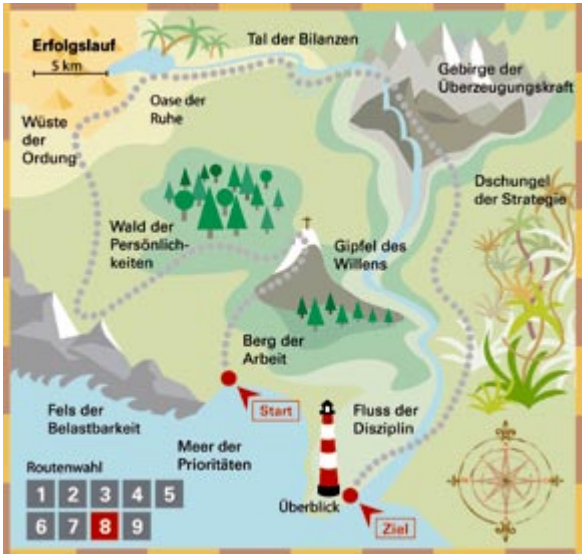
Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2007

Gesundheitliche Chancengleichheit fördern



Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke

Band 18 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

BGPP 2007

Impressum

© Landeszentrale für Gesundheit
in Bayern e.V. (LZG), 2007
Pfarrstraße 3, 80538 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:
Hofmann Druck, Traunreut
Titelbild: „Erfolgslauf" aus der 10.000 Schritte-Aktion der SBK (S.118)
ISBN 978-3-933725-25-7

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2007

Gesundheitliche Chancengleichheit fördern

Herausgeber

Johannes Georg Gostomzyk
Martina Christine Enke

Band 18 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Inhalt

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2007

Vorwort 13
Johannes Georg Gostomzyk

Ausgezeichnete Projekte

1. **Der Klang meines Körpers** 18
   Kreative Wege aus der Ess-Störung - Ein Präventionsprojekt mit mehreren Modulen

2. **Sturzprävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen** 26
   Ein Präventionsprojekt der AOK-Bayern - Die Gesundheitskasse

3. **„fit 4 u!"**
   Ein Präventionsprogramm zur Vermeidung und Verminderung von Übergewicht bei Auszubildenden der AUDI AG Ingolstadt 34

Belobigte Projekte

open.med 44
Ärzte der Welt e.V. organisiert in München medizinische Hilfe für Menschen ohne Versicherungsschutz

Flächendeckende zahnmedizinische Betreuung von Bewohnern in bayerischen Senioreneinrichtungen 46
Das Patenzahnarztmodell der Bayerischen Landeszahnärztekammer

Besonders erwähnte Projekte

Nürnberger Netzwerk Bewegungspädagogik 50
Förderung der Bewegungsentfaltung in Krippen und Kindergärten

„gems" – gut essen mehr Sport 52
Ein Gesundheitsförderungsprogramm für Kinder der 5. und 6. Jahrgangsstufen an der Ludwig-Thoma-Realschule in München

Die Amberger Zeitung bewegt ihre Leser 54
Ein Gesundheitsprojekt für die Region Amberg-Sulzbach

MiMi – Mit Migranten für Migranten 56
Interkulturelle Gesundheit in Deutschland – Projektstandort München

Würzburgs Schulkinder in Bewegung 58
Bewegungsförderung an Schulen mit einem Schwerpunkt auf Grund- und Förderschulen

Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Implementierung der Harl•e•kin-Nachsorge in Bayern 62
Ein Netzwerk unterstützt Familien mit Früh- und Risikogeborenen in der ersten Zeit zu Hause

Ernährungs- und Gesundheitsverhalten von Nürnberger Grundschulkindern 64
Eine Studie liefert Daten für die Entwicklung zielgruppenspezifischer Programme zur Ernährungsbildung

Essen mit Köpfchen! 66
Eine Initiative zur Ernährungserziehung an Schulen im Landkreis Mühldorf

Gesundes Pausenfrühstück 68
Ein Programm für 1. bis 4. Klassen an Grundschulen in Ingolstadt

Lei(s)tungswasser für Schüler 70
Wasser als wichtigstes Nahrungsmittel – Das Augsburger Projekt „Trinken in der Schule“

Sandwich-Tag an der Volkschule Diedorf 72
Von Schülern für Schüler: Eine preisgünstige und gesunde Mittagsverpflegung

Der Klang meines Körpers 18
Kreative Wege aus der Ess-Störung – Ein Präventionsprojekt mit mehreren Modulen (1. Preis)

Nürnberger Netzwerk Bewegungspädagogik 50
Förderung der Bewegungsentfaltung in Krippen und Kindergärten

Würzburgs Schulkinder in Bewegung
Bewegungsförderung an Schulen mit einem Schwerpunkt auf Grund- und Förderschulen 58

Schule in Bewegung 74
„Gesundheit: Ernährung, Bewegung und Entspannung" in der Grundschule an der Brucker Lache in Erlangen

„gems" – gut essen mehr Sport 52
Ein Gesundheitsförderungsprogramm für Kinder der 5. und 6. Jahrgangsstufen an der Ludwig-Thoma-Realschule in München

XXL-Gang 76
Ein Gruppenangebot für übergewichtige Kinder und ihre Eltern im Landkreis Rhön-Grabfeld

Sportjugendtreff 78
Aufbau und Betrieb eines integrativen Sport- und Freizeittreffpunkts für ausländische und einheimische Kinder und Jugendliche in Geretsried

„Krebskranke Kinder" - Unterrichtsmaterialien, Film und Projektideen 80
Das Medienpaket der Stiftung für krebskranke und behinderte Kinder in Bayern will Ängste abbauen und eine soziale Isolation Betroffener verhindern

AktivKids
Das Präventions- und Gesundheitsprogramm der BKK Aktiv für Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren 82

DVG-Kindergesundheitswoche „Komm mit – bleib fit!" 84
Ein Programm zur Gesundheitsförderung für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren in Gunzenhausen

Abenteuer Familie! 86
Kinder und Jugendliche erleben mit ihren Eltern Abenteuer und Gemeinschaft

Praxisbüro Gesunde Schule 88
Eine zentrale Anlaufstelle am Gesundheitsamt Freising unterstützt die Gesundheitsförderung in Schulen im Landkreis

„Sonnen mit Verstand (im Rosenheimer Land)“ 90
Ein Theaterstück informiert Kinder über das Thema Sonnenschutz

„Die zweite Chance“ 92
Ein Film will Jugendliche für Gefahren und Verantwortung im Straßenverkehr sensibilisieren

Prävention in der zweiten Lebenshälfte

Flächendeckende zahnmedizinische Betreuung von Bewohnern in bayerischen Senioreneinrichtungen 46
Das Patenzahnarztmodell der Bayerischen Landeszahnärztekammer

Sturzprävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen 26
Ein Präventionsprojekt der AOK-Bayern - Die Gesundheitskasse (2. Preis)

Gesunder Schlaf im Alter 96
Schlafschulung für Menschen über 60 Jahre zur Vorbeugung und Behandlung von Schlafstörungen – Ein Angebot am Klinikum Nürnberg

Mit Schattenboxen für die Standfestigkeit im Alter 98
Ein Trainingsprogramm zur Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren im Zentrum für Altersmedizin in Nürnberg

PALLIAMO 100
Zu Hause leben bis zuletzt: „PalliativVersorgung mobil e.V.“ in Regensburg knüpft ein Netz für Patienten mit unheilbarer, rasch fortschreitender Krankheit und ihre Familien

„Was bin ich jetzt noch wert?“ 102
Ein Angebot zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit für Menschen in der zweiten Lebenshälfte oder in besonders schwierigen Lebenslagen im Raum Würzburg

Gesundheitsförderung im Betrieb

„fit 4 u!" 34
Ein Präventionsprogramm zur Vermeidung und Verminderung von Übergewicht bei Auszubildenden der AUDI AG Ingolstadt (3. Preis)

Gesundheitsanalyse 2007 106
Wie geht es Ihnen? – Untersuchungen zu Arbeit und Gesundheit bei EADS Augsburg

Gesunder Betrieb Alten- und Pflegeheim Saal an der Donau 108
Ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit der AOK Kelheim

Gesundheitsprävention im betrieblichen Kontext 110
Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Suchtprävention und dem Focus Frauen (in den helfenden Berufsgruppen) in der Rehabilitationsklinik Bernried

AFA®-Atemtherapie als Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress und Burnout im Lehrberuf 112
Ein Projekt an der Universität Regensburg untersucht die Wirkung von Atemarbeit zur Reduktion von berufsbedingtem Stress

Rauchfreie ambulante Pflege 114
Planung zur Umsetzung des Manuals „Rauchfreie Krankenhäuser" am Beispiel des Caritasverbandes der Erzdiözese München/Freising

Bewegung fördern

10.000 Schritte 118
Eine Aktion der SBK für alle, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

„mach2. Besser essen. Mehr bewegen" 120
Eine bayernweite Aktion der GEK im Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landessportverband

Die Amberger Zeitung bewegt ihre Leser 54
Ein Gesundheitsprojekt für die Region Amberg-Sulzbach

DJK Salz – Wir bewegen Sie! 122
Prävention und Gesundheitsförderung im Sportverein

Bewegung als Investition für Gesundheit: Das BIG-Projekt 124
Ein Projekt zur Entwicklung, Durchführung und Evaluation präventiver Bewegungsförderungsmaßnahmen mit Frauen in schwierigen Lebenslagen in Erlangen

Bewegungsraum für Mütter 126
Herztöne e.V. in Regensburg bietet im Sport und Entspannung für Frauen vor und nach der Entbindung

Prävention süchtigen Verhaltens

Feiern ohne Rausch 130
Ein neues Konzept für Feste in Weilheim

NO ALC FOR KIDS 132
Der Suchtarbeitskreis Weilheim-Schongau schult Kassenpersonal

Jugendschutz an Tankstellen 134
Das Präventionsprojekt „STOP" in Landshut

sauba bleim 136
Interaktive Sucht- und Drogenprävention für Jugendliche – Multiplikatorenschulung der Kriminalpolizeidirektion München

SuPrA 138
Das Suchtpräventionskonzept der Drogenhilfe Schwaben e.V. für Schülerinnen und Schüler

Komm … lass uns träumen! 140
Wochenendfreizeit für Kinder aus Familien mit Suchtproblematik in München

Schwangerschaft und Rauchen 142
Der Oberpfälzer Suchtarbeitskreis knüpft ein Netzwerk zur Förderung des Nichtrauchens bei werdenden Müttern und jungen Eltern

Spezielle Präventionsthemen

Sozialpaten in Augsburg 146
Freiwillige unterstützen Menschen in Armut und sozialer Notlage – Ein Projekt im Bündnis für Augsburg

open.med 44
Ärzte der Welt e.V. organisiert medizinische Hilfe für Menschen ohne Versicherungsschutz in München

MiMi – Mit Migranten für Migranten 56
Interkulturelle Gesundheit in Deutschland – Projektstandort München

Qualifizierungsmaßnahme für Berufe im Gesundheits- und Wellnessbereich 148
Ein Projekt von Donna Mobile – Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien in München

Zielgruppenorientierte, niedrigschwellige Aids/STI-Prävention 150
Verbesserung des Zugangs von besonders gefährdeten Personengruppen zu den Angeboten der Beratungsstelle für AIDS und STI in Nürnberg

Schwul-lesbische Filmreihe 152
Das Zentrum für Aids-Arbeit Schwaben will zur Auseinandersetzung mit den Thema HIV/Aids anregen

Ganzheitliche Gesundheitsprävention mit Hypnofloating® 154
Ein Entspannungsverfahren zur Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen

Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsmanagement für Alle 156
Individuelle Beratung zu Gesundheitsförderung und Prävention in München

Präventionsstützpunkt 158
„Ihre Gesundheit ist unser Auftrag“

Vorwort

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2007

Johannes G. Gostomzyk

Auf die Ausschreibung zum Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2007 wurden 54 Projekte bei der LZG zum Wettbewerb eingereicht, das ist nahezu die gleiche Anzahl wie in den Vorjahren. Eine zusammenfassende Übersicht über die eingereichten Projekte kann nicht den Anspruch auf Repräsentativität für den Stand der Prävention in Bayern erheben, dennoch gibt die Palette der Projektziele und deren Umsetzung interessante Hinweise auf Tendenzen und spricht, auch im Rückblick auf frühere Wettbewerbe, für eine kontinuierliche Weiterentwicklung. Das Scheitern des Entwurfs für ein Präventionsgesetz 2005 im Bundesrat hat keine erkennbaren Spuren in 2006 hinterlassen. Das spricht für die Förderung regionaler Selbstorganisation von Präventionsprojekten auch in Zukunft.

Mit dem Untertitel „Gesundheitliche Chancengleichheit fördern" hat der Ausschreibungstext zum BGPP 2007 eine Vorgabe im Wettbewerb benannt und zugleich eine darüber hinausgehende Orientierung für solidarisch organisierte Prävention vorgegeben. Gesundheit für alle ist eine Vision. Sie bedeutet, allen die Wahrnehmung ihrer individuellen Gesundheitschancen gesellschaftlich zu ermöglichen und diejenigen durch organisierte Präventionsangebote zu fördern, die diese nicht aus eigener Kraft wahrzunehmen vermögen.

Gesundheitschancen sind in unserer Gesellschaft ungleich verteilt. Sie resultieren aus Unterschieden in der Risikoexposition, aus unterschiedlichen Bewältigungsressourcen und erlerntem Gesundheitsverhalten. Das Zusammenwirken der drei Komponenten bestimmt die Haltung des einzelnen zu jeweils aktuellen Präventionsthemen. Im Wettbewerb waren dies die Themen Ernährung und Bewegung, Umgang mit Stress, süchtiges Verhalten u.a.

Der Erhalt der Gesundheit hat einen hohen Stellenwert in unserer Leistungsgesellschaft, von einer Gesundheitsgesellschaft des 21. Jahrhunderts ist neuerdings die Rede. Als Beweis wird insbesondere die noch immer steigende mittlere Lebenserwartung angeführt. Garant für den Erfolg ist die Gruppe der Erwerbstätigen. Aber unsere Gesellschaft kennt in der Debatte um soziale Gerechtigkeit leider auch die Begriffe Jugend- und Altenlast, so als wären die drei Lebensabschnitte voneinander unabhängig. Die huma-

nitäre Verfassung einer Gesellschaft findet ihren Ausdruck besonders darin, wie sie mit diesen „Lasten" umgeht. Sozialepidemiologie und Armutsberichte präsentieren der gesundheitsbezogenen Prävention mit den Begriffen „Altersarmut", „Armut ist weiblich" und jetzt auch noch „Infantilisierung der Armut (Kinderarmut)" selektive Aufgabenfelder in unserem reichen Land. Prävention verfolgt das Anliegen, in allen drei Lebensabschnitten zukünftige Gesundheitslasten zu vermeiden oder zu mindern. In der Zusammenschau der zum BGPP 2007 eingereichten Projekte befassen sich diese mit allen drei Lebensabschnitten.

Gesundheitsbezogene Prävention für Kinder und Jugendliche ist für Bürger und Gesundheitspolitik ein wichtiges Aufgabenfeld. Die Voraussetzungen sind in der Regel günstig, Kinder und Jugendliche sind in Kindergärten, Schulen und Ausbildungsstätten für präventive Intervention erreichbar und deren Gelingen fördert Gesundheit nachhaltig. Mehr als ein Drittel der Projekte des BGPP 2007 befasst sich mit der Gesundheit in dieser Altersgruppe, insbesondere mit Fragen der Ernährung und Bewegung. Die eingereichten Projekte zeigen vorbildliche Problemlösungen im Sinne guter Praxis.

Die Problemlage vor Beginn der Projekte berichtet von Über- aber auch Mangelernährung, beide beeinflussen Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit. Kinder, die auf diese Weise ihre Bildungschancen verpassen, verlieren auch wichtige Gesundheitschancen in der Zukunft. Zudem sind in Hinblick auf die in letzter Zeit bekannt gewordenen Todesfälle von Kindern durch Vernachlässigung oder Verhungern alle Bürger zum Hinschauen aufgerufen und neue Überlegungen zur Prävention angezeigt, auch zu Maßnahmen systematischer Verhältnisprävention.

Prävention für ältere Menschen als gesellschaftliche Aufgabe verlangt unter dem Eindruck der demographischen Entwicklung und deren belastenden Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit unseres Sozialsystems dringliche Aufmerksamkeit. Das Präventionspotential im Sinne der Tertiärprävention bei Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen zur Stabilisierung und Verbesserung ihrer Gesundheit und Lebensqualität ist bislang nicht ausgeschöpft, wie die Präventionsprojekte Mundgesundheit, Sturzprophylaxe, gesunder Schlaf, Palliativversorgung zeigen. Das Setting „Einrichtungen für Menschen im Alter und Pflegeeinrichtungen" bildet ein bisher weniger beachtetes, aber wichtiges Aufgabenfeld der Prävention für eine humane Bewältigung von Alter und Tod in unserer Gesellschaft.

In der Arbeitswelt hat gesundheitliche Prävention vor allem durch Regelungen der Gesetzlichen Unfallversicherung und der Gewerbeaufsicht eine lange Tradition. Die Beteiligung betriebsärztlicher Dienste und Betriebskrankenkassen großer Unternehmen am BGPP-Wettbewerb zeigt, ob aus sozialer Verantwortung oder wirtschaftlicher

Vernunft oder beides, die betriebliche Prävention hat die Grenzen von Risikovermeidung am Arbeitsplatz hin zum betrieblichen Gesundheitsmanagement überschritten, letzteres reicht bis in den Freizeitbereich.

Die Projekte des BGPP 2007 haben sich regional organisiert und unterschiedliche Finanzierungsquellen erschlossen, auch beteiligten sich häufiger mehrere Förderer an einem Projekt. Mehr als die Hälfte der Projektträger nannte Beteiligungen von Ämtern, Kommunen und Ministerien, d.h. direkte oder indirekte finanzielle Förderung aus Steuergeldern. Bei ca. einem Drittel der Projekte waren gesetzliche Krankenkassen (AOK, BKK u.a.) an der Finanzierung beteiligt. Rund ein Drittel der Projekte wurde durch Stiftungen oder Spenden gefördert. Für Beratungen oder Hilfen bei Durchführung und Evaluation nahmen rund 20 Prozent der Projektträger Universitätsinstitute in Anspruch.

In unserer kulturgeprägten Umwelt ist Gesundheit keine naturgegebene Ordnung, sondern ganz wesentlich eine humane Leistung. Die Beteiligung von Schulen, Krankenkassen, Firmen, Zentren und Vereinen am BGPP 2007 kann als Beleg dafür gewertet werden, dass die Aufgabe Prävention in weiten Bereichen in der Gesellschaft angekommen ist und auf eine wachsende Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung für Gesundheit trifft. Zukunftsgerichtet sei ergänzend bemerkt, solidarisch organisierte Präventionsmaßnahmen, die nach dem Gießkannenprinzip arbeiten, treffen alle gleich, sie verändern damit aber nicht sozial bedingte Ungleichheit für Gesundheitschancen. Der BGPP 2007 zeigt bezüglich der Entwicklung einer selektiven Prävention noch Klärungs- und Entwicklungsbedarf in der Zukunft an.

Insgesamt kann der BGPP 2007 auf beachtliche Erfolge in der Prävention in Bayern hinweisen. Das betrifft die regionale Definition von Präventionsbedarf und deren erfolgreiche Umsetzung im Sinne einer bürgernahen Prävention.

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

Ausgezeichnete Projekte

1. Preis

Eintauchen in die Welt von Betroffenen: Schülerinnen der Maria-Ward-Schulen Bamberg lauschen dem „Klang meines Körpers". Die interaktive Ausstellung ist Teil des Projekts zur Prävention von Ess-Störungen, das von der Abteilung Gesundheitswesen im Landratsamt Bamberg begleitet wird.

„Der Klang meines Körpers“ Kreative Wege aus der Ess-Störung

Ein Projekt zur Prävention von Ess-Störungen mit mehreren Modulen

Anlass

Ess-Störungen bei Jugendlichen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Längst sind Erkrankungen wie Magersucht, Bulimie oder Ess-Sucht nicht mehr nur das Thema von Ärzten und Therapeuten, sondern Gegenstand der öffentlichen Diskussion. Ess-Störungen aus der Anonymität herausholen, der Erkrankung ein Gesicht geben und die Sprachlosigkeit überwinden, sind Idee und Hintergrund zur Entstehung dieses Projektes mit den Modulelementen Wanderausstellung, Seminare, Begleit- und Arbeitsmaterial. Die Brisanz des Themas macht Aufklärung und Prävention für die betroffenen Altersgruppen und Hilfestellung für Pädagoginnen und Pädagogen unerlässlich.

Im Rahmen einer musiktherapeutischen Gruppe haben fünf betroffene junge Frauen zusammen mit ihrer Musiktherapeutin, einer Graphikerin und mit Unterstützung durch Fachinstitutionen eine interaktive Ausstellung über Ess-Störungen entwickelt und gestaltet. In deren Mittelpunkt stehen die betroffenen Mädchen und Frauen selbst mit ihren Porträts, Texten und ausgewählten Musikstücken. Gerade dort, wo Worte fehlen, können Bilder und Musik stellvertretend „sprechen“.

Die innovative Qualität des Projektes ist die Arbeit mit dem kreativen musiktherapeutischen Ansatz. Das Projekt ist insofern sowohl therapeutische Intervention als auch ein ganzheitlich präventiver Ansatz. Das Projekt betont die Ressourcen und Stärken, die in den Erkrankten schlummern und im kreativen Prozess geweckt werden. Das Entdecken und Erleben der eigenen Kreativität trägt zur Überwindung der Erkrankung bei. Ohne die Sachinformationen zu vernachlässigen, wird das Thema Ess-Störung nicht im Fokus der Symptomorientierung, sondern aus einem ressourcenorientierten Ansatz heraus bearbeitet. In den Seminaren werden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren fachlich geschult, der ganzheitliche Ansatz vermittelt, die Notwendigkeit von Kooperation und Vernetzung betont und die Arbeit mit Schüler- und Jugendgruppen in der Ausstellung vorbereitet.

Projektziel

Ein zentrales Ziel des Projektes lässt sich am besten durch ein Zitat der betroffenen Frauen beschreiben: „Wir möchten unsere gesammelten Erfahrungen und die wieder

gewonnene Hoffnung an andere weitergeben. Über Collagen, Texte und Musik wollen wir Betroffene und Interessierte direkt, aber sensibel ansprechen und gleichzeitig aufzeigen, dass in jedem Menschen Kreativität als Lösungspotential schlummert". Neben diesem Ziel, einen Einblick in die Innenwelt von essgestörten jungen Frauen zu gewinnen, geht es in dem Projekt auch darum, generell über Ess-Störungen zu informieren und Ess-Störungen vorzubeugen. Ein weiteres Ziel ist die fachliche Fortbildung von pädagogischem Personal, insbesondere von Lehrkräften und Mitarbeitern der Jugendhilfe als Multiplikatoren. Des Weiteren ist die Initiierung und Förderung von Netzwerken zwischen Eltern, Lehrerinnen und Lehrern, fachkompetenten Stellen, Selbsthilfegruppen etc. ein zentrales Anliegen des Projektes. Dies insbesondere, um Nachhaltigkeit in der Prävention zu gewährleisten.

Maßnahmen und Umsetzung

Das Projekt besteht aus drei Modulen:

I. Ausstellung
II. Seminare
III. Begleit- und Arbeitsmaterial

I. Ausstellung

AUßENKREIS: WENN DER KÖRPER VERSTIMMT IST

Der Außenkreis der Ausstellung umfasst fünf informative Ausstellungstafeln, die unterschiedliche Aspekte von Ess-Störungen thematisieren.

- Hintergrundinformationen zum Projekt
- Probleme mit dem Essen? Was kann dahinter stecken?
  Ursachen und Auslöser für die Entstehung von Essstörungen.
- Signale werden gegeben, um erkannt zu werden.
  Anzeichen, die auf eine Ess-Störung hinweisen.
- Bitte nicht füttern ... denn ich habe Hunger nach:
  Vom emotionalen Hunger bei Ess-Störungen.
- Du kannst es schaffen! Wege aus der Ess-Störung.

INNENKREIS UND HÖRSTATION: SEELENKLÄNGE

Während im Außenkreis erforderliche und hinführende Informationen zu Ess-Störungen gegeben werden, tauchen die Besucher im Innenkreis in die Welt der Betroffenen ein.

Porträts
Neben einer Hörstation und fünf Schatzkisten bilden die Porträts den Innenkreis der Ausstellung. Diese fünf Porträts verstehen sich als Fenster, durch die den Besuchern ein sehr persönlicher Einblick in das Innenleben der jungen Frauen gewährt wird. Die Bilder und Texte erzählen von ihren Ängsten, Nöten, Sehnsüchten und Wünschen und lassen die Komplexität der Erkrankung erkennen.

Hörstation: Satte Klänge
Musik als „Sprache der Gefühle" lässt in uns leichter innere Bilder und Stimmungen entstehen. Seinen (Lebens-)Rhythmus finden, Trauer, Mut und Perspektiven zum Ausdruck zu bringen und hörbar zu machen: das alles kann Musik. An fünf Kopfhörern können sich die Besucher Musikstücke anhören, die die betroffenen Frauen zu ihrem jeweiligen Porträt ausgewählt haben; anonym genug und doch so persönlich, dass jeder Besucher/jede Besucherin eigenen Gedanken, Empfindungen, Wünschen und Ängsten nachspüren kann.

Schatzkisten: Mit sich in Einklang kommen
Unterhalb der Porträts befinden sich fünf Schatzkisten. Diese selbst gestalteten Schatzkisten enthalten unterschiedlichste Materialien, die Wege aus der Ess-Störung aufzeigen und gleichzeitig einladen, sich mit der Frage auseinander zu setzen, wie man Ess-Störungen bereits im Vorfeld entgegenwirken kann.

II. Seminare

Die Seminare für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind als Lehrerfortbildungsmaßnahme vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus anerkannt. Für Institutionen, die die Ausstellung ausleihen möchten, ist die Teilnahme an einem Seminar verpflichtend. Hiermit soll die fachliche Qualität der Ausstellungsarbeit gewährleistet werden und ein „bloßes Ausleihen" vermieden werden. Neben dem obligatorischen Besuch eines Seminars wird beim Verleih der Ausstellung darauf geachtet, dass vom Entleiher Kooperationspartner vor Ort vorhanden sind und eine Vernetzung verschiedener Gruppen angestrebt wird. Neben Vertretern der ausleihenden Institutionen können selbstverständlich auch interessierte Personen (Lehrer, Eltern, Klinikpersonal, Vertreter von Selbsthilfegruppen etc.) an den Seminaren teilnehmen.

Die Inhalte des Seminars gliedern sich in folgende Punkte:
- Ursachen und Auslöser für die Entstehung einer Ess-Störung
- Früherkennung
- Leitfaden für den Umgang mit betroffenen Angehörigen

- Hilfestellung für Betroffene, Möglichkeiten und Grenzen
- Ressourcenorientiertes Arbeiten mit Schülern und Schülerinnen
- Einführung in die Bedeutung kreativer Medien für das Projekt
- Gestaltung von Unterrichtseinheiten und Projekttagen
- Entwicklung eines individuellen Präventionskonzeptes für den Schulalltag

III. Begleit- und Arbeitsmaterial

Musiktherapeutisches Gruppenprogramm

Das Gruppenprogramm bildet den musiktherapeutischen Hintergrund zur Ausstellung und stellt die Bedeutung kreativen Handelns zur Überwindung und Prävention von Ess-Störungen in den Mittelpunkt. Das Programm richtet sich vornehmlich an Fachkräfte, die in Beratung und Therapie mit essgestörten Personen zusammenarbeiten.

Arbeitshandbuch zur Ausstellung

Das Arbeitshandbuch richtet sich an Pädagoginnen und Pädagogen. Es enthält wichtige Informationen zu Ess-Störungen und gibt Anregungen, wie das Thema aktiv in den Unterricht integriert werden kann. Ebenso ist es zur Nacharbeit mit Gruppen geeignet, die die Ausstellung besucht haben, da es die Inhalte der Ausstellung aufgreift und Kopiervorlagen enthält. Wie im Gruppenprogramm wird auch hier der kreative, musiktherapeutische Ansatz betont, der das Projekt elementar von bekannten Programmen zur Prävention von Ess-Störungen unterscheidet.

Informationsheft für Jugendliche

Der Ausstellung liegt ein Informationsheft für Jugendliche im CD-Format bei, das die komplette Ausstellung und das gesamte Thema Ess-Störungen nochmals aufbereitet. Insbesondere kommen dort die betroffenen Frauen zu Wort, die die Ausstellung wesentlich mitkonzipiert haben. Persönliche Gedanken zu den einzelnen Porträts und den Musikstücken stellen noch einmal eine Verbindung zwischen den Besuchern und den betroffenen Frauen her. Das sehr farbenfroh und persönlich gestaltete Heft versteht sich als „Geschenk" an die Besucherrinnen und Besucher und als ein „Schatz", auf den immer wieder zurückgegriffen werden kann. (Betroffene oder interessierte Jugendliche können auch in einem E-Mail-Portal Kontakt zu den jungen Frauen oder der Therapeutin aufnehmen.)

CD Rom

Auf der CD Rom befinden sich sämtliche Bilder der Ausstellung, so dass mit diesem Medium, in Verbindung mit dem Arbeitsheft, das Thema Ess-Störungen nachhaltig in Klassen oder Jugendgruppen weiter bearbeitet werden kann.

Qualitätssicherung und Evaluation

Um eine Qualitätssicherung zu erreichen, ist der Besuch eines Seminars für mindestens eine Person der ausleihenden Institution verbindlich. Ebenso wird Wert darauf gelegt, dass die Ausstellung mit mindestens einem Kooperationspartner vor Ort präsentiert wird. Hiermit soll einem reinen Ausstellungsevent vorgebeugt werden. Durch die Seminare wird eine fachliche Fortbildung gewährleistet und durch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern eine Vernetzung vor Ort gefördert. Sowohl die Ausstellungstermine als auch die Seminare werden evaluiert. Um die Qualität und die Nachhaltigkeit zu erhöhen, ist die Ausbildung regionaler Ansprechpartner geplant. Des Weiteren ist die Dopplung der Ausstellung für den Aufbau einer Projektregionalstelle in Nordrhein-Westfalen in Planung. Für den Raum Düsseldorf/Köln wurden bereits erste Kontakte zu interessierten Institutionen aufgenommen.

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wird logistisch und organisatorisch vom Landratsamt Bamberg, Abt. Gesundheitswesen, begleitet. Finanziell wird es durch Haushaltsmittel des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz im Bereich Prävention, den Suchtarbeitskreis Bamberg sowie durch Verleih- und Seminargebühren gefördert und unterstützt. Dank vieler Sponsoren konnte das Projekt im Vorfeld zügig realisiert werden. Unser Dank gilt an dieser Stelle der Oberfrankenstiftung, der Stadt Bamberg, dem Caritasverband für die Erzdiözese Bamberg e.V., dem Erzbistum Bamberg – Fachbereich Familie, der Deutschen Gesellschaft für Musiktherapie sowie dem Suchtarbeitskreis des Landratsamtes Bamberg. Nicht zuletzt gilt ein Dank der Grafikerin Christine Kaufmann für die wunderbar einfühlsame, gestalterische Umsetzung der Ausstellungselemente und Materialien.

Landratsamt Bamberg, Abteilung Gesundheitswesen
Ansprechpartner: Lothar Riemer (Projektbegleitung)
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg
Tel. (09 51) 8 56 51
E-Mail: lothar.riemer@lra-ba.bayern.de

Stephanie Lahusen (Projektleitung)
Schmitzberg 49, 40667 Meerbusch
Tel. (0 21 32) 1 31 86 20
E-Mail: info@klang-meines-koerpers.de
www.klang-meines-koerpers.de

„Der Klang meines Körpers“: Über Musik, Bilder, Collagen und Texte von Betroffenen bekommen Jugendliche einen persönlichen, unmittelbaren Zugang zum Thema Ess-Störungen. „Die SchülerInnen erleben sich als Schauende, Hörende und Gestaltende und eröffnen sich dadurch unterschiedliche ‚Spielräume‘, um die Problematik ganzheitlich zu erfassen.“

Probleme mit dem Essen?
Was kann dahinter stecken?
Liebeskummer
Einsamkeit
Perfektionismus
einschmeidende Veränderung
Konflikte in der Familie
Schulstress
Mobbing
Gefühl, nicht zu genügen
verletzende Erlebnisse
Schönheitsideal
Lebenskrisen

Du kannst es schaffen!
Du bist der Schlüssel zu dir selbst!
Es gibt immer jemanden der dir zuhört- Geschwister, Lehrer, Freunde, Eltern.
Freunde Dich mit dir an! -auch deine schwachen Seiten sind o.k.!
Gestehe dir deine Krankheit ein.
Setze Grenzen!
Du bist einzigartig- entdecke deine Schätze!
Keine Angst vor Therapie! Beratungsstellen helfen dir weiter!
Heilung braucht Zeit, Rückfälle gehören dazu.

Bitte nicht füttern…
denn ich habe Hunger nach:
Leben
Ehrlichkeit
Freundschaft
Herzlichkeit
Verständnis
Unterstützung
Nähe
Liebe

Signale werden gegeben, um erkannt zu werden!
Häufige Diäten
Ständige Beschäftigung mit Figur und Aussehen
Aufsuchen der Toilette nach Mahlzeiten
Abmagerung und Verleugnen des Untergewichtes
Rückzug von Mitmenschen
Perfektionismus
Große Kenntnisse über Nahrung und Kalorien
Extreme sportliche Aktivität

2. Preis

„Training für alle, die wollen und können“: 256 Pflegeeinrichtungen in Bayern sind in der ersten Phase (2007) in das Projekt zur Sturzprävention gestartet, 260 weitere folgen Anfang 2008. Bis zum Jahr 2010 will die AOK Bayern rund 1.000 Pflegeheime mit 85.000 Bewohnerinnen und Bewohnern erreichen.

Sturzprävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen

Ein Präventionsprojekt der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Hintergründe/Ausgangssituation

Mehr als jeder zweite Heimbewohner erleidet nach einer Evaluation des Geriatrischen Zentrums Ulm/Alb-Donau gegenwärtig einen Sturz pro Jahr. Mehr als 20 Prozent der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner stürzen mehr als drei mal pro Jahr. Das folgenschwerste Ereignis nach einem Sturz ist ein Knochenbruch, vor allem die Hüftfraktur. Bis zu 5 Prozent der Stürze in Heimen führen zu einer Fraktur, bis zu 20 Prozent der Stürze müssen medizinisch weiter abgeklärt werden. Insgesamt werden in Deutschland im Jahr mehr als 25.000 Heimbewohner nach Hüftfrakturen behandelt. Hinzu kommt nochmals die gleiche Anzahl von Knochenbrüchen anderer Lokalisation. Insbesondere Hüftbrüche sind mit einer Steigerung der Sterblichkeit, langen Krankenhausaufenthalten, Schmerzen und zunehmender Behinderung verbunden.

Viele Stürze sind vermeidbar. Es ist von großer Bedeutung, dass seitens der Heimbewohner, des Personals und der Leitung der Einrichtung erkannt wird, dass Stürze sich häufig nicht schicksalhaft ereignen, sondern verhinderbar sind.

Unter Berücksichtigung dieser Fakten wurde von 1998 bis 2001 in der Stadt Ulm das Modellvorhaben zur Vermeidung von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen bei Heimbewohnern durchgeführt. Dieses Modell wurde ursprünglich vom Bundesministerium für Gesundheit und dem Sozialministerium des Landes Baden-Württemberg gefördert, um nach neuen Wegen der Sturzvermeidung und Mobilitätsverbesserung von Heimbewohnern zu suchen. Das Modell führte in dem genannten Zeitraum zu einer Sturzreduktion von mehr als 40 Prozent und zu einem Rückgang schwerer Verletzungen von mehr als 30 Prozent.
Zum „Ulmer Modell" liegen mittlerweile erste Evaluationen und Projektberichte vor, die aufgrund ihrer durchweg positiven Ergebnisse nachgerade dazu auffordern, das Sturzpräventionsprogramm in vollstationären Pflegeeinrichtungen der AOK Bayern, auch unter dem Aspekt der Erprobung neuer Versorgungsformen, zu fördern.

Die AOK Bayern hat in einer internen Vorstudie zu Krankenhauseinweisungen von Bewohnern in vollstationären Pflegeeinrichtungen in Verbindung unter anderem mit Diagnosen zu Stürzen festgestellt, dass der Schwerpunkt bei Qualitätsverbesserungsmaßnahmen vor allem auch auf die Sturzvermeidung durch z.B. Sturzprävention zu legen ist.

Projektziele

Als primäre Ziele eines Sturzpräventionsprojektes wurden dabei die Verbesserung der Versorgung älterer Menschen, Prävention und Rehabilitation vor Pflege und die Orientierung am evaluierten „Ulmer Modell" identifiziert.

Daraus ergaben sich im Detail die Projektzielparameter

1. Positionierung zur Verantwortung für chronisch kranke, multimorbide, pflegebedürftige Menschen,
2. Vermeidung von Unfällen bzw. Stürzen,
3. Qualitätsverbesserung in Pflegeheimen,
4. Verringerung der Pflegebedürftigkeit durch Erhöhung der Funktionalität,
5. Unterstützung bei der Einführung des Expertenstandards Sturzprophylaxe und
6. Reduzierung der Behandlungskosten.

Somit war es operatives Ziel, ein auf die AOK Bayern zugeschnittenes Projektkonzept für einen phasenweisen landesweiten und flächendeckenden Roll-out, untergliedert in mindestens vier Projektphasen (Phase = Jahr), zu erarbeiten. Um den Roll-out auf hohem Niveau steuer- und koordinierbar zu halten, ist es Ziel, jährlich ca. 250 Pflegeeinrichtungen zur Teilnahme an dem Projekt zu gewinnen.

Die qualitative und zielgerichtete Umsetzung des Projektes hat ein interdisziplinäres Projektteam der AOK Bayern übernommen. Eine qualitätsgesicherte Projektberatung und -begleitung erfolgt durch ein medizinisch-wissenschaftliches Team unter Leitung von Herrn PD Dr. med. Clemens Becker, Chefarzt, Geriatrische Rehaklinik am Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart.

In diesem Zusammenhang wird eine gesundheitsökonomische Evaluation dieses bayernweit angelegten Programms zur Primärprävention von sturzbedingten Hüftfrakturen bei Pflegeheimbewohnerinnen und Pflegeheimbewohnern als großflächiges Translationsprojekt durchgeführt, das die Übertragbarkeit einer kontrollierten Studie auf die Alltagsbedingungen der Versorgung unter den gegenwärtigen Strukturen und Prozessen untersucht.

Parallel wurde von der AOK Bayern eine umfangreiche Datenbank entwickelt, welche durch detaillierte Auswertungsmöglichkeiten einen dezidierten Einblick in das Sturzverhalten in den beteiligten Pflegeeinrichtungen zulässt mit dem Ziel, die sich daraus ergebenden Interventionsmaßnahmen zielgerichtet mit Unterstützung der AOK vor Ort umzusetzen.

Maßnahmen/ Umsetzung

Die Kernbestandteile des Projektes werden getragen von der Durchführung eines evidenzbasierten Trainingsprogramms für Heimbewohner und einer aktiven Teilnahme der Heimleiter, Pflegemitarbeiter und Heimträger. Die aktive Teilnahme bedeutet das Führen einer strukturierten Sturzdokumentation, um das Problem in seiner Häufigkeit und Bedeutung zu erkennen. Weiter beinhaltet das Programm die Überprüfung pflegerischen und administrativen Handelns, um Stürze zu vermeiden. Um eine möglichst hohe Compliance der Betroffenen zu gewährleisten, werden auch die Hausärzte in das Projekt mit einbezogen. In der Umsetzung bedeutet das, dass, neben einem Angebot körperlichen Trainings unter therapeutischer Aufsicht, Pflegementoren geschult werden und die Einrichtungen mit Trainingsmaterial, Weiterbildungsunterlagen und begleitender Expertise unterstützt werden, um das Thema Sturzprävention erfolgreich umzusetzen. Erfolgreich umsetzen bedeutet im besonderen Maße einen pro-aktiven Ansatz, das heißt die Gleichrangigkeit von Sturzprävention und Mobilitätserhalt bzw. Verbesserung der Lebensqualität der Bewohner.

Die wesentlichen Bestandteile der Leistungen der AOK Bayern beinhalten
a) Kursleiterkosten für das Kraft- und Balancetraining,
b) Beteiligung an den Kosten für Trainingsgeräte,
c) Evaluation der zu führenden Sturzdokumentation mit Intervention,
d) Schulung der Pflegementoren und Kursleiter,
e) Bezuschussung von Hüftprotektoren für ein Lern-Tool sowie
d) Supervision und Kursleiter-Updates.

Die Nettofinanzierungskosten durch die AOK Bayern belaufen sich dabei insgesamt auf ca. 3.000 Euro je Pflegeeinrichtung. Die Projektbegleitung durch die AOK sowie die medizinisch-wissenschaftliche Unterstützung ist hierbei nicht eingerechnet.
Bei dieser Anschubfinanzierung handelt es sich um die Kostenübernahme für reine Präventionsmittel, die jedoch keine Dauerleistung für die Einrichtungen darstellen.
Ganz im Sinne der Definition „Prävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen" bezieht dieses Projekt alle Beteiligten in der Lebenswelt Pflegeeinrichtung mit ein. Dies bedeutet insbesondere, dass nicht nur exklusiv ca. 47.300 AOK-Versicherte in vollstationären Einrichtungen zur Teilnahme am Programm angesprochen werden.

Eigenschaften des Projektes aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht

Das Projekt Sturzprävention vereinigt Eigenschaften, die einen Einsatz in Pflegeheimen besonders lohnend erscheinen lassen. Wie nachfolgend genauer ausgeführt, beinhaltet es Maßnahmen der Verhaltens- und der Verhältnisprävention. Außerdem werden Parti-

Statische und dynamische Balance können auch im hohen Alter trainiert werden: Selbst bei gebrechlichen Personen sind „erhebliche Präventionspotenziale bei der Sturzprävention und somit ungenutzte Gesundheitsressourcen vorhanden".

zipation, Präventionspotenziale und Gesundheitsressourcen von älteren Menschen in nachhaltiger Form gefördert:

1. Kombination von Verhaltens- und Verhältnisprävention

Verschiedene Risikofaktoren und -indikatoren für Stürze oder hüftnahe Frakturen wie Muskelschwäche, Multimedikation oder eine für sturzgefährdete Menschen unsichere Umgebung sind mittlerweile gut nachgewiesen (Lord 2001, Kron 2003, Becker 2005, Leipzig 1999). Das Interventionsprogramm zur Sturz- und Frakturprävention beinhaltet deshalb unterschiedliche Maßnahmen, die zum Teil der Verhaltensprävention (z.B. Training) und zum Teil der Verhältnisprävention (z.B. bauliche Anpassungen, Lowery 2000, Marx 1994) zuzuordnen sind. Es handelt sich um einen Settingansatz, bei dem sich Präventionsmaßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen.

2. Förderung von Präventionspotenzialen und Gesundheitsressourcen älterer Menschen

Eine Abnahme der Muskelmasse (Sarkopenie) ist bei Pflegeheimbewohnern häufig und u.a. bedingt durch einen Mangel an körperlicher Aktivität. Die Folge ist eine Verschlechterung der statischen und dynamischen Balance. Für beides ist belegt, dass es auch oder gerade bei hochaltrigen Menschen gut trainierbar ist. Subgruppenanalysen belegen, dass selbst bei gebrechlichen Personen mit Demenz erhebliche Präventionspotenziale bei der Sturzprävention und somit ungenutzte Gesundheitsressourcen vorhanden sind.

3. Partizipation

Qualitative Beobachtungen zeigen, dass sich durch das Programm die Anzahl der sozialen Begegnungen von Heimbewohnern vergrößern lässt. Bewegungsprogramme reduzieren darüber hinaus Depressivität und Angst (Singh 2005), was ein entscheidender Faktor im Vergleich zu monofaktoriellen Interventionen mit Medikamenten oder der alleinigen Verordnung von Hüftprotektoren darstellt. Der Zuwachs an Mobilität ermöglicht es den Bewohnern, sich unabhängiger inner- und außerhalb des Pflegeheims zu bewegen. Das bedeutet mehr Selbständigkeit bei den Aktivitäten des täglichen Lebens und eine Befähigung zur Teilhabe an sozialen Aktivitäten. Darüber hinaus machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Erfahrung, dass auch im Alter der Körper belastbar und trainierbar ist und befähigt sie somit zu einem höheren Maß an Selbstwirksamkeit (self-efficacy) und Lebensqualität.

4. Nachhaltigkeit

Die intensive Beschäftigung des Pflegepersonals mit dem Thema Sturz- und Frakturprävention (Dokumentation, Schulungen, Fallbesprechungen, Pflegeplanung) führt zu einer Sensibilisierung in Bezug auf Risikofaktoren und Coping-Mechanismen. Sturzpräventionsmaßnahmen aus zurückliegenden Studien haben bereits Eingang in die Pflegestandards (Nationaler Pflegestandard) gefunden. Es wird davon ausgegangen, dass die geplante landesweite Dissemination des Programms dieses nachhaltig in den Arbeitsalltag integrieren wird und auch auf das Pflegeverständnis der Mitarbeiter im Heimbereich Einfluss haben wird.

Perspektiven

Die AOK Bayern hat Stürze und deren Folgen als ein wesentliches Problem von Heimbewohnern identifiziert und ist davon überzeugt, dass durch geeignete Maßnahmen Stürze und deren Folgeverletzungen vermindert bzw. verringert werden. Hierbei ist von

großer Bedeutung, dass auch seitens der Bewohner, des Personals und der Leitung der Einrichtung erkannt wird, dass Stürze sich häufig nicht schicksalhaft ereignen, sondern vermeidbar sind.

Für die AOK Bayern bilden die allseits anerkannten Erfahrungen des Geriatrischen Zentrums Ulm/Alb-Donau die Grundlage für ein konkretes und zielgerichtetes Vorgehen. Neben der Frage der Finanzierbarkeit spielen auch generelle Fragen zur Umsetzungsqualität und Evaluation bzw. Intervention eine zentrale Rolle. Als besonders positiv wird hierbei die Tatsache angesehen, dass als Synergieeffekt die Umsetzung des seit Februar 2006 gültigen „Expertenstandards Sturzprophylaxe in der Pflege" unterstützt wird.

Nach umfangreichen Vorarbeiten ist es gelungen, insgesamt 256 Pflegeeinrichtungen in Bayern für das Projekt in der ersten Phase zu gewinnen. Start war der 1. Januar 2007.

Parallel wurden über 300 Pflegementoren geschult und im I. Quartal 2007 über 280 Kursleiter in der Anwendung des Kraft- und Balancetrainings ausgebildet. Ab Januar 2008 werden weitere ca. 260 Pflegeeinrichtungen mit dem Sturzpräventionsprojekt starten. Somit werden dann bereits über 510 Pflegeeinrichtungen das Angebot der AOK Bayern wahrgenommen haben. Das Programm soll bis zum Jahr 2010 etwa 1.000 Pflegeheime mit 85.000 BewohnerInnen erreichen.

Letztendlich sollen durch das Projekt Daten generiert werden, die in Deutschland und im europäischen Raum darüber Auskunft erteilen können, ob sturzbedingte Hüftfrakturen unter Alltagsbedingungen in einem Hochrisikokollektiv reduziert werden können und ob auch eine positive gesundheitsökonomische Bewertung der Präventionsmaßnahmen aus Sicht der Leistungsträger, Leistungserbringer und politischen Entscheidungsträger erfolgen kann.

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Bereich Gesundheitlicher Verbraucherschutz
Carl-Wery-Straße 28, 81739 München
Ansprechpartner: Ralf M.K. Brum, Regina Merk-Bäuml
Tel. (0 89) 6 27 30-4 00 und (0 83 31) 9 73-2 03
E-Mail: ralf.brum@by.aok.de, regina.merk-baeuml@by.aok.de

3. Preis

Start im Frühjahr 2007: Das zunächst auf zwei Jahre angelegte Programm „fit 4 u!" für Auszubildende der Audi AG in Ingolstadt setzt auf Verhaltens- und Verhältnisprävention.

„fit 4 u!“

Ein Präventionsprogramm zur Vermeidung und Verminderung von Übergewicht bei Auszubildenden der Audi AG Ingolstadt

Initiation, Koordination und wissenschaftliche Begleitung durch das Institut und die Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der LMU München im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie mit dem Titel „Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen und von Diabetes mellitus durch Gesundheitsförderung übergewichtiger Auszubildender“

Anlass

Übergewicht (Body Mass Index > 25) und Adipositas (krankhafte Fettsucht, Body Mass Index > 30) rechnet die WHO zu den schwerwiegendsten Gesundheitsrisiken des Jahrhunderts. Die Zahl Übergewichtiger nimmt weltweit dramatisch zu. Auch der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen hat laut Aussage des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys seit 1985 um 50 Prozent zugenommen. Übergewicht hat dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit: Ein erhöhter Body Mass Index (BMI) ist mit einem stark erhöhten Risiko für schwerwiegende Erkrankungen, insbesondere Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes mellitus, verbunden.

Die meisten dieser Erkrankungen treten erst im Erwachsenenalter auf. Übergewicht von Jugendlichen beeinflusst dieses Risiko entscheidend.

Die primäre Prävention der oben genannten Erkrankungen erfordert eine frühzeitige Kontrolle der Körpergewichtes. Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren, die Zielgruppe des vorliegenden Präventionsprogramms, befinden sich in einer besonders dynamischen Lebensphase. Aufgrund der Tatsache, dass sich einerseits zu Beginn der Berufstätigkeit grundlegende Gewohnheiten hinsichtlich Ernährungs -und Bewegungsverhalten prägen, und dass andererseits die Jugendlichen während der Ausbildungszeit flächendeckend gut zu erreichen sind, erscheint ein Präventionsprogramm bei dieser Zielgruppe sinnvoll und gut durchführbar.

Konzeption, Ablauf und Ziel des Gesamtprojektes

Das Präventionsprojekt dauert im Kern ab dem Beginn im Frühjahr 2007 zwei Jahre und wird bei der Audi AG in Ingolstadt von der Arbeitsmedizin der Ludwig-Maximilians-Universität München in Kooperation mit dem Audi Bildungswesen und dem betriebsärztlichen Dienst von Audi sowie der Medizinischen Hochschule Hannover und der

Katholischen Universität Eichstätt für die Ausbildungsjahrgänge 2006 und 2007 durchgeführt. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützt den wissenschaftlichen Teil, die Audi BKK die praktische Durchführung finanziell. Der Hintergrund des Projektes besteht darin, dass der Anteil der übergewichtigen Auszubildenden bei der Audi AG in den letzten Jahren immer stärker zugenommen hat und laut Aussage des Audi Gesundheitsdienstes im Ausbildungsjahrgang 2006 23 Prozent und im Ausbildungsjahrgang 2007 sogar 24 Prozent beträgt.

Um die Folgeerkrankungen bei ihren Beschäftigten langfristig zu verhindern und ihre Belegschaft möglichst gesund und leistungsfähig zu halten, möchte die Audi AG rechtzeitig einen Hauptrisikofaktor für Erkrankungen im späteren Lebensalter ausschalten. Daher wurde das vorliegende Präventionsprojekt zusammen mit der LMU ins Leben gerufen. Das Projekt verfolgt zwei Ziele:

1. Verhinderung des Auftretens von Übergewicht durch verhältnispräventive Maßnahmen: Diese werden allen Auszubildenden des Jahrganges 2006 zu teil und umfassen einen Gesundheitsunterricht an der Berufsschule, ein umfangreiches Sportangebot sowie eine Verbesserung des Speisenangebotes in der Kantine des Bildungswesens.
2. Reduktion von bestehendem Übergewicht durch verhaltenspräventive Maßnahmen: An diesen können nur Auszubildende der Ausbildungsjahrgänge 2006 und 2007 mit einem Body Mass Index (BMI) von mindestens 25 auf freiwilliger Basis teilnehmen. Es werden eine Ernährungsberatung, ein Sportprogramm sowie für die Hälfte der Teilnehmer im Rahmen einer randomisierten Studie ein so genanntes „Life Skill Training" durchgeführt.

Verhaltenspräventive Maßnahmen für Übergewichtige

Für die verhaltenspräventiven Maßnahmen für Übergewichtige erfolgte nach der schriftlichen Einverständniserklärung, ggf. auch durch die Eltern bei Minderjährigen, die Einbestellung zur ärztlichen Eingangsuntersuchung. Dieser Check Up, der ein Jahr und zwei Jahre nach Studienbeginn wiederholt wird, um Effekte der Interventionen zu evaluieren, fand für jeden Teilnehmer geteilt in drei Einzeltermine statt:

TERMIN 1: Ärztliches Gespräch durch die betreuende Studienärztin einschließlich Familien-, Genussmittel- und Ernährungsanamnese, Fragebögen zu soziodemographischen Daten, Freizeit-, Bewegungs- und Sportverhalten, körperliche Untersuchung, ernährungsmedizinische Basisdiagnostik, sportmedizinische Untersuchung.

TERMIN 2: Nüchternblutentnahme von Parametern zur Erfassung des kardiovaskulären Risikos; danach als „ Belohnung" und zur Stärkung des Gruppengefühls gemeinsame Einnahme eines „Fitnessfrühstücks". Anschließend psychometrische Testung durch den mitarbeitenden Psychologen.

TERMIN 3: Ärztlicher Besprechungstermin mit der Studienärztin. Alle Untersuchungsergebnisse wurden im Einzelgespräch gründlich mit den Patienten besprochen. Basierend auf ihren ausgefüllten Ernährungsprotokollen wurden die Teilnehmer den individuellen Essvorlieben entsprechend ernährungsmedizinisch beraten.

Nach den Eingangsuntersuchungen begann die Ernährungsberatung in Gruppen. Das Sportprogramm hat im Herbst 2007 zu Beginn des neuen Ausbildungsjahres begonnen.

Der Check Up für Auszubildende aus dem Einstellungsjahrgang 2007 mit BMI > 25 wurde zu Beginn ihrer Ausbildung im Herbst durchgeführt; Ernährungsberatung und Sport für diese Gruppe haben ebenfalls bereits begonnen. Die Verlaufsuntersuchungen werden im Frühjahr 2008 und 2009 stattfinden.

Insgesamt konnten für den verhaltenspräventiven Teil zur Reduktion von Übergewicht aus dem Jahrgang 2006 26 und aus dem Jahrgang 2007 34 Auszubildende gewonnen werden.

Verhältnispräventive Maßnahmen für alle Auszubildenden

Der verhältnispräventive Teil des Projektes findet für alle Auszubildenden des Jahrganges 2006 statt und läuft ebenfalls über zwei Jahre. Er beinhaltet einen Gesundheitsunterricht im Rahmen der Berufsschule zur Vermittlung von Wissen über salutogenes Verhalten, ein breites Sportangebot sowie eine Verbesserung des Speisenangebotes in der Kantine. Durch die Projektanteile Verhaltensprävention und Verhältnisprävention sollen bei allen Auszubildenden die beiden Ziele erreicht werden, gesundheitsbewusstes Verhalten in Bezug auf Ess- und Bewegungsgewohnheiten bereits in der Ausbildungszeit zu fördern und somit einerseits Übergewicht zu vermeiden und andererseits durch gezielte Lifestyle-Modifikation in Form von langfristiger Ernährungsumstellung sowie vermehrter regelmäßiger sportlicher Betätigung Übergewicht zu reduzieren bzw. zu vermeiden.

Konkrete Maßnahmen zur Realisierung der Präventionsziele

Die **verhältnispräventiven Maßnahmen** bestehen aus folgenden Elementen:
Gesundheitliche Themen wie gesunde Ernährung, Übergewicht und Suchtverhalten

werden in von der Katholischen Universität (KU) Eichstätt eigens dafür entworfenen Unterrichtsprojekten im Rahmen der Berufsschule bearbeitet.
Die Sportprogramme, organisiert und konzipiert von Sportstudenten der KU Eichstätt, werden auf freiwilliger Basis im Anschluss an die Ausbildung und in örtlicher Nähe zum Ausbildungsort ab Anfang November stattfinden und möglichst stark Elemente des Ausdauertrainings beinhalten (s.u.).

Ferner wird eine Verbesserung des Kantinenessens im Bildungswesen der Audi AG angestrebt. Zu diesem Zweck wurde das Speisenangebot in der Kantine und dem angeschlossenen SB-Shop durch eine Ernährungsmedizinerin (betreuende Studienärztin) analysiert. Die Defizite samt Verbesserungsvorschlägen wurden der Audi AG unterbreitet. Ab Ende Oktober wird probeweise für vier Wochen der Speiseplan in der Kantine umgestellt. Mittels eines eigens dafür entwickelten Fragebogens werden während dieser Zeit die Zufriedenheit mit dem Speisenangebot und evtl. Verbesserungsvorschläge und Wünsche unter den Auszubildenden ermittelt, um ein gesundes Speisenangebot anbieten zu können, welches den Bedürfnissen der Zielgruppe entspricht und damit von ihr auch gerne angenommen wird.

Die **gewichtszentrierte verhaltenspräventive Intervention (= Standardintervention)** zur Verminderung des Risikos für die (Weiter-) Entwicklung einer Adipositas orientiert sich in Inhalt und Frequenz an den Empfehlungen der Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindesalter (a-g-a) sowie an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie enthält neben Ernährungsberatung auch Bewegungs- und verhaltenstherapeutische Elemente. Zunächst zur
Ernährungsschulung:

In 22 Doppelstunden über zwei Jahre werden neben grundsätzlichen Informationen zu Adipositas und kardiovaskulären Erkrankungen ernährungs-, bewegungs- und gewichtsbezogene verhaltenstherapeutische Techniken (Verhaltensmodifikation) kombiniert eingesetzt.

Die Ernährungsschulung (Beginn nach den Eingangsuntersuchungen) erfolgt in Kleingruppen à max. 8-10 Jugendlichen. Interventionsfrequenz:

- Gruppenfrequenz im ersten Monat: wöchentlich („Intensivphase")
- Gruppenfrequenz in den Monaten 2 bis 4: alle zwei, später alle vier Wochen („Etablierungsphase")
- Gruppenfrequenz in den Monaten 5 bis 8: Nach einer Boosterphase im Anschluss an die Sommerferien zuerst alle vier, später alle acht Wochen („Aufrechterhaltungsphase")
- Gruppenfrequenz in den Monaten 9 bis 24: Individuelle Beratung nur bei auftre-

tenden Schwierigkeiten, Booster-Gruppentreffen alle drei Monate („Betreute Entlassung in den Alltag").

Die Schulungen werden von einer Ernährungsmedizinerin (betreuende Studienärztin) sowie von zwei Ernährungswissenschaftlerinnen im Anschluss an die Ausbildung in der Freizeit der Auszubildenden durchgeführt. Schulungsgrundlage ist ein von der Studienärztin eigens für dieses Projekt entwickeltes, speziell auf die Bedürfnisse von jugendlichen Auszubildenden zugeschnittenes Manual.

Die Schulungen beinhalten zur Stärkung von sozialen Kompetenzen und zum Aufbau eines „Wir"- Gefühls vor allem Gruppenarbeiten und praktische Umsetzung des Gelernten in Form von gemeinsamen Kochabenden oder Genussübungen wie z.B. Eisessen.

Das **Sportprogramm** für die übergewichtigen Auszubildenden wird ab Anfang November von Studierenden und Pädagogen der KU Eichstätt (s.o.) an mehreren Tagen pro Woche je 90 Minuten durchgeführt (für jede teilnehmende Person ein Termin/ Woche). Angeboten werden Ausdauersportarten wie Schwimmen, Basketball. Zur Verstärkung der sozialen Komponente und um den Jugendlichen eine Integration von Bewegung in den Alltag zu ermöglichen, wurde auf dem Gelände des Bildungswesens von Audi ein Fitnessraum mit Tischtennisplatte, Hometrainer, Stepper etc. eingerichtet, den die Auszubildenden z.B. im Sinne einer „aktiven Mittagspause" während der Ausbildungszeit nutzen können.

Das so genannte **„Life Skill Training"** wird von einem ausgebildeten psychologischen Verhaltenstherapeuten mit Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen ab Januar in Gruppen zu je 15 Teilnehmern durchgeführt werden. Aus wissenschaftlichen Gründen wird dieser Interventionsteil im Rahmen der intensivierten Intervention jedoch nur der Hälfte der Studienteilnehmer nach randomisierter Zuteilung angeboten. In mehreren Sitzungen an Projekttagen in Blockform sollen mittels videogestützter Rollenspiele, Gruppenarbeiten und praktischen Übungen soziale Kompetenzen wie Empathie und Kommunikationsfähigkeit, aber auch Persönlichkeitseigenschaften wie die Fähigkeit zur Stressbewältigung oder das Selbstbewusstsein gestärkt und trainiert werden.

Qualitätssicherung, Dokumentation und Evaluation

Die Koordination, ärztliche Betreuung und wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch die Studienärztin und die Studienleiter an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Medizinischer Hochschule Hannover und Katholischer Universität Eichstätt.

Ausblick

Die Interventionen (Ernährungsberatung) wurden bereits in Form eines Manuals konzeptionell zur weiteren Verwendung für zukünftige Präventionsprojekte zusammengefasst. Wünschenswert wäre eine feste Integration der Interventionsbausteine in die innerbetriebliche Ausbildung bei Audi.

Bei den Auszubildenden handelt es sich überwiegend um Angehörige der Unter -und unteren Mittelschicht. Da in diesen sozial benachteiligten Schichten eine entsprechende Gesundheitserziehung durch Eltern unterbleibt und die Prävalenz von Übergewicht dort gleichzeitig besonders hoch ist, will das vorliegende Projekt auch einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengleichheit leisten.

Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial und Umweltmedizin
Klinikum der Universität München
Ziemssenstraße 1, 80336 München

Ansprechpartner:
PD Dr. med. Peter Angerer (Studienleiter)
E-Mail: Peter.angerer@med.uni-muenchen.de
Dr. med. Julia Meidenbauer (Studienärztin)
Julia.meidenbauer@med.uni-muenchen.de
Tel. (0 89) 51 60-53 02

In Kooperation mit:
Prof. Dr. med. Harald Gündel (Studienleiter)
Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie, Medizinische Hochschule Hannover
E-Mail: guendel.harald@mh-hannover.de
Thomas Graf (Studienpsychologe)
E-Mail: thomas.graf@dw-hohenbrunn.de
Prof. Dr. phil. Hans-Ludwig Schmidt
Lehrstuhl für Gesundheitspädagogik, Katholische Universität Eichstätt
E-Mail: hans-ludwig.schmidt@ku-eichstaett.de
Dr. med. Wolfgang Hilla und Anke Manthey
Audi AG Gesundheitsschutz
E-Mail: wolfgang.hilla@audi.de, anke.manthey@audi.de

Belobigte Projekte

open.med

Ärzte der Welt e.V. organisiert in München medizinische Hilfe für Menschen ohne Versicherungsschutz

Anlass

Ein Zugang zur Gesundheitsversorgung ist auch in Deutschland nicht für alle Menschen selbstverständlich. In München leben Schätzungen zufolge 30.000 bis 50.000 Menschen ohne rechtlichen Aufenthaltsstatus (2003). Ihnen ist der Zugang zu Gesundheitsleistungen, für die im Regelfall die Krankenversicherung aufkommt, verwehrt. Auch für Menschen mit Aufenthaltserlaubnis ist die Gesundheitsversorgung nicht immer gewährleistet. Vor allem Bürger aus den neuen EU-Staaten können sich eine Krankenversicherung oft nicht leisten. Seit 2004 wächst zudem die Zahl der Menschen, die ihren Versicherungsschutz verloren haben.
Ärzte der Welt e.V. arbeitet seit 1999 als deutscher Zweig der internationalen humanitären Organisation Médécins du Monde (MdM), die Menschen unabhängig von ihrer Herkunft in Krisensituationen versorgt und behandelt.

Projektziel

Verbesserung des Zugangs zu medizinischer Versorgung, Prävention und Gesundheitsaufklärung für Menschen, die ohne Krankenversicherung in München leben. Psychosoziale Beratung und Begleitung soll außerdem eine (Re-) Integration von Betroffenen in soziale Netzwerke erreichen. Lobbyarbeit für Menschen ohne Zugang zum Gesundheitssystem mit dem langfristigen Ziel, die Arbeit von open.med überflüssig zu machen.

Umsetzung

Im September 2006 eröffnete Ärzte der Welt e.V. mit Unterstützung der Stadt München und in Kooperation mit Café 104, einer Initiative des Bayerischen Flüchtlingsrates, „open.med", eine medizinische Anlaufstelle für Nicht-Versicherte.

- Ein Team aus 15 ehrenamtlichen Ärzten bietet dort zweimal wöchentlich eine anonyme und kostenlose Sprechstunde an (Beratung und Aufklärung, medizinische Basisversorgung). Bei Bedarf werden Patienten an andere Gesundheitseinrichtungen oder niedergelassene Fachärzte weitergeleitet, die die Behandlung kostenlos durchführen. Telefonische Beratung außerhalb der Sprechstunden.
- Psychosoziale Beratung durch sechs Freiwillige mit Migrationshintergrund, individuelle Unterstützung in prekären Lebenslagen und Vermittlung weiterführender Hilfen, Hilfe zur Selbsthilfe (Empowerment).

- Die Arbeit von open.med wird für jeden Patienten dokumentiert (medizinischer und sozialer Fragebogen, Verlaufsbericht). Die Daten gehen auch in die europaweite Dokumentation von Médécins du Monde ein und werden wissenschaftlich ausgewertet. Regelmäßige Nachbesprechungen der Mitarbeiter, Fortbildungen.
- Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, z.B. Münchner Aids-Hilfe, Pro Familia, Migrantenorganisationen.

Von September 2006 bis Mai 2007 wurden 98 Patienten (oft über einen längeren Zeitraum) behandelt, vor allem wegen orthopädischer, gynäkologischer und zahnmedizinischer Erkrankungen sowie psychischer Belastungen.

Dokumentation: Projektbericht, Tätigkeitsbericht Ärzte der Welt 2006, Info-Flyer

Ressourcen

Bei open.med arbeiten eine Projektkoordinatorin mit einer halben Stelle, zwei Assistentinnen auf 400-Euro Basis sowie Studenten der Sozialpädagogik (FH München) als Praktikanten mit. Die medizinische Ausstattung, Medikamente und Infomaterialien für die Sprechstunde werden größtenteils durch Spenden gesammelt. Unterstützung durch die Aktion Mensch, Sternstunden und die Bürgerstiftung zukunftsfähiges München.

Kommentar im Projekt

„Fallbeispiel: P. ist Polin und seit 2 Jahren allein in Deutschland. Da sie selbständig als Putzkraft arbeitet, müsste sie sich privat versichern, hierzu fehlen ihr die finanziellen Mittel … P. kam im sechsten Monat ihrer Schwangerschaft zu uns, davor war sie noch bei keiner Vorsorgeuntersuchung gewesen. Ihre Sorge war, wie sie leben soll, wenn sie aufgrund ihrer fortgeschrittenen Schwangerschaft nicht mehr arbeiten kann, sowie wie sie die Geburt finanzieren soll. Der Vater des Kindes weigert sich, P. zu unterstützen. Dank unserer Unterstützung konnte sich P. krankenversichern und hat jetzt Zugang zu Sozialleistungen. Um längerfristig eine Einbindung in soziale Netzwerke zu gewährleisten, wurde ein Kontakt zur polnischen katholischen Mission hergestellt."

open.med – Ärzte der Welt e.V.
Thalkirchner Straße 81/KHI, 81371 München
Ansprechpartnerin: Marion Chenevas
Tel. (0 89) 65 30 99 71, Fax (0 89) 65 30 99 72
E-Mail: marion.chenevas@aerztederwelt.org
www.aerztederwelt.org/Detailed/155.html

Flächendeckende zahnmedizinische Betreuung von Bewohnern in bayerischen Senioreneinrichtungen

Das „Patenzahnarztmodell" der Bayerischen Landeszahnärztekammer

Anlass

Untersuchungen zur Mundgesundheit von Menschen in Senioren- und Pflegeheimen zeigen sehr häufig desolate Verhältnisse. Ursache ist neben schlechter Mundhygiene eine nur unvollständige zahnärztliche Versorgung. Hier besteht alarmierender Handlungsbedarf.

Projektziel

Allen Bewohnerinnen und Bewohnern von Seniorenheimen in Bayern soll unter Berücksichtigung physischer, psychischer und funktioneller Einschränkungen der Zugang zu nachhaltiger zahnmedizinischer Betreuung ermöglicht werden. „Patenzahnärzte" führen präventive und therapeutische Maßnahmen durch und sollen den Senioren ermöglichen, „mit eigenen gesunden Zähnen zu leben und alt zu werden". Schulung des Pflegepersonals zur Mundhygiene.

Umsetzung
Anregung und Realisierung des Projekts durch das Referat Prophylaxe / Alterszahnmedizin /Behindertenzahnmedizin der Bayerischen Landeszahnärztekammer; Beginn 2004/05. Maßnahmen:

- Betreuung von Senioreneinrichtungen nach dem „Patenzahnarztkonzept": Für jedes Alten- und Pflegeheim übernimmt ein Zahnarzt die zahnmedizinische Versorgung. Alle Alten- und Pflegeeinrichtungen in Bayern wurden vom Bayerischen Sozialministerium über das Projekt informiert und der Bedarf für einen Patenzahnarzt erfragt. Dieser betreut nur diejenigen Patienten, die keinen eigenen Zahnarzt, aber Behandlungsbedarf haben. Die BLZK koordiniert das Projekt gemeinsam mit den Zahnärztlichen Bezirksverbänden.

- Erarbeitung von Empfehlungen für die mobile zahnärztliche Betreuung und Ausrüstung.

- Fortbildung für Zahnärzte, zahnärztliche Fachangestellte und Pflegepersonal:
  Für Zahnärzte wird ein von der BLZK aufgelegtes Curriculum „Alterszahnmedizin" angeboten (achtteiliger Kurs an der Europäischen Akademie für zahnärztliche Fort-

und Weiterbildung und der Universitätszahnklinik München). Die Zahnärztlichen Bezirksverbände veranstalten begleitend regionale Fortbildungen.
Schulungen zur Mundhygiene für Pflegepersonal in Senioreneinrichtungen und an Berufsfachschulen für Alten- und Krankenpflege, durchgeführt von Zahnärzten. Ihnen wird dafür Unterrichtsmaterial zur Verfügung gestellt, das an der Ludwig-Maximilians-Universität München erarbeitet wurde.

- Publikationen und Informationsveranstaltungen zur Alterszahnmedizin durch die BLZK. Ein zweiter interdisziplinärer Kongress in München wird am 31.5.2008 das Thema „Zähne und Alter" thematisieren. Der erste Kongress und das entsprechende Begleitbuch hatten im Jahr 2005 bundesweit eine sehr positive Resonanz erfahren und Nachfolgeveranstaltungen angeregt.

Dokumentation: Projektbericht, Schulungs-CD „Mundhygiene in der Pflege", Kongressband „Zähne im Alter. Eine interdisziplinäre Betrachtung", Vorträge, Presseberichte

Ressourcen

Finanzierung aus dem Haushalt der BLZK bzw. über die zahnärztlichen Bezirksverbände. Kooperationen mit in der Gerontologie tätigen Organisationen, z.B. mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

Kommentar im Projekt

„Die Bayerische Landeszahnärztekammer setzt mit diesem Projekt ein Zeichen der Solidarität mit allen älteren Menschen und erbringt den Nachweis sozialer Kompetenz und ethischer Verantwortung … [Sie] versteht sich als Initiator, Koordinator und Motivator für die Kollegenschaft. Eine Flächendeckung ist seit Beginn der Initiative 2005 in einigen Regionen schon annährend gelungen … Das Konzept ist grundsätzlich übertragbar und kann von anderen Bundesländern übernommen werden. Die zur Umsetzung notwendige Infrastruktur ist deutschlandweit gegeben."

Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK)
Fallstraße 34, 81369 München
Ansprechpartner: Dr. Herbert Michel, Ulrike Nover
Tel. (0 89) 7 24 80-200, Fax (0 89) 7 24 80-220
E-Mail: unover@blzk.de
www.blzk.de

Besonders erwähnte Projekte

Nürnberger Netzwerk Bewegungspädagogik

Förderung der Bewegungsentfaltung in Krippen und Kindergärten

Anlass

Bewegungsmangel wird häufig schon im Kleinkind- und Kindergartenalter beobachtet. Defizite in Wahrnehmung, Motorik und Koordination, Haltungsschäden und Unfälle können die Folge sein. Kinderkrippen und Kindergärten können einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die notwendigen Erfahrungsimpulse für eine gesunde Entwicklung der Kinder zu ermöglichen. Bisher fehlen jedoch pädagogische Konzepte im Krippenbereich.

Projektziel

Förderung der Bewegungsentfaltung von Kindern in Nürnberger Krippen und Kindergärten, Unfallprävention durch Schulung der Selbstsicherungsfähigkeit der Kinder. Bewegungspädagogische Weiterbildung der Erzieherinnen, Verankerung der Bewegungsförderung in den Einrichtungen und Aufbau eines Netzwerkes. Einbeziehung des Konzeptes in die Ausbildung von Erzieherinnen in den Fachakademien für Sozialpädagogik.

Umsetzung

Im Herbst 2006 informierte das Gesundheitsamt Nürnberg alle Krippen und Kindergärten der Stadt über das geplante Projekt, das auf dem Bewegungsansatz von Hengstenberg/Pikler basiert. 9 Krippen und 11 Kindergärten verschiedener Träger mit insgesamt 777 Kindern nehmen am Projekt teil. Die Einrichtungen liegen überwiegend in innerstädtischen, verdichteten Wohnbereichen und haben einen hohen Anteil an Kindern aus sozial schwachen Familien und Familien mit Migrationshintergrund. Maßnahmen:

- Den Einrichtungen werden Bewegungsmaterialien nach Hengstenberg/Pikler für ein halbes Jahr leihweise zur Verfügung gestellt. Damit kann die Arbeit nach diesem Bewegungsansatz unter den Bedingungen der jeweiligen Einrichtung erprobt werden.
- Erzieherinnen werden in zwei ganztätigen Fortbildungen in die Arbeit mit den Materialien eingeführt. In der anschließenden praktischen Umsetzung mit pädagogischer Begleitung über sechs Monate kann das gesamte Team einer Einrichtung das Konzept kennenlernen.
- Nach einem halben Jahr entscheidet jede Einrichtung, ob sie die Geräte überneh-

men will (Erwerb unter Anrechnung der Leihgebühr oder Verlängerung des Ausleihzeitraums). In einer zweiten Projektphase ab Herbst 2007 wird ein Netzwerk der weiterhin teilnehmenden Einrichtungen aufgebaut, das Erfahrungsaustausch und fachliche Reflexion ermöglicht.

- Eingebunden sind die Evangelische und die Städtische Fachakademie für Sozialpädagogik. Ihnen wurde jeweils ein Satz der Bewegungsmaterialien für den Einsatz in der Ausbildung von Erzieherinnen zur Verfügung gestellt.
- Evaluation des Projekts durch das Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte

Ressourcen

Organisation des Projektes durch das Gesundheitsamt Nürnberg, fachliche Betreuung durch die Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft e.V. Förderung durch den Gemeindeunfallversicherungsverband Bayern, die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege und die Techniker Krankenkasse. Kooperation mit den Fachakademien für Sozialpädagogik in Nürnberg und der Aktiven Kinderwerkstatt gGmbH.

Kommentar im Projekt

„Die Erfahrungen und Erkenntnisse der Bewegungspädagogin Elfriede Hengstenberg und der Kinderärztin Emmi Pickler …sind wegweisend und wirkungsvoll. Sie bieten einen sehr aktuellen und wertvollen Arbeitsansatz, der zunehmend in Kindergärten und Krippen genutzt wird … Über verschiedene Elemente wird die Nachhaltigkeit gesichert. Bereits die Schulung der Erzieherinnen und die feste Einbindung der Bewegungsmaterialien in den Krippen- und Kindergartenalltag bedeutet eine dauerhafte Veränderung. Darüber hinaus werden durch die Einbindung des pädagogischen Ansatzes in die Ausbildung an den Fachakademien und eine Vernetzung zwischen den teilnehmenden Einrichtungen weitere Anreize für eine längerfristige Arbeit mit dem Bewegungsmaterial geschaffen."

Gesundheitsamt Nürnberg
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg
Ansprechpartner: Christoph Gürtler
Tel. (09 11) 2 31 33 82, Fax Tel. (09 11) 2 31 38 47
E-Mail: christoph.guertler@stadt.nuernberg.de
www.gesundheit.nuernberg.de

„gems" – gut essen mehr Sport

Ein Gesundheitsförderungsprogramm für Kinder der 5. und 6. Jahrgangsstufe an der Ludwig-Thoma-Realschule in München

Anlass

Veränderte Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsmangel führen dazu, dass die Zahl übergewichtiger Menschen steigt. Um diesem Trend entgegenzuwirken, sollten Interventionen möglichst früh, bereits im Grundschulalter bzw. in den ersten Jahren der weiterführenden Schullaufbahn einsetzen.

Ziel

„gut essen mehr Sport": Durch eine Veränderung ihres Lebensstils sollen sich Kinder wohler fühlen und ihre kognitiven Fähigkeiten (Lernfähigkeit) verbessern. Das Angebot von sportlichen Aktivitäten und praxisbezogenem Ernährungsunterricht in der Schule will den verbreiteten gesundheitlich ungünstigen Essgewohnheiten mit Fast Food und Fertigprodukten entgegenwirken und Übergewicht vorbeugen, Bewegungsfreude vermitteln und von Fernseher und Computer „fernhalten".

Umsetzung

Start des Projektes als Modellversuch im Schuljahr 2005/06 mit rund 100 Schülerinnen und Schülern der 5. und 6. Jahrgangsstufe der Städtischen Ludwig-Thoma-Realschule, München, Fortsetzung im Schuljahr 2006/07 mit 90 Schülerinnen und Schülern dieser Klassenstufen (Alter 10 bis 12 Jahre). „gems" ist eine ganzjährige Begleitmaßnahme mit freiwilliger Teilnahme. Für die Durchführung der Veranstaltungen sind eine Fachlehrerin für Ernährung und ein Diplomsportlehrer zuständig. Maßnahmen:

- Eingangstest (Feststellung des BMI, Blutdruckmessung, Spirometrie, Überprüfung der grundmotorischen Fähigkeiten mit dem „Münchner Fitnesstest")
- Regelmäßige Durchführung von mindestens 10 Einzelveranstaltungen für den Bereich Ernährung und Bewegung während des Schuljahres: wöchentliche Sportstunden, zweiwöchentlicher Ernährungsunterricht jeweils 90 Minuten, mehrmals pro Woche „Bewegte Pause"
- Elterninformationen (zwei bis drei Elternbriefe mit ernährungsphysiologischen Informationen pro Halbjahr, Elternabende)

Qualitätssicherung: Mindestens drei bis vier Teamsitzungen pro Schuljahr zur weiteren Entwicklung und Planung des Projekts mit Unterstützung einer Ärztin des Referats für

Umwelt und Gesundheit (RGU) sowie des Sportamtes der Landeshauptstadt München. Das Konzept basiert auf Informationen der Deutschen Adipositasgesellschaft, des Auswertungs- und Informationsdienstes Ernährung, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund.

Dokumentation: Projektverlauf, Abschlussbericht, Evaluationsbogen

Ressourcen

Schuleigene Mittel sowie Unterstützung durch das Referat für Umwelt und Gesundheit der Landeshauptstadt München und die Münchner Gesellschaft für Stadterneuerung (Einrichtung „Soziale Stadt").

Vernetzung des Projektes mit: AOK München, Verbraucherzentrale Bayern, Ökologisches Bildungszentrum München, Ökolandbau München, Tollwood AG, Kultur & Spielraum e.V., Sportamt der Landeshauptstadt München, Allianz Private Krankenversicherungs-AG.

Kommentar im Projekt

„Auch wenn – sicher aus Zeitgründen – unsere Eltern bisher relativ wenig Teilnahme zeigten, ist es um so erfreulicher, dass es den Kindern sehr viel Spaß machte. Sie besitzen sicher gut gefestigte ‚Grundlagenkenntnisse' in der Ernährung, so dass sie Vater und Mutter Tipps geben können … Somit können also auch die Eltern profitieren."

Städtische Ludwig-Thoma-Realschule
Fehwiesenstraße 118, 81673 München
Ansprechpartnerin: Ursula Kastenhuber
Tel. (0 89) 43 63 05-0, Fax (0 89) 43 63 05-27
E-Mail: ludwig-thoma-realschule@muenchen.de

Die Amberger Zeitung bewegt ihre Leser

Ein Gesundheitsprojekt für die Region Amberg-Sulzbach

Anlass

Die Amberger Zeitung erreicht etwa 70.000 Leserinnen und Leser in der Region. „Als Redakteurin der Lokalredaktion … begegnet man den Problemen, die der zunehmende Bewegungsmangel und die gleichzeitig wachsende Zahl übergewichtiger Menschen verursachen, spätestens im Jahresbericht des Amberger Gesundheitsamtes in ganz konkreten Zahlen. Grund genug, sich zu fragen, ob man als Medium hier nicht auch gefordert ist – nicht nur durch die Berichterstattung, sondern auch durch einen konkreten, praktischen Beitrag. Schnell entstand die Idee zu einer Gesundheitsaktion, die die Leser bewegt: im übertragenen wie auch im ganz konkreten Sinn des Wortes."

Ziel

Förderung der Gesundheit und allgemeinen Fitness der Leserinnen und Leser, Kennenlernen verschiedener Sportarten bzw. Bewegungsformen, Vorstellung der örtlichen Vereine mit ihren verschiedenen Angeboten. Motivation zur Bewegung durch Gruppen.

Umsetzung

Seit 2001 macht die Amberger Zeitung jedes Jahr in zehn Wochen vor Pfingsten besonders auf das Thema Bewegung aufmerksam:

- Die Redaktion organisiert wöchentlich ein „Schnupperangebot" für Leserinnen und Leser, d.h. eine Lektion in Sachen Sport, Gesundheit oder gesunder Ernährung: Die Teilnehmer probieren in einer Gruppe Gleichgesinnter unverbindlich unterschiedliche Varianten von Bewegung bzw. Gesundheitsförderung aus, z.B. Power Walking, „Präventionsgymnastik 50+", Tennis, Rückenschule u.a.
- Wem eine Sportart zusagt, der kann beim jeweiligen Sportverein einen fortlaufenden Kurs belegen oder dauerhaft als Mitlied weiter Sport treiben. Aus der Aktion sind auch Gruppen entstanden, die sich weiterhin treffen, z.B. eine Walking-Gruppe und eine Tennis-Trainingsgruppe. Die gegenseitige Motivation ist gerade für Menschen, die nur wenig oder keinen Sport treiben, von großer Bedeutung.
- Ergänzendes Angebot 2007: Zehn Anregungen zur „Bewegung im Alltag" zeigen, dass man für „mehr Bewegung" nicht unbedingt Sport treiben muss – wenn man beispielsweise öfter Rad fährt, Treppen steigt, den vom Gesundheitsamt beworbenen 3000-Schritte-Spaziergang durch Amberg macht oder den „Amberger Was-

serwanderweg" entlangläuft (6 km), 300 Stufen in den Turm Basilika aufsteigt o.ä.

- Einführungsvortrag des Leiters des Gesundheitsamtes zu Beginn der Aktionswochen 2007.
- Die Aktion wird durch fortlaufende Berichterstattung in Wort und Bild begleitet. Nachbearbeitung der Veranstaltungen durch Interviews mit Übungsleitern und Teilnehmern. Textkästen nennen die wichtigsten Informationen, Vereine und Ansprechpartner.

Dokumentation: Projektbericht, Berichte aus den Amberger Nachrichten

Ressourcen

Es sind keine direkten finanziellen Mittel erforderlich.
Partner der Aktion sind die Sportvereine vor Ort. Sie erhalten durch die Aktion die Möglichkeit, ihr Angebot zu Bewegung und Prävention einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. Private, gewerbliche Anbieter bleiben bewusst die Ausnahme. Das Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach unterstützt die Aktion.

Kommentar im Projekt

„Die Erfahrung zeigt, dass das Ziel, durch unsere Aktion einen ‚Anstoß' zu bekommen, aktiv zu werden, … recht gut ankommt. Die Plätze, die wir anbieten, sind eigentlich immer alle belegt, zuweilen müssen wir losen, damit die Gruppen nicht zu groß werden … Unser Konzept halte ich für leicht übertragbar – sofern sich ein ‚Motor' findet, der sich für das Thema begeistern kann und bereit ist, dafür etwas Zeit zu investieren … Als Organisator bekommt man sehr viel positive und extrem motivierende Resonanz aus der Teilnehmer-Gruppe … Partner zu finden, dürfte auch kein Problem sein: Vereine, bei denen man Schnupperangebote organisieren kann, gibt es praktisch überall."

Amberger Zeitung
Mühlgasse 2, 92224 Amberg
Ansprechpartnerin: Heike Unger
Tel. (0 96 21) 30 62 54
E-Mail: heike.unger@zeitung.org
www.oberpfalznetz.de

MiMi – Mit Migranten für Migranten

Interkulturelle Gesundheit in Deutschland – Projektstandort München

Anlass

23 Prozent der Stadtbevölkerung in München sind Migrantinnen und Migranten. Für viele von ihnen sind die Zugangschancen zum Gesundheitssystem und zur Gesundheitsvorsorge schlechter, sie sind mit Strukturen und Angeboten des deutschen Gesundheitssystems nicht vertraut. Barrieren sind vor allem sprachliche und soziokulturelle Verständigungshindernisse. Untersuchungen zeigen, dass Migranten unter anderem Vorsorgeuntersuchungen seltener in Anspruch nehmen, mehr Unfälle erleiden und sich ungesünder ernähren.

Ziel

Stärkung der Eigenverantwortung von Menschen mit Migrationshintergrund für ihre Gesundheit, Beitrag zur Verminderung ungleicher Gesundheitschancen. Migranten, die weniger integriert sind, sollen über das deutsche Gesundheitssystem und Themen der Gesundheitsvorsorge informiert werden – durch Migranten, die gut integriert sind und ihre Fähigkeiten für ihre Landsleute einsetzen.

Umsetzung

„Mit Migranten für Migranten" ist ein nationales Projekt, das vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. (EMZ) Hannover im Auftrag des BKK Bundesverbandes konzipiert und gesteuert und auf lokaler Ebene umgesetzt wird. In Bayern gibt es neben Nürnberg den Projektstandort München seit 2005 (Kooperation zwischen dem Referat für Umwelt und Gesundheit der Landeshauptstadt München und dem Bayerischen Zentrum für Transkulturelle Medizin e.V.). Im Rahmen von MiMi bringen in Deutschland gut integrierte Migranten als „Interkulturelle Gesundheitsmediatoren" die vordringlichsten Gesundheitsthemen in die Gemeinschaften der Migranten. Information in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und Themen der individuellen und familiären Gesundheit. Maßnahmen:

- Schulung von Mediatoren in acht Abend- und drei Wochenendveranstaltungen (Themen: Gesundheitswesen in Deutschland, gesunde Lebensweise, Vorsorge und Früherkennung, Didaktik und Moderation). In München wurden im Jahr 2005 23 Mediatoren (Alter 21 bis 67 Jahre) ausgebildet und zertifiziert. Ergänzungsschulungen 2006/07 zu den Themen „Alter und Pflege", „Erste Hilfe bei Kindern", „Gesundheitsreform". Empowerment und Vernetzung der Mediatoren.

- Mehrsprachige Gesundheitsveranstaltungen (Arabisch, Englisch, Französisch, Türkisch, Serbisch, Bosnisch, Kroatisch, Russisch, Kurdisch und 15 weitere Sprachen): Seit Projektstart ca. 60 Veranstaltungen, dabei wurden etwa 600 Personen unmittelbar erreicht, die wiederum Informationen in ihre Familien und Gruppen tragen. Veranstaltungsorte: Beratungsstellen, Religiöse Einrichtungen, Unterkünfte, Sprach- und Integrationskurse.
- „Gesundheitswegweiser" zum deutschen Gesundheitssystem in 16 Sprachen.

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

Ressourcen

Kooperation zwischen dem BKK Bundesverband (Anschubfinanzierung) und dem Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. Hannover auf Bundesebene. Vor Ort Zusammenarbeit von Migranten, Öffentlichem Gesundheitsdienst, Non-Profit-Organisationen, Migrationsfachdiensten, Integrationsbeauftragten, Hochschulen u.a. „Die zentralen 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 allen nutzbar zu machen… Der bisherige Erfolg des Projektes kann als sehr gut bewertet werden. Nicht nur andere Städte und verschiedene Ebenen der staatlichen Verwaltung haben zunehmend Interesse an diesem Modell. Auch Verbände und andere Anbieter gesundheitlicher Serviceleistungen erkennen, dass Migranten/innen ein unverzichtbarer Teil unserer Bevölkerung sind."

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Bayerstraße 28a, 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

Würzburgs Schulkinder in Bewegung

Bewegungsförderung an Schulen mit einem Schwerpunkt auf Grund- und Förderschulen

Anlass

Der durch zahlreiche Untersuchungen belegte Bewegungsmangel von Kindern und Jugendlichen bei gleichzeitiger Fehl- und/oder Überernährung – 9,3 Prozent der Kinder in Bayern sind bei der Schuleingangsuntersuchung übergewichtig (2003) – veranlasste einen kleinen Initiativkreis in Würzburg dazu, ein neues Projekt anzustoßen.

Ziel

Nachhaltige Bewegungsförderung, insbesondere für Kinder, die Sport (-Vereinen) fern stehen und bislang wenig angesprochen wurden. Nutzen des positiven Peerdrucks. Es sollen möglichst alle 18 Grundschulen und zusätzlich alle Förderschulen in Bewegung gebracht bzw. gehalten werden.

Umsetzung

Das Projekt setzt auf Verhaltensprävention (Unterricht, Pausengestaltung, Freizeit, Bewegung (-sspaß), Ernährung) und Verhältnisprävention („Räume gestalten": Ergonomie im Klassenraum).

- Aufruf zur Teilnahme am Würzburger Residenzlauf: Seit vier Jahren sind Schülerinnen und Schüler in Klassenformation mit stetig wachsendem Erfolg dabei; 2007 kamen 2684 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Schulen der Stadt. Der Residenzlauf ist der schnellste Straßenlauf Deutschlands über 10 km. Für den Breitensport wird er gezielt ohne Zeitmessung durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler, aus deren Klassen mehr als 50% aller Mitschüler starten, zahlen nur 1 € Startgebühr (Ausgleich sozialer Benachteiligung). Auszeichnung für die Schule, die prozentual die meisten Schüler anmeldete (Training mit dem Deutschen Meister über 800m, René Harms), Preisverlosung für Klassen mit Teilnahme aller Schülerinnen und Schüler.
  Stichpobenartige Nachfragen zeigten relativ häufig Trainingsphasen vor und nach dem Lauf (Nachhaltigkeit).

- Implementierung der Bewegungsförderung in den Schulalltag durch einen weiteren Aufruf an die Grund- und Förderschulen, kleine 5-Minuten-Bewegungspausen in den Unterricht einzubauen.

Alle 142 teilnehmenden Schulklassen berichten dem Veranstalter monatlich via Postkarten über die angeleisteten Trainingseinheiten.

- Informationsveranstaltungen für Schulleiter und Sportlehrer, Elternbeiräte

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen

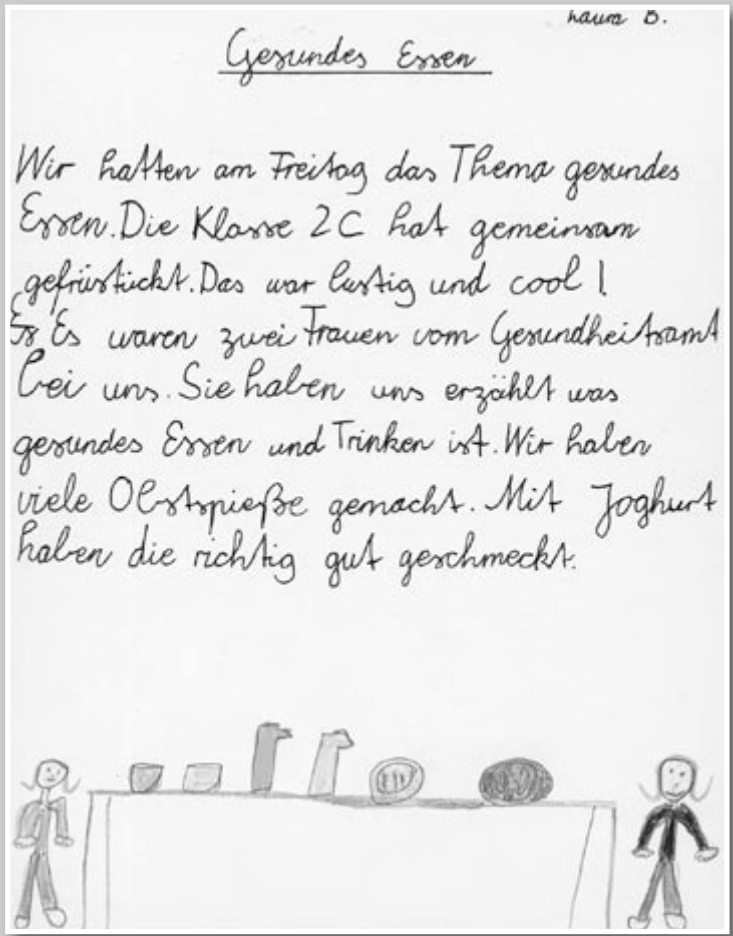
Finanzierung weitestgehend über Sponsoring (Sparkassen, Unternehmen u.a.; Hauptpreis des Jahres 2007 war ein „Bewegtes Klassenzimmer" mit ergonomischen Sitz- und Tischmöbeln). Unterstützung durch Mainpost Würzburg, Fachbereich „Marketing" der Fachhochschule Würzburg, Sachaufwandsträger Stadt Würzburg u.a.

Kommentar im Projekt

„Da rollt was auf uns zu … 10 bis 12 Prozent aller Schulkinder und Jugendlichen in Deutschland sind als übergewichtig bzw. adipös einzustufen (RKI). Einige Ursachen: Ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, fehlende Stressbewältigungskompetenzen, Veränderungen der Lebensbedingungen und des sozialen Umfeldes … Ein Initiativkreis aus Behörden, Versicherungen, Wirtschaft (= gesamtgesellschaftlicher Ansatz) sorgte für den Anstoß eines neuen Projektes ‚Würzburger Grundschulen in Bewegung'. Bitte unterstützen Sie unser Anliegen!"

Gesundheitsamt Würzburg
Theaterstraße 23, 97070 Würzburg
Ansprechpartner: Martin Heyn
Tel. (09 31) 35 74-6 71, Fax Tel. (09 31) 35 74-6 00
E-Mail: m.heyn@lra-wue.bayern.de
www.landkreis-wuerzburg.de

Gesundheit für Kinder und Jugendliche



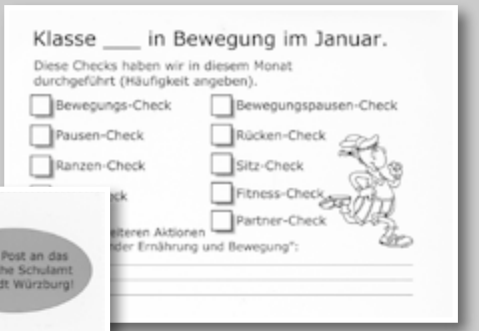
Laura O.

Gesundes Essen

Wir hatten am Freitag das Thema gesundes Essen. Die Klasse 2C hat gemeinsam gefrüstückt. Das war lustig und cool!
~~Es~~ Es waren zwei Frauen vom Gesundheitsamt bei uns. Sie haben uns erzählt was gesundes Essen und Trinken ist. Wir haben viele Obstspieße gemacht. Mit Joghurt haben die richtig gut geschmeckt.

Gesunde Ernährung kommt gut an: Das Gesundheitsamt Mühldorf hat in Kooperation mit Apothekern im Landkreis die Initiative „Essen mit Köpfchen“ zur Ernährungserziehung an Schulen gestartet. „Gesundes Schulfrühstück“, „Gesunder Pausenverkauf“ und „Gesundes Schulfest“ sind die Schwerpunkte des Projekts.

Ein Initiativkreis aus Behörden, Versicherungen und Wirtschaft bringt „Würzburgs Schulkinder in Bewegung“: Neben dem Aufruf zur Teilnahme am Würzburger Residenzlauf sind Grund- und



Förderschulen aufgefordert, kurze Bewegungspausen in den Unterricht einzubauen. Mit Postkarten berichten sie monatlich über ihre Aktivitäten.

GERETSRIED

Boxen, Schießen, Schach

Von 30. März bis 22. Juli messen sich Geretsrieder Jugendliche im X-Kampf

Geretsried – **Dass im Geretsrieder Verein Edelweiß um Valerij Weinert auf wahrlich tatkräftige Art und Weise Integrationsarbeit geleistet wird, ist längst bekannt. Die neueste Idee aus der Kampfsport-Talentschmiede: Der Geretsrieder X-Kampf, der zusammen mit dem Geretsrieder Streetwork, der Stadtjugendpflege und dem Schützenverein auf die Beine gestellt wird, findet zwischen dem 30. März und 22. Juli statt.**

Hinter dem Projekt steckt die Idee, Jugendlichen zu zeigen, „dass sie auch ohne Zigaretten und Alkohol auskommen können“, wie Streetworker Christoph Schiefer berichtet. Die jungen Menschen sollten sich im Rahmen der Aktion Ziele stecken – und merken, „dass sie auch etwas erreichen können, wenn sie nur wollen“. Über den X-Kampf könnten Jugendliche neue Freizeitbeschäftigungen kennenlernen.

Der Geretsrieder X-Kampf richtet sich an Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren (Jungen und Mädchen). Dabei müssen die Teilnehmer fünf Disziplinen – sie sind frei wählbar – so gut wie möglich bewältigen: Boxen, Schießen, Laufen, Schwimmen, Breakdance, Tischtennis, Bankdrücken, Schach und Fußball.

Für die meisten Disziplinen gibt es eine Vorbereitungszeit, die sich über mehrere Wochen erstreckt. Nach Abschluss der Trainings finden dann die Wettbewerbe statt, bei denen es sowohl Gruppen- als auch eine Einzelwertung gibt. Die Spiele enden am 22. Juli mit einem Fußballturnier und der Siegerehrung. Die Auftaktveranstaltung findet am Freitag, 30. März, (ab 18 Uhr in den Räumen des Edelweiß e.V.) statt und ist für alle Teilnehmer verpflichtend. Dort werden die Athleten einen Einblick in geplante Aktionen erhalten. Genauere Infos und Anmeldung nimmt Valerij Weinert unter Telefon 0151/11963708 sowie montags, mittwochs und donnerstags von 18 bis 22 Uhr im Edelweiß-Sporttreff am Buchenweg 3 an. Auch können sich Inter-

Boxen ist nur des Geretsrie

essierte an Sta stine Höfer (Tel wie Christoph (Telefon 0175/

Sportliche Aktivitäten führen Kinder und Jugendliche aus Migrantenfamilien und Einheimische zusammen: Im Geretsrieder „Sportjugendtreff“ des Vereins Edelweiß e.V. soll „Gemeinschaft über alle Grenzen, Können und Nationalitäten hinweg erfahrbar werden“.

Implementierung der Harl•e•kin-Nachsorge in Bayern

Ein Netzwerk unterstützt Familien mit Früh- und Risikogeborenen in der ersten Zeit zu Hause

Anlass

Von 2003 bis 2005 wurde an der Kinderklinik des Städtischen Klinikums München-Harlaching gemeinsam mit der Arbeitsstelle Frühförderung der Lebenshilfe München e.V. in einem Pilotprojekt die Vernetzung von Betreuungsangeboten für Familien mit Säuglingen erprobt, die als Früh- oder Risikogeborene eine hohe perinatale Belastung erfahren hatten. Diese „Harl.e.kin-Frühchen-Nachsorge" erwies sich sehr erfolgreich.

Projektziel

Einrichtung der Harlekin-Nachsorge an weiteren Standorten in allen Regierungsbezirken Bayerns. Oberstes Ziel ist es, bei nachgewiesenen Risikofaktoren für die kindliche Entwicklung engmaschige Entwicklungskontrollen sicherzustellen, Familien beim Übergang von der intensiven Betreuung in der Klinik in die alleinige Verantwortung zu Hause zu unterstützen (Stabilisierung der Eltern-Kind-Bindung, Abbau von Unsicherheiten, Reduzierung stationärer Wiederaufnahmen).

Umsetzung

Die Harlekin-Nachsorge vernetzt Betreuungsangebote für Familien mit Früh- oder Risikogeborenen (präventiv angelegte Nachsorge im Sinne eines niedrigschwelligen Case-Managements). Einbezogen sind jeweils eine Kinderklinik mit perinatalem Schwerpunkt und die interdisziplinäre Frühförderstelle der Region.

- Bereits vor Klinikentlassung wird Eltern, die wegen kindlicher und/oder eigener Unsicherheiten oder anderen Belastungsfaktoren eine Begleitung benötigen, die Möglichkeit der (für sie kostenfreien) Nachsorge angeboten: Nahtlose Weiterbetreuung durch eine vertraute Kinderkrankenschwester aus der Klinik und den mobilen Dienst der Frühförderstelle (Hausbesuche). Dieses „Tandem" unterstützt die Familie in der oftmals kritischen Phase nach der Klinikentlassung und kann eine negative Wechselwirkung elterlicher und kindlicher Unsicherheit und Ängstlichkeit frühzeitig unterbrechen. Je nach Situation können die Hausbesuche in Häufigkeit und professionellem Schwerpunkt prompt und unbürokratisch angepasst und ausschleichend beendet werden.
- In jedem Regierungsbezirk soll die Harlekin-Nachsorge in möglichst zwei Standor-

ten implementiert werden. Bisherige Projektorte: Nürnberg, Rosenheim, Garmisch-Partenkirchen (Betreuung von insgesamt rund 150 Familien zwischen Herbst 2006 und Sommer 2007), München (Nachfolge des Pilotprojekts ab 2006) sowie Würzburg und Kaufbeuren (ab 2007). Eine Einrichtung in Landshut, Regensburg und Bamberg wird geprüft.

- Die jeweiligen Standorte erhalten eine Anschubfinanzierung. Ein Projektkoordinator vor Ort ist zuständig für Struktur, Überprüfung der Effizienz und nachhaltige Sicherung der Nachsorge (Dokumentation, Teamgespräche, Öffentlichkeitsarbeit u.a.)
- Zentral organisierte Veranstaltungen zur Fortbildung sowie zum Austausch zwischen den verschiedenen Standorten in Bayern.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Förderantrag

Ressourcen

Das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen unterstützt die Implementierung der Harlekin-Nachsorge in Bayern durch eine Anschubfinanzierung über zwei Jahre. Eine dauerhafte Einrichtung des Nachsorgeangebots ist vorgesehen.

Kommentar im Projekt

„Die bisherigen Erfahrungen haben eine hohe Akzeptanz [der Harlekin-Nachsorge] bei Ärzten und Schwestern sowie Mitarbeiterinnen der Frühförderung gezeigt, vor allem aber bei den Familien mit Früh(st)- und Risikogeborenen, erfreulich hoch auch bei Familien mit psychosozialen Risikokonstellationen …Die Koordinierung der Hilfen im Vorfeld und gesetzte Ziele mit Stärkung der Elternkompetenz, frühzeitiger Erkennung von familiären Belastungssituationen, kindlicher Entwicklungsauffälligkeiten und Minderung restationärer Betreuung sowie … Vermittlung bei erforderlicher Therapie/ Förderung ließen sich deutlich leichter umsetzen."

Arbeitsstelle Frühförderung Bayern e. V., Medizinische Abteilung
Seidlstraße 4 / III. Stock
Ansprechpartnerinnen: Dr. Sabine Höck, Dr. Renate Berger
Tel. (0 89) 54 58 98-30, Fax (0 89) 54 58 98-39
E-Mail: med@astffby.de

Ernährungs- und Gesundheitsverhalten von Nürnberger Grundschulkindern

Eine Studie liefert Daten für die Entwicklung zielgruppenspezifischer Programme zur Ernährungsbildung

Anlass

Einschulungsuntersuchungen in Nürnberg zeigen: 10 Prozent der Kinder sind übergewichtig, 5 Prozent adipös. Der Nationale Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS) zeigt, dass sozial benachteiligte Kinder besonders häufig von Übergewicht betroffen sind. Gleichzeitig scheint diese Gruppe weniger erfolgreich auf Gewichtsreduktionsprogramme anzusprechen (Kieler Obesity Prevention Study). Daher sind Ernährungsbildungsprogramme speziell für die Zielgruppe der Kinder mit niedrigem sozioökonomischem Status unabdingbar. Um diese zu entwickeln, bedarf es einer Analyse der Ernährungs- und Gesundheitssituation der Schüler.

Projektziel

Untersuchung des Ernährungs- und Gesundheitsverhaltens von Kindern vor dem Hintergrund ihrer sozioökonomischen Situation, Ableitung von zielgruppenspezifischen Empfehlungen für Ernährungsbildungsprogramme, Konzeption eines innovativen Ernährungserhebungsinstruments („Pocket PC") für Kinder.

Umsetzung

Konzeption und Durchführung des Projekts im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz von Januar 2005 bis Mai 2007 im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. Untersuchung in Schulen in sozialen Brennpunkten und in einkommensstärkeren Wohngebieten Nürnbergs. Maßnahmen:

- Standardisierter Fragebogen für Viertklässler im Klassenverband zu Ernährung, Verzehrsmotiven, körperlicher Aktivität, Alkohol- und Tabakerfahrung. Von 521 angesprochenen Kindern nahmen 331 an der Befragung teil. Telefonische Befragung von 280 Eltern zum Ernährungs- und Gesundheitsverhalten der Kinder, soziodemografischen und -ökonomischen Daten.
- Beurteilung des Ernährungs- und Gesundheitszustands der Kinder (BMI, Blutfette, Marker der Vitamin- und Mineralstoffversorgung, CRP, HbA1c)
- Computergestützte Ernährungserhebung: Die Kinder führen über drei Tage ein

Schätzprotokoll mit einem Pocket PC (Scannen des Strichcodes verpackter Lebensmittel bzw. eines codierten Bildes) und setzen sich dabei spielerisch mit dem Thema Ernährung auseinander. Der Pocket PC weckte reges Interesse und große Teilnahmebereitschaft bei den Kindern, er könnte auch unabhängig als didaktisches Medium für Ernährungsbildungsprogramme im Unterricht dienen.

- Für alle relevanten Untersuchungen Vergleich zwischen Kindern mit einem niedrigen, mittleren und hohen sozioökonomischen Status, Auswertung der Daten nach Wohnregion. Das Ernährungsverhalten wird anhand der Verzehrshäufigkeiten bestimmter Lebensmittelgruppen bewertet.
- Vollständige und plausible Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsverhalten konnten von 170 Kindern ausgewertet werden. Kinder mit niedrigem sozioökonomischen Status zeigen insgesamt eine ungünstigere Ernährungsweise, vor allem in Hinblick auf den Konsum von Softdrinks, Fast Food und Fleisch, sind weniger körperlich aktiv und häufiger von Übergewicht betroffen. Dies erfordert die Einbeziehung von Familien, Schulen, Bildungs-, Betreuungs- und Freizeiteinrichtungen in ein Versorgungskonzept zur gesunden Ernährung (Netzwerkbildung).

Dokumentation: Projektbericht. Abschlussbericht der Studie im Juni 2007.

Ressourcen

Finanzierung im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. Unterstützung durch das Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg, GfK Nürnberg; GANZIMMUN Labor für funktionelle Medizin AG, Mainz; Opticon Sensoren GmbH, Dietzenbach u.a.

Kommentar im Projekt

„Die Studienergebnisse belegen, dass Nürnberger Grundschüler aus Familien mit niedrigem sozioökonomischen Status bzw. in sozialen Brennpunkten eine gezielte Ernährungsbildung und Gesundheitsförderung benötigen, um bestehende gesundheitliche Chancenungleichheiten zu minimieren … Dabei ist ein partizipatorischer und gleichzeitig bedürfnisorientierter Ansatz sinnvoll, der auf Organsiationsentwicklung an den Schulen insbesondere in sozialen Brennpunkten basiert."

Justus-Liebig-Universität Gießen
Institut für Ernährungswissenschaft, Prof. Dr. I.-U. Leonhäuser
Senckenbergstraße 3, 35390 Gießen
Ansprechpartnerinnen: Linda Friedrich, Carina Walter
Tel. (06 41) 99-3 90 82, Fax (06 41) 99-3 90 85
www.uni-giessen.de/fbr09/ebvv

Essen mit Köpfchen!

Eine Initiative zur Ernährungserziehung an Schulen im Landkreis Mühldorf

Anlass

Daten der Einschulungsuntersuchungen in Bayern zeigen, dass knapp 10 Prozent der Vorschulkinder übergewichtig sind. Der Anteil übergewichtiger Kinder bzw. Jugendlicher nimmt im Laufe des Schulalters weiter zu, ein großer Teil von ihnen bleibt auch im Erwachsenenalter übergewichtig. Dies stellt einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Zudem sind übergewichtige Kinder oft erheblichem psychischen Druck ausgesetzt. Trotz dieser bedenklichen Situation wurde 2004 die staatliche Ernährungsberatung an den Gesundheitsämtern abgeschafft. Das Gesundheitsamt suchte nach neuen Partnern im Bereich Ernährung/Ernährungserziehung. Mit Apothekern im Landkreis entstand die Arbeitsgemeinschaft „Essen mit Köpfchen" (2005).

Projektziel

Das Thema Ernährungserziehung soll möglichst alle Beteiligten der Schulfamilie erreichen und nachhaltige Verbesserungen der Ernährungssituation erzielen: Änderung der Ernährungsgewohnheiten sowohl auf individueller Ebene über Erreichen der Schüler und ihrer Eltern als auch über eine Änderung der Verhältnisse an der Schule (Verbesserung des Angebots beim Pausenverkaufs, bei Schulfesten). Durch den schulischen Ansatz werden auch Kinder in schwierigen sozialen Lagen sowie Migranten erreicht.

Umsetzung

Kooperation des Gesundheitsamtes mit Apothekern des Landkreises in der Initiative „Essen mit Köpfchen". Gemeinsame Entwicklung eines Konzepts zur Ernährungserziehung an Schulen mit drei Bausteinen:

- „Gesundes Schulfrühstück": Pilotprojekt für die zweite Grundschulklasse (2005). Ein Vertreter der Initiative hält 3 bis 4 Unterrichtseinheiten zum Thema gesunde Ernährung. Im praktischen Teil bereiten die Kinder mit Hilfe von Lehrkraft und Eltern ein gesundes Frühstück zu. Elternbrief zur Aktion mit Tipps zur Kinderernährung, auch in türkischer Sprache, Elternabend. Wettbewerb „Gesunde Pause" führt das Thema durch das ganze Schuljahr weiter.
- „Gesunder Pausenverkauf": Fragebogen an Schulleiter, Elternbeiräte und Hausmeister im Landkreis ermittelt aktuelles Angebot der Pausenverkäufe (2006), eine Hausmeisterin wird zur Mitarbeit in der Initiative gewonnen. Sie beteiligt sich am Informationsabend und berichtet über ihre Erfahrungen mit einem gesunden Pausen-

verkauf. Mehr als 40 Personen, darunter viele Schulleiter und Hausmeister, nahmen an diesem Abend teil. Ggf. Einzelberatung.

- „Gesundes Schulfest": Workshop „Neue kulinarische Ideen für Ihr Schulfest" (2007) für Hauswirtschaftslehrerinnen, Elternbeiräte, Schülersprecher (30 Teilnehmer). Ernährungsinformationen, praktische Zubereitung der gesunden Angebote. Thema „Alkohol auf Schulfesten", Mixkurs alkoholfreie Cocktails.
- Öffentlichkeitsarbeit: Eine Ausbildungsklasse für Mediengestalter an einem Berufsbildungswerk für behinderte Jugendliche im Landkreis entwickelte das Logo und den Flyer zur Aktion. Gestaltung einer Homepage durch das Gesundheitsamt. Vorstellung des Projektes bei der Landesapothekerkammer.

Dokumentation: Projektbericht, Elternbrief, Presseberichte, Bilder

Ressourcen

Förderung durch die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern. Beteiligung regionaler Lebensmittelhersteller (Bäckerei, Müslihersteller, Käsewerk) mit regelmäßigen Lebensmittelspenden. Ehrenamtliches Engagement der Apotheker (u.a. Unterrichtseinheiten „Gesundes Schulfrühstück"). Organisation durch das Gesundheitsamt als Ansprechpartner für die Schulen. Mitarbeit der Lehrkräfte und ehrenamtliches Engagement der Eltern.

Kommentar im Projekt

„Alle Bausteine des Projekts werden bisher sehr gut angenommen … Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren sehr positiv. Für das gesunde Schulfrühstück kommen stets mehr Anmeldungen von Klassen als aufgrund der knappen personellen und finanziellen Ressourcen bewältigt werden können. Dennoch werden pro Schuljahr mehr als 20 Klassen erreicht (2005/06 und 2006/07 … insgesamt mehr als 600 Schüler, das sind mehr als 50 Prozent der Schüler eines Jahrgangs im Landkreis) … Das Projekt könnte jederzeit auch auf eine andere Stadt oder einen anderen Landkreis übertragen werden."

Gesundheitsamt Mühldorf in Kooperation mit Apothekern im Landkreis
Töginger Straße 18, 84453 Mühldorf
Ansprechpartnerin: Dr. Cornelia Erat
Tel. (0 86 31) 6 99-5 09, Fax (0 86 31) 6 99-5 33
E-Mail: cornelia.erat@lra-mue.de
www.essen-mit-koepfchen.de

Gesundes Pausenfrühstück

Ein Programm für 1. bis 4. Klassen an Grundschulen in Ingolstadt

Anlass

In den Grundschulen der Brennpunktgebiete Ingolstadts gibt es einen hohen Anteil übergewichtiger Kinder. Viele von ihnen sind schlecht versorgt, sie erhalten zu Hause kein Frühstück und bekommen für die Schule kein Pausenbrot. Die Lehrkräfte berichten über Unruhe und nachlassende Konzentration ab Ende der zweiten Schulstunde.

Projektziel

Verbesserung der Ernährungssituation der Kinder in der Schule und Beeinflussung des Ernährungsverhaltens zu Hause. Stabilisierung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit der Kinder.

Umsetzung

Das Projekt richtet sich an alle Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 in der Grundschule.

Aktionen in jeder Klasse:

- Fragebogen für den Klassenleiter zu Frühstück und Pausenbrot der Kinder, zu übergewichtigen Kindern, Verhalten im Unterricht
- Theoretische Unterrichtseinheit zu Ernährung und Ernährungsverhalten
- Praktische Unterrichtseinheit: Zubereitung eines Pausenbuffets (Müslibuffet) und gemeinsames Essen. Geschenk Pausenbrotbox.
- Fragebogen für Kinder (Wünsche für die Pause von daheim, Wünsche für den Pausenverkauf, Mithilfe beim Frühstücksdienst)
- Gemeinsames Pausenfrühstück am Ende der zweiten Unterrichtsstunde im Klassenraum (mitgebrachtes Pausenbrot; einmal wöchentlich Müslifrühstück mit Müslibuffet in der Klasse, die Kinder bringen Obst mit, Milch und Joghurt organisiert der Pausendienst oder die Klassenleitung); die Pause steht den Kindern für Bewegung zur Verfügung

Aktionen für Eltern:

- Elternfrühstück in jeder Jahrgangsstufe, Ernährungsaufklärung und Informationen über das Projekt

Weitere Maßnahmen:

- Schulung der Köchinnen der Mittagsverpflegung
- Pausenverkauf: Absprache mit Schulleitung, Elternbeirat und Hausmeister, Anpassung des Angebots an das Projekt

Das Gesundheitsamt begleitet die Aktion. Sporadische Besuche in den Klassen und sporadische Kontrolle des Pausenverkaufs.

Dokumentation: Kurzkonzept des Projekts

Ressourcen

Finanzierung aus dem Etat Gesundheitsvorsorge des Gesundheitsamtes der Stadt Ingolstadt. Es wurde zudem ein Antrag an die Regierung von Oberbayern gestellt. Unterstützung durch Sponsoren.
Personal: Dipl. Oecotrophologin des Gesundheitsamtes, Hauswirtschaftsmeisterin des Verbraucher-Service Bayern, 1-Euro-Kraft

Kommentar im Projekt

„Erfolge: Besseres Sozialverhalten, stärkeres Vertrauensverhältnis Kinder / KlassenleiterIn, gestiegenes Ernährungs-/ Gesundheitsbewusstsein, zunehmende Konzentrationsfähigkeit."

Stadt Ingolstadt
Gesundheitsamt
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

Lei(s)tungswasser für Schüler

Wasser als wichtigstes Nahrungsmittel: Das Augsburger Projekt „Trinken in der Schule"

Anlass

Viele Kinder und Jugendliche trinken während eines Schultags zu wenig oder konsumieren vor allem süße, kalorienreiche 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". In der Schule sollte für Schüler die Möglichkeit zu „regelmäßigem, preiswerten und energiefreien Trinken" bestehen.

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, der Entwicklung von Übergewicht wird vorgebeugt. Bewusstseinsbildung, Gesundheitserziehung: Die Kinder lernen, ihren Durst nicht mit dick machenden Getränken zu stillen. Der Geschmack wird geprägt, die Zahngesundheit verbessert. Kosteneinsparungen (Wasser ist billiger als Limonade). Durch den Settingansatz werden innerhalb der Zielgruppe sozial benachteiligte Kinder erreicht, ohne zu stigmatisieren.

Umsetzung

Projektteam „Trinken in der Schule" aus der Abteilung Gesundheitsförderung des Gesundheitsamtes der Stadt Augsburg stellt das Konzept im März 2006 dem Staatlichen Schulamt und dem Referat für Gesundheit und Umwelt vor.

- Zwei Wasserprojekttage (Juli 2006) informieren ca. 170 Schülerinnen und Schülern aus zwei Augsburger Grundschulen über die Bedeutung des Trinkens und Wasser als geeignetes Getränk.
- Schulübergreifende Lehrerfortbildung (Oktober 2006): Informationen über Mineralwasser, die Qualität des heimischen Trinkwassers und über Wasserbrunnen für Schulen.
- Juni 2007: Informationsveranstaltung für Schulen, die die Umstellung auf Wasser

vornehmen wollen. Ausschreibung eines kreativen Wettbewerbs zum Thema „Wasser" für Schulklassen, Prämierung im Herbst 2007 im Rahmen eines Quellenfestes. Zu gewinnen gibt es einen von den Stadtwerken gestifteten Wasserbrunnen und Trinkflaschen.

- Wichtig ist die Information aller Beteiligten (Schüler, Lehrkräfte, Schulleitung, Hausmeister, Eltern, Kioskbetriebe, Reinigungspersonal). Das Schulforum beschließt die Umstellung auf Wasser.
- Im Vorfeld des Projekts Fragebogen zum Trinkverhalten der Schüler (Getränkeprotokolle), Fragebogen an Lehrer, Schüler und Eltern zur Akzeptanz und Trinkgewohnheiten. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund, untersucht in der Studie „trinkfit" die Auswirkung des Verzichts auf Softdrinks auf das Körpergewicht von Grundschülern.

Seit 2006 sind drei Schulen in Augsburg mit Wasserbrunnen ausgestattet, weitere drei Schulen kommen im November 2007 dazu.
Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen

Koordination und Begleitung des Projekts: Gesundheitsamt der Stadt Augsburg. Kooperationspartner: Sport- und Bäderamt, Stadtwerke Augsburg, „Wasser für Schüler e.V.", Vertreiberfirma für Wasserbrunnen. Für Wasser(brunnen) fallen pro Schüler monatlich Kosten von ca. 60 Cent an. Ein Brunnen kann zur Probe kostenlos aufgestellt werden, bei Zustimmung wird ein Leasingvertrag abgeschlossen. 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 zur 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

Sandwich-Tag an der Volkschule Diedorf

Von Schülern für Schüler:
Eine preisgünstige und gesunde Mittagsverpflegung

Anlass

Viele Schüler, die wegen Nachmittagsunterrichts über Mittag in der Schule bleiben müssen, können sich das warme Mittagessen nicht leisten. Deshalb sollte eine alternative, preisgünstige und gesunde Mittagsverpflegung zweimal pro Woche angeboten werden, ohne jedoch die Klientel für das reguläre Mittagessen zu schmälern.

Projektziel

„Ab jetzt ist Dienstag und Donnerstag Sandwich-Tag!": Schülerinnen und Schüler sollen in die Lage versetzt werden, selbstständig Einkauf, Preiskalkulation, Zubereitung und Verkauf des Angebots zu organisieren. Sie sind auch zuständig für die Ausbildung der nächsten Gruppe, so dass das Projekt selbstständig weitergeführt werden kann.

Umsetzung

An dem Projekt nahmen 16 Schülerinnen und Schüler der 7. bis 9. Jahrgangsstufe teil. Ein Projekttag fand am 24. Mai 2007 statt. Schulung durch die AOK-Ernährungsberatung mit folgenden Inhalten:
Hygieneschulung. Erforderliche Abgabemengen klären (Nachfrage/Gewinn/Verlust), Selbstkostenpreis der einzelnen Lebensmittel, Stückpreis des Produkts, richtiger Abgabepreis. Einfluss der Werbung auf die Absatzzahlen. Herstellung der Sandwiches, Dekoration des Abgaberaumes.

Projektverlauf:

- Einleitend Vorträge zur Hygiene in der Küche und zu Grundlagen der gesunden Ernährung.
- Praxisteil 1: Schüler entscheiden über Brotbelag. Selbstständiger Einkauf durch Schülergruppen in Bäckerei, Metzgerei und Kaufhaus. Warenbesprechung: Lagerung der Waren unter Hygienekriterien, Qualitätsmerkmale. Thema „Die kaufmännische Seite", Teil 1 und 2: Ziel der Aktion, Kostendeckung, Gewinn.
- Praxisteil 2: Herstellung der Sandwiches. Produktion und Lagerung unter Hygienekriterien. Thema „Werbung": Ziel, Instrumente, Plakate .
- Praxisteil 3: Dekoration der Verkaufstheke

- Praxisteil 4: Verkauf
- Nachbesprechung (Stückzahl verändern? Angebot verändern? Werbung verändern? Stückpreis verändern?)
- Weitere Vorgehensweise: einmal jährlich Überprüfung der einzelnen Vorgänge durch die Lehrkräfte sowie einmal jährlich Wiederholung der Hygienekriterien.

Dokumentation: Kurzbeschreibung des Projekts, Fotos. Die Schüler legen die Ergebnisse der Praxisteile in einem Dokumentationsordner ab.

Ressourcen

Starthilfe durch die AOK: Die Lebensmittel für den ersten Verkauf wurden gesponsert. Seither finanziert das Projekt sich selbst, der Erlös des Verkaufs wird für den nächsten Einkauf verwendet.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt wird allein von den Schülern aufrecht erhalten. Das heißt, die Schüler gehen selbständig einkaufen, kalkulieren, stellen her und errechnen den Verkaufspreis. Die Schülerfirma sorgt für ihren ‚eigenen Nachwuchs', indem sie rechtzeitig die jüngeren Jahrgänge ausbildet."

Volkschule Diedorf
Pestalozzistraße 17, 86420 Diedorf
Ansprechpartnerinnen:
Frau Gasteiger, Tel. (0 82 38) 9 99-0. Fax (0 82 38) 9 99-10
E-Mail: sekretariat@vsdiedorf.de
Bettina Mayr, Ernährungsberatung AOK Augsburg
Tel. (08 21) 32 11 28
E-Mail: bettina.mayr@by.aok.de

Schule in Bewegung

„Gesundheit: Ernährung, Bewegung und Entspannung" in der Grundschule an der Brucker Lache in Erlangen

Anlass

Die Grundschule Brucker Lache in Erlangen ist eine Halbtagesschule mit 166 Schülerinnen und Schülern. Sie ist eine Brennpunktschule mit einem hohen Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund und aus sozial schwachen Familien; unter den Eltern findet sich ein hoher Prozentsatz von Langzeitarbeitslosen, Schichtarbeitern und Alleinerziehenden.

Projektziel

Gesundheits- und Armutsprävention, Verbesserung der Ernährungssituation und der körperlichen Konstitution der Schüler, Stressabbau, Stärkung von Konzentration und Aufmerksamkeit. Schülerinnen und Schüler sollen Freude an gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung finden. Dafür wurde das Motto „Schule in Bewegung" gewählt.

Umsetzung

Die „Steuerungsgruppe Gesundheit" der Schule plant gesundheitsfördernde Maßnahmen und unterstützt deren Durchführung. Beratung durch einen Schulcoach von BildungsCent e.V., Berlin (Analyse des Ist-Zustandes, Konkretisierung der Zielsetzung, Hilfe bei Sponsorensuche und Anträgen, Qualitätssicherung, Dokumentation).

Maßnahmen
im Bereich Ernährung:

- Täglich kostenfreies Brot für alle Kinder vor dem Unterricht (Sponsoren). Pausen-/ Obstverkauf bereits morgens geöffnet
- Pilotprojekt tägliches Klassenfrühstück in der Klasse 4b (Sponsoren und Spenden der Eltern), regelmäßiges Klassenfrühstück in allen Klassen einmal monatlich
- Aktionstag „5 am Tag" in Kooperation mit der Deutschen Krebsgesellschaft (mit allen Klassen), Planung eines „Kartoffeltages" in Kooperation mit dem Bauernverband, Pflanzaktion Obstbäume
- Installation einer neuen, bleifreien Trinkwasserleitung
- Vorbereitung einer Koch-AG: Kinder aus sozial schwachen Familien, die nicht an der Mittagsbetreuung teilnehmen können, lernen hier das Zubereiten einfacher Gerichte (Finanzierungsanfrage beim Siemens-Forum)

im Bereich Bewegung:

- Förderung der aktiven Pause durch eine Pausenkiste mit Bewegungsmaterialien, zusätzliche Bewegungselemente im naturnahen Pausenhof, Sport-AGs (Baseball, Tanzen), unterstützt von „Sport nach 1". Geplant ist die Anschaffung eines Außentrampolins.

im Bereich Entspannung:

- Umgestaltung eines renovierungsbedürftigen Raumes in einen Entspannungsraum, Fortbildung für Lehrkräfte zum Thema Entspannung im Mai 2007.

Aufgrund der vielfältigen Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung hat die Schule als erste Schule in Erlangen das Prädikat „Gesundheitsfördernde Schule" nach den Kriterien der WHO erhalten.
Dokumentation: Abschlussbericht BildungsCent e.V. (Projektbeschreibung)

Ressourcen

„Steuerungsgruppe Gesundheit" aus Lehrkräften, Schulleitung und einem Vertreter des Fördervereins der Schule, Schulcoach von BildungsCent e.V. Die Sponsorensuche gestaltete sich anfangs schwierig, gewonnen wurden: Sparkasse, Siemens-Forum, Sachspenden (Hotel Grille, Bäckerei Trapper, Tafel Erlangen), Deutscher Bauernverband, Sport nach 1, Gebäudemanagement der Stadt Erlangen (Sanierung Wasserleitungen), private Sponsoren.

Kommentar im Projekt

„Die Schüler beeindrucken mit ihrer Begeisterungsfähigkeit. Jedes Angebot (auch Brot) wird dankbar angenommen und umgesetzt, gegenseitige Unterstützung ist hier noch an der Tagesordnung … Ich hatte den Eindruck, dass gerade bei Kindern mit sozial schwierigem Hintergrund wirklich etwas bewegt und verändert werden kann, um den Kreislauf, in dem sie sich befinden, zu durchbrechen. Und gerade diese Hilfe zur Selbsthilfe möchte das Projekt in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung leisten." (aus dem Bericht des Schulcoaches)

Grundschule an der Brucker Lache
Zeißstraße 51, 91058 Erlangen
Ansprechpartnerin: Andrea Gernhardt
Tel. (0 91 31) 64 05 15, Fax (0 91 31) 64 05 17
E-Mail: GSBruLaER@t-online.de
www.gs-bruckerlache.de

XXL-Gang

Ein Gruppenangebot für übergewichtige Kinder und ihre Eltern im Landkreis Rhön-Grabfeld

Anlass

Die Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher steigt. Rund 9 Prozent der Schulanfänger im Schuljahr 2003/04 in Bayern waren übergewichtig (BayStMUGV 2003/04), im Landkreis Rhön-Grabfeld lag die Quote sogar bei 12 Prozent. Die Erziehungsberatung verzeichnete vermehrt Anmeldungen übergewichtiger Kinder. Sie kamen zwar in erster Linie wegen familiärer Probleme, schnell aber wurden Zusammenhänge zum Essverhalten deutlich: Essen als Ersatzbefriedigung, Fluchtmöglichkeit, Trost. Bei den Eltern waren Informationsdefizite, Hilflosigkeit und Frustration spürbar. Aus der Psychosozialen Beratung ist bekannt, dass sich viele Betroffene seit frühester Kindheit mit Übergewicht und Diäten quälen – ohne Erfolg und oft mit dem Endergebnis einer Ess-Störung.

Projektziel

Kennenlernen von Wegen zu einer gesunden, langfristigen Gewichtsstabilisierung ohne Diätpläne! Motivation zur Verhaltensänderung für übergewichtige Kinder und ihre Eltern, Begleitung bei der Umsetzung. Wissensvermittlung, Reflexion des (Ess-) Verhaltens, Bearbeitung psychosozialer Belastungsfaktoren, Stressmanagement, Verbesserung von Körpergefühl und körperlicher Leistungsfähigkeit, Stärkung des Selbstwertgefühls, Steigerung der Lebensqualität. Förderung von Kontaktmöglichkeiten, Lernen durch Spiel und Spaß. Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern, Aufzeigen von praktischen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit dem übergewichtigen Kind.

Umsetzung

Entwicklung des Konzepts durch die Erziehungsberatung und die Psychosoziale Beratungsstelle/Suchtberatung der Caritas im Landkreis Rhön-Grabfeld. Eine Kombination von Ernährungsumstellung, vermehrter Bewegung, Berücksichtigung psychosozialer Belastungen und medizinischer Information soll eine langfristige Umstellung des Verhaltens erreichen.

- Die „XXL-Gang" ist eine Gruppe von zehn übergewichtigen Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 12 Jahren. Wichtiger Bestandteil des Projekts ist die Einbeziehung der Eltern bzw. eines Elternteils.
- In insgesamt 18 Treffen (einmal wöchentlich 1,5 Stunden) beschäftigen sich Kinder und Eltern teils gemeinsam, teils in getrennten Gruppen mit Aspekten des Themas,

angeleitet von Fachkräften der Beratungsstellen, einem Koch/Diätassistenten, einer Physiotherapeutin und einem Arzt. Methoden: Vertrag, Verhaltensregeln, Belohnungssystem, Rituale, Entspannungsübungen, Bewegungsspiele, Rollenspiele, gemeinsames Kochen u.a.

- Die Aktion Jugendschutz (AJ), Landesarbeitsstelle Bayern e.V., hat das Konzept des Projekts veröffentlicht. Der Arbeitsordner, der für 25 Euro bei der AJ zu beziehen ist, enthält Ablaufpläne, Methoden und Merkblätter, so dass Mitarbeiter aus Fachstellen eine „XXL-Gruppe" selbständig durchführen können. Ein Heft „Rezepte aus der XXL-Küche" aus dem Kurs ist über den Caritasverband Rhön-Grabfeld zu beziehen.
- Jüngere übergewichtige Kinder zwischen 7 und 10 Jahren und ihre Eltern spricht das inhaltlich identische Projekt „Ich kann's – Bewegung, Ernährung, Gefühle & Co." an, das in Kooperation mit dem DJK Salz e.V. und der Bayerischen Sportjugend Rhön-Grabfeld durchgeführt wird.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen

Die Ausgaben werden vom Caritasverband getragen (zwei Fachkräfte à 35 Stunden, zwei Honorarkräfte à 13 bzw. 12 Stunden). Kooperationspartner: Volkshochschule Rhön und Grabfeld (Bereitstellung der Räume, Werbung). Teilnahmegebühr 60 Euro. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Kommentar im Projekt

„Unser Projekt vereint in besonderer Weise die drei Achsen der Gesundheit: Ernährung – Bewegung – Gefühle & Co. … In den bisherigen Gruppen hat sich herausgestellt, dass gerade Eltern oft sehr hartnäckig in alten Verhaltensmustern gefangen sind. Die Kinder ‚bei der Stange zu halten' gestaltete sich nicht problematisch, vielmehr mussten die Eltern immer wieder neu motiviert werden … Die Reaktionen von Eltern und Kindern machen aber immer wieder deutlich, dass sich ein Projekt wie die ‚XXL-Gang' auf jeden Fall lohnt!"

Caritasverband für den Landkreis Rhön-Grabfeld e.V.
Kellereigasse 12-16, 97616 Bad Neustadt
Ansprechpartnerinnen: Tina Mai, Susanne Till
Tel. (0 97 71) 61 16-0, Fax (0 97 71) 61 16-33
E-Mail: hallo@caritas-nes.de
www.caritas.de

Sportjugendtreff

Aufbau und Betrieb eines integrativen Sport- und Freizeittreffpunkts für ausländische und einheimische Kinder und Jugendliche in Geretsried – Eine Alternative zu Jugendtreffs, wo Rauchen und Alkoholkonsum erlaubt sind

Anlass

Die junge Stadt Geretsried hat sich in ihrer 50-jährigen Geschichte zur größten Stadt im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen entwickelt. Viele Familien sind neu angekommen und in einer sozial schwierigen Lage. Leider ist Geretsried auch bekannt geworden durch Drogen- und Alkoholprobleme.

Projektziel

Mit Hilfe sportlicher Aktivitäten sollen ausländische Jugendliche und ihre Familien mit Einheimischen zusammenkommen, um die Integration in Deutschland zu fördern und ein gesundes Leben zu führen. Sport- und Freizeitaktivitäten, Gewalt- und Suchtprävention, Freunde finden, Erlernen einer gesunden Lebenseinstellung. Gemeinschaft soll über alle Grenzen, Können und Nationalitäten hinweg erfahrbar werden.

Umsetzung

Der Verein Edelweiß e.V. bietet seit neun Jahren ehrenamtlich sportliche Aktivitäten und Freizeitbeschäftigungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von sieben bis 30 Jahren. Der Vereinsvorsitzende ist Russlanddeutscher, war bereits in Russland als Lehrer und Trainer aktiv und unterstützt in Geretsried lebende Migranten. Er hat guten Kontakt auch zu den Eltern der Jugendlichen.
Die Jugendlichen kommen aus Russland, Kasachstan, Tschetschenien, Usbekistan, Polen, Rumänien, Litauen, Türkei und Jugoslawien, ca. 40 Prozent sind Einheimische. Durch Aufbau gemischter Gruppen wird die Integration gefördert. Es wird nur Deutsch gesprochen.

Maßnahmen:

- Sportliche Aktivitäten: Fußball, Boxen, Kickboxen, Gewichtheben, Schwimmen, Schach, Langlaufski, Luftgewehrschießen, Tischtennis
- Freizeitangebote (Wandern, Schlauchboot fahren auf der Isar, Grillen, Ausflüge)
- Unterstützung der Eltern (Sprache, Hausaufgabenhilfe)
- „Geretsrieder X-Kampf": Mannschaftswettkämpfe für 16 bis 21-Jährige in fünf von acht Disziplinen (Schwimmen 200m Brust, Schach, Tanzen, Boxen, Luftgewehr-

schießen, Bankdrücken, Laufen 5000m, Fußball) von April bis Juli 2007, zuvor wurden Trainings für jede Disziplin angeboten oder die Jugendlichen trainierten sich selbst. Freiwillige Alkohol- und Zigaretten-Tests bringen Zusatzpunkte. Auftakt am 30. März 2007 mit Bürgermeisterin und Kreisjugendring, Siegerehrung am 22. Juli 2007.

- Der Sportjugendtreff ist Montag bis Samstag von 17.30 bis 22.00 Uhr geöffnet, samstags finden häufig Grillfeste, Ausflüge oder Turniere statt.
- Sucht- und Gewaltprävention für Jugendliche und Erwachsene: Kein Alkohol, Zigaretten oder Drogen während der Vereinaktivitäten.
- Edelweiß e.V. erreichte den 1. Platz in der Kategorie „Alltagshelden" im Wettbewerb der Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen und ist Gewinner im Wettbewerb „Sport rauchfrei" der Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Gesundheitsministeriums.

Dokumentation: Projektdarstellung, Zeitungsberichte

Ressourcen

Monatsbeiträge der Mitglieder sind erforderlich, um Miete zu zahlen und Mittel für Aktivitäten zu erhalten.
Edelweiß e.V. ist ein Anerkannter Stützpunktverein 2007 „Integration durch Sport", gefördert vom Bundesministerium des Innern und dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Unterstützung durch die Stadt Geretsried, das Sportamt, den Kreisjugendring und die Robert-Bosch-Stiftung.

Kommentar im Projekt

„Mit Hilfe von sportlichen Aktivitäten möchten wir junge Migranten und deren Familien mit Einheimischen gemeinschaftlich zusammenbringen, ungeachtet von Können und Nationalität, so dass sie sich schnell in Deutschland integrieren und ein gesundes Leben in ihrer neuen Heimat führen können. Sie sollen … merken, dass sie auch etwas erreichen können, wenn sie nur wollen … Wir wollen allen zeigen, dass Jugendliche auch ‚anders' können! … Unser Traum: X-Kampf bundesweit. Drogenfreie (rauch-/alkoholfreie) Jugendtreffs in Deutschland."

Verein Edelweiß e. V.
Watzmannweg 10, 82538 Geretsried
Ansprechpartner: Waleri Weinert
Tel. (0 81 71) 92 97 18, (0151) 11 96 37 08
E-Mail: wsweinert@t-online.de

„Krebskranke Kinder“ Unterrichtsmaterialien, Film und Projektideen

Das Medienpaket der Stiftung für krebskranke und behinderte Kinder in Bayern will Ängste abbauen und eine soziale Isolation Betroffener verhindern

Anlass

Fast 2.000 Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren erkranken in Deutschland jährlich an Krebs. Jedes Kind, jeder Jugendliche reagiert mit Angst und Abwehrverhalten auf die Mitteilung, dass es bzw. er selbst oder ein nahe stehender Angehöriger an einer lebensbedrohlichen Erkrankung leidet. Je weniger darüber aufgeklärt wird, desto tiefer setzen sich Ängste fest. Aus Hilflosigkeit und Furcht, sich falsch zu verhalten, ziehen sich Freunde und Bekannte oft zurück. Um eine soziale Isolation zu verhindern und Unsicherheiten abzubauen, bedarf es einer Interaktion zwischen Betroffenen und ihrem Lebensumfeld. Schulen können hier einen entscheidenden Beitrag leisten: Notwendig sind Materialien zum Thema „Krebs bei Kindern“, die Erzieher in der Arbeit mit Betroffenen sowie deren Mitschülerinnen und Mitschülern unterstützen.

Projektziel

Mit Unterrichtsmaterialien, Projektideen und einem Dokumentarfilm soll das soziale Empfinden und die Sensibilität für krebskranke Kinder gefördert werden. „Jeder in Bayern, der mit Erziehung zu tun hat, kann kostenfrei bei der Stiftung für krebskranke und behinderte Kinder die Materialien anfordern“. Möglichst viele Menschen sollen über Krebs im Kindes- und Jugendalter informiert und an einen unbefangenen Umgang mit Betroffenen herangeführt werden.

Umsetzung

- Kreativ-Wettbewerb an bayerischen Schulen unter dem Motto „Auch du kannst krebskranken Kindern helfen!“ (2005). Alle eingereichten Projekte sind zusammen mit Unterrichtsmaterialien im Buch „Krebskranke Kinder“ (Care-Line Verlag, Neuried 2007) dokumentiert.
- Die Unterrichtsmaterialien „Krebskranke Kinder“ behandeln u.a. die Themen „Krebs – Was ist das?“, „Wie verhalten wir uns gegenüber Kindern mit Krebs?“, „Gefühle von krebskranken Kindern“ und „Abschiednehmen tut weh“. Unterrichtseinheiten für die Klassen 4 bis 6 bzw. ab Klasse 7. Kurzvorstellung der Projekte des Kreativwettbewerbs mit Anregungen zur Nachahmung (z.B. „Kinder helfen Kindern“, „Kleine Helden“, „Das Mutmach-Buch“).

- Dokumentarfilm „Heute lernen wir das Üpsilon" (2007): In dem 45-minütigen Film kommen von Krebs betroffene Jugendliche, Familienangehörige und Freunde zu Wort. Sie berichten über Gefühle, die junge Menschen bewegen, wenn sie selbst oder eine nahe stehende Person an Krebs erkranken und darüber, wie im sozialen Umfeld damit umgegangen wurde. Eine Ärztin erläutert in einfacher und eindringlicher Sprache, was Krebs ist und was eine Krebserkrankung bedeutet. Die Erzählungen sind eingebettet in Ballett-Choreographien zu Mozarts „Requiem" und „Endstation Tennessee" des Theaters Regensburg, die zur Auseinandersetzung mit den Themen Leben, Krankheit und Tod anregen. Der Titel des Films stammt aus einem Brief, den Schüler an ihre krebskranke Mitschülerin geschrieben haben.
- Premiere des Films im Juni 2007 mit Sozialministerin Christa Stewens im Regensburger Theater. Das Bayerische Kultusministerium unterstützte die Initiative durch den Versand des Filmes und der Unterrichtsmaterialien mit einem Begleitschreiben von Kultusminister Siegfried Schneider an 5.500 Schulen in Bayern.

Dokumentation: Projektbericht, Unterrichtsmaterialien, Film, Infomaterial

Ressourcen

Das Projekt wird durch das ehrenamtliche Engagement der Vorstandschaft getragen. Kosten für den Druck der Unterrichtsmaterialien und die Filmproduktion wurden durch die Stiftung für krebskranke und behinderte Kinder in Bayern über Spenden finanziert. Schirmherrin der 2004 gegründeten Stiftung ist Fürstin Mariae Gloria von Thurn und Taxis.

Kommentar im Projekt

„Krebs und Behinderungen treiben Kinder und Jugendliche in die Isolation. Die Stiftung KreBeKi hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche aus ihrem krankheits- und behinderungsbedingtem Schneckenhaus herauszuholen und deshalb die Schnecke als Symbol gewählt. ‚Komm heraus aus deinem Schneckenhaus!'"

Stiftung für krebskranke und behinderte Kinder in Bayern (KreBeKi)
Wilhelmstraße 7a, 93049 Regensburg
Ansprechpartnerin: Gaby Christine Eisenhut
Tel. (09 41) 4 67 00 71, Fax (09 41) 29 90 79
E-Mail: info@krebeki.de
www.krebeki.de

AktivKids

Das Präventions- und Gesundheitsprogramm der BKK Aktiv für Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren

Anlass

Übergewicht bei Kindern in Deutschland wird immer häufiger. Dies kann zu Folgeerkrankungen wie Altersdiabetes, Bluthochdruck und Gelenkverschleiß führen. In vielen Familien fehlen Kenntnisse über die Voraussetzungen für eine gesunde kindliche Entwicklung. „Für uns als Krankenkasse ist es Teil unserer gesellschaftlichen Mitverantwortung, über Risiken aufzuklären und so dieser negativen Entwicklung entgegenzuwirken". Vor diesem Hintergrund entstand AktivKids, ein spezielles Präventions- und Gesundheitsförderungsprojekt für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter.

Projektziel

Unter dem, Motto „Fit von klein auf" sollen Information und Aufklärung bereits im frühen Kindesalter einsetzen, um durch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper gesundheitlichen Schäden vorzubeugen. „Gesundheit ist cool und keine lästige Angelegenheit": Dies soll schon den ganz Kleinen spielerisch vermittelt werden.

Umsetzung

Das von der BKK Aktiv entwickelte Programm behandelt verschiedene Themenschwerpunkte, ist in Form von Modulen aufgebaut und wird in Zusammenarbeit mit Ernährungsberatern, Bewegungstherapeuten u.a. durchgeführt. Es richtet sich an Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren. Kindertagesstätten, Grundschulen und andere Partner können die Module einzeln oder als Gesamtprojekt kostenlos buchen. Zum Projekt gehören auch Informationsabende für Eltern und unterhaltsames Material für Kinder. Das Maskottchen „Schlaubär" sorgt für eine kindgerechte Vermittlung.

Vom 25. Juni bis 5. Juli 2007 wurde das Projekt als Auftakt der Gesundheitswochen im AWO Martin-Bächer-Kinderhaus in Nürnberg durchgeführt, wo 85 Kinder im Alter zwischen einem und 12 Jahren betreut werden. Einsatz der bisher bestehenden Module:

- Bewegung: Gruppenübungen für Kinder (12 Kinder pro Gruppe) vermitteln die Notwendigkeit und vor allem Freude an der Bewegung sowie Teamgeist. Anleitung durch einen Sportlehrer/Ausbilder für Übungsleiter.
- Gesunde Kinderfüße: Zusammenarbeit mit einem Schuhorthopädiemeister. Kinder betreten in Kleingruppen unterschiedliche „Tastfelder" („Fühlweg"), erleben ver-

schiedene Untergründe. Messung der Füße und Ermittlung der richtigen Schuhgröße. Fußabdruck, Gangbild und Untersuchung der Füße können Fehlstellungen und bereits vorhandene Beschwerden offenbaren. Anregungen für die Eltern werden in einer Abschlußmappe mitgegeben bzw. in einem Gespräch mit Eltern und Erzieherinnen erläutert.

- Ernährung: BKK-Ernährungsberaterin erläutert gesunde Ernährung, Spiele zum Thema, gemeinsames Abschlussfrühstück. Informationsveranstaltung für die Eltern (Teilnahme von 20 Personen)

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen

An AktivKids sind sowohl Fachkräfte der BKK als auch externe Fachkräfte beteiligt. Als Maßnahme der Primärprävention gemäß §20 SGB V ist die Finanzierung gesichert.

Kommentar im Projekt

„Kindern und Eltern Gesundheitsprävention nahe zu bringen, ist eine wichtige Aufgabe von Kindertageseinrichtungen … Das Programm ‚AktivKids' lässt sich sehr gut in die tägliche pädagogische Arbeit in Kindertageseinrichtungen integrieren. Die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen der BKK war sehr positiv. Es gab in allen Bereichen persönliche Absprachen. So war es möglich, das Programm individuell auf die spezifischen Bedürfnisse der Kinder und Eltern im Martin-Bächler-Kinderhaus abzustimmen."

BKK Aktiv
Geschäftsstelle Nürnberg
Lina-Ammon-Straße 17, 90471 Nürnberg
Ansprechpartnerin: Hanne Möhrbach
Tel. (09 11) 9 81 80 30
E-Mail: hanne.moehrbach@bkk-aktiv.de
www.bkk-aktiv.de

DVG-Kindergesundheitswoche „Komm mit – bleib fit!"

Ein Programm zur Gesundheitsförderung für Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren im Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen

Anlass

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. (DVG) ist seit vielen Jahren im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung tätig, hauptsächlich im Bereich der Erwachsenenbildung. Anliegen war, ein Programm speziell für Kinder zu entwickeln, um sie frühzeitig in der Entwicklung eines gesunden Lebensstils zu unterstützen. Der DVG wird getragen von der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten in Deutschland.

Projektziel

Kinder erfahren im Rahmen einer Gesundheitswoche „Gesundheit ganzheitlich": Mit Hilfe der „acht natürlichen Ärzte" lernen sie durch Spiel und Spaß, wie sie nach dem Prinzip „WERTVOLL" durch Wassertrinken, vollwertige Ernährung, Bewegung, Entspannung, Vertrauen, Licht und Luft sowie frei von Drogen ihre Gesundheit im Alltag auf natürliche Weise erhalten und aktiv fördern können.

Umsetzung

Das im DVG-Bildungszentrum Gunzenhausen entwickelte Programm richtet sich an Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Es kann sowohl im Gemeindezentrum als auch in der Grundschule (Klassenstufen 1 bis 4) durchgeführt werden. Die Gruppengröße liegt bei 10 bis maximal 50 Kindern. Die Inhalte werden teilweise in Arbeitsgruppen, teilweise im Plenum vermittelt.

- Die Kindergesundheitswoche umfasst fünf Vormittage (Montag-Freitag 8.00-12.00h) und eine Abschlussveranstaltung (Abschlussfest oder Familiengottesdienst) am Samstag.
- Das Programm basiert auf den „acht natürlichen Ärzten", die mit ihren Heilmitteln das deutsche Akronym WERTVOLL bilden: W steht für Wasser – Dr. Blubber, E für vollwertige Ernährung – Dr. Kohldampf, R für Ruhe – Dr. Schlummer, T für Turnen (Bewegung) – Dr. Fit, V für Vertrauen – Dr. Ohnesorg, O für Ohne Drogen – Dr. Nixfix, L für Licht – Dr. Sonnenhut (Echinacea), L für Luft – Dr. Pustewind (Löwenzahn). Sie vermitteln Gesundheit „praxisnah und alltagsrelevant".
- Organisation: Detaillierte Themen- und Ablaufpläne für jeden Tag (Ablaufplan

„Schule" für bis zu 25 Kinder, Ablaufplan „KiWo" für 25 bis 50 Kinder). Durch gemeinsames Singen/Andachten, Geschichten, Kochen, Backen, Basteln, Experimente, Sport und Spiel, Ausflüge usw. erhalten die Kinder einfach umsetzbares Handlungswissen im Bereich der präventiven Gesundheitsförderung. Durch „Hausaufgaben" soll das Erlernte umgesetzt und ins Elternhaus übertragen werden.

- Für Gruppen bis zu 25 Kindern sind ein bis zwei Mitarbeiter, für Gruppen bis zu 50 Kindern ein Team von 8 bis 10 Personen erforderlich. Nicht jeder von ihnen muss eine fachliche Qualifikation im Bereich Gesundheit haben. Für die Vermittlung der Inhalte der acht Ärzte allerdings wird die DVG-Basisausbildung zum DVG-Gesundheitsberater empfohlen. Für das Projekt werden inzwischen bundesweit DVG-Gesundheitsberater von Gunzenhausen aus geschult.
- Kindergesundheitswochen werden seit 1999 im DVG-Bildungszentrum durchgeführt, bisher neun mal jeweils in der letzten Woche der Sommerferien mit 50 Kindern, außerdem als Projekt ganz oder in Teilen in Schulen im Landkreis Weißenburg/Gunzenhausen.
- Werbung über das DVG-Programm, Information in Grundschulen, Handzettel, Internet, Berichte in der Heimatzeitung u.a.

Dokumentation: Projektbericht, Ablaufpläne und Materialien

Ressourcen

Projektentwicklung unterstützt durch Fördergelder des DVG. Teilnehmerbeitrag für die Gesundheitswoche pro Kind 40 Euro (Geschwisterkinder 25 Euro), bei Durchführung in der Schule 3 Euro pro Tag, wobei dann ein Teil des Essens selbst mitzubringen ist.

Kommentar im Projekt

„Aus dem [auf den Heilmitteln der acht Ärzte basierenden] Wortspiel wird ersichtlich, dass die Angebote der Kindergesundheitswoche wirklich „WERTVOLL" sind und – auch das ist eine inhaltliche Zielsetzung der Kindergesundheitswoche – jedes einzelne Kind einmalig und unendlich wertvoll ist … Wir könnten uns gut vorstellen, dass dieses Programm bayernweit an Schulen durchgeführt werden könnte."

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
DVG-Bildungszentrum Gunzenhausen
Bahnhofstraße 39, 91710 Gunzenhausen
Ansprechpartnerin: Gerlinde Alscher
Tel. (0 98 31) 96 31
E-Mail: Alscher@dvg-online.de
www.dvg-online.de/Regional/Gunzenhausen/Gunzenhausen.html

Abenteuer Familie!

Kinder und Jugendliche erleben mit ihren Eltern Abenteuer und Gemeinschaft

Anlass

„Abenteuerexerzitien" für Jugendliche (erlebnispädagogische Methoden in Verbindung mit spirituellen Elementen) wurde von der Katholischen Jugendstelle Miesbach bereits drei Mal sehr erfolgreich durchgeführt. Immer wieder fragten Eltern nach einem entsprechenden Angebot für Erwachsene. Die Familie kristallisierte sich als die ideale Form heraus, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung zu verbinden.

Projektziel

„Abenteuer Familie" will Jugendlichen Gemeinschaft in der Familie erfahrbar machen und Grenzerfahrungen ermöglichen. Zielgruppe sind Eltern mit pubertierenden Kindern (12 bis 15 Jahre), auch jüngere Kinder können dabei sein. Es geht darum, Gemeinschaft zu stärken, Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung zu fördern, Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren, Muster und Lösungsstrategien zu erkennen, positiv zu verändern und einen gewaltfreien Umgang einzuüben.

Umsetzung

Vom 27. bis 31. Juli 2007 verbringen neun Familien mit insgesamt 17 Erwachsenen und 23 Kindern in der Jugendsiedlung Hochland/Königsdorf ein gemeinsames Zeltlager, veranstaltet von der Katholischen Jugendstelle Miesbach, der Ehe- und Familienpastoral und Nikolai-Familiencoaching. Methoden der Erlebnispädagogik und des Kommunikationscoachings sollen dazu beitragen, das Familienklima zu verbessern und neue Umgangsformen einüben, die auf gegenseitiger Achtung und Respekt aufbauen. Zur Erreichung der Ziele wird in Kleingruppen gearbeitet. Maßnahmen:

- Die teilnehmenden Familien wurden zu einem Vortreffen eingeladen, um Bedürfnisse und Erwartungen abzuklären, die es den Betreuern ermöglichen, ein ressourcen- und bedarfsorientiertes Angebot zu erstellen.
- Klettern im Klettergarten, Floßbau, Kooperationsübungen und Problemlösungsaufgaben, Entspannungsangebote, spirituelle Angebote (Gottesdienste, Meditation, Taizé-Gebet), Reflexionseinheiten (mit Tagebuch, Plakatmethode, gestaltpädagogischen Elementen u.a.), gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg
- Themen sind u.a. Kommunikation in der Familie, angstfreies Äußern von Gefühlen und Bedürfnissen, Rhythmus und Rituale, spirituelle Ausrichtung, Sexualität.
- In täglich stattfindenden Reflexionsrunden mit erfahrenen Kommunikationstrainern

werden Kindern, Jugendlichen und Eltern Mechanismen bewusst gemacht, die eine Einstellungs- und Verhaltensänderung bewirken können. Mittels Fragebogen werden Erkenntnisse, Eindrücke und Bewusstseinswandlungen der Teilnehmer erfragt.

Dokumentation: Projektdarstellung, Ablaufplan

Ressourcen

An der Konzeption, Vorbereitung und Durchführung des Projekts sind beteiligt: Jugendpfleger (Erlebnispädagogen), Kommunikationstrainer, Coach für Familien und Persönlichkeitsentwicklung, Sport- und Bewegungstherapeutin, Jugendseelsorger und zwei Kinderpflegerinnen. Der Teilnehmerbeitrag pro Familie beträgt 299 Euro, dazu kommen Spenden und Zuschüsse (Erwachsenenbildung). Die Ausgaben für Übernachtung, Verpflegung, Fahrtkosten, Materialkosten und Honorare liegen über den Einnahmen.

Kommentar im Projekt

„Immer wieder wurden wir von Eltern darauf angesprochen, warum es nicht ein derartiges Angebot [wie Abenteuerexerzitien für Jugendliche] auch für Erwachsene gibt. Daraufhin haben wir uns mit lieben Freunden und Kollegen überlegt, welchen Rahmen wir Erwachsenen anbieten können, unsere Methoden kennenzulernen und gleichzeitig unserer Hauptaufgabe – präventive Jugendarbeit – treu zu bleiben … Wir luden Jugendliche dazu ein, ihre Eltern zu animieren, sich fünf Tage lang auf ein gemeinsames Zeltlager einzulassen … Eine mögliche Fortführung der Maßnahme ist angedacht."

Katholische Jugendstelle Miesbach
Pfarrgasse 3, 83714 Miesbach
Ansprechpartner: Jürgen Batek
Tel. (0 80 25) 24 84, Fax (0 80 25) 18 05
E-Mail: info@jugendstelle-miesbach.de
www.jugendstelle-miesbach.de

Praxisbüro Gesunde Schule

Eine zentrale Anlaufstelle am Gesundheitsamt Freising unterstützt die Gesundheitsförderung in Schulen im Landkreis

Anlass

Gesundheitsfördernde Maßnahmen werden an vielen Schulen durchgeführt. Meist jedoch sind dies einzelne Aktivitäten, ein gesundheitsförderndes Gesamtkonzept liegt nicht vor. Auf dem Weg zur „Gesunden Schule" benötigen Schulen Beratung und praktische Unterstützung. Im Gesundheitsamt Freising wurde daher das Praxisbüro Gesunde Schule eingerichtet, deutschlandweit das erste dieser Art.

Projektziel

„Unser langfristiges Ziel ist es, alle Schulen im Landkreis zu guten, gesunden Schulen machen": Integration der Gesundheitsförderung in das Schulkonzept, Anregung nachhaltiger Projekte, persönliche, schnelle und nahe Unterstützung der Schulen. Im Landkreis Freising soll ein breites Netzwerk Gesunder Schulen entstehen.

Umsetzung

Gründung des Praxisbüros im März 2007 als zentrale Anlaufstelle rund um das Thema „Schule und Gesundheit". Das Büro ist eine neue, eigenständige Stelle des Gesundheitsamtes Freising, allerdings wurde hierfür keine neue Personalstelle eingerichtet. Die Arbeit steht unter dem Motto „Schulen unterstützen, nicht zusätzlich belasten". Maßnahmen:

- Individuelle Unterstützung aller Schulen im Landkreis: in persönlichen Kontakten Beratung zur Gesunden Schule, gemeinsame Entwicklung von Konzepten und Strategien zur nachhaltigen Gesundheitsförderung, Unterstützung einzelner Maßnahmen. Schulakteure sollen sämtliche Prozesse aktiv gestalten (Empowerment).
- Vermittlung externer Fachkräfte für gesundheitsfördernde Aktionen, Vorträge, Multiplikatorenschulungen, Supervisionen, Hilfe bei der Akquise von Geldern/Sponsoren. Vernetzung, Unterstützung von Arbeitsgruppen.
- Das Internetportal „Gesunde Schule" bietet gebündelte und strukturierte Informationen zum Thema. Auch erfolgreich durchgeführte Projekte werden hier dokumentiert, so dass andere Schulen davon profitieren können. Fast alle Schulen im Landkreis verweisen auf ihren Homepages auf diese Seiten.
- Durchführung und Mitwirkung bei Veranstaltungen, z.B. Fachmesse „Schule und Gesundheit" im März 2007 mit Projektvorstellungen. Fortbildungsveranstaltungen für Lehrkräfte sind in Planung.

- Themenschwerpunkte im Schuljahr 2007/08: Bewegte Schule (Kooperation mit der AOK), Mobbing, Lehrergesundheit, Lernförderndes Klassenzimmer (Kooperation mit dem Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverband), Ganzheitliches Lernen (Kooperation mit dem Schulamt Freising), Förderung der Psychomotorik von Grundschülern.

Das Praxisbüro konnte seit März 2007 ungefähr 1.000 Personen erreichen. Schüler, Lehrer, Eltern u.a. haben entweder aktiv Angebote in Anspruch genommen oder konnten über Multiplikatoren davon profitieren. Das Kultusministerium verwies Anfang Juli 2007 in seinem Newsletter auf die Stelle.

Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer

Ressourcen

Fördermittel der Regierung von Oberbayern und des Gesundheitsamtes Freising, Mittel der Schulen für gesundheitsfördernde Maßnahmen, Unterstützung durch Spenden der Sparkasse Freising, der Sparda Bank München und der Techniker Krankenkasse.

Kommentar im Projekt

„Die Resonanz, die wir bisher bekamen, war für uns überwältigend positiv. Besonders Lehrkräfte fühlen sich von uns in ihren Bemühungen unterstützt. Viele Schulakteure fühlen sich dadurch endlich in ihrer Tätigkeit gewürdigt und bestärken und weiterhin in unserer Arbeit … Auch externe Fachkräfte und Institutionen kommen auf uns zu und bieten ihre Produkte an. So konnten Verknüpfungen geschaffen werden, die vorher nicht denkbar waren … Wir wünschen uns, die Erfahrungen, die wir momentan und in Zukunft sammeln, an neu gegründete Praxisbüros weitergeben zu können und wären auch bei deren Entstehung gerne behilflich."

Praxisbüro Gesunde Schule
Gesundheitsamt Freising
Johannisstraße 8, 85354 Freising
Ansprechpartner: Martin Seidl, Heidrun Pongratz
Tel. (0 81 61) 5 37 43 00, Fax (0 81 61) 5 37 43 99
E-Mail: martin.seidl@lra-fs-gesundheit.de
www.gesundeschule-fs.de

„Sonnen mit Verstand (im Rosenheimer Land)“

Ein Theaterstück informiert Kinder über das Thema Sonnenschutz

Anlass

„Sonne(n) mit Verstand“ ist das Motto der gemeinsamen Aktion zum Sonnenschutz, welche die Bayerischen Staatsministerien für Umwelt, Gesundheit und Verbrauchschutz, Unterricht und Kultus sowie Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen vor dem Hintergrund der steigenden UV-Belastung der Bevölkerung und einer Zunahme bösartiger Hauterkrankungen gestartet haben. Die Aktion des Gesundheitsamtes Rosenheim baut auf dieser Kampagne auf.

Projektziel

„Befähigung zu sonnengesundem Verhalten“: Kinder im Vorschul- und Grundschulalter sollen mit Hilfe einer Theateraufführung an ein vernünftiges Verhalten in der Sonne herangeführt werden und spielerisch lernen, wie man sich vor UV-Strahlung schützen kann, ohne auf gesunde Bewegung im Freien zu verzichten.

Umsetzung

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitsamtes verfassten ein Theaterstück für Kinder zum Thema Sonnenschutz in vier Akten. „Sonnen mit Verstand“ zeigt die Wirksamkeit von richtig durchgeführtem Sonnenschutz bzw. die unmittelbaren Folgen von Fehlverhalten. Aufführung vor Kindern und Multiplikatoren (Erzieherinnen, Lehrkräfte). Im Vorfeld Abstimmung mit Kindergartenfachverwaltung und Schulamt.

- Wichtiges Element des Stücks ist die aktive Einbeziehung der Kinder. Zwischen den Akten erläutert und kommentiert ein Erzähler das Geschehen auf der Bühne, diskutiert mit den Kindern und singt mit ihnen ein „Sonnenlied“, in dem es um Möglichkeiten des Sonnenschutzes geht.
- Am Ende der Veranstaltung erhält jedes Kind ein Informationsheft der Aktion „Sonnen mit Verstand“. Dadurch, dass die Kinder das Erlebte erzählen und das Informationsheft mit nach Hause bringen, werden die Eltern in die Thematik eingebunden.
- Aufführung des Stückes im Lebensumfeld der Kinder (Settingansatz). Uraufführung im Mai 2006 vor Kindern und einigen Eltern eines städtischen Kindergartens, zweite Aufführung im Mai 2007 im Mehrzwecksaal einer dörflichen Gemeinde vor Kindergartenkindern und -leiterinnen, Erstklässlern und Grundschullehrerinnen.
- Multiplikator-Effekt: Erzieherinnen und Lehrkräfte sind aufgerufen, das Stück in möglichst vielen Kindergärten und Schulen wieder zu inszenieren (Aufführung

durch Erzieherinnen, Eltern oder ältere Schüler). Das Stück stellt keine hohen Ansprüche an Darsteller, Bühnentechnik und Requisite, im Sinne einer altersgerechten Verständlichkeit ist es kurz und sprachlich einfach gehalten, ein Lernen und Einüben langer Rollen ist nicht notwendig. Alternativ ist das Abspielen der DVD-Aufzeichnung möglich, ein Erzähler sollte allerdings auch hier persönlich auftreten, um die Interaktion mit den kleinen Zuschauern zu ermöglichen.

- Das Stück wurde seit der ersten Fassung kontinuierlich geändert und verbessert, ausgehend von Anregungen der Mitarbeiter im Gesundheitsamt, Erfahrungen mit den Kindern als Publikum, Befragung der Eltern, Erzieherinnen und Lehrkräfte. Die vorliegende Fassung soll weiter überarbeitet werden.
- Begleitung des Projekts durch Presseberichte, Lokalfernsehen

Dokumentation: Projektbericht, Manuskript des Theaterstücks, Videoaufzeichnung, Zeitungsartikel

Ressourcen

Es entstanden nahezu keine Kosten (außer für einige Requisiten, die Einladung der Gäste und die Filmdokumentation). Noch kostengünstiger und bezüglich der Vorbereitung noch unkomplizierter ist die Verwendung der DVD-Aufzeichnung.

Kommentar im Projekt

„Die Kinder lassen sich begeistert einbeziehen … Die möglichen Maßnahmen des Sonnenschutzes wurden im Geschehensablauf der Handlung erlebt. Wie gut das Erfahrene haften blieb, zeigte sich in eindrucksvoller Weise gleich am nächsten Tag, als die Kinder fast ausnahmslos mit den nötigen Attributen (Sonnenhut, Sonnenbrille und eingecremt) im Kindergarten erschienen!"

Landratsamt Rosenheim
Staatliches Gesundheitsamt
Rathausstaße 30, 83022 Rosenheim
Ansprechpartner: Dr. Erwin Rupprecht
Tel. (0 80 31) 3 92-60 02, Fax (0 80 31) 3 92-90 60
E-Mail: erwin.rupprecht@lra-rosenheim.de

„Die zweite Chance“

Ein Film will Jugendliche für Gefahren und Verantwortung im Straßenverkehr sensibilisieren

Anlass

In Jugendstunden der Neuapostolischen Kirche Augsburg-West wurde über die Verkehrstoten gesprochen, an welche die Kreuze am Straßenrand erinnern. Auch die damit verbundenen Vorurteile wurden thematisiert: „Mussten die so rasen? Warum fahren die betrunken?“ – „Was wirklich hinter jedem Kreuz steht, weiß niemand.“

Projektziel

Ziel war es, einen Film zu drehen, der jeden persönlich anspricht und zum Nachdenken über Gefahren und Verantwortung im Straßenverkehr anregt. Dabei soll kein „böser Zeigefinger“ mit der Botschaft „Das darf man nicht!“ erhoben werden. Vielmehr sollen bewegte, vertonte Bilder die jugendliche Zielgruppe zeitgerecht, visuell und emotional erreichen, sie sollen „die Herzen der Betrachter berühren“. Es geht darum, sich immer wieder der Gefahren im Straßenverkehr bewusst zu werden und eine eigenständige Bereitschaft zu einer angemessenen Fahrweise zu entwickeln.

Umsetzung

Ein Projektteam der Jugendgruppe unter Leitung eines Regisseurs konzipierte, organisierte und gestaltete den Film. Planung und Umsetzung nahmen fast ein Jahr in Anspruch, gedreht wurde am 21. April 2007. Entstanden ist der 22-minütige Film „Die zweite Chance“. Er besteht aus zwei Teilen:

- Teil 1 beginnt mit Einblendungen von Straßenkreuzen, der Darstellung möglicher Unfallursachen und einem Kurzgedicht als Überleitung zu einer fiktiven Kurzgeschichte, in der ein Mädchen durch einen Autounfall ums Leben kommt. Überleitung durch weitere Einblendungen von Straßenkreuzen mit Zahlen und Fakten zu Verkehrsunfällen im Jahr 2006.
- Teil 2 des Films bezieht sich auf ein reales Geschehen, einen Verkehrsunfall in Krumbach am 29. Januar 2004. Bei der Kollision mit einem Bus starb der Fahrer eines Pkw, sein 13-jähriger Bruder wurde schwer verletzt. Darstellung des Rettungseinsatzes. Die Mitteilung des Unfallgeschehens, Reaktionen und weitere Maßnahmen, Gefühle, Nöte und Emotionen werden durch den verantwortlichen Polizeihauptkommissar geschildert und durch Originalbilder des Unfalls visuell unterstrichen.

- An der Herstellung des Films waren rund 25 Jugendliche beteiligt. Der Hauptfilm wurde an einem Tag gedreht, unterstützt von der Stadt Krumbach, Polizei und Rettungsdiensten. Wolfgang Pampel, die deutsche Synchronstimme des Schauspielers Harrison Ford, konnte für das Projekt gewonnen werden und spricht im Film. Der Fernsehsender RTL begleitete die Dreharbeiten und will eine Reportage über den Film und seine Entstehung senden.
- Erwünscht ist eine Weitergabe des Films für Präventionsmaßnahmen an Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, Fahrschulen, Berufsschulen u.a.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Film

Ressourcen

Das Filmprojekt wurde von allen Beteiligten kostenlos erstellt. Unterstützung durch die Stadt Krumbach, die Polizeiinspektion Krumbach, die Freiwilligen Feuerwehren Krumbach und Attenhausen, das Bayerische Rote Kreuz, Kreisverband Günzburg und verschiedene Firmen.

Kommentar im Projekt

„Warum dieser Film? Warum dieses Thema? Warum beschäftigen sich Jugendliche einer christlichen Kirche mit Verkehrsunfällen und ihren Folgen? Wir, die neuapostolischen Christen, gedenken aller Menschen, die so sterben mussten … Der Film sollte jeden Zuschauer persönlich berühren und dadurch ansprechen, und dass jeder einzelne in Zukunft über sein Verhalten im Straßenverkehr nachdenkt. Wenn nur ein Jugendlicher durch diesen Film vom rasanten Fahren abgehalten wird, hat sich der Film mehr als rentiert."

Neuapostolische Kirche Augsburg-West
Jugendgruppe
Molkereistraße 7, 86483 Balzhausen
Ansprechpartner: Daniel Nixdorf
Tel. (0 82 81) 99 09 92
www.juauwe.nak-sued.de

Prävention in der zweiten Lebenshälfte

Zahnärztliche Versorgung im Altenheim: Das „Patenzahnarztmodell" der Bayerischen Landeszahnärztekammer will allen Bewohnerinnen und Bewohnern in bayerischen Seniorenheimen Zugang zu nachhaltiger zahnmedizinischer Betreuung mit präventiven und therapeutischen Maßnahmen ermöglichen.

„Mit Schattenboxen für die Standfestigkeit im Alter": Das Trainingsprogramm für Seniorinnen und Senioren am Zentrum für Altersmedizin des Klinikums Nürnberg schult das Gleichgewicht, verbessert Körpergefühl und Mobilität. Begleitet wird das Training durch Angebote zur Gesundheitsförderung wie den Aktionstag „Gesund und aktiv bis ins hohe Alter".

Gesunder Schlaf im Alter

Schlafschulung für Menschen über 60 Jahre zur Vorbeugung und Behandlung von Schlafstörungen – ein Angebot am Klinikum Nürnberg

Anlass

Schlafstörungen sind bei älteren Menschen häufig. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und stehen in Zusammenhang mit einer erhöhten Morbidität und Sterblichkeit. Sehr oft werden Schlafstörungen im Alter medikamentös behandelt, obwohl von einer langfristigen Therapie mit Schlafmitteln wegen der Gewöhnung und der Gefahr der Abhängigkeit abgeraten wird. Vor Beginn einer medikamentösen Therapie sollten daher die Möglichkeiten der nicht-medikamentösen Behandlung geprüft werden. Als präventive und gesundheitsfördernde Maßnahme wurde das Konzept der Gruppenschlafschulung entwickelt.

Projektziel

Die Gruppenschlafschulung für Menschen ab 60 Jahren soll langfristig den Schlaf verbessern und so die Gesundheit der Teilnehmer fördern. Prävention der möglichen Folgen von Schlafstörungen im Alter (Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit, Tagesschläfrigkeit, kognitive Einschränkungen, depressive Störungen u.a.).

Umsetzung

Das Projekt ist eine Kooperation des Zentrums für Schlafmedizin am Klinikum Nürnberg, des dortigen Zentrums für Altersmedizin und des Schlafmedizinischen Zentrums der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen.

- Projektbeginn im September 2005 mit einer Pilotgruppe (13 Teilnehmer). Die Rückmeldungen und die Ergebnisse der Evaluation waren sehr positiv, so dass das Projekt fortgesetzt wird. Die Gruppenschlafschulung für Menschen ab 60 Jahren ist inzwischen zu einem festen Angebot geworden, das zweimal jährlich im Frühjahr und Herbst stattfindet. Bisher haben 38 Personen teilgenommen.
- Die Schlafschulung erstreckt sich über 10 Wochen (sechs Gruppensitzungen a 1,5 Stunden im zweiwöchigen Abstand). Die Teilnehmer werden in diesen Sitzungen informiert über das Schlafverhalten im Alter, günstige Schlafgewohnheiten („Schlafhygiene"), Einschlafrituale und Entspannungstechniken. Die Sitzungen werden von zwei Ärzten und einer Psychologin im Wechsel gestaltet.
- Nach der fünften Gruppensitzung findet eine „Aktivierungswoche" statt, in der sich die Teilnehmer täglich morgens zur Lichttherapie und einer anschließenden Ak-

tivität in der Gruppe (Gymnastik, Nordic Walking, Museumsbesuch, Tanztherapie) treffen. Lichttherapie und gesteigerte Tagesaktivität tragen dazu bei, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren.

- Sollte trotz der vielseitigen nichtmedikamentösen Empfehlungen dennoch eine medikamentöse Behandlung erforderlich sein, werden geeignete, nicht suchtgefährdende Medikamente verordnet.
- Vor Beginn und nach Abschluss der Gruppenschlafschulung ärztliche Einzelgespräche mit jedem Teilnehmer.
- Testpsychologische Untersuchung (Fragebogen) zu Schlafqualität, Tagesschläfrigkeit, Gedächtnis, Stimmung und allgemeinem Wohlbefinden vor Beginn und zum Abschluss der Schulung. Die Evaluation zeigte eine Besserung der Schlafqualität. Tagesschläfrigkeit, Einschlafzeit und depressive Symptomatik ging zurück.

Dokumentation: Projektbericht, Programm der Schulung

Ressourcen

Gruppensitzungen und Lichttherapie werden über die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Nürnberg abgerechnet. Unkostenbeitrag der Teilnehmer für die Aktivitäten der Aktivierungswoche.

Kommentar im Projekt

„Ein gesunder Schlaf ist eine notwendige Voraussetzung für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter … Mit unserer Gruppenschlafschulung wollen wir langfristig den Schlaf verbessern. Am Ende der Behandlung steht nicht die Frage ‚Wie haben Sie geschlafen?', sondern ‚Wie fühlen Sie sich heute?', denn ein frisches und entspanntes Gefühl am Tage ist der beste Beweis für einen ungestörten und gesunden Schlaf … Die persönlichen Rückmeldungen der Teilnehmer und die Ergebnisse der Evaluation waren sehr positiv … Es ist geplant, ein Patienten-Skript und ein Manual für die Anwender herauszugeben, das anderen Kliniken zur Verfügung gestellt werden könnte."

Zentrum für Schlafmedizin
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum Nürnberg Nord
Prof. Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg
Ansprechpartnerin: Sabine Scharold
Tel. (09 11) 3 98-74 27, Fax (09 11) 3 98-74 22
E-Mail: sabine.scharold@klinikum-nuernberg.de
www.klinikum.nuernberg.de

Mit Schattenboxen für die Standfestigkeit im Alter

Ein Trainingsprogramm zur Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren in Nürnberg

Anlass

Stürze im Alter sind häufig: Fast jeder dritte über 65-Jährige stürzt mindestens einmal im Jahr. In vielen Fällen kommt es zu folgenschweren Verletzungen. Gefürchtet ist vor allem die hüftgelenksnahe Oberschenkelfraktur. Mehr als 130.000 dieser Knochenbrüche müssen jährlich behandelt werden; nur ein Drittel der Betroffenen gewinnt später die frühere Selbständigkeit in der Mobilität zurück. Nach einer Sturzverletzung sind oft auch das Selbstwertgefühl und die gewohnten Aktivitäten eingeschränkt, Sturzangst kann zu Immobilität und sozialer Isolation führen. Sturzprävention für altere Menschen ist daher von großer Bedeutung. Körperlichen Aktivierungsprogrammen kommt eine Schlüsselrolle zu. Übungen des Schattenboxens (TaiChiChuan) können das Gleichgewicht sehr gut trainieren und die Gang- und Stehsicherheit verbessern.

Projektziel

Verbesserung des Körpergefühls und des dynamischen Gleichgewichts durch ein Tai-Chi-Trainingsprogramm für gesunde Senioren und ältere Patienten mit Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen. Kurzfristig: Einüben von Strategien zur Sturzvermeidung, Angstreduktion; mittel- und langfristig: Beitrag zum Erhalt der Selbständigkeit im Alltag und Vermeidung von Pflegebedürftigkeit.

Umsetzung

Projektbeginn am Zentrum für Altersmedizin im Klinikum Nürnberg im Mai 2005. Die Kurse richten sich an ältere Menschen, die zu Hause wohnen oder am Ende einer akutgeriatrischen Behandlung stehen und das Angebot wöchentlich in Anspruch nehmen können. Werbung über die Presse (Tagespresse, Klinikumszeitung), Ärzte und das Zentrum für Altersmedizin. Maßnahmen:

- Auftakt: Vortrag über Sturzursachen und Sturzprophylaxe, Vorstellung von TaiChi.
- Ein fachlich ausgewiesener TaiChi-Trainer (Krankenkassen-Zulassung) mit spezieller Qualifikation im Umgang mit älteren Personen hält Schulungseinheiten zur Standfestigkeit. Eine Gruppe von ca. 10 Teilnehmern trifft sich über zehn Wochen hinweg ein mal in der Woche. Der Trainer gibt zudem bekannte Übungen für zu Hause mit. Die „Hausaufgaben" sind mit Hilfe von Fotos so veranschaulicht, dass die Teilnehmer sie allein durchführen können.

- Die Übungen sind abgestimmt auf den Leistungsstand der Teilnehmer. Je nach Befinden können die Übungen zunächst im Sitzen erfolgen und langsam auf das Stehen und Balancieren übergehen. Beobachtungen zeigen, dass die individuell zusammengestellten Übungen Steh- und Gangunsicherheiten bereits nach einigen Wochen sichtbar reduzieren.
- Analyse des Gangbildes mit Hilfe des GAITRite-Analyseteppichs zur Bestimmung des Sturzrisikos durch einen Geriater, Informationen zur individuellen Sturzprophylaxe.
- Begleitung des Trainings durch Angebote zur Gesundheitsförderung (Vorträge, Aktionstage, z.B. 2006 „Gesund und aktiv bis ins hohe Alter" mit den Themenschwerpunkten Gedächtnis, Ernährung, Bewegung)

Dokumentation: Projektbericht. Geplant ist, das Programm durch eine Evaluation zu begleiten.

Ressourcen

Koordinierung der Kurse durch das Zentrum für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg, das zusammen mit der Geriatrischen Tagesklinik auch Dozenten und Übungsräume stellt. Es wird ein Teilnehmerbeitrag erhoben, einige Krankenkassen erstatten diesen zurück. Die Gangbild-Analyse ist für die Teilnehmer kostenlos

Kommentar im Projekt

„Das Trainingsprogramm ‚Mit Schattenboxen für die Standfestigkeit im Alter' bietet … älteren Menschen die Möglichkeit, ihr Körpergefühl und damit ihre Mobilität zu verbessern. Es führt darüber hinaus zur Verbesserung der sozialen Integration der Teilnehmer und zur Bewusstseinsbildung, dass eine individuelle aktive und mobile Alltagsgestaltung präventiv gegen Stürze wirkt. Durch die Sicherheit in der Balance wird den angstverursachenden Stürzen gleichzeitig das Schicksalhafte entzogen."

Zentrum für Altersmedizin am Klinikum Nürnberg und Geriatrische Tagesklinik
Prof. Ernst Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg
Ansprechpartnerin: Johanna Myllymäki-Neuhoff
Tel. (09 11) 3 98-39 17, Fax (09 11) 3 98-39 42
E-Mail: Johanna.Myllymaeki-Neuhoff@klinikum-nuernberg.de
www.klinikum-nuernberg.de

PALLIAMO

Zu Hause leben bis zuletzt: „PalliativVersorgung mobil e.V." in Regensburg knüpft ein Netz für Patienten mit unheilbarer, rasch fortschreitender Krankheit und ihre Familien

Anlass

Für unheilbar schwerstkranke Menschen, die ihre letzten Lebenstage zu Hause verbringen möchten, reichen die Hilfsmöglichkeiten von Hausärzten und Pflegediensten oft nicht aus. Vielfach fehlt Fachwissen in der Palliativversorgung, die Betreuung wurde bislang nicht ausreichend vergütet. Auch Angehörige benötigen Unterstützung. Ihre Betreuung ist jedoch in der Regelversorgung nicht vorgesehen.

Ziele

Fachkompetente medizinische und pflegerische Ergänzung bestehender Einrichtungen zur Linderung der Beschwerden bei Patienten mit unheilbarer, rasch fortschreitender Krankheit und Unterstützung ihrer Angehörigen. Beratung und Anleitung von Patienten, Angehörigen, Ärzten und Pflegeteams mit dem Fachwissen in Palliative Care. Adäquate Bezahlung dieser Leistungen, Aus- und Weiterbildung in Palliative Care.

Umsetzung

Gründung des Vereins Palliamo e.V. im Dezember 2003. Er betreut schwerstkranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen, insbesondere Kinder und Lebenspartner, zu Hause oder im Heim (Palliativ Care). Maßnahmen:

- Jeder aufgenommene Patient bekommt einen „Lotsen", d.h. eine Krankenschwester, die für ihn und die Angehörigen feste Ansprechpartnerin für die Dauer der Betreuung ist. Alle Teammitglieder werden in regelmäßigen Treffen über den Patienten informiert. Beratung und enge Zusammenarbeit mit Pflegediensten, die meist für die Grundversorgung zuständig sind, Hausärzten, Hospizverein. Ggf. seelsorgerische Begleitung, psychosoziale oder psychologische Betreuung (Sozialarbeiterin bzw. Psychologin)
  Zwischen 2004 und Sommer 2007 wurden 353 Patienten betreut. Zahlreiche telefonische Beratungen ohne Einsatz des Palliativteams.
- Vernetzung der Hilfsmöglichkeiten für Patienten und Angehörige. In der Patientendokumentation sind alle Helfer aufgeführt: Hausarzt, Pflegedienst, PALLIAMO-Team, weitere Therapeuten (z.B. Atem-, Physiotherapeuten), Hospizhelfer, Apotheke, Sanitätshaus.

- Zusammenarbeit mit der Palliativstation im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, dem Klinikum der Universität und dem Krankenhaus St. Joseph in Regensburg, mit dem Tumorzentrum, onkologischen Ambulanzen/Onkologen, Sektion Regensburg der Bayerischen Krebsgesellschaft, Gemeindenahe Gesundheitskonferenz Regensburg, Seniorenamt, Beratungs- und Hilfsorganisationen.
- Fortbildungen für Fachkräfte, z.B. Qualitätszirkel „Palliativmedizin und Schmerztherapie", „Behandlung von Übelkeit", „Der ‚schwierige' Palliativpatient" für Ärzte; Fortbildungslehrgang für examinierte Pflegekräfte (160 Stunden 2006/07)
- Öffentlichkeitsarbeit

Dokumentation: Projektbericht, Infoflyer, Filmbericht des Senders 3sat. Die Patientenversorgung wird standardisiert dokumentiert. Teilnahme an der bundesweiten „Hospiz- und Palliativ-Erfassung" (HOPE-Studie) zur Qualitätssicherung.

Ressourcen

PALLIAMO finanziert die zusätzliche Betreuung der Patienten und Angehörigen, Supervision für die Pflegekräfte und Fortbildungen, soweit sie nicht anderweitig gedeckt sind, durch Spenden. Seit April 2006 übernimmt die AOK Kosten für ihre Patienten (Integrierte Versorgung). Ehrenamtliche Arbeit des Vereinsvorstands.

Kommentar im Projekt

„Selbst in schwierigen Fällen und trotz der Bedrohung durch den nahen Tod lässt sich so ein erträgliches Leben zuhause gestalten und die Lebensqualität und das Wohlbefinden entscheidend verbessern Dass die letzte gemeinsame Lebenszeit auch ertragbare letzte Stunden hat, ist für den Scheidenden, aber auch besonders für die Zurückbleibenden von bedeutender Wichtigkeit … Palliamo hat sich dieser Not-wendenden Aufgabe angenommen".

PALLIAMO – PalliativVersorgung mobil e.V.
Roritzerstraße 6, 93047 Regensburg
Ansprechpartnerin: Eva Witt
Tel. (09 41) 5 67 62 32
E-Mail: palliamo@t-online.de
www.palliamo.de

„Was bin ich jetzt noch wert?“

Ein Angebot zur Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit für Menschen in der zweiten Lebenshälfte oder in besonders schwierigen Lebenslagen im Raum Würzburg

Anlass

Frauen in der zweiten Lebenshälfte suchen häufig nach neuen Wegen für ihr Leben, um ihre Rollen und Aufgaben in Familie, Beruf und Gesellschaft neu zu definieren. Sowohl ihnen selbst als auch den mit ihnen lebenden Menschen kann dies Probleme bereiten. Programme zur entsprechenden Beratung und Unterstützung gibt es in der Stadt und vor allem auf dem Land kaum. Auch Menschen in sozial schwierigen und krisenhaften Lebenslagen, die mit einschneidenden Erlebnissen im persönlichen Bereich wie Krankheit, Tod eines geliebten Menschen, Trennung vom Partner, familiären oder beruflichen Belastungssituationen schwer fertig werden, suchen Unterstützung und Begleitung. Modelle dafür wurden im Projekt „Was bin ich jetzt noch wert?“ erprobt.

Projektziel

Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit für Menschen in der zweiten Lebenshälfte und in schwierigen Lebenslagen durch Stärkung der Eigenverantwortung und Eigeninitiative, Erarbeitung von Strategien zur Lebensbewältigung und -gestaltung, Förderung von sozialen und geistig-seelischen Aktivitäten, um Chancen für eine Neuorientierung zu eröffnen.

Umsetzung

Projektbeginn im Sommer 2004. Ein vielfältiges Kursangebot, Einzelberatungen und individuelle Begleitung ermöglichen dem Einzelnen, ein persönliches Programm der Gesundheitsförderung und Problembewältigung zusammenzustellen.

- Information zum Kursangebot über Zeitungsberichte, Flyer, Veranstaltungskalender. Zusammenarbeit mit Ersatzkrankenkassen, Selbsthilfegruppen, Ärzten.
- Themen der Kurse sind u.a. Stressbewältigung, Positionierung in der Gesellschaft, Lebensbewältigung, „Power für Ehrenamt“, Lebensbewältigung, Möglichkeiten der Prävention. Umsetzung in Wochenendseminaren, Tages- und Abendveranstaltungen, Wochenseminaren, Gesprächskreisen etc. Methoden der Erwachsenenbildung: Information und Erproben von Wissen, Rollenspiel, Körperarbeit, kreatives Tun.
- Jede Veranstaltung hat das Ziel, die Eigeninitiative zu fördern, zu Selbsthilfe zu er-

mutigen und selbstorganisiertes Lernen zu unterstützen. Die Lebenssituation und die Erfahrungen der Teilnehmer stehen im Mittelpunkt. Die Rolle der Kursleiters ist die eines Initiators oder Wegbegleiters, er gibt Anregungen und Rückhalt. Erfahrungsorientiertes Lehren und Lernen richten sich auf den Alltag der Teilnehmer. Sie lernen, ihre Wünsche zu artikulieren.

- Jede Veranstaltung wird mündlich und durch einen Rückmeldebogen der Teilnehmer reflektiert und hinsichtlich der Zielerfassung ausgewertet, die bei 80 Prozent liegt.
- Aufbau eines Unterstützungs- und Vernetzungssystems, das rege genutzt wird; u.a. entstand eine angeleitete Selbsterfahrungsgruppe. Die Teilnehmer entwickelten auch außerhalb der Kurse gemeinsame Projekte wie die ehrenamtliche Betreuung von Kindern und alten Menschen, „Heinzelmännchendienste", Jobpaten, „Du bist nicht allein", Coaching für Jungunternehmer u.a.

Insgesamt wurden mit dem Kursangebot über 300 Personen erreicht.
Dokumentation: Projektdarstellung

Ressourcen

Personalmittel für Psychotherapeuten, Trainer, Altenpfleger, Physio- und Atemtherapeuten, Mediziner, Soziologen, Pädagogen (zum Teil ehrenamtliche Arbeit). Kurs- und Beratungskosten tragen die Teilnehmer selbst, ggf. ermäßigt. Ersatzkassen übernehmen auf Antrag Kosten der Seminare z.B. im Bereich Entspannungstraining (nach § 20 SGB V).

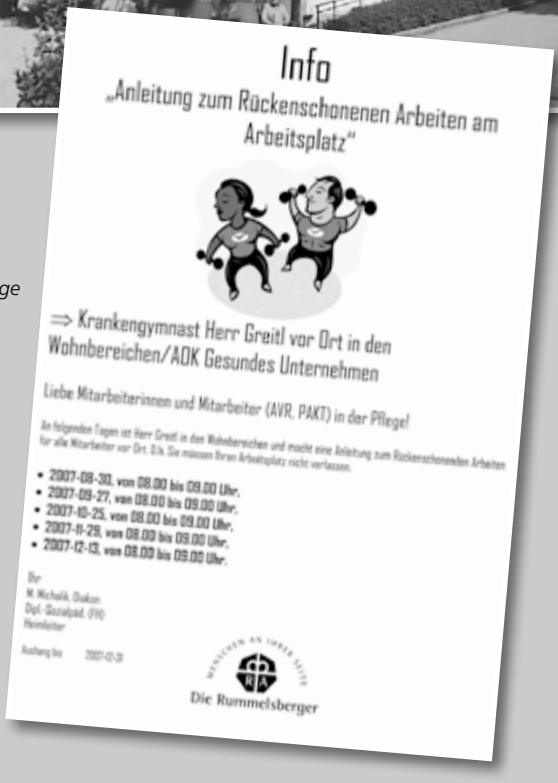
Kommentar im Projekt

„Die Evaluation … zeigte das große Interesse der Teilnehmer, diese Maßnahme weiterzuführen und einzelne Themenbereiche zu vertiefen. Die Angebote ‚Stress abbauen, bevor er krank macht', ‚Die Kunst zwischen Muss und Muse' und ‚Es ist nie zu spät für Veränderungen in meinem Leben' fanden sehr großen Anklang … Das Projekt fand insgesamt sehr positive Resonanz."

INNKOMM
Institut für Innovative Kommunikation
Anton-Bruckner-Straße 4, 97074 Würzburg
Ansprechpartnerin: Larissa Ingeborg Oschmann
Tel. (09 31) 8 04 91 00, Fax (09 31) 7 84 77 22
E-Mail: info@innkomm.de
www.innkomm.de

Gesundheitsförderung im Betrieb

„Gesundheitsanalyse 2007" im EADS-Montagewerk Augsburg: Die Datenerhebung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ist Basis für die Entwicklung validierter und standardisierter Instrumente zur Beurteilung von gesundheitlichen Belastungsfaktoren wie psychosozialem Stress, Arbeitsbedingungen und eigenem Gesundheitsverhalten.



Info

„Anleitung zum Rückenschonenen Arbeiten am Arbeitsplatz"

⇒ Krankengymnast Herr Greitl vor Ort in den Wohnbereichen/AOK Gesundes Unternehmen

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (AVR, PAKT) in der Pflege!

An folgenden Tagen ist Herr Greitl in den Wohnbereichen und macht eine Anleitung zum Rückenschonenden Arbeiten für alle Mitarbeiter vor Ort. D.h. Sie müssen Ihren Arbeitsplatz nicht verlassen.

- 2007-08-30, von 08.00 bis 09.00 Uhr,
- 2007-09-27, von 08.00 bis 09.00 Uhr,
- 2007-10-25, von 08.00 bis 09.00 Uhr,
- 2007-11-29, von 08.00 bis 09.00 Uhr,
- 2007-12-13, von 08.00 bis 09.00 Uhr.

Ihr
M. Michalik, Diakon
Dipl.-Sozialpäd. (FH)
Heimleiter

Aushang bis 2007-12-31

MENSCHEN AN IHREM ORT
Die Rummelsberger

„Gesunder Betrieb Alten- und Pflegeheim Saal an der Donau", konzipiert und umgesetzt anhand des Leitfadens „Gesundheit für Beschäftige in der Altenpflege" in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern, Direktion Kelheim

Gesundheitsanalyse 2007

Wie geht es Ihnen? – Untersuchungen zu Arbeit und Gesundheit bei EADS Augsburg

Anlass

Psychosoziale Belastungen spielen im Kontext der Globalisierung und einer älter werdenden Belegschaft eine zunehmende Rolle. Klassische arbeitsmedizinische Erkrankungsbilder weichen oftmals psychischen und psychosomatischen Beschwerden. Im Augsburger EADS-Montagewerk will man dem demografischen Wandel rechtzeitig begegnen. Als Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements wurde die „Gesundheitsanalyse 2007" durchgeführt. Damit wird eine in den Jahren 2000 und 2002 von der ETH Zürich begonnene Stressanalyse fortgesetzt.

Projektziel

Ganzheitlicher Ansatz zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation der Mitarbeiter. Durch eine Datenerhebung sollen validierte und standardisierte Instrumente entwickelt werden, um gesundheitliche Belastungsfaktoren wie psychosozialen Stress, Arbeitsbedingungen und eigenes Gesundheitsverhalten mit seinen Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System zu objektivieren.

Umsetzung

Gründung eines Lenkungsausschusses (Werkleitung, Personalleitung, Betriebsrat, Betriebsarzt) im Sommer 2006. Als Steuerungsgremium entscheidet er über die Maßnahmen. Zusammenarbeit mit dem Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg.
Allen Beschäftigten des Standorts wurde eine Untersuchung angeboten, deren Umfang weit über den üblichen kassenärztlichen „Check ab 35" hinausgeht. 1608 Mitarbeiter (62 %) und 216 Leiharbeiter nahmen teil und wurden zwischen dem 26. Februar und 5. April 2007 untersucht. Die Untersuchung war freiwillig, kostenlos, anonymisiert und wurde während der Arbeitszeit angeboten. Maßnahmen:

- Mitarbeiterbefragung abteilungsweise an 160 möglichen Terminen (Fragebogen zu Eigen- und Familienanamnese, Gesundheitsverhalten, Lebensqualität, Belastungen am Arbeitsplatz, Arbeitszufriedenheit, psychosozialem Stress, subjektivem Stressempfinden)
- Bei Abgabe des Fragebogens Erhalt einer Teilnehmerkarte mit Termin zur medizinischen Untersuchung.

- Am Untersuchungstermin Kurzfragebogen zu Depressionen. Anschließend medizinische Untersuchung mit folgenden Parametern: BMI, Bauch-/Hüftumfang, RR, Ruhe-EKG, Herzfrequenzvariabilität, Fahrradergometer, Urin-, Blutuntersuchung (Immunstatus, Herz-Kreislaufrisiko, Schilddrüse), Darmkrebsfrüherkennung (immunologischer Stuhltest), Speichelcortisol-Tagesprofil (8 Kauproben), Sonographie Arteria carotis (Intima-Media-Dicke), Endothelreaktivität (reaktive Hyperämie), Funduskopie (talking eyes). Alle Untersuchungen wurden über ein Barcodesystem und eine vierstellige Teilnehmernummer anonymisiert, den Schlüssel hat nur der Betriebsarzt.
- Acht Wochen nach Abschluss der Untersuchung erhielt jeder Teilnehmer einen ausführlichen, ca. 20-seitigen persönlichen Befundbericht und bei Bedarf ein ärztliches Beratungsgespräch. Ab 10 Untersuchungsteilnehmern pro Abteilung wird eine abteilungsspezifische Auswertung angefertigt.
- Information über E-Mail-Verteiler, Info-Flyer in Januarabrechnung, Poster „Wie geht es Ihnen?" (Ankündigung Gesundheitsanalyse), „Wie ging es Ihnen?" (Hinweis zur Befundabholung)

Dokumentation: Kurzbericht zum Projekt, Info-Flyer, Poster

Ressourcen

Finanzierung durch Werkleitung EADS Augsburg, Zusammenarbeit mit dem Mannheimer Institut für Public Health, Medizinische Fakultät der Universität Heidelberg, sowie den Krankenkassen TK und AOK.

Kommentar im Projekt

„Die Ergebnisse zeigen einen engen Zusammenhang zwischen Führungsverhalten, psychosozialen Belastungsfaktoren bei der Arbeit und messbaren biologischen Veränderungen. Interventionen können hier ansetzen … Nach Auswertung der Studie werden geeignete und kostengünstige Instrumente definiert, die regelmäßig in der Diagnostik zur Anwendung kommen können, um so eine Kontinuität in der Prävention und Mitarbeiterbetreuung sowie die Nachhaltigkeit zu gewährleisten. Das Projekt ist multiplizierbar und nach Studienende ebenfalls an anderen Standorten durchführbar."

EADS Deutschland GmbH
Haunstetter Straße 225, 86179 Augsburg
Ansprechpartner: Dr. Daniel Mauss
Tel. (08 21) 80 16 23 15
E-Mail: daniel.mauss@eads.com

Gesunder Betrieb
Alten- und Pflegeheim Saal an der Donau

Ein Projekt zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Zusammenarbeit mit der AOK Kelheim

Anlass

Betriebliches Gesundheitsmanagement erfordert ein koordiniertes Vorgehen bei der Analyse und Konzeption von Maßnahmen unter Beteiligung aller Schlüsselpersonen und Einbeziehung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Projektziel

Verbesserung der gesundheitserhaltenden Aspekte an den Arbeitsplätzen des Alten- und Pflegeheims Saal an der Donau anhand der AOK-Initiative „Gesunde Unternehmen", vor allem in Hinblick auf die älter werdenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen in der Pflege, Förderung der Kompetenz der Beschäftigten im Umgang mit den Anforderungen der pflegerischen Arbeit. Senkung krankheits- und motivationsbedingter Kosten im Unternehmen.

Umsetzung

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern, Direktion Kelheim, konzipiert und durchgeführt. Beginn im Sommer 2006 mit Unterzeichnung der Vereinbarung über den Einsatz des AOK-Leitfadens „Gesundheit für Beschäftige in der Altenpflege" im Alten- und Pflegeheim Saal.

Zur Steuerung und Koordination des Projektes benennt das Heim einen Projektkoordinator. Dieser ist für die Umsetzung des Leitfadens verantwortlich und organisiert betriebsinterne Öffentlichkeitsarbeit. Die ersten Aktivitäten wurden 2006 begonnen, 2007 wurde das Projekt erweitert.
Maßnahmen:

- Teilnahme an Kursen der AOK
- Gesundheitstag
- Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit"
- Danksagung und Gutscheine für Mitarbeiter, die sechs Monate nicht krank waren
- Kostenloses Mineralwasser im Sozialraum, ausgewiesene „Wasserstellen" für Pflegekräfte in den Wohnbereichen

- Mittwochs kostenloses Obst oder Joghurt für die Mitarbeiter im Sozialraum
- Kinästhetik-Intensivkurse
- Bewegungsanalyse der Arbeitsplätze. Damit für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Heben und Tragen reduziert wird, wurden an verschiedenen Orten im Haus kleine Transportwägen zur Benutzung abgestellt.
- Monatlicher Besuch eines Krankengymnasten für Übungen am Arbeitsplatz
- Angebote von Massagen
- Sturzprophylaxe für Bewohner und Mitarbeiter: Durch verbesserte Ausleuchtung von Fluren wurden dunkle Ecken und Licht-Unterbrechungen beseitigt, alle Treppenstufen wurden mit einem rutschsicheren schwarz/gelben Klebeband gekennzeichnet.
- Regelmäßige Qualitätszirkel mit der AOK Kelheim.

Dokumentation: Bewegungsbogen, Projektplan und Projektantrag, Vereinbarung über den Einsatz des Leitfadens „Gesundheit für Beschäftigte in der Altenpflege" zwischen dem Rummelsberger Alten- und Pflegeheim Saal und der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Direktion Kelheim. Informationen zum Heim und den Rummelsberger Diensten für Menschen gGmbH, „Saaler Heimbladl".

Ressourcen

Alle Maßnahmen wurden aus dem laufenden Etat der Einrichtung finanziert. Regelmäßige Beratung und Betreuung des Projekts durch die AOK Kehlheim, Abt. Betriebliche Gesundheitsförderung.

Kommentar im Projekt

„Wir wollen versuchen, den gesundheitlichen Aspekt der Arbeit spielerisch und mit Pep an die Pflegekräfte zu bringen. Gesundheit im Beruf und Daheim kann Spaß machen."

Alten- und Pflegeheim Saal
Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter
Bahnhofstraße 30, 93342 Saal an der Donau
Ansprechpartner: Diakon Marcus Michalik
Tel. (0 94 41) 68 27-0, Fax (0 94 41) 68 27-2 99
E-Mail: michalik.marcus@rummelsberger.net
www.rummelsberg.de, www.altenhilfe-rummelsberg.de

Gesundheitsprävention im betrieblichen Kontext

Betriebliche Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Suchtprävention und dem Focus Frauen (in den helfenden Berufsgruppen) in der Rehabilitationsklinik Bernried

Anlass

Obwohl die gesundheitlichen Folgen von Suchterkrankungen gut untersucht sind und Suchterkrankungen als „klassisches" Gebiet für präventive Strategien gelten, liegen bislang kaum wissenschaftlich überprüfte und effektive Modelle zur Suchtprävention im Betrieb vor. Hier besteht Handlungsbedarf. Anlass für die Entwicklung eines betrieblichen Präventionsprogramms waren Erfahrungen aus der Tätigkeit des Suchtbeauftragten der Deutschen Rentenversicherung in der Rehabilitationsklinik Bernried (hoher Krankenstand in bestimmten Berufsgruppen, hohe berufliche Unzufriedenheit, alkoholbedingte Einzelfallkrisen und disziplinarische Entlassungen wegen Suchtproblemen).

Projektziel

Konzeption und Einrichtung eines betrieblichen Präventionsprogramms mit dem Schwerpunkt Suchtprävention. Identifikation von Risikogruppen und spezifischer Themen (z.B. Medikamentenkonsum, psychische Beschwerden, Unzufriedenheit, Alkohol- und Nikotinkonsum) im Betrieb.

Umsetzung

Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität München konzipiert. Vorstellung des Konzepts im Rahmen einer Betriebsvollversammlung in der Rehabilitationsklinik Bernried (2004).
Im Vorfeld wurde die Gesundheit der Beschäftigten im Rahmen einer Dissertation wissenschaftlich untersucht (anonymisierte, schriftliche Mitarbeiterbefragung, Teilnahmequote 72%). Vergleich der helfenden Berufsgruppen (150 Ärzte, Psychologen, Pflegekräfte, Physiotherapeuten) mit den nichthelfenden Berufsgruppen (150 Personen aus Verwaltung, Werkstatt, Küche etc.). Darauf aufbauend Entwicklung und Umsetzung eines spezifischen Präventionsprogramms (2004/05). Maßnahmen:

- Fixe Bausteine aus bekannten, erfolgreichen Präventionsmaßnahmen (Unternehmensleitbild, Supervision, Fortbildung, Gesprächskreise, Sportangebote, Informationstreffen, alkoholfreie Getränke, Betriebsvereinbarung, Suchthelfer, Suchtbeauftragter, Behandlungsnetzwerke in der Region, betriebsinterne Fortbildungen, Schulung von Betriebsärzten, Führungskräften)

- Flexible themen- und zielgruppenspezifische Präventionsmaßnahmen auf Basis der Mitarbeiterbefragung, Berücksichtigung von Branchenspezifika (z.B. Medikamentenkonsum von Ärzten)
- Coaching: Kommunikations- und Konfliktmanagement für Führungspersonal, Multiplikatoren, Betriebsärzte, Betriebsräte. Förderung vorhandener Fachkompetenzen.
- Ein Gesundheitszirkel überwachte die Umsetzung von Verbesserungsmaßnahmen.

Das Projekt war auf drei Jahre angelegt, 2007 erfolgte eine wissenschaftliche Nachuntersuchung (Diplomarbeit). Ergebnisse: Signifikante Senkung der Arbeitsunfähigkeitstage der Mitarbeiter pro Jahr und Mitarbeiter um ca. 20% (2,7 AU-Tage), Senkung des Alkoholkonsums sämtlicher Beschäftigter, Senkung der Zahl alkoholauffälliger Beschäftigter von 26% (2004) auf 23% (2007), Erhöhung der beruflichen Zufriedenheit. Die Befunde waren Anlass für den Projektleiter, zusammen mit der beteiligten Wissenschaftlerin die „Agentur für Präventivdesign" zu gründen mit dem Ziel, weiteren Unternehmen Präventionsprojekte nach demselben Konzept anzubieten.
Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen

Umsetzung des Projekts im Betrieb unterstützt durch Führungskräfte, Betriebsärztin, Suchtbeauftragten, Betriebsräte, Interessierte. Fachliche Begleitung durch die Psychiatrische Klinik der LMU München. In der Region wurde in Behandlungsnetzwerk mit transparenten, schnellen Behandlungspfaden und einer guten Kommunikationsstruktur geschaffen.

Kommentar im Projekt

„Speziell die Kombination aus professioneller, wissenschaftlicher Voruntersuchung, nachfolgender Konzeption und Implementierung der Gesundheitspräventionsmaßnahmen und abschließender Effektivitäts-Evaluation hat sich nachweislich als Erfolg erwiesen. Die Fortführung dieses Designs ist sowohl aus gesundheitspolitischer als auch aus unternehmerischer Sicht lohnenswert."

APD – Agentur für Präventiv-Design
Karl-Böhaimb-Straße 6, 82362 Weilheim
Ansprechpartner: Dr. Matthias Ennenbach, Prof. Dr. Michael Soyka
Tel. (0 81 58) 99 74 50
E-Mail: drennenbach@aol.com
www.praeventivdesign.de

AFA®-Atemtherapie als Hilfe zur Selbsthilfe bei Stress und Burnout im Lehrberuf

Ein Projekt an der Universität Regensburg untersucht die Wirkung von Atemarbeit zur Reduktion von berufsbedingtem Stress

Anlass

Rund 90 Prozent der Lehrerinnen und Lehrer scheiden vorzeitig aus ihrem Beruf aus. Ein bedeutender Einflussfaktor wird in der enormen beruflichen Belastung gesehen. Berufsstress kann zur Entwicklung von psychosomatischen Störungen und damit im Ergebnis zur krankheitsbedingten Frühpensionierung führen; zu den häufigsten Leiden gehört neben Depressionen und Belastungs- oder Anpassungsstörungen das Erschöpfungssyndrom („Burnout"). Um die körperliche und psychische Gesundheit von Lehrern zu erhalten und sie für die Ausübung ihrer Arbeit zu befähigen, sind Präventionsmaßnahmen erforderlich. Die moderne Atemtherapie ist ein geeignetes Verfahren, um verhaltensbedingten Stress zu reduzieren.

Projektziel

Lehrerinnen und Lehrer sollen durch die Entwicklung von Atem- und Körperbewusstsein dazu zu befähigt werden, ihre individuelle Work-Life-Balance bewusster zu gestalten. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie an der Universität Regensburg, Abteilung für Psychosomatik, Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie, soll die Wirksamkeit der AFA-Atemtherapie im Lehrerberuf nachgewiesen werden.

Umsetzung

Atemtherapie, wie sie in den Schulen innerhalb der 1958 gegründeten Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atempflege (AFA) vertreten wird, setzt am autonomen Atemgeschehen an. Die Arbeit mit einem bewussten und zugelassenen Atem greift in das psychosomatische Gefüge eines Menschen ein und kann dabei positive Veränderungen bewirken. Maßnahmen:

- 173 Lehrerinnen und Lehrer aus München und Berlin absolvierten über einen Zeitraum von maximal 16 Wochen einmal wöchentlich ein kostenloses atemtherapeutisches Programm. Bedingung für die Teilnahme war, dass keine relevante Psychopathologie vorlag. Die Teilnehmer meldeten sich über ein von der Universität Regensburg bereitgestelltes Internetportal an.
- Durchführung der Atemtherapie nach einem standardisierten Manual in Zusammen-

arbeit mit 12 Atemtherapeuten mit AFA-Ausbildung. Hauptanliegen war, Übungen im Sinne eines Empowerment („Selbstbefähigung") anzubieten. Die Lehrerinnen und Lehrer sollten in relativ kurzer Zeit befähigt werden, ihren Zustand zu verändern und zu verbessern.

- Die Wirkung der Atemtherapie wurde mit dem Fragebogen zum „Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster" (AVEM) erfasst, der sich zusammensetzt aus Fragen zum beruflichen Engagement, zur Widerstandskraft gegenüber Belastungen und zu berufsbegleitenden Emotionen. Befragung der Teilnehmer vor Beginn der Therapie, unmittelbar nach Beendigung sowie drei und sechs Monate später. Eine fünfte Befragung ist für 2008 vorgesehen.
- Die erste Auswertung zeigt, dass das Risiko für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms durch die Atemtherapie reduziert werden kann. Bei den Teilnehmern zeigen sich Verbesserungen im beruflichen Engagement, in der Widerstandskraft gegenüber Belastungen und auf Ebene der berufsbegleitenden Emotionen.

Dokumentation: Projektdarstellung

Ressourcen

Kooperationspartner: Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, Berliner Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport. Über sie wurde an den Schulen für die Teilnahme am Projekt geworben.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt wird wissenschaftlich ausgewertet mit dem Ziel, ein nachhaltiges Präventionsangebot für Lehrer/-innen anzubieten. Die ersten Auswertungsergebnisse … unterstreichen, dass das Risiko zur Entwicklung eines Burnout-Syndroms wirkungsvoll durch eine Kurzzeitbehandlung mit der AFA®-Atemtherapie reduziert werden kann. Sicherlich ist es auch von Interesse, die Wirkung … bei anderen Berufsgruppen, z.B. Ärzten, Pflegekräften oder Managern, zu überprüfen. Diese Maßnahme sollte langfristig als eine mögliche Variante gesehen werden, um berufsbedingten Stress zu reduzieren. Sie kann durchaus als Maßnahme bzw. Verfahren im Bereich der primären Prävention in Betracht gezogen werden."

Abteilung Psychosomatik, Medizinische Psychologie & Medizinische Soziologie
Universität Regensburg
Universitätsstraße 31, 93053 Regensburg
Ansprechpartnerinnen: Dr. Katja Götz, PD Dr. Karin Tritt
Tel. (09 41) 9 43 31 13, Fax (09 41) 9 43 31 27

Rauchfreie ambulante Pflege

Planung zur Umsetzung des Manuals „Rauchfreie Krankenhäuser" am Beispiel des Caritas-Verbandes der Erzdiözese München/Freising

Anlass

„Es gibt kein Rauchverbot und keinen durchgeführten Nichtraucherschutz in allen ambulanten Pflegediensten. Raucherberatung für Patienten oder Mitarbeiter findet im Moment nicht statt. Es muss etwas angeboten werden für diejenigen, die aufhören wollen, andere müssen aufmerksam gemacht werden auf die Gefahren und Auswirkungen ihres Rauchverhaltens. Man sollte ihnen Hilfestellung geben können, das heißt Raucherentwöhnungskurse anbieten oder vermitteln können."

Das Konzept entstand als Projektarbeit im Ausbildungsgang „Public Health in Nursing" an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting (August 2007).

Projektziel

Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz. Rauchfreier Ambulanter Pflegedienst. Reduktion des Anteils rauchender Mitarbeiter, orientiert am Projekt „Rauchfreies Krankenhaus" der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
Erarbeitung einer schriftlichen Dienstanweisung/Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz, Möglichkeit der Teilnahme an Tabakentwöhnungskursen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ein Raucherberater ist in jeder Station vorhanden. In Sozialstation und den Dienstwagen gilt ein Rauchverbot.

Umsetzung

Die Planung bezieht sich auf die 13 Sozialstationen des Caritasverbandes München/Freising. Arbeitsgrundlage ist das Manual „Rauchfreies Krankenhaus" der BZgA, das eine Anleitung für die schrittweise Realisierung des Vorhabens gibt. Maßnahmen:

- Information und Vorbereitung (Oktober/November 2007): Information der beteiligten Sozialstationen, Gründung eines Arbeitskreises aus Mitarbeitern der Stationen.
- Status Quo-Erfassung und Mitarbeiterbefragung in den einzelnen Sozialstationen (Dezember 2007). Auswertung der Ergebnisse in den folgenden Arbeitskreissitzungen. Gemeinsame Festlegung der Ziele und Maßnahmen zur Umsetzung (Januar 2008).
- Vorstellung der Ergebnisse bei den Sozialstationen, verbunden mit Hinweisen auf

Angebote zur Raucherberatung und Tabakentwöhnung (Februar/März 2008).

- Die Mitarbeiter werden zur Raucherberatung eingeladen, durchgeführt durch das Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung. Das Institut bietet zusätzlich einen Tabakentwöhnungskurs für die Mitarbeiter an.
- Die Vereinbarungen zum Nichtraucherschutz werden in einer Betriebsvereinbarung, Dienstanweisung oder Hausordnung festgehalten.
- Raucherberatung für Patienten in den Sozialstationen. Neue Patienten werden bei der Anamnese darauf angesprochen, die derzeitigen (rauchenden) Patienten direkt befragt.
- Am Schluss findet die Öffentlichkeitsarbeit statt: Die Faltblätter der Stationen werden um das Angebot der Raucherberatung und der Tabakentwöhnungskurse erweitert, die Stationen werden als rauchfrei gekennzeichnet. Presseinformation über das Ergebnis.
- Monitoring und Evaluation, Nachbefragung der Mitarbeiter (April-Juni 2008)

Dokumentation: Projektarbeit

Ressourcen

Planung des Projekts an der Bayerischen Pflegeakademie, Gauting. Es wird mit Kosten von rund 5.000 Euro gerechnet.

Kommentar im Projekt

„Die Planung orientiert sich an den Sozialstationen des Caritasverbandes München/Freising, wobei die Umsetzung auf jeden anderen Verband oder Verbund von Pflegediensten übertragbar und damit allgemein gütig ist … Da es sich bei der ambulanten Pflege um einen Arbeitsbereich im Gesundheitswesen handelt, ist nicht einzusehen, warum hier keine gesundheitsfördernden Maßnahmen getroffen werden sollten."

Ullrich Elmers
Lautensackstraße 20, 80687 München
Tel. (0 89) 54 72 78 72
E-Mail: Herr@ullrichelmers.de

Bewegung fördern

Einmal quer durch Deutschland (1000 km)
„Es gibt so viel zu entdecken im eigenen Land – also warum nicht einmal die Heimat erkunden? Los geht's an der Zugspitze – Deutschlands höchstem Berg mit fast 3.000 Metern im wunderschönen bayerischen Voralpenland. Von dort durchqueren Sie Deutschland und kommen dabei an vielen interessanten Sehenswürdigkeiten vorbei. Ihr Ziel ist der mondäne Timmendorfer Strand ganz im Norden ... Die Strecke ist wahrlich kein Katzensprung, aber es lohnt sich ganz bestimmt!"

Familienlauf (60 km)
„Der spannende Familienlauf führt Sie zusammen mit Ihrer Familie quer durch Rätselhausen. Sie starten auf dem Marktplatz ... Weiter geht's am Kino und an der Post vorbei ... Der moderne Bau des Planetariums ... gibt Ihnen Rätsel auf. Auch die historische Bibliothek hat es in sich, bevor Sie am restaurierten Rathaus ankommen, dass den Schluss der Tour bildet. Doch bis alle dort angekommen sind, gibt es noch einige Schritte zu gehen und viel Interessantes zu erraten – los geht's!"

Mehr Bewegung in den Alltag bringen will die 10.000 Schritte-Aktion der Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK). Mit einem Schrittzähler messen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre täglich zurückgelegte Strecke und tragen sie im persönlichen (Online-) Schrittetagebuch ein. Dabei können sie verschiedene virtuelle Routen erlaufen, etwa die Marathonstrecken von New York, London und Berlin, Goethes „Italienische Reise", „Einmal quer durch Deutschland" oder den Familienlauf durch „Rätselhausen". Unterstützt werden sie durch Motivation und Empfehlungen per E-Mail bzw. SMS.

„Bewegung als Investition für Gesundheit“: Das vom Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität entwickelte BIG-Projekt in Erlangen organisiert und betreut gesundheitsfördernde Bewegungsaktivitäten für Frauen in sozial schwierigen Lebenslagen.

10.000 Schritte

Eine Aktion der SBK für alle, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen

Anlass

In den letzten Jahren haben sich die internationalen Empfehlungen zu körperlicher Aktivität verschoben. Erwachsenen wird geraten, an den meisten Tagen einer Woche mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität auszuüben (Pate et al., 1995) und Aktivitäten wie z.B. zu Fuß gehen, Radfahren in den Alltag zu integrieren, um ein gesundheitsförderndes Maß an Bewegung zu erreichen. Dieses Konzept erreicht eine höhere Nachhaltigkeit als ein zeitlich begrenztes Bewegungsprogramm.

Projektziel

Die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) will ihre Versicherten mit der „10.000 Schritte-Aktion" zu mehr Bewegung animieren und über deren Bedeutung informieren. Dabei geht es nicht in erster Linie um sportliche Aktivitäten, sondern um Bewegung im Alltag: das einfache, tägliche Gehen. Erlebnisse mit „Wettkampfcharakter und Gemeinschaftssinn" sollen Teilnehmer mobilisieren und Spaß machen.

Umsetzung

Entwicklung des Konzepts durch die SBK und das Institut für Sportwissenschaften und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg, Start im April 2006. Die Aktion ist darauf ausgerichtet, eine Verhaltensänderung zu bewirken (Transtheoretisches Modell nach Prochaska). Zu Beginn der Aktion Einschätzung von persönlichem Bewegungsverhalten und -motivation, darauf aufbauend Feedback zur Unterstützung der Veränderung. „10.000" Schritte richtet sich an alle Erwachsenen, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten, an Familien, Mitarbeiter von Unternehmen (Betriebliche Gesundheitsförderung), Einsteiger/Wiedereinsteiger und sportlich Aktive. Gruppen mit einer gewissen Distanz zu Bewegung (chronisch Kranke, ältere Menschen u.a.) können über die Aktion langsam (wieder) an Bewegung herangeführt werden. Maßnahmen:

- Ein Schrittzähler als zentrales Element der Aktion ermöglicht eine ständige Eigenkontrolle des Bewegungsverhaltens. Eintrag der Schritte in ein (Online-) Schrittetagebuch.
- Steuerung über eine Internetplattform: Informationen zum Thema Bewegung, (Online-) Schrittetagebuch, virtuelle Routen (zur Erhöhung des Spaßfaktors können Teilnehmer eine Route auswählen, z.B. von München nach Venedig, und täglich se-

hen, wie weit sie schon gekommen sind). Begleitung durch Motivation und Empfehlungen per E-Mail bzw. SMS. Offline-Version für Teilnehmer ohne Internetzugang.

- Nach der Anmeldung erhält der Teilnehmer einen Schrittzähler und dokumentiert 14 Tage lang seine Schrittzahlen. Darauf bauen individuelle Empfehlungen zum Bewegungsverhalten mit konkreten Tipps zu den Schrittzahlen auf. Anschließend sind drei Wochen Zeit für die Umsetzung, bevor es eine abschließende Empfehlung gibt.
- Schwarzes Brett als Kommunikationsplattform für Teilnehmer, Organisatoren und Experten; Teamwettbewerb (Teamteilnehmer laufen gleichzeitig auf Teamroute, Teamstatistiken); Bewegungscoaching: telefonische Beratung durch Sportwissenschaftler der Universität Erlangen.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Teilnehmerinformationen, Medienberichte

Ressourcen

Für die Teilnehmer entsteht kein finanzieller Aufwand; Schrittzähler, Zugang zur Internetplattform, Bewegungsberatung sind kostenlos. Entwicklung der Internetplattform und Bereitstellung der Schrittzähler durch die SBK. Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaften und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg.

Kommentar im Projekt

„Insgesamt besitzt die Aktion einen starken Anreizcharakter und eine niedrige Einstiegsschwelle. Die 10.000 Schritte-Aktion spricht die Teilnehmer intensiv und nachhaltig an … Die Zufriedenheit ist durchgehend hoch. Sie wird als Anstoß zu mehr Bewegung gewertet."
Kommentare von Teilnehmern: „Ich dachte mir, das ist eine witzige Sache … virtuell durch die Welt zu laufen"; „Langsam komm' ich in Schwung!", „Schon wieder so wenig, so geht das nicht weiter!", „Typischer Tag in der Arbeit, bin stolz, dass ich sogar dort über 10.000 schaff!", „Danke für den Zähler, er spornt wirklich an (zumal es einen unausgesprochenen kleinen Wettstreit zwischen mir und meinem Mann gibt)."

SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse)
Heimeranstraße 31, 80339 München
Ansprechpartnerin: Nicole Detambel
Tel. (0 89) 6 27 00- 2 49, Fax (0 89) 6 27 00-4 44
E-Mail: Nicole.Detambel@sbk.org
www.10.000-Schritte.de

„mach2. Besser essen. Mehr bewegen“

Eine bayernweite Aktion der GEK im Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landessportverband

Anlass

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas gehören zu den häufigsten Ursachen von Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung in Deutschland. Bewegungsmangel hat eine zentrale Stellung unter den Risikofaktoren. Für rehabilitative Maßnahmen entstehen hohe Kosten, die durch präventive Maßnahmen verringert werden können.

Projektziel

„mach2. Besser essen. Mehr bewegen“ will zu regelmäßiger körperlicher Aktivität motivieren (Integration von Sport und Bewegung in den Lebensalltag) und das Bewusstsein für gesunde Ernährung schärfen. Angesprochen ist die allgemeine Bevölkerung, vor allem Erwachsene mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger und -wiedereinsteiger (ohne Vorerkrankungen).

Umsetzung

Konzeption des Projekts durch die Gmünder Ersatzkasse und den Landessportbund Nordrhein-Westfalen; fünf weitere Landesportbünde, darunter der Bayerische Landessportverband (BLSV), setzen die Initiative um. Bundesweiter Auftakt im Januar 2007 in Berlin, Multiplikatorenschulung für Koordinatoren der Landessportbünde im Februar 2007. Eine Roadshow (im Oktober 2007 in fünf bayerischen Städten) soll in der Öffentlichkeit Interesse am Projekt wecken, ebenso wie der Internetauftritt und das vierteljährlich erscheinende Magazin zur Kampagne. Auftaktveranstaltung für Bayern am 25. Juli 2007 in Erlangen.

- „mach2“ findet in den Sportvereinen statt: Es ist als 10-wöchiges Kursangebot angelegt (jeweils 60- bis 90-minütige Einheiten, angeleitet durch Übungsleiter, sowie zwei zusätzliche 90-minütige Informationsmodule „besser essen“, erarbeitet unter Mitwirkung des Richtig Essen Instituts, Berlin, geleitet von einer Ernährungs-Fachkraft)
- Voraussetzung ist das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Vereins, vergeben vom Deutschen Olympischen Sportbund und der Bundesärztekammer.
- Der BLSV wies in drei Veranstaltungen im Frühjahr 2007 40 Übungsleiter mit der Lizenz „Sport in der Prävention“ in Bayern in das Programm ein. Sie geben die Inhalte

von „mach2“ in ihren Kursstunden weiter. Ein Trainermanual beinhaltet Grundinformationen zu Ernährung und Bewegung, Ziele und Inhalte des Projekts, didaktisch-methodische Hinweise, praktische Umsetzungshilfen sowie Teilnehmerunterlagen, die während der Kursstunden weitergegeben werden.

- Inhalte der Kurse: Förderung der körperlichen Leistungs- und Funktionsfähigkeit, Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen, Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit, Gesundheitswissen, Gesprächs- und Reflexionsphasen. Tipps und Übungen für zu Hause. Unterstützung der Teilnehmer u.a. durch einen Kalender mit „10-Wochen-Treppe“ als Ansporn und zur Selbstkontrolle.
- In Bayern starteten im Sommer 2007 zunächst sieben Pilotvereine, 23 weitere im September 2007.
- Evaluation des Projekts durch die Sporthochschule Köln.

Dokumentation: Projektbericht, Trainermanual, mach2-Magazine

Ressourcen

Kooperation von GEK und den Landessportbünden Bayern, Berlin, Hamburg, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein und Württemberg. Die Sportverbände und teilnehmende Vereine erhalten Fördermittel von der GEK (einmalig 500 Euro pro Verein, danach muss sich das Projekt im Verein selbst tragen).
Teilnehmergebühren werden durch die Krankenkasse teilweise übernommen.

Kommentar im Projekt

„Die Verbindung von Bewegung und Ernährung ist im Focus der Zeit … Durch die gute Zusammenarbeit von GEK, BLSV und den Vereinen wird der Gedanke … optimal an die Bevölkerung weitergegeben. Die bisherigen Teilnehmer des Kurses sind begeistert und haben sich schon für den nächsten Kurs angemeldet. Das Projekt ist prädestiniert zur dauerhaften Einrichtung im Verein, da das 10-wöchige Konzept bei der Bevölkerung sehr gut ankommt. Ziel ist es, den mach2-Kurs in den Vereinen deutschlandweit einzuführen.“

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Ansprechpartnerin: Pamela Graf
Tel. (0 89) 1 57 02-2 43, Tel. (0 89) 1 57 02-5 17
E-Mail: pamela.graf@blsv.de
www.mach2.de, www.blsv.de

DJK Salz – Wir bewegen Sie!

Prävention und Gesundheitsförderung im Sportverein

Anlass

Die DJK Salz ist ein relativ junger Sportverein (Gründungsjahr 1961) mit rund 950 Mitgliedern im Einzugsgebiet von Bad Neustadt in einer ländlichen und strukturschwachen Region. Mit seinem Programm, nicht nur im sportlichen Bereich, sieht sich der Verein als „Aktivposten" in der Gemeinde Salz. „Wir wollen als Dienstleister ein attraktives Sportangebot für unsere Mitglieder bieten und gleichzeitig als sozialer Kitt das menschliche Miteinander fördern". Die wachsende Nachfrage nach Gesundheitskursen im Verein waren Anlass, das breitensportlich ausgerichtete Sportangebot der DJK Salz in Richtung Gesundheitssport zu erweitern.

Projektziel

Ausbau des Gesundheitssports als zusätzliche Säule neben Wettkampf- und Breitensport im Verein. Die DJK Salz soll als Gesundheitsverein ein Alleinstellungsmerkmal mit hoher Akzeptanz erreichen und die Marke „DJK Salz – Wir bewegen Sie!" im Einzugsgebiet um Bad Neustadt etabliert werden.

Umsetzung

Seit 2003 werden gesundheitsorientierte Angebote im Verein entwickelt bzw. eingerichtet, teilweise zusammen mit Kooperationspartnern. Maßnahmen:

- Gesundheitssport als neues Leitbild des Vereins, Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern. Derzeit 40 qualifizierte Übungsleiter, fünf von ihnen verfügen über die zweite Lizenzstufe (Präventions-Übungsleiterschein).
- Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit" (2004): verbindliche Qualitätskriterien für Sportangebote, formuliert von Bundesärztekammer und dem Deutschen Olympischen Sportbund.
- Teilnahme am bayernweiten Projekt „Richtig fit ab 50" des Bayerischen Landssportverbandes (BLSV) als einer von 16 Pilotvereinen. Reger Zulauf im Seniorenbereich. Konzeption der Angebote „Nordic Walking ab 50", „Männer 50 PLUS". Aus der Evaluation der Projekte entstand eine Arbeitshilfe für den BLSV, die interessierten Vereinen als Anleitung für eigene Kurse dient.
- Spezielles Vereinsprogramm für Bewegung und Ernährung, u.a. Kurs „Ich kann's – Bewegung, Ernährung, Gefühle & Co." für übergewichtige Kinder im Grundschulalter in Kooperation mit dem Caritasverband Rhön-Grabfeld, Teilnahme am Projekt

„mach 2. Besser essen. Mehr bewegen" der GEK.

- Gesundheitlicher Ausdauersport, breitensportliches Präventionsangebot (Rückengymnastik, Fitness- und Funktionsgymnastik für Frauen, Kinderturnen u.a.)
- „Sport nach 1": Sportarbeitsgemeinschaften in Zusammenarbeit mit den Grundschulen Salz und Bad Neustadt, um Schüler für den Sport zu gewinnen und sie zu einer gesunden Lebensführung und sinnvollen Freizeitgestaltung anzuleiten.
- Aufbau von Netzwerken und Ausbau bestehender Kooperationen (Zusammenarbeit mit Kindergärten und Schulen, Ärzten, Krankenkassen, Sportverbänden). Mitarbeit im 2006 gestarteten Projekt „Gesundheitslandkreis Rhön-Grabfeld". Öffentlichkeitsarbeit.
- Unterstützung von Gesundheitsthemen auch über sportliche Angebote hinaus, z.B. als „Rauchfreier Sportverein" (Rauchverbot in allen Vereinsräumen einschließlich Gaststätte), Werbung für die Aktion „Sportler für Organspende" mit Verteilung von Organspendeausweisen.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Plakate, Flyer, Presseberichte

Ressourcen

Finanzierung größtenteils durch Kurs- und Mitgliedsbeiträge der Teilnehmer. Die Kurse „Sport pro Gesundheit" werden von den Krankenkassen bezuschusst. Das Programm „Ich kann's" wurde von der Aktion Mensch 5000xZukunft unterstützt. Zusammenarbeit mit Partnern aus Sport, Gesundheitswesen, sozialen Einrichtungen und Bildungseinrichtungen.

Kommentar im Projekt

„Wir möchten im Umfeld Prävention und Gesundheitssport ein gleichwertiger und verlässlicher Partner sein, ebenbürtig zu kommerziellen Anbietern. Wir werden dabei als Sportverein unsere große soziale Kompetenz mit Gemeinschafts- und Gruppenerlebnissen als zusätzlichen Bonus in unsere gesundheitsorientierten Angebote einbringen. Durch die ehrenamtlich geprägte Struktur können wir dauerhaft preiswerte Kursangebote auch für sozial schwache Bevölkerungsschichten anbieten."

DJK Salz e. V.
Hirtshorn 1, 97616 Salz
Ansprechpartner: Matthias Müller
Tel. (09771) 95-34 46
E-Mail: info@djk-salz.de

Bewegung als Investition für Gesundheit: Das BIG-Projekt

Ein Projekt zur Entwicklung, Durchführung und Evaluation präventiver Bewegungsförderungsmaßnahmen mit Frauen in schwierigen Lebenslagen in Erlangen

Anlass

Die Chancen auf die Renditen bewegungsorientierter Gesundheitsförderung sind ungleich verteilt: Diejenigen, die aufgrund von Bildung, Einkommen und günstigen Lebensbedingungen ohnehin die besseren Gesundheitschancen haben, bewegen sich deutlich mehr als die anderen. Frauen aus unteren sozialen Schichten sind deutschlandweit am wenigsten sportlich aktiv und haben damit zusammenhängend erhöhte Risikofaktoren für chronisch-degenerative Erkrankungen.

Projektziel

Gemeinsam mit der Zielgruppe werden Bewegungsaktivitäten zur Gesundheitsförderung entwickelt und nachhaltig umgesetzt. Angesprochen sind Frauen in sozial schwierigen Lebenslagen, z.B. Arbeitslose, Alleinerziehende, Frauen mit Migrationshintergrund oder Sozialhilfeempfängerinnen. Sie sollen befähigt werden, Einfluss auf die Determinanten ihrer Gesundheit auszuüben. Die Beteiligung von Präventionsanbietern am Projekt zielt auf strukturelle Veränderungen der Kapazitäten für Gesundheitsförderung.

Umsetzung

Entwicklung des Projekts am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Nürnberg in Kooperation mit verschiedenen Partnern. In drei Settings (Betrieb, Sportverein und Wohnquartier) wurden Bewegungsaktivitäten entwickelt und umgesetzt, angepasst an die Bedürfnisse der Frauen (z.B. wohnortnah, mit Kinderbetreuung, kostengünstig). Maßnahmen:

- Assessmentphase (01-06/2005): Einbindung von Frauen aus den Settings, Experten und Entscheidungsträgern auf kommunaler, Länder- und nationaler Ebene. Kooperative Planung, Partizipation bei der Projektentwicklung (07-12/2005)
- Erprobungs- und Evaluationsphase (01-12/2006) unter Beteiligung der Zielgruppe. Betroffene Frauen wirken mit u.a. als Multiplikatorinnen bei der Teilnehmerrekrutierung, leiten Projektbüros in den Settings und steuern die Bewegungsaktivitäten.
- Nachhaltige Fortführung und Absicherung der Bewegungsaktivitäten, Transfer des

Projekts an andere Orte in Deutschland wird geprüft (01-12/2007). Das Projekt wird umfassend evaluiert (Projektentwicklung und -umsetzung, soziale Wirksamkeit, Kostenwirksamkeit, Wirkung auf Gesundheit, gesundheitliche Risikofaktoren, Gesundheitsverhalten/Pre-Post-Untersuchung)

Derzeit gibt es acht Fitness- und Gesundheitssportprogramme (fünf im Wohnquartier, drei im Sportverein) mit insgesamt 75 Teilnehmerinnen. Frauenbadezeiten und Schwimmkurse (über 100 Teilnehmerinnen pro Woche; drei Schwimmkurse à 12 Frauen). Ausbildung von Übungsleiterinnen. Drei Projektbüros (in Wohnquartier, Sportverein, Betrieb) organisieren jeweils Bewegungsprogramme für die Zielgruppe.
Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer, Newsletter, Zeitungsberichte, ZDF-Nachrichten vom 22.06.2007

Ressourcen

Mittel aus der Präventionsforschung des Bundes (Bundesministerium für Bildung und Forschung) für Entwicklung und Evaluation. Umsetzung des Programms unterstützt durch: Bürgerstiftung Erlangen, Initiative Gesund.Leben.Bayern, Volkshochschule Erlangen, Werbeagentur Ercas. Kooperationspartner: Stadt Erlangen, Siemens Betriebskrankenkasse, Siemens AG, Turnverein 1848 e.V., Deutscher Olympischer Sportbund.
Das Projekt leistet als Fallstudie einen Beitrag zur Überprüfung und Weiterentwicklung der WHO-Programme „Assets for Health and Development" und „Investment for Health".

Kommentar im Projekt

Aus Sicht einer Teilnehmerin: „Schwimmen können und ins Schwimmbad gehen oder Sport treiben ist einfach die normalste Sache der Welt. Das denken Sie!! Für mich als Muslima ist es etwas Unmögliches, … weil ich aus religiösen Gründen nicht in einem Schwimmbad schwimmen gehen kann, wo Männer und Frauen sich zusammen das Schwimmbad teilen oder Sport machen. Das war vor ca. einem Jahr die Aussage von mir. Jetzt sage ich: ‚Alles Quatsch!'. Ich kann auch Sport machen und Schwimmen gehen dank BIG … Ich kann die Frauenbadezeit jede Woche kaum erwarten."

Institut für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich Alexander-Universität Erlangen
Gebbertstraße 123b, 91058 Erlangen
Anpsrechpartner: Prof. Dr. Alfred Rütten
Tel. (0 91 31) 8 52 50 00, Fax (0 91 31) 8 52 50 02
www.sport.uni-erlangen.de, www.big-projekt.de

Bewegungsraum für Mütter

Herztöne e.V. in Regensburg bietet Sport und Entspannung für Frauen vor und nach der Entbindung

Anlass

Viele Frauen fühlen sich nach Schwangerschaft und Geburt in ihrer körperlichen Fitness und ihrem Gesundheitszustand beeinträchtigt; Bewegungsmangel, Rückenschmerzen, Gewichtszunahme, muskuläre Dysbalancen und Bindegewebsschwäche werden festgestellt. Doch die Zeit mit dem Baby und kleinen Kindern verhindert oft die Wiederaufnahme eines früheren Sports und/oder die Teilnahme an Präventivkursen. Damit auch diese Frauen ihre Gesundheit und Fitness verbessern können, bietet „Herztöne", Beratungsstelle für natürliche Geburt und Eltern-Sein e.V. & Familienzentrum Burgweinting, ein vielfältiges Kursprogramm für Sport- und Entspannung.

Projektziel

Einstieg bzw. Rückkehr in sportliche Aktivitäten. Bereits in der Schwangerschaft sollen Haltungsschwächen verbessert und Fehlhaltungen vorgebeugt werden. Gewichtskontrolle, Vermeidung von Übergewicht, Stressreduzierung. Abbau von Hemmschwellen, Verbesserung der Akzeptanz des eigenen Körpers. Ein gutes Körpergefühl fördert auch die psychische Balance und damit die familiäre Harmonie. Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Umsetzung

Herztöne e.V. wurde 1991 von Hebammen und Geburtsvorbereiterinnen als unabhängige Einrichtung in Regensburg gegründet und sieht sich seither als Anlaufstelle für Fragen und Angebote rund um Schwangerschaft, Geburt, Babyzeit, Partnerschaft und Eltern-Sein. Seit 2003 ist die Einrichtung auch das Familienzentrum Burgweinting.
Das Projekt „Bewegungsraum für Mütter" startete im Januar 2007, Erweiterung des Programms im Frühjahr und im Herbst 2007. Aufgrund der hohen Nachfrage wurden Kurse verdoppelt und fortgesetzt.
Ein Kurs umfasst 12 Einheiten à 60 Minuten, die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Maßnahmen:

- Qi Gong für Schwangere, Qi Gong nach der Geburt für „frische Mamis und Vatis"
- Pilates für Mütter, „Mamis Fitness", Beckenbodengymnastik. Babys und Kleinkinder sind bei diesen Kursen dabei, dadurch entfällt Suche und Bezahlung eines Babysitters. Die Kurse finden am Vormittag statt. Abends fühlen sich viele Mütter

zu erschöpft und „ausgelaugt", nicht immer können Väter die Kinderbetreuung übernehmen.

- Ab Herbst 2007: Sport während der Schwangerschaft (fachliche Beratung und Begleitung durch eine Sporttherapeutin)
- Die Kurse sind geeignet für Neueinsteiger, bauen aufeinander auf und werden fortlaufend durchgeführt.
- Leitung der Kurse durch qualifiziertes Fachpersonal (Übungsleiter A-Lizenz, Präventionslizenz, Zusatzausbildungen, Studium der Sportwissenschaft; ständige Fort- und Weiterbildung)
- Bekanntmachung der Kurse über Programmheft, Internetauftritt, Plakate und Handzettel, Pressemitteilungen.
- Beantragung des Gütesiegels „Sport pro Gesundheit" des Deutschen Sportbundes im Herbst 2007.

Dokumentation: Projektbericht, Kursprogramm

Ressourcen

Honorare für die Kursleiter sind durch Kursgebühren gedeckt. Durch das Gütesiegel „Sport pro Gesundheit" besteht Aussicht auf Bezuschussung der Kursgebühren durch die Krankenkassen. Kursräume im Familienzentrum stellt die Stadt Regensburg mietfrei zur Verfügung, ein zusätzlicher Kursraum steht durch Kooperation mit der IKK zur Verfügung.

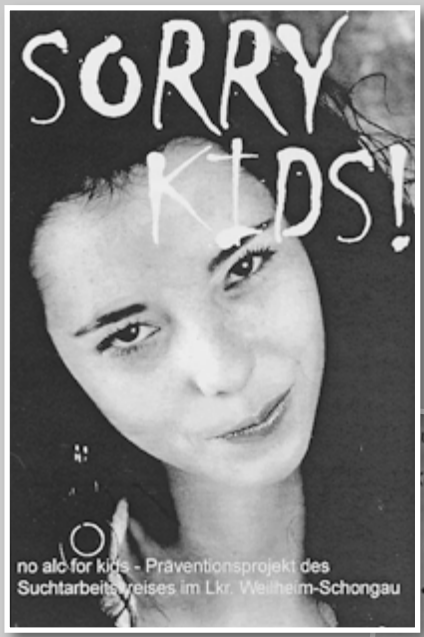
Kommentar im Projekt

„Bisheriger Erfolg: Teilnehmerobergrenze wird erreicht, Kursangebot wurde ausgebaut, hohe Rückmeldungsquote. Dieses Projekt kann auch in anderen Familienzentren, Geburtskliniken und -häusern, Sportvereinen und anderen Bildungswerken integriert werden. Durch die große Nachfrage auf das Sportprogramm kann dieses Projekt dauerhaft bestehen."

Herztöne e.V.
Beratungsstelle für natürliche Geburt und Eltern-Sein e.V.
& Familienzentrum Burgweinting
Kirchfeldallee 2, 93055 Regensburg
Tel. (09 41) 99 92 70
E-Mail: info@herztoene-ev.de
www.herztoene-ev.de

Prävention süchtigen Verhaltens

„Feiern ohne Rausch": Ein neues Konzept für Feste in der Stadt Weilheim unterstützt die konsequente Einhaltung des Jugendschutzgesetzes und will das „gemeinsame Feiern aller Generationen" fördern.



„no alc for kids": Der Suchtarbeitskreis Weilheim-Schongau informiert das Kassenpersonal von Supermärkten in Schulungen über die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes und gibt praktische Tipps zur Umsetzung. Den Handzettel „Sorry, Kids!" erhalten Jugendliche beim versuchten Einkauf von Alkohol.

us dem Jugendschutzgesetz § 9:

ein Alkohol und keinen Tabak an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren !

- Bier, Wein, Sekt und Tabak sind erst ab 16 Jahren erhältlich !
- Spirituosen (Schnaps, Liköre und Alkopops) erst ab 18 Jahren !

Die Weitergabe von Alkohol an Minderjährige ist eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld bis zu 50 000 € geahndet werden kann.

Wir bieten Information und Beratung rund ums Thema Alkohol. Unser Angebot ist kostenlos, die Gespräche vertraulich !

Ruf bei uns an:
Petra Regauer 08 81 - 681 615

no alk for kids ist ein Präventionsprojekt des Suchtarbeitskreises im Landkreis Weilheim-Schongau.

Feiern ohne Rausch

Ein neues Konzept für Feste in Weilheim

Anlass

Die Weilheimer feiern gerne. Es gibt mehrere städtische Feste, zu denen Jung und Alt eingeladen sind. Der Alkoholkonsum der Jugendlichen, insbesondere an harten Getränken, stieg jedoch in den letzten Jahren stark an. Häufig wurde Alkohol billig im Supermarkt gekauft und zu den Veranstaltungen mitgebracht.

Projektziel

Gemeinsames Feiern aller Generationen, Reduktion des exzessiven Alkoholkonsums unter Jugendlichen. Ihnen soll vermittelt werden, „dass wir Erwachsene gerne mit ihnen gemeinsam feiern möchten, wir aber nicht tolerieren, dass Feste in Saufgelage ausarten – weder bei Jugendlichen noch bei Erwachsenen".

Umsetzung

Das Projekt entstand auf Initiative der Referentin für Veranstaltungen und Tourismus im Weilheimer Stadtrat. Einbindung von Bürgermeister, politischen Parteien, Gesundheitsamt, Drogenpräventionsstelle, Gewerbeverband, Polizei und Suchtbeauftragten der Schulen. Beginn der Planungen im Februar 2007, Umsetzung während der „Französischen Woche" im Juli 2007, die vom Gewerbeverband Weilheim mit Unterstützung der Stadt Weilheim veranstaltet wurde. Maßnahmen:

- Erlass einer neuen Hausordnung für das Veranstaltungsgelände, die das Mitbringen von alkoholischen Getränken untersagt. Beim Verkauf von Alkohol wird strikt auf den Jugendschutz geachtet.
- Erweiterter, psychologisch geschulter Sicherheitsdienst. Übertragung des Hausrechts auf dem Festgelände auf den Sicherheitsdienst, der damit „Hausverbote" aussprechen und diese über die Polizei durchsetzen konnte. Die Mitarbeiter des Dienstes kontrollierten auch, ob Jugendliche oder Erwachsene Alkohol zum Fest mitbrachten. Wenn ja, wurde dieser eingezogen, Jugendliche erhielten einen Getränkegutschein für ein nichtalkoholisches Getränk. Auf Vorschlag des Präventionsbeauftragten der Drogenberatungsstelle Weilheim wurde für diese Tauschaktion Bionade gewählt, ein derzeit bei Jugendlichen beliebtes „In-Getränk".
- Einlösung des Getränkegutscheins am Getränkestand und einem dafür eingerichteten alten Wohnwagen („Bionademobil"), der von Jugendlichen aus örtlichen Vereinen betrieben wurde. Sie erhielten einen Stundenlohn, der den Vereinkassen zugute

kam. Ehrenamtliche erwachsene Standaufsicht.

- Einladung der Jugendlichen zur Französischen Woche mit 5000 Flyern „Ein Fest für alle – auch für Dich. Feiern ohne Rausch, bist Du dabei?", Verteilung an allen Weilheimer Schulen.
- Die neuen Regeln des Festes wurden über Flyer, Presse und Radio kommuniziert.

Im Vorfeld geäußerte Bedenken über negative Reaktionen der Jugendlichen bestätigten sich nicht: „Im Gegenteil, viele Jugendliche fanden die Aktion ‚cool'". Wider Erwarten wurden fast keine alkoholischen Getränke zum Festgelände mitgebracht. Der Sicherheitsdienst verschenkte aus diesem Grund eine große Anzahl von Getränkegutscheinen an Jugendliche.
Die Aktion wird im kommenden Jahr in ähnlicher Form wiederholt.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer und Gutscheine, Fotos, Presseberichte

Ressourcen

Die Getränke für die Tauschaktion wurden gespendet von den Firmen Bionade, Getränke Orterer, Frankenbrunnen, Adelholzener, Sixdorfer Petrusquelle, Rhönsprudel. Die Stadt Weilheim übernahm die Kosten für den erweiterten Sicherheitsdienst (ca. 1.500 Euro) und den Druck der Flyer für die Schulen (ca. 400 Euro).

Kommentar im Projekt

„Das Konzept kann einfach umgesetzt werden, ist extrem wirkungsvoll und mit niedrigen Kosten, evtl. sogar mit einem Erlös verbunden … Es wurden klare und wirkungsvolle Grenzen gesetzt, mit messbarem Erfolg … Es waren mehr junge Menschen als sonst auf dem Fest, jedoch kaum betrunkene Jugendliche. Es wurden kaum alkoholische Getränke auf das Festgelände mitgebracht. Weniger Müll, bessere Stimmung und bessere Umsätze der Gastronomen – ein voller Erfolg ... Erfolge waren auch beim Alkoholkonsum der Erwachsenen festzustellen. Sie nahmen vermehrt ihre Vorbildfunktion wieder wahr, Alkohol in Maßen … und nicht in Massen zu trinken."

Stadträtin für Veranstaltungen im Weilheimer Stadtrat
Uta Orawetz
In der Au 8, 82362 Weilheim
Tel. (0172) 8 59 56 76, Fax (08 81) 41 74 12
E-Mail: orawetz@csu-weilheim.de

NO ALC FOR KIDS

Der Suchtarbeitskreis Weilheim-Schongau schult Kassenpersonal

Anlass

Anfang des Jahres 2007 gab es in Weilheim mehrere Vorfälle mit Alkoholexzessen von Jugendlichen. Besorgte Eltern wandten sich an den Suchtarbeitskreis Weilheim-Schongau mit dem Anliegen, den Alkoholverkauf an Jugendliche einzudämmen. „Hinter jedem Jugendlichen, der einen Vollrausch erleidet, steht mindestens ein Erwachsener, der Gesetze übertreten hat. Seien es Verkäufer in Supermärkten, Getränkemärkten oder Tankstellen, Erwachsene oder junge Erwachsene, die Alkohol leichtfertig und ohne Nachfrage … an Jugendliche abgeben, das Unrechtsgefühl wie auch das Verantwortungsbewusstsein bei diesem Personenkreis ist zum großen Teil sehr gering ausgeprägt. Und genau das wollen wir verändern!"

Projektziel

Einhaltung des Jugendschutzgesetzes. Stärkung des Kassenpersonals durch Schulungen, Auszeichnung der Geschäfte für ihr Engagement. Keine Alkoholabgabe an Jugendliche in Supermärkten, Tankstellen und Getränkemärkten im Landkreis.

Umsetzung

Konzeption und Durchführung des Projekts durch Mitglieder des Präventionskreises im Suchtarbeitskreis Weilheim-Schongau. Maßnahmen:

- Schulung des gesamten Kassenpersonals zweier großer Supermärkte (Real, Rewe) in Weilheim durch Fachleute des Suchtarbeitskreises in einem Modellversuch (bis Juni 2007). In jeweils zweistündigen Fortbildungen erhielten Kassiererinnen und Kassierer Informationen über die Regelungen des Jugendschutzgesetzes. In Rollenspielen zur Alltagssituation an der Kasse wurden ihnen praktische Tipps vermittelt, wie sie als letztes und meist schwächstes Glied in der Kette angemessen reagieren können, wenn Jugendliche Alkohol kaufen wollen. Die Marktleitungen waren sofort zur Teilnahme am Projekt bereit und stellten das Personal für die Dauer der Schulung frei.
- Nach erfolgreicher Schulung erhielten beide Supermärkte im Juni 2007 Urkunden für das besonderes Engagement, Aufkleber ‚NO ALC FOR KIDS" für die Warenbänder an der Kasse, große Plaketten zum Aufhängen über den Alkoholregalen sowie die Handzettel „SORRY KIDS!" für das Kassenpersonal.
- Die Handzettel „SORRY KIDS!" werden Jugendlichen und Erwachsenen beim ver-

suchten Einkauf von Alkohol für Jugendliche an den Supermarktkassen ausgehändigt. Sie enthalten einen Auszug aus § 9 des Jugendschutzgesetzes und den Hinweis des Suchtarbeitskreises „Wir bieten Information und Beratung rund ums Thema Alkohol. Unser Angebot ist kostenlos, die Gespräche sind vertraulich! Ruf bei uns an!"

- Das Logo „NO ALC FOR KIDS" für die Aufkleber entstand in einem Schülerwettbewerb am Gymnasium Weilheim.
- Der Modellversuch ist abgeschlossen, eine Dokumentation ist geplant. Derzeit laufen Befragung von Kassenpersonal, Kindern und Jugendlichen sowie Kaufbeobachtungen von Präventionsfachkräften in den Supermärkten. Das Projekt wird auf den ganzen Landkreis ausgeweitet.

Dokumentation: Projektbericht, Aufkleber und Handzettel, Presseberichte

Ressourcen

Finanzmittel der Regierung von Oberbayern. Die Supermärkte stellten die Kassenkräfte innerhalb der Arbeitszeit für die Schulung frei.

Kommentar im Projekt

„Das geschulte Kassenpersonal war überaus dankbar, dass sich endlich einmal jemand ihrer Problematik bezüglich des Alkoholverkaufs angenommen hat und sie nun konkrete Anhaltspunkte erhalten haben. Auch die Rückmeldungen der Marktleitungen waren sehr positiv. Bei ersten Kaufbeobachtungen stellten wir fest, dass Situationen, in denen Jugendliche nach dem Ausweis gefragt wurden, durchweg lustig und locker abliefen, auch wenn dem oder den Jugendlichen danach kein Alkohol verkauft werden konnte. Sowohl Erwachsene als auch Jugendliche beginnen über Alkoholkonsum, Alkoholverkauf und Sinn des Jugendschutzgesetzes nachzudenken. Es liegen Anfragen von Supermärkten und Getränkemärkten vor, die sich anschließen wollen."

Präventionskreis im Suchtarbeitskreis Weilheim-Schongau
Landratsamt Weilheim-Schongau
Gesundheitsamt
Stainhartstraße 7, 82362 Weilheim
Ansprechpartnerin: Petra Regauer
Tel. (08 81) 6 81-6 15, Fax (08 81) 6 81-6 99
E-Mail: p.regauer@lra-wm.de

Jugendschutz an Tankstellen

Das Präventionsprojekt „STOP" in Landshut

Anlass

Das Stadtjugendamt Landshut und das Landshuter Netzwerk machten die Erfahrung, dass einige Tankstellenbetreiber offenbar die Jugendschutzbestimmungen nicht genau kennen, sie nicht an ihr Personal weitergeben oder in der Umsetzung und Kontrolle der Bestimmungen Schwierigkeiten sehen.

Projektziel

Sensibilisierung und Schulung des Personals an Tankstellen zum Thema Jugendschutz. Diskussion zusätzlicher Regelungen mit den Tankstellen, Verleihung eines „Jugendschutzsiegels" für Tankstellen. „Ziel aller Bemühungen muss es sein, Kinder und Jugendliche vor Gefahren zu schützen, die sie selbst aufgrund ihres Alters und ihrer Entwicklung noch nicht richtig einschätzen oder gar abwehren können."

Umsetzung

Die Idee zum Projekt „STOP" entwickelten das Stadtjugendamt Landshut und das Landshuter Netzwerk gemeinsam. Maßnahmen:

- Alle 13 Tankstellen im Stadtgebiet wurden schriftlich zu einem Jugendschutz-Fachvortrag eingeladen (Herbst 2006). Da zunächst nur drei Tankstellen Interesse bekundeten, wurden die Vorträge jeweils vor Ort in den Tankstellen durchgeführt (Februar bis Mai 2007).
- In Zusammenarbeit mit dem ordnungsrechtlichen Jugendschutz wurde ein „Katalog" erarbeitet, der die bestehenden Jugendschutzbestimmungen beinhaltet und zusätzlich weiterführende Regeln aufzeigt:
  mindestens ein attraktives alkoholfreies Getränk billiger als das billigste alkoholische Getränk, einmal jährlich Info-Gespräch für alle Mitarbeiter zum Jugendschutz, Einweisung und Jugendschutzbroschüre für neue Mitarbeiter, kein Alkoholausschank an Jugendliche unter 18 Jahren, grundsätzliche Ausweispflicht beim Verkauf von Alkohol und Tabak, kein Verkauf von Alkohol/Tabak an Gruppen, bei denen sich offensichtlich unter 18-jährige Personen befinden, kein Verkauf an bereits angetrunkene Jugendliche, kein Verkauf zwischen 0.00-10.00 Uhr morgens, (schriftlicher) Hinweis an deutlich alkoholisierte Menschen, dass an sie kein Alkohol verkauft wird, Aushang der Jugendschutzampel.
- Von diesen zusätzlichen Regeln suchen sich die am Projekt beteiligten Tankstellen

jeweils drei Regeln heraus, die sie auf Basis einer freiwilligen Selbstverpflichtung in der täglichen Arbeit umsetzen. Als Gegenleistung erhalten die Betriebe ein „Jugendschutzsiegel" (Urkunde und Aufkleber).

- Schirmherr der Aktion wird der Landshuter Oberbürgermeister. Jugendschutzsiegel und Aufkleber wurden selbst entworfen und nach Rücksprache mit Gewerbetreibenden überarbeitet („Jugendschutz – wir halten uns dran"). Das Siegel ist wie ein TÜV-Siegel angelegt: Es wird nicht unbegrenzt, sondern zunächst für die Dauer von zwei Jahren verliehen. Durch Symbole wie eine durchgestrichene Flasche im Schriftzug „STOP" oder das Abbilden eines Teils der Jugendschutztabelle soll der Betrachter (Kunde, Angestellter) auf den Jugendschutz hingewiesen werden.
- Derzeit arbeiten vier Tankstellen beim Projekt mit. Ende des Jahres wird voraussichtlich eine Auszeichnung der beteiligten Tankstellen stattfinden.
- Der Stadtjugendpfleger versucht, weitere Tankstellen in das Projekt zu integrieren.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen

Die Finanzierung des Projekts ist bisher in der Regelfinanzierung enthalten (Arbeitszeit). Kosten für Design und Produktion des Jugendschutzsiegels sind noch unklar.

Kommentar im Projekt

„Ziel des Projektes ist es, die häufig unkontrollierte Abgabe von Alkohol und Tabak an Jugendliche einzudämmen und dabei den Gewerbetreibenden ein größeres Bewusstsein für das Thema Jugendschutz zu schaffen … Das Personal ist sich seiner Vorbildfunktion und seiner Verantwortung bewusst und bemüht sich, Gefährdungen zu reduzieren und Kinder und Jugendliche zu schützen."

Stadtjugendamt Landshut und Landshuter Netzwerk
Kommunale Jugendarbeit – Sachgebiet Jugendarbeit
Liesl-Karlstadt-Weg 4, 84036 Landshut
Ansprechpartner: Matthias Nowack
Tel. (08 71) 9 66 36 11, Fax (08 71) 9 66 36 29
E-Mail: Matthias.Nowack@landshut.de

„sauba bleim“

Interaktive Sucht- und Drogenprävention für Jugendliche – Multiplikatorenschulung der Kriminalpolizeidirektion München

Anlass

Jugendliche müssen sowohl über die gesundheitlichen Gefahren von Drogenkonsum als auch über die rechtliche Situation fachgerecht aufgeklärt werden. In einer Großstadt erfordern die relative Griffnähe zu Drogen aller Art und der multikulturelle Austausch eine verstärkte Aufklärung. Dazu bedarf es einer Präventionsarbeit, die Jugendliche anspricht, Interesse weckt und die Aufmerksamkeit erhöht. Die Erfahrung zeigt, dass Prävention in Form von „Frontalunterricht“ auf Dauer nicht den gewünschten Erfolg bringt.

Projektziel

„sauba bleim“ will Jugendliche für Probleme mit Sucht und Drogen sensibilisieren und sie dazu zu bewegen, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Dabei sollen in einem präventiven Sinne Lebenskompetenzen (Life Skills) wie Selbstvertrauen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit gestärkt und die Gestaltung eines sinnerfüllten, aktiven und selbstbestimmten Lebens gefördert werden.

Umsetzung

Im Unterschied zum herkömmlichen Frontalunterricht verbindet „sauba bleim“ als modernes pädagogisches Instrument Erlebnis und Kommunikation. Es wird durchgeführt vom Kommissariat 314 – Prävention und Opferschutz des Polizeipräsidiums München in Kooperation mit der AOK München. Das Projekt ist analog zweier Projekte zur Gewaltprävention angelegt, die seit 2001 laufen und erfolgreich evaluiert sind. Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren. Maßnahmen:

- Themenorientierte und interaktive Wissens- und Problemvermittlung durch Spiele, Übungen, gemeinsame Diskussion, Kurzvorträge und Reflexionen. Auf Abschreckungsprophylaxe wird verzichtet. Themenschwerpunkte: Sucht, Drogenkonsum und Recht, Life Skills
- Das Projekt wird zunächst an Schulen oder anderen Einrichtungen im Rahmen einer zweitägigen Veranstaltung durchgeführt. Um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, werden zudem Lehrkräfte zu Multiplikatoren ausgebildet. Sie haben dann die Möglichkeit, Projektinhalte im Unterricht wiederholt anzusprechen und durchzuspielen. Die im Rahmen des Projekts erlernten Fähigkeiten kommen dem Schulalltag zugute.

Zum Projekt gehört auch ein Elternabend.

- Multiplikatorenschulung: Lehrer und Jugendbeamte werden in einem zweitägigen Seminar von Beamten der Münchner Polizei zu Multiplikatoren für „sauba bleim" ausgebildet. Sie erhalten Hintergrundinformation zum Thema, Anregungen und Arbeitsmaterialien (Begleitmappe für den Unterricht, Adressen von Informationsstellen für Suchtprävention). Abschluss der Fortbildung mit einem Zertifikat, das den Teilnehmer zur Durchführung von „sauba bleim" an Schulen und entsprechenden Einrichtungen berechtigt.
- Neben den Veranstaltungen und dem Unterricht sind Einzelgespräche möglich. In Fällen der Sekundär- und Tertiärprävention Vermittlung des Jugendlichen an eine entsprechende Beratungsstelle.

Dokumentation: Projektbericht, Begleitmappe mit Arbeitsmaterialien für den Unterricht

Ressourcen

Dem Kommissariat 314 stehen vier entsprechend ausgebildete Beamte zur Durchführung der Kurse zur Verfügung, die auch bei der Entwicklung des Projektes mitgewirkt haben. Ein Kurs wird im Teamteaching von je zwei Trainern abgehalten.
Der Kurs ist für Schule und Lehrer kostenlos. Die Kursunterlagen werden ebenfalls kostenfrei zur Verfügung gestellt; ihre Herstellung wurde finanziert durch die Polizei und 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 von Drogenkonsum im Vordergrund. Die Fachkräfte aus den sozialen Bereichen und die Polizeibeamten arbeiteten noch weitgehend nebeneinander her. Heute vermitteln Multiplikatoren aus dem Polizeidienst Informationen über Hintergründe und Verhaltensalternativen. Damit sind sie gleichberechtigte Partner der Fachkräfte aus den sozialen Bereichen und unverzichtbarer Bestandteil in der psychosozialen Prävention geworden".

Polizeipräsidium München
Kommissariat 314
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

SuPrA

Das Suchtpräventionskonzept der Drogenhilfe Schwaben e.V. für Schülerinnen und Schüler

Anlass

Die Nachfrage nach Angeboten zur Suchtprävention steigt. Um angemessen entwicklungsbezogen und bedürfnisorientiert reagieren zu können, entwickelte die Drogenhilfe Schwaben e.V. das Präventionsprojekt SuPrA für Schülerinnen und Schüler. „Bei den Vorüberlegungen zu diesem Projekt waren uns folgende Punkte wichtig: Ganzheitliche Sichtweise, Nachhaltigkeit, Bedürfnisorientierung".

Projektziel

Schülerinnen und Schüler werden dazu angeregt, sich längerfristig, intensiv und aus verschiedenen Blickwinkeln mit dem Thema Sucht auseinanderzusetzen. Förderung der Selbstwirksamkeit; die Sensibilisierung im Hinblick auf sich selbst und die Peergroup soll dazu befähigen, in suchtdynamischen Prozessen handlungsfähig zu bleiben. Ansprache auf kognitiver, behavioraler und emotionaler Ebene.

Umsetzung

Erstellung des Präventionskonzeptes und Probelauf an einer privaten Wirtschaftsschule in Augsburg. Vorstellung von SuPrA beim Kreisjugendamt Aichach-Friedberg (2005). Integration des Projekts in den Rahmen des KliK-Projekts („Klar im Kopf") in Aichach/Friedberg und Durchführung in 14 Klassen (2005/06) und 17 Klassen (2006/07). Vorstellung des Projekts beim Gesundheitsamt der Stadt Augsburg (2006). Ausschreibung für die Schulen im Bereich Stadt Augsburg und Durchführung in 17 Klassen (Schuljahr 2006/07).
Die sechs Pfeiler des Angebots sind:

- Theoretische Grundlagen von Sucht: Suchtformen, Ursachen und Auslöser von Suchtmittelkonsum, Suchtdynamik
- Geschlechtsspezifische Suchtprävention: Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechterrolle vor dem Hintergrund der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Darauf aufbauend lernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Möglichkeiten kennen, sich selbstsicher zu behaupten und eigene Bedürfnisse in schwierigen Situationen zu vertreten.
- Rechtliche Informationen und Stoffkunde
- Erlebnispädagogischer Ansatz: Aktives Erleben und Auseinandersetzung mit eige-

nen Stärken und Schwächen, Erleben von Grenzen
- Lehrerfortbildung: Vermittlung von suchtspezifischem Wissen wie Stoffkunde, Darstellung jugendlichen Konsumverhaltens, rechtliche Informationen, Vorgehen im Verdachtsfall
- Elternabend: Vermittlung von suchtspezifischem Wissen, Rolle der Eltern, pädagogische Handlungsmöglichkeiten, Reflektieren des eigenen Verhaltens

Evaluation des Projekts im Rahmen einer Gesamtevaluation des KliK-Projekts für das Schuljahr 2005/06. Evaluation durch das Gesundheitsamt der Stadt Augsburg für das Schuljahr 2006/07 (Fragebogen nach Abschluss des Projekts).

Dokumentation: Projektbericht, Flyer

Ressourcen

Finanzierung im Landkreis Aichach-Friedberg über Zuschüsse für das KliK-Projekt, in der Stadt Augsburg über einen einmaligen Zuschuss für 17 Schulklassen von Seiten des Umweltreferats. Die Finanzierung für nächstes Schuljahr ist noch nicht geklärt.

Kommentar im Projekt

„Wir fühlen uns im Sinne moderner Suchtprävention einem ganzheitlichen Ansatz verpflichtet. Es geht nicht mehr nur um die Vermittlung von Informationen oder um Ansätze zur Förderung der Lebens- und Widerstandskompetenz oder um die Entwicklung von Resistenztechniken. Diese verschiedenen Elemente werden miteinander kombiniert, sie schließen sich nicht länger gegenseitig aus, sondern verschmelzen zu einem großen Ganzen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Fragen … Da effiziente Suchtprävention aber nicht nur auf das einzelne Individuum und dessen Peers, sondern möglichst auf das komplette soziale Umfeld gerichtet sein muss, werden Eltern und Lehrkräfte in unser Gesamtkonzept miteingebunden."

Drogenhilfe Schwaben e.V.
Johannes-Rösle-Straße 6, 86152 Augsburg
Ansprechpartnerin: Melanie Meckl
Tel. (08 21) 3 43-90 10
Fax (08 21) 3 43-90 31
E-Mail: fred@drogenhilfeschwaben.de
www.drogenhilfeschwaben.de

Komm … lass uns träumen!

Wochenendfreizeit für Kinder aus Familien mit Suchtproblematik in München

Anlass

Kinder in Familien mit Suchtproblematik sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Um ihre Rollenfunktionen in der Suchtfamilie aufzulockern und ein unbeschwertes Kind-Sein zu fördern, wird ein familienentlastendes Wochenende angeboten.

Projektziel

Stärkung des Selbstwertgefühls, Entfaltung der Kreativität, Unterstützung der Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit. Förderung von sozialen Kompetenzen, Aufbau von positiven Beziehungen außerhalb der Familie als Ressource. Entwicklung eines Zusammengehörigkeitsgefühls in der Gruppe, Vermittlung von Geborgenheit und Sicherheit.

Umsetzung

Wochenendfreizeit („Natur-Abenteuer-Spiel-Spaß-Wochenende … mit Zeit zum Träumen") für Kinder von 7 bis 11 Jahren aus Suchtfamilien in der Freizeitstätte Langau bei Steingaden vom 13, bis 15. Oktober 2006, durchgeführt vom Blauen Kreuz München. Maßnahmen:

- Imaginationsübungen: Fantasiereisen geben den Kindern eine Möglichkeit, sich mit eigenen Einstellungen und eigenem Erleben auseinanderzusetzen, eigene Bedürfnisse zu spüren. Die Wahrnehmungen für sich selbst müssen diese Kinder im Alltag oft zurückstecken. Vertiefend durch Gespräche und Kreativarbeiten erfahren sie ihre Gedanken und Wünsche in einem geschützten Rahmen. Impulsfragen wie „Welche Wünsche hast du?", „Wo erlebst du dich stark?" regen sie an, sich als selbstbewusst zu erleben.
- Gruppenthemen: Im Themenbereich „Albträume" benennen die Kinder Ängste und erfahren, ernstgenommen zu werden. Demgegenüber steht die Gruppeneinheit zum Thema „Wünsche erfüllen".
- Symbolarbeit: Die Arbeit mit Symbolen bzw. das Schaffen und Herstellen von Symbolen (Sorgenpüppchen, Wunschstein u.a.) dient als emotionale Verankerung und Form der weiteren inneren Begleitung auch über die Zeit der Wochenendfreizeit hinaus.
- Naturerfahrung: Die landschaftliche schöne Umgebung ermöglicht intensive Naturerfahrungen. Es konnte den Kindern vermittelt werden, dass die Natur eine Res-

source ist, die ihnen zur Verfügung steht.
- Spiel, Körpererfahrung (Schwimmen, Abenteuerspielplatz)
- Sicherung der Nachhaltigkeit der Maßnahme: Nachtreffen für Kinder und Eltern; den Eltern wird noch einmal eindrücklich vermittelt, mit welchen Methoden und Inhalten die Kinder angesprochen wurden. Einladung zur Gesprächsgruppe: zweimal im Monat findet für die Kinder eine Gesprächsgruppe statt, zeitlich parallel zur Angehörigengruppe. Geleitet wird diese Gruppe von einer Mitarbeiterin der Wochenendfreizeit (Sozialpädagogin), damit die personelle Kontinuität gewahrt bleibt und die Kinder eine Vertrauensperson als feste Ansprechpartnerin haben.
- Möglichkeit der Einzelgespräche und Kontaktbeibehaltung für die Kinder, so dass sie sich in schwierigen Situationen Rückhalt holen zu können.

Dokumentation: Kurzbericht zum Projekt, Flyer

Ressourcen

Finanzierung des Projekts durch Spenden.

Kommentar im Projekt

„Für die Nachhaltigkeit auf der Mitarbeiterebene und der gesamten Durchführung der Maßnahme wurde ein intensives Auswertungsgespräch geführt. Inhalte waren die Ergebnisse der von den Kindern ausgefüllten Fragebögen sowie Fallbesprechungen, Analyse und Planungen von Verbesserung für die nächste Durchführung der Maßnahme im kommenden Jahr. Besonders wichtig ist es uns, die Entwicklung der „Stammkinder" zu beobachten und zu fördern."

Blaues Kreuz München – PSBB
Kurfürstenstraße 34, 80801 München
Ansprechpartnerin: Brigitte Wick
Tel. (0 89) 33 20 20, Fax (0 89) 39 50 31
E-Mail: beratungsstelle@blaueskreuz-muenchen.de
www.blaueskreuz-muenchen.de

Schwangerschaft und Rauchen

Der Oberpfälzer Suchtarbeitskreis knüpft ein Netzwerk zur Förderung des Nichtrauchens bei werdenden Müttern und jungen Eltern

Anlass

Werdende Mütter haben einen guten Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Risiken des Rauchens in der Schwangerschaft sind bekannt, es sind unter anderem Fehl- und Frühgeburten, Plazentafunktionsstörungen und eine Wachstumsrestriktion des Kindes. Die perinatale Morbidität und Mortalität sind bei Kindern von Raucherinnen im Vergleich zu Nichtraucherinnen um 30 Prozent erhöht. Studien zeigen aber auch, dass die Motivation zum Nikotinverzicht in der Schwangerschaft besonders hoch ist und durch vergleichsweise geringen Beratungsaufwand noch gesteigert werden kann. Wie kann man Frauen in dieser sensiblen Lebensphase bei der Entwöhnung unterstützen? Wie kann die Sensibilität in Bezug auf das Nichtrauchen über die Zeit der Schwangerschaft hinaus gerettet werden, auch als Schutz für das neugeborene Kind vor einer Passivrauchbelastung? Diese Fragen waren Anlass für das Projekt „Rauchen und Schwangerschaft" des Sucht-Arbeitskreises Oberpfalz.

Projektziel

Multiplikatoren (Kinder- und Frauenärzte, Arzthelferinnen in den Praxen, Hebammen, Apotheker, Schwangerschaftsberaterinnen, Personal von Geburtshilfeabteilungen der Krankenhäuser u.a.) sollen für die Problematik „Schwangerschaft und Rauchen" sensibilisiert und zur Intervention ermutigt werden. Schwangere und junge Eltern sollen im Sinn der motivierenden Kurzintervention auf das Thema „Rauchen" angesprochen werden. Vernetzung der Schwangerenberatung mit der Suchthilfe.

Umsetzung

Konzeptentwicklung und Planung des Projekts durch den Suchtarbeitskreis Oberpfalz begannen Ende 2005, Start des Projekts im Frühjahr 2006. Maßnahmen:

- Fortbildung der Schwangerenberaterinnen und der Ansprechpartner „Raucherentwöhnung" der Gesundheitsämter zu den medizinischen Aspekten des Themas, Einführung in die motivierende Gesprächsführung (März 2006)
- Zwei oberpfalzweite Fortbildungsveranstaltungen in Regensburg und Weiden (Juni 2007) für Schwangerenberatungsstellen der Gesundheitsämter und der freien Träger, Hebammen, Personal von Geburtshilfeabteilungen und Kinderkliniken, Gynäkologen, Arzthelferinnen, Kinderärzte, Apotheker und Ansprechpartner zur

Raucherentwöhnung. Themen: mögliche Schädigungen des Foetus bzw. Neugeborenen durch Nikotin, Motivierende Kurzintervention im Rahmen der Schwangerenberatung, Methoden der Raucherentwöhnung.

- Gynäkologen und Kinderärzte der Region erhalten Infobroschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Thema „Rauchen, Schwangerschaft, Passivrauchen". Die Broschüren wurden mit Aufklebern versehen, auf denen die Ansprechpartner zum Nichtrauchen in den örtlichen Gesundheitsämtern mit Adressen genannt sind.
- Breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit. Information über das Projekt in der regionalen Presse und im Internet. Die Vorträge der Fortbildungsveranstaltungen sind im Internet unter www.schwanger-in-bayern.de, www.suchtinfo-oberpfalz.de und www.prevnet.de für jeden Interessierten abrufbar.
- Vorstellung des Projekts im November 2007 bei der Regierung von Niederbayern. Interesse am Projekt besteht auch im Regierungsbezirk Schwaben.

Dokumentation: Projektbericht, Programm, Vorträge und Evaluation der Fortbildungsveranstaltungen, Presseberichte

Ressourcen

Organisation und Durchführung des Projekts durch Mitglieder der Suchtarbeitskreise, unterstützt von Referenten und Mitarbeitern der Gesundheitsverwaltungen. Förderung der Fortbildungsveranstaltungen durch das Bayerische Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen.

Kommentar im Projekt

„In Folge der Veranstaltungen hat die Frauen- und Kinderklinik St. Hedwig in Regensburg, die größte Entbindungsstation in der Oberpfalz, ein Angebot zur Nikotinentwöhnung fest in ihr Programm aufgenommen. Ein schöner Erfolg für unsere Aktion …"

Suchtarbeitskreis beim Landratsamt – Gesundheitsamt Regensburg
Sedanstraße 1, 93055 Regensburg
Ansprechpartnerin: Helga Salbeck
Tel. (09 41) 40 09-7 40, Fax (09 41) 40 09-7 64
E-Mail: Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de
www.suchtinfo-oberpfalz.de

Spezielle Präventionsthemen

Zielgruppenorientierte, niedrigschwellige Aids/STI-Prävention: Die Neukonzeption der Beratungsstelle am Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg will den Zugang von besonders gefährdeten Personengruppen zur Beratung zu Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen verbessern, unter anderem durch aufsuchende Arbeit und die Einbindung von Betreibern und Organisatoren in der jeweiligen Szene. Aufmerksamkeit für das Thema Aids/STI-Prävention schaffen auch Aktionen vor Ort wie hier beim Christopher Street-Day und während der Fußball-Weltmeisterschaft 2006.

Ein Zugang zu Gesundheitsversorgung ist auch in Deutschland nicht für alle Menschen selbstverständlich: Ärzte der Welt e.V., die deutsche Sektion von Médécins du Monde, bietet mit „open.med" in München medizinische Versorgung, Prävention und Gesundheitsaufklärung für Menschen ohne Krankenversicherungsschutz.

Sozialpaten in Augsburg

Freiwillige unterstützen Menschen in Armut und sozialer Notlage – Ein Projekt im Bündnis für Augsburg

Anlass

Armut und Überschuldung sind ein vielschichtiges soziales Problem. Die Zahl der überschuldeten oder gar insolventen Haushalte nimmt immer mehr zu. Betroffene sehen sich zahlreichen Problemen gegenüber, die bis in den sozialen Abstieg führen können. In Augsburg sind 32.000 Erwachsene und 4.800 Kinder als arm bzw. von Armut bedroht einzustufen.
Das Projekt der Sozialpaten wurde konzipiert, um lange Wartezeiten in der Schuldnerberatung abzubauen, die Armutsprävention nach den Sozialgesetzbuch-Änderungen zu intensivieren, Betroffen sozialraumbezogene Hilfen anzubieten und bürgerschaftliches Engagement in das Bündnis für Augsburg einzubeziehen.

Projektziel

Ziel ist eine niedrigschwellige „Hilfe zur Selbsthilfe" für Menschen in sozialen Notlagen und finanziellen Schwierigkeiten, die nah am Lebensumfeld der Menschen angesiedelt ist und möglichst früh greifen soll, um einer weiteren Verschlimmerung der sozialen, aber auch gesundheitlichen Situation der Betroffenen vorzubeugen. Freiwillige, engagierte „Sozialpaten" bieten partnerschaftliche Hilfe „auf Augenhöhe" – „vom Bürger für den Bürger".

Umsetzung

Gewinnung, Schulung und Begleitung der Sozialpaten durch das Freiwilligen-Zentrum Augsburg in enger Kooperation mit dem Amt für soziale Leistungen der Stadt.

- In einem ersten Kurs im November/Dezember 2004 (fünf Tage mit 40 Unterrichtseinheiten) wurden 16 Bürgerinnen und Bürger zu Sozialpaten geschult. Weitere Kurse im Frühjahr und Herbst 2005, 2006 (nach Erfahrungen aus dem ersten Kurs Konzentration auf vier Tage mit 24 Unterrichtseinheiten zu ausgewählten Themen).
- Ausbildung von insgesamt 40 Sozialpaten (Juristen, Jura-Studenten, Bank- und Sozialversicherungsangestellte, erfahrene Mütter und Hausfrauen, Sozialarbeiter, Ökotrophologen u.a.) zwischen 25 und 75 Jahren.
- Die Sozialpaten-Sprechstunden starteten im Januar 2005. In vier Regionen der Stadt wird seither wöchentlich eine Sprechstunde in nichtstädtischen Räumen abgehalten. Die Sozialpaten leisten umgehend direkte Unterstützung: Klärung der aktuellen

Problemlage der Hilfesuchenden, Überprüfung der Einkommenssituation, Klärung der Möglichkeit von weiteren sozialen Hilfen, gemeinsame Erarbeitung eines Haushaltsplans, Schuldenaufstellung, Verhandlung mit den einzelnen Gläubigern. Bei schwerwiegenden Problemen Vermittlung an entsprechende Facheinrichtungen bzw. Begleitung der Menschen dorthin.

- Die Sozialpaten werden fachlich begleitet durch Fallmanager des Amtes für soziale Leistungen. Angebot der Supervision. Regelmäßige Treffen aller Aktiven zur Reflexion, Planung und Fortbildung.

Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer

Ressourcen

Finanzierung in der Startphase durch Erbschaft an die Stadt; Überleitung in die Regelfinanzierung. Personell wird das Projekt begleitet durch vier Fallmanager (Vollzeit) der Abteilung Armutsprävention im Amt für soziale Leistungen und einen Mitarbeiter des Freiwilligen-Zentrums Augsburg (stundenweise). Derzeit sind 34 Sozialpaten aktiv, jeweils mit ca. 6 Stunden pro Woche.

Kommentar im Projekt

„Armut heißt meistens nicht nur, weniger Geld zu haben, Es heißt auch, kein persönliches Netz zu haben, in dem Menschen in Not aufgefangen und unterstützt werden … Das Sozialpaten-Projekt hat sich mittlerweile zu einer tragenden Institution in der Armutspräventionspolitik der Stadt Augsburg entwickelt. Das Projekt wird von den Hilfesuchenden gut angenommen … Damit kann schnell und rechtzeitig Hilfe geleistet werden für einen Personenkreis, der sich ansonsten scheut, Hilfe durch Ämter oder Behörden in Anspruch zu nehmen. Deren hohes Risiko, dass sich die soziale und gesundheitliche Lage weiter verschlechtert, wird damit deutlich gesenkt."

Freiwilligen-Zentrum / Bündnis für Augsburg
Philippine-Welser-Straße 5a, 86150 Augsburg
www.buendnis.augsburg.de und www.freiwilligen-zentrum-augsburg.de
Ansprechpartner:
Wolfgang Krell (Freiwilligen-Zentrum)
Tel. (08 21) 45 04 22-0, Fax (08 21) 45 04 22-15
E-Mail: krell@freiwilligen-zentrum-augsburg.de
Reiner Tögel (Amt für Soziale Leitungen der Stadt Augsburg, Armutsprävention)
Tel. (08 21) 3 24-96 10

Qualifizierungsmaßnahme für Berufe im Gesundheits- und Wellnessbereich

Ein Projekt von Donna Mobile – Mobile Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien in München

Anlass

Die Gesundheitsberatung für Migrantinnen und ihre Familien „Donna mobile" besteht seit 1989. Die langjährigen Erfahrungen in der Gesundheitsarbeit mit Migrantinnen haben ein wachsendes Interesse an Qualifizierung im Gesundheitsbereich für eine berufliche und/oder ehrenamtliche Tätigkeit gezeigt. Neben aktiver Gesundheitsförderung und -erhaltung suchen immer mehr Menschen einen Ausgleich für Bewegungsmangel, Anspannung, Belastung sowie Stress im Beruf und anderen Lebensbereichen. Kulturelle Unterschiede und Bedürfnisse werden in den bisherigen Angeboten sowie Ausbildungen noch zu wenig berücksichtigt.

Projektziel

Teilnehmerinnen der Qualifizierungsmaßnahme erlernen den Zusammenhang von Lebensführung und Gesundheit, besonders in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Kennenlernen und sinnvolles Kombinieren der gängigsten Methoden bzw. Anwendungen. Die Frauen können privat, ehrenamtlich oder beruflich im Gesundheits- und Sozialbereich speziell für Migrantinnen tätig werden und dort ihre muttersprachlichen und kulturellen Fähigkeiten gezielt einsetzen. Selbstständige Arbeit als Beraterin oder Referentin. Eröffnung eines Weges in den ersten Arbeitsmarkt, Beitrag zur Integration.

Umsetzung

Donna mobile plant das Projekt in Kooperation mit dem Alten- und Servicezentrum (ASZ) Ramersdorf der Stadt München. Kern der Qualifizierungsmaßnahme sind fünf Ausbildungsmodule, die aufeinander aufbauen. Das Angebot richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund und guten Deutschkenntnissen ab dem Alter von 18 Jahren. Die Teilnehmerinnen sollen sich sowohl theoretisches Wissen und einen Überblick über relevante Themen im Gesundheits- und Sozialbereich aneignen als auch die Möglichkeit erhalten, das Gelernte in Form von praktischen Übungen umzusetzen.

- Erstmalige Durchführung des Projekts Oktober 2005 bis Juli 2006, Laufzeit des jetzigen Programms 1. Oktober 2006 bis 30. Juni 2007. Aufgrund der positiven

Resonanz und vieler Anfragen wird von Oktober 2007 bis Juni 2008 eine weitere Qualifizierungsmaßnahme stattfinden.

- Vorlaufphase: Akquirierung der Teilnehmerinnen/Referentinnen, Öffentlichkeitsarbeit, Vorgespräche
- Ausbildungsphase: 15 Teilnehmerinnen. Wöchentliche Seminare in fünf Ausbildungsmodulen (soziale Kompetenzen/Psychologie, Ernährung, Physiotherapie/Körperarbeit, Physiologie/Gesundheitsförderung, Pflege, Hygiene, Wellness), Kurse jeweils Freitag 9.00 bis 16.00 Uhr und sieben mal Samstag 09.00 bis 14.00 Uhr, zusätzlich wöchentliche Lerngruppe (1,5 Stunden). Vierwöchiges Praktikum in einer sozialen bzw. gesundheitsorientierten Einrichtung (z.B. Beratungsstelle, Apotheke, Physiotherapiepraxis, Kosmetiksalon)
- Abschluss der Maßnahme mit schriftlicher Prüfung und Fallbearbeitung, Zertifikat über Inhalte und geleistete Seminarstunden der Weiterbildung

Dokumentation: Projektbericht, Stundenplan, Info-Flyer

Ressourcen

Eigenmittel, Stiftung, Teilnehmerbeitrag (250 Euro, ermäßigt 50 Euro). Zuschussgeber: Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt und Sozialreferat, LOS (Lokales Kapital für soziale Zwecke), Equal München. Kooperation mit dem Alten- und Servicezentrum Ramersdorf.

Kommentar im Projekt

„Die Teilnehmerinnen profitieren in vielfältiger Weise von der Maßnahme auch beruflich. Eine Teilnehmerin aus der ersten Maßnahme hat einen Frauenverein gegründet, der Beratung und Seminare zu gesundheitlichen Themen anbietet, zwei Frauen sind als selbständige Referentinnen tätig. Eine Teilnehmerin erhielt einen Arbeitsplatz in einer Beratungsstelle. Darüber hinaus gaben alle Teilnehmerinnen an, vor allem für den privaten Bereich viel gelernt zu haben. So profitiere die ganze Familie vom Wissen der Frauen um Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung. Viele Frauen gaben an, einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper zu haben."

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

Zielgruppenorientierte, niedrigschwellige Aids/STI-Prävention

Verbesserung des Zugangs von besonders gefährdeten Personengruppen zu den Angeboten der Beratungsstelle für AIDS und STI in Nürnberg

Anlass

Während der Gültigkeit des Gesetzes zur Bekämpfung von Geschlechtskrankheiten wurden in der Beratungsstelle für sexuell übertragbare Infektionen (STI) im Nürnberger Gesundheitsamt ausschließlich Prostituierte gesehen, die zu Tests auf Gonorrhoe, Syphilis und HIV verpflichtet waren. In einem Zeitraum von 14 Jahren (1987-2000) wurden hier lediglich 12 HIV-Infektionen entdeckt. Seit dem Jahr 2001 ermöglicht das Infektionsschutzgesetz (IfSG, § 19) eine anonyme und kostenlose Beratung und Untersuchung für alle besonders von STI/Aids gefährdeten Personen. Dies war Anlass für eine Neukonzeptionierung der STI-Beratungsstelle am Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg.

Projektziel

Aids/STI-Prävention, Früherkennung von sexuell und über Blut übertragbaren Infektionen, Unterbrechung von Infektionsketten. Entwicklung von zielgruppenorientierten, niedrigschwelligen Angeboten, Verbesserung des Zugangs von besonders gefährdeten Personen zu den Angeboten des öffentlichen Gesundheitsdienstes.

Umsetzung

Durch die veränderte Gesetzeslage wurden gesundheitliche Vorsorge und ordnungsrechtliche Maßnahmen entkoppelt. Das Prinzip von Freiwilligkeit und Anonymität schafft eine Vertrauensbasis. Eine reine Komm-Struktur ist jedoch für Personen, die einen schlechten Zugang zum Gesundheitswesen und hohe Infektionsrisiken haben, nicht ausreichend. Maßnahmen:

- Einrichtung einer Streetworkstelle (35 Stunden) und Einbeziehung kultureller Mediatorinnen für Russisch, Türkisch/Arabisch, Thai und Ungarisch. Aufsuchende Arbeit in Appartements, Clubs und der Bordellstrasse, Vermittlung von Argumentationshilfen zum Kondomgebrauch (z.B. Aktion „Gelbe Karte“) und Motivation, als Multiplikatorin für unerfahrene Kolleginnen zu fungieren. Viele Prostituierte sind sehr interessiert an Informationen über Infektionsrisiken.
- Freier werden durch einen speziell für sie entwickelten Hörspieljingle erreicht, für den Prostituierte bei ihren Kunden werben.

- Einbindung von Betreibern/Organisatoren in der jeweiligen Szene (Bordellbetriebe, Saunen, Swingerclubs, Sexkinos u.a.): Aushang von Plakaten mit mehrsprachigen Hinweisen zum Angebot der Beratungsstelle. In Einrichtungen mit Darkrooms wurden Kondom- und Gleitgel-Spender angebracht (Aktion „Volles Rohr" in Kooperation mit der Aids-Hilfe Nürnberg/Fürth/Erlangen).
- Einbindung von Ehrenamtlichen, z.B. beim Christopher-Street-Day und bei Aktionen zur Fußball-WM 2006.
- Seit 2006 gelegentliche Beiträge zu Debatten über Infektionsrisiken in einschlägigen Internetforen für homosexuelle Männer, Prostituierte, Freier.
- Erweiterung der Untersuchungsangebote der Beratungsstelle. Blutentnahmetermine vor Ort in Einrichtungen für unterschiedliche Zielgruppen zu klientenfreundlichen Uhrzeiten (Untersuchung auf HIV, Syphilis, Hepatitis A, B und C).

Dokumentation: Projektbericht, statistische Übersicht

Ressourcen

Schaffung einer Streetworkstelle durch Einsparung bei Arzt- und Krankenschwesterstellen; Honorarmittel für kulturelle Mediatorinnen

Kommentar im Projekt

„Die jährlich steigenden Zahlen der NutzerInnen machen deutlich, dass die Hinwendung zu einer Angebotstruktur ein wichtiger und richtiger Schritt war. Seit dem Wegfall der Zwangsuntersuchungen für Prostituierte wurde ein Wandel der Klientel erreicht. Der Anteil von männlichen Klienten hat sich stark erhöht auf 47% (schwule und bisexuelle Männer, Prostitutionskunden, Sextouristen) … Ebenfalls stark zugenommen hat der Anteil von Migranten und Migrantinnen (42%). Im Vergleich zur früheren gesetzlichen Regelung werden inzwischen weit mehr als 10 mal so viele STI in unserer Behandlungsstelle entdeckt. … Infektionsketten werden unterbrochen, die Weiterverbreitung von HIV/STI wird eingedämmt. Die Arbeit der Beratungs- und Untersuchungsstelle ist trotz verminderten Personals somit wesentlich effektiver geworden."

Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg
Beratungsstelle für AIDS & STI, Nürnberg
Burgstraße 4, 90403 Nürnberg
Ansprechpartnerin: Andrea Weppert
Tel. (09 11) 2 31 30 69, Fax (09 11) 2 31 38 47
E-Mail: andrea.weppert@stadt.nuernberg.de

Schwul-lesbische Filmreihe

Das Zentrum für Aids-Arbeit Schwaben will zur Auseinandersetzung mit den Thema HIV/Aids anregen

Anlass

Mehr als 60 Prozent aller von HIV betroffenen Menschen in Deutschland sind homosexuelle Männer, obwohl sie nur etwa fünf Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachen. Die HIV-Prävalenz in dieser Gruppe ist um so erschreckender, als Männer, die Sex mit Männern haben (MSM), in der Regel über HIV-Übertragungswege und Schutzmöglichkeiten gut informiert sind. Das Schutzverhalten lässt jedoch seit einigen Jahren nach. Zielgruppenspezifische Präventionsarbeit ist daher dringend erforderlich.

Projektziel

Eine „Schwul-lesbische Filmreihe" soll Gesprächsanlass zur Auseinandersetzung mit Sexualität und HIV geben. Vermittlung fundierten und richtigen Wissens zu Übertragungswegen von HIV/Aids und Schutzmöglichkeiten unter Einbindung von Betreibern kommerzieller Einrichtungen und nichtkommerzieller Aktivisten in der homosexuellen Szene. Wiederherstellung von Vertrauen in die Sinnhaftigkeit von Prävention, um langfristig die Zahl von HIV-Neuinfektionen insbesondere in der Hauptbetroffenengruppe der MSM zu senken.

Umsetzung

Die Idee zum Projekt entstand im Rahmen von Präventionsveranstaltungen mit dem schwulen Jugendtreff Augsburg im Herbst 2006.

- Auswahl von acht Filmen unter den Aspekten Solidarität, Unterhaltungswert und vor allem „Präventionswert" hinsichtlich fachlicher Information und emotionaler Handlungskompetenz *(But I'm a Cheerleader, Get Real, Infam, Gods and Monsters, Priscilla – Königin der Wüste, Jeffrey – It's Just Sex, It's in the Water, Walter Brockmeyers Geierwally)*
- Mit dem Erotikkino „Triebwerk" war ein „präventionsrelevanter Szeneveranstalter" gefunden. Die Betreiber stellten ihr Kino an den ruhigen Tagen vor Ostern 2007 kostenlos zur Verfügung und übernahmen die Leihgebühren für die Filme.
- 800 Programme und 25 Plakate wurden ab Februar 2007 zusammen mit Infomaterialien über HIV/Aids über Multiplikatoren in Augsburg verteilt. Die Internetportale schwul-in-augsburg.de und augsburg.gay-web.de schalteten kostenlose Anzeigen („Werbebanner"), Information über E-Mail-Verteiler verschiedener Einrichtungen.

- Filmreihe vom 5. bis 7. April 2007: An drei Abenden wurden insgesamt acht Filme gezeigt. Beim Einlass erhielt jeder Besucher ein „Safer-Sex-Pack" (HIV-Infomaterial, Kondom). Vor jedem Film wurde ein Präventionsspot gezeigt. Im Vorraum des Kinos gab es Infostände zu HIV-spezifischen Fragen. Vor, zwischen und nach den Vorführungen war Gelegenheit zu Information und Diskussion, die von den Besuchern intensiv genutzt wurde. Neben HIV standen Themen wie Zukunftsängste, Jugendwahn, Einsamkeit, Diskriminierung im Mittelpunkt. Die Filmreihe wurde von rund 100 Personen besucht.
- Seit der Filmreihe stellt das Erotikkino seinen Kunden kostenlos Kondome zur Verfügung, Infomaterial zu HIV/ Aids ist immer verfügbar. schwul-in-augsburg.de hat ein Help-Center eingerichtet, das Fragen zu HIV/Aids direkt an das Zentrum für Aids-Arbeit Schwaben weiterleitet. Prävention für Homosexuelle wird inzwischen weitgehend als Teil der Szene verstanden und ist z.B. in Kneipen, Discotheken, bei Straßenfesten und in Internetportalen vertreten. Rund um den Welt-Aids-Tag 2007 sind unter dem Motto „Jeder Tag zählt" Veranstaltungen in Schwaben geplant.

Dokumentation: Projektbericht, Programm der Filmreihe

Ressourcen

Kooperation mit dem Kino „Triebwerk", das die Veranstaltungskosten (z.B. Leihgebühren) übernahm. Finanzierung des Flyers durch Sponsoren. Keine zusätzlichen Personalkosten.

Kommentar im Projekt

„Gemessen am Zuspruch und an der Unterstützung im Vorfeld war der quantitative Zuspruch zu den drei Veranstaltungen etwas enttäuschend. Geäußerte Gründe, warum man trotz generellem Interesse die Filme nicht besuchte, waren: das Wetter, die Osterfeiertage und vor allem der Veranstaltungsort, verbunden mit der Frage, ob man ähnliches nicht an einem ‚seriösen' Ort wiederholen könnte. Qualitativ hätten die drei Tage und das gesamte Projekt nicht besser laufen können."

AWO-Zentrum für AIDS-Arbeit Schwaben (ZAS)
Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg
Ansprechpartner: Johann Adelhardt
Tel. (08 21) 15 80 81
www.zas-schwaben.de

Ganzheitliche Gesundheitsprävention mit Hypnofloating®

Ein Entspannungsverfahren zur Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen

Anlass

Bisher bekannte Entspannungsverfahren gehen komplexe Wege über unterschiedliche Stufen mit verschiedenen Übungen. Dies kann ihre Durchführung erschweren: Viele Anwender zwingen sich förmlich dazu, Übungen „sachgerecht" und „Schritt für Schritt" durchzuführen. Die Lust an entspannenden, ressourcenaufbauenden Übungen kann dabei verloren gehen, denn ein Entspannungszustand lässt sich nicht erzwingen, man muss sich vielmehr treiben lassen (fließen, „floating"). Die neue und einfache Struktur des Entspannungsverfahrens „Hypnofloating" ermöglicht es, unbewusste, positive Prozesse zu verstärken und negative Prozesse zu minimieren oder ganz zu beseitigen.

Projektziel

Nachhaltige Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen der Kursteilnehmer mit dem Ziel, mehr Energie im Alltag zu haben, um notwendige Ressourcen wieder aufzubauen und dadurch Körper und Geist gesund zu erhalten.

Umsetzung

Aus den Erfahrungen in Coaching und Beratung für den Profi- und Leistungssport wurde ein neues Entspannungsverfahren entwickelt. „Hypnofloating" ist eine Methode der ganzheitlichen Tiefenentspannung im Bereich der „Body & Mind-Balance".

- Hypnofloating umfasst eine abgestimmte Mischung aus Tiefenentspannung, Fantasiereise, hypnotischen Sprachmustern (Hypnotalk), positiven Suggestionen und inneren sensorischen Erlebungen. Hypnofloating ist für jeden Teilnehmer schnell zu erlernen und einfach umzusetzen.
- Die Methode findet in Gruppen- und Einzelcoachings Anwendung. Ein Kurs umfasst vier Termine à 60 Minuten. Teilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 25 Teilnehmer. Voraussetzung für eine Teilnahme sind Konzentrationsfähigkeit und Phantasie, das Mindestalter liegt bei etwa 12 Jahren.
- Die Kursteilnehmer lernen mit einer nachhaltigen Entspannungsübung, im Alltag positiver mit Belastungen umzugehen und diese eigenständig und Schritt für Schritt

zu verringern (Stressreduktion). Sie erhalten zudem ein Manual, um Hypnofloating zu Hause selbständig und unabhängig durchzuführen.

- Im Rahmen eines vorher festgelegten Themenprogramms können in der Tiefenentspannung auch zusätzliche zielfördernde Suggestionen einfließen, die den Teilnehmern mit Hilfe des positiv gestimmten Unterbewusstseins helfen, diese Ziele schneller zu erreichen (z.B. Entspannt im Alltag, Leistungssteigerung in Sport, Beruf, Alltag, Sicher im Turnier, Selbstsicheres Auftreten, Unterstützung bei Gewichtsreduzierung, Entspannt in die Prüfung u.a.)
- Umsetzungsplanung: Informationsveranstaltungen und Kurse bei Vereinen, Verbänden, öffentlichen Bildungsträgern (VHS, kirchliche Bildungswerke, Familienbildungsstätten), Golfplätzen u.a., Zusammenarbeit mit sportlichen Ausbildungsstätten, Olympiastützpunkten, Bundespolizeisportschulen.
- Geplant ist für Ende 2007 ein Wissenstransfer durch Schulung von speziellen Hypnofloating-Coaches und die Schulung von Trainern, Entspannungspädagogen, um möglichst viele Menschen von diesem neuen Verfahren profitieren zu lassen.

Dokumentation: Projektbericht, Hypnofloating-Manual

Ressourcen

Eigenfinanzierung. Umsatzreinvestition in Höhe von 20 bis 40 Prozent für das Projekt. Die Kursgebühr beträgt zwischen 24 und 60 Euro.

Kommentar im Projekt

„Hypnofloating liefert den Grundstein, um Körper, Seele und Geist wieder in einen harmonischen ausgewogenen Zustand zu bringen und um innere Stärke und Gelassenheit zu fördern … Hypnofloating hilft den Teilnehmern nachhaltig, … Gesundheitsressourcen zu stärken und wieder aufzubauen, um im Alltag wieder mehr Energie zu haben um dadurch den Körper gesund zu erhalten und die Ziele im Alltag schneller zu erreichen."

Siegler – Consulting & more
Ludwigsplatz 9, 83022 Rosenheim
Ansprechpartner: Rouven M. Siegler
Tel. (0 80 31) 22 17 130, Fax (0 80 31) 22 17 129
E-Mail: info@siegler-consulting.de
www.hypnofloating.de

Hilfe zur Selbsthilfe – Gesundheitsmanagement für Alle

Individuelle Beratung zu Gesundheitsförderung und Prävention in München

Anlass

Zunehmende Anfragen von Interessenten, die oft orientierungslos passende Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention suchen. Aufbau einer Selbstständigkeit im Bereich der Gesundheitsförderung.

Projektziel

Erhalt oder Wiederherstellung des biopsychosozialen Wohlbefindens, Sicherung von Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität durch Eigenverantwortung. Eine Fachberatung deckt die primäre, sekundäre und tertiäre Prävention ab, leistet Hilfestellung beim Suchen und Finden der richtigen Maßnahmen für Hilfe zur Selbsthilfe und fördert die Motivation in der Bevölkerung, selbst für die eigene Gesundheit verantwortlich zu sein. Entwicklung breitenwirksamer, ganzheitlicher und standardisierter Präventionskonzepte.

Umsetzung

Anpassung von Angebot und Nachfrage von Präventionsmaßnahmen: Interessenten finden für sie sinnvolle Angebote, Anbieter und Träger finden die richtigen Klienten. Bekanntmachung des Angebots über Medien, insbesondere bei Krankenkassen und anderen Trägern. Maßnahmen:

- Fachberatung bei Anfragen. In einem unverbindlichen Gespräch werden Risikofaktoren erfragt und Chancen zur Verbesserung der Lebensqualität erörtert. Anschließend kann eine individuelle Beratung in Anspruch genommen werden: Über selbst entworfene, standardisierte Fragebögen (Fragebogen zur Prävention© und Fragebogen zur Lebensqualität©) werden klientenbezogene, persönliche Präventionsprogramme erstellt. Die Umsetzung wird sichergestellt durch regelmäßige, langzeitige Beratung. Angebot zur Mitgliedschaft im „GesundheitsService", um auch langfristig die Hilfe zur Selbsthilfe zu unterstützen (regelmäßige telefonische Beratung und schriftliche Informationen sowie Erarbeitung individueller Lösungen zur Gesundheitsförderung)
- Gesundheitstraining in laufenden Kursen (Kinesiologie, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Integrative Entspannung, Individu-

elles Relaxmanagement, Self Support Training)
- Vermittlung von Gesundheitswissen durch Vorträge und Seminare
- Alle Aktivitäten finden in eigenen Räumen statt oder auf Anfrage in Firmen, Praxen, Kindergärten, Schulen, Senioreneinrichtungen u.a. Eine angeschlossene Naturheilpraxis bietet zusätzliche diagnostische Möglichkeiten an.
- Das Konzept ist für alle Menschen geeignet, besonders angesprochen sind Menschen mit großen beruflichen Herausforderungen, die weiterhin gesund bleiben wollen, chronisch Kranke, die mehr Lebensqualität gewinnen wollen, und Menschen, die vor einem Wechsel in eine neue Lebensstufe stehen und dabei bei guter Gesundheit bleiben wollen (Jugendliche, Senioren u.a.)

Dokumentation: Projektbeschreibung, Flyer

Ressourcen

Selbstfinanzierung durch Einnahmen aus eigenen Aktionen: Kurse in Kleingruppen (drei bis sechs Teilnehmer) kosten 8 x 10 €. Die Kosten werden zum Teil von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Monatliche Gebühr für Leistungen des GesundheitsService. In Planung sind Spendengelder pharmazeutischer Firmen, die Produkte zur Gesundheitserhaltung (Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsergänzungsmittel) anbieten.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt basiert auf der positiven Erfahrung in Nachfrage von Interessenten an Präventionsprogrammen. Das Projekt ist nachhaltig, multiplizierbar, anpassungsfähig auch für spezielle Präventionsprogramme."

prae.med
Zentrum für Gesundheitsförderung und medizinischen Präventionsverfahren
Leschkircher Straße 19, 81829 München
Ansprechpartnerin: Angela Serafin
Tel. (0 89) 42 01 70 69, Fax (0 89) 42 01 70 79
www.prae-med.de

Präventionsstützpunkt

„Ihre Gesundheit ist unser Auftrag"

Anlass

„Die Bundesregierung hat erklärt, bis 2020 Prävention in Gesundheit als gesellschaftlichen Wert zu etablieren. Zur Umsetzung dieser Zielvorgabe bedarf es mit wachsender Bedeutung einer speziellen Dienstleistung, die interessierten Bürgern individuell ein gesundheitsstrategisches Handeln nahe bringt und hilft, dieses fest als Lebensstil zu etablieren."

Projektziel

Das Geschäftsmodell „PS Präventionsstützpunkt" will eine gesunde Lebensweise im Sinne der gesundheitlichen Prävention dauerhaft etablieren, sinnvolle Ernährung, ausreichend Bewegung und positives Denken im Leben der Klienten festigen. „Zielgruppe sind Menschen, die sich über die Notwendigkeit einer Lebensstiländerung zu einem bewussteren und mit mehr Eigenverantwortung geführten Leben im Klaren sind, jedoch zur Zeit wenige Möglichkeiten zur Verfügung haben, kompetente und seriöse Unterstützung … nutzen zu können".

Umsetzung

Das Beratungskonzept setzt auf individuelle Einzelberatung mit dem Ziel, den Klienten in Gesundheitsfragen und gesundem Alltagshandeln kompetenter zu machen. Die empfohlenen Maßnahmen sind an die erarbeiteten Möglichkeiten des Klienten angepasst. Im Anschluss werden die Grundkenntnisse in Workshops und Motivationskreisen gefestigt und dauerhaft in „activities of daily living" (ADLs) trainiert. Maßnahmen:

- Einzelberatungsgespräche („Beratungspaket" zum Festpreis umfasst: Erstgespräch zur gesundheitlichen Situation und Gesundheitszielen des Klienten, Ernährungsprotokoll mit Säure-Basen-Bilanz über 14 Tage, Analyse „antioxidative Kapazität", Auswertung und persönlicher Gesundheitsstrategieplan im zweiten Beratungsgespräch). Verwendung einfacher, leicht zu handhabender Arbeitsmittel in Form von Erhebungsbogen, Protokollen, Laborwerten (Säure-Basen-Bilanz, Ernährungsprotokoll, Gesundheits-Strategieplan, Auswertung des Gesundheits-Strategie-Planes, Persönliches Tagebuch, Einkaufsliste empfohlener Lebensmittel).
- Vorträge
- Workshops in den Schwerpunktthemen, z.B. Tagesseminar „Lust auf Gesund sein!" mit den Themen Denken, Ernährung, Bewegung am 24. Februar 2007

- Monatlicher Newsletter (seit Oktober 2006)
- Um schnell eine gute Marktdurchsetzung zu erreichen und bei Bürgern Akzeptanz zu erreichen, sind Kooperationen notwendig. Vorbereitet ist die Vorstellung des Geschäftsmodells bei Ärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern.

Präventionsberater werden in einer eigens dafür eingerichteten Akademie („Deutsche Fortbildungsakademie für Gesundheitsförderung und Prävention") ausgebildet, die zur Zeit im Aufbau begriffen ist. Informationsseminar PS Präventionsstützpunkt am 19. August 2006.

Dokumentation: Projektbericht, Teilnehmerunterlagen, Newsletter, Programm der Fortbildungsakademie

Ressourcen

Die Finanzierung wird derzeit mit Eigenmitteln geleistet.

Kommentar im Projekt

„Dokumentation und Evaluation ist derzeit nicht darstellbar, da die Ergebnismengen noch nicht ausreichen. Doch ist erkennbar, dass bei einem empfohlenen Verhalten und der Umsetzung des Gesundheitsstrategieplanes subjektive und objektive Änderungen der Ausgangssituation im positiven Sinne zu erwarten und im Einzelfall schon zu sehen sind."

PSbamberg
Präventionsstützpunkt Erich Hohlstein
Schreiberstraße 11
Ansprechpartner: Erich Holstein
Tel. (09 51) 9 68 66 42, Fax (09 51) 9 68 66 43
www.praeventionsstuetzpunkt.de

978-3-933725-25-7