Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Gesundheit fördern, Chancen nutzen

Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke

Band 23 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

LANDESZENTRALE FÜR GESUNDHEIT IN BAYERN E. V.

Impressum

© Landeszentrale für Gesundheit
in Bayern e.V. (LZG), 2010
Pfarrstraße 3, 80538 München
Die LZG wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit.

Herausgeber: Prof. Dr. med. Johannes Georg Gostomzyk, Augsburg
Dr. med. Martina Christine Enke, Augsburg
Redaktion: Martina Enke
Gestaltung und Druckdaten: Manfred Dilling, Eurasburg
Druck: Mayer & Söhne Druck- und Mediengruppe GmbH, Aichach

Titelbild: Darstellung von Untersuchungsergebnissen im „EADS Health-Check"
am Standort Unterschleissheim der EADS Deutschland GmbH (vgl. S.78)

ISBN 978-3-933725-32-5

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

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Gesundheit fördern, Chancen nutzen

Herausgeber

Johannes Georg Gostomzyk
Martina Enke

Band 23 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2010 13
Johannes G. Gostomzyk

Ausgezeichnete Projekte:
Die Preisträger 10
Belobigte Projekte 11

Gesundheit für Kinder und Jugendliche 46

Gesundheitsförderung im Betrieb 78

Altersübergreifende Projekte 94

Sexualpädagogik und HIV-Prävention 116

Suchtprävention 124

Supplement 144
4. IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention:
Beiträge aus Bayern

Inhalt

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis 2010 13
Johannes G. Gostomzyk

Gesundheit für Kinder und Jugendliche **46**

kids-hotline: Onlineberatung für junge Menschen 48
Die virtuelle Beratungsstelle des Kinderschutz e.V. für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

Konzept zur Stärkung des Kindeswohls 50
Ein Kooperationsprojekt zwischen Städtischer Beratungsstelle und Abteilung Kindertagesstätten der Stadt Erlangen unterstützt Eltern in schwieriger Lebenssituation

Augen auf 52
Studie der BKK zur Augengesundheit von Kindern im Kindergartenalter in Bayern

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr 54
Bewegungsförderung in Kindergärten durch den TUS Fürstenfeldbruck

Kasperl geht auf Wanderschaft 56
Interaktive Adipositas-Prävention an Grundschulen im Berchtesgadener Land

KidsTUMove 58
Ein Bewegungsprogramm der Technischen Universität München zur Integration von Kindern mit chronischen Erkrankungen

Gesundheit macht Schule ... nach Sebastian Kneipp 60
Der Kneipp-Bund unterstützt Grundschulen auf dem Weg zur gesunden Schule

Schulprojekt „Ernährung & Bewegung“ 62
Die Bahnhof-Apotheke Kempten fördert gesunde Ernährung und Bewegung für die fünfte und sechste Klassenstufe in Schulen der Region

GEMS: gut essen, mehr Sport 64
Ein Kooperationsprojekt zwischen der Ludwig-Thoma-Realschule und der Sani-Plus-Apotheke in München

Motivations- und Körperbewusstseinstraining 66
Ein künstlerisches Theaterfach fördert die Persönlichkeitsentwicklung von Hauptschülern in Nürnberg

Alle ziehen an einem Strang! 68
Gesundheitswochen an der Hans-Böckler-Real- und Wirtschaftsschule Fürth

Nürnberger Mädchenkalender 70
Der Mädchen-Arbeitskreis begleitet durch das Schuljahr 2010/11

JoAS – Bewegt in die Zukunft 72
Der Bayerische Landessportverband fördert „Jugendliche ohne Ausbildung im Sport“ (JoAS) in der Oberpfalz

Konduktive Förderung nach Petö 74
15 Jahre ganzheitliche Therapie für Kinder und Jugendliche mit Infantiler Cerebralparese im Behandlungszentrum Niederpöcking

ApoKIDS Club 76
Mitmachaktionen zu Präventionsthemen für Kinder in der NM Vital-Apotheke in Neumarkt

Gesundheitsförderung im Betrieb **78**

Betriebliche Gesundheitsförderung im Jugendamt der Stadt Nürnberg, Bereich Allgemeiner Sozialdienst 80
Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Stadt Nürnberg

EADS Health-Check 82
Ein ganzheitliches Konzept und neue Analyse-Instrumente im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei EADS Deutschland

Mensch im Mittelpunkt 84
Entwicklung innovativer Rahmenbedingungen für ein ganzheitliches, strukturiertes Gesundheitsmanagement am Flughafen München

Bewegt denken – gesund handeln 86
Selbstpflege für Pflegende im Bezirksklinikum Regensburg

Gesundheitswochen in der Werkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung 88
Gesundheitsförderung im Einrichtungsverbund Betreuungszentrum Steinhöring

FhG-Starter 90
Gesunder Start ins Berufsleben bei der Fraunhofer-Gesellschaft

„Rückenschule" und „Gesund in der Schule" 92
Ein Projekt für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte in der Staatlichen Berufsschule Schwabach

Altersübergreifende Projekte **94**

Seelische Gesundheit leben! 96
Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit (2. Preis)

Zusammen aktiv bleiben 98
Ganzheitliche Gesundheit für Senioren in München – ZAB e.V. als Verein für Freizeit, Soziales und Gesundheit

Streetwork im Gemeinwesen 100
Teestube „komm" des Evangelischen Hilfswerks München unterstützt von Wohnungslosigkeit bedrohte und wohnungslose Menschen in München

Ausgezeichnete Patientenversorgung 102
Das Qualitätsprogramm der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Sicher, aktiv und mobil 104
Ein Modellprojekt der AOK Bayern zur ambulanten Sturzprophylaxe für Senioren

Prävention von Bewegungseinschränkungen bei der Generation 55 plus 106
Training für Erwachsene mit und ohne Behinderung mit der Konduktiven Förderung nach Petö

Traditionelles Bogenschießen 108
Ein Angebot für Menschen mit Behinderung (und alle anderen auch) im Herzogsägmühler Sportverein

Mit neuer Kraft – Stabil im Leben 110
Das Bewegungskonzept der Ganzheitlichen Koordination

Joggen für Anfänger 112
Ein Trainingsangebot in Rehau

„Oberfranken kocht anders“ 114
„Rock’n Roll und Vollwertkost“ im Biohof Heil, Marktrodach

Sexualpädagogik und HIV-Prävention **116**

Kater Max macht Mut 118
„Sexuelle Gewalt – Nein sagen können“: Kinderbuch und Ausstellung zum Einsatz in Kindergärten, entwickelt vom Arbeitskreis Sexueller Missbrauch im Landkreis Schwandorf

„HIV und sexuell übertragbare Krankheiten“ 120
Präventionsveranstaltungen für Schülerinnen und Schüler an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Rock it, Rap it, Sing it 122
Ein Songwettbewerb der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz zur HIV-Prävention

Suchtprävention **124**

Prävention macht Schule 126
Ganzheitliche Suchtprävention und soziale Verantwortung am Gymnasium Neubiberg – Ein modulares Konzept von Condrobs e.V. für die Klassenstufen 6, 7 und 9

bauchgefühl 128
Ein bayernweites Projekt der BKK zur Vorbeugung von Ess-Störungen bei Schülerinnen und Schülern

Schweigen macht krank 130
Im Programm „Prävention von Essstörungen – Essstörungen im Dialog" werden Schülerinnen und Schüler in Ingolstadt zu Präventionstutoren ausgebildet

Feste feiern – MfG Jugendschutz 132
Gemeinsam feiern mit Verantwortung im Landkreis Amberg-Sulzbach

Nein zum Komasaufen 134
Schülerinnen und Schüler in Weilheim drehen Kinospots zur Prävention von Alkoholmissbrauch

Zeig' dem Alkohol die Rote Karte! 136
Jugendliche in Nürnberg gestalten Plakate und Postkarten zum Thema Alkoholmissbrauch

Luftschlösser 138
Suchtprävention für Jugendliche: DALI Polytox bringt ehemals Mehrfach-Abhängige und Regensburger Schüler zusammen

Kinderleicht – Zukunft. Von Anfang an 140
Caritas Garmisch-Partenkirchen und Caritas Tirol setzen sich gemeinsam ein für das gesunde Aufwachsen von Kindern suchtkranker Eltern

Dschungelbuch 142
Wochenendfreizeit 2009 für Kinder aus Familien mit Suchtproblematik in München

Ausgezeichnete Projekte:
Die Preisträger im BGPP 2010

1. **kids-hotline: Onlineberatung für junge Menschen** 18
   Die virtuelle Beratungsstelle des Kinderschutz e.V. für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

2. **Seelische Gesundheit leben! Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit** 28
   Veranstaltungswoche, erstmals durchgeführt vom 5. bis 11. Oktober 2009

3. **Betriebliche Gesundheitsförderung im Jugendamt der Stadt Nürnberg, Bereich Allgemeiner Sozialdienst** 38
   Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Stadt Nürnberg

Belobigte Projekte im BGPP 2010

EADS Health Check 82
Ein ganzheitliches Konzept und neue Analyse-Instrumente im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei EADS Deutschland

bauchgefühl 128
Ein bayernweites Projekt der BKK zur Vorbeugung von Ess-Störungen bei Schülerinnen und Schülern

Alle ziehen an einem Strang! 68
Gesundheitswochen an der Hans-Böckler-Real- und Wirtschaftsschule Fürth

Gesundheitswochen in der Werkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung 88
Gesundheitsförderung im Einrichtungsverbund Betreuungszentrum Steinhöring

Feste feiern – MfG Jugendschutz 132
Gemeinsam feiern mit Verantwortung im Landkreis Amberg-Sulzbach

Zusammen aktiv bleiben 98
Ganzheitliche Gesundheit für Senioren in München durch Förderung von Körper, Geist und Seele – ZAB e.V. als Verein für Freizeit, Soziales und Gesundheit

Streetwork im Gemeinwesen 100
Die Teestube „komm" unterstützt von Wohnungslosigkeit bedrohte und wohnungslose Menschen in München

Vorwort

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Johannes G. Gostomzyk

Prävention befasst sich mit Bedingungsfaktoren, die Gesundheitschancen erhöhen, vor allem durch Minimierung erkannter Risiken. Nachhaltige Erfolge werden erreicht, wenn bei entsprechendem Problemdruck die Bereitschaft zur Veränderung von individuellem Verhalten und Strategien zur Erreichung gesundheitsförderlicher Verhältnisse, vor allem in der sozialen Umwelt, zu einer Dimension werden.

Im vorliegenden Band der Schriftenreihe der LZG wird über 44 zum BGPP 2010 aus Bayern eingereichte Projekte und das Ergebnis der Jury zum Wettbewerb berichtet. Die durch Ausschreibung zusammengeführten Projekte sind nicht repräsentativ für die gesamte Präventionslandschaft, aber ihre Themen geben Hinweise dafür, welche Gesundheitsziele durch Gesundheitsförderung und Prävention in der Gesellschaft aktuell angestrebt werden. Diese lassen sich zwanglos drei Themenbereichen der neuen großen Epidemien, Übergewicht, Essstörungen, Stress, süchtiges Verhalten, Depression, Herzkreislauferkrankungen und Krebs zuordnen:

- Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche einschließlich jugendspezifischer Suchtprävention
- Altersübergreifende Projekte mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit
- Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt, Betriebliches Gesundheitsmanagement

Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention bei Kindern und Jugendlichen versprechen eine hohe Effektivität, d.h. ein günstiges Verhältnis zwischen Ressourceneinsatz und Erfolg. Die Mehrzahl der eingereichten Projekte für Kinder und Jugendliche kommt aus den Lebenswelten (Settings), Kindergarten, Kindertagesstätten und Schule. Inhaltlich geht es, wie in den Vorjahren, um Bewegungsförderung, Ernährungsverhalten, Essstörungen sowie seelische und soziale Entwicklungen. Die Projekte zur Suchtprävention befassen sich überwiegend mit missbräuchlichem Alkoholkonsum Jugendlicher, der sich im Unterschied zum Alkoholkonsum Erwachsener als Gruppenphänomen präsentiert. Auch die Projekte zur Prävention von HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten (STD) richten sich an Kinder und Jugendliche.

Einzelne Projektträger gestalten ihre Maßnahmen unter Einbeziehung externer Fachkompetenz, z.B. von Beratungsstellen. Offenbar zunehmend zielen andere darauf ab, Fachkompetenz in den eigenen Einrichtungen (Schulen, Sporteinrichtungen, Apotheken u.a.) durch Fortbildungen von Lehrern, Tutoren, Peers und anderem Personal zu entwickeln, die bei Bedarf unverzüglich und nachhaltig mobilisiert werden können.

Für die „Generation Computer" ist die „Onlineberatung für Jugendliche" (kids-hotline) ein attraktiver Zugang zu Gesundheitsinformationen. Die Jugendlichen bestimmen weitgehend selbst, worüber sie informiert werden möchten. Sie formulieren ihre Fragen ohne Terminbindung, kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Das Projekt trifft einen Bedarf, es erscheint methodisch richtungweisend und nachhaltig. Es befindet seit 2002 in der Trägerschaft des gemeinnützigen Vereins Kinderschutz e.V. und kooperiert fachlich mit der Georg-Simon-Ohm-Hochschule Nürnberg. Im Jahr 2000 haben 417.077 Besucher/innen die Website der kids-hotline aufgerufen.

In den Gesundheitszielen der BGPP-Projekte 2010 aus der Erwachsenenwelt besteht naturgemäß ein fließender Übergang zwischen dem Anliegen, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern, und der Intervention bei bedingter Gesundheit durch bereits vorhandene Einschränkungen im Sinne der Sekundärprävention. Die aktive Bereitschaft, etwas zur Gesundheitsförderung zu unternehmen, mag beim einzelnen zunächst unterschiedlich groß sein, das Interesse an Krankheitsvermeidung kann wohl stets vorausgesetzt werden. Erkennbar aber ist, die Nachfrage nach Gesundheitsangeboten wird ganz wesentlich davon mitbestimmt, ob passende Angebote bestehen und erreichbar sind.

Ein Beispiel „Guter Praxis" ist das ganzheitliche Gesundheitsangebot für Senioren und auch für Kinder des gemeinnützigen Sozial-Sport-Vereins (ZAB München) mit der Einrichtung von Dauergruppen. Neben der externen Qualitätssicherung durch Verwendungsnachweise gegenüber der Stadt und den Krankenkassen als Förderer erscheinen die ZAB-Sitzungen als zentrales Element des Erfolges. Hier können alle interessierten Teilnehmer Rückmeldung zur Vereinsarbeit im letzten Monat geben, im Sinne einer modernen partizipativen Qualitätsentwicklung und -sicherung.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BFG) geht über die Durchführung von gesetzlich vorgeschriebenen Gesundheitsschutzmaßnahmen hinaus. Die BFG ist in den letzten Jahren stetig gewachsen, steigend mit zunehmender Unternehmensgröße. In größeren Betrieben ist Gesundheitsmanagement in Hinblick auf verminderbare Arbeitsunfähigkeitstage, auf Verbesserung von Kommunikation und Teamarbeit und wegen der Integration älterer Arbeitnehmer im Rahmen des Fachkräftemangels ein beachtlicher Faktor der Personalentwicklung geworden. Die dazu vorgelegten Projekte reichen inhaltlich von der Rückenschulung Beschäftigter im Pflegedienst über die

Analyse der Arbeitsbelastung im kommunalen Allgemeinen Sozialdienst in Nürnberg oder vom Personal am Münchner Flughafen bis zum hoch organisierten, nachhaltigen individualisierten Präventionsangebot bei EADS.

Der BGPP 2010 bildet offensichtlich ein etabliertes, in weiten Teilen einem hohen Qualitätsanspruch genügendes Segment der Prävention in Bayern ab. Fast die Hälfte der Projekte erhielten Förderung durch Ministerien, Bezirksregierungen, Kommunen, Gesundheitsämter, in ca. ein Viertel waren Krankenkassen beteiligt.

Es ist offensichtlich gesellschaftliche Routine geworden, gesundheitliche Aspekte in alltägliche Entscheidungen einzubeziehen, von individuellen Kaufentscheidungen bis zu Verträglichkeitsprüfungen im öffentlichen Bereich. Aber Gesundheitsbildung ist auf der individuellen und der bevölkerungsbezogenen Ebene ein dynamisches Geschehen. Gesundheitsziele, verfügbare Ressourcen und eine angemessene Qualitätssicherung sind immer wieder neu aufeinander abzustimmen, ohne dass hier die Regeln einfacher linearer Produktionsprozesse gelten. Deshalb ist es auch wichtig, Beispiele „Guter Praxis" zu sammeln und daraus zu lernen. Der BGPP leistet dazu alljährlich einen systematischen Beitrag.

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

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Ausgezeichnete Projekte

kids-hotline: Onlineberatung für junge Menschen

Die virtuelle Beratungsstelle des Kinderschutz e.V. für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

Nicht immer wollen oder können sich junge Menschen an jemanden in ihrer direkten Umgebung wenden, wenn sie Hilfe brauchen. Manchmal ist die Scham zu groß, manchmal die Angst. kids-hotline bietet in betreuten Themenforen, in der Einzelberatung und in moderierten Chats geschützte Räume, in denen sich Kinder und Jugendliche mit Vertrauen an das interdisziplinäre Beraterteam wenden können.

Fachteamer/innen, gleichaltrige Peerberater/innen und andere User unterstützen „virtuell" die Ratsuchenden, ihr Problem im „richtigen Leben" anzugehen und in den Griff zu bekommen. In jedem Fall gilt bei kids-hotline: „Kostenlos und anonym, zu allen Themen in deinem Leben, rund um die Uhr: „Wenn deine Welt mal Kopf steht – wir sind für dich da."

kids-hotline

Chronik

1999 Gegründet von Studierenden der Katholischen Stiftungsfachhochschule Benediktbeuern
2002 Trägerschaft Kinderschutz e.V.
2003 Beginn Softwareentwicklung
2005 Start kids-hotline-Netzwerk
2006 Erweiterung um die Chatberatung
2008 Auszeichnung mit dem Grimme Online Award in der Kategorie Wissen und Bildung

Ziel der Beratungsstelle im Internet

Ratsuchende Jugendliche finden eine erste Anlaufstelle, wenn sie an ihrer als belastend empfundenen Situation etwas verändern möchten: Ohne Wartezeiten, ohne Terminbindung, ohne Verweisung, rund um die Uhr auch am Wochenende.

Ziel der kids-hotline ist es, Kindern und Jugendlichen ein seriöses Beratungsangebot dort anzubieten, wo sie sich ohnehin aufhalten und nach Antworten auf ihre Fragen suchen – im Internet. Der sichere Schutzraum der kids-hotline ermöglicht es ihnen, auch zu schambesetzten Fragen Hilfe und Unterstützung einzufordern und von den Erfahrungen der Peer-Group zu profitieren.

Da jede/r Besucher/in der kids-hotline die Möglichkeit hat, auch ohne sich zu registrieren in den öffentlichen Themenforen in Beratungen mitzulesen, können auf diesem Wege bereits Informationen eingeholt und Fragen beantwortet werden.

kids-hotline möchte einen nachhaltigen präventiven Beitrag leisten, daher ist es ein wichtiges Ziel, frühzeitige Hilfeangebote zu machen und den jungen Nutzer/innen Alternativen für ihre aktuelle Situation aufzuzeigen. Hierbei wird jedoch nicht direktiv vorgegangen, sondern gemeinsam mit den Ratsuchenden nach einem für sie passenden Lösungsweg gesucht. Die Eigeninitiative der Nutzer/innen zu wahren und zu stärken ist hierbei genau so wichtig, wie sie dabei zu unterstützen, sich auch vor Ort an Vertrauenspersonen oder Therapie- und Beratungsmöglichkeiten zu wenden.

Forenberatung

Im Jahr 2009 wurden 25.207 Beiträge in den Foren verfasst. Für das Jahr 2010 können wir auf Grund der bisherigen Zahlen von fast 30.000 Forenbeiträgen ausgehen.

Insgesamt können Kinder und Jugendliche über externe Suchmaschinen, interne Suche

und Blättermöglichkeit in den Foren und Archiven der kids-hotline auf mehr als 10.000 Themen und über 160.000 Beiträge zugreifen.

Beratung in 24 (themen- und geschlechtsspezifischen) Foren in den Rubriken

- Liebe und Sexualität
- Mein Körper
- Wut & Gewalt
- Familie
- Sinn & Leben
- Schule und Ausbildung
- Sucht
- U14 (Forum für junge Ratsuchende)
- kids-hotline (technischer Support, über kids-hotline)
- Einzelberatung

In der Einzelberatung können User in direkten Einzelkontakt mit einer Fachkraft treten und in diesem virtuellen Schutzraum sensible Themen unter vier Augen besprechen. Seit 2003 wurden etwa 4.500 webbasierte Einzelberatungen abgeschlossen. Im Monat werden zwischen 60 und 90 Neuanfragen gestellt; ca. 250 Einzelberatungen laufen aktuell.

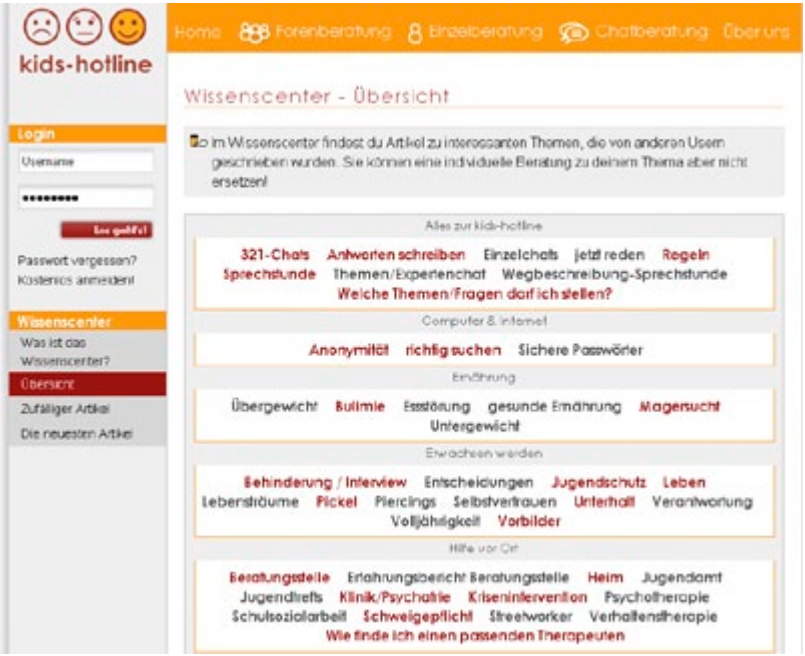
Chatberatung

- Wöchentliche Sprechstunde: 1,5 Stunden, in denen parallel mehrere Einzelchats und ein Gruppenchat stattfinden. Durchschnittlich 18 User im Wartezimmer, sechs Einzelchats (Kurzintervention 20 Minuten) pro Woche.
- Themen- und Expertenchats: Jede Woche findet ein Chat zu einem von Usern nachgefragtem Thema statt. Das Protokoll kann von allen Usern nachgelesen werden, auch wenn sie zum Chat-Termin nicht dabei sein konnten. Etwa einmal im Monat wird ein/e externe Expert/in zum Chat eingeladen.
- 321-Chats: Etwa einmal in der Woche findet ein themenoffener Gruppenchat statt. Durchschnittlich zehn User kommen zum spontanen Chat, jede/r kann sein/ihr Anliegen in die Gruppe einbringen.
- Einzelchatberatung: User, die im Forum oder in Einzelberatung beraten werden, können mit ihrem/r Berater/in einen Einzelchattermin vereinbaren.
- Das neue Forum Chatwünsche ist das stärkste Forum in der kids-hotline. Dort wird etwa täglich ein neuer Chatwunsch gepostet. Grund dafür ist das äußerst niedrigschwellige Wunschformular auf der Chatberatungsseite.

Wissenscenter

Das Wissenscenter bereitet das Wissen der Foren nachhaltig auf. Die mehrstufige Tag-Cloud bietet über Schlagwörter besonders Besucher/innen und neuen Usern einen einfachen Zugang zu bestehenden Artikeln und Forenbeiträgen.

Alle registrierten User können miteinander oder alleine eigene Artikel zu Themen erstellen, die sie interessieren. Sie beschäftigen sich dabei mit unterschiedlichsten Themenfeldern jenseits ihrer Problembelastung. Nach fachlicher und redaktioneller Überprüfung steht der user-generated Content online. Auch Erfahrungsberichte sind Teil der Artikelsammlung. Aktuell sind über 80 Artikel in 13 Rubriken verfügbar.



Userzahlen/Team

Im Jahr 2009 haben sich 2.308 neue User bei kids-hotline registriert, Tendenz steigend! Für 2010 erwarten wir ca. 3.200 Neuregistrierungen, da sich derzeit durchschnittlich 260 neue User im Monat anmelden. Insgesamt haben sich 22.300 Kinder und Jugendliche bei kids-hotline registriert.

In unserem 65-köpfigen ehrenamtlichen Team arbeiten etwa 45 Sozialpädagoge/innen, Pädagoge/innen, Psychologe/innen, Lehrer/innen, Gesundheits- und Krankenpfleger/innen, Theologe/innen und andere zusammen mit angeleiteten Peerberater/innen. Alle durchlaufen nach einem gründlichen Auswahlverfahren eine Ausbildung in Grundprinzipien, Methoden und Gesprächsführung in der Onlineberatung und sind fast ausschließlich virtuell in sieben Mentoratsgruppen und 13 internen Foren organisiert. Neben dem eigenen Mentor stehen zwei externe Supervisorinnen zur Fallbesprechung zur Verfügung.

Zwei externe Programmierer arbeiten hinter den Kulissen, um den reibungslosen und sicheren Betrieb der Website und die technische Weiterentwicklung zu gewährleisten. Drei hauptamtliche Planstellen bilden die Zentrale der kids-hotline.

Beratung durch gleichaltrige Peers

Die Mitarbeit der jugendlichen Peer-Berater/innen, die eingehend geschult und vom Fachteam in ihrer Arbeit begleitet werden, stellen einen besonderen Mehrwert in der Arbeit von kids-hotline dar. Kinder und Jugendliche, die im Netz nach Hilfe suchen, suchen häufig nach Hilfe von Gleichaltrigen (s. A. Klein, 2009). Bei der kids-hotline treffen sie auf junge Menschen, die ihre eigenen Erfahrungen einbringen und damit für die jungen Ratsuchenden besonders authentische Ansprechpersonen sind. Insbesondere in Themen wie Pubertät, erste Liebe und Schule können Peer-Berater/innen häufig besonders hilfreiche Unterstützung anbieten und sind näher an der Lebenswelt der Zielgruppe.

Aber auch für die erwachsenen Fachkräfte der kids-hotline sind die Peer-Berater/innen eine wertvolle Ressource und Informationsquelle, wenn es z.B. um aktuelle Jugendtrends und -entwicklungen geht. Beide Seiten profitieren hierbei gleichermaßen vom Austausch miteinander.

Besucher/innen

2009 haben 417.077 Besucherinnen und Besucher die Website der kids-hotline aufgerufen. Bis zum 3. Mai 2010 waren bereits 143.395 Besucher/innen zu verzeichnen, so dass wir im Jahr 2010 von einer halben Million Besuchern ausgehen.

Zusammenarbeit mit Hochschulen

Von Studierenden der Sozialen Arbeit gegründet, war kids-hotline von Anfang an eine Beratungsstelle, die im kontinuierlichen Austausch mit Hochschulen stand und steht. So wurde das Onlineberatungsangebot im Rahmen von Diplomarbeiten (z.B. Berg, K./Schopp, P. 2002) und einer Dissertation (Klein, A. 2008) beständig evaluiert. Die Universität Bielefeld mit dem „Kompetenzzentrum Informelle Bildung (KIB)" führte im Auftrag der Bundesinitiative „Jugend ans Netz" eine Qualitätsanalyse verschiedener Onlineberatungsanbieter durch, die auch kids-hotline als eines der größten Beratungsangebote seiner Art im deutschsprachigen Raum einschloss.

Seit Januar 2008 besteht mit der Georg-Simon-Ohm-Hochschule, Nürnberg, eine Kooperation zur praxisrelevanten Forschung und Weiterentwicklung der sozialen Arbeit und zur Qualifizierung von Onlineberatung als Feld Sozialer Arbeit. Die „Studienwerkstatt Onlineberatung" bildet Studierende der Hochschule zu zertifizierten Onlineberatern aus. Grundlage für das Lehrangebot bildet ein von kids-hotline entwickeltes Konzept. Mitarbeiterinnen von kids-hotline unterrichten die Studierenden in den entsprechenden Lehrveranstaltungen. In einem Praxissemester stellen die Studierenden im Anschluss an die Ausbildung im Rahmen der Seminare ihr Wissen in der Beratung bei kids-hotline unter Beweis. Unter der Anleitung von Mentor/innen

beraten sie nun selbst Rat suchende Jugendliche bei kids-hotline und sammeln hier wichtige Erfahrungen für ihre berufliche Zukunft.

Auch das seit 2008 jährlich stattfindende „Fachforum Onlineberatung" wird von der Georg-Simon-Ohm-Hochschule in Kooperation mit kids-hotline organisiert. Die zweitägige Veranstaltung bietet Fachkräften der Sozialen Arbeit Workshops und Vorträge zu ausgewählten Themen der psychosozialen Onlineberatung und bietet den Rahmen für den fachlichen Austausch mit Kollegen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum.

Mitarbeiterinnen von kids-hotline bieten darüber hinaus Lehrveranstaltungen und Vorträge rund um die Onlineberatung bei weiteren Hochschulen an, um den Studierenden der Sozialen Arbeit neben den Grundlagen für Kommunikation im digitalen Setting auch praxisrelevantes Know-how aus erster Hand zugänglich zu machen (u.A. Virtuelle Hochschule Bayern (VHB), Katholische Stiftungsfachhochschule München / Benediktbeuern, Katholische Universität Eichstätt/Ingolstadt)

kids-hotline
als Partner für Onlineberatung für Einrichtungen der Sozialen Arbeit

Für die Beratung im Internet entwickelte kids-hotline in Zusammenarbeit mit der Webagentur „Yellowspace Smart Solutions" eine eigene webbasierte Plattform, die die Bedürfnisse von Klient/innen und Berater/innen gleichermaßen im Fokus hat. Es war naheliegend, das Konzept und die Technik auch anderen sozialen Einrichtungen gegen einen Lizenzgebühr anzubieten, um einerseits einen Teil der Entwicklungskosten zu decken und andererseits dem Bedarf nach einem datensicheren und intuitivbedienbaren Tool nachzukommen. Mittlerweile sind es zwölf Einrichtungen, die mit der von kids-hotline konzipierten Onlineberatungsplattform ihre Klient/innen beraten. Dazu gehören z.B. „IMMA e.V.", die „wienXtra"-Foren der Jugendinfo Wien, die Foren der Nicolaidis Stiftung gGmbH „Young Wings", die Onlineberatung zur Suchtprävention „zusammenohne.de" der Stiftung Sehnsucht e.V. und „Kopfhoch.de" vom Kinderschutzbund Regensburg. Die Mitarbeiterinnen von kids-hotline besprechen Konzeption und Projektverlauf, gestalten den Onlinegang und stehen auch für die Schulungen der Onlineberater/innen der Einrichtungen zur Verfügung.

Mit einigen Einrichtungen geht die Zusammenarbeit noch einen Schritt weiter: Über das kids-hotline-Netzwerk können sich mehrere Beratungsstellen Foren teilen und über ein automatisches Zuteilungssystem die Anfragen von Ratsuchenden nach Postleitzahlbereichen oder Themenbereichen der jeweils verantwortlichen Einrichtung zuweisen. Der Vorteil für die beteiligten Einrichtungen liegt darin, dass sie nicht „bei Null", d.h. in einem leeren Forum anfangen, der Vorteil für die User liegt darin, dass sie bereits Beiträge anderer Betroffener sowie die Antworten darauf vorfinden.

Beispiele aus der Beratungsstelle

Sven (12 Jahre) hat sich bei uns gemeldet, weil er in der Schule von seinen Mitschülern gemobbt wird. Niemand spricht mit ihm, stattdessen wird er jeden Tag geärgert. Ihm werden Sachen weggenommen, es wird über ihn gelästert und niemand hilft ihm. Der Klassenlehrer hält nicht zu Sven und glaubt ihm nicht. In der Beratung war Sven zuerst sehr traurig und wusste keine Lösung. Zusammen mit seiner Beraterin hat er Ideen gehabt, die den Schulalltag leichter machen. Er hat mit einer Vertrauenslehrerin an der Schule gesprochen. Wahrscheinlich wird Sven mit deren Unterstützung die Klasse wechseln. Außerdem geht er jetzt zur Jugendfeuerwehr. Dort hat er Freunde gefunden, die nett zu ihm sind. Der Schulalltag ist immer noch schwierig, aber Sven hat neuen Mut gefasst.

Lena ist zwölf. Ihre Eltern sind geschieden und sie sieht ihren Vater leider nur noch selten. Sie hat noch einen kleinen Bruder (fünf Jahre) und einen neuen Stiefvater. Lena ist in ihrer Familie total unglücklich. Denn ihre Mutter ist zu ihrem kleinen Bruder viel liebevoller als zu ihr. Genauso wie ihr Stiefvater. Mit Lena wird nur noch geschimpft und sie bekommt sogar Ohrfeigen, wenn sie eine schlechte Note mit nach Hause bringt. Am liebsten würde sie nicht mehr zu Hause wohnen. Lena weiß einfach nicht mehr weiter … Zusammen mit ihrem Berater überlegt Lena, was sie tun kann. Eine gute Idee hatten sie schon. Lena trifft sich jetzt wieder öfter mit ihrem Vater. Da kann sie mal eine Pause vom Familienstress machen. Und sie hat sich sogar getraut, mit ihrer Lehrerin zu sprechen. Gemeinsam mit ihr hat Lena mit der Mutter über die Schule gesprochen. Die Lehrerin hat Lena gelobt und gesagt, dass ihre Schulleistungen gut genug sind. Seitdem hat die Mutter sie nicht mehr geschlagen. Nun hofft Lena, dass auch das Leben zu Hause insgesamt besser wird. Bis dahin scheint es noch ein langer Weg zu sein. Aber so lange kann sie mit ihrem Berater bei der kids-hotline schreiben. Lena ist froh, dass er für sie da ist.

Finanzierung von kids-hotline
Ehrenamtliche Beratung ist günstig – aber nicht umsonst

Trotz des überwältigenden ehrenamtlichen Engagements des Beratungsteams kostet Onlineberatung Geld. Die Beraterinnen und Berater arbeiten unentgeltlich in ihrer Freizeit für die kids-hotline. Für die pädagogische Konzeptentwicklung, Schulung, Coaching und Koordination des Teams, die Bereitstellung der Infrastruktur sowie Pflege und Weiterentwicklung des Beratungssystems müssen jedoch kontinuierlich Mittel auf-

gebracht werden. Etwa 56 Euro kostet ein registrierter User die Beratungsstelle, wenn man die mittlerweile aufgelaufenen Gesamtkosten pro User umlegt. Das zeigt zwar, dass kids-hotline eine sehr kostengünstige Beratungsstelle darstellt, bei mittlerweile über 23.000 für das Angebot registrierten Jugendlichen wird jedoch schnell klar, dass die Frage nach der langfristigen Finanzierung schwer auf der Beratungsstelle lastet. Einen kleinen Teil des Budgets erwirtschaften die Mitarbeiterinnen von kids-hotline über Lehraufträge und Fortbildungsangebote. Die nötige Software(weiter)entwicklung wird zum Teil durch die Lizenzierung an soziale Einrichtungen getragen. Seit Januar 2010 wird eine Sozialpädagogin mit einer Viertel-Stelle zeitlich befristet aus öffentlichen Geldern der Bundesinitiative „Ein Netz für Kinder" finanziert. Den größten Anteil der Kosten bestreitet die kids-hotline jedoch derzeit aus Spenden hauptsächlich privater Förderer und aus Mitteln des gemeinnützigen Trägers Kinderschutz e.V.

Perspektive

Onlineberatung ist besonders für jugendliche Ratsuchende ein wertvoller Zugang zum Hilfesystem. kids-hotline ist derzeit damit begriffen, die Beratungsstelle auch für die Bedürfnisse der Zielgruppe der 11-bis 13-Jährigen anzupassen, deren Beteiligung am Internet in den letzten Jahren stark angestiegen ist. Die für ein Jahr gewährte Förderung durch „Ein Netz für Kinder" hilft bei der Umsetzung dieses Zieles mit der Finanzierung einer Viertel-Stelle für eine Sozialpädagogin.

Als Pionier in psychosozialer Onlineberatung sieht sich kids-hotline in der Verantwortung, das gewonnene Wissen über Onlineberatung durch die Lehre an Hochschulen und durch das eigene Seminarangebot weiter zu geben. Die beständige Anpassung der Beratungsstelle an die sich ändernden Gegebenheiten gehört darüber hinaus zum Selbstverständnis von kids-hotline. Um langfristig den Bestand und die Weiterentwicklung des Angebots zu sichern, prüft der Kinderschutz e.V. als Träger von kids-hotline die öffentliche Finanzierung.

kids-hotline
Kinderschutz e.V.
Ansprechpartnerin: Annette Cieslinski
Kathi-Kobus-Straße 9, 80797 München
Tel. (089) 23 17 16-99 53
E-Mail: A.Cieslinski@kids-hotline.de
www.kids-hotline.de, www.kinderschutz.de

Seelische Gesundheit leben!
Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Veranstaltungswoche, erstmals durchgeführt vom 5. bis 11. Oktober 2009

Anlass: „Keine Gesundheit ohne Seelische Gesundheit"
„Keine Gesundheit ohne Seelische Gesundheit": In der Europäischen Erklärung von Helsinki (2005) einigten sich die versammelten Gesundheitsminister der europäischen Mitgliedstaaten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf folgende Prioritäten zur Verbesserung der Seelischen Gesundheit:

- Das Bewusstsein von der Bedeutung Seelischen Wohlbefindens zu fördern.
- Gemeinsam gegen Stigmatisierung, Diskriminierung und Ungleichheit vorzugehen und Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen sowie deren Angehörige zu stärken und zu unterstützen.
- Umfassende, integrierte und effiziente Versorgungssysteme einzurichten, die die Seelische Gesundheit fördern, sowie die Prävention, Behandlung, Rehabilitation, Pflege und Genesung umfassen.
- Den Bedarf an kompetenten Fachkräften in allen erforderlichen Bereichen zu decken.
- Die Erfahrung und das Wissen der Betroffenen und Betreuenden als Basis für die Planung und Entwicklung von psychosozialen Diensten anzuerkennen.

Bereits 1992 haben WHO und WFMH (World Federation for Mental Health; Internationaler Verband für Seelische Gesundheit) den Welttag für Seelische Gesundheit (World Mental Health Day) ausgerufen. Dieser findet jährlich am 10. Oktober statt und bietet willkommenen Anlass, die oben genannten Forderungen und Anliegen in regionalen Aktivitäten umzusetzen und öffentlich zu machen.

Anliegen und Ziele: „Informieren, Mitmachen, Erleben, Feiern"
Auf Initiative des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBgD) entstand 2008 in der bayerischen Landeshauptstadt die Idee einer Veranstaltungswoche, welche rund um den Welttag für Seelische Gesundheit im Oktober 2009 ihre Premiere feierte: Die „Münchner Woche für Seelische Gesundheit".

Anliegen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit

In Anlehnung an die Erklärung von Helsinki will die Münchner Woche für Seelische Gesundheit das Bewusstsein von der Bedeutung Seelischen Wohlbefindens vor Ort fördern und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen. Gleichzeitig bietet die mehrtägige Veranstaltung die Möglichkeit, das vielfältige Angebot der lokalen Akteure abzubilden und dem komplexen Thema in unterschiedlichsten Veranstaltungen gerecht zu werden. Der Charakter aller angebotenen Veranstaltungen lässt sich mit einem oder mehreren der vier **IMEF**-Attribute beschreiben: **I**nformieren, **M**itmachen, **E**rleben, **F**eiern.

Ziele der Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Kurzfristige Ziele:

- Information und Aufklärung über Aufrechterhaltung der Seelischen Gesundheit (Prävention) und über psychische Erkrankungen (Gesundheitsbildung)
- „Szene auf einen Blick"
- Medienpräsenz der sensiblen Themen Seelische Gesundheit, psychische Erkrankungen

Mittelfristige Ziele:

- Niedrigschwelliger Einstieg für betroffene Menschen
- Bereicherung und Optimierung der fachlichen Vernetzung
- öffentliche Fokussierung und stärkere Wahrnehmung des Themas (durch Bündelung der Angebote in einer Woche)

Langfristige Ziele:

- Sensibilisierung für die eigene Seelische Gesundheit
- Verständnis und Bereitschaft für Primärprävention und Früherkennung
- Enttabuisierung psychischer Erkrankungen (durch „Eventcharakter" des Angebots)
- Fehlende Bedarfe einfordern und Lobbyarbeit für die Förderung der Seelischen Gesundheit

Zielgruppen

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit spricht alle Bürgerinnen und Bürger der Landeshauptstadt und der umliegenden Landkreise an. Die angebotenen Veranstaltungen sind mehrheitlich offen für alle Interessenten. Viele Angebote sind kostenlos bzw. können gegen einen geringen Unkostenbeitrag besucht werden.

Spezifische Angebote fanden 2009 für folgende Zielgruppen statt: Patienten/ Betroffene, Angehörige, Fachpersonal, Migranten, Erwerbslose, Beschäftige, Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche, Senioren, Journalisten.

Planung und Umsetzung: „Koordinatoren, Initiatoren, Mitveranstalter"
Aktions- und Veranstaltungswochen, Themen- und Aktionstage gibt es im Bereich Seelische Gesundheit und zu verwandten Themen auch in anderen Städten und Regionen Deutschlands. Das Konzept der Münchner Woche für Seelische Gesundheit verfolgt den für das Thema erstmaligen Ansatz einer Mitmachwoche, die von verschiedensten Akteuren gemeinsam umgesetzt wird und deren Programmangebot online in „real time" entsteht.

Verschiedene Akteure

In Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München gelang es dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBgD), in kürzester Zeit über 60 Vertreter von Organisationen, Einrichtungen, Behörden und Vereinen als Mitstreiter für das Vorhaben zu gewinnen. Alle Beteiligten unterstützen die Idee und wollten sich als Mitveranstalter mit einer eigenen Veranstaltung in der Woche einbringen. In einem ersten Plenumstreffen wurde dem MBgD die Koordination für das Projekt übertragen. Zur Planung und Umsetzung bildete sich eine Arbeitsgruppe, an der sich Vertreter von 30 verschiedenen Organisationen als so genannte Initiatoren der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit 2009 beteiligten.

Online-Kommunikationsplattform

Zentrales Instrument zur Realisierung der Münchner Woche für Seelische Gesundheit ist der Webauftritt www.woche-seelische-gesundheit.de.

Die Website ist doppelt funktional: Sie dient als Registrierungs- und Kommunikationsplattform für Mitveranstalter, die ein eigenes Angebot ins Programm der Veranstaltungswoche einbringen. Außerdem ist sie Informationsplattform für alle Interessenten, Besucher und Berichterstatter, die die Aktivitäten im Rahmen der Woche nutzen möchten. In einem internen Bereich der Website können registrierte Nutzer eigene Veranstaltungen eingeben. Die Registrierung und die Veranstaltungsanmeldung werden getrennt voneinander von der Koordination freigegeben, um Missbrauch und Fehlern vorzubeugen. Die zeitnahe Freigabe einer Veranstaltung innerhalb von 24 Stunden gibt dem Website-Nutzer die Möglichkeit, die Entstehung des Veranstaltungsprogramms annähernd live mitzuerleben. Einträge können von den Veranstaltern jederzeit korrigiert und ergänzt werden. Im internen Bereich gibt es außerdem einen virtuellen Marktplatz (Rubrik „Suche + Biete"), auf dem registrier-

te Nutzer Kooperationspartner finden, Ideen austauschen und Räumlichkeiten oder ehrenamtliche Mitarbeit anbieten können.

Netzwerk-Arbeit

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit lebt von der Beteiligung vieler Akteure und Unterstützer. Die Geschäftsstelle des MBgD dient als Koordinationsstelle. Sie arbeitet in Abstimmung mit der Arbeitsgruppe der Initiatoren. Interessierte und Mitveranstalter können in Plenumstreffen zusammenkommen und sich austauschen. Darüber hinaus dient ein digitaler Newsletter, der über die Internet-Plattform abonniert werden kann, als regelmäßiges Kommunikationsmittel. Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit ist ein Netzwerk-Projekt, das bestehende Verteiler und Informationswege zusammenbringt und optimal zu nutzen versucht.

Veranstaltungsangebot der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Vom 18. Juni bis zum 31. Juli 2009 hatten Mitveranstalter die Möglichkeit, online ihre Angebote für die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit anzumelden. Im Anschluss wurde die Online-Eingabe geschlossen und die Printmaterialien gedruckt. Während der Anmeldezeit wurden 155 Veranstaltungen registriert; ergänzt mit einigen Nachmeldungen umfasste die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit 160 Veranstaltungen.

INFORMIEREN I

MITMACHEN M

ERLEBEN E

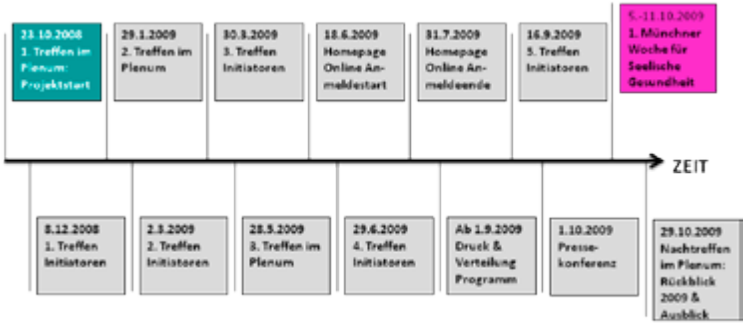
FEIERN F

Die vielfältigen Angebote wurden bereits bei Anmeldung in die vier Attribute IMEF eingeteilt:

- Informieren (Infoveranstaltung, Vortrag, Podiumsdiskussion, Tagung, offene Sprechstunde, Tag der offenen Tür, Infostand)

- Mitmachen (Workshop, Selbsthilfe, Kreativ sein, Sport, Singen und Musizieren)
- Erleben (Film, Konzert, Theater, Ausstellung, Lesung, Führung, Modeschau)
- Feiern (Fest, Feier, Jubiläum, Tanz, Event)

Die Veranstaltungen fanden im gesamten Stadtgebiet und in einigen Landkreisen (Bad Tölz, Freising, Gröbenzell) statt. 109 verschiedene Akteure waren als Veranstalter an der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit beteiligt.



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit wurde zentral von der Koordination organisiert und dezentral von den Mitveranstaltern ergänzt:

- Regelmäßige Pressemeldungen
- Vorabankündigung mit Postkarten (drei Motive entstanden in Zusammenarbeit mit dem integrativen Jugend-Projekt „Imal") – Auflage 35.000 Stück
- Veranstaltungskalender als Printmedium – Auflage 15.000 Stück
- Plakate, DinA3 – Auflage 1.000 Stück
- Infostände (Rathausinformation, Stadtfeste, Gesundheitstage)
- Nutzung sozialer Netzwerke online (Facebook, Xing)
- Pressekonferenz am 1. Oktober 2009 im Münchner PresseClub
- Eröffnung der Woche live im Bayerischen Rundfunk (BR2 – „notizbuch")
- Impressionen der Eröffnung im Bayerischen Fernsehen („Abendschau")

Plakate und Postkarten kündigten die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit an; die abgebildeten Postkartenmotive entstanden in Zusammenarbeit mit dem integrativen Jugendprojekt „Imal"

Finanzierung

Die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit war ein Pionierprojekt, für das zunächst kein Budget zur Verfügung stand. Der personelle Aufwand und die Akquise von zusätzlichen Sachmitteln musste über die bestehende Struktur des Münchner Bündnisses gegen Depression e.V. und der Initiatoren geleistet werden. In Bezug auf Sachmittel sieht das Finanzierungskonzept der Veranstaltungswoche eine Mischfinanzierung aus öffentlichen Zuschüssen (Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und Bezirk Oberbayern) und Unterstützung von Sponsoren (aus Versorgung und Wirtschaft) vor. Auf Sponsoring durch Firmen aus der pharmazeutischen Industrie wurde verzichtet.

Nach der erfolgreichen Premiere 2009 entschloss sich die Landeshauptstadt München, die Münchner Woche für Seelische Gesundheit für zunächst zwei weitere Jahre (2010 und 2011) zusätzlich zu fördern und die Etablierung des Projekts als Kooperationspartner zu begleiten.

Ergebnisse und Erfolge: „Raus aus dem Schatten!"

Dokumentation

Die Rubrik „Rückblick 2009" auf www.woche-seelische-gesundheit.de dokumentiert alle Aktivitäten der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit. Neben Fotos und einer Presseschau sowie den archivierten Pressemeldungen findet man dort den Veranstaltungskalender der Premiere 2009 zum Nachlesen und Herunterladen.

Evaluationsmaßnahmen

Die Teilnehmer der Veranstaltungen erhielten die Möglichkeit, über einen anonymen Feedback-Bogen Rückmeldungen zur Qualität und Organisation der besuchten Veranstaltung zu geben. Sie wurden außerdem dazu befragt, wie sie Werbemaßnahmen zur 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit aufgenommen haben und ob sie das weitere Angebot der Veranstaltungswoche nutzen werden. Darüber hinaus wurden allgemeine Angaben wie Alter, Geschlecht, Bezug zum Thema der Veranstaltung für statistische Zwecke erhoben.

Die beteiligten Mitveranstalter wurden mittels schriftlicher Rückmeldebögen über die Teilnehmer ihrer Veranstaltung (erwartetet/erreichte Zielgruppe), über eigene Werbemaßnahmen für das Angebot und über ihre Zufriedenheit mit der Gesamtorganisation und Koordination der Veranstaltungswoche befragt.

Teilnehmerstatistik der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit 2009

- Durchschnittliche Teilnehmerzahl pro Veranstaltung: 40 Personen
- Durchschnittliches Teilnehmeralter: 44 Jahre
- Verteilung Frauen vs. Männer: 71 Prozent vs. 29 Prozent
- 73 Prozent der Teilnehmer hatte zum ersten Mal Kontakt zum Angebot des Veranstalters
- 58 Prozent der Teilnehmer kamen aus privatem Interesse, 33 Prozent aus beruflichem
- Gesamt: 6.400 aktive Teilnehmer (Hochrechnung auf 160 Veranstaltungen)
- 90 Prozent der Teilnehmer würden auch eine 2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit besuchen
- 85 Prozent der Teilnehmer würden die von ihnen besuchte Veranstaltung im Rahmen der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit weiterempfehlen

Zielgruppenerreichung

Die Rückmeldungen der Veranstalter zeigen eine hohe Zufriedenheit mit dem Zuspruch der Teilnehmer. Vor allem Veranstaltungen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal haben die jeweiligen Zielgruppen sehr gut erreicht. Die Premiere 2009 zeigt auch, dass die breite Öffentlichkeit noch stärker für die Themen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit sensibilisiert werden muss. Zukünftig gilt es, den präventiven Aspekt vieler Angebote und das Bewusstsein für die seelische Gesunderhaltung weiter zu bekräftigen und hervorzuheben.

Stimmen einiger Teilnehmer:

„Sehr gern würde ich mehr Veranstaltungen besuchen, ich bin sehr begeistert von dem breiten Angebot. Nur die Zeit reicht nicht. Aber: unbedingt nächstes Jahr wiederholen!"

„Bitte mehr Veranstaltungen für Erwachsene, die noch keine Senioren sind. Insgesamt finde ich diese Woche super."

„Ich bin der Meinung, dass die Woche für Seelische Gesundheit eine gute und informative Sache ist. Es gibt sehr viele interessante Veranstaltungen. Ich finde deshalb, dass noch mehr Werbung dafür gemacht werden sollte!"

„Weiterhin viel Erfolg bei Ihren Bemühungen, Gutes zu tun."

„Die Woche greift Themen auf, die oft verschwiegen werden. Raus aus dem Schatten! Mehr davon!"

Rückmeldungen der befragten Besucher (N=351)

	Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?	Wie war die Organisation der Veranstaltung?	Wie haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?
sehr gut	67%	63%	57%
gut	25%	23%	26%
mittel	5%	9%	10%
ausreichend	1%	3%	3%
schlecht	0%	0%	0%

Fazit und Ausblick: „Seelische Gesundheit leben!“
Die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit kann in vielerlei Hinsicht als erfolgreiche Premiere des Projekts bewertet werden:

Die große Anzahl an beteiligten Akteuren (über 100) und durch diese organisierten Veranstaltungen (über 160) zeigt, dass das Projekt als gemeinsames Anliegen verstanden und angenommen wird. Die Unterschiedlichkeit der Akteure unterstreicht, dass dieses Anliegen mannigfaltig geteilt wird: wissenschaftlich, gesellschaftlich, politisch, therapeutisch, kulturell, künstlerisch, sozial. Die vielen Besucher beweisen das Interesse und vor allem den Bedarf an Information, Aufklärung, Prävention, Kontakt und Vernetzung. Das große Medieninteresse verdeutlicht die Relevanz wie auch die erfolgreiche Umsetzung des sensiblen Themas „Seelische Gesundheit“ in eine Veranstaltungswoche mit Mitmach-Charakter.

Die Unterstützung der Landeshauptstadt München und des Bezirks Oberbayern verstehen wir als deutliches Signal für die politische Bedeutung, die dem Projektthema zugeschrieben wird und der Verantwortung, sich dieser zu stellen.

Neben der aktuellen Fortführung und Weiterentwicklung der Münchner Woche für Seelische Gesundheit für Oktober 2010 und 2011 gibt es durch erste Anfragen aus anderen bayerischen Städten und Regionen gute Chancen, dass das Projekt dauerhaft weiter bestehen und multipliziert werden kann. Bereits für November 2010 haben die Kooperationspartner in Erlangen (Verein Dreycedern e.V. / Erlanger Bündnis gegen Depression) die Erlanger Woche für Seelische Gesundheit angekündigt.

Projektkoordination Münchner Woche für Seelische Gesundheit:
Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Landsberger Str. 68, 80339 München
Tel. (089) 54 04 51 20
E-Mail: info@woche-seelische-gesundheit.de
www.woche-seelische-gesundheit.de
www.buendnis-depression.de/muenchen

Ansprechpartner:
Rita Wüst (Geschäftsführerin)
Dr. Joachim Hein (Vorstandsvorsitzender)

2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

6. - 14. Oktober 2010

Schirmherr: Oberbürgermeister Christian Ude

www.woche-seelische-gesundheit.de

Erlebnisausstellung GRENZen erLEBEN

Münchner Messe Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit leben!

Über 190 Veranstaltungen

Ein Projekt des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der Landeshauptstadt München

Mit freundlicher Unterstützung von

Betriebliche Gesundheitsförderung im Jugendamt der Stadt Nürnberg, Bereich Allgemeiner Sozialdienst

Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Stadt Nürnberg

Im Bewusstsein einer steigenden Lebensarbeitszeit (u.a. stufenweise Erhöhung des Renteneintrittsalters und der Pensionsgrenze), eines sich abzeichnenden demographischen Wandels und der in Zeiten knapper finanzieller Mittel zunehmenden Bedeutung personeller Ressourcen hat die Stadt Nürnberg ihre Bemühungen um die Gesundheit der städtischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiter verstärkt und 2008 die „Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung" ins Leben gerufen.

Nach den Resultaten der im Vorfeld der Projektphase in Zusammenarbeit u.a. mit der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse durchgeführten Altersstrukturanalyse wird den öffentlichen Dienst und die Stadtverwaltung Nürnberg im Besonderen die demographische Entwicklung früher (etwa fünf Jahre) treffen als die Betriebe der Privatwirtschaft. Bereits jetzt liegt der Altersdurchschnitt der Beschäftigten bei der Stadt Nürnberg über 45 Jahre. Der Anteil der über 50-jährigen Beschäftigten steigt ebenfalls und liegt derzeit bei über 37 Prozent. Der Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit auch älterer Beschäftigter, die durch ihre langjährige Erfahrung und ihr umfangreiches Wissen eine besondere Bedeutung für die Stadtverwaltung haben, wird deshalb immer wichtiger für die Aufgabenerfüllung bei der Stadt Nürnberg. Zudem wird der Wettbewerb am Arbeitsmarkt um die besten Köpfe intensiver und schwieriger werden, was bedeutet, dass die Bindung der bereits vorhandenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihrem langjährigen und umfangreichen Fachwissen noch mehr an Bedeutung gewinnen wird. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist dazu ein elementarer Baustein.

Durch eine stadtweite Gesundheitswoche 2008 wurde zunächst ein Impuls in der Stadtverwaltung gegeben, um das Thema Gesundheit in das Bewusstsein der Beschäftigten zu rufen.

Im Weiteren wurde 2008 ein stadtweiter Arbeitskreis (Steuerkreis) gegründet, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern des Gesamtpersonalrats und der Gesamtschwerbehindertenvertretung, des Betriebsärztlichen Dienstes, der Arbeitssicherheit, des Gesundheitsamtes,

des Amtes für Organisation und Informationsbearbeitung und des Personalamtes. Ziel dieses Steuerkreises ist es insbesondere, die verschiedenen Aktivitäten zu bündeln, zu analysieren und zu koordinieren. Die Steuerung und Organisation der Betrieblichen Gesundheitsförderung übernahm das Personalamt.

Im Verlauf des Projekts konnten die AOK Bayern und die Techniker Krankenkasse als Partner gewonnen werden. Mit deren Hilfe wurde zunächst eine Analyse der Gesundheitssituation und der Altersstruktur der Beschäftigten der Stadt Nürnberg durchgeführt. Zudem unterstützten sie sowohl bei der Arbeit vor Ort in den Pilotdienststellen als auch beratend u.a. im Steuerkreis.

In einem weiteren Schritt konnten vier Pilotdienststellen (Jugendamt, Hochbauamt, Gartenbauamt, Berufliche Schule – Direktorat 4) für konkrete Maßnahmen aus der betrieblichen Gesundheitsförderung gewonnen werden.

Rahmenbedingungen beim Jugendamt,
Bereich Allgemeiner Sozialdienst

In den letzten Jahren hat sich die Arbeit im Allgemeinen Sozialdienst der Stadt Nürnberg erheblich verdichtet. Die Altersstruktur und das relativ hohe Durchschnittsalter der dort Beschäftigten stellt die Stadtverwaltung vor zusätzliche Herausforderungen. Da höchste Ansprüche an die Dienstleistung aber nur mit gesunden und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erfolgreich zu bewältigen sind, hat die Stadt Nürnberg die Arbeitsbedingungen beim Allgemeinen Sozialdienst näher untersucht und Gesundheitsbelastungen erfolgreich reduziert.

Die Arbeit im Allgemeinen Sozialdienst (ASD) gehört zu den besonders belastenden Tätigkeiten in der Kinder- und Jugendhilfe. Zum einen liegt das an der besonders hohen Verantwortung, welche die Beschäftigten bei der Wahrnehmung des Schutzauftrags bei möglichen Kindeswohlgefährdungen zu tragen haben, andererseits hat die Arbeitsbelastung insgesamt in den letzten Jahren deutlich zugenommen.

Dies wurde durch die hohe Anzahl von Überstunden und dem gestiegenen Dokumentationsaufwand bestätigt. Eine im Jahre 2007 durchgeführte Mitarbeiterbefragung im Jugendamt brachte alarmierende Ergebnisse zu Tage: So klagte fast die Hälfte der Befragten über psychische Belastungen und 70% fühlten sich von der Arbeitsmenge überfordert. Die Auswertung der Fehlzeiten ergab zudem, dass fast ein Drittel der Beschäftigten mehr als 10 Tage im Jahr wegen Erkrankung fehlten. Als eine zusätzliche Herausforderung war die Altersstruktur und das relativ hohe Durchschnittsalter von über 46 Jahre der dort Beschäftigten anzusehen.

Dies war Anlass, die Belastungssituation der über 100 Beschäftigten des ASD beim Jugendamt der Stadt Nürnberg genauer unter die Lupe zu nehmen und gemeinsam mit der AOK Bayern – Die Gesundheitskasse ein Gesundheitsprojekt zu starten.

Im Rahmen eines von AOK-Experten moderierten Workshops wurden diese Ergebnisse gemeinsam mit den Beschäftigten aufgearbeitet. Dabei zeigte sich, dass eine Veränderung in der Arbeitsorganisation mit Abstand als wichtigstes Thema bewertet wurde. Von besonderer Bedeutung waren hier Maßnahmen zur Verringerung des Verwaltungsaufwandes, Angebote zur Psychohygiene und zur Verbesserung der angespannten Personalsituation. Sehr positiv dagegen wurde die Unterstützung bei der Arbeit durch die Führungskräfte erlebt.

Die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung aus dem Jahr 2007 wurden im Rahmen des Workshops zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bestätigt.

Maßnahmen

Der örtliche Steuerkreis beim Jugendamt hat sich in den darauf folgenden Sitzungen zunächst auf die Entwicklung von Maßnahmen konzentriert, die schnell greifen:

- Zwischen Oktober 2008 und Mai 2009 fünf AOK-Seminare zur Stressbewältigung nach der Methode AOK-Blitzentspannung unter Teilnahme von mehr als der Hälfte der ASD-Beschäftigten
- Businessmassagen in den ASD-Standorten
- Seminar zur Prophylaxe von Burnout zur Unterstützung der Regenerationsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Verstärkte Supervision als Beitrag zur Psychohygiene und Qualifizierung, besonders auch für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Beschaffung von Physio-Bändern und (Sitz-)Bällen durch die AOK mit Einweisung zur Nutzung
- Einrichtung eines Entspannungsraums zur Nutzung in den Pausen
- Gründung einer internen Yoga-Gruppe in den Räumlichkeiten des ASD
- Angebot eines Bildschirmschoners mit 15 Bewegungsübungen am Schreibtisch
- Renovierungsmaßnahmen in den Büroräumen, um die gesundheitliche Situation zu verbessern
- Beschaffung von Telefonen mit Display und Internetanschlüssen für die Beschäftigten
- In dem zeitversetzt zum Gesundheitsprojekt stattfindenden Personalbemessungsprozess wurden die Ergebnisse des Gesundheitsworkshops in Bezug auf die Arbeitsorganisation eingespeist. U.a. zur Reduktion der Arbeitsbelastung wurden neue Planstellen geschaffen.

Foto: AOK Bayern

Für die beschafften Physio-Bänder und (Sitz-)Bälle erfolgte eine fachkundige Einweisung durch die AOK.

Nachhaltige Ergebnisse

- Ressourcen der Beschäftigten gestärkt
- Belastungen reduziert durch die Reorganisation des Arbeitsablaufs
- Regelmäßige Treffen einer neu gebildeten Yoga-Gruppe in bereitgestelltem Raum, durch Mitarbeiter/innen finanziert
- Regelmäßiges Angebot einer Business-Massage in bereitgestelltem Raum, durch Mitarbeiter/innen finanziert
- Dauerhafte Verbesserung der Räumlichkeiten u.a. durch Instandhaltungsmaßnahmen
- Ausstattung durch die AOK mit (Sitz-) Bällen und Physio-Bändern einschließlich Anwender-Training
- Dauerhafte Stressreduktion durch organisatorische Maßnahmen, z.B. Beschaffung von Telefonen mit Display

Evaluation

- Reflektion des Projektfortschritts und der Maßnahmen im Steuerkreis
- Einzelrückmeldungen durch Fragebögen zur Bewertung der einzelnen Seminare
- Direkte Rückmeldungen der Vorgesetzten und Beschäftigten

Für die beschafften Physio-Bänder und (Sitz-)Bälle erfolgte eine fachkundige Einweisung durch die AOK.

- Vorgesehen: Benennung eines Verantwortlichen für BGF, um evtl. noch nicht umgesetzte Maßnahmen fortzuführen bzw. neue Impulse in der Zukunft zu setzen
- Vorgesehen: Durchführung eines Bilanz-Workshops durch die AOK mit den Beteiligten

Erfolgsfaktoren

- Einbindung der AOK als externe und für alle Beteiligten unbefangene Institution für Beratungs- und Durchführungsaufgaben (u.a. inhaltliche Gestaltung der örtlichen Steuerkreissitzungen und Durchführung des Workshops)
- Offener Kommunikationsprozess mit Beschäftigen und Führungskräften in allen Projektphasen
- Beteiligung der Beschäftigten als „Experten ihrer Arbeitssituation"
- Verzahnung der Ergebnisse mit parallel stattfindenden Organisationsentwicklungsprozessen
- Schnelle Umsetzung gewünschter Maßnahmen durch Führungskräfte

Ausblick beim Jugendamt

Die Maßnahmen beim Allgemeinen Sozialdienst sollen zielgerichtet fortgeführt werden. Unterstützt werden soll dies durch die Benennung einer verantwortlichen Person vor Ort für die Betriebliche Gesundheitsförderung. Ein Bilanz-Workshop in Zusammenarbeit mit der AOK zur Gewinnung weiterer Erkenntnisse ist noch vorgesehen.

Zudem werden die Gesundheitsaktivitäten auf Grund der positiven Erfahrungen sowohl auf Wunsch der Dienststellenleitung als auch der Beschäftigten auf den Verwaltungsbereich ausgedehnt. Ein erster Gesundheits-Workshop mit den Beschäftigten hat bereits stattgefunden.

Die Aktivitäten werden auch weiterhin in den gesamtstädtischen Kontext eingebunden und durch das Personalamt und die Personalberatung organisiert.

Ausblick Betriebliche Gesundheitsförderung bei der Stadt Nürnberg

Langfristig hat sich die Stadt Nürnberg, die über 10.000 Menschen in derzeit 68 Dienststellen beschäftigt, zum Ziel gesetzt, die Betriebliche Gesundheitsförderung in der gesamten Stadtverwaltung voranzubringen.

Die Pilotphase wurde erfolgreich durchgeführt. Bereits während der Pilotphase konnten zusätzliche Dienststellen für weitere Projekte gewonnen werden. Nach Abschluss der einzelnen Pilotprojekte und der stadtweiten Pilotphase soll nun die BGF weiter in der Stadtverwaltung implementiert werden. Neben der Gewinnung weiterer Dienststellen erscheint dabei besonders wichtig, frühzeitig präventiv tätig zu werden. Nur so können die besonders im fortgeschrittenen Alter auftretenden chronischen Erkrankungen vermieden werden. Dies kann nur gelingen, wenn das Thema Gesundheit sowohl von Beschäftigten als auch von Vorgesetzten im Blick behalten wird.

Im Rahmen der Pilotphase hat sich der Ansatz, individuelle, auf die einzelnen Bereiche zugeschnittene Maßnahmen durchzuführen, als positiv erwiesen. Durch die Einrichtung von Steuerkreisen vor Ort, die Durchführung von extern moderierten Gesundheitszirkeln, das Angebot konkret auf die Zielgruppe ausgerichteter Kursangebote und die projektbezogene Information konnten die Beschäftigten direkt angesprochen und eingebunden werden. Die Motivation der Beschäftigten in den Gesundheitszirkeln war durchgehend sehr hoch. Dieser eingeschlagene Weg soll auch in Zukunft weiter beschritten werden. Die AOK hat hierfür ihre weitere Unterstützung als Partner zugesagt.

Daneben ist die Nachhaltigkeit der Projekte von großer Bedeutung. Um dies zu erreichen, ist vorgesehen, künftig in konkret einbezogenen Dienststellen Ansprechpartner vor Ort zu benennen bzw. Strukturen für eine Fortführung der Gesundheitsförderung vor Ort zu implementieren. Zudem sollen die Vorgesetzten und Beschäftigten für das Thema Gesundheit weiter sensibilisiert werden. Insbesondere sollen durch konkrete Ansprechpartner/innen über die Projektphase hinaus Veränderungen und Vorschläge durch die Beschäftigten eingebracht werden. Gleichzeitig können in der Dienststelle gezielt Impulse, z. B. durch Schwerpunktsetzung an einem Projekttag, gegeben werden.

Unabhängig von den konkreten Projekten der Betrieblichen Gesundheitsförderung sollen die Anstrengungen in den bisherigen die Gesundheitsförderung ebenfalls betreffenden Bereichen fortgeführt werden. Beispielhaft sollen hier die Personalberatung, das Berufliche Eingliederungsmanagement und Rückkehrgespräche, das Qualifizierungsangebot für Führungskräfte und das Angebot gesundheitsfördernder Kurse/Seminare im Fortbildungsprogramm der Städteakademie genannt werden.

Stadt Nürnberg
Ansprechpartner:
Manfred Pürzer, Mitarbeiter der Amtsleitung
Tel. (09 11) 2 31-38 34
E-Mail: manfred.puerzer@stadt.nuernberg.de
Ingrid Sondershaus, Personalentwicklung/Personalberatung
E-Mail: Ingrid.Sondershaus@stadt.nuernberg.de
Tel. (09 11) 2 31-29 48
www.nuernberg.de

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Werner Winter, Betriebliches Gesundheitsmanagement
E-Mail: werner.winter@by.aok.de Tel. (09 11) 21 84 69
www.aok.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Die Übergangszeit vom Mädchen zur Frau ist geprägt von körperlichen und seelischen Veränderungen, neuen Interessen und Bedürfnissen, Unsicherheiten und Erwartungen. Der vom Mädchen-Arbeitskreis Nürnberg herausgegebene Schuljahreskalender will Mädchen in dieser Zeit lebensweltnah begleiten. Die Themen wurden gemeinsam mit Mädchen ausgewählt, es geht unter anderem um Schönheitsideale, Verhütung, HIV und Ernährung; kurze Interviews stellen junge Frauen aus der Region mit Vorbildfunktion vor (S.70).

„Alle ziehen an einem Strang!" in der Hans-Böckler-Real- und Wirtschaftsschule in Fürth: Seit 2008 gibt es im Sommer eine Gesundheitswoche mit außerordentlich großem Programm für Schüler, Lehrerkollegium und Eltern. Rund 100 Gesundheitsexperten veranstalten in der Schule interaktive Workshops, Lehrkräfte betreuen und vertiefen die Angebote, Schülerinnen und Schüler beteiligen sich in vielfältiger Weise an Organisation, Durchführung und Berichterstattung. Zusätzliche gesundheitsfördernde Angebote gibt es während des gesamten Schuljahres (S.68).

KidsTUMove: Das Programm des Lehrstuhls für Sport und Gesundheitsförderung an der Technischen Universität München will Kinder mit chronischen Erkrankungen zu mehr Bewegung motivieren und zur Vermeidung bzw. Verminderung von Übergewicht beitragen. Im Sommer-Erlebniscamp lernen 8- bis 14-Jährige verschiedene Sportarten und Entspannungsmöglichkeiten kennen. Um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten, gibt es anschließend in der integrativen Kindersportschule „KISS" weitere Bewegungsangebote (S.58).

kids-hotline: Onlineberatung für junge Menschen

Die virtuelle Beratungsstelle des Kinderschutz e.V. für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

Anlass

Nicht immer wollen oder können sich junge Menschen an jemanden in ihrer direkten Umgebung wenden, wenn sie Hilfe brauchen. Manchmal ist die Scham zu groß, manchmal die Angst. Jugendliche suchen deshalb auch bei sehr belastenden Fragen und Problemen häufig im Internet nach Antworten. Es fällt ihnen weitaus leichter, sich online Hilfe zu holen, als die für sie passende Beratungsstelle vor Ort ausfindig zu machen und zu nutzen.

Projektziele

Rat suchende Jugendliche finden eine erste Anlaufstelle, wenn sie an ihrer als belastend empfundenen Situation etwas verändern möchten; ohne Wartezeiten, ohne Terminbindung, ohne Verweisung, kostenlos, anonym, rund um die Uhr auch am Wochenende.

Umsetzung

Gründung der kids-hotline 1999 durch Studierende der Kath. Stiftungsfachhochschule Benediktbeuren, 2002 Übernahme in die Trägerschaft des gemeinnützigen Vereins Kinderschutz e.V. 65 ehrenamtliche Fachkräfte (u.a. Sozialpädagogen, Lehrkräfte, Psychologen, Gesundheits- und Krankenpfleger sowie angeleitete gleichaltrige Peers) sind derzeit in der Beratung tätig, Koordination und pädagogische Leitung durch drei hauptamtliche Fachkräfte. Angebote:

- Forenberatung: 24 themen- und geschlechtsspezifische Foren in neun Rubriken, u.a. „Liebe und Sexualität", „Mein Körper", „Familie", „Sinn und Leben", „Schule und Ausbildung", „Wut und Gewalt", „Sucht" und „U14". Im Jahr 2009 wurden mehr als 25.000 Beiträge in den Foren verfasst; insgesamt sind über externe Suchmaschinen und die interne Suche mehr als 160.000 Beiträge abrufbar.
- Einzelberatung: in direktem Kontakt mit einer Fachkraft können sensible Themen vertraulich besprochen werden. Seit 2003 wurden 4.500 Einzelberatungen abgeschlossen, ca. 250 laufen derzeit. Monatlich 60 bis 90 Neuanfragen.
- Chatberatung: wöchentliche Sprechstunden mit Einzelchats und Gruppenchats, Themen- und Expertenchats sowie offenen Chats, in denen jeder sein Anliegen einbringen kann.

- Wissenscenter: Aufbereitung des Wissens der Themenforen, „lesende Beratung" und auch Lotsenfunktion für die Zuordnung einer Erstanfrage. Alle registrierten User können Artikel erstellen, Freischaltung nach fachlicher und redaktioneller Überprüfung.
- Die Beratenden werden in Gesprächsführung und Onlineberatung ausgebildet und regelmäßig in Mentoratsgruppen sowie durch externe Supervision betreut.

22.300 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre sind als Nutzer registriert (Stand: Mai 2010). Die Beratung ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar. Durchschnittlich melden sich pro Monat derzeit 260 neue User an, für 2010 wird mit rund 3.200 neuen Nutzern gerechnet. Besucht wurde die Website im Jahr 2009 von 417.077 Besuchern.

„Grimme Online Award" 2008 des Adolf-Grimme-Instituts für das beste Internetangebot in der Kategorie „Wissen und Bildung"

Dokumentation: Projektbericht, Flyer, Qualitätsanalyse verschiedener Onlineberatungsanbieter der Universität Bielefeld

Ressourcen, Finanzierung
Eigenmittel des Kinderschutz e.V., Spenden, Bußgeldzuweisungen, Bundesmittel aus „Ein Netz für Kinder" (2010 0,25 Stelle für ein Jahr), ehrenamtliches Engagement. Kooperation mit der Georg-Simon-Ohm-Hochschule Nürnberg mit fachlichem Austausch zur psychosozialen Onlineberatung.

Kommentar im Projekt
„kids-hotline bietet geschützte Räume … Kinder und Jugendliche können sich mit Vertrauen an das Beratungsteam wenden. In den Foren unterstützen sich die Jugendlichen, die ähnliche Probleme haben oder hatten, gegenseitig und beantworten die Fragen der anderen ‚auf Augenhöhe'. Die Beraterinnen und Berater begleiten die Ratsuchenden lösungsorientiert dabei, ihr Problem ‚im richtigen Leben' wieder in den Griff zu bekommen. In jedem Fall gilt bei kids-hotline: Wenn deine Welt mal Kopf steht – Wir sind für dich da."

kids-hotline
Kinderschutz e.V.
Ansprechpartnerin: Annette Cieslinski
Kathi-Kobus-Straße 9, 80797 München
Tel. (089) 23 17 16-99 53
E-Mail: A.Cieslinski@kids-hotline.de
www.kids-hotline.de, www.kinderschutz.de

1. Preis im BGPP 2010
Eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 18ff.

Konzept zur Stärkung des Kindeswohls

Ein Kooperationsprojekt zwischen Städtischer Beratungsstelle und Abteilung Kindertagesstätten der Stadt Erlangen unterstützt Eltern in schwieriger Lebenssituation

Anlass

Berichte über Misshandlungen von Kindern durch ihre Eltern, über Aggressionen von Kindern gegen Kinder und über massiven Alkoholkonsum von Jugendlichen haben deutlich zugenommen. Die zuständigen Behörden haben den Handlungsbedarf erkannt. Reaktive Maßnahmen reichen auf Dauer nicht aus, weil sie erst zum Einsatz kommen, wenn das Wohl eines Kindes bereits gefährdet ist. Prävention muss deshalb zu einem Zeitpunkt erfolgen, wo durch Einwirken auf die Eltern vorbeugend für das Kind gearbeitet werden kann. Dazu ist der Kindergarten besonders geeignet.

Projektziele

Frühzeitiges Erreichen von Eltern, die auf Grund einer schwierigen persönlichen, sozialen und/oder finanziellen Situation ihren Erziehungsaufgaben nicht angemessen nachkommen können und gleichzeitig Hilfsangebote nicht nutzen. Sensiblere Wahrnehmung des Kindeswohls durch behördeninterne Zusammenarbeit mit den örtlichen Beratungsstellen, durch Sensibilisierung der Erzieherinnen für das Erkennen von Störungen bei Kindern und durch das Zugehen auf die betroffenen Eltern mit niedrigschwelligen Hilfsangeboten.

Umsetzung

Die Städtische integrierte Beratungsstelle in Erlangen (Jugend- und Familienberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Suchtberatung) bietet aufsuchende Beratung als niedrigschwelliges Gesprächsangebot für Eltern in schwierigen Situationen. In Zusammenarbeit mit der Abt. Kindertagesstätten wurde für das Projekt ein Kindergarten in einem sozialen Brennpunkt Erlangens ausgewählt (vier Kindergruppen mit je 25 Kindern, eine Krippe mit 12 Kindern). Projektbeginn im September 2008.

- Regelmäßige Fortbildung der Erzieherinnen (zweimonatliche Teamsitzungen) zur Wahrnehmung von Problemen bei Kindern und Eltern-Kind-Kontakten, Beratung zum Umgang mit Eltern und zur Gesprächsführung „zwischen Tür und Angel" mit Verweis auf das Beratungsangebot, Einzelfallbesprechungen
- Ein Elternbrief kündigt das Beratungsangebot an. Die Psychologin der Beratungsstelle ist an einem Tag in der morgendlichen Bringzeit anwesend und stellt sich den Eltern vor. Der monatliche Sprechtag wird durch Aushang angekündigt, Eltern kön-

nen sich bei der Kindergartenleitung in die Terminliste eintragen. Für die jeweils ca. einstündigen Gespräche steht ein separater Raum zur Verfügung. Geschwisterkinder werden während des Gesprächs betreut.

- Bis zum Juli 2009 (vorzeitiges Projektende wegen Brand des Kindergartens) insgesamt neun Sprechtage, 20 Gespräche mit 10 Elternteilen. Diese Eltern bewerteten das Angebot als sehr hilfreich und wünschten eine Fortsetzung. Drei vereinbarte Termine kamen nicht zustande, vier weitere Eltern wurden von den Erzieherinnen motiviert, das Angebot zu nutzen, taten dies aber nicht. Alle angesprochenen Eltern wollen keine Weitervermittlung in die Beratungsstelle, sondern ausschließlich das Angebot vor Ort nutzen.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung
Durch Zusammenarbeit der Abt. Kindertagesstätten und der Städtischen Beratungsstelle entstanden nur geringfügige Kosten.

Kommentar im Projekt
„Das niedrigschwellige Beratungsangebot wurde erfreulich gut angenommen … Die Erzieherinnen betonten die erfreuliche Auswirkung der Gespräche auf die Zusammenarbeit und viel offenere Kommunikation mit den Eltern. [Auch] Sie selbst hätten durch die Fallbesprechungen sehr profitiert und durchweg positive Veränderungen bei jenen Kindern beobachtet, über die sie gesprochen hätten, aber auch bei den Kindern, deren Eltern die Gespräche genutzt hatten … Mit dem relativ geringen Aufwand von durchschnittlich zwei Elterngesprächen pro Monat und einer Stunde Teambesprechung wurde Maximales erreicht, so dass für den Kostenträger, die Stadt Erlangen, eine außerordentlich geringe Belastung entstanden ist. Im Hinblick auf die Organisationsstruktur und die unproblematische Finanzierung wird das Projekt im Kindergarten ‚Rasselbande' fortgeführt und auf weitere Kindergärten ausgedehnt."

Integrierte Beratungsstelle der Stadt Erlangen
Ansprechpartnerin: Margot Stockhammer
Karl-Zucker-Straße 10, 91052 Erlangen
Tel. (0 91 31) 86 22 95
E-Mail: margot.stockhammer@stadt.erlangen.de

Augen auf

Studie der BKK zur Augengesundheit von Kindern im Kindergartenalter in Bayern

Anlass

Viele Eltern gehen davon aus, dass sich Sehprobleme von Kindern mit dem Alter „verwachsen". Doch der Zeitraum für den Sehlernprozess ist begrenzt, Defizite lassen sich nur innerhalb der ersten Lebensjahre, im günstigsten Fall bis zum Einschulungsalter nachholen. Sehstörungen, die bis zum dritten Lebensjahr entdeckt werden, sind in vielen Fällen erfolgreich zu behandeln.

Projektziele

Sensibilisierung von Eltern und pädagogischem Personal für die Bedeutung der frühzeitigen Augenuntersuchung bei Kindern, damit Augenerkrankungen rechtzeitig diagnostiziert und behandelt werden. Aufklärung über die Wichtigkeit der Teilnahme an Kinder-Vorsorgeuntersuchungen.

Umsetzung

Aktionstage zur Augengesundheit von Februar bis April 2009 in 13 Kindertagesstätten und Kindergärten in München, Regensburg, Coburg, Bayreuth, Straubing, Pocking, Rosenheim, Memmingen, Augsburg, Würzburg, Nürnberg, Ingolstadt und Alzenau. Bei der Auswahl der Einrichtungen wurde auf möglichst unterschiedliche regionale und sozioökonomische Bedingungen geachtet.

- Untersuchung der Sehfähigkeit (orthoptische Untersuchung) von 849 Kindern im Alter von ein bis sechs Jahren (51% männlich, 48% weiblich, 1% ohne Angabe) durch Orthoptistinnen; getestet wurden Sehschärfe, Augenbeweglichkeit und Augenstellung, räumliches Sehen, Farbensehen. Auf- und Abdecktest zum Nachweis von Schielerkrankungen. Die Teilnahme war freiwillig; Einwilligung der Eltern und Anamnese zu Augenerkrankungen (familiäre Belastung, Brille) wurden mittels Fragebogen eingeholt.
- Die Kinder wurden thematisch auf den Aktionstag vorbereitet; Untersuchung in altersgemischten Kleingruppen in Begleitung einer Erzieherin.
- Die Befunde wurden auf Erhebungsbögen (für die Auswertung) sowie in „Sehpässen" (für die Eltern) dokumentiert und am Ende des Untersuchungstages mit interessierten Eltern besprochen. Den Eltern aller Kinder mit auffälligem Ergebnis wurde eine Untersuchung beim Augenarzt empfohlen.

Ergebnisse:
Anamnese/Informationen der Eltern: 16,4% der Kinder waren bereits in augenärztlicher Behandlung, 9% Brillenträger, 7% Frühgeburten, 43,1% Vorerkrankungen der Augen in der Familie.

Befunde:
Bei 39,5 Prozent der Kinder bestand der Verdacht auf eine Sehschwäche oder Augenerkrankung, die durch einen Augenarzt abgeklärt werden sollte (335 Kinder mit insgesamt 432 Verdachtsdiagnosen): 36,3% Fehlsichtigkeit, 8% latentes oder manifestes Schielen, 5,3% fehlendes räumliches Sehen, 0,7% Augenbeweglichkeitsstörung.
Dokumentation: Projektdarstellung, Abschlussbericht der Studie, Erhebungsbogen, Elterninformationen, Presseinformation

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung durch den Landesverband Bayern der Betriebskrankenkassen. Die Schirmherrschaft des Projekts hatte Gesundheitsstaatssekretärin Melanie Huml, Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

Kommentar im Projekt
„Die Ergebnisse der Augenuntersuchungen machen deutlich, dass zum Thema Augengesundheit ein hoher Aufklärungsbedarf bei den Eltern besteht. Dies findet neben dem Untersuchungsergebnis auch darin Bestätigung, dass nur 17 Prozent der untersuchten Kinder bisher eine Untersuchung durch einen Augenarzt hatten … Mit dem Vorsorgeprogramm ‚BKK Starke Kids' bieten die Betriebskrankenkassen in Bayern bereits seit zwei Jahren ein erweitertes Kindervorsorgeprogramm an, das eine Augenuntersuchung ab dem 20. Lebensmonat beim Augenarzt vorsieht."

BKK Landesverband Bayern
Ansprechpartner: G. Greitemeyer, Ines Bauer, Monika Walchner
Züricher Straße 25, 81476 München
Tel. (089) 74 57 94 23
E-Mail: greitemeyer@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr

Bewegungsförderung in Kindergärten durch den Turn- und Sportverein Fürstenfeldbruck von 1885 e.V.

Anlass

Bewegungsmangel wird häufig schon im Kindergartenalter beobachtet. Defizite in Wahrnehmung, Motorik und Koordination sind oft die Folge; fast 10% der bayerischen Schulanfänger sind übergewichtig. Deshalb sollen Kinder bereits im Kindergarten an sportliche Betätigung herangeführt werden. Bewegung und Spiel sind für eine ganzheitliche Bildung und gesunde Entwicklung unverzichtbar und wirken sich positiv auf die geistige und emotionale Entwicklung aus.

Projektziele

Förderung der Bewegungsentfaltung von allen Kindern in Fürstenfeldbrucker Kindergärten, Verankerung der Bewegungsförderung in den Einrichtungen. Gesunde Entwicklung der Kinder und Heranführung an weitere sportliche Betätigung in den Vereinen.

Umsetzung

Projektbeginn im Sommer 2005: Der Turn- und Sportverein (TuS) Fürstenfeldbruck von 1885 e.V. ging auf die Kindergärten in Fürstenfeldbruck zu mit dem Angebot, ganzjährig vor Ort im Kindergarten ca. drei bis vier Sportstunden pro Woche durchzuführen.

- Seit Herbst 2005 nehmen vier Kindergärten (zwei städtische, zwei in kirchlicher Trägerschaft) an dem Projekt teil, im Herbst 2009 kam auch die integrative Kindertagesstätte der Stiftung Kinderhilfe Fürstenfeldbruck dazu.
- Die Durchführung der Sportstunden in den Kindergärten übernehmen junge Erwachsene mit einer Ausbildung als Übungsleiter für Kinder- und Jugendsport im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) im Sport bzw. des Zivildienstes.

Dokumentation: Kurzbericht, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung des Projekts (Freiwilliges Soziales Jahr) erfolgt durch den TuS Fürstenfeldbruck und Spenden; die Auswahl und Organisation der FSJler liegt ebenfalls beim Verein. Deren Ausbildung zum Übungsleiter und Begleitung durch zwei Seminare

während des Freiwilligen Sozialen Jahres übernimmt die Bayerische Sportjugend im Bayerischen Landessportverband. Als Trägerorganisation des FSJ im Sport wurde sie mit dem Gütesiegel „Qualität in Freiwilligendiensten" ausgezeichnet.

Für die Kindergärten ist die Teilnahme am Projekt kostenlos. Die Bayerische Sportjugend unterstützt sie mit Einkaufsgutscheinen für Sportgeräte.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt fördert nicht nur die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder, sondern auch die persönliche Entwicklung der FSJler. Durch Zivildienstleistende kommt auch noch ein männlicher Faktor in das weitgehend von Frauen besetzte Erziehungspersonal, der sich ebenfalls positiv auf die Kinder auswirkt."

Turn- und Sportverein Fürstenfeldbruck von 1885 e.V.
Ansprechpartner: Herbert Thoma
Klosterstraße 5, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. (0 81 41) 2 64 61
E-Mail: info@tusffb.de
www.tusffb.de

Kasperl geht auf Wanderschaft

Interaktive Adipositas-Prävention an Grundschulen im Berchtesgadener Land

Anlass

Adipositas im Kindes- und Jugendalter: Ein inaktiver Lebensstil, geprägt durch Bewegungsmangel, hohen Medienkonsum sowie leicht und günstig verfügbare hochkalorische „Snacks" und „Drinks" für Kinder sind Schrittmacher dieser Entwicklung. In verschiedenen Untersuchungen wurde das Vor- und Grundschulalter als wichtige Präventionszielgruppe für Adipositas identifiziert.

Projektziele

Förderung eines gesunden Lebensstils: Aktive Freizeitgestaltung, Senkung des Medienkonsums und gesünderes Ernährungsverhalten von Kindern im Grundschulalter.

Umsetzung

Das Adipositas Rehazentrum Insula entwickelte gemeinsam mit der Stiftung Juvenile Adipositas und der Puppenspielerin Mia Kaiser-Wenig (Berchtesgadener Puppenbühne) ein Kasperltheaterstück zur Adipositasprävention für die ersten und zweiten Klassenstufen der Grundschule. Es wurde in allen 24 Grundschulen im Berchtesgadener Land aufgeführt.

- Das Stück greift Themen wie „Essen", „Fernsehen" und „Langeweile" in lustiger und beschwingter Weise auf und stellt damit in kindgerechter Form mögliche Folgen von falscher Ernährung und Bewegungsmangel dar. Kasperl als vertraute und positiv besetzte Puppenfigur öffnet die Herzen der Kinder und bringt einen neuen Aspekt in die Auseinandersetzung mit dem Themenkreis. Er soll helfen, beginnendes Fehlverhalten zu ändern, und Lösungen aufzeigen. Die Spielpuppen wurden eigens dafür angefertigt, Inhalt des Stücks und Details der Puppen wurden in enger Abstimmung mit den interdisziplinären therapeutischen Teams des Rehazentrums (Ärzte, Ernährungsberater, Psychologen) entwickelt.
- Die Geschichte handelt von Kasperl, dem das tägliche Naschen und Fernsehen mit der Prinzessin zu langweilig wird und der auf Wanderschaft geht. Nach seiner Rückkehr zeigt er der Prinzessin, wie sie gesünder leben kann und befreit sie aus dem Bann der bösen „Zuckerhexe". Die Geschichte endet mit einem ausgelassenen Schlossfest.
- Im Anschluss an das Puppentheater Nachbesprechung in den Schulklassen, die Lehrkräfte erhalten dafür Anregungen in Form eines Knie-Buchs. Es enthält Szenen aus dem Stück und Fragen, die zum Nachdenken über das eigene Verhalten anregen (z.B.

„Was hilft besser gegen Durst, Wasser oder Limonade? Was bringt die Füße in Bewegung? Was tust Du, wenn Dir langweilig ist?")

Wissenschaftliche Begleitung des Projekts im Rahmen einer Promotion an der Philipps-Universität Marburg. Untersucht wurden mittels Fragebögen Freizeit- und Ernährungsverhalten sowie der Medienkonsum von 125 Erstklässlern aus vier Grundschulen. Es zeigte sich ein signifikanter Unterschied in der Experimentalgruppe vor und nach dem Besuch des Theaters hinsichtlich der Freizeitgestaltung (geringere Mediennutzung, vermehrt „Freunde treffen"). Hinsichtlich der Ernährung gab es keinen Unterschied zur Kontrollgruppe.

Dokumentation: Projektbericht, wissenschaftliches Poster, Knie-Buch, Fragebogen, Elternbrief, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung
Entwicklungsressourcen: Rehazentrum Insula in Zusammenarbeit mit der Universität Marburg; Finanzierung der Schulaufführungen durch die Stiftung Juvenile Adipositas im Diakoniewerk Hohenbrunn und die Sparkasse Berchtesgadener Land; für die Schulen waren die Aufführungen kostenlos.

Kommentar im Projekt
„Die bisherigen Aufführungen in Grundschulen des Berchtesgadener Landes haben ein sehr großes und sehr positives Echo gefunden." – „Die Schüler verbrachten vor der Intervention signifikant mehr Zeit vor dem Fernseher als danach und trafen sich weniger mit Freunden. Zusätzlich bewerteten sie vor dem Kasperltheater passive Freizeitgestaltung vor dem Fernseher als ‚besser für dich' im Vergleich zu nach dem Kasperltheater … Es kann davon ausgegangen werden, dass die Intervention Kasperltheater als Veränderungsmotivation wirkt."

Adipositas Rehazentrum Insula
Ansprechpartnerin: Alexandra Gasperl
Insulaweg 8, 83483 Bischofswiesen
Tel. (0 86 52) 5 95 22
www.insula.at

KidsTUMove

Ein Bewegungsprogramm der Technischen Universität München zur Integration von Kindern mit chronischen Erkrankungen

Anlass

Eine der nachhaltigen chronischen Erkrankungen im Kindesalter ist die Adipositas. Sie kann bei an sich gesunden Kindern auftreten, wird aber häufig bei Vorliegen anderer Erkrankungen beobachtet, etwa bei angeborenen Herzfehlern, Asthma bronchiale oder Krebserkrankungen. Aufgrund von Unkenntnis, Angst vor Risiken und Überbehütung werden diese Kinder und Jugendlichen häufig von Eltern und Lehrkräften von sportlicher Aktivität in Schule und Freizeit ausgegrenzt. Bewegungsarmut und daraus resultierende motorische Defizite sowie mangelndes Selbstvertrauen können die Folge sein. Das Programm KidsTUMove des Lehrstuhls für Sport- und Gesundheitsförderung der Technischen Universität München (TUM) widmet sich diesem Thema durch die Verknüpfung eines Aktionsprogramms mit einer integrierten Kindersportgruppe unter sportwissenschaftlicher und medizinischer Betreuung.

Projektziele

Nachhaltige Förderung von Bewegungsmotivation und sportlicher Aktivität übergewichtiger Kinder zur langfristigen Gewichtsreduktion und Verminderung der Begleiterscheinungen von Übergewicht unter Beachtung der individuellen Belastungsgrenzen, insbesondere bei Vorliegen chronischer Erkrankungen wie Asthma, Krebs oder angeborenen Herzfehlern. Steigerung des Vertrauens zum eigenen Körper, Reintegration in Alltagsleben und Schulsport und Steigerung der Lebensqualität – zunächst im Münchner Raum, langfristig in ganz Bayern.

Umsetzung

Stufe 1: Aktionsmaßnahme. Seit 2008 veranstaltet die Fakultät für Sportwissenschaften der TU München ein Sommerferien-Erlebniscamp an der TUM, beruhend auf den Säulen Bewegung, Ernährung, Stressreduktion und Integration:

- In Zusammenarbeit mit Kinderkliniken aus ganz Bayern verbringen ca. 25 Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren eine Ferienwoche auf dem TUM Campus im Olympiazentrum mit verschiedensten körperlichen Aktivitäten und attraktiven Bewegungsprogrammen des Lehrstuhls für Sport und Gesundheitsförderung.
- Alle Sportarten können von Studenten, die über die Belastungskriterien genau informiert sind, betreut werden. Zusätzlich ständige medizinische Betreuung.

Stufe 2: KISS-Schulen. Um die Nachhaltigkeit des Sommercamps zu gewährleisten, wird eine integrative Kindersportschule (KISS) eingerichtet: Kindgerechte Bewegungsangebote unter Aufsicht von qualifizierten Übungsleitern unter Berücksichtigung individueller körperlicher Fähigkeiten. Langfristig Integration von Kindern mit und ohne chronischen Erkrankungen in gemeinsame Gruppen.

Evaluation der Wirksamkeit: Abschätzung des kardiovaskulären Risikoprofils durch Ultraschalldiagnostik (Sonographie A. carotis communis, Bestimmung der Intima-Media-Dicke), sportmotorischer Fitnesstest und medizinische Untersuchungen, Fragebogen zur körperlichen Aktivität, Lebensqualität und Selbstbewusstsein.

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Personalkosten (ein Sportwissenschaftler als KISS-Übungsleiter), Organisation, Ausrüstung und Marketing werden durch Fördermittel gedeckt.

Kommentar im Projekt

„Spaß, Motivation, Kreativität und Miteinander und auch kognitive Aspekte stehen im Vordergrund. Es sollen die motorischen Fertigkeiten der Kinder geschult werden, immer vor dem Hintergrund von durchführbaren und attraktiven Sportangeboten … Gleichzeitig erfahren die Kinder durch das Beisammensein mit Gleichbetroffenen eine soziale Wiedereingliederung und begünstigen ihre kognitive Entwicklung … Das Sommercamp hat sich seit seiner Gründung zu einer jährlichen Institution entwickelt, die auf große Resonanz stößt und die Kinder auch dazu veranlasst hat, danach regelmäßig einmal pro Woche an einem weiterführenden Bewegungsprogramm teilzunehmen."

Technische Universität München
Lehrstuhl für Sport- und Gesundheitsförderung
Ansprechpartnerin: Barbara Reiner
Connollystraße 32, 80809 München
Tel. (089) 289-24571
E-Mail: barbara.reiner@sp.tum.de
www.kidstumove.sp.tum.de

Gesundheit macht Schule ...
nach Sebastian Kneipp

Der Kneipp-Bund unterstützt Grundschulen auf dem Weg zur gesunden Schule

Anlass

Das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp mit seiner selbstverständlichen Ausrichtung an der Salutogenese „Was macht bzw. was hält mich gesund?" ist in allen Lebensphasen umsetzbar. Die fünf Kneipp-Elemente Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung lassen sich gut in den Alltag mit Kindern einfügen. 220 Kindergärten arbeiten bereits nach den Richtlinien des Kneipp-Bundes, ebenso viele sind in der Vorbereitungsphase. Mit dem Herauswachsen der Kinder aus diesen Einrichtungen ergab sich die Notwendigkeit, das Konzept für Schulen zu erweitern. Es ist im schulischen Alltag ohne viel Aufwand umsetzbar; Kinder, Lehrkräfte und Eltern profitieren gleichermaßen.

Projektziele

Schulen, die die Kneippschen Elemente in ihren Alltag einbinden, wählen der Gesundheit förderliche Lebensweisen und lernen gesundheitsgerechte Bewältigungsformen; sie schaffen eine gesunde Lebens-, Spiel- und Bildungsumwelt und bauen gesundheitsförderliche soziale Netze auf. Ziel ist es, das Konzept in möglichst vielen Grundschulen in Bayern umzusetzen. Ansprechpartner dafür ist das Schulpersonal, das als Multiplikator ausgebildet, befähigt und begleitet wird.

Umsetzung

Gesundheitsbewusstes Verhalten als Grundprinzip im gesamten Schulleben ist Grundlage des Projekts. Die Kneipp-Elemente werden in den Grundschul-Alltag integriert: Lebensordnung (Themen: Schule gemeinsam gestalten durch soziales Miteinander, Gefühle wahrnehmen, Konflikte bewältigen), Ernährung (Was ist gesund und schmeckt?), Heilkräuter (Heilpflanzen und ihre Wirkung, Kräuter pflanzen und hegen), Bewegung (Spiel und Sport für Freude und Entspannung, Bewegte Pause, aktiver Unterricht fördert die Lernqualität), Wasser (Kneippsche Anwendungen, Natur erleben). Die Schulen werden dabei unterstützt durch:

- kostenlos zur Verfügung gestellte, umfangreiche Unterrichtsmaterialien (Handbuch)
- Fortbildungen für Lehrkräfte zum „Kneipp-Gesundheitslehrer/in SKA" in der Sebastian-Kneipp-Akademie

- Inhaltliche Hilfestellung, Erarbeitung schulindividueller Konzepte, Unterstützung bei Projektkonzeption und -umsetzung. Für Lehrkräfte gibt es ein Forum zum Erfahrungsaustausch.

Das Konzept „Gesundheit macht Schule … nach Sebastian Kneipp" wird im „Landesprogramm für die gute gesunde Schule" des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus empfohlen.

Schulen können sich als „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule" zertifizieren lassen. Bundesweit gibt es bereits vier Kneipp-Schulen®, in Bayern befinden sich zwei in der Vorbereitungsphase (Grundschule Heiligkreuz, Kempten, und Josef-Anton-Laucher-Schule, Dillingen)

Dokumentation: Projektbericht, Unterrichtsmaterialien, Richtlinien „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule", Informationen zur Fortbildung zum „Kneipp-Gesundheitslehrer/in SKA"

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung des Projekts durch Eigenmittel. Kooperationspartner bei Materialienerstellung und -verteilung sind die BKK24, die Signal-Iduna-Gruppe und der Schulbuchverlag Care-Line GmbH. Kosten der Fortbildungen werden durch Teilnahmegebühren gedeckt. Interessierte Schulen können auf ein Netz von Kneipp-Vereinen zurückgreifen, die ihnen Hilfen zur Verfügung stellen können.

Kommentar im Projekt
„Die Grundschule bietet einen optimalen Settingansatz. Alle Kinder jeglicher Herkunft mit ihren Familien werden erreicht … Wir setzen uns zum Ziel, mit der Schwerpunktsetzung ‚Kneipp in der Grundschule' bei den Kindern eine starke Motivation zu Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung zu bewirken … Das Konzept ist ganzheitlich ausgerichtet. Lehrpersonal, Kinder und Elternhaus profitieren von einem gesundheitsfördernden Schulalltag."

Kneipp-Bund e.V. – Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention
Ansprechpartnerin: Ursula Hiller
Adolf-Scholz-Allee 6-8, 86825 Bad Wörishofen
Tel. (0 82 47) 30 02-183
E-Mail: kinder@kneippbund.de
www.kneippbund.de

Schulprojekt „Ernährung & Bewegung“

Die Bahnhof-Apotheke Kempten fördert gesunde Ernährung und Bewegung für die fünfte und sechste Klassenstufe in Schulen der Region

Anlass

„Wer sich ausgewogen ernährt und regelmäßig bewegt, lebt gesünder. Das weiß doch jedes Kind, könnte man meinen. Dass dem nicht so ist, zeigt ein Blick in unsere Schulen“: Zwei bis drei Stunden Schulsport pro Woche reichen nicht aus, um den Bewegungsbedarf von Kindern sinnvoll zu unterstützen, und das Thema „Gesunde Ernährung“ wird im Unterricht oft nur kurz abgehandelt. Dass hier dringender Handlungsbedarf besteht, zeigen auch die Ergebnisse der Studie zur Kinder- und Jugendgesundheit (KIGGS). Die Bahnhof-Apotheke Kempten hat diese grundsätzliche Problematik zum Anlass genommen, das Schulprojekt „Ernährung & Bewegung“ als Präventionsprogramm in der Region zu initiieren.

Projektziele

Vermittlung der Grundlagen einer sinnvollen, ausgewogenen Ernährung und der Bedeutung von ausreichender Bewegung. Da Kinder vor allem durch Beobachten und Erleben lernen, stehen Spaß an der Bewegung und praktische Erfahrungen an erster Stelle. Ziel ist die positive Beeinflussung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens durch langfristige Begleitung in Theorie und Praxis. Angesprochen sind Kinder der 5. und 6. Klassenstufe der Volksschulen der Region.

Umsetzung

Start mit einem Pilotprojekt von Januar bis Juli 2008 mit vier 5. Klassen aus zwei Volksschulen in Kempten und Buchenberg (100 Schüler). Seit Oktober 2009 werden insgesamt 17 Klassen an sechs Schulen im Raum Kempten betreut (ca. 360 Schüler). Das Projekt wird jetzt über einen Zeitraum von 10 Monaten durchgeführt und umfasst einmal wöchentlich zwei Schulstunden à 45 Minuten für die einzelnen Klassen sowie die freiwillige Teilnahme an einem Sportprogramm (Fitnessgruppe einmal wöchentlich 90 Minuten am Nachmittag).

- Unterrichtsinhalte: Gesunde Ernährung (Ernährungsphysiologie, Zubereitung von gesundem Frühstück/Pausenmahlzeiten), theoretische Informationen zu Ausdauertraining und Muskelaufbau, aktives Bewegungsprogramm. Nachmittägliche Fitnessgruppe: Nordic Walking, Zirkeltraining, Ballspiele; Teilnahme an externen Sportveranstaltungen. Einsatz von Hilfsmitteln zur Darstellung der sportlichen Leistung und ihrer Veränderung (z.B. Schrittzähler, Pulsuhren, Körperfettmessung). Bergwanderung als Abschluss.

- Einbeziehung der Eltern: Informationen zu Beginn und während des Projekts (Unterrichtsblätter mit Informationen zum Nachlesen, Elternbriefe; Hausaufgaben sollen gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden). Einladung zu den Sportveranstaltungen und Abschlusstouren.
- Nach Projektende Evaluation und Auswertung: Bestimmung von Größe, Gewicht, BMI, Körperfettanteil und Fitness der Schüler, Fragenbogen für Schüler, Eltern, Lehrer, Betreuer. Nachbetreuung ausgewählter Schulen einmal monatlich für eine nachhaltige Umsetzung des Gelernten.
- Konzeption, Leitung und Durchführung durch den Apotheker und Mitarbeiter der Apotheke (Ernährungsberaterin, Sportlehrer/C-Trainer DSV nordisch, zwei weitere Fachkräfte); seit Februar 2010 Einbindung eines Pädagogen.

Dokumentation: Projektdarstellung, Abschlussbericht

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung durch die Apotheke (Sachmittel, Unterrichtsmaterial, Lebensmittel aus dem Naturkostladen der Apotheke, Personaleinsatz ca. zwei mal fünf Stunden pro Schule und Woche), seit September 2009 Kooperation mit der Stadt Kempten und der AOK Kempten-Oberallgäu (finanzielle Unterstützung) sowie mit dem Staatlichen Schulamt Oberallgäu-Lindau-Kempten (Ausschreibung des Projekts für die Volksschulen).

Kommentar im Projekt

„Die positive Resonanz aller Beteiligten (Schüler, Eltern, Lehrer) war ein großer Ansporn, das Projekt fortzuführen und auszuweiten … Viele und sehr positive Reaktionen sowohl in den Gemeinden als auch in der lokalen Presse … Die Auswertungen zeigen vielversprechende Erfolge. Im Gegensatz zu den Resultaten der KIGGS-Studie waren während des Projektzeitraums nahezu keine Gewichtszunahmen zu verzeichnen bzw. wurde bei den meisten Kindern eine positive Veränderung in den grünen Bereich der Perzentilkurven erreicht. Besondere Verbesserungen zeigten sich bei adipösen Kindern."

Bahnhof-Apotheke Kempten
Ansprechpartner: Dietmar Wolz
Bahnhofstraße 12, 87435 Kempten
Tel. (08 31) 5 22 66 88
E-Mail: dwolz@bahnhof-apotheke.de
www.bahnhof-apotheke.de

GEMS: gut essen, mehr Sport

Ein Kooperationsprojekt zwischen der Ludwig-Thoma-Realschule und der Sani-Plus-Apotheke in München

Anlass

Übergewicht und Adipositas betreffen immer häufiger auch Kinder und Jugendliche. „Realschule und Apotheke möchten praxisnah und effizient ihren Beitrag zur Prävention und Aufklärung leisten": Aus zunächst einzelnen Koch- und Bewegungskursen entwickelte sich eine dauerhafte Kooperation mit mehrstündigem Ernährungsunterricht an der Ludwig-Thoma-Realschule.

Projektziele

Schülerinnen und Schüler erlernen ein vernünftiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten und entwickeln ein eigenverantwortliches Gesundheitsbewusstsein. Kennenlernen und Zubereitung von gesunden Speisen, Steigerung von Konzentration und schulischer Leistung durch nährstoffreiche Lebensmittel und sportlichen Ausgleich, Vorbeugung von Ess-Störungen, Adipositas und ernährungsmitbedingten Krankheiten.

Umsetzung

Einführung des Projekts im Schuljahr 2005/06 in allen Jahrgangsstufen der Schule mit zwei GEMS-Tagen im Halbjahr für jede Klasse. An diesen Tagen führen Fachlehrer Projekte zu Ernährung und Bewegung durch. Seit dem Schuljahr 2009/10 besteht eine Kooperation zwischen Schule und SaniPlus Apotheke im PEP, in die rund 150 Schüler der Klassenstufen 5, 7 und 10 eingebunden sind.

- Zwei Diätassistentinnen der Apotheke arbeiten die Inhalte des Ernährungsunterrichts aus und übernehmen die GEMS-Tage zum Schwerpunkt Ernährung in den Klassen der 5., 7. und 10. Jahrgangsstufe mit jeweils einer halben Klasse, während die andere Hälfte der Klasse mit einer Sportlehrkraft der Schule eine Aktion zum Projektschwerpunkt Bewegung durchführt.
- Ernährungsunterricht mit Theorie- und Praxiseinheiten, Themen: Nährstoffe, Powerfrühstück, Leistungskurve, Flüssigkeitshaushalt, Verdauung; Zubereitung schmackhafter, vollwertiger Speisen; Experimente, Sinnesparcours und Genussübungen
- Freiwilliger GEMS-Nachmittag: Zusätzliche Kochkurse in der Lehrküche der Sani-Plus-Apotheke bzw. in der Schulküche zu Themenschwerpunkten wie „5 am Tag" oder „Leichte Vollkost"
- Die Schüler erhalten für die Themen des Unterrichts Arbeitsunterlagen und Rezepte. Einzelberatungen der Schüler durch die Fachkräfte der Apotheke.

Evaluation (Fragebogen): 79 Prozent der Schüler haben das Gefühl, im GEMS-Projekt Dinge zu lernen, die „im Leben weiterhelfen"; fast jeder hat bereits Rezepte aus dem Unterricht auch zu Hause zubereitet.

Für das Schuljahr 2010/11 sind vier GEMS-Tage pro Halbjahr für jede Klasse in Vorbereitung. Geplant werden außerdem Projektwochen zu einzelnen Themen, abgekoppelt vom Schulunterricht, eine Ernährungsschulung für interessierte übergewichtige Schüler, ein „Ernährungsstammtisch" für Eltern und die Vorstellung des Projekts an anderen Münchner Schulen.

Dokumentation: Projektbericht, Inhalte Ernährungsunterricht Klassenstufe 7, Bilder, Unterrichtsmaterialien und Rezepte, Evaluationsbogen

Ressourcen, Finanzierung

Fachlehrkräfte der Schule, Diätassistentinnen der Apotheke, Schülerbeitrag für das Projekt 5 Euro pro Schuljahr. Förderung durch das Referat für Umwelt und Gesundheit der Landeshauptstadt München.

Kommentar im Projekt

„Realschule und Apotheke leisten ihren Beitrag zu nachhaltigem sozialen Engagement. Dieses Kooperationsprojekt zwischen Bildungseinrichtung und Betrieb aus dem Gesundheitswesen fokussiert weitere langfristige und kreative Synergien … Das GEMS-Projekt ist mittlerweile fester Bestandteil im Schulalltag. Beispielhafte Aussagen der Schüler/innen, was ihnen an GEMS am besten gefällt: ‚… dass man leckere Sachen kocht', ‚… dass man Sport und Essen miteinander verbindet' … Die Eltern berichten mit Begeisterung, dass ihre Kinder zuhause mit Spaß ihre GEMS-Rezepte nachkochen und diese – sowie das neu erlernte Wissen zu den Lebensmitteln – stolz den restlichen Familienmitgliedern und Freunden präsentieren."

Ludwig-Thoma-Realschule
Ansprechpartnerin: Christina Pfeiffer
Fehwiesenstraße 118, 81673 München
Tel. (089) 43 63 05-0
E-mail: ch-pf@online.de

SaniPlus-Apotheke im PEP
Ansprechpartnerin: Karima Stockmann
Ollenhauerstraße 6, 81737 München
Tel. (089) 67 00 96-18
E-Mail: ernaehrungsteam@sanipep.de

Motivations- und Körperbewusstseinstraining

Ein künstlerisches Theaterfach fördert die Persönlichkeitsentwicklung von Hauptschülerinnen und Hauptschülern in Nürnberg

Anlass

Bei Sporttagen an der Nürnberger Thusneldaschule fielen im Rahmen eines Workshops mangelnde körperliche Fitness, schwache Koordination und ein ungünstiges Sozialverhalten der Schülerinnen und Schüler auf, die aber begeistert an dem Angebot teilnahmen. Ballettmeister und Choreograph Klaus-Peter Rilling unterbreitete der Schulleitung daraufhin den Vorschlag eines künstlerischen Theaterfaches an der Hauptschule, um die Schüler in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

Projektziele

Zukunftsaussichten eröffnen: Steigerung der körperlichen Fitness, Förderung von Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, sozialer Kompetenz, Empathie, Frustrationstoleranz, Förderung von Primärtugenden wie Zuverlässigkeit, Disziplin und Durchhaltevermögen. Übergeordnetes Ziel ist eine umfassende Persönlichkeitsbildung, die es jedem Schüler ermöglicht, mit einem gestärkten Selbstwertgefühl, sicherem Auftreten und guter Ausstrahlung seinen Platz im Berufsleben zu finden.

Umsetzung

Das Projekt „Theaterfach" startete im September 2006 mit zwei Wochenstunden für die Schüler der 7. Klasse der Thusneldaschule als Pflichtfach alternativ zum Sportunterricht. Alle Schüler entschieden sich für das Theaterfach.

- Während des Schuljahres wurden regelmäßig wöchentlich Tanz, Theater, Sprechschulung und Fitness unterrichtet; dabei waren auch die zwei Klassenlehrer anwesend. Darüber hinaus wurde ein freiwilliges Zusatztraining angeboten. Am Staatstheater Nürnberg erhielten die Schüler Einblick in Schneiderei, Licht, Maske, Choreografie, unterstützt durch eine Theaterpädagogin.
- Abschlussarbeit im ersten Schuljahr: Tanz- und Sprechtheaterstück „These Walls Around Me". Die Schüler drücken Gedanken zum Thema „Gefühle leben und Mauern durchbrechen" in eigenen Texten, Gruppen- und Solotänzen aus. Aufführung mit großem Erfolg bei den Schultheatertagen.
- Zum Projekt gehört auch die Vernetzung mit Handwerks- und mittelständischen Betrieben in und um Nürnberg. Vorstellung des Projektes, Organisation von betrieblichen Praktika für die Schüler.

Auszeichnungen: Bundesweiter Ehrenamtspreis „Bürgerpreis 2007" in der Kategorie „Arbeit und Engagement" der Initiative „für mich, für uns, für alle", Auszeichnung der Bertelsmann-Stiftung 2008 für soziales Engagement als „Unternehmen für die Region" mit Kooperationspartnern.

Dokumentation: Projektdokumentation, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Ehrenamtliches Engagement (unentgeltliche Unterrichtung der Schüler), Spenden. Das Marktforschungsunternehmen ForschungsWerk GmbH Nürnberg begleitet das Projekt. Geplant ist die Zusammenarbeit mit der Sozial- und Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Kommentar im Projekt

„Körperliche Bewegung in Verbindung mit geistigen Anstrengungen bewirkt eine positive Persönlichkeitsentwicklung … Die jungen Menschen, die unsere Hauptschulen verlassen, sollen der Gesellschaft wieder vertrauen können. Sie brauchen eine Chance auf dem Arbeitsmarkt … Wir wollen den Versuch unternehmen, diesen jungen Menschen ihren Wert zu zeigen und sie wieder dorthin führen, wo sie gebraucht werden."

Aus dem Bericht einer Lehrkraft: „Sowohl die Eltern als auch unsere Mädchen und Jungen sind begeistert, sie sind sehr motiviert, kommen freiwillig zum Zusatztraining … Erste Erfolge im Schulalltag sind zu verzeichnen. Die Schülerinnen und Schüler treten selbstbewusster auf, sie unterrichten außerdem sehr souverän ihre Mitschüler in fremden Klassen … Die Disziplin im Körper wirkt sich bereits jetzt auf die Disziplin beim Lernen aus, es werden einfach bessere Noten geschrieben."

Ballettschule Rilling-A.R.T.
Klaus-Peter Rilling
Freiligrathstraße 8a, 90482 Nürnberg – Mögeldorf
Tel. (09 11) 54 14 64
E-Mail: info@rilling-art.de
www.rilling-art.de

Alle ziehen an einem Strang!

Gesundheitswochen an der Hans-Böckler-Real- und Wirtschaftsschule Fürth

Anlass

Besonders bei den Schülern der 8. und 9. Klassen wurde an der Hans-Böckler-Real- und Wirtschaftsschule Fürth eine Zunahme körperlicher und seelischer Probleme beobachtet: verminderte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, verursacht durch mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, unkontrollierten Medienkonsum, fehlende Konfliktlösungsstrategien, unpassenden Umgang mit Stress, Alkoholmissbrauch und vieles mehr. Die Schule gilt als „Brennpunktschule" mit hohem Migrantenanteil. Das Kollegium und die Eltern hielten gesundheitsfördernde Maßnahmen für dringend erforderlich! Ärzte, Apotheker und Beratungsstellen boten Unterstützung an. „2008 wagten wir ein Experiment: Eine Woche lang gehörte die Schule den Gesundheitsexperten!" Der Erfolg war groß; das Konzept wurde weiterentwickelt und 2009 als 2. Gesundheitswoche realisiert.

Projektziele

Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Fähigkeiten und der sozialen und persönlichen Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler. Verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper, Hinführen zu eigenverantwortlichem Handeln, aktive Beteiligung am Schulleben, nachhaltige Verbesserung des Schulklimas und der Lebensqualität.

Umsetzung

Die zweite Gesundheitswoche der Hans-Böckler-Schule, die hier exemplarisch vorgestellt wird, fand vom 20. bis 24. Juli 2009 statt. Das Projekt richtete sich hauptsächlich an die rund 420 Schüler aus 14 Klassen der 8. und 9. Jahrgangsstufe, aber auch an Eltern und das Lehrerkollegium.

- Rund 100 Gesundheitsexperten vermitteln Fachwissen und Lebenserfahrung in überwiegend interaktiven Workshops, machen ggf. Hilfsangebote und stehen als Ansprechpartner bereit. Lehrkräfte betreuen und vertiefen die Angebote. Themenbereiche sind u.a. Suchtprävention, gewaltfreie Kommunikation, Medienerziehung, Sexualität & AIDS, Stress, Konzentration & Entspannung, Bewegung, Ernährung, Doping und die Frage nach dem Glück. Während der Gesundheitswoche hat jede Klasse 15 bis 20 Einzelprojekte von 90 bis 180 Minuten Dauer; insgesamt gibt es mehr als 200 Projekte.
- Die Schüler beteiligen sich in vielfältiger Weise in Arbeitsgruppen und freier Mitar-

beit bei Auswahl und Betreuung der Projekte, Organisation eines Logo-Wettbewerbs, des gesunden Buffets und von Bewegungsspielen. Über 50 Schülerreporter führen Interviews, schreiben Berichte, fotografieren, erstellen die Dokumentation und evaluieren die Projektwoche.

- Auch Eltern nehmen aktiv teil, kommen zu den drei Themen-Elternabenden, beteiligen sich an der „Gesunden Pause", einige sind als Referenten dabei. Kochbuch des Elternbeirats „Das schmeckt uns in Fürth" mit Alternativen zum Fast Food.

Das Projekt ist auf Dauer angelegt, es wird jährlich wiederholt und das Angebot ausgebaut (neue Themen für 2010 sind u.a. „Behinderung" und „Mit allen Sinnen"). Zusätzliche gesundheitsfördernde Angebote gibt es während des gesamten Schuljahres (Ernährung, Bewegung, Gestaltung des Lebensraums Schule).

Dokumentation: Projektbericht, Dokumentationen der Gesundheitsprojekte 2008/09 und der Gesundheitswochen 2008, 2009; Eltern-Kochbuch „Das schmeckt uns in Fürth"

Ressourcen, Finanzierung

Keine Finanz-, Personal- und Sachmittel vom Sachaufwandsträger; Finanzierung durch Zuschüsse, Sponsoring, Schülerbeiträge. Die Projektleiterin unterrichtet sieben Stunden; den Zeitaufwand für die Projektarbeit leistet sie ehrenamtlich.

Kommentar im Projekt

„Viele anerkennende Rückmeldungen der externen Partner, des Kollegiums, von vielen Eltern, Schülern und an dem Projekt interessierten Personen bestätigen uns darin, die richtige Projektidee umgesetzt zu haben. Besonders freuen wir uns darüber, dass der Unterstützerkreis beständig zunimmt! Beispielsweise helfen uns in der kommenden 3. Gesundheitswoche auch Mitglieder des Freiwilligenzentrums Fürth und des Zentrums aktiver Bürger in Nürnberg … Verstärkt wird die Nachhaltigkeit während des Schuljahres … durch zusätzliche Ernährungs- und Bewegungsangebote … Die Etablierung der Gesundheitswoche am Schuljahresende hat für Schulen den Vorteil, dass die notenfreie Zeit „gehaltvoll' überbrückt wird. Natürlich kann das Projekt auch zu jeder anderen Jahreszeit durchgeführt werden!"

Hans-Böckler-Schule, Städtische Real- und Wirtschaftschule
Ansprechpartnerin: Astrid Matthey
Fronmüllerstraße 30, 90763 Fürth
Tel. (09 11) 9 74-24 51
E-Mail: sekretariat@hans-boeckler-schule.de
www.hans-boeckler-schule.de

Nürnberger Mädchenkalender

Der Mädchen-Arbeitskreis begleitet durch das Schuljahr 2010/11

Anlass

Die Übergangszeit vom Mädchen zur Frau ist geprägt von körperlichen und psychischen Veränderungen, neuen Interessen und Bedürfnissen, Unsicherheiten, Herausforderungen und Erwartungen des Umfelds. Der Mädchen-Arbeitskreis in Nürnberg will diese Phase mit Informationen, Unterstützung und Beratung in der Lebenswelt der Mädchen begleiten. Ein geschlechtsspezifischer, alterbezogener und auf die Region ausgerichteter Schuljahreskalender soll diese Begleitung ergänzen und viele Mädchen erreichen.

Im Mädchen-Arbeitskreis arbeiten Fachfrauen aus den Bereichen Gesundheit, Offene Jugendarbeit und Jugendverbandsarbeit für und mit Mädchen und jungen Frauen, um deren Interessen, Wünsche und Bedürfnisse zu vertreten und die Gesellschaft dafür zu sensibilisieren.

Projektziele

Schuljahreskalender, gestaltet mit und für Mädchen ab der fünften Klasse, der sich an der Lebenswelt der Schülerinnen in und um Nürnberg orientiert. Informationen und Tipps zum Körper und seinen Veränderungen, zu gesunder Lebensweise, Prävention und möglichen Gesundheitsgefährdungen sollen neben jugendkulturellen Themen, Nützlichem, Spielen und Spaß möglichst viele Mädchen täglich begleiten.

Umsetzung

Bereits für das Schuljahr 2009/10 hatte der Arbeitskreis einen Kalender herausgegeben, der 1.800 Mädchen in und um Nürnberg erreichte und sehr gut aufgenommen wurde. Die positiven Reaktionen waren Anlass, einen zweiten Kalender für das Schuljahr 2010/11 zu gestalten.

- Ideensammlung: Befragung von Mädchen zu Interessen, Anregungen aus dem letztjährigen Kalender und aus der Arbeit der Herausgeberinnen
- Erarbeitung: Präzisierung der Themen (z.B. Schönheitsideale im Wandel der Zeit, Verhütung, HIV, Ernährung, Suchtprävention) durch die Herausgeberinnen, unterstützt durch verschiedene Fachstellen. Interviews mit Mädchen und jungen Frauen, die aufgrund ihres ehrenamtlichen Engagements oder künstlerischer Ausdrucksformen Vorbilder sein können (Autorin, Musikerin, Choreographin, Jugenddelegierte beim G8-Gipfel, Nürnberger Christkind). Mädchen in den Jugendtreffs testen die Tipps für

Rezepte, Kosmetik u.a., eingebettet in die Arbeit zur Persönlichkeitsbildung. Neben dem Kalendarium entstanden Wochen- und Monatsthemen, ergänzt durch Stundenpläne, Notenspiegel, Spiele, einen Toilettenführer u.a.

- Gestaltung durch eine Grafikerin, Druck. Mit einem kleinen Fest wird der Kalender am 18. Juni 2010 präsentiert (Infostände, Grußwort der Frauenbeauftragten und des Oberbürgermeisters, Vorstellung der beteiligten Mädchen, Besucherinnen und Besucher können Rezepte ausprobieren, Buttons herstellen)
- Verkauf des Kalenders zum Peis von 3,80 Euro an verschiedenen Verkaufsstellen (Jugendamt, Jugendinformation, Kreisjugendring, Touristinformation Nürnberg, Eckstein, Evangelische Jugend Nürnberg). Nach Schuljahresbeginn Auswertung der Verkaufszahlen und Befragung zu Verwendbarkeit und inhaltlichen Themen (Fragebogen).

Dokumentation: Projektbericht, Mädchen-Kalender 2010/11

Ressourcen, Finanzierung

Die Herausgeberinnen konnten den Kalender im Rahmen ihrer Arbeitszeit erstellen; beteiligt waren zudem rund vierzig Mädchen und junge Frauen und sechs Fachstellen. Verantwortliche Herausgeberin ist die Evangelische Jugend Nürnberg. Die Herstellungskosten sollen durch Verkauf und die Anzeigen weitgehend gedeckt werden; 500 Stück nimmt die Präventive Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Nürnberg ab.

Kommentar im Projekt

„Mit Selbstverletzungen, Essstörungen, der Verweigerung von körperlichen Veränderungen, Gewalterfahrungen, Sucht- und Drogenerfahrungen, Wünschen von Schönheitsoperationen etc. werden wir oft in der Arbeit konfrontiert. Diese Themen wurden umgedreht und [im Kalender] in Reihen gefasst. So gibt es u.a. die Rubrik der Schönheitsideale im Wandel der Zeit, Erklärungen von Straßennamen berühmter Frauen, Interviews mit Mädchen/jungen Frauen, die Vorbildfunktion haben können und Rezepte … Der Kalender soll als Begleiter und Vermittler während eines Schuljahres die Nachhaltigkeit sichern."

für den Mädchen-Arbeitskreis Nürnberg:
Luise – The Cultfactory, Kreisjugendring Nürnberg-Stadt
Ansprechpartnerin: Ulla Thiem
Scharrerstraße 15, 90478 Nürnberg
Tel. (09 11) 9 46 47 60
E-Mail: info@luise-cultfactory.de
www-luise-cultfactory.de

JoAS – Bewegt in die Zukunft

Der Bayerische Landessportverband fördert „Jugendliche ohne Ausbildung im Sport" (JoAS) in der Oberpfalz

Anlass

Im Raum Schwandorf bleiben 15 bis 20% der Jugendlichen eines Altersjahrgangs nach dem Verlassen der Schule zunächst ohne Ausbildungsplatz. Über das Medium Sport will der Bayerische Landessportverband/Bezirk Oberpfalz ihre Chancen verbessern: Sportliche Betätigung und Qualifizierung sowie freiwilliges Engagement in Sportvereinen können personale und soziale Kompetenzen der Jugendlichen fördern. Bislang sind benachteiligte junge Menschen im organisierten Sport unterrepräsentiert, erfolgversprechende Zugangswege sind kaum vorhanden. Das Konzept „JoAS" verbindet schulische Ausbildung mit einer Qualifizierung im organisierten Sport.

Projektziele

Jugendliche ohne Ausbildungsplatz werden für die pädagogische Arbeit mit Sportgruppen qualifiziert und in die Vereinsarbeit eingebunden und verbessern auf diesem Weg ihre Ausbildungschancen. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte werden Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit, Team- und Konfliktfähigkeit gefördert; die Jugendlichen entwickeln ein positives und gesundheitsbewusstes Selbstkonzept. Heranführung an ein bürgerschaftliches Engagement im Sportverein, das die Jugendlichen auch nach dem Projekt beibehalten, Abbau der ungünstigen Zugangschancen und Bildungsperspektiven, gesellschaftliche Partizipation und damit auch Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit.

Umsetzung

Die Qualifizierung zum/zur Sportassistenten/in wird in den Berufsschulunterricht integriert. Testphase des Projekts von Februar bis Juli 2010 mit zehn Jugendlichen, von September 2010 bis Oktober 2011 werden vier Gruppen mit jeweils 15 bis 20 Jugendlichen die Maßnahme durchlaufen. Jede Gruppe wird dreimal drei Wochen beschult; für das Projekt steht wöchentlich ein Vormittag zur Verfügung (54 Unterrichtseinheiten in neun Wochen).

- Phase 1: Die Jugendliche nehmen an verschiedenen sportbezogenen Maßnahmen teil, um die vielfältigen Möglichkeiten im Sport selber zu erfahren.
- Phase 2: Qualifizierung „Sport und Erleben"; niedrigschwellige Ausbildung zum Sportassistenten (Themen: Spiele, Übungen und Trainingsmethoden, psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Sport und Gesundheit, Grundlagen der

Vereinsarbeit, Organisation von Sportveranstaltungen; die Jugendlichen setzten sich mit Verantwortung und einer möglichen Rolle als Gruppenleiter auseinander)

- Phase 3: Integrationsmodul „Engagement im Sportverein"; Einbindung der Jugendlichen in Projekte und regelmäßige Aktivitäten in Sportvereinen

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen, Finanzierung

„JoAS" wurde im Wettbewerb „JETST – Junges Engagement im Sport" der Deutschen Sportjugend als einziges bayerisches Projekt ausgewählt, es wird mit Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend als Modellprojekt gefördert (Stelle eines Projektkoordinators für 1,5 Jahre). Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation durch das Frankfurter Institut für Sozialpädagogik und Sozialforschung. Projektträger: Bayerischer Landessportverband/Sportbezirk Oberpfalz und Programm „Integration durch Sport", Sportjugend Oberpfalz, Regierung der Oberpfalz, Berufliches Schulzentrum Oskar-von-Miller, Schwandorf

Kommentar im Projekt

„Die erfolgreiche Suche nach einem Ausbildungsplatz ist für die Jugendlichen als gelungener Einstieg in die Arbeits- und Erwachsenenwelt von immenser Bedeutung. Hier kann der Sport einen wichtigen Beitrag leisten … und die sozialen, integrativen und gesundheitspolitischen Potenziale der Sportvereine sichtbar machen. Die beteiligten Jugendlichen sollen fit gemacht werden für einen erfolgreichen Start ins Berufsleben und ihr Zugang zur gesellschaftlichen Partizipation verbessert werden … Aus passiven Schul- und Sportkonsumenten sollen junge Bürger werden, die Leben, Beruf, Gesundheit und Sport aktiv mitgestalten."

Bayerischer Landessportverband e.V. (BLSV)
Sportbezirk Oberpfalz
Bezirksgeschäftsstelle
Ansprechpartner: Erik Müller-Rochholz
Kumpfmühler Straße 6, 93047 Regensburg
Tel. (09 41) 29 76 26-0
E-Mail: erik.mueller-rochholz@blsv-oberpfalz.de
www.blsv-oberpfalz.de

Konduktive Förderung nach Petö

15 Jahre ganzheitliche Therapie für Kinder und Jugendliche mit Infantiler Cerebralparese im Behandlungszentrum Niederpöcking

Anlass

Die vom ungarischen Arzt Dr. András Petö (1893-1967) entwickelte ganzheitliche Behandlungsmethode der Konduktiven Förderung richtet sich an Kinder mit angeborenen neurologischen Defiziten im Sinne einer Infantilen Cerebralparese (ICP). Grundgedanke ist: „Nicht vorhandene Fehler korrigieren, sondern Fehlendes erlernen lassen". Nach Kontakt mit dem Petö-Institut an der Hochschule für Heilpädagogik in Budapest, wo Konduktoren für die Methode ausgebildet werden, begann 1992 Peter von Quadt, ausgehend von Erfahrungen in der eigenen Familie, die Methode in Deutschland bekannt zu machen. 1995 wurde das Behandlungszentrum Niederpöcking eröffnet, das seither auch Sitz der Elterninitiative FortSchritt e.V. ist.

Projektziele

Verbesserung der medizinischen Versorgung der Patienten mit ICP und der sozialen Situation ihrer Familien; weitere Verbreitung der Konduktiven Förderung nach Petö. Anlässlich des 15-jährigen Bestehens des Behandlungszentrums Standortbestimmung und Quantifizierung der Erfolge durch Auswertung der Behandlungsergebnisse; Sicherung des finanziellen Ausgleichs der Förderkosten.

Umsetzung

Befragung der Eltern der Patientinnen und Patienten des Behandlungszentrums im Herbst 2008. 391 Fragebögen wurden versandt, 176 (55,2%) konnten ausgewertet werden. Die Patienten selbst (60% männlich, 40% weiblich) waren zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 3 und 26 Jahren alt, der Eintritt in die Konduktive Förderung erfolgte hauptsächlich im Kleinkindalter (40%) bzw. im Vorschul-/Schulalter (55%); die Spanne des Eintrittsalters lag zwischen 0,3 Monate und 19 Jahren. Ausgewählte Ergebnisse:

- Vor Beginn der Konduktiven Förderung war ein Teil der Kinder mit Physiotherapie (Bobath, Vojta) behandelt worden und hatte ergänzende Maßnahmen erhalten (Logopädie, Ergotherapie, Osteopathie, Operationen). 60% von ihnen wurden durch regionale Frühförderstellen betreut.
- Entwicklung motorischer Fähigkeiten, Eingangskriterium „Nur Liegen": bei Behandlung nach Bobath/Vojta konnten bis Therapieende 20% der Kinder mit Hilfe laufen, 10% frei laufen; bei Behandlung nach PETÖ konnten zum Therapieende bzw. zum

Befragungszeitpunkt 40% mit Hilfe laufen, 40% frei laufen.

- Entwicklung intellektueller Fähigkeiten, Eingangskriterium „wenig Wortbildung/ geringe Kontaktaufnahme": bis zum Therapieende bzw. zum Befragungszeitpunkt erreichten ca. 40% das Kriterium „sprachliche/schöpferische Eigenständigkeit" (entspr. „Schulreife").
- Die Elternzufriedenheit ist hoch (45% sehr gut, 36% gut, 16% befriedigend, 3% unbefriedigend)

Dokumentation: Projektdarstellung, Zusammenfassung der Befragungsergebnisse

Ressourcen, Finanzierung

Der Kostenausgleich für die Konduktive Förderung erfolgt für etwa die Hälfte der Patienten durch Sozialämter und Krankenkassen, teilweise auch über Spenden und Stiftungen, aber bei einem Drittel der Betroffenen überwiegend aus Eigenmitteln.
Die Elternbefragung und Auswertung der Ergebnisse erfolgte ehrenamtlich.

Kommentar im Projekt

„Das Bundessozialgericht hat in einem Urteil vom 3.9.2003 entschieden, die Krankenkassen müssten die Kosten für Leistungen der Konduktiven Förderung ausgleichen, wenn diese zur Rehabilitation ärztlich verordnet werden. Der Gemeinsame Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen hat aber bisher der ‚vertragsärztlichen Verordnungsfähigkeit' nicht zugestimmt, so dass viele Versicherungsträger eine Kostenübernahme ablehnen. Das Dilemma auf Kosten der ohnehin stark belasteten Familien war mitentscheidend für unsere Motivation zur vorliegenden Elternbefragung."

FortSchritt Starnberg e.V.
Ansprechpartner: Björn Herms
Ferdinand-von-Miller-Straße 14, 82343 Niederpöcking
Tel. (0 81 51) 20 41 und 91 69 49-0
www.fortschritt-starnberg.de

ApoKIDS Club

Mitmachaktionen zu Präventionsthemen für Kinder in der NM Vital-Apotheke in Neumarkt

Anlass

Ansprache der Zielgruppe „Kinder" in der Apotheke, „niedrigstschwelliger Zugang" für Präventionsangebote. Über Rezepteinreichungen ist eine Identifikation besonderer (versorgungsbezogener) Zielgruppen möglich, z.B. für Allergieprävention, Diabetesprävention. Ein Netzwerk mit anderen Akteuren im Gesundheitswesen (Ärzte, Krankenkassen, Gesundheitsamt, Schulen, Kindergärten) ist in der Apotheke per se gegeben.

Projektziele

Kinder erfahren Spaß an Gesundheitsförderung und Prävention über spielerische Aktivitäten und Mitmachaktionen zu den Themen Ernährung, Bewegung, Körperpflege und Suchtprävention; institutionalisiert im ApoKids Club der Apotheke.

Umsetzung

Projektbeginn mit der Eröffnung der NM Vital Apotheke am 1. April 2009. Bisher sind 250 Kinder im ApoKids Club eingeschrieben. Sie werden zu Präventionsthemen regelmäßig eingeladen. Bisherige Aktionen:

- Zehn mal „Gesundes Frühstück im Kindergarten" nach Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (Apotheker mit Weiterbildung Ernährungsberatung stellt mit Kindern kostenfrei gesundes Frühstück her)
- Fünf mal Seifengießen mit dem Thema „Gesunde Haut – darin fühlt sich mein Körper wohl" mit Testerbar für Cremes und Salben in der Apotheke. Kinder mit Hautkrankheiten lernen, sich mit Spaß regelmäßig einzucremen.
- Vier Malwettbewerbe „Meine Sportart – so bleibe ich fit"
- Teilnahme am Runden Tisch „Suchtprävention bei Jugendlichen" mit Gesundheitsamt, Ärzten, Anonymen Alkoholikern

Die Apotheke wurde als „Babyfreundliche Apotheke" zertifiziert. Die Apothekerin ist als Präventionsmanager WIPIG weitergebildet am Wissenschaftlichen Institut für Prävention im Gesundheitswesen.

Dokumentation: Projektdarstellung, Pressebericht

Ressourcen, Finanzierung

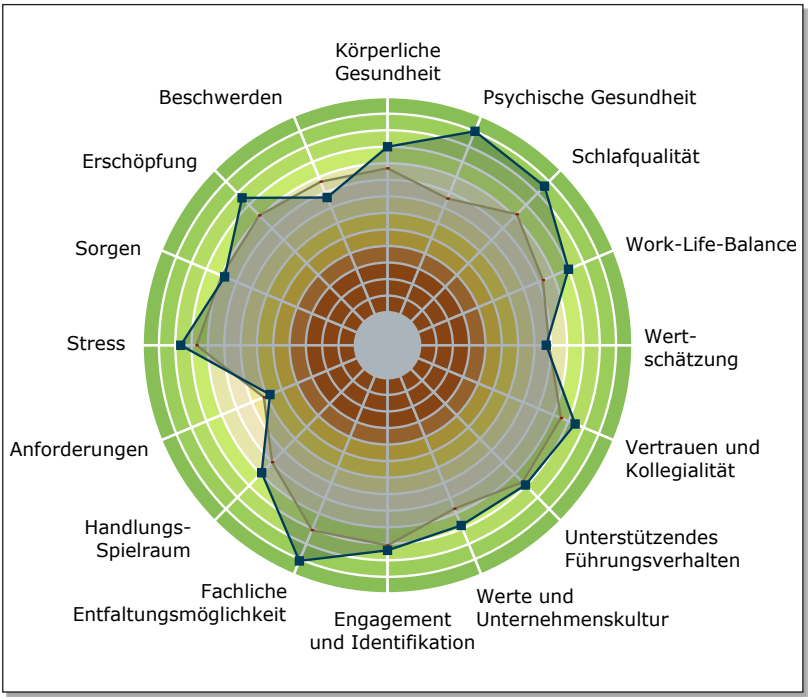
Die Apotheke trägt alle Kosten für Materialien (Gesundes Frühstück, Seifengießen, Demo-Cremes, Malwettbewerbe) sowie Personal. Kooperation mit Kindergärten im Rahmen des Programms Xundi der Bayerischen Landesärztekammer (Ernährungsberatung in Kindergärten durch Apotheker mit entsprechender Weiterbildung)

Kommentar im Projekt

„Umfang der apothekerlichen Ausbildung prädestiniert für Prävention" – „Die aktuelle Kostendiskussion im Gesundheitswesen zeigt uns, dass wir künftig viel stärker auf Vorsorgemaßnahmen bauen müssen, um die Kosten für langwierige, aber vermeidbare Nachbehandlungen einzusparen. Unsere Präventionsmanager werden ihr Fachwissen nun noch stärker in der Apotheke einbringen und den Patienten individuelle Vorsorgeempfehlungen an die Hand geben."

NM Vital Apotheke e.K.
Ansprechpartnerin: Margit Schlenk
Regensburger Straße 109, 92318 Neumarkt
Tel. (0 91 81) 50 90 71 00
E-Mail: beratung@nmvitalapotheke.com
www.nmvitalapotheke.com

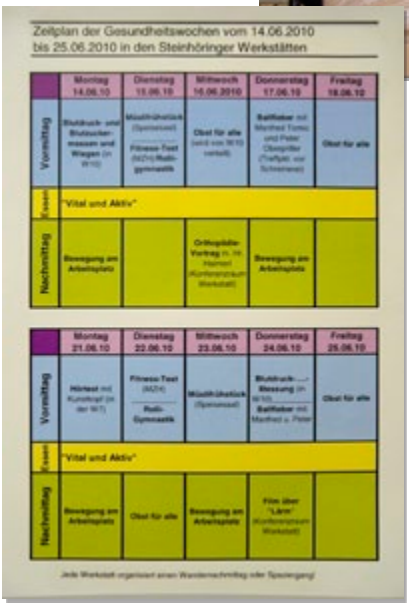
Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010



Der EADS Health-Check ist ein freiwilliges Angebot für Mitarbeiter des Unternehmens. Nach einer ausführlichen Anamnese und einer medizinischen Untersuchung, deren Befunde anonymisiert erhoben und ausgewertet werden, erhält jeder Teilnehmer einen detaillierten Befundbericht. Eine Radargrafik fasst die Untersuchungsergebnisse individuell zusammen. Beginnend im Uhrzeigersinn bei 11 Uhr stehen rechts die Werte zu persönlichen Ressourcen oder unterstützenden Faktoren, unten Werte zu Themen, welche bei der Arbeit unterstützen, links Anforderungen und Belastungen.

Punkte im grünen Bereich zeigen gesundheitliche Stärken, Ressourcen und gute Bedingungen an, Punkte im beige-farbigen Bereich entsprechen dem Durchschnitt der Bevölkerung. Punkte im gelben Bereich weisen auf Herausforderungen oder Themen mit Verbesserungsbedarf hin. Punkte im roten Bereich zeigen mögliche Risiken an, die die Gesundheit jetzt oder in Zukunft gefährden.

Für Abteilungen mit mindestens 10 Teilnehmern werden zudem spezifische Auswertungen erstellt, deren Ergebnisse Ansatzpunkte für Interventionen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zeigen (S.82).



Zeitplan der Gesundheitswochen vom 14.06.2010
bis 25.06.2010 in den Steinhöringer Werkstätten

	Montag 14.06.10	Dienstag 15.06.10	Mittwoch 16.06.2010	Donnerstag 17.06.10	Freitag 18.06.10
Vormittag	Blutdruck- und Blutzuckermessen und Wiegen (in W10)	Mundhygienetrick (Sportraum) / Fitness-Test (MZH) / Rolli-gymnastik	Obst für alle (wird von W10 verteilt)	Ballfieber mit Manfred Tomic und Peter Obergfäller (Treffpunkt: vor Schreinerei)	Obst für alle
Essen	"Vital und Aktiv"				
Nachmittag	Bewegung am Arbeitsplatz		Orthopäden-Vortrag (1. Hj. Hamel Konferenzraum Werkstatt)	Bewegung am Arbeitsplatz	

	Montag 21.06.10	Dienstag 22.06.10	Mittwoch 23.06.10	Donnerstag 24.06.10	Freitag 25.06.10
Vormittag	Hörtest mit Kundengut (in der W1)	Fitness-Test (MZH) / Rolli-Gymnastik	Mundhygienetrick (Sportraum)	Blutdruck-/Blutzucker-Messung (in W10) / Ballfieber mit Manfred u. Peter	Obst für alle
Essen	"Vital und Aktiv"				
Nachmittag	Bewegung am Arbeitsplatz	Obst für alle	Bewegung am Arbeitsplatz	Film über "Lärm" (Konferenzraum Werkstatt)	

Jede Werkstatt organisiert einen Wandernachmittag oder Spaziergang!

Gesundheitswochen für die rund 350 Beschäftigten mit geistiger Behinderung in den Werkstätten im Einrichtungsverbund Betreuungszentrum Steinhöring: Ausgehend von einem ganzheitlichen Ansatz, der Ernährung, Bewegung, Sinneserfahrungen und Arbeitssicherheit einschließt, wird auf einem einfachen kognitiven Niveau und mit Hilfe von Beispielen gesundheitsförderliches Verhalten im Arbeits- und im Privatleben gezeigt (S.88).

Von (ehemaligen) Auszubildenden für Auszubildende: Das Projekt „FhG-Starter" begleitet junge Menschen beim Ausbildungsbeginn in der Fraunhofer-Gesellschaft mit Tipps, Hintergrundinformationen und praktischen Übungen zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung im Berufsalltag (S.90).

Fraunhofer Starter

Betriebliche Gesundheitsförderung im Jugendamt der Stadt Nürnberg, Bereich Allgemeiner Sozialdienst

Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Stadt Nürnberg

Anlass

Die Arbeit im Allgemeinen Sozialdienst (ASD) der Stadt Nürnberg hat sich in den letzten Jahren erheblich verdichtet (Zunahme von Krisenfällen und damit verbunden hoher öffentlicher Druck, steigender Verwaltungsaufwand). Sie gehört zu den besonders belastenden Tätigkeiten in der Kinder- und Jugendhilfe, auch wegen der hohen Verantwortung, die die Mitarbeiter bei möglichen Kindeswohlgefährdungen tragen. Bei einer Mitarbeiterbefragung im Jahr 2007 klagte fast die Hälfte der rund 100 Beschäftigten über psychische Belastungen, mehr als zwei Drittel fühlten sich von der Arbeitsmenge überfordert, fast ein Drittel fehlte mehr als zehn Tage im Jahr wegen Krankheit. Die Altersstruktur und das relativ hohe Durchschnittsalter der Beschäftigten über 46 Jahre sind zusätzliche Herausforderungen. Dies war Anlass für die Stadt, gemeinsam mit der AOK Bayern ein Gesundheitsprojekt für die Beschäftigten zu starten.

Projektziele

Analyse der Belastungssituation, Reduzierung der Belastungsfaktoren und Training der Beschäftigten im Umgang mit diesen Faktoren, Verbesserung des Arbeitsumfeldes.

Umsetzung

Bildung eines örtlichen Steuerkreises im Jugendamt im April 2008, begleitet durch die AOK. Am Projekt beteiligt sind Arbeitgeber, Personalabteilung, Personalrat, Betriebsarzt, Sicherheitsfachkraft, Betriebliche Personalentwicklung/Personalberatung.

- In einem von der AOK geleiteten Workshop wurden die Ergebnisse der Mitarbeiterbefragung mit den Beschäftigten ausgewertet und Lösungsvorschläge erarbeitet. Wichtigstes Anliegen war die Veränderung der Arbeitssituation (Verringerung des Verwaltungsaufwands, Angebote zur Psychohygiene und Gesundheitsförderung, Verbesserung der Personalsituation). Sehr positiv wurde dagegen die Unterstützung durch die Führungskräfte bewertet. Information aller Mitarbeiter über die Ergebnisse des Workshops.
- Ab Herbst 2008 Einführung verschiedener Trainingsangebote (Burnout-Prophylaxe, AOK-Seminare „Blitzentspannung", Rückenschule, Yoga-Gruppe in den ASD-Räum-

lichkeiten, Einführung von Business-Massagen gegen Bezahlung; Therabänder und Sitzbälle mit Anwendertraining durch die AOK; Bildschirmschoner mit Bewegungsübungen), Verstärkung der Supervision für Mitarbeiter und Führungskräfte

- Einrichtung eines Ruheraums als Rückzugsraum zur Verarbeitung von besonderen Belastungssituationen, Renovierung von Räumen, organisatorische Maßnahmen (z.B. Anschaffung von Telefonen mit Display, Internetanschlüsse); Personalausweitung
- In allen Projektphasen offener Kommunikationsprozess mit Beschäftigten und Führungskräften, Beteiligung der Beschäftigten als „Experten ihrer Arbeitssituation", schnelle Umsetzung gewünschter Maßnahmen durch Führungskräfte, Verzahnung mit parallel stattfindenden Organisationsentwicklungsprozessen. Evaluation durch Rückmeldungen, Fragebögen, Reflektion des Projektfortschritts im Steuerkreis. Geplant ist ein Bilanz-Workshop der AOK mit den Beteiligten.

Dokumentation: Projektbericht, Präsentation

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung der Maßnahmen und Bereitstellung personeller Ressourcen durch die Stadt Nürnberg, unterstützt durch die AOK (Workshop, Begleitung des Steuerkreises)

Kommentar im Projekt

„Nachhaltige Ergebnisse: Ressourcen der Beschäftigten gestärkt, Belastungen reduziert durch Reorganisation des Arbeitsablaufes, dauerhafte Verbesserung der Räumlichkeiten" – „Im Bewusstsein einer steigenden Lebensarbeitszeit, eines sich abzeichnenden demografischen Wandels und der in Zeiten knapper finanzieller Mittel zunehmenden Bedeutung personeller Ressourcen hat die Stadt Nürnberg 2008 die ‚Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung' ins Leben gerufen. Das Jugendamt, Abteilung ASD, ist eines von vier Pilotprojekten … Langfristig hat sich die Stadt, die über 9.800 Menschen in mehr als 80 Dienststellen beschäftigt, zum Ziel gesetzt, die BGF in der gesamten Stadtverwaltung voranzubringen."

Stadt Nürnberg
Personalamt
Ansprechpartner: Manfred Pürzer
Fünferplatz 2, 90403 Nürnberg
Tel. (09 11) 2 31-38 34
E-Mail: manfred.purzer@stadt.nuernberg.de
www.nuernberg.de

3. Preis im BGPP 2010
Eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 38ff.

EADS Health-Check

Ein ganzheitliches Konzept und neue Analyse-Instrumente im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei EADS Deutschland

Anlass

Im Kontext des demographischen Wandels will die EADS Fachkräfte an sich binden und ihre Gesundheit durch ein modernes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) erhalten und fördern. Check up- und Präventionsangebote der Krankenkassen werden oft nur spärlich genutzt; eine höhere Akzeptanz haben arbeitsplatznahe Angebote, gerade bei der vorsorgeträgen männlichen Belegschaft. Entwicklung eines Analyse-Instruments für das BGM, das sowohl Zivilisationskrankheiten als auch psychische Belastungen berücksichtigt.

Projektziele

Langfristiges Ziel ist die Reduktion von psychischen Belastungen und Zivilisationskrankheiten und somit die Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung der Belegschaft. Zielgruppe sind alle rund 12.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der EADS Deutschland GmbH, ca. 7.000 von ihnen in Bayern.

Umsetzung

An allen Standorten besteht ein AK Gesundheit als Steuergremium (Standortleitung, Personalleitung, Betriebsrat, Betriebsarzt), der gemeinschaftlich über Aktionen und Maßnahmen entscheidet und einmal monatlich tagt.

- Der EADS Health-Check besteht aus zwei Teilen: einer Mitarbeiterbefragung (online oder in Papierform: Eigen- und Familienanamnese, Gesundheitsverhalten, subjektive Gesundheit, Belastungen am Arbeitsplatz, Ressourcen, Arbeitszufriedenheit) und einer medizinischen Untersuchung (u.a. Blutdruck, Body Mass-Index, Bauch-/Hüftumfang, Augenuntersuchung, Herzfrequenzvariabilität, Laboruntersuchungen von Blut, Stuhl, Urin). Die Teilnahme ist freiwillig und während der Arbeitszeit möglich; die Befunde werden anonymisiert erhoben und ausgewertet.
- Sechs Wochen nach der Untersuchung erhält jeder Teilnehmer einen ausführlichen, ca. 20-seitigen persönlichen Befundbericht und bei Bedarf ein ärztliches Beratungsgespräch. Der Befundbericht gibt zusammenfassende Empfehlungen, nennt „Gesundheitliche Stärken" (grün markiert) und „Herausforderungen" (gelb bzw. rot markiert: mögliche Risikofaktoren oder Themen, an denen Verbesserung ansetzen sollte, bzw. Befunde, die möglichst bald mit einem Arzt besprochen werden sollten)
- Für Abteilungen mit mindestens 10 Teilnehmern werden spezifische Auswertungen

erstellt, hier können sich Auffälligkeiten bei Führungsverhalten, psychosozialen Belastungen oder biologisch messbaren Veränderungen zeigen. Interventionen können hier ansetzen!

- Entwicklung neuer Kennzahlen (Indices für Ressourcen, Belastungen, subjektive/objektive Gesundheit, Gesundheitsverhalten) ermöglicht Steuerung im BGM.

Nach erfolgreicher Durchführung an anderen Standorten Health Check am Standort Unterschleissheim im März 2010 mit einer Teilnahmequote von 53% (Untersuchung von 543 Mitarbeitern); es folgen die Standorte Ottobrunn (Dezember 2010) und Manching (2011). Wiederholung des Checks alle drei Jahre, um Kontinuität in der Prävention und Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

Dokumentation: Fragebogen, Teilnehmer-Informationen, Musterbefund

Ressourcen, Finanzierung
Das Projekt wird seit Jahren vom Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg (Prof. Dr. med. Joachim Fischer) wissenschaftlich und personell begleitet und von der EADS finanziert. Bei der Umsetzung von abgeleiteten Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung engagieren sich die Krankenkassen im Rahmen von §20 SGB V-Leistungen.

Kommentar im Projekt
„Von 2000 bis 2007 haben bei der EADS insgesamt über 3.500 Personen an wissenschaftlichen Forschungsprojekten ‚Gesundheit&Arbeit' teilgenommen, zuletzt am Standort Augsburg. Ausgehend von diesen positiven Erfahrungen beauftragte die EADS die Health Vision®GmbH in Zusammenarbeit mit dem Mannheimer Institut für Public Health der Universität Heidelberg, einen umfassenden Gesundheitscheck für alle Mitarbeiter zu entwickeln, der nicht nur medizinische Befunde erhebt, sondern auch die psychischen Arbeitsbedingungen und ihre Auswirkungen erfasst … Der EADS Health Check geht weit über die gesetzliche Vorsorge hinaus … Das ganzheitliche Konzept mit Fragebogen und med. Untersuchung rechtfertigt eine sensationelle Beteiligungsquote von 53-58%."

EADS Deutschland
Ansprechpartner: Dr. Daniel Mauss
Landshuterstraße 26, 85716 Unterschleissheim
Tel. (0 89) 31 79-30 58
E-Mail: Daniel.mauss@eads.com
www.eads.com

Mensch im Mittelpunkt

Entwicklung innovativer Rahmenbedingungen für ein ganzheitliches, strukturiertes Gesundheitsmanagement am Flughafen München

Anlass

Am Flughafen München, einem der modernsten Flughäfen der Welt, wurde im Teilbereich Bodenverkehrsdienst ein überdurchschnittlicher Anstieg des Krankenstandes beobachtet, trotz zielgerichteter Maßnahmen im Rahmen des bestehenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Um die Ursachen dafür zu identifizieren, verständigten sich Arbeitgeber und Betriebsrat auf das gemeinsame Projekt „Mensch im Mittelpunkt".

Projektziele

Früherkennung von negativen Veränderungen im Unternehmen: Durch ein systematisches, strukturiertes und spezifisches Betrachten der Arbeitsbedingungen auf Grundlage neuer Qualitätsstandards und Kennzahlen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement sollen Rahmenbedingungen in einem Teilbereich, später im gesamten Unternehmen positiv verändert werden. Erhalt von Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeiter durch verbesserte Kommunikation, Haltung, Wertschätzung, Motivation der Mitarbeiter sowie Änderung belastender Bedingungen. Förderung von persönlichen Ressourcen der Beschäftigten, Steigerung der Identifikation mit dem Unternehmen.

Umsetzung

Projektbeginn im Januar 2009, Dauer 18 Monate. Leitung durch Arbeitgeber und Betriebsrat, unterstützt durch ein Team von 24 Mitarbeitern und 100 Bereichsexperten; externe Begleitung durch Spezialisten aus den Bereichen interkulturelle Fragestellungen, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Krankenkasse, Projektmanagement.

- Analyse der Bedingungen in einem Ursache-Wirkungsmodell, das harte Faktoren (z.B. Arbeitsbelastung, Alter, körperliche Belastung) und weiche Faktoren (z.B. Integration, Vergütung, Jobsicherheit) berücksichtigt. Neuentwicklung eines vernetzen Auswertungstools auf SAP-Basis, regelmäßige Auswertungen im Unternehmen anhand verschiedener Differenzierungsmerkmale (Datenschutz: Auswertung nur für Gruppen, nicht für Einzelpersonen)
- Ableitung von Handlungsfeldern, Entwicklung von Maßnahmen. Mitarbeiterbefragungen, Workshops, Einzelinterviews, Führungskräfte-Coaching, Großgruppenveranstaltungen. Arbeitssituationsanalysen durch Mitarbeiter einer Hierarchieebene (ohne Führungskräfte) zeigen Belastungen und Lösungsmöglichkeiten auf. Ein Regelkreis

(„Health Cycle“) mit fünf Phasen (Analyse, Planung, Durchführung, Verlaufskontrolle, Ergebniskontrolle, Ergebnissicherung/Monitoring) unterstützt die strukturierte Vorgehensweise.

- Zusammenfassung der Ergebnisse in einem Handbuch für Führungskräfte und Mitarbeiter für eine einheitliche Vorgehensweise. Die Regelkreis-Methodik wird verbindlich in das gesamte Unternehmen übertragen, um Problemfelder auch in anderen Bereichen transparent und damit veränderbar zu machen.

Dokumentation: Projektdefinition, Projektorganisation, Handbuch MUC Health

Ressourcen, Finanzierung

Die Projektkosten umfassen Schulung, Informationsverarbeitung, Beratung, Analysen, Maßnahmen, IT-Arbeiten, Evaluation. Bei Stabilisierung des Krankenstands oder Verbesserung von 0,5% im Teilbereich oder 0,25% im Unternehmen sind die Kosten nach einem Jahr amortisiert. Nach Umsetzung der Ergebnisse im Unternehmen reichen 0,2% aus, um die zusätzlichen Kosten auszugleichen.

Zusammenarbeit mit der AOK. Regelmäßige Treffen mit dem BGM der Stadtwerke und der Landeshauptstadt München mit dem Ziel, gleich hohe Qualität im BGM zu schaffen.

Kommentar im Projekt

„Für die Beschäftigten ist ‚Mensch im Mittelpunkt’ eine hervorragende Gelegenheit, um organisatorische oder technische Verbesserungen an ihrem Arbeitsplatz zu erreichen. Ziel ist es , die Entwicklung einer positiven Arbeitsumgebung zu fördern … Mit dem Projekt geht der Flughafen München weit über die gesetzlichen Verpflichtungen eines Arbeitgebers hinaus … Bereits jetzt ist zu erkennen, dass mit der detaillierten Analyse und der Einbindung der Beschäftigten Problemfelder erkannt und die dahintersteckende Problematik aufgezeigt werden konnte. Damit wird ein gegenseitiges Verständnis geschaffen, das es ermöglicht, dass die Führungskräfte und die Beschäftigten gemeinsam Probleme angehen. Dies ist die Basis für dauerhafte Veränderungen.“

Flughafen München GmbH
Postfach 23 17 55, 85326 München
Ansprechpartner: Willy Graßl, S. Hochleitner, C. Berghäuser, A. Ricks
Tel. (089) 9 75- 6 42 20
E-Mail: christina.berghaeuser@munich-airport.de
www.munich-airport.de

Bewegt denken – gesund handeln

Selbstpflege für Pflegende im Bezirksklinikum Regensburg

Anlass

An der Klinik für Neurologische Rehabilitation am Bezirksklinikum Regensburg entwickelte Bernhard Westermeier, Fachkrankenpfleger für Innere Medizin und Intensivmedizin, auf Basis der Feldenkrais-Methode das Konzept „Bewegt denken – gesund handeln" als Präventionsmaßnahme. Nach ersten positiven Erfahrungen beauftragten ihn Pflegedienstleitung und Bildungsreferent mit der Umsetzung der Methode für das Pflegepersonal, um Probleme wie Stress, Rückenschmerzen oder Schlaflosigkeit und daraus folgend krankheitsbedingte Abwesenheit und zusätzliche Arbeitsbelastung zu verringern.

Projektziele

Pflegende werden vertraut mit der Feldenkrais-Methode. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung verändern sich das persönliche Handeln und der Umgang mit Patienten. Sie können sich und die Kranken im Alltag leichter bewegen. Das Stressempfinden sinkt, die Beschäftigten erkennen ihren Regenerationsbedarf und können sich durch das Erlernte wieder ins Gleichgewicht bringen, Ausfallzeiten werden reduziert. Verweildauer und Motivation im Beruf werden gesteigert, Arbeitgeber werden ermutigt zu nachhaltiger Mitarbeiterförderung.

Umsetzung

Laufzeit des Projekts: April 2007 bis März 2009. Das Programm umfasst vier Module, die jeweils drei Monate dauern. Jedes Modul beinhaltet 12 bis 16 Feldenkrais-Gruppenstunden mit acht bis 10 Teilnehmern (eine Stunde wöchentlich), vier bis sechs Einzelstunden (Funktionale Integration; zweiwöchentlich) sowie Übungsmaterialien für zu Hause. In Modul 3 werden die Pflegekräfte zusätzlich in der Arbeitssituation begleitet und gefördert (zweiwöchentlich), in Modul 4 gibt es individuelle Begleitung bei Bedarf.

- Modul 1 „Leichter bewegen": Anstoß für die individuelle Bewegungsweiterentwicklung, Sensibilisierung der Wahrnehmung für leichteres und müheloses Bewegen im Arbeitsalltag
- Modul 2 „Selbstgesteuert regenerieren": Erkennen eigener Bedürfnisse, anstrengende Gewohnheiten können verändert werden, gezielte und selbst gelenkte Regeneration
- Modul 3 „Stimmig miteinander": Durch die fortgeschrittene Wahrnehmungsentwick-

lung werden auch die Bedürfnisse und Ressourcen des Patienten deutlicher erkannt. Schonendes und förderndes Bewegen gemeinsam mit dem Patienten. Praxisbegleitung der Pflegekräfte

- Modul 4 „Gesund und handlungskompetent": Wachsende Kompetenz im Selbstmanagement, steigende Ausgeglichenheit, flexibleres Handlungsspektrum im Berufsalltag

Das Projekt erhielt 2006 den 1. Forschungspreises des Fördervereins für Feldenkrais und somatisches Lernen.

Dokumentation: Projektbericht, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung durch das Bezirksklinikum Regensburg, Aufnahme in den Bildungskatalog. Die Pflegedienstleitung unterstützt das Projekt, Stationsleitungen lenken Dienstplangestaltung, Chefarztsekretariat koordiniert Übungsräume.

Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation des Projekts im Rahmen einer Diplomarbeit am Pädagogischen Institut der Universität Regensburg.

Kommentar im Projekt
„Die positive Resonanz der Teilnehmer/innen ist im Fazit deutlich erkennbar. Das Projekt wurde nach Beendigung trotz des Erfolges aufgrund der Kosten nicht verlängert … Der Projektrahmen wird zur Zeit überarbeitet, so dass die Projektziele in insgesamt drei Monaten bei verringerten Kosten erreicht werden. Das Konzept kann nach kurzer Vorbereitung in Kliniken aller Fachrichtungen oder Alten- und Seniorenheimen durchgeführt werden."

Aus einem Teilnehmer-Bericht: „Ich war erstaunt darüber, wie entspannt, ruhig und leicht Bewegung sein kann. Auch insgesamt wurde ich ruhiger, konnte mit Stress und Belastungen besser umgehen … Von der Feldenkrais-Methode profitieren wir beide, der Patient und ich, denn dadurch, dass ich mit mir selber sorgsamer und besser umgehe, gehe ich auch mit Patienten und anderen sorgsamer und bewusster um."

Bernhard Westermeier, Prof. Dr. Hans Gruber
Am Röth 3, 93161 Sinzing
Tel. (0 94 04) 95 33 06
E-Mail: bewe@bewegungsprozesse.de
www.bewegungsprozess.de

Gesundheitswochen in der Werkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung

Gesundheitsförderung im Einrichtungsverbund Betreuungszentrum Steinhöring

Anlass

Die Werkstätten im Einrichtungsverbund Betreuungszentrum (EVBZ) Steinhöring betreuen rund 350 Beschäftigte mit geistiger Behinderung. Jeder Beschäftigte wird dort seinen Fähigkeiten entsprechend ins Arbeitsleben eingegliedert. Im Rahmen des POB-Verfahrens („Planung und Organisation in der Betreuung") werden die individuellen Bedürfnisse ermittelt und daraus persönliche Betreuungs- und Fördepläne entwickelt. In zahlreichen dieser Pläne sind Übergewicht und Bewegungsmangel Thema. Angeregt durch eine Nachfrage des Sorgeberechtigtenbeirats wurde eine Arbeitsgruppe zu diesem Themenbereich initiiert, die im Jahr 2008 die „Gesundheitswochen" ins Leben gerufen hat.

Projektziele

Im Rahmen der Gesundheitswochen werden den Beschäftigten gesundheitsbezogene Themen näher gebracht. Ausgehend von einem ganzheitlichen Ansatz, der Ernährung, Bewegung, Sinneserfahrungen und Arbeitssicherheit einschließt, wird auf einem einfachen kognitiven Niveau und mit Hilfe von Beispielen aufgezeigt, wie gesundheitsförderliches Verhalten im Arbeits- und im Privatleben umgesetzt werden kann.

Umsetzung

Die Gesundheitswochen werden seit 2008 jedes Jahr für zwei Wochen in der Werkstatt veranstaltet. Die Themen werden ausgewählt auf Grundlage der Betreuungs- und Förderpläne, auf Anregung der Mitarbeiter und des Werkstattrates, der die Wünsche der Beschäftigten entgegennimmt. Schwerpunkte waren bisher:

- 2008: Bewegung (Gymnastik am Arbeitsplatz, Ergonomie), Ernährung (Ernährungspyramide)
- 2009: Hygiene (Film zum Thema Hygiene, richtiges Händewaschen), Entspannung (Gymnastik am Arbeitsplatz)
- 2010: Fitness (Blutdruck- und Blutzuckermessung, Wiegen; Müslifrühstück und Obst für alle, Fitness-Test, Bewegungsspiele, Bewegung am Arbeitsplatz), Lärmbelastung (Film „Lärm im Alltag", Hörtests und Informationen zum Hörschutz mit dem Kunstkopf der LZG)

Das Programm der Gesundheitswochen hängt in den Werkstätten aus, teilweise werden auch die Ergebnisse der Vorträge bzw. Kurse als Erinnerungshilfe ausgehängt. Rund 80 Prozent der Beschäftigten nehmen an den Angeboten teil. Im Anschluss werden die Gesundheitswochen ausgewertet, Änderungswünsche und Anregungen von Beschäftigten und Mitarbeitern aufgenommen und im Programm des Folgejahres nach Möglichkeit berücksichtigt.

Dokumentation: Projektbericht, Programm Gesundheitswochen 2010

Ressourcen, Finanzierung

Organisation durch den Sozialdienst der Einrichtung, Durchführung der Angebote durch Mitarbeiter und Ehrenamtliche. Finanzierung über den Werkstattverbund.

Kommentar im Projekt

„Wir betreuen sehr viele Beschäftigte mit mangelnder Einsicht in gesunde Lebensweise … Viele werden durch das Projekt erst auf die Problematik aufmerksam. So wird z.B. durch das Aufzeigen der Ergonomie am Arbeitsplatz zumindest erreicht, dass die Beschäftigten in den darauf folgenden Tagen ihre Sitzposition sehr genau beobachteten. Werden die Ergebnisse auch noch sichtbar an die Wand gehängt, erinnern sich die Beschäftigten auch über einen längeren Zeitraum daran. Auch langfristig zeigt sich ein Erfolg darin, dass sie im privaten Lebensbereich ebenfalls auf eine gesunde Sitzposition achten oder dies eventuell in der Wohngruppe zum Thema machen … Interessiert verfolgt wird das Programm immer von anderen Lebensbereichen des EVBZ (Wohnen, Kinder- und Jugendbereich), die sich vermehrt anschließend und eigene Programmpunkte entwickeln ... Die Idee und das Konzept einer Gesundheitswoche ist in jeder Werkstatt für Menschen mit geistigen Behinderungen durchführbar."

Einrichtungsverbund Betreuungszentrum Steinhöring
Sozialdienst der Werkstatt
Ansprechpartnerinnen: Sabine Schex, H. Bart
Münchener Straße 39, 85643 Steinhöring
Tel. (0 80 94) 18 21 50
E-Mail: h.bart@kjf-muenchen.de
www.evbz-steinhoering.de

FhG-Starter

Gesunder Start ins Berufsleben bei der Fraunhofer-Gesellschaft

Anlass

Der Beginn der Ausbildung bei der Fraunhofer-Gesellschaft ist für die meisten Auszubildenden der Start ins Berufsleben. Verbunden sind damit ein zunächst ungewohntes Umfeld und viele neue, interessante Herausforderungen. Wie wichtig Gesundheit und Fitness für die Bewältigung anstehender Aufgaben sind, führt kurz und treffend der lateinische Spruch „mens sana in corpore sano" („Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper") vor Augen. Darin will man die Auszubildenden unterstützen.

Die Fraunhofer-Gesellschaft als eine der größten Organisationen für anwendungsorientierte Forschung in Europa betreibt mehr als 80 Forschungseinrichtungen, davon 59 Fraunhofer-Institute an Standorten in ganz Deutschland und die Zentrale in München. Sie bietet Ausbildungsplätze in technischen, kaufmännischen, IT- und Laborberufen.

Projektziele

Auszubildende gehen fit und gesund durch ihre Ausbildung. Der FhG-Starter begleitet sie mit Tipps und Hintergrundinformationen zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung.

Umsetzung

Das Programm „FhG-Starter" ist modulartig aufgebaut, es kann an unterschiedliche Bedürfnisse angepasst werden. Je nach Ausbildungsrichtung werden einzelne Themen intensiver bearbeitet. Das Projekt wurde bisher in fünf Einrichtungen der Fraunhofer-Gesellschaft an drei Standorten durchgeführt.

- Beginn mit einer Kick off-Veranstaltung, einem „etwas anderen Workshop" (Dauer vier bis fünf Stunden). Gemeinsam mit den Auszubildenden wird Hintergrundwissen zu den Themen Bewegung, Entspannung und Ernährung erarbeitet. Zusammenfassung im 20-seitigen Handout „FhG-Starter".
- Verschiedene Nachfolgeaktionen im Abstand von drei bis vier Monaten sichern die Nachhaltigkeit, z.B. Schrittzähleraktion, Bandscheibenquiz, Ernährungsaktion, Stressmanagement für Berufseinsteiger, Lärmschutz.
- Die Auszubildenden können im Laufe der Ausbildung selbst Themen einbringen und den anderen Auszubildenden beibringen; z.B. mit dem Wochenkalender „Büro-Workout", in dem Auszubildende mit Fotos und kurzen Texten Ausgleichsübungen bei Bürotätigkeiten vorstellen (jeweils drei Übungen für die Arbeitstage Montag bis Frei-

tag) oder mit dem Plakat „Entspannungsfahrplan für's Büro". Die fördert die Identifikation mit dem Projekt und die Nachhaltigkeit der Gesundheitsthemen.

- Regelmäßiges Feedback der Auszubildenden zu den Aktionen. Die Bedeutsamkeit der Themen wird von der großen Mehrheit der Teilnehmer als „hoch" eingeschätzt, Unterrichtsmaterialien und Nutzen für die Wissenserweiterung gut bewertet (Kick-off-Veranstaltungen in München 2008 und 2009, Freiburg 2009, Ilmenau 2009 mit insgesamt 54 Azubis)

Das Programm wird koordiniert von einer juristischen Referentin und Bürokaufleuten der Abteilung B3 – Arbeitssicherheit und Versorgung sowie von den Ausbildungsleitern bzw. Ausbildungsbetreuern am jeweiligen Institut.

Dokumentation: Projektbericht, FhG-Starter-Handout, Flyer, Plakat „Entspannungsfahrplan für's Büro" und Kalender „Büro-Workout", Bandscheiben-Quiz, Arbeitshilfe für Betriebsärzte, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen, Finanzierung

Kooperationen mit Krankenkassen, der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG), der BA.D GmbH und dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit. Kosten für Personal und Arbeitsmaterialien für die Veranstaltungen übernimmt die Fraunhofer-Gesellschaft.

Kommentar im Projekt

„'Von (ehemaligen) Auszubildenden für Auszubildende' ist für den Erfolg des Projektes von sehr hoher Bedeutung, da es den Auszubildenden von Personen vorgetragen wird, mit denen sie sich tatsächlich identifizieren können … Aufgrund der positiven Resonanz wurde der FhG-Starter als fester Bestandteil in den Ausbildungsplan aufgenommen und wird fortlaufend weiterentwickelt."

Fraunhofer-Gesellschaft
Zentrale Abteilung B3 – Arbeitssicherheit und Versorgung
Ansprechpartnerin: Angela Huber
Hansastraße 27c, 80686 München
Tel. (089) 12 05-23 24
E-Mail: angela.huber@zv.fraunhofer.de
www.fraunhofer.de

„Rückenschule“ und „Gesund in der Schule“

Ein Projekt für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte in der Staatlichen Berufsschule Schwabach

Anlass

An der Staatlichen Berufsschule Schwabach werden die Fächer Einzelhandel, Bank, Büro, Großhandel, Industrie, Englisch und Religion unterrichtet. Gesundheitliche Themen (z.B. Arbeitsergonomie) haben einen Bezug zum Lehrplan der kaufmännischen Ausbildungsberufe. Auf Initiative der Schulentwicklungsgruppe zum Thema Lehrergesundheit wurden die Projekte „Gesund in der Schule“ und „Rückenschule“ gestartet.

Projektziele

Für die Schülerinnen und Schüler: Schaffung des Bewusstseins, dass der Volkskrankheit Rückenbeschwerden durch Kenntnis der Materie sowie einfache Verhaltensregeln und Übungen wirksam vorgebeugt werden kann.

Für Lehrkräfte: Vermittlung von Informationen und Übungen, um die Rückenschule gezielt im Unterricht, z. B. als bewegte Pause, nachhaltig begleiten zu können.
Pausengestaltung durch Konzentrations- und Entspannungsübungen.

Umsetzung

- Informations- und Mitmachveranstaltung „Rückenschule“ für die Schülerinnen und Schüler der 11. Klassen.
- Informations- und Mitmachveranstaltung „Gesund in der Schule“ für die Lehrkräfte (Inhalte: Rückenschule, Konzentrationsübungen, Entspannungsübungen)

Die Veranstaltungen wurden von der AOK Schwabach durchgeführt, die anschließend telefonisch ein Feedback der teilnehmenden Schüler einholte. Die Lehrer wurden zu zwei Zeitpunkten um schriftliche Rückmeldung gebeten: direkt nach der Informationsveranstaltung „Gesund in der Schule“ sowie am Ende des Schuljahres mit Auskunft über die Umsetzung im Unterricht.

Dokumentation: Kurzinformation zum Projekt

Ressourcen, Finanzierung

Das Schulungspersonal stellte die AOK Schwabach, so dass der Schule keine zusätzlichen Kosten entstanden.

Kommentar im Projekt

Aus dem Leitbild der Staatlichen Berufsschule Schwabach: „Wir fördern und motivieren unsere Auszubildenden auf ihrem Weg, sich zu selbstständigen, lebenstüchtigen und verantwortungsbewussten Menschen zu entwickeln. Wir vermitteln neben aktuellem, praxisnahem Fachwissen die Fähigkeit zu lebenslangem Lernen und die Beherrschung sozialer und methodischer Kompetenzen … Wir stehen Innovationen aufgeschlossen gegenüber und versuchen diese sinnvoll in die Organisation des Unterrichts einzubauen."

Staatliche Berufsschule Schwabach
Ansprechpartner: Thomas Heindl
Südliche Ringstraße 9a, 91126 Schwabach
Tel. (0 91 22) 83 49-0
E-Mail: t.heindl@bs-sc.de
www.bs-schwabach.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Ganzheitliche Gesundheitsförderung, „Zusammen aktiv bleiben“: Das ist Ziel des 1981 gegründeten Vereins ZAB e.V. in München. Rund 600 Erwachsene und 230 Kinder sind derzeit dabei. Im Erwachsenenbereich gibt es zahlreiche Gruppenangebote zu „Sport und Gesundheit“, „Kultur und Bildung“ und „Selbsterfahrung“. Zum Vereinsprogramm gehören außerdem u.a. das offene ZAB-Café, gemeinsame Veranstaltungen für jung und alt, Ausflüge und das Projekt „Gemeinsam statt einsam“, das Freiwillige für Begleit- und Hilfsdienste vermittelt (S.98).

Seelische Gesundheit leben!

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Anlass

Jährlich findet am 10. Oktober der Welttag für Seelische Gesundheit statt, 1992 ins Leben gerufen von der WHO und der World Federation of Mental Health. Auf Initiative des Münchner Bündnisses gegen Depression und in Kooperation mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt beschlossen Ende des Jahres 2008 rund 60 Vertreter von Organisationen, Einrichtungen, Vereinen und Behören in München, diesen Gedenktag als Anlass zu nehmen für eine Aktionswoche zum Thema Seelische Gesundheit mit Angeboten und Veranstaltungen in München und Umgebung.

Projektziele

In Anlehnung an die Erklärung von Helsinki der europäischen Gesundheitsminister 2005 („Keine Gesundheit ohne seelische Gesundheit") soll die Woche für Seelische Gesundheit (WSG) das Bewusstsein für die Bedeutung psychischen Wohlbefindens fördern: Information und Aufklärung über psychische Gesundheit und Erkrankungen, Prävention und Beratung, Enttabuisierung des Themas. Ansprache einer breiten Öffentlichkeit, niedrigschwelliger Zugang zum Thema und Überblick über die Versorgungsangebote. Förderung der fachlichen Vernetzung der Anbieter.

Umsetzung

Projektstart im Herbst 2008, Gründung einer Arbeitsgruppe mit Vertretern von 30 Einrichtungen, koordiniert vom Münchner Bündnis gegen Depression. Für die WSG vom 5. bis 11. Oktober 2009 wurde ein vielfältiges Informations- und Teilhabeangebot für alle Bürger erarbeitet. Das Projekt lebt von der gemeinsamen Initiative lokaler Akteure, die sich mit eigenverantwortlich organisierten Angeboten einbringen.

- 160 Veranstaltungen in sieben Tagen im Stadtgebiet und den Landkreisen Bad Tölz, Freising und Gröbenzell, organisiert von 109 Akteuren aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Wissenschaft, Gesellschaft, Politik, Kunst/Kultur. Die Angebote sind unterteilt in „Informieren" (Vorträge, Diskussionen, Tag der offenen Tür, Infostand u.a.), „Mitmachen" (Workshop, Selbsthilfe, Sport, Kreativ sein), „Erleben" (Film, Konzert, Theater, Ausstellung) und „Feiern" (Fest, Jubiläum, Tanz).
- Zentrales Instrument zur Realisierung war der Internetauftritt www.woche-seelische-gesundheit.de, er diente als Registrierungs- und Kommunikationsplattform für Mitveranstalter (Bekanntgabe von Veranstaltungen, Ideenaustausch, Kooperation) sowie als Informationsplattform für Besucher und Berichterstatter.

- Pro Veranstaltung wurden durchschnittlich 40 Personen erreicht, insgesamt nahmen mehr als 6.000 Menschen die Angebote der Woche wahr (Besucherbefragung bei 72 Veranstaltungen: 71% Frauen, 29% Männer, Durchschnittsalter 44 Jahre; 58% kamen aus privatem, 33% aus beruflichem Interesse). Positives Teilnehmerecho, große Medienresonanz.

Das Projekt wird fortgesetzt mit der WSG 2010 im Oktober in München; daneben gibt es Anfragen aus bayerischen Städten zur Übernahme des Konzepts (Erlangen, Rosenheim). In Planung ist ein Handbuch, das Multiplikatoren bei der Umsetzung unterstützt.

Dokumentation: Projektbericht, Veranstaltungskalender, Ankündigungsposter und Postkarten, Pressespiegel, Bilder und Film

Ressourcen, Finanzierung
Mischfinanzierung aus öffentlicher Förderung (Referat Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, Bezirk Oberbayern) und Sponsoring aus Versorgung und Wirtschaft. Der personelle Koordinationsaufwand wurde über bestehende Strukturen geleistet (Geschäftsstelle des Münchner Bündnisses gegen Depression mit 1,5 Mitarbeitern).

Kommentar im Projekt
„Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit kann in vielerlei Hinsicht als erfolgreiche Premiere bewertet werden: Eine große Anzahl an Akteuren und durch diese organisierte Veranstaltungen zeigen, dass das Projekt als gemeinsames Anliegen verstanden und angenommen wird … Eine große Anzahl an Besuchern beweist das Interesse und den Bedarf … Das große Medieninteresse unterstreicht die Relevanz … Die Unterstützung der Landeshauptstadt München und des Bezirks Oberbayern ist ein Signal für die politische Bedeutung, die dem Thema zugeschrieben wird."

Besucherstimmen: „Die Woche greift Themen auf, die oft verschwiegen werden. Raus aus dem Schatten! Mehr davon!" – „Ich bin begeistert von dem breiten Angebot" – „Eine gute und informative Sache"

Projektkoordination:
Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Ansprechpartnerin: Rita Wüst
Landsberger Straße 68, 80339 München
Tel. (089) 54 04 51-20
E-Mail: muenchen@buendnis-depression.de
www.buendnis-depression/muenchen

2. Preis im BGPP 2010
Eine ausführliche Projektvorstellung findet sich auf Seite 28ff.

Zusammen aktiv bleiben

Ganzheitliche Gesundheit für Senioren in München –
ZAB e.V. als Verein für Freizeit, Soziales und Gesundheit

Anlass

Der Wunsch nach einem Freizeit- und Gesundheitsangebot vorwiegend für ältere Menschen war 1981 Anlass für die Gründung des gemeinnützigen Vereins Zusammen aktiv bleiben e.V. (ZAB). Ehrenamtlich entwickelten dort Sportlehrer, Sozialpädagogen und Senioren Angebote, „bei denen der Mensch im Mittelpunkt steht, das Programm gleichberechtigt mitbestimmen kann und nicht nur Vorbereitetes zum Konsum vorgesetzt bekommt".

Projektziele

„Freizeit, Gesundheit und Soziales in einer Einheit": Ganzheitliche Gesundheitsförderung, die die körperliche Gesundheit stärkt und gleichzeitig die geistige und seelische Gesundheit fördert durch Steigerung der Aktivität, Mit- und Selbstbestimmung sowie Aktivierung der Selbsthilfepotenziale älterer Menschen; mehr Selbstwertgefühl und Lebensfreude. Begegnungsmöglichkeiten für Menschen unterschiedlicher Altersstufen, unterschiedlichen Geschlechts und unterschiedlicher Herkunft.

Umsetzung

Im Erwachsenenprogramm des ZAB sind derzeit ca. 600 Personen in über 60 Gruppen aktiv. Um langfristige Verhaltensänderungen im Sinne einer lebensbegleitenden Stärkung der Gesundheit zu erreichen, bietet der ZAB fast ausschließlich Dauergruppen an (fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich). Die Gruppen sind klein und familiär; durch regelmäßige Teilnahme wachsen soziale Bindungen, Gesundheitsaspekte werden in das Alltagsverhalten übernommen. Wöchentlich 41 Gruppenangebote in drei Bereichen:

- Sport und Gesundheit: Körpererfahrung in 21 Kursen zu Fitness, Prävention oder Rehabilitation, ohne Leistungsdruck, ohne Verletzungsgefahr (z.B. Ausgleichsgymnastik, Beckenbodengymnastik, Koronarsport, Osteoporosegymnastik, Sitzgymnastik, Kegeln, Schwimmen, Volkstanz, Wandern, Entspannungstechniken)
- Kultur und Bildung: 18 Kurse frischen Bekanntes auf und erweitern den Horizont (z.B. Sprachkurse, Kunstführungen, Internationale Tänze, Philosophischer Gesprächskreis, Literaturtreff, PC-Kurse)
- Selbsterfahrung: acht Kurse, z.B. Gesprächs- und Trauergruppen, Malgruppe

- Offenes ZAB-Café, Mittagstisch einmal wöchentlich, Ausflüge, Veranstaltungen für jung und alt, Vorträge zu Themen aus Gesundheit und Umwelt. Projekt „Gemeinsam statt einsam": Vermittlung von Freiwilligen für Begleit- und Hilfsdienste. Soziale Arbeit: Erkennen von Handlungsbedarf, Einzelberatung und ggf. Vermittlung von Hilfe.

Alle Aktivitäten werden gemeinsam organisiert von Hauptamtlichen, Ehrenamtlichen und ZAB-Teilnehmern; Entscheidungen z.B. bezüglich Finanzen und Perspektiven werden von allen Interessierten gleichberechtigt getroffen; Mitgliedschaft ist keine Voraussetzung. Seit 1984 gibt es auch ein Kinderprojekt (derzeit 23 Kurse, 230 Kinder).

Dokumentation: Projektbericht, Programmheft, Flyer des Projekts

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung durch Kursgebühren, Spenden (50%), Regelförderung des Sozialreferats München, Abt. Offene Altenhilfe (40%) und Stiftungsgelder. Fünf hauptamtliche Mitarbeiter auf 2,7 Stellen (Sozialpädagogen, Sportlehrer), fünf geringfügig Beschäftigte, viele ehrenamtliche Helfer, 41 Gruppenleiter im Seniorenprogramm. Kooperation mit Krankenkassen bei Präventions- und Rehabilitationsangeboten (AOK: Rückenschule, Autogenes Training), sowie mit Ärzten, die das ZAB-Programm auslegen und Patienten auf Kurse hinweisen.

Kursgebühren: Einzelstunde (60 Min.) 1 Euro (Mitgliedschaft nicht erforderlich), Ermäßigung für Mitglieder (Mitgliedsbeitrag mind. 3,50 Euro pro Monat)

Kommentar im Projekt
„Die Nachfrage nach unserem Angebot steigt von Jahr zu Jahr. Die Anzahl der Menschen in München, die vereinzeln, vereinsamen und sinnvolle Freizeitgestaltung suchen, wächst … Hinzu kommt, dass die Zahl der Vorruheständler immer größer wird, die durch ihren verfrühten Austritt aus dem Arbeitleben primäre soziale Kontakte verlieren und neue Betätigungsfelder suchen … Wir merken den erhöhten Bedarf von Menschen, die auf der Suche sind nach Kursen, Begegnungen, Fitness, Entspannung, Wohlbefinden, sprich: nach einer ganzheitlichen Gesundheit."

Zusammen aktiv bleiben e.V. (ZAB)
Ansprechpartner: Nikola Weigl, Fred Körner
Rumfordstraße 21a, 80469 München
Tel. (089) 29 99 20
E-Mail: ZAB@zab-ev.de
www.zab-ev.de

Streetwork im Gemeinwesen

Teestube „komm“ des Evangelischen Hilfswerks München unterstützt von Wohnungslosigkeit bedrohte und wohnungslose und Menschen

Anlass

Im Jahr 2000 wurden in München immer mehr öffentliche Plätze Treffpunkt für Menschen, die zwar über Wohnraum verfügen, sich aber meist in Gruppen Alkohol konsumierend an öffentlichen Plätzen aufhalten („Wohnungsflüchter“). Ihr Verhalten in der Öffentlichkeit führt zu Interessenskonflikten mit Anwohnern und Gewerbetreibenden und auch zu einem Imageverlust des Quartiers. Bei den Betroffenen besteht meist eine Alkoholproblematik (Gefährdung oder Abhängigkeit) mit teilweise massiven gesundheitlichen Folgeschäden, eine Tagesstruktur fehlt, Angebote des Hilfesystems greifen nicht oder werden nicht genutzt. Diese Mehrfachproblematiken machen eine Vernetzung von Wohnungslosen- und Suchtkrankenhilfe erforderlich.

Projektziele

Vermittlung von Hilfen zur nachhaltigen Verbesserung der von Armut, Erwerbslosigkeit, Einsamkeit und gesundheitlichen Beeinträchtigungen geprägten Lebenssituationen. Erhalt bzw. Wiedererlangung von Wohnraum, Vermeidung eines weiteren Abgleitens in die Alkoholproblematik, Sicherung der materiellen und gesundheitlichen Grundversorgung. Langfristig Verbesserung der Lebensbedingungen durch Alkoholabstinenz und Vermittlung einer Tagesstruktur (Arbeit, Freizeit). Vernetzung mit der sozialen Infrastruktur und Mitarbeit in Arbeitskreisen im jeweiligen Stadtviertel, um für die Situation der Klientel zu sensibilisieren und ihre Akzeptanz im Sozialraum zu fördern.

Umsetzung

Aufsuchende Sozialarbeit für von Wohnungslosigkeit bedrohte oder wohnungslose Menschen an öffentlichen Plätzen in München. Die Streetworker begehen derzeit Plätze im Hasenbergl und in Haidhausen, am Sendlinger Tor, an der Münchner Freiheit, am Michaelibad und am Gärtnerplatz. Beginn 2001 mit zunächst einer Sozialpädagogen-Stelle, 2006 Einrichtung einer zusätzlichen halben Stelle. 2009 wurde der Personalstamm auf 2,5 Vollzeitstellen ausgeweitet, angebunden an die Teestube „komm“, die einen Tagesaufenthalt für wohnungslose Menschen bietet. Im Jahr 2009 wurden insgesamt 256 Personen erreicht, 54% davon waren neue Kontakte. 81% der Personen waren 40 Jahre oder älter, 23% von ihnen Frauen.

- Kontakt- und Beratungsgespräche, Vermittlung von Hilfen, Entwicklung und kontinuierliche Fortschreibung von Hilfeplänen

- Individuelle Unterstützungsangebote und Motivation zur Wahrnehmung von Therapiemaßnahmen und ärztlichen Behandlungen
- Erarbeitung von tagesstrukturierenden Maßnahmen in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen und beteiligten Einrichtungen

Geplant sind Fallkonferenzen und Runde Tische, bei denen Vertreter der an der Versorgung der Zielgruppe beteiligten Einrichtungen zusammenkommen.

Dokumentation: Projektdarstellung, Jahresbericht Teestube „komm" 2009, Evaluationsberichte für die Bereiche Hasenbergl und Haidhausen und Kosten-Wirksamkeits-Abschätzung des Süddeutschen Instituts für empirische Sozialforschung (2008)

Ressourcen, Finanzierung
Das Projekt wird finanziert über Zuschüsse der Stadt München – seit 2009 ist es verankert im Haushalt der Landeshauptstadt (Referat für Gesundheit und Umwelt, Sozialreferat) – und aus Eigenmitteln des Trägers Evangelisches Hilfswerk München. Kooperation und Vernetzung mit der Wohnungslosenhilfe, Fachdiensten und Einrichtungen der Suchtkranken- und der sozialpsychiatrischen Hilfe, psychiatrischer und allgemeiner Medizin, Trägern und Einrichtungen des Wohnungsmarktes sowie mit dieser Thematik befassten Behörden (z.B. ARGE)

Kommentar im Projekt
„Das Projekt wurde gegründet mit dem Ziel, Menschen, die sich aufgrund von Einsamkeit trotz vorhandener Wohnung auf der Straße treffen und dort in Gruppen Alkohol konsumieren, ein Kontakt- und Beratungsangebot zu machen, um weitere körperliche und psychische Verelendung zu vermeiden."

Evaluationsbericht 2008: „Stellt man die Kosten für die Streetwork im Gemeinwesen den ersparten Folgekosten gegenüber (Wohnraumerhalt, Haftvermeidung, suchtspezifische Folgekosten einer Chronifizierung), ergibt sich eine deutlich positive Bilanz."

Evangelisches Hilfswerk München
Teestube „komm" – Streetwork
Ansprechpartner: Franz Herzog, Anton Auer
Zenettistraße 32, 80337 München
Tel. (089) 77 10 84
E-Mail: teestube-komm@hilfswerk-muenchen.de
www.hilfswerk-muenchen.de

Ausgezeichnete Patientenversorgung

Das Qualitätsprogramm der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Anlass

Die medizinische Versorgung in Deutschland ist sehr gut. Dennoch bleiben bundesweit gültige Qualitätsrichtlinien oft hinter der wissenschaftlichen Entwicklung zurück. Bis Neuregelungen formuliert sind, vergehen nicht selten Jahre. Mit einem regionalen Qualitätsprogramm kann schneller und flexibler reagiert werden. Patienten wird anhand objektiver Kriterien die Arztsuche erleichtert. Deshalb startete die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) als Standesvertretung aller ca. 23.500 für die ambulante Versorgung zugelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Bayern 2008 das Qualitätsprogramm „Ausgezeichnete Patientenversorgung".

Projektziele

Qualitätsorientierte und an den Bedürfnissen der Patienten ausgerichtete ambulante Versorgung: Kurzfristig Förderung und Honorierung der nachgewiesenen medizinischen Qualität und Teilnahme vieler Vertragsärzte an dem Programm, mittel- und langfristig Qualitätssicherung in der Versorgung und Etablierung des Gütesiegels als Orientierungshilfe für Patienten. Zielgruppe sind niedergelassene Ärzte und Patienten in Bayern.

Umsetzung

Projektbeginn 2008. Von der KVB werden gemeinsam mit Fachexperten und Mitgliedern der Berufsverbände kontinuierlich Qualitätsmaßnahmen entwickelt, die über die gesetzlichen Vorgaben hinausgehen (sukzessiver Aufbau des Programms). Bereits vorhandene Maßnahmen werden bewertet und ggf. nachgesteuert. Ein Expertengremium aus dem Gesundheitswesen und am Programm teilnehmende Ärzte als „Qualitätsbotschafter" geben ihre Praxiserfahrungen an die KVB weiter.

- Derzeit gibt es 14 Qualitätsmaßnahmen für 18 verschiedene Fachgruppen: Impfen, eDoku Schwangerschaftsvorsorge, „SonoBaby", Belastungs-EKG, Darmkrebsprävention, Koloskopie, Hygiene in der Endoskopie, Mammographie, Schmerztherapie, eDoku Rheuma, Frühdiagnostik Rheuma, Ambulante Operationen, Tonsillotomie, Strahlentherapie.
- Für jede Maßnahme werden Leistungsbereiche aus der Praxis herausgegriffen, überprüft und zertifiziert. Vertragsärzte nehmen an den einzelnen Maßnahmen teil und verpflichten sich, Qualitätskriterien einzuhalten. Zu diesen zählen Fachwissen (regelmäßige Fortbildung), Gerätequalität und meist die elektronische Dokumentation

der Behandlung. Strukturierte Behandlungsleitfäden bieten praktische Hilfen für den Arzt und gewähren Patienten einen gesicherten Untersuchungsablauf.

- Teilnehmende Praxen erhalten das Gütesiegel „Ausgezeichnete Patientenversorgung – Zeichen Ihres Vertrauens". Patienten können zertifizierte Ärzte telefonisch oder über die Internetseite des Programms finden.
- Auswertung der elektronischen Dokumentationen in Kooperation mit wissenschaftlichen Instituten als Qualitätsprüfung und Beitrag zur Versorgungsforschung. Aus der Qualitätsmaßnahme Koloskopie konnten beispielsweise die Ergebnisse einer Million präventiver und kurativer Darmspiegelungen ausgewertet werden.
- Derzeit nehmen rund 5.100 niedergelassene Ärzte in Bayern an den 14 Qualitätsmaßnahmen teil, mit positiven Rückmeldungen. Positives Feedback auch von Seiten der Patienten über Kontaktformular und Hotline.

Dokumentation: Projektbericht und -präsentation, Patienteninformation, Wartezimmer-Plakate, KVB-Zeitschrift „Profund"

Ressourcen, Finanzierung

Ein Teil der Qualitätsmaßnahmen wird mit Unterstützung der bayerischen Krankenkassen finanziert. Die übrigen Maßnahmen laufen derzeit als freiwillige Zertifizierung, teilnehmende Ärzte erhalten keinen Honorarzuschlag. Sie profitieren ausschließlich von den Vorteilen des Gütesiegels im Wettbewerb und der vertrauensbildenden Maßnahme in Richtung ihrer Patienten.

Kommentar im Projekt

„Unter dem Dach ‚Ausgezeichnete Patientenversorgung' hat die KVB 2008 das bundesweit einmalige Qualitätsprogramm … ins Leben gerufen. Dies bietet Ärzten Anreize zum Nachweis überdurchschnittlicher Qualitätsstandards in wichtigen Leistungsbereichen, von der Darmkrebsprävention bis zur Mutterschaftsvorsorge" – „Zahlreiche positive Stimmen aus dem In- und Ausland zeigen: Mit unserem Qualitätsprogramm sind wir auf dem richtigen Weg. Gemeinsam mit unseren Partnern – allen voran den Bayerischen Betriebskrankenkassen als Mitgestalter des Programms – werden wir dieses Konzept weiter verfolgen und ausbauen."

Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB)
Ansprechpartnerin: Anneke Kück
Elsenheimerstraße 39, 80687 München
Tel. (089) 5 70 93-27 10
E-Mail: Anneke.Kueck@kvb.de
www.kvb.de, www-ausgezeichnete-patientenversorgung.de

Sicher, aktiv und mobil

Ein Modellprojekt der AOK Bayern zur ambulanten Sturzprophylaxe für Senioren

Anlass

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen. Fast einem Drittel der über 65-Jährigen passiert dies mindestens einmal im Jahr, bei über 80-Jährigen sogar jedem Zweiten. Nicht selten kommt es dabei zu folgenschweren Hüft- und Oberschenkelhalsbrüchen, die lange Krankenhausaufenthalte, Behinderung oder gar eine Lebensverkürzung bewirken. Die AOK hat sich mit der Thematik bereits intensiv befasst; das Projekt „Sturzprävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen", das in 750 Einrichtungen in Bayern umgesetzt wird, wurde 2007 mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis ausgezeichnet. Auch im ambulanten Bereich hat die Sturzprävention große Bedeutung, hier können deutlich mehr Menschen erreicht werden. Dabei können Erfahrungen aus dem stationären Projekt einfließen.

Projektziele

Prävention vor Rehabilitation und Pflege. Erhalt bzw. Verbesserung von Mobilität und Selbstständigkeit, Reduzierung von Sturzhäufigkeiten und Schwere der Sturzfolgen, leichtere Alltagsbewältigung (z.B. Treppensteigen, Einkaufen, Putzen), Verbesserung von Gesundheit und Lebensqualität für Menschen im höheren Lebensalter. Zielgruppe sind ältere Versicherte, die selbstständig in der eigenen Wohnung leben.

Umsetzung

Projektbeginn 2009 mit einer einjährigen Modellphase bis September 2010. Das ambulante Training zur Sturzprävention basiert auf dem Programm der AOK in vollstationären Einrichtungen, das vom Geriatrischen Zentrum Ulm/Alb-Donau entwickelt wurde und dessen Wirksamkeit (Verringerung der Sturzhäufigkeit) wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

- Angesprochen sind Menschen über 75 Jahre oder jünger bei Vorliegen von Erkrankungen, die eine Sturzgefahr implizieren, mit Hilfebedarf bei Aktivitäten des täglichen Lebens, die aber ihre Wohnung selbstständig verlassen können. Um sie zu erreichen, werden wohnortnahe Settings gewählt: Die AOK schließt Kooperationsverträge mit Einrichtungen vor Ort (z.B. Mehrgenerationenhäuser, Altenzentren, Seniorentreffs, betreute Wohnanlagen). Derzeit sind bayernweit 31 Einrichtungen im Projekt vertreten (Juli 2010).

- Die Kurse (zehn Einheiten à 60 Minuten) beinhalten Übungen zu Kraft- und Gleichgewichtstraining für die Verbesserung von Geh- und Standsicherheit. Das Krafttraining wird mit speziellen Gewichten durchgeführt, die an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden. Durchführung mit entsprechend qualifizierten Trainern in Kleingruppen mit bis zu 12 Teilnehmern einmal wöchentlich; zusätzliche Übungen für zu Hause.
- Befragung der Teilnehmer nach Kursende (Feedback-Bögen zur Teilnehmerzufriedenheit)

Nach Abschluss der Modellphase ist die landesweite Implementierung des Projekts mit wohnortnahen Trainingsgruppen geplant.

Dokumentation: Projektbericht, Broschüre „Sicher zu Hause bewegen", Informations-Folder, Feedback-Bogen

Ressourcen, Finanzierung
Bei regelmäßiger Kursteilnahme erstattet die AOK Bayern ihren Versicherten bis zu 75 Euro pro Kurs, und das bis zu drei Mal.

Kommentar im Projekt
„Die AOK Bayern hat Stürze und deren Folgen als ein wesentliches Problem nicht nur für HeimbewohnerInnen, sondern auch bei zuhause lebenden Versicherten identifiziert und ist davon überzeugt, dass durch geeignete Maßnahmen Stürze und deren Folgeverletzungen vermindert werden … Die Zielgruppe sind unsere älteren Versicherten, die über pauschale Angebote nicht erreicht werden, deshalb wird hier mit verschiedenen Settingansätzen gearbeitet, … mit verschiedenen Einrichtungen vor Ort, über die wir die Zielgruppe auch erreichen können. Feedbackbögen sollen nach Abschluss der Modellphase die Teilnehmerzufriedenheit abbilden. Erste durchwegs positive Rückmeldungen liegen bereits vor."

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Zentrale
Ansprechpartner: Ralf M.K. Brum
Carl-Wery-Straße 28, 81739 München
Tel. (089) 6 27 30-400
E-Mail: ralf.brum@by.aok.de
www.aok.de

Prävention von Bewegungseinschränkungen bei der Generation 55 plus

Training für Erwachsene mit und ohne Behinderung mit der Konduktiven Förderung nach Petö

Anlass

Mit dem Älterwerden lässt die Körper-Elastizität nach, die Muskelmasse nimmt ab und die Knochendichte verringert sich. „Wir wollen das Bewusstsein schaffen, wie wichtig es ist, durch richtige Bewegung elastisch zu bleiben und Vorsorge für die Fitness im reiferen Alter zu treffen": Dafür eignet sich als präventive Maßnahme die Konduktive Förderung. Sie wird bereits seit einigen Jahren erfolgreich in der Rehabilitation von Erwachsenen mit neurologischen Erkrankungen angewandt. Die ganzheitliche Methode des ungarischen Arztes Dr. András Petö (1893-1967) wurde ursprünglich für Kinder mit angeborenen neurologischen Defiziten im Sinne der Infantilen Cerebralparese entwickelt.

Projektziele

Vorbeugung und frühzeitige Vorsorge für körperliche Fitness im höheren Lebensalter bei über 55-Jährigen. Bestehen bereits Beeinträchtigungen oder Behinderungen, sollen die Betroffenen befähigt werden, wieder ein bewusstes, aktives und selbstbestimmtes Leben zu führen sowie einer beruflichen Tätigkeit nachzugehen. Gegenseitige Motivation der Teilnehmer innerhalb der Gruppe.

Umsetzung

Das Projekt besteht aus zwei Teilen: Der präventiven Förderung für die Generation 55 plus sowie der Förderung und Therapie für körperlich eingeschränkte Personen, beide basierend auf dem ganzheitlichen Konzept der Konduktiven Förderung nach Petö. Durchgeführt werden die Trainings von Konduktorinnen, die ein Hochschulstudium am Petö-Institut in Budapest absolviert haben.

- Gruppen- und Individualprogramme im Zentrum für konduktive Förderung in Niederpöcking für körperlich eingeschränkte Personen zum Erhalt bzw. Rehabilitation verloren gegangener Fähigkeiten bei Schlaganfall, M. Parkinson, Multipler Sklerose sowie anderen Schädigungen von Rückenmark oder Gehirn. Förderung in der Liege-, Sitz- und Stehposition, Stärkung von Muskelkraft, Bewegungssicherheit, Gleichgewicht sowie Förderung lebenspraktischer und sozialer Fähigkeiten (Grob- und Feinmotorik, Wahrnehmung, Sprache, kognitive, emotionale und psychosoziale Förderung), täglich zwei bis zweieinhalb Stunden, individuell abgestimmt.

- Geplant ist die präventive Förderung für über 55-Jährige: Gruppen mit ca. 10 Teilnehmern und zwei Konduktorinnen sollen sich regelmäßig einmal im Monat zu gemeinsamen Sport- und Freizeitaktivitäten, zur Teilnahme an Vorträgen und Seminaren zu Präventionsthemen treffen. Dafür werden Partner gesucht in Sportvereinen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Seniorenresidenzen u.a.

Dokumentation: Projektdarstellung, Erfahrungsbericht, Bilder aus dem Projekt, Info-Flyer „Rehabilitation für Erwachsene mit konduktiver Förderung" und Buch „Konduktive Förderung bei Erwachsenen" (M. Danielczyk)

Ressourcen, Finanzierung

Aufgrund eines Urteils des Bundessozialgerichts vom 29.09.2009 können die Kosten für die Petö-Therapie in der Kinder- und Jugendhilfe von den Sozialhilfeträgern als Eingliederungshilfe übernommen werden. Bei Erwachsenen gibt es noch keine Kostenübernahme durch öffentliche Einrichtungen oder Krankenkassen.

Kommentar im Projekt

„Das Konzept der konduktiven Förderung hat sich vielerorts in der Förderung bewegungsbehinderter Kinder etabliert und bewährt … Erst allmählich hat sich das Wissen in der Praxis durchgesetzt, dass auch bei Erwachsenen mit Mitteln der Konduktiven Förderung Besserungen erzielt werden können." – „Die eingehenden Anfragen von Interessierten und die Erfolge bei geförderten ‚Patienten' bestätigen uns, auf dem richtigen Weg zu sein."

FortSchritt Starnberg e.V.
Ansprechpartner: Clemens Bartmann, Peter von Quadt
Ferdinand-von-Miller-Straße 14, 82343 Niederpöcking
Tel. (0 81 51) 20 41
E-Mail: clemens.bartmann@fortschritt-ggmbh.de
www.fortschritt-starnberg.de

Traditionelles Bogenschießen

Ein Angebot für Menschen mit Behinderung (und alle anderen auch) im Herzogsägmühler Sportverein

Anlass

Das „Diakoniedorf" Herzogsägmühle liegt im oberbayerischen Pfaffenwinkel. Hier leben und arbeiten rund 700 Menschen, die im Leben in irgendeiner Form benachteiligt sind oder wurden, z.B. aufgrund seelischer Erkrankungen, geistiger oder körperlicher Behinderung, Suchterkrankung, Arbeitslosigkeit oder Wohnungsverlust. Sie werden begleitet von Fachleuten aus sozialen, medizinischen, pflegerischen, handwerklichen, kaufmännischen und technischen Berufen. Es gibt Ausbildungsmöglichkeiten, Förder-, Therapie-, Bildungs- und Betreuungsangebote. Auch viele Mitarbeitende leben mit ihren Angehörigen in Herzogsägmühle. Im Sportverein des Dorfes wurde 2004 bei großer Nachfrage aus der Region die Sparte „Herzogsägmühler Bogenschützen" eingerichtet.

Projektziele

Inklusion und Integration von Menschen mit geistiger Behinderung. Traditionelles Bogenschießen spricht den ganzen Menschen an, sowohl körperliche als auch seelisch-geistige Fähigkeiten werden gefordert und gefördert, Achtsamkeit wird trainiert. Bogenschießen „macht den Kopf frei" (Konzentration, Koordination, Spannung – Entspannung), schult den Willen (Geduld, Mut, Ausdauer mit spielerisch-sportlicher Anregung), verbessert Selbstbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein. Gemeinsames Erleben von Spaß und Freude an der frischen Luft.

Umsetzung

Das Bogenschießen, für das eine eigene Bogensportanlage sowie ein Wald-Parcours zur Verfügung stehen, hat sich schnell zur mitgliederstärksten Sparte des SV Herzogsägmühle entwickelt. Derzeit gibt es 235 Mitglieder; Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren mit und ohne Behinderung, Hilfeberechtigte und Mitarbeitende der Herzogsägmühle und Bürger aus dem Oberland. Im Jahr 2008 wurden 15 Vereinsmitglieder durch den Deutschen Feldbogen Sportverband e.V. zu Bogensportleitern ausgebildet.

- Integration/Inklusion: Bogenschützen mit und ohne Behinderung trainieren gemeinsam und nehmen an internationalen Turnieren teil; jährlicher Höhepunkt ist das Vereinsturnier.
- Betreute Angebote: Für jeden, der das Bogenschießen ausprobieren will, gibt es

einmal monatlich ein offenes, ehrenamtlich betreutes Angebot; wöchentliches Kindertraining für 8- bis 12-Jährige; Bogenschießen bei Veranstaltungen (Sportfest, Gesundheitstag)

- Therapiebegleitung, durchgeführt von qualifizierten Bogensportleitern, für benachteiligte Kinder der „Schule zur Erziehungshilfe" und für Senioren mit geistiger Behinderung.

Bogenschießen verbessert Körperhaltung und -wahrnehmung, Konzentration und Ausdauer. Nach dem Schießen fühlt man sich ruhiger, weil die gleichen Mechanismen wirksam werden wie bei gängigen Entspannungsmethoden: Wenn sich die Muskulatur entspannt, entspannt sich auch der Geist („psychosomatisches Simultangeschehen").

Dokumentation: Projektbericht, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung über Mitgliedsbeiträge, Erlös aus Veranstaltungen und aus Papiersammlungen

Kommentar im Projekt
„Die Herzogsägmühler Bogenschützen legen großen Wert auf einen barrierearmen Zugang für Menschen mit Behinderung. Auch einige Menschen mit so genannter ‚geistiger Behinderung' sind mittlerweile vollwertige Mitglieder, mit allen Rechten und Pflichten. Dadurch definieren sich die Menschen auch selbst nicht mehr als ‚behindert' mit einem Sonderstatus, sondern als gleichwertige Bogenschützen wie alle anderen auch. Sie nehmen als Herzogsägmühler Bogenschützen an internationalen Turnieren in Deutschland, Österreich und Italien teil und werden nicht als ‚behindert' erkannt und demzufolge auch nicht so behandelt. In letzter Zeit kommt es sogar vor, dass ‚normale Menschen' von ‚Menschen mit Behinderung' angeleitet werden, hier kommen wir unserer Idealvorstellung von Inklusion schon sehr nahe."

Herzogsägmühler Bogenschützen
Ansprechpartner: Klaus Ramsteck
Von-Kahl-Straße 3, 86971 Peiting
Tel. (0 88 61) 2 19-662
E-Mail: klaus-ramsteck@herzogsaegmuehle.de
www.bs.herzogsaegmuehle.de

Mit neuer Kraft – Stabil im Leben

Das Bewegungskonzept der Ganzheitlichen Koordination

Anlass

Vielen Menschen fehlt ein grundlegendes Wissen über den eigenen Körper und damit die Möglichkeit, Beschwerden zu verbessern. Anatomisches Wissen und gezielte Körperwahrnehmung ermöglichen ein Verstehen des Grundproblems – Bewegungsbegrenzung durch eine schlechte statische Grundlage – und sind die Basis für Verhaltensänderungen. Die Ganzheitliche Koordination ist ein aus jahrelanger Erfahrung entwickeltes Bewegungskonzept, das diese Zusammenhänge vermittelt. Ihm liegt die Annahme einer Idealstatik des menschlichen Körpers zugrunde. Das Streben nach Idealkoordination kann nicht nur Krankheitsbilder verbessern, sondern oftmals auch zu Kompetenz und Selbstbewusstsein verhelfen. Um diesen Ansatz weiterzugeben, wurde eine Reihe von Präventionskursen konzipiert. Sie ermöglichen es, eigenständig und kompetent eine stabile Grundlage für Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Projektziele

Menschen unterschiedlicher Altersgruppen werden befähigt, aufmerksam und bewusst auf den Umgang mit ihrem Körper zu achten, um Wohlergehen selbst zu erzeugen, unabhängig von Therapeuten oder Kursleitern. Dazu ist Wissensvermittlung über körperliche Zusammenhänge und Schulung der Eigenwahrnehmung erforderlich. Das aktive Streben in Richtung einer Idealstatik erdet den Menschen bei jeder Handlung und Bewegung und gibt ihm inneren Halt. So gibt er seinem ganzen Leben eine Ausrichtung.

Umsetzung

Ganzheitliche Koordination wird vermittelt in einer Projektreihe mit Grund-, Aufbau- und Themenkursen, die sich an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer anpassen:

- Grundkurs (drei Mal 90 Minuten): Überblick über knöcherne und muskuläre Zusammenhänge; Erklärung der Idealstatik, die durch Knochenstabilität Raum erzeugt und dadurch Platz für die inneren Organe, Gefäß-, Nerven- und Energiebahnen schafft. Durch ein neues Verständnis für Muskelaktivität kann die Aufmerksamkeit im Körper auf den Gelenkszustand gerichtet werden. Schon nach der ersten Kurseinheit werden belastende Gewohnheitsbewegungen aktiv verändert.
- Aufbaukurse (drei mal 90 Minuten): Vertiefung der erlernten Haltungs- und Bewegungsmuster.

- Alltagsnahe Themenkurse und „Vor-Ort-Kurse“ für Arbeiten im Stall, am Schreibtisch, im Haushalt oder Garten, beim Radfahren, Walking oder Singen; berufsspezifische Kurse (Bäcker, Gärtner, Erzieher/innen, Büroarbeiter), Sport- (Fußballer) und Kinderkurse. Am schnellsten wird die neue Koordination im Gelände oder bei Wochenendkursen am Berg in das eigene Bewegungsmuster integriert.
- In einem Lehrgang mit mehreren Modulen können sich Körpertherapeuten, Pädagogen, Beschäftigte aus Pflegeberufen und Heilpraktiker fortbilden, um ganzheitliche Koordination im eigenen beruflichen und privaten Alltag einzusetzen.

Die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sehr positiv.

Dokumentation: Projektbericht und -mappe, Info-Flyer zum Kursangebot, Teilnehmerberichte

Ressourcen, Finanzierung
Die Kurse entstanden in Eigeninitiative; sie sind von gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin mit langjähriger Tätigkeit in einer Förderschule.

Geschulte Kursleiter sind notwendig, um gezielte Hilfestellungen für das Erleben einer geöffneten Gelenksstruktur zu geben. Da der eigene Körper Impuls- und Arbeitsort ist, kann die Umsetzung immer und überall stattfinden.

Kommentar im Projekt
„Bewusst körperliche Begrenzungen lösen bedeutet gebremste Energie befreien … Die Veränderungen wirken bis in die Psyche, da durch einfache Anwendung (eigene Impulsgebung) und sofortige Wirkung das Selbst-Bewusstsein angesprochen wird. Die positive Stabilisierung und Verbesserung in knöchernen, muskulären oder organischen Bereichen motiviert zu weiterem Tun … Die Ganzheitliche Koordination wird durch die Anwendung zu einem Leitsystem für Gesundheit und Lebensfreude.“

Corpus Sapiens®, Institut für ganzheitliche Koordination
Ansprechpartnerin: Gabriele Brunner-Huber
Traunsteiner Straße 4, 83349 Palling
Tel. (0 86 29) 98 57 08
E-Mail: cs@stabil-im-leben.de
www.stabil-im-leben.de

Joggen für Anfänger

Ein Trainingsangebot in Rehau

Anlass

Herz-Kreislauf-Training: Joggen als Alternative zum Nordic Walking. Joggen zählt zu den gesündesten Sportarten. Es ist gut geeignet, um die Fitness zu steigern und Kalorien zu verbrennen; der Kalorienverbrauch ist hoch (ca. 700 kcal/Stunde). Joggen reduziert die Gefahr, an Zivilisationskrankheiten zu erkranken; es baut Stress ab und ist überall durchführbar.

Projektziele

30 Minuten Dauerlauf, erreicht innerhalb von 30 Trainingstagen. Zielgruppe des Angebots sind Laufanfänger im Alter zwischen 14 und 80 Jahren.

Umsetzung

- Neun Kurseinheiten à 60 Minuten werden mit Trainer abgehalten, 22 Kurseinheiten sind „Hausaufgabe" mit vorgegebenem Trainingsplan. Dadurch wird eine Eigenverantwortung der Kursteilnehmer erreicht (Selbstständigkeit).
- Lernziel- bzw. Technikkontrolle durch den Trainer zu festen Trainingsabschnitten. Praktische Überprüfung des Kurszieles am Ende des Kurses.
- Teilnehmer beurteilen den Kurs über Feedback-Bögen; bislang haben drei Kurse stattgefunden.

Die Kurse werden abgehalten durch Physiotherapeuten mit Fortbildungen im Bereich Bewegung (Nordic Walking, Rückenschule, Lauftraining); die Gruppengröße beträgt sechs bis 12 Teilnehmer. Kursort ist eine Aschenbahn bzw. ein fünf bis sechs Kilometer langer Rundweg.

Dokumentation: Kurzinformation zum Projekt, CD

Ressourcen, Finanzierung

Die Kursgebühr beträgt 100 Euro; eine Bezuschussung durch die Krankenkassen (Übernahme bis zu 80 % der Kurskosten) ist möglich.

Kommentar im Projekt

„Warum gerade Joggen? Joggen gehört zu den beliebtesten Sportarten, ca. zehn Millionen Deutsche joggen regelmäßig. Es ist gesund, kräftigt Herz und Kreislauf, ver-

hindert Übergewicht, macht Spaß … Laufen kann man im Prinzip überall, möglichst auf Gras und nicht auf Asphalt, da die Erschütterungen beim Laufen dadurch besser abgefedert werden."

Physiotherapiepraxis PhysioG
Ansprechpartner: Torsten Gärtner
Schillerplatz 9, 95111 Rehau
Tel. (0 92 83) 59 29 59
E-Mail: info@physiog.de
www.physiog.de

„Oberfranken kocht anders“ in der Landfrauenküche des Bayerischen Fernsehens

„Rock’n Roll und Vollwertkost“ im Biohof Heil, Marktrodach

Anlass
Das Bayerische Fernsehen suchte für die Serie „Landfrauenküche“ Landfrauen aus allen Regierungsbezirken, die sich, ihre Familien und ihre Höfe präsentieren und ein Drei-Gänge-Menü vorstellen. Der Bayerische Bauernverband empfahl für Oberfranken den Biohof Heil in Marktrodach. Die Bäuerin setzt sich seit Jahren für vollwertige Ernährung und gesunde Lebensweise ein.

Projektziele
Denkanstöße geben, Bewusstseinsveränderung bewirken: Die Folge „Oberfranken“ in der BR-Serie „Landfrauenküche“ zeigt, dass eine ganzheitliche Lebensweise und Vollwerternährung positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat und auch für junge, moderne Familien geeignet ist. Vorstellung des „Gesamtkonzeptes Prävention“ des Hofes: „Familie, Ernährung Prävention unter einem Hut … es macht Spaß, dies in sein Leben einzubauen.“

Umsetzung
Dreharbeiten für die BR-Serie „Die Landfrauenküche“; Folge „Oberfranken“, unter dem Titel „Vollwertkost und Rock’n Roll“ mit Zubereitung eines Menüs, Ausstrahlung im Bayerischen Fernsehen am 2. September 2009. Mitwirkung am Buch zur Serie (Beitrag „Vollwerternährung und Gesundheitshof”).

Der Bio- und Ferienhof Heil ist ein vom Kneipp-Bund anerkannter Gesundheitshof mit ökologischem Landbau. Als Ernährungsfachfrau und Kneipp-Gesundheitstrainerin informiert die Bäuerin auch in Kindergarten- und Schulprojekten für den Bauernverband Kronach zum Thema Ernährung, z.B. „Landfrauen machen Schule – Ernährungsaufklärung der Schulen am Bauernhof“. Ehrenamtliches Engagement mit Vorträgen zum Thema Ernährung unter anderem im Stillcafé des Kreiskrankenhauses Kronach und bei der Organisation der Mittagsverpflegung in der Montessorischule Mitwitz.

Kurse zu „Vollwertnaschereien“ und „Kneipp im täglichen Leben“ im Rahmen der Seminarreihe „Rundum wohl“, einem Pilotprojekt des Amtes für Ernährung,

Landwirtschaft und Forsten Kulmbach für junge Eltern und Familien mit Kindern von null bis drei Jahren.

Dokumentation: Projektbericht, DVD Landfrauenküche/Folge 7, Hausprospekt, Veranstaltungshinweise, Presseberichte, CD „Landfrauensong"

Ressourcen, Finanzierung

Private Mittel, ehrenamtliches Engagement. Die Projekte „Landfrauen machen Schule" und „Junge Familie" werden durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten sowie durch den Bayerischen Bauernverband („Landfrauen machen Schule") gefördert.

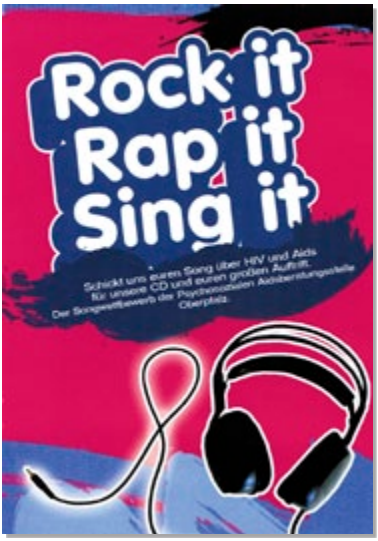
Kommentar im Projekt

„… es muss Idealisten geben! … Die vielen Buchungen und Interessenten für Kursangebote zeigen, dass die Kunden zufrieden sein müssen. Empfehlungen – auch durch Ärzte – weisen auf die Qualität unserer Angebote hin. Dankesbriefe von Schulkindern, positives Feedback von Zuschauern der Fernsehsendung, Gästen, Salzgrottenbesuchern oder Kursteilnehmern erreichen uns immer wieder … Wir dürfen stolz sein, als kleiner Gesundheitshof mit viel Idealismus und Überzeugung viel Positives nach außen bringen zu können und somit nachhaltig und langanhaltend Aufklärung dieser Art betreiben zu können."

Biohof Heil – Gesundheitshof
Ansprechpartnerin: Evelyn Heil
Waldbuch 2, 96364 Marktrodach
Tel. (0 92 23) 14 82
E-Mail: info@biohof-heil.de
www.biohof-heil.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Hilfestellung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen bei der altersgemäßen Behandlung des Themas „Sexuelle Gewalt – Nein sagen können": Das Kinderbuch und die Ausstellung „Kater Max macht Mut" des Arbeitskreises Sexueller Missbrauch im Landkreis Schwandorf (S.118).



Ein neuer Impuls für die HIV-Prävention: Der Wettbewerb für Jugendbands „Rock it, Rap it, Sing it" der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz. 15 Songs zum Thema HIV/AIDS wurden eingereicht; die besten von ihnen schafften es auf den CD-Sampler. Er wird bei Aktionen der Beratungsstelle und über die Bands kostenlos verteilt; die Songs werden auf Konzerten gespielt – und das Thema HIV-Prävention bleibt damit langfristig präsent (S.122).

„HIV und sexuell übertragbare Krankheiten": Mit den Präventionsveranstaltungen für Schülerinnen und Schüler hat die Psychosoziale Beratungsstelle der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München seit Projektbeginn im Jahr 2005 rund 40.000 junge Menschen erreicht (S.120).

Kater Max macht Mut

„Sexuelle Gewalt – Nein sagen können“: Kinderbuch und Ausstellung zum Einsatz in Kindergärten, entwickelt vom Arbeitskreis Sexueller Missbrauch im Landkreis Schwandorf

Anlass

Im Arbeitskreis Sexueller Missbrauch im Landkreis Schwandorf sind alle Beratungsstellen, Hilfeeinrichtungen und staatlichen Stellen vertreten, die mit dem Thema „Sexuelle Gewalt“ befasst sind. Der Arbeitskreis hatte in den Jahren 2007/08 unter dem Titel „Kater Max macht Mut“ eine „Präventionsbox“ entwickelt, die Materialien zur Behandlung des Themas sexuelle Gewalt bei Kindern für pädagogische Fachkräfte enthält. Sie wurde in zwei Ausführungen (für die Altersgruppe vier bis 11 Jahre sowie für die Altersgruppe 12 bis 18 Jahre) an alle Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen im Landkreis verteilt. Die pädagogischen Fachkräfte in den Kindergärten bemängelten, dass darin keine geeigneten Materialien für die konkrete Präventionsarbeit mit den Kindern im Kindergartenalter vorhanden waren.

Projektziele

Entwicklung von Materialien, die pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen bei der altersgemäßen Behandlung des Themas „Sexuelle Gewalt – Nein sagen können“ unterstützen – sowohl für Information und Prävention als auch als Hilfestellung bei Verdachtsfällen. Zielgruppe sind Erzieherinnen und Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit sowie Kinder im Kindergartenalter.

Umsetzung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle des Landkreises Schwandorf entwickelte der Arbeitskreis Sexueller Missbrauch das Kinderbuch „Kater Max macht Mut“.

- Das 16-seitige Buch im Format DIN A5 mit Zeichnungen von Stefan Jahreiß wird zusammen mit der Symbolfigur „Kater Max“ als Stofftier und weiteren Materialien aus der Präventionsbox zur Behandlung des Themas „Sexuelle Gewalt“ bei Kindern im Kindergartenalter eingesetzt. Ein kurzer Handlungsleitfaden gibt Fachkräften Informationen zur Arbeit mit dem Buch.
- Kater Max lebt als Haustier in einer vierköpfigen Familie. Er liebt es, als Kuscheltier gestreichelt zu werden, wehrt sich aber, wenn er verletzt oder schlecht behandelt wird. Max’ wichtigste Botschaft: „Wir alle haben viele Möglichkeiten, die Krallen zu zeigen oder ‚Nein’ zu sagen“.

- Eine begleitende Ausstellung, die kostenlos ausgeliehen wird, spiegelt das Kinderbuch im Großformat wieder, so dass die Kinder „durch das Bilderbuch" gehen können.

Die Vorstellung des Buches mit Ausstellungseröffnung im Februar 2010 fand bei Kindergärten, Fachpublikum und Presse guten Anklang. Das Buch (Auflage 600 Stück) wird im Juli 2010 bei einer Erzieherinnentagung vorgestellt und kostenlos an alle 16 Kinderkrippen, 56 Kindergärten und Horte sowie an die Fachstellen des Landkreises verteilt. Bei Wunsch wird es zu einem geringen Preis auch an interessierte Eltern verkauft.

Dokumentation: Projektbericht, Einladung zur Ausstellungseröffnung, Flyer, Presseberichte, Buch „Kater Max macht Mut"

Ressourcen, Finanzierung

Der Arbeitskreis Sexueller Missbrauch verfügt nicht über einen eigenen Etat; Finanzierung des Projekts über Fördermittel (Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen) und Spenden. Die Sponsoren des Buches (Firmen des Landkreises) sind auf der Rückseite des Buches genannt.

Kommentar im Projekt

„Das Bilderbuch ist eine wertvolle Unterstützung der im Jahr 2007 und 2008 konzipierten und an alle Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen im Landkreis Schwandorf verteilten ‚Präventionsbox – Kater Max macht Mut' … Bücher und Ausstellung finden große Resonanz. Sowohl ein Nachdruck der Bücher als auch der Verleih der Ausstellung für andere Landkreise wären unter deren finanzieller Beteiligung jederzeit möglich."

Arbeitskreis Sexueller Missbrauch im Landkreis Schwandorf
Landratsamt Schwandorf
Ansprechpartnerin: Helga Forster
Wackersdorfer Straße 80, 90421 Schwandorf
Tel. (0 94 31) 4 71-357
E-Mail: Helga.Forster@landkreis-schwandorf.de
www.landkreis-schwandorf.de („Soziales und Gesundheit"/„Frauen"/„Arbeitskreis Sexueller Missbrauch"/„Kater Max")

„HIV und sexuell übertragbare Krankheiten“

Präventionsveranstaltungen für Schülerinnen und Schüler an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Anlass

Eine steigende Zahl sexuell übertragbarer Erkrankungen und die in der Beratung erkennbare Unwissenheit über das Thema waren Anlass für die Psychosoziale Beratungsstelle der Klinik und Poliklinik für Dermatologie und Allergologie der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München, zum Welt-AIDS-Tag 2003 Präventionsveranstaltungen anzubieten. In der Folge kamen Lehrkräfte auf die Beratungsstelle zu, die Präventionsveranstaltungen für Schüler wünschten. Entwickelt wurde ein Konzept, das auf Jugendliche zugeschnitten ist, sich ihrem Verständnis anpasst und ihre Sprache spricht. Dass dafür Bedarf besteht, belegen Rückmeldungen aus dem Projekt, die zeigen, dass eine Auseinandersetzung mit der oft schwierigen Thematik aufgrund jugendlicher Kommunikationsprobleme häufig nicht stattfindet.

Projektziele

Jugendliche setzen sich mit HIV/AIDS und sexuell übertragbaren Krankheiten auseinander. Die Veranstaltungen wollen dazu beitragen, die Hemmschwelle im Umgang mit der eigenen Sexualität zu senken, ein gesundes Bewusstsein und eine Eigenverantwortung zu entwickeln, wenn es um die Prävention von HIV und sexuell übertragbaren Krankheiten geht, und sich Hilfe zu holen, wenn Bedenken aufkommen. Förderung der Kommunikation über Sexualität, Abbau von Stigmatisierung und Vorurteilen. Über Fachtage für angehende Lehrer soll auch das Aufklärungsangebot in Schulen verbessert werden, um dauerhaft die sexuelle Gesundheit in Oberbayern zu verbessern.

Umsetzung

Präventionsveranstaltungen für verschiedene Zielgruppen. Den größten Anteil haben die Veranstaltungen für Schüler ab der 10. Klassenstufe im Bezirk Oberbayern. Zweimal jährlich werden 398 Schulen (Gymnasien, Fach-/Berufsoberschulen, Realschulen, Berufsschulen) eingeladen; das Bayerische Kultusministerium empfiehlt in einem Schreiben die Teilnahme an dem „fachlich hervorragenden Angebot“. Seit Projektbeginn im Jahr 2005 wurden insgesamt 40.000 Schüler erreicht, im Schuljahr 2009/10 sind es etwa 16.900.

- Im Rahmen eines dreistündigen, interaktiven Vortrags wird den Schülern Basiswissen über HIV/AIDS und sexuell übertragbare Erkrankungen vermittelt; weitere Themen sind Leben mit HIV, Treue und Partnerwechsel, Fachsprache und Sprache der jugendlichen Sexualität, Impfungen (Hepatitis, HPV), Kondomgebrauch (Kondom-

führerschein). Die Veranstaltungen finden im Hörsaal der Uni oder in der Aula einer Schule statt.

- Die Fachtage „Wie sag ich es meinen SchülerInnen? Referendare als Multiplikatoren der AIDS-Prävention", zu denen das Kultusministerium Schulamtsreferendare einlädt, umfassen die Schülerveranstaltung und Workshops (Gesprächsrunden mit HIV-Infizierten, HIV-Prävention an Schulen u.a.)
- Sonderveranstaltungen für bestimmte Gruppen (z.B. Migranten, Schwule und Lesben in Tölz und im Oberland, Beratungsstellen)

Evaluation der Veranstaltungen für Schüler und Referendare mit sehr positiven Ergebnissen. Derzeit Prüfung der Schülerveranstaltungen durch das „Evidenzgestützte Qualitätsinformationssystem für Prävention und Gesundheitsförderung" (QIP).

Dokumentation: Projektbericht, Bilder aus dem Projekt

Ressourcen, Finanzierung
Die Personalkosten trägt das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit, die Sachkosten der Verein Psychosoziale Betreuung im Klinikum Innenstadt e.V. an der Dermatologischen Klinik der LMU.

Kommentar im Projekt
„Wir erreichen eine sehr große Anzahl von Jugendlichen und Begleitpersonen … Das besondere ist, dass in einem offiziellen Raum (meistens Hörsaal der Uni, sonst Aula in Schule) eine Atmosphäre geschaffen wird, in der die SchülerInnen sich einerseits als Erwachsene wahrnehmen und andererseits eine Offenheit bezüglich sonst noch oft tabuisierter Themen geschaffen wird, die im Gedächtnis bleibt und Eindruck macht … Die Lehrer betonen besonders die positive Resonanz der SchülerInnen, die in Nachbesprechungen in der Schule zu beobachten wäre, und besuchen die Veranstaltungen gerne."

Psychosoziale Beratungsstelle der Klinik und Poliklinik für
Dermatologie und Allergologie
Ludwig-Maximilians-Universität München
Ansprechpartner: Dr. Stefan Zippel
Frauenlobstraße 9-11, 80337 München
Tel. (089) 51 60-63 34
E-Mail: Stefan.Zippel@med.uni-muenchen.de

Rock it, Rap it, Sing it

Ein Songwettbewerb der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz zur HIV-Prävention

Anlass

Die Risiken einer HIV-Infektion werden von vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in ländlichen Regionen wie der Oberpfalz leben, nicht ausreichend wahrgenommen oder verdrängt. Die Psychosoziale AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz versucht daher seit vielen Jahren, diese Zielgruppe für das Thema HIV/AIDS zu interessieren und für die Prävention zu werben. Dabei ist es notwendig, immer wieder neue Ideen zu entwickeln und das Interesse neu zu wecken. Im Rahmen eines Workshops 2008 mit jugendlichen Rappern zeigte sich, dass junge Musiker ein großes kreatives Potential haben, wesentliche Inhalte der AIDS-Aufklärung jugendgerecht in Sprache und Stil aufzubereiten. Um dieses Potential zu nutzen, wurde 2009 der Songwettbewerb „Rock it, Rap it, Sing it" ins Leben gerufen.

Projektziele

Junge Musiker aller Stilrichtungen und aller Sprachen, die in der Oberpfalz leben, setzen sich mit dem Thema HIV/AIDS auseinander und produzieren entsprechende Lieder. Die neuen Songs zu HIV/AIDS, die daraus produzierte Musik-CD, die Abschlussveranstaltung und die begleitende Öffentlichkeitsarbeit geben der Aufklärungsarbeit bei Jugendlichen einen Impuls und tragen das Thema in einem neuen Zusammenhang in die Öffentlichkeit.

Umsetzung

Das Projekt war als Wettbewerb angelegt, gesucht waren Songs zum Thema HIV/AIDS von Bands aus der Oberpfalz. Die Altersbegrenzung für die teilnehmenden Bands wurde auf 27 Jahre festgelegt.

- Projektstart im April 2009: Planung, Gewinnung von Kooperationspartnern (Tonstudio, Konzertveranstalter, Rockbeauftragter)
- Bewerbung des Wettbewerbs in Schulen, Jugendtreffs und Jugendorganisationen über Handzettel, Plakate, Medien und die Kooperationspartner (Juli bis September 2009). Einsendeschluss war der 20. Oktober 2009; 15 Songs wurden eingereicht.
- Eine Jury aus Mitarbeitern der Beratungsstelle und Musikfachleuten wählte die zehn besten Songs aus. Die drei erstplazierten Bands erhielten die Gelegenheit, ihren Song und weitere Stücke bei einem Konzert am 21. November 2009 in der Alten Mälzerei in Regensburg zu präsentieren; das Konzert wurde von rund 100 Jugendlichen und jungen Erwachsenen besucht.

- Die drei Siegersongs und fünf weitere ausgewählte Stücke wurden in einem Tonstudio professionell aufgenommen und ein CD-Sampler produziert (Auflage: 1.500 Stück). Er wird seither bei Aktionen der Beratungsstelle und über die Bands verteilt; die Songs werden auf Konzerten gespielt und geben so die Thematik weiter.

Die Rückmeldungen zum Projekt, zur CD und zum Konzert waren sehr positiv. Insgesamt schätzt man, mehrere tausend Jugendliche und junge Erwachsene erreicht zu haben.

Dokumentation: Projektbericht, Presseberichte, Plakate und Postkarten, CD „Rap it, Rock it, Sing it"

Ressourcen, Finanzierung
Das Projekt entstand im Rahmen der AIDS-Präventionsoffensive 2009 des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit (Förderung von 80% der Kosten), das Bayerische Rote Kreuz als Trägerverband der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle übernahm 20% der Kosten. Personaleinsatz der Beratungsstelle ca. 350 Stunden über das Jahr verteilt.

Kommentar im Projekt
„15 eingereichte Songs zeigen uns, dass wir die erste Zielgruppe, die kreativen, musikschaffenden Jugendlichen, durchaus erreicht haben … Durch die Bewerbung über die unterschiedlichsten Medien wurde das Thema HIV/AIDS über einen längeren Zeitraum wieder in die Öffentlichkeit getragen … Einen besonderen Charme hatte dieses Projekt auch dadurch, dass wir viele Bands und Musiker motivierten, einen HIV-Song in ihr Repertoire aufzunehmen. So wird es in den nächsten Jahren in der Oberpfalz zu vielen Konzerten kommen, in denen HIV/AIDS in mindestens einem Lied thematisiert wird. Auf diese Weise bleibt das Thema – auch unabhängig von unseren weiteren Aktivitäten – langfristig … für Jugendliche präsent."

Psychosoziale AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz
Ansprechpartner: Hans-Peter Dorsch
Bruderwöhrdstraße 10, 93055 Regensburg
Tel. (09 41) 79 13 88
E-Mail: info@aids-beratung-oberpfalz.brk.de
www.aids-beratung-oberpfalz.brk.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2010

Einhaltung des Jugendschutzgesetzes und Prävention von Alkoholmissbrauch: Dafür setzt sich die Arbeitsgruppe Jugendschutz im Landkreis Amberg/Sulzbach mit vielfältigen Maßnahmen ein, unter anderem mit Informationen für Veranstalter, Einlasskontrollbändchen für jugendliche Festbesucher, Elternbriefen, Plakaten und Aufklebern. Mit Erfolg: Im Jahr 2009 beteiligten sich 91 Veranstalter und 80 Prozent aller Zeltfeste an der Aktion „Feste feiern – MfG Jugendschutz" (S.132).

Essstörungen gehören zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Die BKK will mit ihrem Projekt „bauchgefühl" einen Beitrag zur Prävention leisten. Zentraler Bestandteil ist ein Unterrichtsprogramm für weiterführende Schulen, das Lehrkräfte in der Behandlung des Themas unterstützt. Rund 1.500 Lehrerinnen und Lehrer in Bayern haben bereits an der Fortbildung zur Arbeit mit dem Programm teilgenommen. Für Jugendliche gibt es das Internetportal www.bkk-bauchgefuehl.de mit altersgerechten Informationen rund um das Thema Essstörungen und ihre Vorbeugung (S.128).

Prävention macht Schule

Ganzheitliche Suchtprävention und soziale Verantwortung am Gymnasium Neubiberg – Ein modulares Konzept von Condrobs e.V. für die Klassenstufen 6, 7 und 9

Anlass

Auf Initiative des Elternbeirats am Gymnasium Neubiberg kamen Vertreter der Schule und des Präventionsprojekts Inside von Condrobs e.V., München, für die Durchführung eines Suchtpräventionsprojektes zusammen. Nach ersten gemeinsamen Erfahrungen wurde ein Gesamtkonzept für die Schule erarbeitet, das „das pädagogische Potenzial vor Ort einbindet und zu Suchtprävention befähigt", so dass sich das Projekt selbst trägt.
Das Gymnasium hat ca. 1.600 Schülerinnen und Schülern, in jeder Jahrgangsstufe gibt es sieben bis acht Klassen mit jeweils etwa 30 Schülern (210 bis 240 Schüler pro Jahrgangsstufe).

Projektziele

Verknüpfung von rationalem und emotionalem Lernen. Handlungsleitend sind neurobiologische Forschungsergebnisse zur Konzipierung eines nachhaltigen Lernkontextes zur Lebenskompetenzförderung. An der Schule wird ein Präventionsteam eingerichtet, theoretisch an die Projektarbeit herangeführt und bei der praktischen Umsetzung unterstützt. „Die Schule wird autonom suchtpräventiv handlungsfähig".

Umsetzung

Projektbeginn im Dezember 2007.

- 1. Projektjahr: Zwei dreistündige Fortbildungen für das Präventionsteam (PT) der Schule, Eruierungsphase in jeder Klasse (jeweils 90 min.). Ein Vormittag mit konkreter Projektarbeit in einer Jahrgangsstufe (ca. 240 Schüler), unterstützt durch Condrobs e.V.; Nachbesprechung und Planung.
- 2. Projektjahr: Zweitägige Fortbildung für das Präventionsteam, Projektarbeit in den Klassen 7 und 9 (Projekttag u.a. zu den Themen Drogen, Freizeitgestaltung, Sexualität), nur noch teilweise unterstützt durch Condrobs e.V. Einrichtung eines Erlebnisparcours (Selbsterfahrung, Sinneswahrnehmung) für die 6. Jahrgangsstufe mit Einbindung von Eltern und Referendaren. Nachbesprechung und weitere Planung.
- 3. Projektjahr (Schuljahr 2009/10): Das Präventionsteam führt die Projekte in den Klassenstufen 7 und 9 vollständig in Eigenregie durch. Der Erlebnisparcours wird weiterhin mit Unterstützung von Condrobs veranstaltet.

- Feedback über Evaluationsbögen für alle Fortbildungen und Projekte.

Im Rahmen des Projekts wurde im Jahr 2009 in Kooperation mit dem Institut für Film und Bild in Wissenschaft und Unterricht (FWU) die didaktische DVD „Jugend zwischen Party und Promille" erstellt, die Teile des Projektes veranschaulicht (Dauer 19 min.). Sie enthält auch Unterrichtsmaterialien für eine Doppelstunde zum Thema Alkohol, die die Schülerinnen und Schülern zur Auseinandersetzung mit dem Thema anregen sollen. Zielgruppe sind 12- bis 16-Jährige (Klassenstufen sieben bis neun) an allgemeinbildenden Schulen.

Dokumentation: Kurzbericht, DVD „Jugend zwischen Party und Promille"

Ressourcen, Finanzierung
Die Kosten für den Einsatz von Condrobs e.V. trägt die Schule mit Unterstützung des Elternbeirats und des Fördervereins. Das Präventionsteam der Schule hat inzwischen 18 fortgebildete Mitglieder.

Kommentar im Projekt
„Unser Projekt nutzt bestehende Ressourcen, fördert sie und bringt sie zusammen … Aufgrund der engen finanziellen Ressourcen gibt es keinen eigenen Internetauftritt, keine Hochglanzbroschüre … Dieses Projekt stellt dar, dass es in jeder Schule in Bayern möglich ist, mittelfristig in Eigenregie intensiv Suchtprävention auf dem aktuellsten wissenschaftlichen Stand zu betreiben, ohne langfristig auch nur einen Euro dafür auszugeben und ohne immer wieder das Rad neu erfinden zu müssen. Die richtige Fortbildung zu Beginn sorgt für eine nachhaltige Multiplizierbarkeit des Projektes, auch in anderen Jahrgangsstufen. Und nebenbei wird die Arbeitszufriedenheit der Lehrkräfte intensiv befördert, es entsteht eine neue Atmosphäre und ein neuer Kontakt zwischen allen Beteiligten."

Condrobs e.V
Präventionsprojekt Inside
Ansprechpartner: Jörn M. Scheuermann
Schwanthalerstraße 73 Rgb., 80336 München
Tel. (089) 54 36 99-0
E-Mail:inside@condrobs.de
www.condrobs.de

bauchgefühl

Ein bayernweites Projekt der BKK zur Vorbeugung von Essstörungen bei Schülerinnen und Schülern

Anlass

Essstörungen gehören zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Der KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts zufolge zeigt unter den 11- bis 17-Jährigen inzwischen jedes dritte Mädchen Anzeichen gestörten Essverhaltens, bei Jungen sind es 15%. Nach aktuellen Versichertendaten der Betriebskrankenkassen (BKK) haben sich bei 1,3% der 15- bis 29-jährigen Mädchen und jungen Frauen schwerwiegende und schwer behandelbare Essstörungen als Krankheitsbild manifestiert. Präventionsmaßnahmen sollten daher spätestens ab dem 13. Lebensjahr einsetzen – in einem Alter, in dem Jugendliche noch sehr empfänglich für Einflüsse von außen und die Einstellungen noch nicht so fest verankert sind wie am Ende der Pubertät.

Projektziele

Frühzeitige Vorbeugung von Essstörungen durch Aufklärung von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren. Das Hauptaugenmerk richtet sich dabei auf die Aktivierung und Förderung von Lebenskompetenzen, durch die Risikofaktoren reduziert und schützende Faktoren zur Vermeidung von Essstörungen gestärkt werden können. Vermittlung von Beratungs- und Behandlungsangeboten für betroffene Jugendliche. Aufklärung von Lehrkräften und Eltern über Hintergründe und Gefahren von Essstörungen, Verhaltensratschläge.

Umsetzung

Das BKK-Präventionsprojekt „bauchgefühl" umfasst verschiedene Maßnahmen. Zentraler Bestandteil ist das Unterrichtsprogramm für weiterführende Schulen (Jahrgangsstufen sechs bis neun), das Lehrkräfte in der Behandlung des Themas Essstörungen unterstützt. Zuvor besuchen die Lehrkräfte eine Schulung, die vom Bayerischen Kultusministerium als Lehrerfortbildung anerkannt ist. Zwischen Dezember 2009 und Juni 2010 fanden 106 Fortbildungen in den sieben Regierungsbezirken statt, teilgenommen haben 1.498 Lehrkräfte aus 1.005 Schulen. Für die Unterrichtsgestaltung erhalten sie einen umfangreichen Materialordner mit Unterrichtskonzepten, Arbeitsblättern, Bild- und Tonmaterial. Das Unterrichtskonzept umfasst:

- Grundtraining für die 6. oder 7. Jahrgangsstufe (Altersgruppe 12 bis 13 Jahre): fünf Unterrichtseinheiten à 90 Minuten, drei geschlechtergetrennt, zwei koedukativ durchgeführt, zu den Themen Schönheit/Schönheitsideale, Ich-Stärkung, Essverhalten, Essstörungen, Unterstützung und Hilfe für Betroffene. Optional Unterrichtsein-

heiten zu „Wohlbefinden" und „Lebensmittelangebote" sowie Exkursion, z.B. in eine Beratungsstelle

- Vertiefung in Jahrgangsstufe 8 oder 9 (Altersgruppe 14 bis 15 Jahre): fünf Unterrichtseinheiten à 90 Minuten, davon vier geschlechtergetrennt, zu den Themen Schönheitsideale in Medien & Jugendszene, Essstörungen. Wahrnehmen & Äußern von Gefühlen, Identitätsfindung, Gestaltung von Aufklärungsplakaten

Zum Projekt gehören außerdem

- das Internetportal www.bkk-bauchgefuehl.de für Jugendliche mit altersgerecht und ansprechend gestalteten Informationen und Hilfsangeboten
- Informationsmaterialien (Faltblätter und Plakate)
- Elternabende der BKK zum Thema Essstörungen (fachliche Informationen, Verhaltensratschläge)
- Aufklärung der breiten Öffentlichkeit über begleitende Pressearbeit

Dokumentation: Projektbericht, Materialordner für Lehrkräfte

Ressourcen, Finanzierung
Das Programm wird von den BKK-Landesverbänden Bayern, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen sowie dem BKK-Bundesverband getragen. Fachliche Zusammenarbeit mit dem Therapienetz Essstörung e.V., München. Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus unterstützt das Projekt.

Kommentar im Projekt
„Das Projekt erfährt einen sehr hohen Nutzen, da es langfristig das Thema Essstörungen im Schulunterricht fest verankert und damit sicherstellt, dass die Primärprävention zu diesem Thema frühzeitig greift … Die meisten Lehrer/innen, die ein neues Unterrichtsthema behandeln, behalten es in aller Regel auch für die nachfolgenden Klassen bei und empfehlen es auch anderen Lehrer/innen, so dass das Thema Essstörungen längerfristig zum selbstverständlichen Bestandteil des Unterrichts ab der 6. Klasse wird."

BKK Landesverband Bayern
Ansprechpartner: Robert Zitzlsperger, Gudrun Greitemeyer
Züricher Straße 35, 81476 München
Tel. (089) 74 57 94 23
E-Mail: greitemeyer@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bauchgefuehl.de

Schweigen macht krank

Im Programm „Prävention von Essstörungen – Essstörungen im Dialog" werden Schülerinnen und Schüler in Ingolstadt zu Präventionstutoren ausgebildet

Anlass

Essstörungen sind komplexe psychosomatische Krankheiten, unter denen weit mehr Menschen leiden, als gemeinhin angenommen wird. Frühsymptome essgestörten Verhaltens bzw. Vorstufen von Anorexie oder Bulimie zeigen einer Untersuchung der Universität Jena (2002) zufolge 29% der Frauen und 13% der Männer im Alter zwischen 12 und 32 Jahren; unter den Gymnasiastinnen sogar 35%. Aufgrund steigender Anfragen von Lehrkräften zu dem Themenbereich schlossen sich die Danuvius Klinik, Danu e.V. Ingolstadt und das Gesundheitsamt Ingolstadt 2003 zu einer „Kooperation zur Prävention von Essstörungen in der Region Ingolstadt" zusammen. Bis dahin hatte es in Ingolstadt zu diesem Themenbereich keine Präventionsangebote für Schüler gegeben.

Projektziele

Die Prävention von Essstörungen muss frühzeitig beginnen und mit altersgemäßen Angeboten auch in der Schule vertreten sein. Mädchen und Jungen sollen das herrschende Schönheitsideal hinterfragen und Bewältigungsstrategien entwickeln, um angemessen auf psychische Belastungen und Anforderungen zu reagieren. Präventionstutoren sind kompetente, gleichaltrige Ansprechpartner vor Ort (peer-to-peer-education). Enttabuisierung des Themas Essstörungen.

Umsetzung

Das Gesundheitsamt Ingolstadt und Danu e.V. der Danuvius-Klinik entwickeln gemeinsam das Stufenprogramm „Prävention von Essstörungen – Essstörungen im Dialog" für Schulen. Es beinhaltet eine allgemeine Sensibilisierung für das Thema sowie die Ausbildung ausgewählter Schüler zu Präventionstutoren.

- Phase I: Primärpräventiver Workshop „Dünn und dann?!" für alle Schülerinnen und Schüler der 8. Jahrgangsstufe an Schulen (Themen: Schönheitsideale, Ernährung, Essstörungen, Sexualpädagogik, Rollenbilder u.a.)
- Phase II: Ausbildung von Präventionstutoren. Auswahl geeigneter Schüler und Festlegen der verantwortlichen Lehrkräfte, die die Tutoren begleiten. Ausbildungseinheiten „Essstörungen", „Sucht – Alkohol, Spiele & Internet" (Materialien des Projekts „HaLT" und der Landesstelle Glücksspielsucht), „Schweigen macht krank! – Öffentlichkeitsarbeit und Projektplanung – Schüler motivieren Schüler". Ausbildungshilfe

zum Thema Essstörungen ist das Medienpaket „Ich doch nicht!" (Informationen, Unterrichtsmaterialien, Präsentationen, Adressen), das die Danuvius-Klinik in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl Gesundheitspädagogik der Universität Eichstätt entwickelt hat.

- Regelmäßige Treffen der Tutoren an der Schule, Projektvorbereitung und -durchführung. An drei Gymnasien, zwei Realschulen und einer Hauptschule sind Präventionstutoren im Einsatz. Sie leisten in erster Linie Öffentlichkeitsarbeit mit einem peer-to-peer-Ansatz: über Infostände, Vorträge in den Klassen, Artikel in der Schülerzeitung, Projekttage und Aktionen zu Bewegung und Ernährung informieren sie gefährdete Mitschüler unverfänglich über Essstörungen und Therapiemöglichkeiten.
- Beleitung und Supervision der Tutoren, regelmäßige Netzwerktreffen und Fortbildungen.

Dokumentation: Projektbericht, Präventionspaket Essstörungen (Kurzfilm, CD, Buch „XXS – Leben nach Maß"), Unterlagen Tutorenausbildung Baustein „Sucht"

Ressourcen, Finanzierung
Kooperation von Danu e.V. der Danuvius Klinik und des Gesundheitsamtes der Stadt Ingolstadt; Unterstützung durch Stiftungen und Firmen.

Kommentar im Projekt
„Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Schüler am besten wissen, was bei ihren Mitschülern ankommt. Darin liegt die Chance, gehört zu werden. Keinesfalls können die Präventionstutoren jedoch die Therapie ersetzen … Die Präventionstutoren haben inzwischen auch schon neue Tutoren rekrutiert. Das Interesse seitens der Tutoren ist sehr groß und jüngere Schüler/innen sind an der Ausbildung interessiert, was auf Wirksamkeit und Effizienz vor Ort schließen lässt." – „Lehrer, die an ihrer Schule Präventionstutoren etablieren wollen, sollten wachsam sein: Zur Präventionsarbeit werden sich eventuell auch latent essgestörte Schülerinnen melden … Sie sollten sich ohne Angst ‚outen' können."

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

Feste feiern – MfG Jugendschutz

Gemeinsam feiern mit Verantwortung im Landkreis Amberg-Sulzbach

Anlass

Im Landkreis Amberg-Sulzbach mit seinen rund 140.000 Einwohnern finden jedes Jahr rund 250 Kirchweihen, Vereins- und Verbandsfeste statt. Die Regelungen des Jugendschutzgesetzes bezüglich Alkoholausschank und Anwesenheit von Kindern und Jugendlichen wurden häufig nicht eingehalten. Die Festveranstalter fühlten sich nicht genügend informiert oder sahen in der Umsetzung und Kontrolle der Bestimmungen große Schwierigkeiten. Viele Eltern kannten die geltenden Vorschriften kaum. Es häuften sich Meldungen über Alkoholmissbrauch von Kindern und Jugendlichen.

Projektziele

Hauptanliegen ist es, die Jugendschutzbestimmungen vor Ort umzusetzen und damit den Alkoholkonsum für Kinder und Jugendliche zu verhindern bzw. zu erschweren. Sowohl Festveranstalter als auch Eltern, Kinder und Jugendliche werden über die gesetzlichen Bestimmungen informiert, die Öffentlichkeit wird für das Thema sensibilisiert.

Umsetzung

Projektbeginn 2005. Seither trifft sich die Arbeitsgruppe Jugendschutz des Suchtarbeitskreises im Landratsamt/Gesundheitsamt Amberg/Sulzbach, der Vertreter von Gesundheitsamt, Polizei, Kreis- und Stadtjugendamt sowie Sozialpädagogen und Suchtbeauftragte der Schulen angehören, vier bis sechs Mal im Jahr und entwickelt die Aktion anhand der Rückmeldungen weiter. Die Koordination liegt beim Gesundheitsamt. Es besteht guter Kontakt zu nahezu allen Kommunen in der Region. Im Jahr 2009 beteiligten sich 91 Veranstalter und 80% aller Zeltfeste an der Aktion.

- Für Veranstalter: Infoabende zur Einhaltung des Jugendschutzes (17 Abende seit 2007 mit insgesamt ca. 1.200 Teilnehmern) sowie dauerhaftes Beratungsangebot (Jugendamt, Polizei, Suchtarbeitskreis). Infoblätter für Veranstalter sowie für Bar- und Schankpersonal.
- Gestaltung des Aktionslogos „Feste feiern – MfG Jugendschutz" und dreier Plakatmotive, 2008/09 wurden 2.850 Plakate und 1.300 Aufkleber ausgegeben. Infoblätter für Festzelte, Bars und Schulen
- Verkauf von farbigen Einlasskontrollbändern („Ü16" und „Ü18") zum Selbstkostenpreis von 7 Cent pro Stück an die Veranstalter; 2008/09 wurden 140.000 Stück ausgegeben.

- Elternbriefe „Alkohol – Verantwortung setzt die Grenze" zum Alkoholkonsum Jugendlicher und zum Jugendschutz in Deutsch und Russisch (1. Brief 2006, 2. Brief 2010; Auflage jeweils 15.000), Elternabend zur Suchtprävention „Im Suff verpasst du das Beste" für weiterführende Schulen, insbesondere auch Hauptschulen
- Suchtprävention in den Schulen, ab 2010 Präventionstheater
- Regelmäßige Presse- und Medienarbeit, Kooperation mit den Politikern der Region

Dokumentation: Projektdarstellung, Infos für Veranstalter, Infoblatt Bar- und Schankpersonal, Bußgeldkatalog, Elternbriefe, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung
Das Projekt ist mit relativ geringen Kosten verbunden. Finanzierung der Druckmaterialien über Staatsmittel zur Suchtprävention und Eigenmittel, die übrigen Kosten (Porto, Kopien, Personal) tragen das Gesundheitsamt und die Arbeitgeber der Arbeitsgruppen-Mitglieder.

Kommentar im Projekt
„Die 3 K's Komasaufen, Kofferraumtrinken, Kampftrinken sorgen für Gesprächsstoff … In der Prävention fällt auf, dass Eltern zur Problematik ‚Jugend und Alkohol' beachtliche Informationsdefizite haben … Manche Festveranstalter kennen die Jugendschutzbestimmungen nicht so genau oder sehen in der Umsetzung und Kontrolle der Bestimmungen große Schwierigkeiten. Zentrale Aufgabe und Ziel aller Bemühungen muss es jedoch sein, Kinder und Jugendliche vor Gefahren zu schützen … Wir wollen nicht zum Schreckgespenst der Veranstalter werden, sondern ihnen unsere Hilfe anbieten."

„Innovativ ist aus unserer Sicht die Zusammensetzung und enge Zusammenarbeit des organisierenden Arbeitskreises Jugendschutz und Vertretern der Prävention, Jugendämter, Polizei, Kirwabeauftragter, Schulen, Suchtarbeitskreis, Gesundheitsamt … Die politische Ebene, Bürgermeister der Städte und Landrat stehen hinter der Aktion."

Suchtarbeitskreis
Landratsamt Amberg-Sulzbach/Gesundheitsamt
Ansprechpartner: Gerhard Fleischmann, Marion Donner-Schafbauer
Hockermühlstraße 53, 92224 Amberg
Tel. (0 96 21) 3 96 57
E-Mail: gfleischmann@amberg-sulzbach.de
www.amberg-sulzbach.de | www.suchtinfo-oberpfalz.de

Nein zum Komasaufen

Schülerinnen und Schüler in Weilheim drehen Kinospots zur Prävention von Alkoholmissbrauch

Anlass

Erschreckende Zahlen zum Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen: 200 alkoholvergiftete Jugendliche in den Krankenhäusern des Landkreises Weilheim-Schongau, darunter acht lebensgefährliche Verläufe. Das Gesundheitsamt im Landratsamt Weilheim-Schongau setzt sich seit längerem mit dem Projekt „no alc for kids" für die Einhaltung des Jugendschutzes im Handel sowie auf Festen ein. „Aber wie kann man junge Leute motivieren, sich mit dem Thema Alkohol und Alkoholmissbrauch auseinander zu setzen? Wie könnte es gehen, dass sie das Thema selber erarbeiten, dass sie Spaß haben, ohne Abschreckung, die erwiesenermaßen gar nichts bringt?" Dafür war der Schweizer Schauspieler und Coach Andreas Beutler Vorbild. In seinem Projekt „Sehnsucht" erarbeitet er mit Jugendlichen Videospots zu Themen, die sie gerade am meisten interessieren. Er konnte für das Präventionsprojekt des Gesundheitsamtes gewonnen werden, ebenso wie der bekannte Tutzinger Kameramann und Filmemacher Peter Stückl.

Projektziele

Über die Produktion präventiver Kinospots beschäftigen sich Jugendliche eigenverantwortlich mit dem Thema Alkohol und Alkoholmissbrauch, angefangen von medizinischen Aspekten bis hin zu den Folgen der Weitergabe. Sie werden zu Experten in eigener Sache und können Jugendliche in ihrem Umfeld motivieren, über Alkohol und insbesondere über riskantes Konsumverhalten nachzudenken. Auch die Besucher der Kinos, in denen die Spots gezeigt werden, setzen sich mit dem Thema auseinander.

Umsetzung

Produktion von drei Kinospots zum Komasaufen mit 31 14-jährigen Schülerinnen und Schülern aus Hauptschule, Realschule und Gymnasium in Weilheim.

- Die Schülerinnen und Schüler erhielten eine Einführung in das Erstellen von Drehbüchern, Regie, Kamera- und Tonführung sowie Schauspielunterricht. Angeleitet durch Andreas Beutler übernahmen sie anschließend alles selbst: Erarbeitung der Drehbücher, Auswahl von Darstellern, Drehorten und Requisiten, ebenso technische Arbeiten (Kamera, Ton) und Regie.
- In der ersten Ferienwoche im August 2009 entstanden die drei Spots „Abgesoffen", gedreht in der Rigi Rutsch'n in Peißenberg, „Nina ist tot", gedreht bei einer Party und auf einem Friedhof, sowie „Willst Du als Flasche enden?", gedreht an verschiedenen Orten in Weilheim.

- Peter Stückl begleitete den gesamten Projektverlauf mit der Kamera. Entstanden ist ein beeindruckender 80-minütiger Dokumentarfilm, der zum Nachdenken anregt.
- Spots und Dokumentation wurden am 22.11.2009 im Weilheimer Stadttheater der Öffentlichkeit vorgestellt und fanden große Anerkennung. Seither laufen sie im Trifthof Kinocenter Weilheim und sind auf You Tube zu sehen.
- Die Befragung von teilnehmenden Schülern und Eltern drei Monate nach Projektende ergab durchgängig positive Rückmeldungen zum Projekt.

Dokumentation: Projektbericht, Videospots, Dokumentarfilm und Booklet, Ergebnisse der Eltern- und Schülerbefragung, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung
Förderung durch die Regierung von Oberbayern, Sponsoring durch die Sparkasse Weilheim und Schongau. Großteils ehrenamtlicher Einsatz von Peter Stückl und der Lehrerin Hildegard Hudezeck, Preisnachlass des Referenten Andreas Beutler. Unterstützung durch das Gymnasium Weilheim, die Stadt Weilheim, die Gemeindewerke Peißenberg und das Bayerische Rote Kreuz, Ortsgruppe Weilheim.

Kommentar im Projekt
„Die Arbeit machte den Jugendlichen unglaublich viel Spaß … Sie wurden zu Fachleuten in eigener Sache und zu Multiplikatoren von unschätzbarem Wert … Unser ganzer Landkreis wurde durch diese ungewöhnliche Herangehensweise an das Thema sensibilisiert."

„Unsere Teilnehmer sind gut gerüstet, wissen, wo sie sich im Falle eines Falles hinwenden können und werden niemanden alkoholvergiftet liegen lassen. Jeder unserer 31 Jugendlichen ist Multiplikator für Geschwister, Freunde und Klassenkameraden. Kann deswegen nur ein einziger Jugendlicher vor einer lebensgefährlichen Alkoholvergiftung bewahrt werden, liegt die Kosten-Nutzen-Relation (ganz abgesehen von den medizinischen Komponenten) auf der Hand."

Landratsamt Weilheim-Schongau
Gesundheitsamt
Ansprechpartnerin: Petra Regauer
Stainhartstraße 7, 82362 Weilheim
Tel. (08 81) 6 81-16 15
E-Mail: p.regauer@lra-wm.de
www.weilheim.schongau.de

Zeig' dem Alkohol die Rote Karte!

Jugendliche in Nürnberg gestalten Plakate und Postkarten zum Thema Alkoholmissbrauch

Anlass

Das Trinken von Alkohol und auch missbräuchlicher Alkoholkonsum sind heute für viele Jugendliche ein Thema. Folgen und Ausmaß des eigenen Konsums werden häufig nicht reflektiert, sie sind den Jugendlichen nicht bewusst. Dies war auch bei der Zielgruppe des Streetworkprojekts im Nürnberger Stadtteil Vogelherd der Fall.

Das Streetworkprojekt ist eine Einrichtung des Jugendamtes der Stadt Nürnberg. Neben aufsuchender Sozialarbeit, einem Offenen Treff, Sportangeboten und Ausflügen bietet es Beratung und Unterstützung im Alltag und will Jugendlichen positive Möglichkeiten der Lebensgestaltung aufzeigen.

Projektziele

Ziel war und ist es, mit Jugendlichen in Diskussion über Konsumverhalten, Konsummuster und die Folgen übermäßigen Alkoholkonsums zu treten. Mit Hilfe von Postkarten sollen auch nicht direkt an dem Projekt beteiligte Jugendliche für das Thema sensibilisiert werden. Die Erstellung der Karten durch gleichaltrige, ihnen teilweise bekannte Jugendliche erleichtert dabei den Zugang.

Umsetzung

Gemeinsam mit Jugendlichen wurden Postkarten und Plakate zum Thema Alkohol und Alkoholmissbrauch entworfen. Dabei fand eine intensive Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum im Allgemeinen und mit dem eigenen Konsumverhalten statt.

- Projektbeginn 2008: Auf Plakaten im Jugendtreff und in anderen Einrichtungen halten Jugendliche Gedanken und Aussagen zum Thema fest. Aus diesen Anregungen und weiteren Ideen, die bei Treffen mit Jugendlichen entstehen, wurden erste Motive entwickelt, die zur kritischen Auseinandersetzung mit dem Konsum von Alkohol anregen.
- Die Projektteilnehmer waren aufgefordert, für sie vorstellbare Szenen, die mit negativen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums verbunden sind, darzustellen, zu fotografieren und passende Statements dazu zu finden.
- Die Bilder wurden anschließend gemeinsam mit einem Grafikdesigner bearbeitet; es entstand die Motivserie mit dem typischen Layout der „Roten Karte". Gestaltung von Plakaten und Postkarten; Auflage der Postkarten: 400 Stück.

- Die Postkarten wurden in Jugendeinrichtungen ausgelegt und auf dem Internetportal „Nix wie Rausch“ veröffentlicht. Sie dienen immer wieder als Aufhänger für Diskussionen über Alkoholkonsum und -missbrauch.

Das Projekt lief – mit Pausen auf Grund von Ferienzeiten, Schließungen usw. – rund 18 Monate.

Dokumentation: Projektbericht, Postkarten

Ressourcen, Finanzierung
Projektmittel der Präventiven Jugendhilfe des Jugendamts der Stadt Nürnberg (Grafik, Druckkosten); das Streetworkprojekt Vogelherd stellte Materialien und Personal.

Kommentar im Projekt
„Sowohl die Ideen für Motive und Layout als auch die Statements stammen fast ausschließlich von den teilnehmenden Jugendlichen … Dadurch, dass die Jugendlichen die Postkarten weitestgehend selbst erstellten, können sie sich mit dem Projektergebnis wesentlich stärker identifizieren als dies bei anderen großen Kampagnen der Fall ist und die Karten wirken auch auf Gleichaltrige authentischer. Zudem kam es beim Erstellen der Postkarten zu einer sehr intensiven Auseinandersetzung mit dem für die Jugendlichen ohnehin sehr aktuellem Thema Alkohol und Alkoholkonsum.“

Jugendamt der Stadt Nürnberg
Streetwork-Projekt Vogelherd
Ansprechpartnerin: Elena Heppt
Kölner Straße 31, 90425 Nürnberg
Tel. (09 11) 37 69 440
E-Mail: streetwork-vogelherd@web.de
www.streetwork-vogelherd.de

Luftschlösser

Suchtprävention für Jugendliche: DALI Polytox bringt ehemals Mehrfach-Abhängige und Regensburger Schüler zusammen

Anlass

Die meisten Selbsthilfegruppen und -einrichtungen haben ein bestimmtes Suchtmittel als Schwerpunkt. Heute beschränkt sich das Konsumverhalten von Jugendlichen aber häufig nicht auf ein Suchtmittel; oft werden mehrere ausprobiert. Entwickelt sich daraus eine Abhängigkeit, wird dieses Verhalten potenziert fortgesetzt; der Wechsel von Alkohol, Medikamenten, Cannabis und anderen Suchtmitteln ist fließend. Die Mitglieder im Selbsthilfeverein DALI Polytox e.V., einer Selbsthilfegruppe für abstinent lebende mehrfachabhängige Suchtkranke, haben diese Erfahrungen selber gemacht und wollen sie an junge Menschen weitergeben.

Projektziele

Präventionsarbeit in Schulen ist ein wesentliches Ziel des Vereins. Indem Betroffene über die negativen Erfahrungen mit ihrer Sucht berichten, sollen junge Menschen zu einem kritischen Umgang mit Suchtmitteln befähigt werden.

Umsetzung

Die Selbsthilfegruppe DALI Polytox e.V. kam 2007 erstmals zusammen. Seit 2009 betreibt der Verein die „DALI-Polytox Galerie der anderen arT" als ganztägig geöffneten Ort der Begegnung für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte.

- Mitglieder der Selbsthilfegruppe besuchen Schulen, Lernwerkstätten und Unternehmen in Regensburg oder laden in ihre Galerie ein, um Schülerinnen und Schülern über ihre Erfahrungen mit Suchtmitteln zu berichten. Mit der offenen Art, in der sie ihr Erleben schildern, erreichen die ehemals Abhängigen, dass die jungen Menschen zuhören und sich mit der Problematik auseinandersetzen. Auch Elternabende zum Thema „Sucht und Suchtmittel" werden angeboten.
- Im Rahmen der bundesweiten Suchtwoche 2009 wurde zusammen mit dem Suchtarbeitskreis Regensburg die Ausstellung „Kunst und Sucht" organisiert. An 12 Ausstellungsorten (Einkaufszentren, Uni, Bücherei, Bürgerzentrum u.a.) wurden Bilder und Objekte von Künstlern aus dem Suchtbereich ausgestellt; Lesungen und Präventionsveranstaltungen in acht Schulen
- Einbindung in das Netz der Suchthilfe in Regensburg: Mitarbeit im Suchtarbeitskreis, Einbindung in die Projekte „HaLT" („Hart am Limit", Alkoholmissbrauchsprävention

für Jugendliche) und „FreD" („Frühintervention bei erstauffälligen Drogenkonsumenten"), enger Kontakt zu allen Suchthilfeeinrichtungen in Regensburg, zu Jugendzentren und zur Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe „Kiss".

- Suchtkranke unterstützt die Selbsthilfegruppe bei ihrem Weg in die private und berufliche Selbstbestimmung, Entwicklung neuer Perspektiven, Knüpfen suchtmittelfreier Kontakte durch gemeinsame Freizeitgestaltung (Organisation eines Flohmarkts, Besuch von Ausstellungen).

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung durch Mitgliedsbeiträge, Zuschüsse und Spenden. In dem jungen Verein sind die personellen und finanziellen Möglichkeiten noch begrenzt.

Kommentar im Projekt
„Wichtig ist es, offen über Suchtmittel zu sprechen. Es lässt sich gar nicht verhindern, dass Jugendliche und junge Erwachsene mit ihnen in Kontakt kommen. Schon deswegen sollten Risiken, Wirkungen und Nebenwirkungen dieser Stoffe jedem bekannt sein. Weder soll verharmlost noch verteufelt werden – es gilt, schützendes und hilfreiches Wissen zu vermitteln. Genau dafür wollen wir uns von DALI Polytox einsetzen. Aus den ersten Anfängen der Prävention kommen jetzt immer mehr Anfragen von Schulen aus Regensburg und Umgebung … die wir derzeit nur bedingt befriedigen können."

DALI Polytox Suchthilfe Regensburg e.V.
Ansprechpartner: Peter J. Birzer
Wollwirkergasse 25, 93047 Regensburg
Tel. (09 41) 46 18 15 82
E-Mail: suchthilfe@dali-polytox.de
www.dali-polytox.de

Kinderleicht – Zukunft. Von Anfang an

Caritas Garmisch-Partenkirchen und Caritas Tirol setzen sich gemeinsam ein für das gesunde Aufwachsen von Kindern suchtkranker Eltern

Anlass

Sucht und andere psychische Erkrankungen in der Familie sind keine seltenen Phänomene. In Deutschland und Österreich leben mehrere Millionen Kinder zeitweise oder dauerhaft mit alkohol- oder drogenabhängigen Vätern oder Müttern zusammen. Diese Kinder sind nachweislich stärker gefährdet, selbst suchtkrank zu werden. Auch andere psychische Krankheiten treten bei ihnen häufiger auf. Für Eltern bzw. Alleinerziehende gibt es ein umfangreiches Angebot der Suchtkrankenhilfe. Die Kinder der Suchtkranken finden dagegen nur selten Hilfe bei der Bewältigung ihrer schwierigen Lebensumstände.

Projektziele

„Für das Leben stark machen": Beratung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen aus Familien, in denen eine Suchterkrankung oder eine psychische Erkrankung vorliegt. Positive Persönlichkeitsentwicklung der Kinder durch Förderung der Talente und Stärken und Minimierung der Risikofaktoren. Das Angebot richtet sich an betroffene Kinder und ihre Eltern sowie an Fachkräfte. Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema.

Umsetzung

Das zunächst auf drei Jahre angelegte Projekt „Kinderleicht" wird gemeinsam von der Caritas Garmisch-Partenkirchen und der Caritas Tirol durchgeführt (Laufzeit Oktober 2009 bis September 2012).

- Informationsvermittlung an Kooperationspartner (Psychiatrische Klinik, Ärzte, Gesundheitsamt, Kinder-, Jugend- und Familienhilfe u.a.)
- Einzelberatung, Gruppenangebote sowie Freizeit- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche, altersgerechte Informationen und Unterstützung im Umgang mit der familiären Situation. Bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote
- Beratung von Eltern mit dem Schwerpunkt auf einer Stärkung im Umgang mit ihren Kindern; ggf. Vermittlung weiterer Hilfen
- Beratung für pädagogisches Personal/Erzieherinnen, Lehrkräfte und verwandte Berufsgruppen; Beratung weiterer Angehöriger der betroffenen Familien
- Informations- und Schulungsangebote für Multiplikatoren: Fachvorträge (April 2010)
- Öffentlichkeitsarbeit

Mitarbeiter im Projekt sind Sozialpädagogen, Psychologen, eine Kunst- und Gestaltungstherapeutin, eine Sonderpädagogin, ein Facharzt für Psychiatrie und Verwaltungsangestellte.

Geplant ist eine Evaluation durch das Anton-Proksch-Institut, Wien, Abt. Suchtpräventionsdokumentation und Suchtpräventionsforschung.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer

Ressourcen, Finanzierung
Das Projekt wird finanziert durch INTERREG, ein Förderprogramm des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (INTERREG Bayern/Österreich 2007-2013), unterstützt durch die Aktion Mensch, den Fonds Gesundes Österreich und die Caritas.

Kommentar im Projekt
„Zukunft. Von Anfang an – Mit diesem Präventionsgedanken wollen wir Kinder aus Familien, in denen eine Sucht- oder psychische Erkrankung das Zusammenleben prägt, beraten und unterstützen, um sie für ihr Leben stark zu machen … Eine gesunde Entwicklung ist für die Buben und Mädchen keineswegs leicht."

„Die grenzüberschreitende Kooperation zeichnet sich durch gute Erreichbarkeit, kurze Wege und gemeinsame Absprachen aus. Auf regionale Unterschiede kann individuell reagiert werden, so dass das Ziel gemeinsam verfolgt werden kann mit der Möglichkeit, regionale Besonderheiten einfließen zu lassen."

Caritas Fachambulanz Garmisch-Partenkirchen
Ansprechpartner: Carsten Gahlen
Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. (0 88 21) 9 43 48-0
E-Mail: Carsten.Gahlen@caritasmuenchen.de
www.caritas-garmisch.de
www.projekt-kinderleicht.eu

Dschungelbuch

Wochenendfreizeit 2009 für Kinder aus Familien mit Suchtproblematik in München

Anlass

Kinder in Familien mit Suchtproblematik sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Da sie meist nicht in Betreuung und Behandlung eingeschlossen sind, soll mit der Wochenendfreizeit ein Angebot geschaffen werden, das speziell die Bedürfnisse von Kindern suchtkranker Eltern aufgreift.

Projektziele

Die Kinder bekommen die Möglichkeit, unbeschwert ihr Kind-Sein zu genießen und auszuleben. Zudem bildet die Wochenendfreizeit einen Rahmen, in dem sie über Probleme und Sorgen sprechen und diese verarbeiten können, ermöglicht durch den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu den Betreuern.

Umsetzung

Die Kinderfreizeit fand mit 12 Kindern im Alter von sechs bis 11 Jahren in einer Blockhütte der Freizeitstätte Langau bei Steingaden statt. Eine intensive und bedarfsgerechte Betreuung der Kinder konnte durch drei Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle gewährleistet werden.

- Motto des Wochenendes war „Das Dschungelbuch". Zu diesem Thema gab es sowohl erlebnispädagogische als auch kreative Angebote, die den Kindern die Möglichkeit boten, sich auszuprobieren und Neues zu erleben. Dabei wurde darauf geachtet, dass sie eine unbeschwerte Zeit, fernab der Probleme im Elternhaus, erleben konnten. Gleichzeitig gab es Raum für eine aktive Verarbeitung von belastenden Erlebnissen, z.B. in Form einer malerischen Darstellung.
- Vor der Abreise werden die Kinder befragt, was ihnen an diesem Wochenende gut oder weniger gut gefallen hat und welche Wünsche sie für die nächste Freizeit haben. Zwei Monate nach der Freizeit findet ein Nachtreffen in der Beratungsstelle statt.
- Die Kinder werden zur Teilnahme an der Gesprächsgruppe eingeladen, die zwei Mal im Monat in der Münchner Beratungsstelle stattfindet.

Dokumentation: Projektübersicht

Ressourcen, Finanzierung
Finanzierung der Wochenendfreizeit über den Ortsverein München des Blauen Kreuzes in Deutschland e.V.

Kommentar im Projekt
„Kinder aus suchtbelasteten Familien sind ohnmächtig und ratlos, da sie merken, dass in ihrem Elternhaus etwas nicht stimmt, wissen aber nicht, wie sie etwas ändern könnten oder wer ihnen dabei helfen könnte. Sie müssen in jungen Jahren schon sehr erwachsen sein und bürden sich eine enorme Verantwortung auf. Durch die Gesprächsgruppe soll ihnen ein Stück Last von ihren kindlichen Schultern genommen werden."

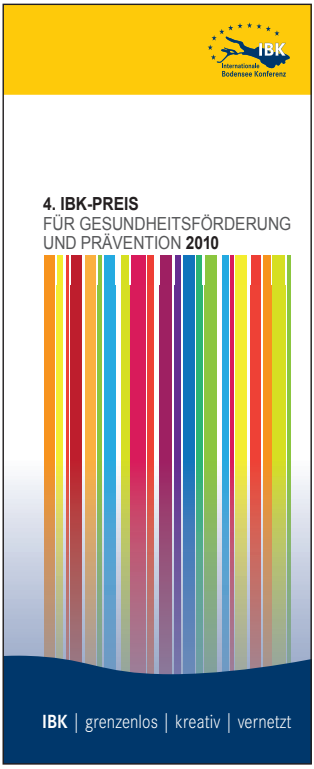
Blaues Kreuz München
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
Ansprechpartnerin: Susan Yildiz
Kurfürstenstraße 34, 80801 München
Tel. (089) 33 20 20
www.blaueskreuz-muenchen.de

Supplement: 4. IBK-Preis

4. IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention: Beiträge aus Bayern

Die Internationale Bodensee-Konferenz (IBK) hat 2010 zum vierten Mal den IBK-Preis für Gesundheitsförderung und Prävention ausgeschrieben. Gesucht wurden innovative, nachhaltige und multiplizierbare Ideen aus Vorarlberg (A), Baden-Württemberg und Bayern (D), dem Fürstentum Liechtenstein (FL) sowie den Kantonen Appenzell Innerrhoden, Appenzell Ausserrhoden, St. Gallen, Schaffhausen, Thurgau und Zürich (CH).

Die LZG ist Koordinierungsstelle des Wettbewerbs für Bayern. Hier gingen insgesamt 37 Bewerbungen für den Preis ein, die im Folgenden nach Themenbereichen geordnet aufgeführt sind. Die Gewinner des 4. IBK-Preises werden im November 2010 und damit erst nach Veröffentlichung dieses Bandes der LZG-Schriftenreihe bekannt gegeben. Weitere Informationen: www.ibk-gesundheit.org



Prävention für Kinder und Jugendliche

Landsberger Eltern ABC
Ein primärpräventives Projekt begleitet „Ersteltern" im Landkreis Landsberg während der Schwangerschaft und der ersten drei Lebensjahre ihres Kindes

Landratsamt Landsberg in Kooperation mit der SOS-Beratungsstelle
Gesundheitsamt und Amt für Jugend und Familie
Ansprechpartner: Jürgen Bergfeld
Bgm.-Dr.-Hartmann-Straße 58, 86899 Landsberg am Lech
Tel. (0 81 91) 12 91 71
E-Mail: juergen.bergfeld@lra-ll.bayern.de
www.landsberger-eltern-abc.de

Fitte Eltern haben fitte Kinder
Mit einem Jahresprojekt für Kindergärten fördert die Präventionsfachstelle im Landratsamt Passau pädagogische Fachkräfte und Eltern in ihrer Erziehungskompetenz

Landratsamt Passau
Präventionsfachstelle
Ansprechpartnerin: Sylvia Seider-Rosenlehner
Passauerstraße 33, 94081 Fürstenzell
Tel. (0 85 02) 91 31 60
E-Mail: Sylvia.seider@landkreis-passau.de
www.landkreis-passau.de

Konzept zur Stärkung des Kindeswohls
Ein Kooperationsprojekt zwischen Städtischer Beratungsstelle und Abteilung Kindertagesstätten der Stadt Erlangen unterstützt Eltern in schwieriger Lebenssituation

Integrierte Beratungsstelle der Stadt Erlangen
Ansprechpartnerin: Margot Stockhammer
Karl-Zucker-Straße 10, 91052 Erlangen
Tel. (0 91 31) 86 22 95
E-Mail: margot.stockhammer@stadt.erlangen.de

FREUNDE, ein Präventionsangebot für Kindertageseinrichtungen
Starke Kinder – Gute Freunde. Ein standardisiertes Fortbildungsprogramm stärkt pädagogische Fachkräfte in der Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindergartenkindern

Stiftung FREUNDE
Dr. Jürgen Koerver-Stümper
Hollerweg 4, 85469 Walpertskirchen
Tel. (0 81 22) 1 86 13
E-Mail: 0812218613@t-online.de
www.stiftung-freunde.de

JuvenTUM – Kinder und Jugendliche als Gesundheitsexperten
Ein Projekt der Technischen Universität München zu Bewegung, Gesundheit und Ernährung an Grund-, Haupt- und Realschulen in München mit Förderprogramm für übergewichtige Kinder

Technische Universität München
Lehrstuhl für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
Ansprechpartnerin: Dr. Monika Siegrist
Connollystraße 32, 80809 München
E-Mail: siegrist@sport.med.tum.de
www.juventum.med.tum.de

Daidalos
Ein Modellprojekt zu Bewegung, Ernährung und Stressverarbeitung für die Schüler der Klassenstufen fünf und sechs, Eltern und Lehrkräfte an der Bernays-Hauptschule München

Ernährungsinstitut KinderLeicht
Ansprechpartnerin: Agnes Streber
Grasslfingerstraße 30, 82194 Gröbenzell
Tel. (0 81 42) 59 30 69
E-Mail: info@daidalos-muenchen.de
www.daidalos-muenchen.de

Bewegung und gesunde Ernährung – Ein Fahrplan für ein gesundes Leben
Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe am Gymnasium Landau geben als Vorbilder gesundheitsbezogenes Wissen und Verhalten an jüngere Schüler weiter

Gymnasium Landau an der Isar
Ansprechpartnerin: Helga Pritzl
Harburger Straße 12, 94405 Landau an der Isar
Tel. (0 99 51) 9 83 70
E-Mail: kontakt@gymnasium-landau.de
www.gymnasium-landau.de

Schulprojekt „Ernährung & Bewegung"
Die Bahnhof-Apotheke Kempten fördert gesunde Ernährung und Bewegung für die fünfte und sechste Klassenstufe in Schulen der Region

Bahnhof-Apotheke Kempten
Ansprechpartner: Dietmar Wolz
Bahnhofstraße 12, 87435 Kempten
Tel. (08 31) 5 22 66 88
E-Mail: dwolz@bahnhof-apotheke.de
www.bahnhof-apotheke.de

kids-hotline: Onlineberatung für junge Menschen
Die virtuelle Beratungsstelle des Kinderschutz e.V. für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre

Kinderschutz e.V.
Ansprechpartnerin: Emily Engelhardt
Kathi-Kobus-Straße 9, 80797 München
Tel. (089) 23 17 16-0
E-Mail: info@kids-hotline.de
www.kids-hotline.de und www.kinderschutz.de

ApoKIDS
Mitmachaktionen zu Präventionsthemen für Kinder in der NM Vital-Apotheke in Neumarkt

NM Vital Apotheke e.K.
Ansprechpartnerin: Margit Schlenk
Regensburger Straße 109, 92318 Neumarkt
Tel. (0 91 81) 50 90 71 00
E-Mail: beratung@nmvitalapotheke.com
www.nmvitalapotheke.com

Gesundheitsförderung im Betrieb

Mensch im Mittelpunkt
Entwicklung innovativer Rahmenbedingungen für ein ganzheitliches, strukturiertes Gesundheitsmanagement am Flughafen München

Flughafen München GmbH
Postfach 23 17 55, 85326 München
Ansprechpartner: Willy Graßl, S. Hochleitner, C. Berghäuser, A. Ricks
Tel. (089) 9 75- 6 42 20
E-Mail: christina.berghaeuser@munich-airport.de
www.munich-airport.de

FhG-Starter
Gesunder Start ins Berufsleben bei der Fraunhofer-Gesellschaft

Fraunhofer-Gesellschaft
Zentrale Abteilung B3 – Arbeitssicherheit und Versorgung
Ansprechpartnerin: Angela Huber
Hansastraße 27c, 80686 München
Tel. (089) 12 05-23 24
E-Mail: angela.huber@zv.fraunhofer.de
www.fraunhofer.de

ABS – Ausbildungsbegleitende Suchtprävention
Ein Programm der Präventionsfachstelle im Landratsamt Passau für Auszubildende und Ausbilder in Betrieben der Region

Landratsamt Passau
Präventionsfachstelle
Ansprechpartnerin: Sylvia Seider-Rosenlehner
Passauerstraße 33, 94081 Fürstenzell
Tel. (0 85 02) 91 31 60
E-Mail: Sylvia.seider@landkreis-passau.de
www.landkreis-passau.de

1. Azubi-Gesundheitstag bei der Hochland Deutschland GmbH, Heimenkirch
Informationen über Ergonomie am Arbeitsplatz, gesunde Ernährung, Suchtprävention und andere gesundheitsbezogene Themen für Auszubildende aller Lehrjahre

Hochland Deutschland GmbH
Ansprechpartnerin: Rosemarie Konirsch
Kemptener Straße 17, 88178 Heimenkirch
Tel. (0 83 81) 50 20
www.hochland.de

Altersübergreifgende Projekte

Mehr als gewohnt
Stadtteile machen sich stark für Gesundheitsförderung in der Innenstadt Fürth
Quartiersbezogene Gesundheitsförderung durch Vernetzung der Akteure und Mikroprojekte für Kinder, Jugendliche und Multiplikatoren

Projektagentur Göttlein
Geschäftsstelle Gesundheit
Ansprechpartnerin: Eva Göttlein
Königswarterstraße 62, 90762 Fürth
Tel. (09 11) 7 56 56 70
E-Mail: info@goettlein.de

Gesundes Karlshuld
Gemeindenahe Gesundheitsförderung im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen

Gesundes Karlshuld
Ansprechpartnerin: Rita Schmidt
Oberer Kanal 70a, 86668 Karlshuld
www.gesundes-karlshuld.de

Burgheim fit – mach mit
Die Marktgemeinde Burgheim wird zur „Gesunden Gemeinde" – Aktionswochen stärken den Zusammenhalt

Organisationsteam „Burgheim fit"
Ansprechpartner: Thomas Bauch
Bahnhofstraße 37a, 86666 Burgheim
www.burgheim.de

Ausgezeichnete Patientenversorgung
Das Qualitätsprogramm der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Kassenärztliche Vereinigung Bayern (KVB)
Ansprechpartnerin: Friederike Kalle
Elsenheimerstraße 39, 80687 München
Tel. (089) 57 09 36 19 30
E-Mail: info@kvb.de
www.kvb.de und www-ausgezeichnete-patientenversorgung.de

Lehrfilm: Überbringen schlechter Nachrichten – Ihr Kind hatte einen Unfall
Vorbereitung und Übung von Gesprächen in Notfallsituationen für Medizinstudierende und Ärzte an der Ludwig-Maximilians-Universität München

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Ansprechpartner: Prof. Dr. med. Reiner Frank
Lindwurmstraße 2a, 80337 München
Tel. (0 89) 5 16 00
www.kjp.med.uni-muenchen.de

Forum für Beckenbodengesundheit
„Der Beckenboden der Frau und des Mannes: verstehen – wahrnehmen – aktiv trainieren": Kurse der Volkshochschule Mühldorf am Inn

Volkshochschule Mühldorf am Inn e.V.
Ansprechpartner: Karl Weber
Wolf-Huber-Straße 30, 84453 Mühldorf
Tel. (0 86 31) 99 03 10
E-Mail: k.weber@vhs-muehldorf.de
www.vhs-muehldorf.de

Stresspause
Ein persönliches Präventionsprogramm zur Stressbewältigung für Erwachsene: Coaching und Training per Telefon bei privaten oder und beruflichen Belastungen

PROTEGIA GmbH
Ansprechpartnerin: Claudia Stork
Richard-Strauß-Straße 69, 81679 München
Tel. (0 89) 55 27 18-20
E-Mail: claudia.stork@protegia.de
www.protegia.de

Ramadan – aber sicher!
Apotheken informieren Muslime über die sichere und korrekte Medikamenteneinnahme im Fastenmonat Ramadan

CG Health Care and Services GmbH
Ansprechpartnerin: Claudia Goller
Heimgartenstraße 12, 82319 Starnberg
E-Mail: info@cg-healthcareandservices.de

COPE-MS
Ein Schulungsprogramm der Universität Würzburg und der DMSG zur Förderung der Krankheitsbewältigung bei Multipler Sklerose

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), Landesverband Bayern e.V.
Ansprechpartner: Christian Wrba
Sankt-Jakobs-Platz 12, 80331 München
Telefon: (089) 23 66 41 12
E-Mail: gf@dmsg-bayern.de
www.dmsg-bayern.de

Gesundheitswochen in Haft
Ein Modellprojekt der Arbeitsgemeinschaft AIDS & Haft in Bayern zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins bei Inhaftierten

Arbeitsgemeinschaft AIDS & Haft in Bayern
c/o Münchner AIDS-Hilfe
Ansprechpartner: Martin Jautz
Lindwurmstraße 71, 80336 München
Tel. (089) 5 43 33-1 13
E-Mail: martin.jautz@muenchner-aidshilfe.de
www.muenchner-aidshilde.de

Treffpunkt Gesundheit Bad Füssing
Der Kurort als Gesundheitsstandort: Innovative Präventionsangebote für Gesundheitsurlauber

Kurverwaltung Bad Füssing
Ansprechpartner: Rudolf Weinberger
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Tel. (0 85 31) 9 44 61 81
E-Mail: treffpunkt-gesundheit@badfuessing.de
www.bad-fuessing.de

Ernährung, Bewegung, Wasser, Kräuter, Lebensordnung – Prävention für alle
Gesunder Urlaub auf einem Gesundheitshof in Oberfranken

Biohof Heil – Gesundheitshof
Ansprechpartnerin: Evelyn Heil
Waldbuch 2, 96364 Marktrodach
Tel. (0 92 23) 14 82
E-Mail: info@biohof-heil.de
www.biohof-heil.de

Das Gütezeichen der Gütegemeinschaft Physiotherapie und Wellness e.V.
Qualitätsstandards für physiotherapeutische und Wellness-Behandlungen

Gütegemeinschaft Physiotherapie und Wellness e.V.
Ansprechpartner: Prof. h.c. bc. Jürgen Kaiser
Freibadstraße 14, 87527 Sonthofen
Tel. (0 83 21) 7 88 80 83

Sexualpädagogik und HIV-Prävention

Das MFM-Projekt
Ein werteorientiertes, sexualpädagogisches Präventionsprojekt begleitet Mädchen, Jungen und ihre Eltern in die Pubertät

MFM-Projekt
Dr. Elisabeth Raith-Paula
Rotwandstraße 14, 82178 Puchheim
Tel. (0 89) 89 02 61 68
E-Mail: info@mfm-projekt.de
www.mfm-projekt.de

Infobörse an den Berufsschulen in Ingolstadt
Betreute Ausstellungen der Schwangerenberatungsstelle des Gesundheitsamtes Ingolstadt informieren an Berufsschulen zu sexualpädagogischen Themen und zur HIV-Prävention

Gesundheitsamt Ingolstadt
Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Ansprechpartnerin: Marcella Lindemeier
Esplanade 29, 85039 Ingolstadt

Rock it, Rap it, Sing it
Ein Songwettbewerb der Psychosozialen AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz zur HIV-Prävention

Psychosoziale AIDS-Beratungsstelle Oberpfalz
Ansprechpartner: Hans-Peter Dorsch
Bruderwöhrdstraße 10, 93055 Regensburg
Tel. (09 41) 79 13 88
E-Mail: info@aids-beratung-oberpfalz.brk.de
www.aids-beratung-oberpfalz.brk.de

Mehrsprachige Hörmaterialien für Analphabetinnen in der Prostitution
Gesprochene Information für schwer erreichbare Zielgruppen: Die Fachberatungsstelle für Prostituierte Kassandra e.V. in Nürnberg klärt mit Hörtexten per Audio-CD oder MP3-Datei über den Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten sowie weitere Aspekte des Gesundheitsschutzes auf

Kassandra e.V.
Ansprechpartnerin: Claudia Fischer-Czech
Breite Gasse 1, 90402 Nürnberg
Tel. (09 11) 44 28 89
E-Mail: kassandra@kassandra-nbg.de
www.kassandra-ngb.de

Suchtprävention

Feste feiern – MfG Jugendschutz
Gemeinsam feiern mit Verantwortung im Landkreis Amberg-Sulzbach

Suchtarbeitskreis
Landratsamt Amberg-Sulzbach/Gesundheitsamt
Ansprechpartner: Gerhard Fleischmann
Hockermühlstraße 53, 92224 Amberg
Tel. (0 96 21) 3 96 57
E-Mail: gfleischmann@amberg-sulzbach.de
www.amberg-sulzbach.de und www.suchtinfo-oberpfalz.de

Suchtprävention in der Gemeinde Veitsbronn
Ein Gesamtkonzept der Gemeindejugendpflege

Gemeinde Veitsbronn
Gemeindejugendpflege
Ansprechpartner: Igor Ninic
Nürnberger Straße 2, 90587 Veitsbronn
Tel. (09 11) 7 52 08-31
E-Mail: ininic@veitsbronn.de
www.veitsbronn.de

Nein zum Komasaufen
Schülerinnen und Schüler in Weilheim drehen Kinospots zur Prävention von Alkoholmissbrauch

Landratsamt Weilheim-Schongau
Gesundheitsamt
Ansprechpartnerin: Petra Regauer
Stainhartstraße 7, 82362 Weilheim
Tel. (08 81) 6 81-16 15
E-Mail: p.regauer@lra-wm.de
www.weilheim.schongau.de

Zeig' dem Alkohol die Rote Karte!
Jugendliche in Nürnberg gestalten Plakate und Postkarten zum Thema Alkoholmissbrauch

Jugendamt der Stadt Nürnberg
Streetwork-Projekt Vogelherd
Ansprechpartnerin: Stefanie Ehret
Kölner Straße 31, 90425 Nürnberg
Tel. (09 11) 37 69 440
E-Mail: streetwork-vogelherd@web.de
www.streetwork-vogelherd.de

soulfood
Ein interaktives theaterpädagogisches Stück zum Thema Ess-Störungen für Schülerinnen und Schüler der sechsten bis zehnten Jahrgangsstufe in Bamberg

Chapeau Claque
Verein für kreative Medien und Kulturpädagogik e.V.
Ansprechpartner: Markus Hörner
Lichtenhaidestraße 15, 96052 Bamberg
Tel. (09 51) 3 93 33
E-Mail: info@chapeau-claque-bamberg.de
www.chapeau-claque-bamberg.de

PIA – Prävention im Aufwind
Ein Programm der Fachstelle Prävention im Landratsamt Cham mit Schwerpunkt auf der Prävention missbräuchlichen Alkoholkonsums für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Landratsamt Cham
Amt für Jugend und Familie
Fachstelle Prävention
Ansprechpartner: Andreas Pregler
Rachelstraße 6, 93413 Cham