

Ressourcen

Die Veranstaltung findet in den Räumen des Landshuter Netzwerks e.V. statt, geleitet von Fachkräften des Netzwerks. Teilnahmegebühr pro Familie 25 Euro, Einzelpersonen zahlen 15 Euro.

Kommentar im Projekt

„Eltern, die von Anfang an einen prägenden Einfluss auf die Entwicklung ihrer Kinder haben, spielen eine besondere Rolle bei der Entwicklung von Missbrauch und Sucht. Sie sind Wegweiser, Leitbilder mit ihren Worten und Handlungen. Kinder lernen von Erwachsenen, wie man mit Stress und schlechter Laune umgehen kann, wie man seine Mitmenschen behandelt, wie man sich ernährt und wie man es mit Suchtmitteln hält … Eltern, deren Kinder Kontakt zu illegalen Drogen haben, sollen dabei unterstützt werden, eine Einschätzung der Situation ihrer Kinder, ihrer eigenen Rolle und ihres erzieherischen Verhaltens vorzunehmen ... Die Väter und Mütter sollen darin unterstützt werden, wieder eine bejahende Lebenseinstellung zu sich selbst und zu ihren Kindern zu gewinnen."

Landshuter Netzwerk e.V.
Suchtprävention
Bahnhofplatz 1a, 84032 Landshut
Ansprechpartnerin: Monika Sagmeister
Tel. (08 71) 9 63 67-1 39, Fax (08 71) 9 63 67-1 18
E-Mail: Monika Sagmeister@landshuter-netzwerk.de
www.landshuter-netzwerkde.de

„Tanzen ist doch schöner als wanken und taumeln“

Geschlechtsspezifischer Tanzworkshop für Mädchen in Viechtach

Anlass

In Viechtach wurden Mädchenprojekte in den letzten Jahren kaum oder überhaupt nicht durchgeführt, die Probleme und Schwierigkeiten in der Entwicklung von Mädchen im Teenageralter wurden selten thematisiert. In bestimmten Situationen zeigt sich, dass viele Mädchen heute ganz anders reagieren als noch vor einigen Jahren. Sie rauchen teilweise genauso stark wie Jungen oder sogar stärker, greifen eher zur Alkopop-Flasche als zum Bier, auch die Gewaltbereitschaft bei Mädchen hat in den letzten Jahren zugenommen. Abhängiges Verhalten wächst in einem Spannungsfeld, das durch das Zusammenwirken von Persönlichkeit, aktueller Situation und Suchtmittel geprägt ist.

Projektziel

Ein Tanzworkshop soll es Mädchen im Teenageralter ermöglichen, sich selber besser kennen zu lernen, innerhalb einer Gruppe neue Einzelkontakte herzustellen, sich tänzerisch weiterzuentwickeln und vor allem Spaß zu haben – an sich selbst, den eigenen Möglichkeiten und mit anderen. Stärkung des Selbstbewusstseins, Förderung eines positiven Körpergefühls. Zentrale Frage ist: „Wie kann ich eine starke Persönlichkeit werden?“.

Umsetzung: Geplante Maßnahmen

Tanzworkshop im Rahmen des Sommerferienprogramms der Stadt Viechtach. Er richtet sich an Mädchen im Alter von etwa 9 bis 17 Jahren. Um dieser großen Altersspanne gerecht zu werden, wird der Workshop an zwei Tagen für unterschiedliche Altersgruppen angeboten (Tag 1: 9 bis 12 Jahre; Tag 2: 13 bis 17 Jahre).

Die Teilnehmerinnen erlernen den Tanzstil des HipHop. Sie sammeln Erfahrungen im sensomotorischen Bereich (Koordination, Gleichgewicht, Orientierung im Raum, Feinmotorik) und im psychosozialen Bereich (Selbstvertrauen, Mut, Toleranz, Rücksichtnahme, Konfliktfähigkeit).

Ressourcen

Organisiert wird der Workshop von der Stadtjugendarbeit Viechtach mit Unterstützung

des ehrenamtlichen Frauennotrufs im Landkreis Regen. Geplanter Veranstaltungsort: Turnhalle der Hauptschule Viechtach.

Die Durchführung an den Veranstaltungstagen liegt bei Ohura, einem Projekt der Arbeitsgemeinschaft Bayerischer Musikinitiativen e.V. (anerkannter Träger der Jugendhilfe), das ausschließlich geschlechtsspezifisch und nur mit weiblichen Fachkräften arbeitet.

Finanzierung: Fördermittel des Bezirks Niederbayern, des ehrenamtlichen Frauennotrufs im Landkreis Regen, von Böhmwind e.V. im Landkreis Regen sowie durch Teilnehmerbeiträge.

Kommentar im Projekt

„Tanzen ist eine der ureigensten Ausdrucksformen des Menschen. An allen Orten, zu allen Zeiten und bei allen Völkern wurde getanzt. Für Kinder und Jugendliche bietet das Tanzen die Möglichkeit, sich die Welt über Bewegung und Spiel zu erschließen … Weshalb muss ich mir in der Disco ‹Mut antrinken›, um die Tanzfläche zu betreten? Wie geht es mir, wenn mich alle anstarren, weil ich mich vielleicht nicht so gut bewegen kann? … Die Frage ‹Wie kann ich eine starke Persönlichkeit werden?› steht im Mittelpunkt des Projektes. Mit gestärktem Selbstbewusstsein, einem positiven Körpergefühl sowie neuen motorischen und emotionalen Erfahrungen wird es für die jungen Mädchen einfacher, Problemsituationen, wie die in der Disco, zu meistern."

Stadtjugendamt Viechtach
Mönchshofstraße 31, 94234 Viechtach
Ansprechpartner: Dirk Reichel
Tel. (0 99 42) 8 08-2 31, (0175) 6 92 05 78
E-Mail: jugendarbeit@viechtach.de
www.javit.de

„Obacht!“

Eine Wanderausstellung zum Thema Alkoholmissbrauch

Anlass

Die allgegenwärtige Präsenz von Alkohol in unserer Gesellschaft ist ein wesentlicher Faktor für den hohen Alkoholkonsum in allen Schichten und den schleichenden, immer früheren Einstieg bereits im Jugendalter. Um auf diese Problematik aufmerksam zu machen, ist es notwendig, nicht nur die Kinder in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, sondern auch ältere Bezugspersonen, Eltern, Lehrer und Multiplikatoren aller Art in die präventiven Maßnahmen einzubeziehen. Es bedarf eines umfassenden, ganzheitlichen präventiven Angebotes für die Schaffung eines Problembewusstsein in der Gesamtbevölkerung.

Projektziel

Eine Wanderausstellung soll den Rahmen für Aktivitäten zur Suchtprävention bieten. Eine Kombination aus Texten und Bildern von Alkoholkranken und künstlerische, nicht moralisierende und allgemein menschliche Darstellung sollen insbesondere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erreichen. Mit einem umfassenden Konzept unter Beteiligung der Einrichtung vor Ort (Schulen, Jugendzentren, Betriebe, Bundeswehr u.a.) soll Suchtprävention verankert werden. Es soll zugleich gelingen, Anteilnahme und Betroffenheit bei der Zielgruppe zu wecken und das eigene Verhalten selbstkritisch zu betrachten. Eine Kombination aus Verhaltens- und Verhältnisänderung wird angeregt.

Umsetzung: Bisherige und geplante Maßnahmen

Die Wanderausstellung „Obacht!“ zeigt Biographien und Kunst von Alkoholkranken, zusammengestellt in Erinnerungstexten und -bildern. Auf Stelltafeln werden Suchtkarrieren von inzwischen abstinent lebenden Alkoholikern vorgestellt. Die Akteure bleiben anonym. Den Besuchern der Ausstellung stehen Betroffene als Experten für ihre Krankheit und Multiplikatoren der Einrichtung beratend zur Verfügung. Geplante Maßnahmen (Beginn im Herbst 2006):

- Bildung einer Projektgruppe aus Mitarbeitern der Caritas Tagesklinik für Suchtkranke. Auswahl und Einbeziehung von abstinenten Alkoholikern, die sich für Beratungsarbeit zur Verfügung stellen.

- Konzeption der Inhalte der Ausstellungstafeln und Realisierung in der Kunsttherapie. Plakative Titel wie z.B. „Mit 7 schon ein kleines Bier“, „Wenn ich nicht an-

gefangen hätte …", „Mein Leben auf Umwegen", „Feind Langeweile", „Mit Frust fing es an …". Gestaltung im Sinne von Bildergeschichten (Storyboards). Es werden insgesamt 16 Biografien dargestellt.

- Die Ausstellung wird in Form eines Achteckes gestaltet. In der Mitte bildet sich ein Konzentrationsraum für Gespräche und Infomaterial.

- Planung von Ausstellungsorten und -terminen, Zeitplan für 2007/2008. Die Eröffnung der ersten Ausstellung wird als Event mit Gesundheitspolitikern organisiert

- Die Ausstellung kann als Wanderausstellung gebucht werden von Schulen, Freizeitheimen und Jugendtreffs, Bürgerhäusern, Sportvereinen, Kasernen, Verwaltungen und Firmen, die Mitarbeiter in die Tagesklinik schicken. Beim Stadtrat wird eine Projektpräsentation auf der Wiesn 2007 angeregt.

Dokumentation: Das erste Jahr der Ausstellung dient als Testphase, ggf. anschließend Modifizierung. Begleitend werden Fragebögen an die Besucher verteilt, die Antworten ausgewertet und dokumentiert. Fotodokumentation.

Ressourcen

16 Frauen und Männer aus der Caritas Tagesklinik für Suchtkranke stellen ihren Suchtverlauf in Verbindung mit biographischen Daten dar. Bildnerische Arbeiten von Patienten aus der Kunsttherapie. Finanzierung der Ausstellung über Sponsoren geplant. Erwartet wird auch eine Unterstützung durch Ärztekammer und Krankenkassen.

Kommentar im Projekt

„Es bedarf eines Angebotes und einer Präsentation mit umfassender Information, visuellem und auditivem Erlebnis und Betroffenheitscharakter, das an die Seh- und Lesegewohnheiten von Menschen anknüpft, so dass Aufmerksamkeit garantiert ist. Und es bedarf des Überraschungsmoments, z.B. auch durch Auswahl eher ungewöhnlicher Orte, an denen Menschen erreicht werden, die normalerweise nicht in eine Ausstellung gehen."

Caritas Tagesklinik für Suchtkranke
Schwanthalerstraße 84, Rgb., 80336 München
Ansprechpartnerinnen: S. Bußello-Spieth, E. Seidel
Tel. (0 89) 53 88 69-3, Fax (0 89) 53 88 69-48
E-Mail: tksucht@caritasmuenchen.de

Lifejoy – Besser schlau als blau

Ein Projekt zur Alkoholprävention für junge Menschen

Anlass

Schädlicher Konsum von Alkohol bei Jugendlichen ist ein wachsendes Problem. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Alkohol bei Jugendlichen an erster Stelle der missbräuchlich konsumierten Substanzen steht. Zudem gibt es vermehrt risikoreiche Formen des Konsums wie Komasaufen (Rauschtrinken, „binge-drinking") und Kampftrinken. Sowohl das binge-drinking als auch ein Alkoholrausch werden von rund der Hälfte aller Jugendlichen als gesundheitliche Gefahr eingeschätzt. Das Wissen allein reicht aber offenbar nicht aus, um sich verantwortungsbewusst zu verhalten. Erst wenn zum Wissen ein positives Gesundheitsbewusstsein hinzukommt, wird das Rauschtrinken seltener.

Projektziel

„Lifejoy" ist ein Informations- und Aufklärungsprojekt zu den Gefahren des Alkoholkonsums. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis vierzehn Jahren, ggf. können auch ältere Jugendliche einbezogen werden. Mädchen und Jungen sollen in gleichem Maße angesprochen werden. Ein Schwerpunktthema sind die Gefahren von Alkopops.

Umsetzung: Geplante Maßnahmen

„Lifejoy" soll in Schulen, Sportvereinen und anderen Jugendeinrichtungen stattfinden. Pro Veranstaltung ist eine Dauer von vier Stunden geplant, jeweils eine Jahrgangsstufe nimmt daran teil. In dieser Zeit werden vier Themenbereiche vorgestellt und dazugehörige „Themenparks" durchlaufen. In den Themenparks werden die zuvor gehörten Informationen nachhaltig mit Bildern, Postern und Fakten verstärkt. Angebot verschiedener Infomaterialien (Info-Broschüre, Give aways, Poster, T-Shirts u.a.). Pro Station (Information/Filmvorführung, Begehung des Themenparks, Diskussion) sind etwa 45 Minuten vorgesehen. Themenbereiche:

1. Alkohol im Straßenverkehr (einführende Informationen, Filmvorführung „Spaß, Rausch, Tempo – aber nur ein Leben", Themenpark)

2. Alkopops (einführende Informationen, Filmvorführung, Themenpark)

3. Alkohol – Die Sucht (einführende Informationen, Filmvorführung „Trocken", The-

menpark; alternativ praktische Übungen zum Thema in Gruppenarbeit)

4. Diskussion und „Malstunde" (Teilnehmer malen Bilder zu einem der drei vorgestellten Themenbereiche, die zehn besten Bilder werden für weitere Projekte verwendet und nach Möglichkeit mit einem Preis honoriert). Abschließend Möglichkeit zum Mixen alkoholfreier Cocktails.

Dokumentation, Qualitätssicherung: Dokumentation durch die in der „Malstunde" entstandenen Bilder, Auswertung der Bilder. Am Ende der Veranstaltung werden Fragebögen ausgegeben, die ein bis zwei Tage später eingesammelt und ausgewertet werden.

Ressourcen

Die Veranstaltungen werden durchgeführt von zwei Projektmanagern. Pro Veranstaltung sind Kosten von ca. 500 Euro veranschlagt (Arbeitszeit, Materialkosten). Für die nach der Malstunde ausgegebenen Preise werden Sponsoren gesucht.

Kommentar im Projekt

„Lifejoy hat sich als Ziel gesetzt, über psychische und physische Gefahren von Alkohol und Alkopops zu informieren, Konsumenten zu einem Umdenken im Umgang mit Alkohol anzuregen und Nichtkonsumenten zu bestärken … Filme und Themenparks sollen Diskussionen und Gespräche innerhalb der Jugendlichen anregen … Die zu erwarten Ergebnisse sind, dass Alkohol Diskussionsstoff wird. Dass darüber nachgedacht wird, welche Folgen früher Alkoholkonsum und Alkohol am Steuer nach sich ziehen kann … Die Jugendlichen sollen erkennen, … welche Verantwortung sie tragen."

LIFEJOY GbR
Ansprechpartner:

Karl Markus
Kaps 28
83135 Schechen
Tel. (0 80 35) 40 83 42
E-Mail: lifejoy@gmx.net

Alfred Reihofer
Hauptstraße 16
83562 Rechtmehring
Tel. (0 80 76) 88 71 45
E-Mail: lifejoy@gmx.net