Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Gesundheit gemeinsam erreichen

10 JAHRE BGPP

Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke

Band 24 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

LANDESZENTRALE FÜR GESUNDHEIT IN BAYERN E. V.

Impressum

© Landeszentrale für Gesundheit
in Bayern e.V. (LZG), 2011
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

ISBN 978-3-933725-35-6

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) 2011

Gesundheit gemeinsam erreichen

10 JAHRE BGPP

Herausgeber

Johannes Georg Gostomzyk
Martina Christine Enke

Band 24 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Vorwort 14

BGPP 2011

Ausgezeichnete Projekte
Die Preisträger 12
Belobigte Projekte 13

Gesundheit für Kinder und Jugendliche 50

Gesundheitsförderung im Betrieb 76

Gesund älter werden 88

Altersübergreifende Projekte 102

Sexualpädagogik und HIV-Prävention 128

Suchtprävention 140

Männergesundheit 160

BGPP 2002 bis 2011
Die erste Dekade 174

Berichte der Preisträger 184

Vorwort

Prävention im Dialog mit dem Bürger – 10 Jahre BGPP 14
Johannes G. Gostomzyk

Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Mädchen an den Ball 18, 52
Soziale Integration und Bewegungsförderung – LILALU e.V. ermöglicht gemeinsam mit der Philipp-Lahm-Stiftung Fußballtraining für Mädchen unterschiedlichster Herkunft in München

Gi-Kitas – Gesund aufwachsen in Kindertagesstätten 54
Ein Entwicklungsprogramm zur gesundheitsförderlichen Gestaltung der Lebens- und Arbeitsbedingungen in Kitas des Landkreises Coburg

Papilio 56
Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Kindergarten – Ein Programm zur frühzeitigen Prävention von Sucht und Gewalt

Gesundes Mittagessen in Kindertagesstätten und Schulen 58
Symposien des Fürther Elternverbandes bringen Lehrkräfte, Erzieherinnen, Eltern und Anbieter von Schulverpflegung zusammen

Auf dem Weg zur gesunden Schule 60
Eine Kooperation des Johann-Schöner-Gymnasiums Karlstadt mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart

Daidalos 62
Bewegung, Ernährung, Entspannung – Ein Gesundheitsprojekt an der Bernays-Hauptschule München

Paul ganz unten 64
Wissensvermittlung zu Depression im Jugendalter – Entwicklung und Evaluation einer Aufklärungsbroschüre an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München

MUT statt arMUT 66

GoHo bewegt sich – Ein Projekt zur Förderung gesunder Lebensweisen von Kindern im Nürnberger Stadtteil Gostenhof/Ost

Hände waschen, aber richtig! & Gib den Läusen keine Chance! 68

Gesundheitsförderung und Krankheitsverhütung an Grundschulen, Kindertagesstätten und sozialen Einrichtungen

Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche mit chronischen Schmerzen 70

Der Bunte Kreis Augsburg vermittelt in Entspannungsgruppen Methoden zur Schmerzbewältigung, insbesondere bei chronischen Kopfschmerzen

Starke Mädchen 72

Persönliche und berufliche Qualifizierung für Mädchen mit Übergewicht in Kempten – St. Mang

ApoKIDS – Rückenfit 74

Ein starker Rücken für Kinder – Der „Rückengesundheitskoffer" der NM Vital Apotheke in Neumarkt in der Oberpfalz

Gesundheitsförderung im Betrieb

Gesunde Hochschule 78

Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Studierende und Beschäftigte an der Hochschule Coburg

BGM-Städtenetzwerk 80

„Exzellente Dienstleistung durch Betriebliches Gesundheitsmanagement" – Ein gemeinsames Projekt nord- und ostbayerischer Kommunen und der AOK Bayern

Gehirn-Jogging, Sport-Watching und Stressabbau 82

Gesundheitsförderung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter der DB Station&Service AG, RB Süd

Projekt arbeit & gesundheit 84

Ein Gesundheitskompetenztraining für Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit am Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der LMU München

Psychosoziales Coaching für Langzeitarbeitslose ab 50 86

Ein Kooperationsprojekt des Humanwissenschaftlichen Zentrums der Ludwig-Maximilians-Universität mit dem Kompetenznetzwerk für Arbeit, Qualifizierung und Transfer (KompAQT) in München

Gesund älter werden

Wie eine ganze Stadt daran arbeitet, dass ihre Senioren so lange wie möglich zu Hause bleiben können 26, 90

Prävention und Versorgung für Hochbetagte in der Stadt Rödental

Aktiv im Alter 92

Ein Seniorenstadtplan der Landeshauptstadt München für die Stadtteile Obergiesing, Untergiesing und Harlaching

Übungsnachmittag für Rollator und Scooter 94

Mobil bleiben von Generation zu Generation: Eine Junior-Senior-Partnerschaft zwischen Mehrgenerationenhaus und Volksschule Mainleus

TREFF SPORT & BEWEGUNG 96

Senioren der Gemeinde Mengkofen sind sportlich aktiv – Ein Projekt zur Gesundheitsförderung, Prävention, Belebung von Gemeinschaft und Zusammenhalt

Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen 98

Ein neues Kurskonzept der Volkshochschule Fürth zur Demenzprävention

BLSV-Trainer Bewegung und Sport 70+ 100

Eine Zusatzqualifikation des Bayerischen Landes-Sportverbandes für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Sportvereinen

Altersübergreifende Projekte

Fürstenfelder Gesundheitstage 104
Das Veranstaltungsforum Fürstenfeld gibt vielfältige Impulse für die körperliche und seelische Gesundheit

FamilienBande – Was geht ab? 106
Familie im Zentrum präventiver Maßnahmen – Ein grenzüberschreitendes Projekt der Caritas-Fachambulanzen im Berchtesgadener Land und in Traunstein gemeinsam mit Akzente Salzburg

PiA – Prävention im Aufwind 108
Die Fachstelle Prävention im Landkreis Cham knüpft ein flächendeckendes Netzwerk

Aktiv Park Kneippland® Unterallgäu 110
Sich mit einfachen Mitteln gesund halten: Kneipp-Erlebnisse für Einwohner und Gäste des Landkreises Unterallgäu

1. Bad Feilnbacher Bürgergesundheitskur 112
Eine naturheilkundliche Kur für die Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Bad Feilnbach

Fitness für Körper und Geist 114
Die Turngemeinde Landshut von 1861 e.V. bietet Ausgleich durch Bewegung und Entspannung

Frauenkurs „Sport & Gesundheit" 116
Ein Angebot für Frauen mit Migrationshintergrund in Schweinfurt

METABOLIX 118
Adipositas und Diabetes mellitus vermeidbar für jung und alt – Das Adipositas-Zentrum am Klinikum Dachau

Mundpflege und Prophylaxe der oralen Mukositis 120
Eine Information der Apotheke im Klinikum der Universität Würzburg für Patientinnen und Patienten mit Chemo- oder Strahlentherapie

Gemeinsam gegen Stalking e.V. 122

Hilfe und Unterstützung für Betroffene – Erste Stalking-Beratungsstelle in Oberfranken

Frankenstein – Der Erste Hilfe-Film 124

Ein Film zur Auffrischung des Erste Hilfe-Wissens – Die Filmgruppe der Fachoberschule und Berufsoberschule Ansbach bearbeitet ein ernstes Thema mit Augenzwinkern

kleiner retter – „KR" 126

Erste Hilfe im Straßenverkehr, auf Reisen und für Familien mit Kindern – Kompakte Anleitungen für den Notfall

Sexualpädagogik und HIV-Prävention

Ärztliche Aufklärungsgespräche an Schulen 130

Die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau legt „ein Fundament der aufsuchenden, situationsbezogenen und kultursensiblen Gesundheitsförderung"

Risikoprävention bei Kinderwunsch 132

Beratung und Information für Frauen im gebärfähigen Alter mit gesundheitlichen Risiken im Rahmen der „Ausgezeichneten Patientenversorgung" der KVB

Beim Sex pfeift kein Schiri 134

Peer to Peer Prävention – Die B-Jugend des Fußballvereins JFG Bayreuth West unterstützt die Präventionsarbeit der Aidsberatung Oberfranken

AIDS-Prävention für 20- bis 30-Jährige 136

Studentinnen entwickeln im Zentrum für Aidsarbeit Schwaben eine zielgruppenspezifische Kampagne

KREA-K-TIV 138

Kreative und aktive Freizeitgestaltung für HIV-positive Menschen, ihre Angehörigen und Freunde, organisiert vom Zentrum für Aidsarbeit Schwaben

Suchtprävention

logout 36, 142

Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung, entwickelt und umgesetzt von neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim

Spiel ums Glück? 144

Ein interaktives Spiel der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern, zur Prävention von Glücksspielsucht

GAME OVER 146

Aktionstag zur Glücksspiel, Spiel- und Mediensucht für Schülerinnen und Schüler im Landkreis Dachau

Zweite Alkoholfreie Poolparty im Freibad Zellingen 148

„Sport und Spaß ohne Alkohol" im Landkreis Main-Spessart, organisiert von der Evangelischen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

Mobile alkoholfreie Cocktailbar 150

Suchtprävention mit Erlebnischarakter – Ein Projekt der Mobilen Jugendarbeit im Jugendamt der Stadt Nürnberg

Cool drauf und Alk frei 152

Ein alkoholpräventiver Kurs der Fachambulanz für Suchterkrankungen im Landkreis Ebersberg für Schülerinnen und Schüler der 5. bis 7. Klassen

Projekt Suchtprävention am Gymnasium Stein 154

Eine Projektgruppe der Klasse 9d macht Sucht und Suchtvorbeugung zum Thema eines Films

Offene Sprechstunde für Teenies ab 11 156

Ein Angebot des Blauen Kreuzes für Kinder aus suchtbelasteten Familien in München

3-S-Programm: Sicher, Schön und Selbstbewusst 158

Ein Projekt der Präventionsfachstelle im Landratsamt Passau zu Suchtprävention, Sexualpädagogik und selbstverletzendem Verhalten für Mädchen in der Pubertät

Männergesundheit

Mann und Gesundheit 46, 162

Ein Arbeitskreis der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen-Höchstadt

MännerGesundheitstag und MännerGesundheitsRadiowoche 2011 164

MännerGesundheit e.V. in Nürnberg stellt eine Woche im Oktober ins Zeichen von Information und Aufklärung

3. Männergesundheitstag zur Früherkennung und Behandlung von Prostatakrebs 166

Ein Informationstag der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rosenheim mit gesundheitspolitischer Diskussion über die Zukunft der Krebsdiagnostik und Krebstherapie

Recht auf Prävention und Gesundheitsförderung – Männer mit Migrationshintergrund 168

Der Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg bietet Informationen für russischsprachige Migranten

Starke Männer 170

Zielgruppenspezifisches Lebenskompetenztraining zur Gesundheitsförderung für Jungen und junge Männer im Zentrum für Aidsarbeit Schwaben

Kunst Sucht Du 172

Innenbilder/Außenbilder: Ein Kunstprojekt für männliche Jugendliche einer Clearinggruppe im Haus St. Josef, Büchlberg

BGPP 2002 bis 2011

Die erste Dekade 176

Martina Christine Enke, Johannes G. Gostomzyk

Berichte der Preisträger 184

BGPP 2011 – Die Preisträger

1. Preis
„Mädchen an den Ball“ 18

Soziale Integration und Bewegungsförderung – LILALU e.V. ermöglicht gemeinsam mit der Philipp-Lahm-Stiftung Fußballtraining für Mädchen unterschiedlichster Herkunft in München
S. Autengruber

2. Preis
Wie eine ganze Stadt daran arbeitet, dass ihre Senioren so lange wie möglich zu Hause bleiben können 26

Prävention und Versorgung für Hochbetagte in der Stadt Rödental
W. Hasselkus, H. Preß

3. Preis
logout 36

Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung, entwickelt und umgesetzt von neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
J. Binder, B. Grünbichler

Sonderpreis Männergesundheit
Mann und Gesundheit 46

Ein Arbeitskreis der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen-Höchstadt
W. Heidner-Ziebell

BGPP 2011 – Belobigte Projekte

Aktiv im Alter 92

Ein Seniorenstadtplan der Landeshauptstadt München für die Stadtteile Obergiesing, Untergiesing und Harlaching

Beim Sex pfeift kein Schiri 134

Peer to Peer Prävention – Die B-Jugend des Fußballvereins JFG Bayreuth West unterstützt die Präventionsarbeit der Aidsberatung Oberfranken

FamilienBande – Was geht ab? 106

Familie im Zentrum präventiver Maßnahmen – Ein grenzüberschreitendes Projekt der Caritas-Fachambulanzen im Berchtesgadener Land und in Traunstein gemeinsam mit Akzente Salzburg

Fürstenfelder Gesundheitstage 104

Das Veranstaltungsforum Fürstenfeld gibt vielfältige Impulse für die körperliche und seelische Gesundheit

Gesunde Hochschule 78

Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Studierende und Beschäftigte an der Hochschule Coburg

Paul ganz unten 64

Wissensvermittlung zu Depression im Jugendalter – Entwicklung und Evaluation einer Aufklärungsbroschüre an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München

Übungsnachmittag für Rollator und Scooter 94

Mobil bleiben von Generation zu Generation: Eine Junior-Senior-Partnerschaft zwischen Mehrgenerationenhaus und Volksschule Mainleus

Prävention im Dialog mit dem Bürger – 10 Jahre BGPP

Johannes G. Gostomzyk

Bürger engagieren sich für mehr Gesundheit in ihrer Lebenswelt im Interesse gesunder Entwicklungen für sich und andere. Der von der LZG seit zehn Jahren ausgelobte Wettbewerb zum BGPP hat sich in dieser Zeit als ein sensibles Instrument erwiesen, gesundheitsbezogene Präventionsprojekte aus verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. Gesundheit geht alle an und so reicht das Spektrum der Institutionen, aus denen Berichte zu den Wettbewerben eingingen, von der Kindertagesstätte bis zum Weltkonzern.

Die jährlichen Preisverleihungen und die Veröffentlichungen der Aktivitäten ergeben nach einer Dekade ein eindrucksvolles Netzwerk bürgerschaftlich organisierter Gesundheitsförderung mit über 500 Projekten in Bayern. Abgebildet werden kreative Reaktionen und Lösungen auf lokale Gesundheitsrisiken, oft vorbildlich im Sinne Guter-Praxis-Beispiele. Es geht hierbei weder um komplexe bevölkerungsbezogene Präventionskampagnen der Gesundheitspolitik noch um die vielen Bürger, die individuell Kraft eigener Gesundheitskompetenz ihre Gesundheitschancen erfolgreich wahrnehmen.

Welche Motive haben Menschen, die in Lebenswelten wie Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen, Betrieben und Kommunen, Gesundheit und Gesundheitsförderung zu gemeinschaftlichen Themen machen? Im Bildungsbereich und in der Arbeitswelt wird Gesundheit oft eingeengt in Bezug auf Leistungs- und Belastungsfähigkeit gesehen. Gesunde Schüler und Auszubildende sind leistungsfähiger. Betriebe, die sich erfolgreich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter stark machen, können mit weniger Krankheitstagen und besseren Betriebsergebnissen rechnen. Die Präventionsziele werden bedarfsorientiert auf konkrete Gesundheitsbelastungen in der jeweiligen Lebenswelt definiert. Ziel führend werden Möglichkeiten der Risikosenkung und der Ressourcenstärkung geprüft und umgesetzt. Im Ergebnis letztlich eine win-win-Situation für alle Beteiligten.

Die Gesundheitschancen sind in unserer Gesellschaft durch soziale Ungleichheit geprägt. Es gibt eine schichtspezifische Verteilung von Krankheit und Lebenserwaltung. Dagegen initiieren Bürger gesundheitsbezogene Präventionsprojekte, durchaus angespornt von altruistischen Motiven wie gesundheitlicher Gerechtigkeit und Solidarität mit Menschen

in prekären Lebenslagen. Sie sind bereit, ihre Lebenserfahrungen, ihr Wissen zur Salutogenese, also über die Quellen der Gesundheit, weiterzugeben, sowohl in als auch außerhalb professioneller Einrichtungen. Gemeinschaft gelingt, wenn starke Schultern mehr tragen. Diese Akteure investieren ehrenamtlich Zeit, Arbeitsleistung, Kompetenz und organisieren Förderungen von Projekten für Menschen in benachteiligten Lebenssituationen. Deren Gesundheitschancen unterliegen komplexen Belastungen wie Einkommensarmut, zum Teil mit Abhängigkeit von Transferleistungen, allein erziehend, Kinderarmut, geringe Bildung und Ausbildung, Arbeitslosigkeit, soziale Isolation, Altersarmut, Migrationshintergrund u.a. mit gravierenden Auswirkungen auf das Bewegungs-, Ernährungs-, Gesundheits- und Risikoverhalten (Alkohol, Rauchen, Drogen, HIV, Glücksspiel u.a.).

Die Orientierung gebende Vision für gesundheitliche Gerechtigkeit und solidarisches Handeln ist die gesundheitliche Chancengleichheit, wonach jeder Mensch die Chance haben sollte, die ihm mögliche Gesundheit zu erreichen. Einschlägige Projekte sind Schritte auf diesem Weg, wobei in jedem Lebensalter der Bildung einschließlich der Befähigung zu gesundheitsförderlichem Verhalten eine überragende Bedeutung zukommt.

Die jährliche Ausschreibung zum BGPP ist eine gute Gelegenheit, haupt- und ehrenamtlich an Präventionsprojekten beteiligten Bürger die Möglichkeit zum Dialog in der Öffentlichkeit zu geben und soziale Anerkennung zu verleihen.

Der BGPP unterstreicht auch die besondere Bedeutung der Präventionsarbeit der LZG. Sie liegt an der Schnittstelle zwischen den in der Regel bevölkerungsorientierten, aber häufig abstrakt bleibenden Ansätzen von Public Health und Gesundheitspolitik einerseits und konkreter personenbezogener Gesundheitsförderung in überschaubaren, durch gemeinsame Interessen verbundenen Gemeinschaften bzw. Projekten andererseits.

Prof. Dr. med. Johannes G. Gostomzyk
1. Vorsitzender der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V. (LZG)

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Ausgezeichnete Projekte

LILALU – Mädchen an den Ball

Ein Beitrag zum Thema „Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche"

Susanne Autengruber

1. Hintergründe des Projektes „Mädchen an den Ball"

Immer mehr Mädchen und Frauen in Deutschland spielen Fußball. Durch die diesjährige Frauen-WM ist das Interesse noch einmal gewachsen. Fußball ist in Deutschland ein Volkssport. Untersuchungen zeigen, dass fast die Hälfte aller Deutschen sich für Fußball begeistert, darunter immer mehr Frauen und Mädchen. Dabei ist Fußball auch gut für die Gesundheit und die Figur. Denn wer sich bewegt, bleibt gesund. Durch regelmäßiges Training entsteht Muskelzuwachs und zusätzlich wird die Fettverbrennung intensiviert.

Untersuchungen belegen, dass die positiven Auswirkungen des Fußballspielens auf Muskeln, Herz und Knochen ausgeprägter sind als beim Joggen. Weiterhin verbrennt eine 60 Kilogramm schwere Spielerin während eines 90-minütigen Spiels durch die unterschiedliche Belastung vieler Muskeln meist mehr als 1.000 Kilokalorien, eine gleichgewichtige Joggerin dagegen nur ca. 400 Kilokalorien. Zwar sanken auch bei den Joggern Puls und Fettmasse, jedoch zeigten die Kickerinnen deutlich verbesserte Cholesterinwerte. Und das Körpergewicht kann sich deutlich reduzieren.

Der LILALU e.V. wurde im Jahr 2006 im Anschluss an ein durch das Stadtjugendamt München 1997 initiiertes Projekt gegründet. Idee und Konzept des Projekts stammen von Frau

Bild: LILaLu e.V.

Anna Seliger, die seit 1996 beim Stadtjugendamt München beschäftigt ist und im Jahr 2008 zum Verein LILALU e.V. abgeordnet wurde, um hier als Geschäftsführerin im Rahmen des als gemeinnützig, mildtätig und Träger der Jugendhilfe anerkannten Vereins das Projekt weiterführen und ausbauen zu können.

Die Inhalte der pädagogischen Arbeit von LILALU umfassen entsprechend KJHG §11 den pädagogischen, kulturellen, sozialen, sportlichen, kommunikativen, kreativen, gesundheitlichen und naturkundlichen Bereich. Die LILALU-Projekte stehen seit 2010 unter der Schirmherrschaft des Münchener Oberbürgermeisters Herrn Christian Ude sowie seit 2011 unter der Schirmherrschaft des Integrationsbeauftragten der Bayerischen Staatsregierung Herrn MdL Martin Neumeyer und des Bundesministers des Inneren Herrn Dr. Hans-Peter Friedrich.

Der Schwerpunkt der Arbeit des LILALU e.V. liegt im Wesentlichen auf drei Bausteinen:

1) pädagogisch hochwertige, ganztagesbetreute Ferienmaßnahmen,
2) Bildungsangebote an Schulen im theater- und zirkuspädagogischen Bereich und
3) Mädchenarbeit im Rahmen des integrativen Fußballprojektes „Mädchen an den Ball" in Kooperation mit der Philip Lahm-Stiftung.

LILALU bietet mit dem Projekt „Mädchen an den Ball" ein pädagogisch und gesundheitlich-sportlich ausgerichtetes Projekt, das als regelmäßiges professionelles Training gezielt im Rahmen der Sport- und Gesundheitsförderung für Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund stattfindet. Es zielt darauf ab, professionelle Trainings- und Spielbedingungen für Mädchen in München und Umgebung zu schaffen und Freude an Sport und Bewegung zu vermitteln. In Kooperation mit der Philipp Lahm-Stiftung konnte dabei eine kostenfreie Plattform für Mädchen unterschiedlichen Alters, ungeachtet der Herkunft und Muttersprache geschaffen werden, die es ihnen ermöglicht, Fußball zu spielen.

1.1 Das Projekt – Eine Beschreibung

Mädchen an den Ball – Kick it like Philipp!

Das Projekt „Mädchen an den Ball" ist ein kostenfreies Sportprogramm von LILALU für fußballbegeisterte Mädchen in sechs verschiedenen Stadtteilen Münchens. Unterstützt und gefördert wird das Projekt durch die Philipp Lahm-Stiftung. „Mädchen an den Ball" wendet sich ausdrücklich an Teilnehmerinnen zwischen 6 und 17 Jahren. Die soziale Integration steht neben der Gesundheitsförderung im Fokus des Fußballprojekts, denn kaum eine andere Sportart führt so viele Menschen aus unterschiedlichen Schichten und Nationalitäten zusammen. LILALU wirbt aktiv an Schulen und in sozialen Einrichtungen für das

Projekt und macht es darüber hinaus über in einigen ausländischen Vertretungen bekannt, um die Zielgruppe anzusprechen.

Die Trainingseinheiten an den verschiedenen Standorten finden jeweils 1,5 – 2 Stunden wöchentlich statt. Der Verein LILALU e.V. ist mit seiner Unterabteilung Mädchenfußball seit 2008 ordentliches Mitglied des Bayerischen-Landes-Sportverbands (BLSV) sowie beim Bayerischen Fußballverband (BFV).

Im jetzigen Jahr 2011 kann der LILALU e.V. sechs Standorte in Moosach, Fürstenried-West, Gern, Nymphenburg, Neuperlach und Milbertshofen mit insgesamt 165 gemeldeten Teilnehmerinnen vorweisen. Über 50 Mädchen stehen zusätzlich auf Wartelisten, um einen der begehrten Plätze über das Nachrückverfahren zu ergattern. Im Rahmen des LILALU-Sommerfestivals 2011 im Olympiagelände war das Projekt „Mädchen an den Ball" sowohl mit einem eigenen Workshop als auch mit einem flexiblen Angebot im öffentlichen Bereich „Umsonst & Draußen" vertreten.

In den Jahren 2010 und 2011 erzielten die jungen Kickerinnen sportliche Erfolge:
Schon 2010, beim 4. KJR-Fußballcup, holte das Team in der Altersklasse „Girls" den Siegerpokal und gewann einen Preis im Rahmen der Fair-Kick-Aktion der Umweltbildung in Bayern. Ein Jahr später trat „Mädchen an den Ball" dann sogar mit zwei Teams an, die den ersten und zweiten Platz des KJR-Turniers belegen konnten. Zudem nahmen die „Mädchen an den Ball" im Sommer 2010 an zwei Turnieren mit Ligamannschaften des PSV München teil.

1.2. Trainingsstandorte

Trainingsort 1/Bezirk 10 – Moosach:
Fußballgelände des PSV München e.V.,
Franz-Mader-Straße 11, 80992 München
Trainingszeit: Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr

Trainingsort 2/Bezirk 19 – Fürstenried-West:
Bezirkssportanlage Graubündener Straße 100, 81475 München
Trainingszeit: Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr

Trainingsort 3/Bezirk 9 – Gern-Neuhausen:
Fußballgelände des FT München Gern e.V.,
Ecke Johann-Schmaus-Straße/Braganzastraße, 80634 München
Trainingszeit: Freitag, 15:00 – 16:30 Uhr

KJR-Turnier, München 2010
© Alexander Krombholz

Trainingsort 4/Bezirk 16 – Neuperlach:
Bezirkssportanlage Bert-Brecht-Allee 17, 81737 München
Trainingszeit: Mittwoch, 14:30 – 16:00 Uhr

Trainingsort 5/Bezirk 11 – Milbertshofen:
Städtische Sportanlage Hans-Denzinger-Straße 6, 80807 München
Trainingszeit: Mittwoch, 14:30 – 16:00 Uhr

Trainingsort 6/Bezirk 9 – Neuhausen-Nymphenburg:
ESV München e.V., Margarethe-Danzi-Straße 21, 80639 München
Trainingszeit: Donnerstag, 15:30 – 17:00 Uhr

2. Projektverlauf

Mit der Unterstützung der Philipp-Lahm-Stiftung startete „Mädchen an den Ball" Anfang des Jahres 2009 mit zunächst 23 Teilnehmerinnen an den Standorten Fürstenried-West, Moosach und Gern. Da das Angebot immer mehr fußballbegeisterte Mädchen anlockte und das Interesse für die Weiterführung und Ausweitung des Projektes überragend war, erweiterte LILALU im April 2009 das Angebot um den Standort Neuperlach, im September 2009 um den Standort Milbertshofen. Im Jahr 2010 konnte im Juli der Standort Nymphenburg geschaffen werden. Im Sommer 2010 spielten unter der Anleitung qualifizierter Trainerinnen bereits mehr als 140 Teilnehmerinnen an sechs verschiedenen Standorten in München. Ende des Jahres 2010 waren es bereits 165 Kinder und Jugendliche. Tendenz steigend. Die Standorte Gern/Neuhausen und Nymphenburg mussten deshalb bis auf weiteres aufgrund ihrer vollen Auslastung für neue Teilnehmerinnen gesperrt werden. Wartelisten wurden eingeführt.

Das Projekt „Mädchen an den Ball" findet aktuell in sechs Stadtteilen Münchens statt. In der Hauptspielzeit von März bis November findet das Training auf Außenplätzen in Vereins-, Bezirks- bzw. Schulsportanlagen statt. Für die Wintermonate Dezember bis Februar werden jeweils Schulturnhallen beim Referat für Bildung und Sport für das Training beantragt.

Pro Standort und Training sind ein bis drei Trainerinnen, je nach Teilnehmerzahl, eingeteilt, die sich sowohl durch ihre fachlichen Kenntnisse im Bereich Fußball als auch durch einen pädagogischen Hintergrund auszeichnen.

Alle Mitarbeiter von LILALU, die in der Kinder- und Jugendarbeit tätig sind, durchlaufen im Vorfeld ein achtstündiges Grundlagenseminar. In den Seminaren werden die pädagogischen Standards sowie das Konzept von LILALU dargestellt und den zukünftigen Mitar-

beitern nahe gebracht. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit den Kindern und deren Eltern kennen. Vor allem die interkulturellen Besonderheiten bei Kindern mit Migrationshintergrund sowie die Gesundheitsförderung sind ein zentrales Thema. In den Seminaren wird explizit auf diese Thematik und damit zusammenhängende Fragen eingegangen. Ein wichtiger Punkt ist auch das Thema Aufsichtspflicht und Gefahrenquellen sowie eine Unterweisung, welche Schritte bei Unfällen einzuleiten sind.

3. Ziele des Projektes

Hauptziel des Projektes „Mädchen an den Ball" ist es – neben der Förderung des Fußballs als Bewegungstraining, Körper- und Gesundheitserziehung – integrationsrelevante Soft Skills zu vermitteln. Entscheidende Werte und Fertigkeiten wie Selbstvertrauen, Teamfähigkeit, Fairness, interkulturelle Kompetenz, Disziplin und Dialogfähigkeit werden gefördert. Weiterhin werden durch die aktive Beteiligungen am Sportprogramm die Lernfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit der teilnehmenden Mädchen erhöht, denn Spaß am Sport und an der Interaktion schafft Ablenkung und damit auch neue Energie für das Lernen. Leistung und Erfolg sollen spielerisch ohne Trainingsdruck und Zwang vermittelt werden. Es wurde ein Rahmen geschaffen, in dem der naturgegebene Bewegungsdrang der Mädchen ausgelebt werden kann. Dieser ist zum einen in gesundheitlicher Sicht unabdingbar, zum anderen hat die Bewegung eine spannungs- und aggressionsabbauende sowie entwicklungsfördernde Wirkung.

3.1. Gesundheitsförderung

Die Initiative „Mädchen an den Ball" liefert einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesamterziehung, Körper-, Bewegungs-, Persönlichkeits- und Gesundheitserziehung, Lernen vom richtigen Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Förderung der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins und eines positiven Selbstbildes, Fairness in Konkurrenzsituationen, Förderung der Gesundheit und Vorbeugung vor Krankheiten.

Kinder lernen ihre Umwelt durch Erkunden, Sehen und Fühlen kennen. Gerade für kleine Kinder ist das sehr wichtig, da es ihre geistigen Fähigkeiten fördert. Das Projekt soll die Mädchen in ihrem Selbstvertrauen stärken und sie bei der Identitätsbildung unterstützen. Darüber hinaus sollen bei den Mädchen mit Migrationshintergrund die Interaktion mit der Mehrheitsgesellschaft initiiert sowie Sinne und Körpersprache, die einen weit reichenden Einfluss auf Habitus und Mentalität haben, nachhaltig geschärft werden.

Das Fußballspielen bietet den Mädchen elementare Bewegungserfahrungs-Möglichkeiten. Acht Lerndimensionen stehen in diesem Bereich im Mittelpunkt:

- **Motorische Lerndimension**
  Sie betrifft den Erwerb und die Erweiterung von Bewegungsfertigkeiten und Bewegungstechniken sowie der koordinativen Fähigkeiten, damit Bewegungen der Situation angemessen und gekonnt ausgeübt werden können. Die Mädchen können durch das Fußballspielen ein Körperteil neu und in einem anderen Zusammenhang entdecken. Fußballspielen zu lernen bedeutet also für die Teilnehmerinnen eine motorische, bisher allzu oft vernachlässigte Bewegungsschulung aufgrund veralteter Rollenbilder.

- **Sensorische Dimension**
  Sie meint die Schärfung der Körpersinne. Die Mädchen machen Ballerfahrungen mit dem Fuß. Das Schießen des Balles und das anschließende Bremsen mit dem Standbein schärft die Tiefensensibilität, die den Stellungs-, Bewegungs- und Kraftsinn umfasst. Auch beim Spiel mit Brust und Kopf können Mädchen ihren Körper auf neue ungewohnte Weise wahrnehmen.

- **Somatische Wirkungen**
  Diese beziehen sich auf alle äußerlich wahrnehmbaren körperlichen Erscheinungsformen, also die Verbesserung organischer Kapazitäten, zum Beispiel der Muskeltätigkeit. Zusätzlich kommt es zur Herausbildung koordinativer Fähigkeiten. Diese sind Grundlage für das Bewegungslernen und haben erheblichen Einfluss auf die konditionelltaktische Entwicklung der Spielerinnen. Auch die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit spielt hierbei eine große Rolle. Sie ermöglicht Mädchen Bewegungen räumlich und zeitlich verfeinern und ökonomisieren zu können. Auch Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit, sowie die räumliche Orientierungsfähigkeit werden beim Fußballspielen trainiert.

- **Kognitive Dimension**
  Dieser Bereich umfasst sportbezogene Kenntnisse, also das Wissen um Regeln, Taktik und räumliches Vorstellungsvermögen. Auch der Umgang mit dem eigenen Körper wird dabei trainiert. Dies stärkt das Gesundheitsbewusstsein und kann den immer häufiger auftretenden Essstörungen bei Mädchen vorbeugen.

- **Konditionelle Dimension**
  Durch das Spielen mit dem Ball entwickeln sich eine Ausdauerleistung sowie verschiedene Lauftechniken. Die ständig geforderte Verlagerung des Körpers trainiert die Körperkoordination und die Schnellkraftfähigkeit der Mädchen.

- **Soziale Dimension**
  Sie meint die Übernahme der Verantwortung gegenüber Mitspielerinnen. Das Füreinander und Miteinander sind grundlegende Prinzipien, ohne die eine Mannschaft schwer Erfolg haben wird. Nur wenn die Kommunikation der Mädchen untereinander stimmt, können Spielzüge funktionieren. Dieses Auf-sich-aufmerksam-Machen ist für Mädchen

oft nicht einfach. Sie sind es selten gewohnt, ihre Interessen lautstark einzufordern. Hier stoßen sie meist an eine Schamgrenze, die erst überwunden werden muss. Die Spielerinnen sollen Selbstbewusstsein gewinnen und lernen, für ihre Interessen einzustehen. Das kann bei der Sportart Fußball besonders gut gelernt werden.

- **Emotionale Dimension**
  Der Umgang mit Gefühlen soll beim Fußballspielen erlernt werden. Mädchen können hier Leistungsbereitschaft, Begeisterung, Mut, Eigenkontrolle und gesunde Frechheit entwickeln und ausleben.

- **Motivationale Lerndimension**
  Der Ansporn der einzelnen Teilnehmerinnen, sportbezogen zu handeln, wird geweckt. Anerkennung und Bewunderung durch das Umfeld sind dabei wichtige Faktoren, denn Fußball spielende Mädchen sind heutzutage immer noch etwas Besonderes. Eine herausragende Rolle spielt das Erlebnis der Gruppenzugehörigkeit. Einen großen Einfluss auf die Integration hat die Gleichaltrigengruppe, die so genannte Peergroup. Diese nimmt im Jugendalter eine wichtige Funktion ein. Im Gegensatz zur Herkunftsfamilie verfügt in der Peergroup jedes Individuum über eigene Entscheidungsmöglichkeiten. In Peers können die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Beziehungen und Vorstellungen aktiv neu gestalten.

3.2. Pädagogische Förderung

- Die Initiative „Mädchen an den Ball" soll den am Programm teilnehmenden Kindern und Jugendlichen entscheidende Werte und Fertigkeiten, darunter Selbstvertrauen, Teamfähigkeit, Fairness, Integration, Disziplin, Respekt und Dialogfähigkeit vermitteln.

- Die Initiative „Mädchen an den Ball" soll die Lernfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit der teilnehmenden Mädchen erhöhen, denn Spaß am Sport und an der Interaktion schafft Ablenkung und damit auch neue Energie für das Lernen.

- Die Initiative „Mädchen an den Ball" soll in der heutigen Lebenssituation der Kinder und Jugendlichen mit den veränderten Familienformen, der Funktionalisierung und Terminierung der Kindheit (Inselstruktur), der Mediatisierung der Kinder und der geringeren Wertigkeit von Sport im Alltag als umfassender Wertevermittler dienen, die Identitätsbildung unterstützen und Bewegung, Interaktion und Sinne ausbilden.

- Die Initiative „Mädchen an den Ball" soll die Kinder und Jugendlichen, im Besonderen die Mädchen, dazu befähigen, die Trendsportart Fußball kennen und lieben zu lernen und sie nachhaltig in ihr individuelles Lebenskonzept einzuordnen. Vor allem soll das Programm eine soziale Integration von jungen Aussiedler-Mädchen durch Fußball bewirken, da es kaum einer anderen Sportform gelingt, so viele Menschen aus unterschiedlichen Schichten zusammenzuführen.

4. Perspektiven des Projektes

LILALU „Mädchen an den Ball" ist ein wertvolles Projekt in Bezug auf die Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen.

Die Entwicklungen einzelner Mädchen und ganzer Gruppen zeigen, wie wichtig und richtig die Arbeit am Projekt „Mädchen an den Ball" ist. Wir haben den Anspruch, pädagogische und fußballerische Fähigkeiten in individueller und intensiverer Weise zu wecken und zu fördern, mehr als dies in einem klassischen Fußballverein möglich ist. Gesundheitsförderung ist bei uns erklärtes Ziel, jedoch nimmt auch die genderspezifische Arbeit eine wichtige Rolle in diesem Projekt ein.

Beim Projekt „Mädchen an den Ball" handelt es sich, wie der Name schon sagt, um ein spezielles Projekt der Mädchenarbeit. Eine natürliche Emanzipation der Teilnehmerinnen soll durch die Teilhabe der Mädchen am traditionellen Männersport Fußball gefördert werden. Das Projekt „Mädchen an den Ball" bietet den Teilnehmerinnen eine Möglichkeit, diesem Sport fern von Vorurteilen und Benachteiligungen nachzugehen.

Mädchen an den Ball
LILALU e.V.
Ansprechpartnerin: Susanne Autengruber
Leonrodstraße 10, 80634 München
Tel. 0175-4193729
E-Mail: maedchenfussball@lilalu.org
www.lilalu.org

Wie eine ganze Stadt daran arbeitet, dass ihre Senioren so lange wie möglich zu Hause bleiben können

Prävention und Versorgung für Hochbetagte in der Stadt Rödental

Wolfgang Hasselkus, Gerhard Preß

Einleitung

Das Thema, das vorgestellt werden soll, beschreibt die Veränderungen in einer Stadt von 14.000 Einwohnern, in der durch Ideen und Engagement eine weitreichende Versorgung und Prävention für Hochbetagte (85 Jahre und älter) aufgebaut wurde. Dahinter stehen die Erfahrungen eines Hausarztes, der durch die jahrzehntelange Tätigkeit mit seinen Patienten gesehen hat, woran es in der Versorgung der ganz alten Menschen fehlt und was getan werden kann, damit sie länger selbstständig zu Hause bleiben können. Dazu kam der glückliche Umstand, dass der Hausarzt im 1. Bürgermeister der Stadt, im Stadtrat, in der AWO und in der Wohnbaugesellschaft des Landkreises Coburg starke Partner fand und so die Ideen von Versorgung und Prävention Schritt für Schritt umgesetzt werden konnten. Das Netzwerk der Partner, die gegenseitige Ergänzung und die vertrauensvolle Zusammenarbeit machten es letztlich möglich, dass eine solche Vielzahl von innovativen und erfolgreichen Projekten entstand. Die zuletzt angepackten Projekte im Quartier sind noch nicht evaluiert (Oktober 2010). Manche Projekte wurden bereits von anderen Kommunen übernommen.

I. Integrierte Stadt- und Entwicklungsplanung

Senioren haben sehr klare Vorstellungen über Positives und Negatives in ihrer Stadt.

In einer ersten Befragung 2002 wurden acht Bereiche thematisiert. Dabei sehen Senioren nicht nur ihr eigenes Leben, sondern auch ihre Stadt aus einer einzigen Sicht: **Wie kann ich so lange wie möglich selbstständig bleiben?** Die acht zu verbessernden Bereiche lauten dann: Stolperfallen im Zentrum; sichere Übergänge für Senioren und Benutzern

von Rollatoren; bessere Seniorenkompetenz in den Geschäften (Ausweisung von Toiletten und Ruheplätzen); sich von selbst öffnende Türen der Geschäfte im Zentrum; öffentliche Toiletten; strategisch angebrachte Bänke, um die Mobilität zu erweitern; bessere seniorengerechte Gestaltung in und um den Stadtbus; größere Schrift beim Fahrplan; finanzierbare häusliche Versorgung und: weg vom seniorenfeindlichen Naturkopfsteinpflaster.

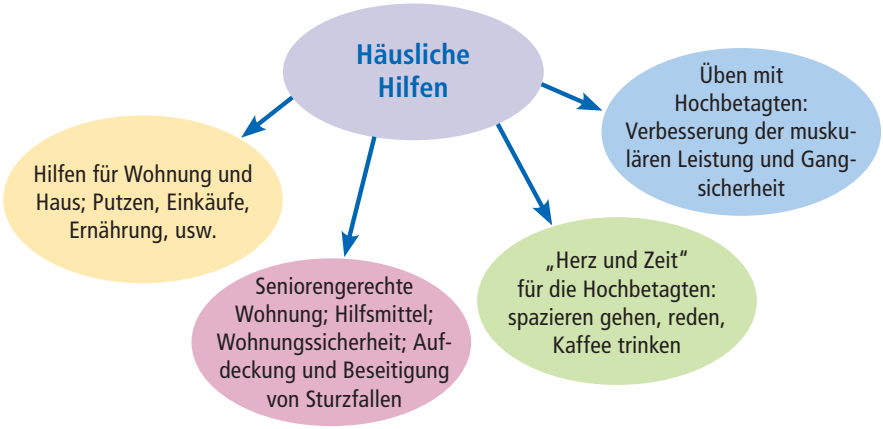
Barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raumes: Die Themen der ersten Befragung aus 2002 wurden in den folgenden Jahren umgesetzt. Die Stolperfallen sind beseitigt, besondere Stufen sind farblich markiert. Ein neuer breiter Übergang im Zentrum mit Absenkung der Bürgersteige, Einengung der Fahrbahn und Beschränkung der Geschwindigkeit wurde geschaffen. Im Zentrum konnten mehrere Geschäfte eine selbst öffnende Tür anbringen, was das Einkaufen mit Rollator wesentlich erleichtert. Eine öffentliche Toilette ist im Zentrum vorhanden. Das Stadtbuskonzept wurden verbessert (neue Busse, Schriftgröße der Fahrpläne). Die medizinische Versorgung ist überdurchschnittlich gut.

II. Häusliche Versorgung

Eine wirksame Versorgung zu Hause für den Fall, dass die Kräfte nachlassen, war bereits bei der ersten Befragung 2002 von den Senioren gewünscht worden. Diese Versorgung muss auch finanzierbar sein. Der Hausarzt weiß, dass die Hochbetagten zudem auch motorische Hilfe brauchen, Übungen und Training, wenn die Stürze beginnen. Stürze sind ein häufiger Einweisungsgrund und eine der Ursachen, um ins Heim zu gehen. Aus diesen Ideen entstand das Konzept der „Häuslichen Hilfen": häusliche Versorgung und motorisches Training bei Hochbetagten. Die „Häuslichen Hilfen" führen keine pflegerischen Tätigkeiten durch. Sie kosten 8,50 Euro pro Stunde.

Konzept und Ziele der „Häuslichen Hilfen"

- aufgebaut auf einem Vertrauensverhältnis zu den betreuten Senioren;
- immer die gleiche Bezugsperson;
- bestimmt vom Leitgedanken der Fürsorge (Ethische Standards für die Mitarbeiter im Konzept der „Häuslichen Hilfen" im Landkreis Coburg, März 2010)
- will durch ein Mischung von Hilfen in Haus und Wohnung, von Begleitung mit „Herz und Zeit", von Hilfen zur seniorengerechten Wohnung, von motorischem Training zu Hause und Prävention von Stürzen die Zeit der Hochbetagten zu Hause stabilisieren



2004 wurde mit einer Mitarbeiterin begonnen, inzwischen sind es 23. Die Arbeit der Mitarbeiter wird durch regelmäßigen Dienstbesprechungen und Fortbildungen begleitet. Momentan werden 60 Hochbetagte regelmäßig betreut und etwa 800 Arbeitsstunden pro Monat geleistet. Viele Hochbetagte können deswegen zu Hause bleiben und brauchen nicht ins Altenheim umzuziehen. „Häusliche Hilfen" sind in neun Kommunen des Landkreises inzwischen etabliert (Tab.1).

Auswertung Häusliche Hilfen in allen Gemeinden im Landkreis Coburg, Stand: Ende März 2010

Gemeinde	Mitarbeiter	Betreute Senioren	Gruppen Seniorensport	Teilnehmer Seniorensport	Gruppen Galileo-Training	Teilnehmer Galileo-Training
Rödental	20	60	8	86	8	
Dörfles	1	7				
Bad Rodach	5	25			2	10
Grub	2	7	2	40	2	31
Niederfüllbach	2	7				
Sonnefeld	6	21	6	63	4	26
Ebersdorf	2	4			4	38
Großheirath	2	6	1	7		
Itzgrund	3	5	1	20		
Summe	43	142	18	216	20	105
Gesamt			38 Gruppen	401 Teilnehmer		

Tab.1

III. Präventive Angebote

Seit 2004 werden Kurse in einem Fitnessraum von 50 m², seit 2008 in zwei Fitness-Räumen von insgesamt 230 m² angeboten. Das größere Studio ist komplett mit seniorengerechten Übungsgeräten ausgestattet. Insbesondere werden Hochbetagte und behinderte Ältere zu den Kursen eingeladen. Auf zwei Laufbändern wird unter Anleitung das Gangbild trainiert. Ein besonderes Thera Vital-Gerät hilft nach Schlaganfällen wieder mit der Koordination der Beine. Stand 2010: 7 Übungsgruppen mit 2.081 Teilnehmern in 264 Veranstaltungen (Tab.2)

Zusammenstellung der Rödentaler Seniorenarbeit: Versorgung und Prävention

Projekte	Stand und Ergebnisse	Stand und Ergebnisse	Stand und Ergebnisse	Stand und Ergebnisse
Projekt „Häusliche Hilfen" 2011	23 Mitarbeiter	60 Hochbetagte	600 Arbeitsstunden pro Monat	
Übungsgruppen Fitness-Studio (2010)	7 Gruppen	2081 Teilnehmer	264 Veranstaltungen	
Galilio Übungsgerät (2010)	9 Gruppen	2464 Teilnehmer	342 Veranstaltungen	
Übungsgruppe Wassergymnastik (2009)	1 Gruppe	2010 Umbau des Hallenbads		
Ehrenamtliche Mitarbeiter (2010)	Seniorentreff: 52	Übungsgruppen: 12	Präventionsprogramme: 24	Gesamt: 88
Befragung, Vergleich der Ergebnisse aus dem Jahr 2006 zum Jahr 2008	Zunahme Hochbetagte 33%	Zunahme der Selbstversorgung	Zunahme der Aktivitäten	
Befragung, Vergleich der Ergebnisse aus dem Jahr 2006 zum Jahr 2008	Rückgang der Stürze von 46% (2006) auf 33% (2008)	Notruf im Haus vorhanden: 6% (2006), 20% (2008)	Anteil der zu Hause lebenden Menschen wird größer, von 62% (2006) auf 70% (2008)	
Präventionsprogramm „Fit für den Alltag" (2010)	9 Mitarbeiter	10 Wochen Übungen zu Hause	Danach wöchentliche Übungsgruppe	Transport wird sichergestellt
Präventionsprogramm „Netzwerk Hausbesuche" (2010)	15 Mitarbeiter	Wöchentliche Hausbesuche	10 Indikatoren	

Tab.2

Für Senioren mit Senioren: Training im Senioren-Fitness-Studio mit alters-gerechten Übungen und Trainingsgeräten, angeleitet durch Ehrenamtliche

Eine wesentliche Verbesserung der Erfolge in der Prävention konnte durch die Kurse mit den Galileo-Therapiegeräten erreicht werden. Das Galileo-Wirkprinzip: Es trainiert Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen. Diese Reflexe führen zu mehreren tausend von schnellen und präzisen Muskelbewegungen pro Trainingseinheit. Indikation und Kontraindikation werden streng beachtet. Somit wird das Galileo-Gerät bei älteren Menschen eingesetzt bei: Sturzprävention, Behandlung der Osteoporose, Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, chronische Rückenschmerzen, Inkontinenz (Training der Beckenbodenmuskulatur), Training der Koordination, Lockerung der Muskulatur bei Kontrakturen.

Auswertung der etwa bisherigen Kurse mit dem Galileo-Therapiegerät: Mehrere tausend Senioren haben bisher an den Kursen teilgenommen. Die Muskulatur wird kräftiger; sie können besser und sicherer gehen; der Alltag gelingt besser; die Inkontinenz geht zurück; die Schmerzen im Rücken und an den Muskelansätzen lassen nach. Es hilft auch bei chronisch neurologisch Erkrankten gegen den Muskelverfall und Versteifung wie Multipler Sklerose, Morbus Parkinson sowie nach Schlaganfall. Heimbewohner können im Sitzen vom Rollstuhl aus therapiert werden. Auch dabei lassen sich Verbesserungen der Beinmuskulatur und Rückgang der Inkontinenz nachweisen. Die Stürze bei allen Hochbetagten sind in zwei Jahren um 33% zurückgegangen (Befragung). Stand 2010: 9 Galileo Gruppen mit 2.464 Teilnehmern in 342 Veranstaltungen. Wir haben noch nie erlebt, dass ein solches Angebot für Ältere in so kurzer Zeit so viel an Lebensverbesserung gebracht hat (Tab. 2).

IV. Ehrenamtliche Mitarbeiter sind der Schlüssel

Mitarbeiter lassen sich gewinnen, wenn folgende Bedingungen stimmen: Sie verstehen eine Vision und werden davon angesteckt, sie entscheiden frei über Beginn und Ende, sie werden nicht nur eingewiesen, sondern auch begleitet, sie tun etwas Bedeutsames, sie können anderen helfen, sie bekommen Anerkennung, sie erhalten die Möglichkeit, sich fortzubilden, d.h. sich weiter zu entwickeln und sie erkennen, dass ihr Einsatz etwas Gutes bewirkt. Bürgerschaftliches Engagement ist der Schlüssel. Die jüngeren Senioren müssen entdecken, dass eine Kommune, an der ich jetzt Hand anlege und sie positiv gestalte, mir dann helfen wird, wenn ich selbst älter werde. Der Seniorensport der Zukunft wird auch mit chronisch kranken Hochbetagten zu tun haben, denn viele Ältere leben mit wesentlichen Einschränkungen und hoffen auf Hilfe.

Der Seniorensport in Rödental schafft inzwischen auch eine erfolgreiche Vernetzung mit den Einrichtungen der Rehabilitation aus dem Umland. Seniorensport mit Spätrehabilitation und Prävention ist ein neuer Weg in der Kommune. Doch dazu braucht es ehrenamtliche Mitarbeiter. Im Frühsommer 2004 wurde der erste Kurs angeboten, in dem Mitarbeiter

Sport für Hochbetagte lernen (24 Stunden). Der Kurs wird seitdem jedes Jahr durchgeführt. Inzwischen wurden über 120 Mitarbeiter ausgebildet. Die Nachfrage geht über Rödental hinaus. Jüngere Senioren werden ausgebildet, um älteren Senioren zu helfen.

V. Wohnen im Quartier

Das Quartierskonzept Schlesierstraße: Die Wohnanlage – eine typische 50er Jahre Siedlung – wurde als eines von 12 Projekten bayernweit in das Modellvorhaben Modellprojekt „WAL – Wohnen in allen Lebensphasen" der Obersten Baubehörde aufgenommen. Sie umfasst 115 Zwei- und Dreizimmerwohnungen mit einer durchschnittlichen Größe von 48 m² Wohnfläche.

Wohnprojekt und Gemeinschaftsraum: Neben regelmäßigen Bewohnertreffen wird der Raum auch für die Dienstbesprechungen der ehrenamtlichen Mitarbeiter und für andere Arbeitstreffen genutzt.

Präventionsprogramm „Fit für den Alltag!"
Bereits im März 2009 wurden Idee und Konzept eines „Fit für den Alltag!"-Programms entwickelt. Ehrenamtliche Mitarbeiter besuchen hochaltrige gestürzte und sturzgefährdete Senioren zu Hause und führen mit diesen zehn Wochen lang, zweimal pro Woche, Gleichgewichts- und Kraftübungen durch. Stürze sollen verhindert und die Selbständigkeit erhalten werden. Danach wird das Einzeltraining in einer Übungsgruppe weiter geführt (Fahrdienst). Neun ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden für das „Fit für den Alltag!" Programm ausgebildet. Sie werden durch regelmäßige Dienstbesprechungen begleitet. Es fanden zahlreiche Erstgespräche mit möglichen Teilnehmern und deren Angehörigen statt.

Präventionsprogramm Hausbesuche bei Hochbetagten zur Erfassung von Risikoindikatoren
Ausgelöst durch eine Verschlechterung einer chronischen Krankheit oder eine akute gesundheitliche Krise kommen Hochbetagte ins Krankenhaus und von dort häufig in die Kurzzeitpflege und danach in die Vollzeitpflege. 70% der über 85-Jährigen waren bayernweit im letzten Jahr im Krankenhaus.

Geschulte Ehrenamtliche führen jetzt wöchentliche Hausbesuche bei denjenigen Hochbetagten durch, die mitmachen wollen. Indikatoren wie Sauerstoffsättigung, Puls und Atemfrequenz werden gemessen. Besteht Fieber oder Luftnot? Zehn 10 Daten werden nach genau festgelegten und mit den Hausärzten abgesprochenen Kriterien erfasst und dokumentiert (Dokumentationsbogen). Gemessen wird u.a. mit einem Pulsoximeter. Es gibt eindeutige Kriterien für Verschlechterung („red flags"). Dann wird der Hausarzt informiert.

Angeleitetes Training an der Sprossenwand und auf dem Laufband

Ziel des neuen Projektes ist es, frühzeitig gesundheitliche Krisen bei Älteren zu erkennen, Krankenhaushalte zu vermeiden und Unterbringungen ins Heim hinaus zu zögern. Das Projekt findet in Kooperation mit den Hausärzten Rödentals und dem Sozialministerium statt und wird von der Hochschule Coburg evaluiert.

VI. Weitere Befragungen 2006 und 2008

Vergleich der Befragungsergebnisse 2008 mit 2006 bei den Hochbetagten: Der Anteil der Bürger/innen ≥ 85 Jahre stieg von 2006 nach 2008 um 144 = 33%. 2006 lebten 62% der Hochbetagten zu Hause, 2008 waren es bereits 70%. Der Anteil der ≥ 85-jährigen Bürger/innen, die zu Hause leben, hat sich von 2006 (n=179) bis 2008 (n=305) um 59% vergrößert. Beide Seniorenheime sind voll belegt.

Die Hochbetagten sind aktiver geworden. Durch den Rückgang der Versorgung durch die Angehörigen (86% auf 58%) sind Freiräume entstanden, die von den Hochbetagten genutzt werden: deutliche Zunahme der Selbstversorgung (2006: 12%, 2008: 65%). Entsprechend haben auch die allgemeinen Aktivitäten deutlich zugenommen.

Durch die weitreichenden Angebote der Prävention und Information konnte die Zahl der Stürze reduziert werden (von 46% auf 33%). Die Vergrößerung der Prävention von 2007 zu 2009 geschieht vor allem durch die Vergrößerung der Galileo-Trainingsgruppen infolge eines zweiten Gerätes: 2007: 220 Teilnehmer; 2009: 2.464 Teilnehmer. Trotzdem existiert eine große Kerngruppe von Hochbetagten mit Sturzkrankheit, die einer Intervention durch Prävention schwer zugänglich sind. Hier sollen die zugehenden Hilfen greifen. Die Wohnungen sind seniorengerechter und sicherer geworden. Ein Notruf ist jetzt bei 20% vorhanden (2006: 5%).

VII. Gesellschaftliche Teilhabe

Treff der Generationen: Ziel der Prävention ist es, die Rentner aus ihrem wohlverdienten, aber letztlich gefährlichen Ruhestand herauszuholen und ihnen neue Aufgaben, neue Interessen, neue Einsichten, neues Lernen, neues Kennenlernen und neue Ziele zu vermitteln, dabei auch ihre Fähigkeiten und Ideen einzusetzen. Der „Seniorentreff" der AWO liegt im Zentrum der Stadt. Mit mehreren Räumen, einem Cafe, zwei Computerarbeitsplätzen mit Internetzugang und einem Büro ist dieser Treff gut ausgerüstet. Er wird von einer Sozialarbeiterin betreut, die von der Stadt Rödental finanziert wird. Die Anzahl der Angebote und die Teilnehmerzahl vergrößern sich jedes Jahr. Im Jahr 2003 waren wir mit 481 Veranstaltungen und 3.160 Teilnehmern gestartet, im Jahr 2009 kamen 13.400 Teilnehmer zu über 1.500 Veranstaltungen. Die Teilnehmerzahl wurde 2010 gehalten.

VIII. Neue Schritte 2011

In den letzten Monaten haben sich verschiedene neue Partnerschaften entwickelt. Damit können mehrere neue, für alte Menschen wichtige Bereiche, erschlossen werden.

Aufbau eines Ernährungsteams für alte Menschen: In der Ernährung alter Menschen qualifizierte und erfahrene Mitarbeiter aus dem Krankenhaus Coburg haben ihre ehrenamtliche Mitarbeit angeboten. Alle Bürger 90 Jahre und älter wurden von der Stadt Rödental angeschrieben, dass sie von dem Ernährungsteam besucht werden (n=84). Es wird das Screening auf Mangelernährung (Nutritional Risk Screening, NRS 2002) durchgeführt. Die Zahl der Mangelernährten im Krankenhaus erreicht beunruhigend hohe Zahlen. Für die Kommune liegen noch keine vergleichbaren Daten vor. Die Evaluation ist wiederum mit der Hochschule Coburg vorgesehen. Das Projekt hat begonnen.

Ausweitung der Beratungstätigkeiten für ältere Menschen: Eine pharmakologische Beratung wird 2011 begonnen. Der Apotheker sieht mit uns die Notwendigkeit, bei den vielen Medikamenten im Alter, den Nebenwirkungen und den Interaktionen eine Beratung anzubieten.

Der VdK wird eine regelmäßige Beratung beginnen und auch eine Beratung für behinderte ältere Menschen wird anfangen. Die Beratung zur Wohnungsanpassung hat bereits begonnen und wird fortgeführt.

Weitergehende Hilfen für Menschen mit Demenz, die noch zu Hause leben: Durch eine Kooperation mit einer ambulanten Demenzgruppe (ReMental e.V. und ElanVital e.V.) haben wir angefangen, Hilfen für Demente und ihre Angehörige aufzubauen. Eine ambulante Demenzgruppe trifft sich täglich und bietet eine aktivierende familiäre Struktur an. Regelmäßige öffentliche Vorträge im Seniorenwohnprojekt Schlesierstraße sprechen Interessierte zum Thema Demenz an, aber auch andere Seniorenthemen werden angeboten. Das Memory Training und der Sport für Demente werden fortgeführt.

Eine Beratungsstelle für Angehörige von Dementen wird in der zweiten Hälfte des Jahres beginnen.

Dr. Wolfgang Hasselkus
Stadtrat und Seniorenbeauftragter
Nussleite 10, 96472 Rödental
Tel. 09563-8300
E-Mail: Hasselkus@t-online.de

Gerhard Preß
1. Bürgermeister der Stadt Rödental
Bürgerplatz 1, 96472 Rödental
Tel. 09563-9630
www.roedental.de

logout

Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung, entwickelt und umgesetzt von neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim

Ludwig Binder, Benjamin Grünbichler

Hintergrund

Der Computer und das Internet können als die Leitmedien der jetzt heranwachsenden Kinder- und Jugendgeneration bezeichnet werden. Inzwischen besteht eine Vollversorgung (99%) mit internetfähigen Computern in Haushalten mit Kindern unter 19 Jahren.

Die Lebenswelt der jetzt heranwachsenden Kinder und Jugendgeneration wird vor allem durch das Medium Internet maßgeblich beeinflusst. So werden Freundschaften über Soziale Netzwerke wie Facebook und Co. gepflegt, Verabredungen werden über Instant-Messenger getroffen und das Informationszeitalter bekommt durch Online-Enzyklopädien wie Wikipedia eine ganz neue Bedeutung. Die elektronischen Medien haben die Kinderzimmer der „digital natives" längst erobert. Interaktivität und Autonomie im Web 2.0 sind zu unwiderruflichen Standards in der kreativen Kommunikation von Kindern und Jugendlichen geworden. Standards, die den jungen Menschen neue Möglichkeiten in der Identitätskonstruktion bieten und alltägliche Aufgaben in vielerlei Hinsicht vereinfachen.

Bei der PC-/Internetnutzung müssen dabei verschiedene Erscheinungsformen unterschieden werden: das Gamen (Spiele, die alleine oder über das Internet mit anderen gespielt werden), Chatten (Austausch kurzer Nachrichten über spezielle Programme und Internetseiten), Informationssurfen (gezieltes oder ungeplantes Suchen nach Informationen), Unterhaltungssurfen (Betrachten von beispielsweise Unterhaltungs- und Erotikvideos) und das Shoppen (Geschäfte über das Internet, z.B. bei eBay).

Derzeit gelten etwa drei bis sieben Prozent der Nutzer als süchtig, mindestens die gleiche Zahl muss als missbräuchlich, also ebenfalls stark suchtgefährdet, eingestuft werden (Drogenbeauftragte der Bundesregierung 2009).

Die Frage nach den Auswirkungen von gewalthaltigen Computerspielen wird nach wie vor kontrovers diskutiert. In diversen Meta-Studien wurden übereinstimmend moderate Zusammenhänge zwischen gewalthaltigen Computerspielen und aggressiven Verhaltensweisen nachgewiesen.

Neben der notwendigen staatlichen Kontrolle von medialen Inhalten haben Jugendliche die Aufgabe, den eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit neuen Medien zu erlernen. Die Förderung und Unterstützung des Erwerbs von Medienkompetenz ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen notwendig.

Erklärungsansätze

Die Forschung nach Ursachen und Erklärungsmodellen steht derzeit noch sehr am Anfang, aussagekräftige Hinweise kommen aber aus verschiedenen Fachrichtungen. So kann aus entwicklungspsychologischer Sicht angenommen werden, dass der PC-/Internetgebrauch individuelle Erfahrungsmöglichkeiten bietet und diese im Sinne des Diathese-Stress-Modells zur subjektiven Entlastung in einer belastenden Umwelt beitragen kann. Besonders das exzessive Spielen am PC kann zudem als typisches jugendliches Risikoverhalten gedeutet werden, das zur (scheinbaren) Bewältigung anstehender Entwicklungsaufgaben beitragen kann.

Entwicklungspsychologie	Diathese-Stress-Modell	Jugendtypisches Verhalten
Erleben von Kontroll- und Selbstwirksamkeitserfahrung	Schutz- u. Risikofaktoren:	Zugehörigkeit/Abgrenzung innerhalb der Jugendkultur
Verdichtete und überschaubare Sinnwelten	ausgeprägte soziale/ personale Ressourcen	Experimentierraum um Verhalten u. Identitäten zu testen
Rollen- und Identitätsübernahme	fehlende soziale/ personale Ressourcen	Schaffung von Kommunikationsräumen

Die von Klaus Grawe postulierten vier Grundbedürfnisse liefern weitere Erklärungsansätze für exzessives Internet- und Computerspielverhalten:

Bedürfnis nach Kontrolle
Sowohl Soziale Netzwerke als auch moderne Bildschirmspiele (insbesondere Online-Rollenspiele) bieten dem Nutzer durch die Interaktivität und den scheinbar grenzenlosen Gestaltungsraum enorme Kontrollmöglichkeiten über die Fremdwahrnehmung der eigenen Person bzw. das Spielgeschehen. Auf Facebook oder Google+ wird das persönliche Profil durch die Auswahl von Fotos, Informationen und Kommentare so angelegt, dass die Wahrnehmung anderer Nutzer gezielt beeinflusst und manipuliert wird. In modernen Games ist die Spielhandlung längst nicht mehr linear, was zu scheinbar grenzenloser Gestaltungsfreiheit durch die Spieler führt. Die Frage nach dem Spielcharakter, nach der Auswahl der zu bestehenden Abenteuer, dem Schwierigkeitsgrad und dem Zusammenschluss mit anderen Spielern kann stets individuell neu beantwortet werden. Wird die Kontrolle des eigenen Avatars (dem virtuellen Stellvertreter) immer mehr Ersatz für mangelnde Kontrolle und befriedigende Interaktionen im realen Leben, kann dies mitverantwortlich für die Entstehung einer dysfunktionalen PC-/Internetnutzung sein.

Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
Nicht selten ist für das Verweilen und Agieren in Sozialen Netzwerken oder in den virtuellen Welten der Computerspiele der Spaß am Erleben und Erforschen ein wichtiges Motiv. Permanent tauchen bei Facebook neue Bilder, Videos und Informationen über Freunde und Bekannte auf. Soziale Netzwerke dienen als Informations- und Unterhaltungs-Eldorado für Neugierige. Die abwechslungsreichen Welten der Computerspiele sind ein Spielplatz für Abenteuerlustige und Sensation-Seeker (Menschen mit einem hohen Risikobedürfnis). Binnen weniger Minuten kann man mit Freunden oder Fremden in Fantasy- und Science-Fiction Szenarien die tollkühnsten Missionen bestreiten. Der Vielfalt sind dabei keine Grenzen gesetzt und der Spielspaß wird durch regelmäßige Spielewelterweiterungen gewährleistet.

Bedürfnis nach Bindung
Diesem Bedürfnis werden besonders Soziale Netzwerke auf den ersten Blick scheinbar gerecht. In nur wenigen Monaten entsteht die Vernetzung mit mehreren hundert „Freunden", mit denen man sich austauschen kann. Das Gefühl, jemand zu sein, und eine „Existenzberechtigung" zu haben, kann dadurch entstehen und verstärkt werden. Das unangenehme Gefühl des Alleine-Seins weicht zugunsten der meist oberflächlichen Online-Bekanntschaften.

In den Online-Games schließen sich die Spieler in Gilden oder Clans zusammen. Jedes Mitglied in der Spieler-Gruppe erfüllt eine bestimmte und für den Erfolg der Gruppe entscheidende Aufgabe. Man fühlt sich gebraucht und ist wesentlicher Bestandteil einer Gemeinschaft, die auf jeden Einzelnen zählt. Dieser Zusammenschluss bewirkt das starke Gefühl der Verbundenheit mit den anderen Gruppenmitgliedern, gleichzeitig erhöht es

auch den sozialen Druck auf den Einzelnen und verpflichtet zu regelmäßiger Teilhabe an gemeinsamen Missionen. Wird dieser Verpflichtung auf Dauer nicht nachgegangen, führt das nicht selten zum Ausschluss aus der Spieler-Gemeinschaft und damit zu einer „Entbindung" aller Rechte und Pflichten.

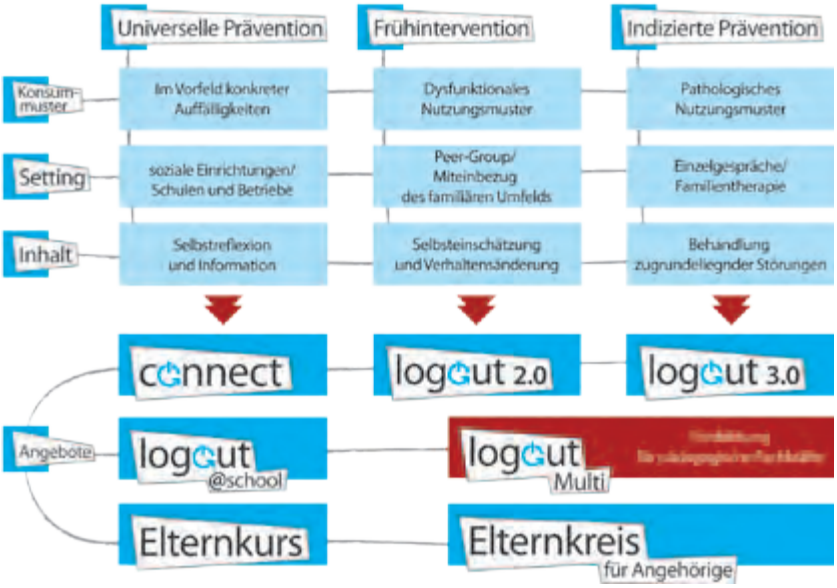
Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung
Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach einer möglichst positiven Selbstbewertung. Viele erreichen dies beispielsweise durch eine facettenreiche Identitätskonstruktion, werden positiv beeinflusst durch die erlebte Erziehung und Sozialisation oder erbrachte Leistungen in Beruf und Schule. Für Personen mit niedrigem Selbstwert bietet das Internet, insbesondere Online-Games, eine vermeintlich ideale Plattform zur Selbstwerterhöhung. Durch das Aufbringen von viel Zeit und Geld kann im Prinzip jeder Spieler einen erfolgreichen Avatar (= virtueller Stellvertreter) kreieren. Andere Spieler lassen sich durch das optische Erscheinungsbild, den Status und die Fähigkeiten des digitalen Spielcharakters schnell beeindrucken und geben unmittelbar positive Rückmeldung. Diese Funktionalität ist dann besonders reizvoll, wenn Individuen in der realen Welt wenig positive Rückmeldung aus ihrem sozialen Umfeld erhalten. Das Spiel dient dann als Kompensationsmittel für ein defizitäres realweltliches Selbstwertgefühl.

Interventionen durch logout
logout erweitert bisher das Angebotsspektrum der Beratungsstelle neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim. Alleine im ersten Halbjahr 2010 suchten knapp 10% der Hilfesuchenden Unterstützung beim Thema PC-/Internetgebrauch, der Großteil davon entfällt auf die exzessive Nutzung von Online-Rollenspielen wie z.B. World of Warcraft. Aufgrund der steigenden Fallzahlen bei Sucht- und Erziehungsberatungsstellen wäre eine flächendeckende Implementierung des logout-Projektes wünschenswert.

logout ist ein dreigliedriges Interventionskonzept, das beginnend bei der Prävention auch die Beratung und Behandlung dysfunktionaler Nutzungsmuster beinhaltet.

Universelle Prävention

logout@school
neon führt im Bereich der universellen Prävention (im Vorfeld der Verfestigung problematischer Verhaltensmuster) bereits an vielen Schulen und sozialen Einrichtungen in der Stadt und im Landkreis Rosenheim Präventionsprojekte mit dem Themenschwerpunkt „Neue Medien" durch. In interaktiven Ganztages-Workshops werden die Teilnehmer für die Gefahren einer übermäßigen Nutzung sensibilisiert und bekommen die Gelegenheit, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren. Dies geschieht beispielsweise über einen Selbsttest zum Thema „Computerspielsucht". Lehrkräfte werden darüber hinaus geschult,



mit auffälligen Schülern ins Gespräch zu kommen und die Thematik immer wieder im Unterricht zum Gespräch machen. Darüber hinaus erfahren die Erziehungsberechtigten an einem Elternabend wichtige Hinweise zur Medienerziehung zu Hause und werden für die Thematik „Umgang mit neuen Medien" sensibilisiert.

connect: offline gehen – verbunden sein

Schwerpunkt dieses niederschwelligen und universalpräventiv ausgelegten Projektes ist der spielerische Erwerb von Medienkompetenz und die frühzeitige Prophylaxe vor dysfunktionalen Nutzungsmustern, insbesondere auch für Kinder und Jugendliche in benachteiligten Lebenslagen. Durch Stärkung der Sozial- und Lebenskompetenzen sowie dem Erleben von Naturverbundenheit der medialen Überflutung entgegen gewirkt.

Im Namen connect spiegelt sich auch das zentrale Interventionsparadigma wieder: Übernachten und Leben möglichst naturnah, auf einer Alm in der heimischen Bergwelt, umgeben von ursprünglichem Bergwald, der die ideale Umgebung für das „Zur-

Ruhe-Kommen" von den Eindrücken der medialen Umwelt und das „Verbunden-Sein" mit der Natur bietet. Ohne Handy und MP3-Playern können sich die Teilnehmer durch verschiedene wildnis- und erlebnispädagogische Methoden weiterentwickeln, lernen soziale Kompetenz, kommen in Kontakt mit der eigenen Persönlichkeit und erweitern pädagogisch begleitet ihre PC-/Internetspezifischen Kompetenzen.

Konkret setzen sich die Ziele und Methoden aus den Handlungsfeldern der Medien-, Erlebnis-, Wildnis- und Waldpädagogik sowie der allgemeinen Suchtprävention zusammen.

Frühintervention

logout 2.0

Kernelement von logout stellt das Gruppenangebot logout 2.0 dar. Es handelt sich dabei um eine mehrtägige Kurzzeitintervention für bis zu zehn Jugendliche und junge Erwachsene mit exzessivem oder dysfunktionalem PC-/Internetgebrauch.

Der Kurs besteht aus vier Kernbausteinen:

Baustein Familie

Unverzichtbar für eine sinnvolle Intervention ist das Einbeziehen der Erziehungsberechtigten. Oft sind pädagogische und strukturelle Faktoren in der Familie wie z.B. mangelnde Konsequenzen hinsichtlich Regelverletzungen oder ständige Verfügbarkeit des Computers mit verantwortlich und tragen zur Aufrechterhaltung des exzessiven/dysfunktionalen Nutzungsverhaltens bei. Obligatorisch für die Teilnahme des Jugendlichen am Kurs ist daher mindestens ein Familiengespräch im Vorfeld und im Anschluss an die Intervention bei Bedarf auch weitere Gespräche.

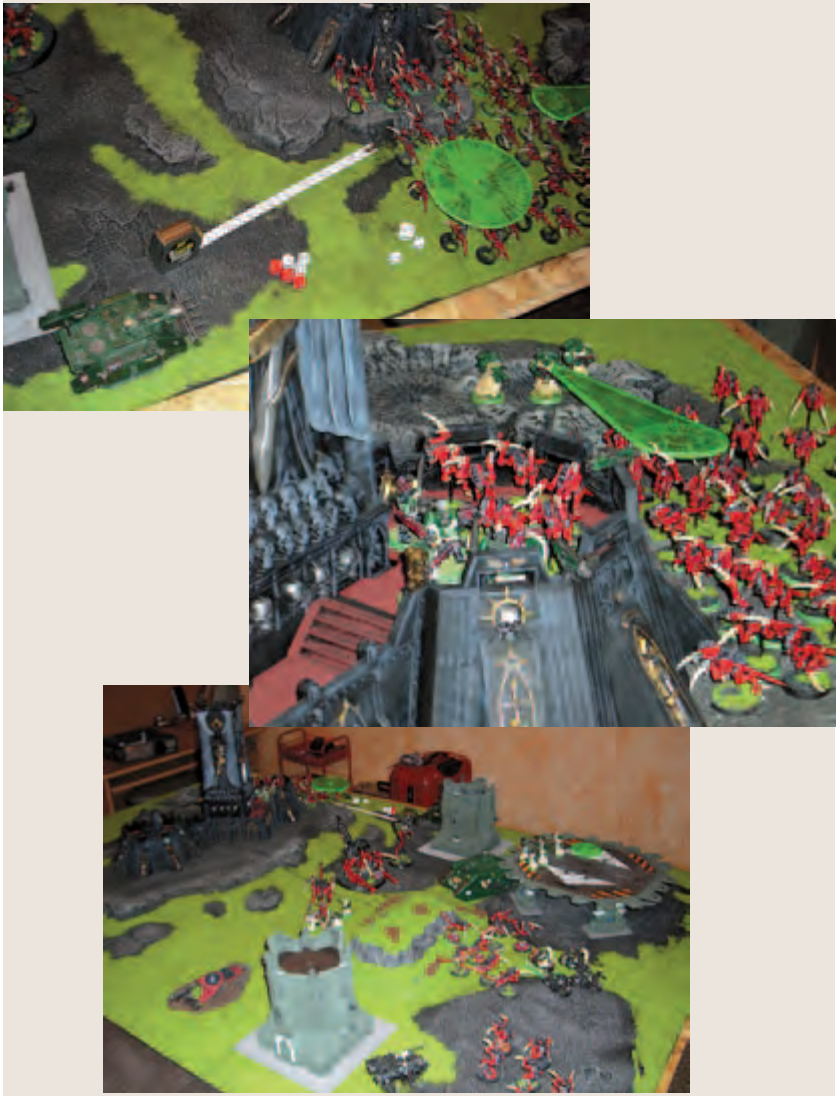
Baustein Körperwahrnehmung und Soziale Kompetenz

Nicht selten weisen Personen mit exzessiver PC-/Internetnutzung Bewegungsmangel oder motorische Störungen auf. Häufig reduziert sich die soziale Kommunikation auf Instant Messanger und Chats. Im Kurs logout 2.0 bekommen die Teilnehmer die Aufgabe, als

„Gilde" ein gemeinsames Abenteuer zu bestreiten. Für die verschiedenen Aufgaben sind Absprache, Kommunikation, Körpergefühl und Balance zentrale Elemente für den Erfolg. Im Kletterzentrum vor Ort muss die zufällig zusammengewürfelte „Gilde" eine Phantasiereise mit vielen herausfordernden Etappen meistern. Zum Beispiel einen Schlüssel in einem dunklen Schacht zu finden, indem mehrere Teilnehmer mit verbundenen Augen 15 Meter in die Höhe klettern, während die anderen eine Anleitung für die optimale Kletterroute zurufen. Der Bezug zur realen Welt soll gestärkt werden, indem die eigene Handlungsfähigkeit durch gezielte Aktivierung vorhandener Ressourcen aufgezeigt wird.

Baustein Alternativen
Vor dem Hintergrund des Grundbedürfnisses der Unlustvermeidung ist es aus subjektiver Sicht sehr sinnhaft, sich aufgrund von Langweile und mangelnder lustbringender Alternativen in eine spannende Science-Fiction- oder Fantasy-Welt abzutauchen. Der Abenteuertrieb kann binnen weniger Minuten ausgelebt werden und riesige Spielwelten und Abenteuer warten nur darauf, bestritten zu werden. Viele bewährte Freizeitaktivitäten sprechen jedoch den leidenschaftlichen Spieler nicht an. Um dem Bedürfnis nach Abenteuer und der Faszination am Fantasy- bzw. Science-Fiction-Genre gerecht zu werden, bietet logout 2.0 den Teilnehmern eine Alternative, welche die Interessen ihrer Lebenswelt aufgreift. In gemütlicher Runde werden große Spielflächen aufgebaut und mit kleinen Hügeln, Bäumen und Gebäuden bestückt. Diese Spielflächen dienen als Schauplatz für die komplexen Table-Top-Games. Jeder Spieler erhält eine eigene Streitkraft mit mehreren Plastik- und Zinnfiguren, welche jeweils nach einem eigenen Regelwerk agieren (Bewegen, Angreifen, Verteidigen) dürfen. Jede Figur kann selbst gestaltet und bemalt werden. Die Jugendlichen lernen in kurzer Zeit die komplexen Spiegelregeln in vereinfachter Form zu beherrschen und stürzen sich mit ihren futuristischen oder mittelalterlichen Armeen in die Schlacht. Das Ziel, die gegnerischen Truppen zu schwächen, wird nicht nur durch Würfelglück entschieden, sondern auch durch Taktik und Interaktion mit den Spielpartnern. Konflikte müssen von Angesicht zu Angesicht gelöst werden. Erfolge und Freude werden real erlebt und eine positive bzw. negative Rückmeldung für das Spielverhalten erfolgt unmittelbar. Table-Top-Games werden sowohl den Interessen der Jugendlichen gerecht und unterstützen gleichzeitig eine produktive Streitkultur und bieten die Möglichkeit positive Rückmeldungen im realen Leben zu bekommen.

Baustein Selbstreflexion
Die Teilnehmer sollen ihre Gebrauchsmuster realistisch einschätzen und dahinter liegende Funktionen und Bedürfnisse reflektieren. In einer „Talk-Show" nehmen die Jugendlichen die Rolle wichtiger Talk-Gäste ein und müssen zu heiklen Fragen Stellung beziehen. Sie werden angeleitet, sich mit den Gefahren des „Sich Verlierens" in virtuellen Welten auseinander zu setzen, ihren Umgang mit den Bildschirmmedien kritisch einzuschätzen und gegebenenfalls anzupassen.



Eintauchen in Fantasy- und Science-Fiction-Welten: logout nutzt unter anderem Table-Top-Games als Alternative zu Online-Spielen. Mit ihren komplexen Szenarien kommen diese Spiele den Interessen jener Jugendlichen entgegen, die am Computer Abenteuer in virtuellen Welten suchen.

Indizierte Prävention

logout 3.0

Für Einzelpersonen, die ihren Medienkonsum reduzieren wollen, es aber allein durch eigene Anstrengungen nicht mehr schaffen, da sie der Sogwirkung nicht widerstehen können, bietet logout 3.0 eine individuelle und intensive Begleitung an. Die wöchentlich stattfindenden Sitzungen sind zieloffen und das Programm setzt eine gewisse Fähigkeit zur Selbstkontrolle voraus. Als Kontrollwerkzeug dient ein „Konsumtagebuch", mit dem der Teilnehmer die gesetzten Ziele überprüfen kann. Die Anzahl der Sitzungen ist nicht festgelegt, da auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen geachtet wird. Ziel der Maßnahme ist nicht nur das Verhindern von weiteren dysfunktionalen Verhaltensmustern und daraus resultierenden körperlichen Folgeschäden, sondern auch die Behandlung zugrunde liegender Störungen. Sofern sich die Möglichkeit bietet, wird die Familie des Betroffenen mit in den Beratungsprozess einbezogen.

Weitere Angebote

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Eltern: logout Multi

In einer zweitägigen Fortbildung werden Eltern, Fach- und Lehrkräfte zu den Themen Internet, Bildschirmspiele und neue Medien geschult, besonders im Hinblick auf den wirksamen Umgang mit jungen Nutzern. Zentral ist dabei das Erlernen der Motivierenden Gesprächsführung nach Miller & Rollnick, um mit verhaltensauffälligen, aber scheinbar unmotivierten Kindern und Jugendlichen in ein produktives Gespräch zu kommen. Weitere Schwerpunkte der Fortbildung sind:

- Kenntnis über aktuelle mediale Entwicklungen sowie der Chancen, Risiken und Nutzung von Internet und Bildschirmspielen
- Exzessiver Computer- und Internetgebrauch im Kindes- und Jugendalter
- Erlernen konkreter Gesprächsführungstechniken (Motivational Interviewing, Lösungsorientierte Beratung)
- Elterncoaching: Eltern in ihrer Erziehungskompetenz unterstützen und stärken

Elternkurs: Pubertät und virtuelle Welten

Um speziell Eltern in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken und ihnen zu helfen, eine gesundheitsfördernde Struktur in der eigenen Familie zu schaffen, bietet neon einen Kurs für Eltern an, die Unterstützung bei Problemen im Zusammenhang mit Bildschirmspielen und Internetnutzung benötigen. Der Kurs eignet sich natürlich auch im Vorfeld des Auftretens konkreter Auffälligkeiten im Zusammenhang mit PC/Internet.

Die fünf Sitzungen (jeweils 120 Minuten) haben folgende Inhalte:

I. Verträglicher, dysfunktionaler und pathologischer PC-/Internetgebrauch
II. Eltern und pubertierende Jugendliche
III. Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen
IV. Verhandeln und Grenzen setzen
V. Nachtreffen: Reflexion des Gelernten

Elternkreis für Angehörige
Der monatlich stattfindende Elternkreis soll als Selbsthilfe-Plattform für betroffene Eltern dienen. Die Räume für den Elternkreis werden von neon zur Verfügung gestellt. Ganz nach dem Motto „Eltern helfen Eltern" soll die Leitung des Elternkreises von ein bis zwei Eltern übernommen werden. Je nach Bedarf können die Sitzungen von einer Fachkraft begleitet und unterstützt werden.

Perspektive

Seit Projektstart im Juni 2010 wurde alleine der Kurs logout 2.0 fünf Mal durchgeführt und das Angebot erfreut sich nach wie vor großer Nachfrage. Sowohl in Printmedien als auch im Radio und Fernsehen wurde bereits über das Angebot ausführlich berichtet. Dies zeigt einerseits den Vorbildcharakter des Projektes, andererseits auch den großen und ungedeckten Bedarf nach präventiven Interventionen zum Thema „exzessive Mediennutzung". In Zukunft wird der Bedarf nach Angeboten wie logout eher zu- als abnehmen. Eine Förderung für derartige Angebote wäre daher sehr zu begrüßen.

- Projektstart: Juni 2010
- Projektentwickler: Benjamin Grünbichler und Ludwig Binder
- Weitere Informationen: www.neon-rosenheim.de

neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim gGmbH
Ansprechpartner: Ludwig Binder
Luitpoldstraße 8, 83022 Rosenheim
Tel. 08031-4005890, Fax 08031-4005891
E-Mail: binder@neon-rosenheim.de

Mann und Gesundheit

Ein Arbeitskreis der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen-Höchstadt

Wolfgang Heidner-Ziebell

Der Arbeitskreis „Mann und Gesundheit" wurde 2005 vom Gesundheitsamt in Erlangen im Rahmen der gemeinsamen Gesundheitskonferenz (GGK) der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen-Höchstadt ins Leben gerufen. Hier hatte sich auch schon seit geraumer Zeit ein Arbeitskreis „Frau und Gesundheit" etabliert. Teilnehmer des Arbeitskreises waren und sind Vertreter aus Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, betrieblichen Sozialdiensten, sozialen und kirchlichen Diensten, aber auch Privatpersonen. Es ist allgemein bekannt, aber auch in der wissenschaftlichen Literatur belegt, dass Männer im Gegensatz zu Frauen, weniger aufmerksam und sensibel mit ihrer Gesundheit und ihrem Körper umgehen und sich auch weniger mit gesundheitlichen Themen auseinander setzen.

Dazu einige Fakten:

- Männer haben in der Regel eine fünf Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen (Männer ca. 78 Jahre, Frauen ca. 83 Jahre).
- Männer erleiden im Schnitt zehn Jahre früher einen Herzinfarkt als Frauen.
- Nur 25% der anspruchsberechtigten Männer gehen zur Krebsfrüherkennung, dagegen 40% der Frauen. Viele Krebsarten sind bei rechtzeitiger Diagnose gut therapierbar oder sogar heilbar.
- Die geringere Lebenserwartung der Männer ist ganz überwiegend nicht erblich, sondern durch einen wenig gesundheitsbewussten Lebensstil bedingt. Rauchen, starkes Übergewicht und übermäßiger Alkoholkonsum sind die Hauptrisikofaktoren für die meisten Erkrankungen.

Der Arbeitskreis wollte deshalb durch verschiedene Angebote ein Forum bieten, in dem sich Männer über gesundheitsrelevante Themen informieren können, aber auch der Diskussion ein breiterer Raum gegeben wird. Unter Gesundheit versteht der Arbeitskreis nicht nur einen biologisch-körperlichen Vorgang, sondern versucht ihn auch in seinen psychischen, sozialen und gesellschaftlichen Aspekten zu erfassen.

Das erste Angebot in Form von Workshops (Der bewegte Mann/Körpererfahrungen, Männergeschichten/AktuelleThemen, Männerwünsche/Lebensverläufe) im Jahr 2005 fanden kaum Resonanz.
Im folgenden Jahr wurde dann mit einem Kombinationsangebot experimentiert. Zum einen wurden zwei Vorträge zum Thema „Männerleben – Von der Kunst, als Mann gesund zu bleiben" unter medizinischen (Urologe), aber auch psychosomatischen Gesichtspunkten (Psychologe) angeboten.

Diese Vorträge mit anschließender Diskussion wurden sehr gut angenommen. Der im Zusammenhang angebotene Workshop einige Tage später war wiederum kaum nachgefragt.

Nach ausführlicher Diskussion im Arbeitskreis kam man zu dem Schluss, dass das Workshopangebot wohl eine im Augenblick nicht angemessen Form sei. Die Hemmschwelle, sich als Person direkt in eine Veranstaltung einzubringen, schien zu hoch.

Deshalb ging der Arbeitskreis dann dazu über, erst einmal regelmäßige Vortragsveranstaltungen mit anschließender Diskussion zu initiieren. Dabei wurde immer wieder versucht, das Themenspektrum möglichst breit anzulegen. „Sexualität," „Wechseljahre", „Männerdepression", „Männer altern anders", „Männer im Ruhestand", „Männer sind so verletzlich ..." und „Leben in Balance" waren weitere Themen. Außerdem wer-

den bei der Themenfindung die nach der Veranstaltung durchgeführten schriftlichen Besucherbefragungen (Qualitätsmanagement) ausgewertet. Mit den Referenten werden vorher die Ziele des Projektes so wie die Inhalte des jeweiligen Vortrages ausführlich besprochen. Die Referenten werden in der Regel aus dem regionalen Umfeld, in einzelnen Fällen auch überregional ausgesucht. Vorraussetzung für die Auswahl ist eine dokumentierte Fachlichkeit für das Thema, so wie die Fähigkeit, das Thema in ansprechender Weise darzustellen und offen zu kommunizieren.

Die Veranstaltungen wurden von Anfang an am gleichen Ort, dem „Haus der Gesundheit" in Erlangen, einem zentralen und bekannten Ort für gesundheitliche Themen, durchgeführt. Der Vortragsraum bietet einen angenehmen Rahmen und ist auch für Rollstuhlfahrer zugänglich. Außerdem werden in der Regel Getränke angeboten, die vor der Veranstaltung oder in der Pause konsumiert werden können, um auch Möglichkeiten zur Kommunikation zwischen den Besuchern zu bieten. Durch einen relativ geringen Kostenbeitrag von 3,00 Euro sollen die Veranstaltungen für jeder Mann/jede Frau bezahlbar sein, aber auch signalisieren, dass sie einen gewissen Wert haben. Frauen werden in den Ankündigungen ausdrücklich willkommen geheißen, da sie erfahrungsgemäß auch Initiatoren für gesundheitliche Aktivitäten von Männern sein können.

Die Werbung erfolgt einerseits über einen regionalen Presseverteiler, über eine vorhandene Liste interessierter Männer, über Handzettel oder Flyer, die an publikumsrelevanten Orten ausgelegt werden, und vor allem über Plakate, die in Gemeinden, kirchlichen Einrichtungen, großen Firmen, Volkshochschulen, Bädern und weiteren Orten ausgehängt werden, die einer hohen Frequentierung unterliegen. Das Plakat mit dem immer gleich bleibenden Hintergrunddesign wurde von einem professionellen Designerbüro entwickelt und unter mehreren Vorschlägen vom Arbeitskreis ausgewählt.

Es wurde mit verschiedenen Veranstaltungsterminen experimentiert, wobei keine eindeutige Favorisierung zu erkennen war (Samstag am Vormittag oder werktags am Abend). In der Regel finden nun die Veranstaltungen am Abend in der Mitte der Woche statt.

Die Frequentierung der einzelnen Veranstaltungen lag zwischen 20 und 70 Personen. Die am besten besuchten Veranstaltungen waren „Männerdepression" und „Männer im Unruhestand". Am wenigsten Zuspruch fand leider die Veranstaltung „Männer sind so verletzlich …" über das männliche Suchtverhalten.

Bei jeder Veranstaltung waren immer einige Frauen anwesend, die teilweise auch alleine kamen. Erfreulich ist, dass sich zwischenzeitlich ein gewisser Stamm von Männern herausgebildet hat, der fast an jeder Veranstaltung teilnimmt.

Nach jedem ca. einstündigem Vortrag besteht jedes Mal die Möglichkeit einer ca. halbstündigen Diskussion, die auch immer genutzt wird.

Mit den verschiedenen Themen sollen Männer aller Altersgruppen (ab ca. 30 Jahren) angesprochen werden, obwohl die Praxis gezeigt hat, dass der Altersschwerpunkt zwischen 40 und 60 Jahren liegt.

Der Arbeitskreis „Mann und Gesundheit" hat sich zwischenzeitlich auch mit dem „Männerforum" in Herzogenaurach vernetzt, um gegebenenfalls interessante Themen auszutauschen. Virtuell ist der Arbeitskreis mit dem Internetnetzwerk „Network für Männergesundheit" und dem BZgA-Newsletter „Männergesundheit" verbunden.

In der „Medizinstadt Erlangen", einer von der Universität und der Firma Siemens geprägten Stadt mit vielfältigen Angeboten zum Thema Gesundheit, ist das Projekt „Männergesundheit" nur eines von vielen. Es bedarf deshalb weiterer kontinuierlicher Arbeit, um diesem Thema die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken.

Um reinen Aktionismus zu vermeiden, muss es im Hinblick auf die Männergesundheit zukünftig langfristige Strategien geben, die über das Werben für Vorsorgeuntersuchungen hinaus gehen. Wie oben schon erwähnt, wird es darauf ankommen, den risikoreichen und oft ungesunden Lebensstil von Männern positiv zu beeinflussen. Dafür bedarf es zum einen einer frühzeitigen Hinführung schon im Kindergartenalter zum Thema Körper und Gesundheit, die sich dann kontinuierlich weiter fortsetzen muss. In den späteren Lebensaltern, wie im dargestellten Projekt, wird das Thema nur Interesse finden, wenn es positiv und für Männer interessant dargestellt wird. Der pädagogische Zeigefinger scheint kontraproduktiv.

Was die weiteren Planungen des AK Männergesundheit anbelangt, so schiene auch ein Männergesundheitstag erstrebenswert, was aber im Augenblick die logistischen Möglichkeiten des Arbeitskreises etwas überschreitet.

Wolfgang Heidner-Ziebell
Landratsamt Erlangen-Höchstadt – Gesundheitsamt
Sozialer Beratungsdienst
Schubertstraße 14, 91052 Erlangen
Tel. 09131-7144-448, Fax 09131-7144-27
E-Mail: wolfgang.heidner-ziebell@erlangen-hoechstadt.de
www.erlangen-hoechstadt.de/gesundheitsamt

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Gesunde Lebensweisen von Kindern fördern, gesunde Lebenswelten für Kinder gestalten: Dafür setzen sich unter anderem das Projekt „Daidalos" an der Münchner Bernays-Hauptschule (S. 62) und „MUT statt arMUT - GoHo bewegt sich" im Nürnberger Stadtteil Gostenhof (S. 66) ein.

Wissen vermitteln, Vorurteile abbauen, Hilfsmöglichkeiten aufzeigen: Die Aufklärungsbroschüre „Paul ganz unten" informiert über Derpressionen bei Kindern und Jugendlichen und richtet sich an 13- bis 17-Jährige. Entwickelt und evaluiert wurde sie von der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München (S.64)

Mädchen an den Ball

Soziale Integration und Bewegungsförderung – LILALU e.V. ermöglicht gemeinsam mit der Philipp-Lahm-Stiftung Fußballtraining für Mädchen unterschiedlichster Herkunft in München

Anlass

Die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund gehört zu den wichtigsten Aufgaben unserer Gesellschaft. Kaum eine andere Sportart führt so viele Menschen aus unterschiedlichen Schichten und Nationalitäten zusammen wie der Fußball. LILALU e.V. bietet Mädchen in München die Möglichkeit, kostenfrei unter Vereinsbedingungen Fußball zu spielen. Besonderer Augenmerk liegt dabei auf der Einbindung von Mädchen mit muslimischem Migrationshintergrund, die sonst häufig keine Gelegenheit haben, außerschulische Sportangebote wahrzunehmen.

Projektziele

Sport schafft Integration und Gesundheit: LILALU versucht, über ein zielgruppengerechtes Angebot die Verbindung zwischen islamischer Herkunft und der Sozialisation in die Welt des deutschen Sporttreibens zu ermöglichen. Fußball als Mannschaftssport fördert die Persönlichkeitsstruktur der Mädchen, Soft Skills wie Teamfähigkeit, Integrationsbereitschaft, Empathie und Verantwortungsbewusstsein sowie sportliche Fähigkeiten. Die Mädchen entwickeln ein neues, gestärktes Selbstbewusstsein sowie soziale, interkulturelle und auch kreative Kompetenzen. Weibliche Trainerinnen und Elterngespräche schaffen eine vertrauensvolle Basis.

Umsetzung

Jeweils 20 bis 30 Mädchen im Alter zwischen sechs und 17 Jahren können an sechs Standorten in München kostenlos an wöchentlichem Fußballtraining auf Vereinsniveau teilnehmen. Knapp die Hälfte der Teilnehmerinnen hat einen muslimischen Hintergrund.

- Das Training findet im Sommer auf dem Platz statt, im Winter in der Halle, Dauer: eineinhalb bis zwei Stunden. Trikots und Trainingsmaterial werden gestellt.
- Nur ausgebildete, weibliche Trainerinnen mit Trainerlizenz betreuen die Mädchen und betreiben intensive Aufklärungsarbeit über die Vorzüge des Sports den Mädchen und ihren Eltern gegenüber. Dafür wurden die Trainerinnen von LILALU in interkulturellen und pädagogischen Seminaren geschult.

- Regelmäßig werden eigene Turniere ausgerichtet, Mädchen an den Ball-Teams nehmen auch an Turnieren teil. Mädchen an den Ball-Teams haben aktuell beim KJR-Fußballcup am 2. Juli 2011 den 1. und 2. Platz gewonnen, ebenso wie im Jahr 2010. 2009 hatten sie den 2. Platz belegt und den Fair Play Preis gewonnen.
- LILALU wirbt für das Projekt an Schulen und sozialen Einrichtungen und macht es darüber hinaus über einige ausländische Vertretungen bekannt.

Derzeit spielen 165 Mädchen im Projekt Fußball, 50 Mädchen stehen auf der Warteliste (Stand Juli 2011).

Dokumentation: Geschäftsbericht 2008/09, Fotodokumentation, Presseinformation

Ressourcen, Finanzierung

„Mädchen an den Ball" wird von LILALU e.V. in Kooperation mit der Philipp Lahm-Stiftung durchgeführt, unterstützt durch die Münchner Bezirksausschüsse 11 (Milbertshofen-Am Hart), 16 (Ramersdorf-Perlach) und 19 (Fürstenried-Forstenried-Thalkirchen). LILALU e.V. ist ordentliches Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) sowie des Bayerischen Fußballverbandes (BFV).

Kommentar im Projekt

„Mädchen an den Ball ist ein wertvolles Projekt in Bezug auf die Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen. Die Entwicklungen einzelner Mädchen und ganzer Gruppen zeigen, wie wichtig und richtig die Arbeit im Projekt ist. Wir haben den Anspruch, pädagogische und fußballerische Fähigkeiten in individueller und intensiverer Weise zu wecken, als dies in einem klassischen Fußballverein möglich ist … Auch die genderspezifische Arbeit nimmt eine wichtige Rolle ein. Eine natürliche Emanzipation der Teilnehmerinnen soll durch die Teilhabe der Mädchen am traditionellen Männersport Fußball gefördert werden. Mädchen an den Ball bietet den Teilnehmerinnen eine Möglichkeit diesem Sport fern von Vorurteilen und Benachteiligungen nachzugehen."

LILALU e.V.
Ansprechpartnerin: Susanne Autengruber
Leonrodstraße 10, 80634 München
Tel. 01801-545258, Fax 089-21892770
E-Mail: maedchenfussball@lilalu.org
www.lilalu.org

1. Preis im BGPP 2011

Eine ausführliche Projektdarstellung findet sich auf Seite 18ff

Gi-Kitas – Gesund aufwachsen in Kindertagesstätten

Ein Entwicklungsprogramm zur gesundheitsförderlichen Gestaltung der Lebens- und Arbeitsbedingungen in Kitas des Landkreises Coburg

Anlass

Vor dem Hintergrund der Daten zur gesundheitlichen Entwicklung von Kindern (13. Kinder- und Jugendbericht, KIGGS-Studie, Schuleingangsuntersuchungen) sowie Berichten über steigende Belastungen des pädagogischen Personals in Kindertagesstätten strebt der Landkreis Coburg ein evaluiertes Entwicklungsprogramm zur gesundheitsförderlichen Gestaltung der Lebens- und Arbeitsbedingungen in den Kitas an.

Projektziele

Unterstützung des gesunden Aufwachsens von Kindern. Aufbau eines passgenauen Organisationsentwicklungsprogramms zur Unterstützung einer gesundheitsförderlichen Gestaltung der Lebens- und Arbeitswelt in den Kitas. Nachhaltige Weiterführung durch partizipative Entwicklung, Durchführung und Verankerung des Projektes in der Kommune.

Umsetzung

„Gi-Kitas" ist ein dreijähriges Forschungsprojekt, das der Landkreis Coburg mit fünf kreisangehörigen Städten und Gemeinden sowie acht Kindertagesstätten und deren Trägern durchführt, wissenschaftlich begleitet durch die Hochschule Coburg. Projektbeginn: 1. Juni 2010

Drei Interventionsebenen werden miteinander verknüpft: Gesundheitsförderung für Kinder, Betriebliches Gesundheitsmanagement für die Erzieherinnen und kleinräumige Sozialraumanalyse mit den Eltern. Partizipation aller am Kita-Alltag Beteiligten; das Expertenwissen der Erzieherinnen und Eltern wird genutzt.

- Phase 1: Fokusgruppendiskussionen mit Erzieherinnen und teilweise mit Eltern, um relevante Inhalte zur Gesundheitsförderung und Herangehensweisen zu entwickeln. Ein Manual mit Methodenkoffer wird erstellt. Die Hochschule qualifiziert Vertreterinnen aus den Kindergärten zu Gesundheitsbeauftragten, die als Mentorinnen Gi-Kitas-Gruppen (Gesundheitszirkel) anleiten.
- Phase 2: Intervention. In jeder Einrichtung wird eine Gi-Kitas-Gruppe eingerichtet und ein Jahr lang durch die Hochschule begleitet. Die Gruppe identifiziert Belastungen und Ressourcen in der Einrichtung und vereinbart gemeinsam Lösungswege. Themen sind

Gesundheitsförderung, Elternarbeit, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Sozialraumanalyse. Einrichtung Runder Tische in den Gemeinden bzw. Nutzung vorhandener Strukturen (z.B. Bündnisse für Familien), wo die Erkenntnisse aus den Sozialraumanalyse vorgestellt und auf Gemeindeebene weiter bearbeitet werden.

- Phase 3: Nach Projektende wird eine Übertragung auf weitere Gemeinden angestrebt. Das Interventionsprogramm (Schulung der Gesundheitsbeauftragten, Manual mit Methodenkoffer) wird auf der Homepage zur Verfügung gestellt. Bis 2016 bietet die Hochschule jeweils einmal jährlich eine Qualifizierung zur Gesundheitsbeauftragten an.

Gi-Kitas ist eine qualitative Studie. Evaluation hinsichtlich der Wirkung bei Kindern (Ernährung und Bewegung), Erzieherinnen (Lebensqualität) sowie Akzeptanz (bei allen Beteiligten).

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst. Die Gemeinden organisieren die Zusammenarbeit (Runde Tische), der Landkreis bündelt die Aktivitäten und führt die Ergebnisse in einem familienpolitischen Gesamtkonzept zusammen. Wissenschaftliche Begleitung und Projektleitung: Hochschule Coburg.

Kommentar im Projekt

„Kindertagesstätten sind die erste öffentliche und somit familienergänzende Einrichtung, die die meisten Kinder besuchen. Sie können zentrale Orte der Gesundheitsförderung sein und neben Kindern auch deren Eltern und das pädagogische Personal erreichen … Das Projekt möchte über die klassische Gesundheitserziehung hinaus lebensstilbezogene und lebensweltbezogene Maßnahmen miteinander verbinden, hierbei die Beteiligten aktiv einbeziehen und zudem Gi-Kitas fest in der Kommune verankern. … Erfahrungen aus dem Projekt sollen in das familienpolitische, gesundheits- und sozialbezogene Gesamtkonzept der Gemeinden des Landkreises einfließen."

Landratsamt Coburg
Ansprechpartnerin: Martina Berger
Lauterer Straße 60, 96450 Coburg
Tel. 09561-514-721, 09561-514-368
E-Mail: martina.berger@landkreis-coburg.de
www.landkreis-coburg.de

Papilio

**Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Kindergarten –
Ein Programm zur frühzeitigen Prävention von Sucht und Gewalt**

Anlass

Sucht und Gewalt im Jugendalter sind massive Probleme. Nicht nur Opfer und Täter leiden darunter, sie verursachen auch erhebliche volkswirtschaftliche Schäden. Ein Risikofaktor für die Entwicklung von Sucht und Gewalt sind „Verhaltensprobleme". Sie werden oft im Kindergartenalter sichtbar und verfestigen sich etwa im Alter von acht Jahren. Wer wirkungsvoll vorbeugen und die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen positiv fördern will, muss vorher beginnen. Daher setzt Papilio im Kindergarten an.

Projektziele

Stärkung der sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder; sie sind die Grundlage für das Erlernen aller anderen Fähigkeiten. Papilio legt die Basis für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben und beugt Sucht und Gewalt im Jugendalter vor. In Bayern liegt der Schwerpunkt noch in Bayerisch-Schwaben, doch es sollen Kinder in ganz Bayern erreicht werden.

Umsetzung

Papilio ist ein Präventionsprogramm mit Bausteinen für Kinder, Erzieherinnen und Eltern. Es wurde in den Jahren 2002 bis 2005 entwickelt und als Modellprojekt in der Region Augsburg erprobt, seither Verbreitung in ganz Deutschland. Papilio schult die Erzieherinnen, die das Programm im Kindergarten umsetzen und so die Entwicklung der Kinder altersgerecht fördern. Dafür werden Trainerinnen ausgebildet, die anschließend in ihrer jeweiligen Region Erzieherinnen schulen („Train the Trainer").

In Bayern wurden bisher 10 Trainerinen ausgebildet, die 715 Erzieherinnen aus 137 Kindergärten geschult haben. Dadurch wurden rund 14.300 Kinder erreicht. Bundesweit wurden rund 4.000 Erzieherinnen in 11 Bundesländern fortgebildet und über 70.000 Kinder erreicht.

- Maßnahmen für Erzieherinnen: Mehrtägige Fortbildung zum entwicklungsfördernden Erziehungsverhalten und zur Arbeit mit dem Programm. Laufende Begleitung im Kindergartenalltag, Visitationen, Supervisionen, Feedback-Bögen, Zertifizierung u.a.
- Maßnahmen für Kinder, integriert in den Kindergartenalltag: Spielzeug-macht-Ferien-Tag (kreative Beschäftigung mit sich und anderen), Meins-deinsdeins-unser-Spiel (Einhalten sozialer Regeln), Paula und die Kistenkobolde (In einer Geschichte, die von

Figuren der Augsburger Puppenkiste inszeniert wird, lernen die Kinder, mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer umzugehen).

- Maßnahmen für Eltern: Elternabende, schriftliche Informationen, Elterngespräche. Darüber hinaus gibt es die Geschichte von Paula und den Kistenkobolden als Vorlesebuch, als Hörspiel und als Puppentheaterstück auf DVD für zu Hause, ergänzt durch pädagogische Hinweise für die Eltern.

Sowohl der Ansatz als auch das Programm sind wissenschaftlich untersucht. Verhaltensauffällige Kinder profitieren besonders von Papilio, obwohl sie im Programm keine Sonderbehandlung erfahren. Zudem steigert Papilio die Erziehungskompetenz und Selbstwirksamkeit der Erzieherinnen und wirkt so letztlich auch auf die Erziehungshaltung bis hinein ins Elternhaus.

Dokumentation: Projektdokumentation, Evaluationsbericht

Ressourcen, Finanzierung

Seit Sommer 2010 ist Papilio e.V. Träger des Projekts. Der Verein hat sieben Mitarbeiter, eine Mitarbeiterin ist hauptsächlich für Bayern zuständig. Wichtigster Partner ist die Barmer GEK, die die Einführung in den Kindergärten fördert. Regionale Partner sind die Kreissparkasse Augsburg und Rotary Clubs in Bad Wörishofen und Coburg. Das deckt aber bei weitem nicht den tatsächlichen Aufwand. Fortbildungen, Materialverkauf und Spenden erbringen ca. 30% der Einnahmen. Die Robert-Bosch-Stiftung fördert zwei Projektstellen in Augsburg bis 2012.

Kommentar im Projekt

„Dass Papilio funktioniert und wirkt, ist seit 2003 vielfach praxiserprobt und wissenschaftlich erweisen. Kinder lernen spielerisch soziale Regeln, den Umgang miteinander und gewaltfreies Lösen von Konflikten. Auch die Eltern werden über Vorträge und Elterngespräche einbezogen. … Im Kindergarten kommt Papilio gut an, die Erzieherinnen der ersten Stunde in der Region Augsburg wenden das Programm nach wie vor mit großer Begeisterung an … Wir arbeiten daran, dass wir mit Papilio eine ganze Generation von Kindern erreichen."

Papilio e.V.
Ansprechpartnerin: Heidrun Mayer
Ulmer Straße 94, 86150 Augsburg
Tel. 0821-4480-5670, Fax 0821-4480-5671
E-Mail: info@papilio.de
www.papilio.de

Gesundes Mittagessen in Kindertagesstätten und Schulen

Symposien des Fürther Elternverbandes bringen Lehrkräfte, Erzieherinnen, Eltern und Anbieter von Schulverpflegung zusammen

Anlass

Durch die steigende Zahl von Ganztageseinrichtungen in Kindergärten und Schulen wächst der Bedarf für gesundes Mittagessen. Neue Schulmensen entstehen, in den Kindertagesstätten gibt es Veränderungen und es ist wichtig, für die jeweiligen Gegebenheiten vor Ort die richtige Verpflegungsform zu finden, die gesundheitsförderlich und schmackhaft ist.

Projektziele

Altersgerechtes, gesundes, abwechslungsreiches Mittagessen zur richtigen Zeit in ansprechender Umgebung in Kindertagesstätten und Ganztagsschulen: Information von Schulleitern, Erzieherinnen und Eltern über altersgerechte und gesunde Ernährung für Kinder und deren praktische Umsetzungen in den jeweiligen Einrichtungen, Darstellung unterschiedlicher Angebote.

Umsetzung

2. Symposium „Gesundes Mittagessen in Kindertagesstätten und Schulen in Mittelfranken" am 26. März 2011; ein erstes Symposium war im Jahr 2009 veranstaltet worden. Eingeladen waren alle Kindertagesstätten und Schulen in Fürth; die Schulen in Stadt und Landkreis wurden über die Regierung von Mittelfranken unterrichtet. Die Veranstaltung war als Fortbildungsveranstaltung für Lehrkräfte staatlich anerkannt.

Dauer: 10.00 bis 16.00 Uhr, Veranstaltungsort: Kiderlin-Mittelschule in Fürth unter Beteiligung der Schulleitung, der Fachlehrer, der Eltern und Schüler (Schülerfirma). Programm:

- Fachvortrag „Zahnerhaltung auch durch zahngesunde Ernährung" (Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit e.V., LAGZ)
- Möglichkeit zu Gesprächen mit den Ausstellern (Cateringfirmen)
- Podiumsgespräch mit dem Bürgermeister (zugleich Schulreferent) und der Sozial-

referentin (zuständig für Kindergärten) der Stadt Fürth, Fachleuten der AOK Ernährungsberatung, der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Mittelfranken, einer Pächterin einer Schulmensa und dem Küchenleiter des Klinikums Fürth.

Themen: Entwicklung, Betreuung, Ernährung in Kindertagesstätten und Ganztagesschulen, aktueller Stand und Bedarf in den nächsten Jahren, Zubereitung des Mittagessens, Logistik, Anlieferung (Heißanlieferung, Tiefkühlkost u.a.), Vor- und Nachteile, Kosten, Mensa-Ausstattung

Eine Wiederholung des Symposiums ist für 2013 geplant, als Themenschwerpunkt ist „Regionale Produkte für die Einrichtungen in der Region" angedacht.

Dokumentation: Programm-Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Organisation und Durchführung des Symposiums erfolgten ehrenamtlich, finanziert wurde die Veranstaltung durch Spenden und Eigenmittel des Fürther Elternverbandes e.V.

Kommentar im Projekt

„Heute sind Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen, aber auch verantwortliche Entscheidungsträger gefordert, für ein gesundes Essen unserer Kinder Sorge zu tragen. Einiges wurde in Sachen gesunde Verpflegung von Kindern auf den Weg gebracht ... Der Speiseplan muss den Anforderungen einer zeitgemäßen Ernährung unserer Kinder bei einer Verpflegung ‚außer Haus' bestmögliche Voraussetzungen bieten ... Das 2. Symposium war – wie schon unser 1. Symposium – eine Veranstaltung zum ‚Anfassen', also auch zum Verkosten der unterschiedlichen Angebote von Cateringfirmen bis zu den Landfrauen."

Fürther Elternverband e.V.
Ansprechpartner:
Angelika Filz-Gumbmann, Kaiserstraße 19, 90763 Fürth, Tel. 0152-54719432
Reimar Löblein, Rosenstockweg 5, 90766 Fürth, Tel. 0911-735759
E-Mail: RR.loeblein-fuerth@t-online.de
www.fev-fuerth.de

Auf dem Weg zur gesunden Schule

Eine Kooperation des Johann-Schöner-Gymnasiums Karlstadt mit dem Gesundheitsamt Main-Spessart

Anlass

Im Schuljahr 2009/10 kam der erste Jahrgang des achtstufigen Gymnasiums (G8) in die reformierte Oberstufe. Die Schüler müssen zur Profilbildung unter anderem ein Projektseminar zur Studien- und Berufswahl („P-Seminar") belegen, in dem mit Hilfe von Experten aus der Arbeitswelt ein Projekt bearbeitet wird. Im Rahmen des Fachs Biologie wurde das Gesundheitsamt Main-Spessart als Partner für ein P-Seminar angefragt. Gemeinsam mit der begleitenden Lehrkraft wurde das Thema „Auf dem Weg zur gesunden Schule" festgelegt.

Projektziele

Schüler verbringen zunehmend längere Zeit des Tages in der Schule. Sie sollen befähigt werden, ihren Schulalltag gesünder zu gestalten, um sich an der Schule wohl zu fühlen. Das Projekt will alle an der Schule Beteiligten für einen gesunden Lebensstil sensibilisieren und entsprechende Angebote in der Schule umsetzen. Alle Maßnahmen sind in einen Gesamtkontext eingebettet, um Nachhaltigkeit zu garantieren.

Umsetzung

Projektbeginn im März 2010: Die Schüler werden in die Thematik „Gesundheit" und „Gesunde Schule" eingeführt. Sie wählen aus einer Vielzahl gesundheitsrelevanter Aspekte einzelne Themen, die von externen Experten in Theorie und Praxis vorgestellt werden. Bildung von zwei Projektgruppen:

- Gesundheits-Arbeitskreis und Ernährung
- Bewegungsstunden

Die Schüler ermitteln den Ist-Zustand an der Schule (Fragebogen, Interviews), planen Maßnahmen, setzen sie um, werten sie aus und präsentieren sie anschließend.

Themen: „3 Minuten für mehr Konzentration", Bewegungsstunden, Mensaessen, Automatenbestückung, Pausenverkauf, Verringerung des Büchertaschengewichts der Fünftklässler. Die Umsetzung erfolgte je nach Thema mit einem Infostand, Trainingseinheiten, Vorträgen und Workshops (Kochkurs zur gesunden Ernährung), es wurden Infomaterialien erstellt und ein Presseartikel veröffentlicht. In Planung ist ein Projekt „Schoolwater – Gesundes Trinken an Schulen".

Präsentation der Projekte am 12. Juli 2010 sowie am Schulfest (Information für Lehrerkollegium, Eltern und Schüler). Der Gesundheits-AK soll Nachhaltigkeit gewährleisten, jüngere Schüler der 6. und 8. Klassen konnten für die Fortsetzung gewonnen und zu Beginn des neuen Schuljahres von den ehemaligen Schülern angeleitet werden. Dies sichert das Bestehen des Gesamtprojektes auch nach Weggang des Abiturientenjahrgangs.

Die Teilnahme an einem P-Seminar ist für die Schüler verpflichtend, die Benotung erfolgt nach differenzierten Kriterien.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Personelle Ressourcen: Schülerinnen und Schüler, Lehrer, Eltern und externe Berater (Gesundheitsamt, Krankenkasse, Ökotrophologe, Koch, Arbeitsmediziner, Physiotherapeut, Fitnesstrainer u.a.). Finanzierung durch eigene Einnahmen (Pausenverkauf), Sponsoring und Mittel aus dem Staatshaushalt

Kommentar im Projekt

„Das P-Seminar ‚Auf dem Weg zur gesunden Schule' bietet nicht nur die Möglichkeit, über Bildungsprozesse auf die Entwicklung von Lebensstilen Einfluss zu nehmen, sondern Betroffene (Schüler) werden zu Beteiligten, sie wählen aus dem übergeordneten Themenkomplex einzelne Themen für eigenständige Teilprojekte je nach Interessenslage und Bedürfnissen … Das Projekt ist im Sinne von Nachhaltigkeit auf unbestimmte Dauer angelegt; im Laufe der Jahre sollte der Projektcharakter einer ‚Selbstverständlichkeit von gesunder Schule' weichen."

Gesundheitsamt Main-Spessart
Ansprechpartnerin: Brigitte Then
Rudolph-Glauber-Straße 28, 97753 Karlstadt
Tel. 09353-7931600
E-Mail: brigitte.then@lramsp.de
www.main-spessart.de

Johann Schöner-Gymnasium
Ansprechpartnerin: Andrea Naujoks
Bodelschwinghstraße 29, 97753 Karlstadt am Main
www.jsg-karlstadt.de

Daidalos

Bewegung, Ernährung, Entspannung – Ein Gesundheitsprojekt an der Bernays-Hauptschule München

Anlass

Hauptschulen sind aufgrund der sozialen Struktur Bildungseinrichtungen mit besonders hohem Bedarf an Gesundheitsförderung und Prävention. Die Schülerinnen und Schüler der Bernays-Hauptschule in München stammen zu einem hohen Anteil aus sozial benachteiligten Familien, überwiegend mit Migrationshintergrund. Damit gelten sie vielen Studien zufolge in ihrer sozialen Lage und ihrer Gesundheit als gefährdet.

Projektziele

Gesundheitsförderung bei einer schwer zugänglichen Zielgruppe, Verankerung gesundheitsfördernder Lebensstile bei Schüler/innen und deren Eltern, Implementierung einer gesundheitsförderlichen Schulkultur. Identifikation von Risikogruppen und Integration von Maßnahmen zur gezielten Prävention im Setting Schule (Abnehmprogramm). Entwicklung eines übertragbaren Modells, Verbesserung des Lernverhaltens und der Konzentrationsfähigkeit.

Umsetzung

Das Gesundheitsprojekt Daidalos richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klassen, Eltern und Lehrkräfte der Bernays-Hauptschule in München, es war als Modellprojekt auf zwei Jahre angelegt. Die Projektleitung liegt beim Ernährungsinstitut KinderLeicht, unterstützt vom Referat für Umwelt und Gesundheit der Stadt München.

- Im Aktionsbündnis sind neben dem Schulteam die Bereiche Soziale Arbeit im Stadtquartier, öffentliche Verwaltung, Gesundheit, Medien, Hochschulen sowie Vereine vertreten – erfahrene Träger in den Bereichen Sport, Ernährung, Kinder- und Jugendarbeit, interkulturelle Arbeit und Prävention.
- Zahlreiche Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressabbau für Schüler, Lehrkräfte und Eltern. Einige Module wurden in der Durchführungsphase bereits nachhaltig konzipiert und werden weiterhin angeboten: Bewegter Unterricht, Kennenlernen neuer Sportarten, Sportförderunterricht, Klettern, Bio-Frühstück und -Mittagessen, Lernzielkoffer Ernährung, Kochkurs für Eltern, Wohlfühlrallye, Lebenskompetenztraining, Gesundheitssprechstunde, Erlebnisparcours.

- Kinder mit erhöhtem Risikopotential (Übergewicht, motorische Defizite oder Verhaltensauffälligkeiten) wurden durch gezielte Präventionsmaßnahmen gefördert: Abnehmprogramm KinderLeicht, Sportförderunterricht, Sozialtraining zur Gewaltprävention

Das Projekt wurde vom Institut für Praxisforschung und Projektberatung (IPP) München begleitet und evaluiert.

Dokumentation: Projektbericht, Fotodokumentation, Pressespiegel, Projekt-Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt ist einer der 11 Gewinner des bundesweiten Wettbewerbs „Aktionsbündnis gesunde Lebensstile und Lebenswelten" des Bundesministeriums für Gesundheit und wurde von diesem gefördert. Kooperationspartner: Ernährungsinstitut KinderLeicht, EuroTrainingsCentre ETC e.V, Verbraucherzentrale Bayern, Hochschule München/Fakultät für angewandte Sozialwissenschaften, Kultur und Spielraum e.V., Condrobs e.V., Münchner Sportjugend, Institut für Praxisforschung und Projektberatung (IPP), Referat für Umwelt und Gesundheit sowie Schul- und Kultusreferat – Sportamt der Landeshauptstadt München, Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit.

Kommentar im Projekt

„Bei allen Schwierigkeiten, die das Setting Hauptschule beinhaltet, konnte eine Steigerung der sportmotorischen Fitness, die Entwicklung eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens, die Reduzierung von Übergewicht und die Verbesserung des Wohlbefindens in Ansätzen erreicht werden … Es werden Risikogruppen von Kindern erreicht, die für gesundheitsfördernde Angebote anders kaum zu gewinnen wären: Kinder aus bildungsfernen Milieus, ein hoher Anteil davon mit Migrationshintergrund und nahe der Armutsgrenze"

Ernährungsinstitut KinderLeicht
Ansprechpartnerin: Agnes Streber
Grasslfinger Straße 30, 82194 Gröbenzell
Tel. 08142-593069, Fax 08241-4402042
E-Mail: info@kinderleichtmuenchen.de
www.daidalos.de, www.kinderleichtmuenchen.de

Paul ganz unten

Wissensvermittlung zu Depression im Jugendalter – Entwicklung und Evaluation einer Aufklärungsbroschüre an der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München

Anlass

Etwa 2,8% aller Kinder leiden an einer Depression, in der Adoleszenz sind etwa 5,7% betroffen. Depressionen gehen oft mit massiven Einschränkungen der schulischen und psychosozialen Entwicklung einher und können den weiteren Lebensweg nachhaltig beeinträchtigen. Trotz der Häufigkeit bei Jugendlichen wird die Erkrankung meist nicht erkannt. Wissenslücken sowie weit verbreitete Vorurteile schaffen Unsicherheiten bei betroffenen, aber auch bei nicht betroffenen Jugendlichen.

Wissensvermittlung hat sich als wirksame Maßnahme erwiesen, Vorurteile abzubauen sowie die eigene Behandlungsbedürftigkeit früher zu erkennen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Projektziele

Entwicklung und Evaluation einer Aufklärungsbroschüre über Depression bei Jugendlichen. Sie schafft durch Wissensvermittlung eine wichtige Voraussetzung, Hinweise auf eine depressive Erkrankung bei sich und in seinem Umfeld zu erkennen. Damit wird die Wahrscheinlichkeit einer frühzeitigen Behandlung betroffener Jugendlicher erhöht und ihre weitere psychosoziale Entwicklung positiv beeinflusst.

Umsetzung

Konzeption einer Aufklärungsbroschüre für 13- bis 17-Jährige, basierend auf der aktuellen wissenschaftlichen Literatur, zu Symptomen, Ursachen und Behandlung depressiver Störungen im Jugendalter, Aspekten der Suizidalität und Möglichkeiten, Betroffenen zu helfen. Angesprochen sind sowohl erkrankte als auch nicht betroffene Jugendliche.

- Die Broschüre: Unter dem Titel „Paul ganz unten" werden in einer Geschichte über zwei Jugendliche nach dem Peer-to-Peer-Ansatz Erfahrungsberichte im Umgang mit Depressionen vermittelt, Vorurteile diskutiert und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Die kleine Broschüre im Format DIN A6 ist sprachlich einfach gehalten, um das Verständnis für eine breite Zielgruppe sicherzustellen, und für Jugendliche ansprechend gestaltet mit Grafiken, Dialogszenen, Info-Boxen und Hinweisen auf regionale Hilfsangebote.
- Evaluation: Nach Genehmigung der lokalen Ethikkommission, der Schulämter und des

Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus wurde die Broschüre an 628 Hauptschülern, Realschülern und Gymnasiasten in München und im Münchner Umland evaluiert. Die Befragung vor dem Lesen der Broschüre, kurz danach und einen Monat später sollte zeigen, ob durch das einmalige Lesen eine Erhöhung depressionsspezifischen Wissens und die Reduktion negativer Einstellungen erreicht werden kann. Zudem bewerteten die Jugendlichen Inhalt, Gestaltung und Nutzen der Broschüre.

- Die Evaluation zeigte, dass bei Schülern aller Schulformen ein hochsignifikanter Wissenszuwachs und ein Abbau von Vorurteilen bezüglich depressiver Störungen erreicht werden konnte. Die Jugendlichen beurteilten die Broschüre in allen Bewertungskategorien positiv (Gesamtbewertung mit der Schulnote „gut").

Dokumentation: Projektbericht, Broschüre „Paul ganz unten – Depressionen bei Jugendlichen verstehen"

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wurde gefördert durch die Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit. Durchführung in der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Klinikums der Universität München (Prof. Dr. med. Gerd Schulte-Körne)

Kommentar im Projekt

„Hinsichtlich der Gesundheitsförderung bei Jugendlichen liefert die Aufklärungsbroschüre einen effektiven Beitrag … Zusammengefasst erhöhen sich die Chancen, dass Betroffene Depression als eine Erkrankung erkennen und frühzeitig Hilfe aufsuchen. Besonders hervorzuheben ist, dass eine Broschüre dieser Art bisher in Deutschland einzigartig ist. Die Broschüre ist kostengünstig und kann auf regionale Hilfsangebote angepasst werden, wodurch die Verbreitung leicht zu realisieren ist. Sie kann leicht zugänglich gemacht werden, z.B. in Schulen, Freizeit-/Jugendheimen, kommunalen Einrichtungen sowie in Arztpraxen."

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Klinikum der Universität München
Ansprechpartnerinnen: Yvonne Schiller, Dr. Antje-Kathrin Allgaier
Nussbaumstrasse 5a, 80336 München
Tel. 089-5160-5926
E-Mail: Yvonne.Schiller@med.uni-muenchen.de
www.kjp.med.uni-muenchen.de

MUT statt arMUT

GoHo bewegt sich – Ein Projekt zur Förderung gesunder Lebensweisen von Kindern im Nürnberger Stadtteil Gostenhof/Ost

Anlass

Im Nürnberger Stadtteil Gostenhof/Ost leben viele Menschen in benachteiligten Lebenslagen, er gilt als „sozialer Brennpunkt". Das Projekt „GOHO bewegt sich" hatte zunächst zum Ziel, Übergewicht entgegenzuwirken, es war eines von 23 Gewinnerprojekten im Wettbewerb „Besser essen – mehr bewegen" des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten im Jahr 2006. Im Lauf der Zeit wurde deutlich, dass vielmehr soziale Arbeit notwendig ist. Der Ansatz des Projektes wurde entsprechend modifiziert.

Projektziele

In Gostenhof vorhandene Kräfte zusammenbringen und bündeln für fröhliche, starke und fitte Kinder. Alle Lebensbereiche der Kinder, insbesondere die Familie, werden einbezogen. Kinder werden zu Aktivitäten ermutigt und erfahren Handlungsalternativen. Wesentliche Bausteine der Arbeit sind Ernährungsangebote, Bewegungsangebote, Bildung und Kompetenzförderung sowie die Herausarbeitung einzelner Talente.

Innerhalb eines Schuljahres soll ein Drittel der Kinder in der 3. Klasse schwimmen können. 50% der Kinder der 3. und 4. Klassen sollen in der Lage sein, ihr Können öffentlich zu präsentieren (Tanz, Akrobatik, Musik, Essenszubereitung aus der Kinderkochschule etc.).

Umsetzung

Die Kinder werden vor allem über die beiden Schulen erreicht, wo während und außerhalb des Unterrichts Projekteinheiten zu Gesundheitsförderung und Kompetenzstärkung angeboten werden.

- Die Schule öffnen: Brot backen mit Müttern, gemeinsames Frühstück vorbereiten, gemeinsame Ausflüge mit Obst- und Gemüse-Picknick (Kinder und Mütter).
- Fachkräfte unterstützen die Arbeit an den Schulen, z.B. Referentinnen der AOK, Ernährungsberaterinnen, Übungsleiter, Studentinnen (Projektarbeiten, z.B. Aktionen „Wir sind die Gemüsedetektive", „Erdbeerfeld-Ausflug mit Kochnachmittag", „Bewegte Kinder – Schlaue Köpfe")
- Bewegungseinheiten: Geräteturnen mit Übungsleitern des ATV an fünf Schultagen (für alle Schulklassen), einmal wöchentlich Rückenschule, zwei Schwimmkurse für jeweils

13 Kinder mit zusätzlicher Betreuung an den Nachmittagen, Zirkus und Akrobatik, Hip-Hop-Tanz

- Kinderkochschule in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Familienbildungsstätte (1 x wöchentlich), „Speisereisen" mit Köprü e.V., Unterrichtseinheiten für gesunde Ernährung
- Ausflüge mit dem Bund Naturschutz
- Enge Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt. Zum Netzwerk im Stadtteil gehören u.a. die beiden Schulen, die Horte, die islamische Gemeinde, die Evangelische Familienbildungsstätte, Brücke-Köprü e.V., DEGRIN Begegnung und Bildung in Vielfalt e.V., Schöpfrad e.V., das Ökozentrum, kommunale Einrichtungen und Stiftungen.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer „GoHo bewegt sich", Flyer „Kids aktiv – Bewegungsmöglichkeiten für Kinder von 3 bis 10 Jahren"

Ressourcen, Finanzierung

Bis November 2009 Förderung als Bundesprojekt. Im Anschluss mussten Teileinheiten reduziert werden, aber es konnte – neben eigenen Mitteln – ein „Stifter-Pool" für die Arbeit gewonnen werden (u.a. Datev, WBG-Stiftung, Stiftung Persönlichkeit, Feser-Stiftung, Lobby für Kinder, Borchier-Stiftung, Worauf-Es-Ankommt-Stiftung, Bürger Stiftung Nürnberg). Studenten der Fachhochschulen arbeiten in Projekten mit.

Kommentar im Projekt

„Oft sind die Eltern mit ihren Alltagsproblemen gnadenlos überfordert. Sie sind finanziell arm, sie sind bildungsarm und haben wenig Chance, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Die Gefahr, dass sich diese Situation auf die Kinder überträgt, ist groß."

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer (A. De Saint-Exupery). Mit Kindern ist es genauso. Unser Ziel ist es, Kindern Mut zu machen … durch Bewegung, die Freude macht, durch gesundes Essen, das schmeckt, und Bildung, die begeistert."

GoHo bewegt sich – Schöpfrad e.V.
Ansprechpartnerin: Monika Ott
Hessestraße 4, 90443 Nürnberg
Tel. 0911-5683550
E-Mail: monika.ott@goho-bewegt-sich.de

Hände waschen, aber richtig! & Gib den Läusen keine Chance!

Gesundheitsförderung und Krankheitsverhütung an Grundschulen, Kindertagesstätten und sozialen Einrichtungen

Anlass

Basismaßnahmen zur Hygiene wie das Händewaschen dienen der Gesunderhaltung und müssen bereits im Kindesalter erlernt werden. Diese wichtige Präventionsmaßnahme wird jedoch immer stärker vernachlässigt und das Risikobewusstsein der Bevölkerung hinsichtlich der Gefahren durch Infektionskrankheiten ist teilweise sehr niedrig. Auch die Erfahrungen aus Norovirus-Ausbrüchen oder aus der Neuen Grippe zeigen, dass das Wissen zur Hygiene bei vielen Kindern, Eltern und Lehrkräften verstärkt werden muss. Gleiches gilt für das Thema Kopfläuse, die in Schulen häufig übertragen werden.

Projektziele

Schülerinnen und Schüler, pädagogisches Personal und Eltern erreichen innerhalb einer kurzen Zeitspanne den gleichen Wissensstand zu den Themen Hygiene/Händewaschen und Kopfläuse. Verringerung der Krankheitstage der Kinder, der pädagogischen Angestellten und der Eltern.

Umsetzung

Projektbeginn im Sommer 2009, seither neun Einsätze in acht Einrichtungen in München, vor allem in Grundschulen. Je nach Größe der Einrichtung dauert ein Einsatz zwei bis drei Wochen, in denen die Projektleiterinnen – beide examinierte Kinderkrankenschwestern – am Schulalltag teilnehmen. Sie besuchen jede Klasse zwei Mal, um jeweils in einer Doppelstunde die Themen spielerisch zu vermitteln.

- „Hände waschen, aber richtig!": Der „Magische Hygienekoffer", weiterentwickeltes Material des Institutes für Hygiene und öffentliche Gesundheit der Universität Bonn, und die überdimensionierte Stoff-Bakterie „Fieberica Streptopanica", geben einen Einblick in die Welt der Viren und Bakterien und ihre Übertragungswege. Die Kinder üben gemeinsam die richtige Technik des Händewaschens und überprüfen anschließend die Qualität ihrer Ergebnisse.
- „Gib den Läusen keine Chance": Die Kopflaus „Amalia" und das weiterentwickelte Konzept der Schweizer Ärztin S. Leonhardt-Raith informieren über Kopfläuse und ihre Bekämpfung.
- Schulung für das Lehrerkollegium, Begleitmaterialien

- Ein Elternabend informiert zu beiden Themen. Der Elternbeirat erhält zudem Infomaterialien, die bei Bedarf an die Eltern weitergegeben werden können.

Kinder, Lehrkräfte und Eltern werden nach Projektende schriftlich befragt. Die Auswertung zeigt, dass die Kinder Spaß haben und das Gelernte umsetzen, Eltern berichten über Veränderungen im Hygieneverhalten der Kinder. Lehrkräfte bewerten das Programm positiv.

Im Herbst 2011 wird zum Programm erstmals eine Fortbildungsveranstaltung für Lehrkräfte über das Schulamt der Stadt München angeboten. Eine weiterführende Fortbildung, die Lehrkräften die selbstständige Weiterführung des Projekts an der Schule ermöglicht, ist in Zusammenarbeit mit dem Referat für Gesundheit und Umwelt in Planung.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Die bisherigen Veranstaltungen wurden finanziert durch das Quartiersmanagement der Sozialen Stadt Ramersdorf/Berg am Laim und Giesing sowie durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Stadt München. Die Kosten betragen pro Schulstunde für jede Klasse 50 Euro.

Kommentar im Projekt

„Hygienebewusstsein funktioniert nur gut, wenn es im Bewusstsein der Gesellschaft verankert ist. Unser Projekt trägt dazu bei, dass sich Familien und pädagogische Angestellte mit diesem Thema stärker befassen und dadurch das Hygienebewusstsein in der Gesellschaft wieder an Stellenwert gewinnt. Die Wellen durch Norovirus, Neue Grippe oder EHEC zeigen nur allzu deutlich, wie wichtig es ist, sich mit diesen Themen zu befassen und einen sinnvollen Umgang damit bereits im Kindesalter zu erlernen."

Monika Staffansson
Tel. 089-95448901
E-Mail: info@alohamakua.de

Manuela Beckmann
Tel. 089-33089074
E-Mail: manuela@manuela-beckmann.de

www.fieberica.de

Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche mit chronischen Schmerzen

Der Bunte Kreis Augsburg vermittelt in Entspannungsgruppen Methoden zur Schmerzbewältigung, insbesondere bei chronischen Kopfschmerzen

Anlass

Immer mehr Kinder und Jugendliche klagen über chronische Schmerzen, vor allem Kopfschmerzen sind häufig. Schmerzstärke, Bewältigungsressourcen, kognitive Bewertungsmuster, emotionale Verarbeitung und Schmerzverhalten sind wesentliche Faktoren, die beeinflussbar sind. Die „Trainingsgruppe für Kinder mit chronischen Kopfschmerzen" soll als ambulante Maßnahme eine Versorgungslücke im Raum Augsburg schließen.

Projektziele

Konzeption eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramms zur Bewältigung von Kopfschmerzen (in Abstimmung mit der Kinderklinik), Durchführung und Akzeptanzerhebung. Das Programm zielt auf eine positive Veränderung der Schmerzstärke, der Schmerzhäufigkeit, der emotionalen Verarbeitung und der Strategien im Umgang mit dem Schmerz. Den betroffenen Kinder und Jugendlichen wird die Sicherheit vermittelt, Schmerzkrisen im Alltag gut bewältigen und in Zukunft mutig an neue Herausforderungen herangehen zu können.

Umsetzung

Der Bunte Kreis begann 2009 mit einer ersten Kopfschmerzgruppe. Es wurden zwei Curricula erarbeitet, die ersten Kurse fanden von 10/2009-02/2010 (Kinder) bzw. 03-06/2010 (Jugendliche) statt.

- Das Programm ist interdisziplinär angelegt, Vertreter des Bunten Kreises und der Augsburger Kinderklinik arbeiten zusammen. Die Trainer haben Erfahrung in der Betreuung von chronisch kranken Kindern, das Gruppentraining leiten eine Kinderärztin, eine Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin und eine Kinderkrankenschwester, zwei von ihnen sind qualifizierte Entspannungspädagoginnen.
- Im Mittelpunkt steht das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR). Daneben werden verhaltenstherapeutische Techniken vermittelt („Multikomponentenprogramm"). Kursthemen: Wie entsteht Schmerz? Was löst bei mir Schmerzen aus? Wie kann ich mir helfen?

- Das Training umfasst 12 Termine und findet wöchentlich statt. Es wird zweimal im Jahr jeweils für eine Altersgruppe angeboten und richtet sich an Kinder, Jugendliche und ihre Eltern; die Kurse werden in Kleingruppen von fünf bis acht Familien durchgeführt. Nachschulung nach sechs Monaten.
- Vor Beginn des Trainings ist eine körperliche Untersuchung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die betreuenden Kinderärzte erforderlich, um organische Grunderkrankungen auszuschließen.
- Bei erheblichen psychosozialen Problemen sind Einzelfallhilfen von Medizinern, Krankenschwestern, Psychologen und Sozialpädagogen möglich.

Zusätzlich zum Kopfschmerztraining bietet der Bunte Kreis seit Mai 2011 einmal wöchentlich eine reine Entspannungsgruppe an, in der die Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren gezielt weiter geübt werden können. Die Gruppe ist offen für alle Schulungspatienten des Bunten Kreises.

Dokumentation: Projektbericht, Arbeitsmaterialien (Kopfschmerztagebuch, Kopfschmerzauslöser, Gedankenstopschild), Pressebericht

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt zum Aufbau von Entspannungsgruppen für Kinder und Jugendliche mit chronischen Kopfschmerzen im Jahr 2009 wurde von der Firma CFT in Bobingen mitfinanziert, seit 2011 gehört es zu den Versorgungsangeboten des Bunten Kreises. Die Kosten werden inzwischen in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt wurde tatsächlich ‚am Markt' entwickelt, da eine große Nachfrage bzw. ein großes Bedürfnis bei den Betroffenen vorhanden ist … Für fast alle hat das Training positive Effekte im Alltag erbracht, insbesondere die Körperwahrnehmung und Selbstständigkeit der Kinder und Jugendlichen nahm zu, die Sicherheit im Umgang mit Kopfschmerzanfällen stieg, die Schmerzhäufigkeit und Schmerzstärke verringerte sich und der Erfahrungsaustausch entlastete die Eltern."

Bunter Kreis e.V. – Verein zur Familiennachsorge
Ansprechpartnerin: Cornelia Spilger
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821-4004848, 0821-4004849
E-Mail: cornelia.spilger@bunter-kreis.de
www.bunter-kreis.de

Starke Mädchen

Persönliche und berufliche Qualifizierung für Mädchen mit Übergewicht in Kempten – St. Mang

Anlass

Das Thema Übergewicht spielt in unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle, auch junge Menschen sind betroffen. Die mit Übergewicht einhergehenden psychosozialen und medizinischen Herausforderungen sind ohne eine adäquate professionelle Begleitung und Unterstützung kaum zu bewältigen. Während es für Erwachsene im Raum Kempten zahlreiche Gewichtsreduktions- und Fitnessprogramme gibt, bestehen für Mädchen und junge Frauen keine niedrigschwelligen Angebote, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen.

Projektziele

Unterstützung von übergewichtigen Mädchen im Alter von 14 bis 18 Jahren in der Entwicklung ihres Selbstwertgefühls und Stärkung ihrer sozialen Kompetenzen, der Eigenmotivation und der Eigenverantwortung. Sie lernen, ihren Körper und sich selbst so anzunehmen, wie sie sind, und verantwortlich damit umzugehen. Bisheriges Verhalten wird überdacht, neue Wege werden aufgezeigt. Förderung der Schlüsselqualifikationen mit besonderem Blick auf die Berufsfindung und -entscheidung. Vermittlung eines gesunden Essverhaltens, die Gewichtsabnahme hat aber nicht höchste Priorität.

Umsetzung

In Vorbereitung auf die Durchführung des Projekts wurden Mädchen aus der Zielgruppe angesprochen, um gemeinsam mit den Professionellen Konzept und Inhalte zu entwickeln. Zwischen März und Dezember 2010 trafen sich 10 Mädchen (7 Schülerinnen, 3 Berufseinsteigerinnen) wöchentlich für jeweils zwei Stunden, die jeweils einen themenspezifischen und einen Sportteil hatten. Treffpunkt war das Mehrgenerationenhaus „Zur frohen Aussicht" in St. Mang, Außentermine in Schwimmbädern, Vereinen u.a. Leitung der Gruppe durch eine Sozialpädagogin und eine Diätassistentin.

- 24 Treffen mit der Sozialpädagogin zu den Themen Sozialkompetenz, Teamfähigkeit, Frustrationstoleranz, Eigenverantwortung und Eigenmotivation (erlebnispädagogische Elemente mit Spaß und Spiel)
- Neun Treffen mit der Diätassistentin zur Theorie und Praxis gesunder und bewusster Ernährung, neun Treffen zum Thema Kochen und Gemeinschaftserleben
- Vier Treffen zum Thema Sport, gemeinsam gestaltet von Ernährungsberaterin und Sozialpädagogin.

- Höhepunkt des Projekts war ein Zeltlager am Grüntensee mit Besuch eines Klettergartens, das von den Mädchen gemeinsam mit den Betreuerinnen organisiert und durchgeführt wurde.

Neun der 10 Mädchen blieben bis zum Ende im Projekt, ihre Selbsteinschätzung hinsichtlich der Entwicklung von Schlüsselqualifikationen sowie ihre Eigenständigkeit in Organisation und Planung zeigte positive Entwicklungen. Sechs Teilnehmerinnen konnten ihr Gewicht reduzieren, eine Teilnehmerin nahm zu, bei zwei Teilnehmerinnen war das Gewicht bei Projektende unverändert.

Dokumentation: Projektdarstellung, Pressebericht

Ressourcen, Finanzierung

Träger des Projekts ist der Bunte Kreis Allgäu e.V. in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Sankt Mang. Unterstützung durch Einrichtungen aus Kempten-Sankt Mang (Mehrgenerationenhaus, Wohnfamilie Ohnesorg, Gerhardinger Haus, Jugendamt, Katholische Jugendfürsorge, Stadtjugendring, Kreisjugendring, KKU Kempten/Schwimmbäder, TSV Kottern - St. Mang 1874 e.V., Psychomotorische Entwicklungsförderung und Bewegungsentfaltung PEB e.V., Bogen- und Blankwaffenzentrum Allgäu, Wasserwacht Kempten). Finanzierung zu 85% aus Fördergeldern des Projekts STÄRKEN vor Ort und zu 15% aus kommunalen Mitteln.

Kommentar im Projekt

„Durch viele gemeinsame Aktionen in der Gruppe, die sportliche Aktivitäten und entsprechende Informationen über gesunde Ernährung beinhalteten, entwickelten die Mädchen ein höheres Selbstwertgefühl und eine Verhaltens- und Einstellungsänderung in den bereichen Ernährung und Sport … Das zeitlich befristete Angebot ermöglichte den Mädchen ein intensives Gruppen- und Selbsterleben und vermittelte ein umfangreiches Fachwissen und Handlungskompetenzen. Die jungen Frauen sind somit für den Umgang mit dem Thema Schwergewichtigkeit gut gerüstet … Gegenwärtig suchen die Verantwortlichen nach Möglichkeiten, die Erfahrungen aus dem Modellprojekt weiterzugeben."

Bunter Kreis Allgäu e.V.
Ansprechpartnerin: Elisabeth Slavicek
Robert-Weixler-Straße 50, 87439 Kempten
Tel. 0831-96015520, Fax 0831-960152100
E-Mail: elisabeth.slavicek@bunter-kreis-allgaeu.de
www.bunter-kreis-allgaeu.de

ApoKIDS – Rückenfit

Ein starker Rücken für Kinder – Der „Rückengesundheitskoffer" der NM Vital Apotheke in Neumarkt in der Oberpfalz

Anlass

Kinder sitzen in der Schule, Kinder sitzen am Computer, „Kinder leben in einer „Sitzwelt!". Nach Angaben der Arbeitsgemeinschaft für haltungs- und bewegungsauffällige Kinder und Jugendliche e.V. hat jedes zweite Kind in der Grundschule ein deutliche Haltungsschwäche, 65% der Jugendlichen haben Haltungsschäden. Im Erwachsenenalter verursachen Rückenleiden hohe Kosten. Daher wird das Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekt ApoKIDS der NM Vital Apotheke in Neumarkt und der Filiale Moritz-Apotheke in Nürnberg um das Thema Rückengesundheit erweitert.

Projektziele

Förderung des präventiven Verhaltens von Schulkindern mit Hilfe eines Unterrichtskonzeptes für die Grundschule, integratives Agieren von Lehrer – Arzt – Apotheker. Aktivitätssteigerung in Schule und Freizeit zur Förderung der Rückengesundheit der Kinder. Einbeziehung der Eltern. Weiterführung des Programms ApoKIDS zu Ernährung und Bewegung.

Umsetzung

Arzt oder Apotheker halten interaktive Schulstunden zur Rückengesundheit in der 1. und 2. Grundschulklasse mit spielerischen Übungen und Bewegungsanreizen für Kinder (Dauer 3 x 45 Minuten) und etablieren das Thema als Teil des Lehrplans. Projekt-Vorbereitung:

- Erstellung einer interaktiven Powerpoint-Präsentation für 1. und 2. Klasse der Grundschule
- Erstellung des Schulranzen-Checks (Fragebogen)
- Zusammenstellung des Rückengesundheitskoffers: CD mit Rückenvortrag für eine Schulstunde in der Grundschule für Arzt oder Apotheker, Mappe mit Informationen für die Eltern (z.B. Broschüren „Rückenschule", „Bewegtsitzer"), Demo-Stuhl für aktives Sitzen, Keilkissen, Ballkissen, AIR-Parcours für ein Rücken-Zirkeltraining, Schulranzen-Check

Die Grundschulen im Umkreis wurden angeschrieben und über das Angebot informiert. Vereinbarung von Schulstunden zum Thema Rückengesundheit.

Einbeziehung der Eltern über den Schulranzen-Check (Hilfe bei Berechnung des Schulranzengewichts, Ausfüllen des Fragebogens)

Dokumentation: Projektbericht, Vortragsskript, Schulranzen-Check

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung aus Eigenmitteln der Apotheke, Sachkosten einmalig ca. 420 Euro (Stuhl, Air Parcours, Kiste, Plüschbär Rudi Rückenkönig, Kopierkosten für Flyer Schulranzen-Check, Portokosten Schulanschreiben). Einsatz je Schulstunde (Approbiertenstunde/Arztstunde) ca. 50 Euro

Kommentar im Projekt

„Das preiswerte Medikament gegen Rückenschmerzen: Bewegung! Motivation durch den in der Prävention aus- oder weitergebildeten Apotheker zusammen mit dem Arzt … ApoKIDS ist ein etabliertes Projekt meiner Apotheken zur Gesundheitsförderung und Prävention und wird nun um das Thema Rückengesundheit konsequent erweitert."

NM Vital Apotheke Neumarkt i.d.Opf. mit Filiale Moritz-Apotheke Nürnberg
Ansprechpartner: Margit Schlenk, Dr. med. Uwe Rückert
Regensburger Straße 109, 92318 Neumarkt
Tel. 09181-50907100, 09181-50907250
www.nmvitalapotheke.com, www.moritzapotheke.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Entwicklung der „Gesunden Hochschule“ Coburg: Befragung der Studierenden im Herbst 2010 (S.78)

Gesunde Hochschule

Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Studierende und Beschäftigte an der Hochschule Coburg

Anlass

Rund 4.000 Studierende sind an der Hochschule Coburg eingeschrieben, an den sechs Fakultäten arbeiten ca. 330 Beschäftigte. Die Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit erhob 2007 in einer online-Befragung das Gesundheitsverhalten der Hochschulangehörigen. Davon ausgehend und durch weitere Initiative aus dem Studiengang „Integrative Gesundheitsförderung" entstand die Idee, die Hochschule Coburg zu einer gesunden Hochschule zu entwickeln.

Die Herausforderungen dafür sind vielseitig: Hochschulen unterliegen einem Prozess ständiger Veränderungen, mehrere Zielgruppen mit unterschiedlichen Anforderungen und Belastungen treffen aufeinander. Betriebliches Gesundheitsmanagement kann einen entscheidenden Beitrag leisten, um motivierte und leistungsfähige Studierende und Mitarbeitende als wichtigste Ressource einer Hochschule zu erhalten.

Projektziele

„Gesunde Hochschule werden, sein und gemeinsam leben" ist das Oberziel des Projektes. Damit einher geht die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) als Querschnittsaufgabe und Organisationsentwicklungsprozess unter gleichwertiger Einbeziehung der Zielgruppen Studierende und Beschäftigte.

Umsetzung

Für das Projekt wurde ein strukturiertes Vorgehen im Sinne des BGM gewählt (Projektmanagementzyklus). Zur Steuerungsgruppe gehören Vertreter der Hochschulleitung, des Studienganges Integrative Gesundheitsförderung, des Personalrats, die Familien- und Gleichstellungs- sowie die Frauenbeauftragte, der Sicherheitsingenieur, eine Vertreterin der Belegschaft und zwei Vertreter der Studierenden. Gesundheitsförderung wurde im Leitbild der Hochschule verankert.

- Ein Video-Clip, der allen Hochschulangehörigen per Rundmail zugänglich gemacht wurde, stellt das Projekt vor. Information auch über die Homepage der Hochschule. Erarbeitung des Logos „Gesunde Hochschule – Damit es uns gut geht".
- Analysephase im Herbst 2010: Befragung der Beschäftigten („Impuls-Test") und der Studierenden („Gesundheitscafé"); Auswertung und Maßnahmenplanung

- „Kick-off"-Veranstaltung im Mai 2010. In der aktuellen ersten Umsetzungsphase wurden verhaltenspräventive Maßnahmen wie u.a. die bewegte Mittagspause, diverse Kursangebote (Bewegung, Stressmanagement, Lernstrategien), Mobile Massage, Kochkurse, Gesundheitstage realisiert. Weitere Themen sind die Verbesserung des Verpflegungsangebots und die konzeptionelle Ausgestaltung eines Raumes der Stille.
- Im Wintersemester 2011/12 werden unter dem verhältnispräventiven Aspekt Themen der Personalentwicklung aufgegriffen (Führungsverhalten, Mentorenprogramme für neue Beschäftigte)

Die Aktivitäten sind in ein festes Programm eingebettet, z.B. wird das Thema des Gesundheitstages 2011 „Ergonomie am Arbeitsplatz" im kommenden Jahr in Form von Nachschulungen und Follow-ups aufgegriffen.

Dokumentation: Projektbericht, Plakate

Ressourcen, Finanzierung

Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK), mit der mit der eine paritätische Finanzierung des Projekts in der Implementierungsphase vereinbart wurde. Weitere Mittel stammen aus Studiengebühren. Für die Projektarbeit wurde von der Hochschule eine hauptamtliche Koordinierungsstelle eingerichtet, zudem steht eine wissenschaftliche Fachleitung zur Verfügung.
Die TK begleitet das Projekt auch durch Beratung und Moderation. Weitere Partner: Volkshochschule Coburg Stadt und Land, Studentenwerk Oberfranken

Kommentar im Projekt

„Das Projekt Gesunde Hochschule verfolgt einen ganzheitlichen und partizipativen Ansatz. Ziel ist es, nicht einzelne gesundheitsfördernde Angebote auf den Weg zu bringen, sondern einen Prozess der Organisationsentwicklung anzustoßen, der Gesundheitsförderung als Querschnittsausgabe versteht. Als selbstverständliches Element soll sie Einzug in Hochschulstrukturen erhalten … Durch die Kooperation mit der Techniker Krankenkasse steht der Hochschule eine wertvolle externe Expertise zur Verfügung"... „Bayernweit gesehen hat die Hochschule Coburg eine Vorreiterrolle inne … Auch hat die Hochschule entsprechende personelle Ressourcen zur Verfügung gestellt, was deutschlandweit nur bei einer geringen Anzahl von Hochschulen der Fall ist."

Hochschule Coburg
Ansprechpartnerin: Stefanie Thees
Friedrich-Streib-Straße 2, 96450 Coburg
Tel. 09561-317-291, Fax 09561-317-524
E-Mail: thees@hs-coburg.de, www.hochschule-coburg.de/gesundheit

BGM-Städtenetzwerk

„Exzellente Dienstleistung durch Betriebliches Gesundheitsmanagement" – Ein gemeinsames Projekt nord- und ostbayerischer Kommunen und der AOK Bayern

Anlass

In den letzten Jahren haben sich Kommunen verstärkt mit dem Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement" (BGM) auseinandergesetzt, insbesondere weil sich die Beschäftigtenstruktur in Richtung Ältere verschiebt, psychische Erkrankungen zunehmen und angesichts knapper Ressourcen Verbesserungen notwendig werden. Aber: Wer volle Leistungsfähigkeit fordert, muss auch Möglichkeiten bieten, diese zu stärken und zu erhalten. Wie lassen sich Gesundheitsförderungsprozesse in kommunalen Verwaltungen initiieren? Was wird für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement dort benötigt? Bisher gab es weder eine landes- noch eine bundesweite Plattform für den Austausch interessierter Kommunen.

Projektziele

Vernetzung vor allem kleinerer Kommunen in Nord- und Ostbayern im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Städte werden bei der Entwicklung erfolgreicher BGM-Strategien unterstützt, der gegenseitige Austausch fördert das „Voneinander Lernen". Dies trägt der Vorbildfunktion der Öffentlichen Hand Rechnung.

Umsetzung

Auftakt des Projekts am 31. März 2011 mit einer Netzwerkveranstaltung im Sitzungssaal des Stadtrates der Stadt Nürnberg, an der rund 70 Vertreter (Personalverantwortliche, Personalräte) aus 25 nord- und ostbayerischen Kommunen teilnahmen. Experten sprachen zu aktuellen Themen (z.B. demografischer Wandel, Präsentismus) und stellten Beispiele guter Praxis vor. Die Themen im Einzelnen:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement aus Sicht der Krankenkassen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement in der öffentlichen Verwaltung
- Zur gesundheitlichen Situation der Beschäftigten in bayerischen Kommunen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement der Stadt Nürnberg
- Ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement der Stadt Regensburg
- Ganzheitliches BGM der Stadt Regensburg für Reinigungskräfte

Eine schriftliche Befragung der Teilnehmer im Nachgang ergab, dass die Mischung von aktuellen Themen und Berichten aus der Praxis sehr gut ankam, konkrete Handlungsansätze identifiziert werden konnten und ein hohes Interesse an einem regelmäßigen Austausch besteht. Deshalb wird das Netzwerk seine Arbeit 2012 in Regensburg fortsetzen.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

Die Kosten der Veranstaltung teilen sich die AOK Bayern und die mit ausrichtende Kommune. Für die Zukunft ist eine Rotation der Veranstaltungsorte in Nord- und Ostbayern geplant (2012: Regensburg).

Kommentar im Projekt

„Von einem systematisch angelegten und wirksamen Betrieblichen Gesundheitsmanagement sind die meisten Städte noch weit entfernt. Vor allem für kleinere Städte besteht ein erheblicher Nachholbedarf … Am Tagungsende und in der sich anschließenden Befragung der Teilnehmer wurde der Wunsch nach einem kontinuierlichen Austausch unter den beteiligten Akteuren deutlich. Lobend wurde erkannt, dass mit dieser Veranstaltung das erste und damit landes- und bundesweit einzigartige Netzwerk für diese Zielgruppe gegründet wurde."

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Zentrale
Gesundheitsförderung
Ansprechpartner: Werner Winter
Frauentorgraben 49, 90330 Nürnberg
Tel. 0911-218-469, Fax 0911-218-9400469
E-Mail: werner.winter@by.aok.de
www.aok-business.de/bay

Gehirn-Jogging, Sport-Watching und Stressabbau

Gesundheitsförderung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter der DB Station&Service AG, RB Süd

Anlass

Wahrnehmung ständig steigender Anforderungen im Beruf im Team der Deutschen Bahn (DB) Station&Service AG, Regionalbereich Süd. Etwa die Hälfte der Teammitglieder sind Männer über 50 Jahre, im Team gibt es die übliche Häufigkeit von Bandscheiben-, Hüft- und allergischen Leiden sowie Übergewicht.

Projektziele

Kontinuierliche Verbesserung und Halten der körperlichen Fitness im Team, kontinuierliche Verbesserung der geistigen Fitness im Team, regelmäßiger Stressabbau im Team.

Umsetzung

- Wöchentliche Gruppen-Trainingseinheit des Bewegungsprogramms „Lifekinetik", jeweils mittwochs während der Arbeitszeit (Dauer: 45 Minuten). Dabei werden immer kompliziertere körperliche Bewegungsabläufe trainiert, die verschiedene Gehirnbereiche ansprechen. Für das Programm wurden zwei Trainerinnen ausgebildet, die die Trainingseinheiten planen.
- Mindestens drei Mal pro Woche absolviert jedes Teammitglied während der Freizeit oder in der Arbeitspause eine Trainingseinheit mit körperlicher Bewegung, von Sport bis zu handwerklichen Arbeiten, in einem vorgegebenen zeitlichen Umfang.
- Arbeitstäglich macht jedes Teammitglied 10 bis 15 Minuten Stressabbau, ebenfalls während der Freizeit bzw. in einer Arbeitspause.
- Zweimal jährlich treffen sich alle Teammitglieder zu einem zweitägigen Seminar, bei dem Methoden des Stressabbaus sowie Sportarten erlernt oder vertieft werden.

„Sport-Watching": Jedes Teammitglied erfasst seine Sportaktivitäten per Ankreuzen im öffentlichen Wochenplan (ein „X" pro Sportaktivität), dies dient der Selbstkontrolle. Fehlt eines der vereinbarten drei Kreuze pro Woche, ist ein Obolus in die Gemeinschaftskasse zu entrichten (zwischen 50 Cent in den unteren Gehaltsklassen und 10 Euro für den Chef).

Dokumentation: Kurzfassung der Bewerbung

Ressourcen, Finanzierung

Für das Lifekinetik-Gruppentraining wurden zwei Trainerinnen ausgebildet und Materialien angeschafft (Kosten rund 5.000 Euro). Die zweimal jährlichen Seminare sind eine reguläre Weiterbildung und kosten jeweils rund 200 Euro pro Mitarbeiter.

DB Station&Service AG, RB Süd
Ansprechpartner: Bernd Kittel
Goethestraße 4, 80336 München
Tel. 089-1308-49433, Fax 089-1308-49423
E-Mail: Bernd.Kittel@deutschebahn.de

Projekt arbeit & gesundheit

Ein Gesundheitskompetenztraining für Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit am Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin der LMU München

Anlass

Langzeitarbeitslose Menschen haben ein erhöhtes Risiko für psychische, psychosomatische und körperliche Erkrankungen. Dieser Zielgruppe werden vielfältige arbeitsmarktpolitische Maßnahmen zur (Re-)Integration in Arbeit angeboten. Gesundheitliche Aspekte bleiben dabei jedoch meist unberücksichtigt, obwohl sie nicht selten ein wesentliches Vermittlungshemmnis darstellen.

Projektziele

Entwicklung, Implementierung und Evaluation eines auf dem Empowerment-Ansatzes beruhenden Konzeptes der arbeitsmarktintegrativen Gesundheitsförderung auf mehreren Ebenen: 1) Langzeitarbeitslose Menschen werden in ihrer Gesundheitskompetenz gefördert, 2) Pädagogische Mitarbeiter von Integrationsmaßnahmen für erwerbsfähige Langzeitarbeitslose werden zum „Gesundheits-Coach für arbeitslose Menschen" qualifiziert, 3) Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen auf institutioneller Ebene.

Umsetzung

Das auf drei Jahre angelegte Projekt gliedert sich in Konzeption und Schulung (01-09/2009), Durchführung (10/2010-08/2011) und Auswertung (07-12/2011); es wurde entwickelt von einem interdisziplinären Team am Institut für Arbeitsmedizin der LMU München.

- Qualifizierung von zunächst 32 pädagogischen Mitarbeitern aus 14 verschiedenen Maßnahmen des Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramms (MBQ) zum „Gesundheits-Coach für arbeitslose Menschen" (dreitägige Schulungen zu präventivmedizinischem Basiswissen mit besonderer Berücksichtigung von Gender, Migration, Arbeitslosigkeit; Motivierende Gesprächsführung)
- Die Gesundheits-Coaches bieten im Rahmen ihrer Fördermaßnahmen ein Training an. Es umfasst individuelle Gesundheitsgespräche („FIT-Beratung" nach den Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung zu Beginn, nach drei und 12 Monaten) und regelmäßige Gruppenaktivitäten mit Bewegungsangeboten und Bearbeitung von Gesundheitsthemen nach Interesse der Teilnehmer („FIT-AG", zwei bis drei Stunden wöchentlich). Insgesamt fanden 303 FIT-Beratungen und 530 FIT-AGs (mit durchschnittlich sieben Teilnehmern) statt. Regelmäßige Fallbesprechungen der Coaches.

- Evaluation des Prozesses und der Wirkung auf allen Interventionsebenen. Kontrollierte Studie mit Untersuchung der Teilnehmer; nach drei Monaten zeigte sich eine signifikante Verbesserung der körperlichen und vor allem der psychischen Funktionsfähigkeit. Von den Gesundheits-Coaches bewerteten nach drei Monaten Praxisphase 90% bzw. 95% Fit-Beratung bzw. FIT-AGs als hilfreich. Rund 90% wollen diese Instrumente auch nach Projektende weiter nutzen.

Dokumentation: Projektbericht, Ergebnispräsentation, Info-Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt ist eine interdisziplinäre Kooperation (Arbeitsmedizin LMU München, Psychosomatik Universität Ulm, Ethnomedizinisches Zentrum Hannover), gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung. Finanzielle und organisatorische Unterstützung durch das Referat für Arbeit und Wirtschaft der Stadt München, enge Kooperation mit Sozialen Betrieben bzw. fachpraktischen Qualifizierungs- und Vermittlungsangeboten in München.

Kommentar im Projekt

„FIT-Beratung und FIT-AG stellen ein zielgruppenspezifisches, niedrigschwelliges Angebot dar, das die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen berücksichtigt und ihnen aktive Gestaltungsmöglichkeiten gibt … Erste Ergebnisse belegen Bedarf, Akzeptanz und Umsetzbarkeit wie auch die Effektivität des Trainings insbesondere hinsichtlich psychischer Stabilisierung. Der ressourcenbetonte Ansatz fördert soziale und persönliche Kompetenzen und stärkt Zuversicht als Voraussetzung für eine Integration in Arbeit … Die Gesundheits-Coaches bewerten … FIT-Beratung und FIT-AG als hilfreich in der Arbeit mit den Klienten … Wiederholt wurde uns berichtet, dass die Tätigkeit als Gesundheits-Coach als sinnvoll und bereichernd erlebt wird und zu einer Stärkung der Arbeitsmotivation beiträgt."

Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin
Ludwig-Maximilians-Universität München
Ansprechpartnerin: Dr. Mechthild Heinmüller
Ziemssenstraße 1, 80336 München
Tel. 089-5160-5305, Fax 089-5160-4546
E-Mail: ines.englmann@med.uni-muenchen.de
http://arbmed.klinikum.uni-muenchen.de

Psychosoziales Coaching für Langzeitarbeitslose ab 50

Ein Kooperationsprojekt des Humanwissenschaftlichen Zentrums der Ludwig-Maximilians-Universität mit dem Kompetenznetzwerk für Arbeit, Qualifizierung und Transfer (KompAQT) in München

Anlass

Ältere Arbeitslose sind besonders häufig von psychischen Erkrankungen betroffen bzw. gefährdet, eine solche Erkrankung zu entwickeln, insbesondere affektive Störungen. Aufgrund ihrer schwierigen Lebenssituation sind sie oft nicht in der Lage, eigenverantwortlich Hilfe zu suchen. Gleichzeitig erschweren oder verhindern psychische Erkrankungen einen Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt.

Projektziele

Identifikation von Langzeitarbeitslosen, bei denen eine nicht oder nicht optimal behandelte psychische Störung vorliegt. Durch individuelle Beartung im Sinne einer Lotsenfunktion soll der Weg zu einer leitlinienkonformen Behandlung angebahnt und so das Vermittlungshemmnis beseitigt werden. Weitere Ziele sind das Training von Entspannung, Stressbewältigung, sozialen Kompetenzen und Kommunikationsfähigkeit sowie Motivierung und Aktivierung der Teilnehmer im Sinne des Empowerment.

Umsetzung

Das „Kompetenznetzwerk für Arbeit, Qualifizierung und Transfer", kurz KompAQT, ist ein Projekt des Jobcenters München und Teil des Bundesprogramms „Perspektive 50plus – Beschäftigungspakte in den Regionen". Im Rahmen der 6-monatigen Teilnahme an dieser Maßnahme wird Langzeitarbeitslosen ab dem Alter von 50 Jahren durch die Arbeitsvermittler das kostenlose und freiwillige Angebot „Psychosoziales Coaching" empfohlen.

- Psychodiagnostik durch Psychologinnen des Humanwissenschaftlichen Zentrums der Ludwig-Maximilians-Universität München, ggf. Kurzinterventionen, Weitervermittlung Erkrankter in die Angebote des Gesundheitssystems (Therapeuten, Fachärzte, Akutversorgung/Krisendienst, Kliniken, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen etc.). Die Begleitung erfolgt so lange, bis eine sichere Anbindung an passende Angebote erfolgt ist.
- Um die seelische Gesundheit unter den schwierigen Rahmenbedingungen einer Langzeitarbeitslosigkeit zu erhalten, bietet das Psychosoziale Coaching als präventive Maßnahme direkt bei KompAQT Einzelberatung (Umgang mit den Themen Arbeit und

Arbeitslosigkeit, tagesstrukturierende Maßnahmen, Stimmungstagebuch, positive Aktivitäten) sowie Gruppenangebote (Entspannung und Stressbewältigung, Soziale Kompetenz, Kommunikation; moderierter Offener Gruppentreff zur Vernetzung der Teilnehmer untereinander, Frauengruppe, Kunstprojekt)

Das Psychosoziale Coaching ist in die Maßnahmen der Qualitätssicherung, Dokumentation und Evaluation von KompAQT eingeschlossen und wird wissenschaftlich begleitet. In Vorbereitung ist ein Evaluationsprojekt in Kooperation mit der Universität Leipzig und dem Humanwissenschaftlichen Zentrum der LMU.

Dokumentation: Projektbericht

Ressourcen, Finanzierung

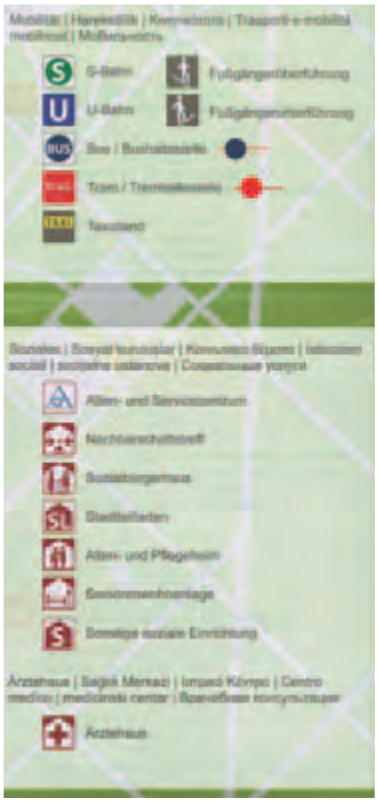
Das Psychosoziale Coaching wird von drei Diplom-Psychologinnen angeboten und ist ein Kooperationsprojekt zwischen „KompAQT – Kompetenzcenter 50plus" (Jobcenter in der Region München) und dem Humanwissenschaftlichen Zentrum der Ludwig-Maximilians-Universität München, Projektleitung: Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Finanzierung durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Kommentar im Projekt

„Durch die obligatorische Terminwahrnehmung beim Arbeitsvermittler erhält jeder Kunde bei Bedarf die Möglichkeit, über das Psychosoziale Coaching eine Zuleitung in die Regelversorgung des Gesundheitssystems zu bekommen. Dies erweist sich als großer Vorteil für die psychologisch/psychiatrische Versorgung der betroffenen Langzeitarbeitslosen … Eine häufig praktizierte somatische Behandlung, wie sie in der Hausarztpraxis üblich ist, lässt psychische Beschwerden … meist unberücksichtigt. Darüber hinaus finden viele Langzeitarbeitslose aufgrund ihrer oft desolaten Lebenslage und ihres schlechten allgemeinen Befindens keinen Zugang zum Gesundheitssystem. Das psychosoziale Coaching schlägt eine Brücke zwischen den Bedürfnissen der Arbeitslosen und den Angeboten des Gesundheitssystems."

Humanwissenschaftliches Zentrum (HWZ)
Ludwig-Maximilians-Universität München
Ansprechpartnerin: Babette Bühler
Poccistraße 5, 80336 München
Tel. 089-544918185
E-Mail: babette.buehler@med.uni-muenchen.de
www.hwz.uni-muenchen.de, www.kompaqt.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011



Aktiv im Alter: Dazu trägt der Seniorenstadtplan der Landeshauptstadt München für die Stadtteile Obergiesing, Untergiesing und Harlaching bei, der unter anderem Haltestellen, WCs und Sitzgelegenheiten sowie soziale Einrichtungen verzeichnet (S. 92)

Wie eine ganze Stadt daran arbeitet, dass ihre Senioren so lange wie möglich zu Hause bleiben können

Prävention und Versorgung für Hochbetagte in der Stadt Rödental

Anlass

Der Rödentaler Seniorenbeauftragte und Hausarzt hatte viele Jahre über die Frage nachgedacht, wie man die Zeit alter Menschen zu Hause verlängern kann, sie in Krisen stabilisieren und den Übergang ins Altenheim verhindern oder hinauszögern kann. Das Ergebnis führte zu einem Konzept, das mit der Kommunalpolitik verbunden wurde.

Projektziele

Aufbau einer wirksamen Prävention unter Hochbetagten, so dass die Lebenszeit in der eigenen Wohnung signifikant verlängert wird. Der Ansatz sind verschiedene kritische Bereiche des sehr alten Menschen: Versorgung zu Hause, Versorgung in Krisen, Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt, Sturzprävention, Sturztherapie, Prävention von stationären Einweisungen und Übergängen ins Altenheim, Beratung und Wohnungsanpassung.

Umsetzung

1. Aufbau einer seniorengerechten Infrastruktur in der Stadt (barrierefreie Gestaltung des öffentlichen Raumes, Verbesserung des Stadtbus-Konzeptes u.a.)
2. Aufbau der Häuslichen Hilfen: niedrigschwellige häusliche Versorgung und motorisches Training mit Sturzprävention bei Hochbetagten durch geschulte Laien. Derzeit werden in Rödental 60 Hochbetagte regelmäßig betreut, im gesamten Landkreis sind es 142 („Begleitung mit Herz und Hand")
3. Beginn des Seniorentreffs der AWO im Jahr 2003. Der Treff wird von einer Sozialarbeiterin betreut, die die Stadt Rödental finanziert. 2009 und 2010: jeweils ca. 1.500 Veranstaltungen mit über 13.000 Besuchern.
4. Ausbildung von ehrenamtlichen Mitarbeitern im Seniorensport (jüngere Senioren helfen Älteren), der Kurs „Sport für Hochbetagte" wird seit 2004 jährlich durchgeführt, bisher wurden über 120 Mitarbeiter geschult.
5. Aufbau von Sportgruppen für Senioren, Hochaltrige und Demente. Einführung von Galileo-Therapiegeräten zur Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft, Koordination, Sturzprävention u.a. 2010: sieben Übungsgruppen mit insgesamt 2.081 Teilnehmern in 264 Veranstaltungen
6. Entwicklung der zugehenden Hilfen: Wöchentliche Hausbesuche durch geschulte Ehrenamtliche bei Hochbetagten zur Erfassung von Risikoindikatoren, häusliche Sturztherapie

7. Aufbau von Netzwerken mit AWO und Wohnbau; Entwicklung weiterer Kooperationen, Runder Tisch mit den Anbietern der Pflege, Pflegebroschüre.

Neue Schritte 2011: Weitere Partnerschaften haben sich entwickelt, Aufbau eines Ernährungsteams für alte Menschen (Prävention von Mangelernährung), pharmakologische Beratung durch den Apotheker, Beratung für behinderte ältere Menschen (VdK), Beratung zur Wohnungsanpassung, weitergehende Hilfen für Menschen mit Demenz, die noch zu Hause leben, Beratungsstelle für Angehörige von Dementen.

Dokumentation: Projektbericht, Information über die Häuslichen Hilfen, Auswertung der Aktivitäten in allen Gemeinden, Ergebnisse der Seniorenbefragungen 2006 und 2008

Ressourcen, Finanzierung

Das aktuelle Projekt „Präventive Hausbesuche bei Hochbetagten" wird je zu einem Drittel vom Bayerischen Gesundheitsministerium, vom Bayerischen Sozialministerium und der Stadt Rödental getragen. Für das Projekt wurde eine Teilzeitkraft mit 25 Wochenstunden eingestellt. Alle übrigen Maßnahmen werden aus Spenden und Preisgeldern finanziert. Evaluation der zugehenden Hilfen in Kooperation mit der Hochschule Coburg.

Kommentar im Projekt

„In einer Stadt von 14.000 Einwohnern wurde durch Ideen und Engagement eine weitreichende Vorsorgung und Prävention für Hochbetagte aufgebaut. Dahinter stehen die Erfahrungen eines Hausarztes, der durch seine jahrzehntelange Arbeit gesehen hat, woran es in der Versorgung der ganz alten Menschen fehlt und was getan werden kann, damit sie länger selbstständig zu Hause bleiben können. Dazu kam der glückliche Umstand, dass der Hausarzt im 1. Bürgermeister der Stadt, im Stadtrat, in der AWO und in der Wohnbaugesellschaft des Landkreises Coburg starke Partner fand … Das Netzwerk der Partner, die gegenseitige Ergänzung und die vertrauensvolle Zusammenarbeit machte es möglich, dass eine Vielzahl von innovativen und erfolgreichen Projekten entstand … Manche Projekte wurden bereits von anderen Kommunen übernommen."

Stadt Rödental
Ansprechpartnerin: Christine Weiß
Bürgerplatz 1, 96472 Rödental
Tel. 09563-9630, Fax 09563-9649
E-Mail: christine.weiss@roedental.de
www.roedental.de

2. Preis im BGPP 2011

Eine ausführliche Projektdarstellung findet sich auf Seite 26ff

Aktiv im Alter

Ein Seniorenstadtplan der Landeshauptstadt München für die Stadtteile Obergiesing, Untergiesing und Harlaching

Anlass

Zwischen einem aktiven Lebensstil, sozialer Teilhabe und Gesundheit besteht ein positiver Zusammenhang. „Was konkret benötigen ältere Menschen, um aktiv am Leben teilzunehmen?" wurde bei einer Ideensammlung des Bürgerforums „Gesund leben in Giesing und Harlaching" gefragt. Die Antwort: Sie brauchen Orientierungshilfen und ganz alltägliche Informationen aus ihrem Umfeld.

Projektziele

In einem Gebiet des Programms „Soziale Stadt" und angrenzenden Vierteln in München fördert ein Stadtteilplan als Orientierungshilfe die wohnortnahe Alltagsmobilität älterer Bewohnerinnen und Bewohner. Er trägt dazu bei, ihre Mobilität zu erhalten und ist somit von großer Bedeutung für die Unterstützung und den Erhalt der physischen und psychischen Gesundheit.

Umsetzung

In vier Arbeitsphasen (Vorarbeiten, Datenaufbereitung, Testphase, Veröffentlichung) wurde ab Dezember 2009 ein Stadtteilplan für Obergiesing, Untergiesing und Harlaching erstellt. Die Projektkoordination lag beim Referat für Gesundheit und Umwelt (RGU) der Landeshauptstadt.

- Erfasst wurden soziale Einrichtungen, Haltestellen, Standorte von Briefkästen, WCs und Sitzgelegenheiten. Auf der Rückseite des Plans sind Adressen und Öffnungszeiten von Kirchen, Stadtteiltreffs und weiteren sozialen Anlaufstellen verzeichnet. Dabei wurden auch die Bedürfnisse älterer Migranten in den Bezirken berücksichtigt.
- Barrierearme Gestaltung des Plans mit großer Schrift, einfachen Symbolen und mehrsprachiger Legende (türkisch, russisch, griechisch, serbokroatisch, italienisch)
- Die Beteiligung der zukünftigen Nutzer war ein zentrales Anliegen: öffentliche Aushänge des Plans in den Altenservicezentren (ASZ) und Stadtteilspaziergänge ermöglichten eine direkte Mitsprache zur Gestaltung; es beteiligten sich mehr als 300 Seniorinnen und Senioren. Die Planerstellung wurde von der Presse begleitet.
- Der Plan wurde im März 2011 in einer Auflage von 10.000 Stück veröffentlicht und ist in den Stadtvierteln in Bibliotheken, Kirchengemeinden, Alten- und Pflegeheimen, den ASZ

und anderen Einrichtungen kostenfrei erhältlich oder per Post zu bestellen (Portokosten trägt das RGU). Er wird auch in den Internetauftritt der Stadt München integriert.

- Ende 2011 ist eine Nutzerbefragung geplant, um die Gestaltung zukünftiger Stadtteilpläne zu optimieren.
- Die Gültigkeit des Plans ist auf etwa drei Jahre angelegt. Die technischen Grundlagen wurden so gestaltet, dass eine weitere Bearbeitung darauf aufbauen und somit etwas kostengünstiger sein kann.

Dokumentation: Projektbericht, Stadtplan, Plakate, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Der Plan wurde im Rahmen des Programms „Aktiv im Alter" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend durch den Generali Zukunftsfonds mit 10.000 Euro für Sachkosten unterstützt. Die Personalkosten trug das RGU. Zehn Einrichtungen beteiligten sich unentgeltlich als Kooperationspartner: die ASZ Obergiesing, Harlaching und Untergiesing, REGSAM, das Quartiersmanagement der Sozialen Stadt Giesing, Vertreter des Bezirksausschusses und des Seniorenbeirats, Innere Mission: Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten in Giesing, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAGs), Umweltverein Green City e.V.

Kommentar im Projekt

„Die bisherigen Rückmeldungen zum Stadtteilplan zeigen, dass er nicht nur von älteren Menschen sondern von allen Altersgruppen gut angenommen wird, welche vergleichbare Nutzungsansprüche an den öffentlichen Raum haben … Der innovative Charakter des Stadtteilplans wurde von der Lokalpolitik wahrgenommen. Im Juni stellte der Stadtrat einen Antrag, in dem das RGU aufgefordert wird, die Stadtteilpläne für alle Bezirke Münchens zu erstellen … Dass das Projekt als Anstoß genommen wird, einen Stadtplan für Seniorinnen und Senioren auch in anderen Kommunen entsprechend der lokalen Voraussetzungen … zu entwickeln, ist nachdrücklich gewünscht. Alle am Projekt Beteiligten geben die Erfahrungen aus der Arbeit gerne weiter."

Landeshauptstadt München, Referat für Gesundheit und Umwelt
Abteilung Gesundheitliche Vorsorge und Prävention
Ansprechpartnerin: Uschi Haag
Bayerstraße 28a, 80335 München
E-Mail: gvp.rgu@muenchen.de
www.muenchen.de/rgu

Übungsnachmittag für Rollator und Scooter

Mobil bleiben von Generation zu Generation: Eine Junior-Senior-Partnerschaft zwischen Mehrgenerationenhaus und Volksschule Mainleus

Anlass

Das Mehrgenerationenhaus Mainleus und die Volksschule Mainleus verbindet eine „Junior-Senior-Partnerschaft". Ein Baustein des umfassenden Konzeptes ist ein freiwilliges soziales Praktikum der Schülerinnen und Schüler der 7. Jahrgangsstufe, die sich unterstützend bei verschiedenen Gruppenangeboten des Mehrgenerationenhauses am Nachmittag engagieren. Ein Nachmittag ist dem Beratungs- und Übungsbedarf von Senioren zur Förderung der Mobilität im Alter durch technische Gehhilfen gewidmet.

Projektziele

Menschen mit Bewegungseinschränkungen, insbesondere mit eingeschränkter Gehfähigkeit, informieren sich über technische Gehhilfen und Zubehör und können diese in realitätsnahen Situationen ausprobieren. Dabei werden sie durch Orthopädiefachkräfte beraten und von Schülerinnen und Schülern unterstützt. Die Schüler lernen den Umgang mit Menschen mit Behinderung.

Umsetzung

Planung eines „Übungsnachmittags für Rollator und Scooter zum Ausprobieren und Kennenlernen", Dauer: 14.00 bis 17.00 Uhr:

- Vorgespräche mit Kooperationspartnern aus der örtlichen Wirtschaft, Schule, Kommune, Hausärzten, Seniorenheimen u.a.
- Vorbereitung der Schülerinnen und Schüler in einer Doppelstunde Unterricht
- Versand von Einladungsschreiben und Programm-Flyer

Der Übungsnachmittag beginnt in Mehrgenerationenhaus mit Kaffee und Kuchen für alle Teilnehmer. Anschließend haben die Seniorinnen und Senioren Gelegenheit, auf dem nahegelegenen Jugendverkehrsübungsplatz der Schule verschiedene Rollatoren und Scooter auszuprobieren (Hausmesse der Sanitätshäuser). Die Schülerinnen und Schüler assistieren ihnen dabei, gemeinsam mit dem Verkehrserzieher der Polizei Kulmbach. Orthopädiefachkräfte beraten zu den verschiedenen Modellen.

Der erste Übungsnachmittag fand am 13. Juli 2011 statt, die Veranstaltung soll einmal jährlich wiederholt werden.

Der Übungsnachmittag wird gemeinsam mit den Kooperationspartnern ausgewertet. Darüber hinaus gibt es im Mehrgenerationenhaus gibt es zweimal jährlich eine Nutzerbefragung.

Dokumentation: Einladungsschreiben, Programm-Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Kooperationspartner sind zwei Orthopädie-Fachgeschäfte aus dem nahegelegenen Kulmbach und die örtliche Physiotherapiepraxis Seuss am Ort. Für die Bewirtung der Teilnehmer mit Kaffee und Kuchen, den Fahrdienst und Werbungskosten/Büromaterial werden Sponsoren gesucht.

Kommentar im Projekt

„Der Nachmittag bietet die Chance, technische Gehhilfen sowie Zubehör problemlos kennen zu lernen und vielleicht auf diese Weise eine Entscheidung zur Verbesserung der Lebensqualität anzubahnen. Die Vor- und Nachteile der einzelnen Modelle können durch aktives Ausprobieren auf dem Verkehrsübungsplatz im wahrsten Sinne des Wortes ‚erfahren' werden ... Die Siebtklässler bieten ihre Hilfe gerne bei diesem besonderen Angebot an."

Mehrgenerationenhaus Mainleus
Ansprechpartnerin: Ingrid Wagner
Mühlstraße 3, 95336 Mainleus
Tel. 09229-975075
E-Mail: mehrgenerationen@awo-ku.de
www.mehrgenerationenhaeuser.de/mainleus

TREFF SPORT & BEWEGUNG

Senioren der Gemeinde Mengkofen sind sportlich aktiv – Ein Projekt zur Gesundheitsförderung, Prävention, Belebung von Gemeinschaft und Zusammenhalt

Anlass

In der Gemeinde Mengkofen mit knapp 6.000 Einwohnern gibt es zwar einen Sportverein mit verschiedenen Sparten, aber für die rund 1.000 Bürger im Alter von 65 Jahren und darüber bestand bis zum Jahr 2008 kein spezielles Angebot. Der Kreistag des Landkreises Dingolfing-Landau verabschiedete Jahr 2007 ein Leitbild für Senioren, das im Handlungsfeld „Lebensqualität, Infrastruktur und Mobilität" als eines von vier Leitzielen vorsieht: „Wir wollen, dass die Gesundheit der Senioren erhalten wird." Dazu wurde in einer ersten Gemeindekonferenz zur Seniorenarbeit im Jahr 2008 der „Treff Sport & Bewegung" ins Leben gerufen.

Projektziele

Ältere Gemeindebürger beteiligen sich an einem offenen Sportangebot, das von Senioren ehrenamtlich geleitet wird. Sie sind damit körperlich aktiv und pflegen zugleich Gemeinschaft und gesellschaftlichen Teilhabe. Begleitet wird das Angebot durch Fachvorträge und Präventionstrainings (Fitness, Sturzprävention).

Umsetzung

Aus der Zielsetzung und den Vorschlägen der Bürgerschaft entwickelte sich im Lauf von drei Jahren ein umfangreiches Angebot, das in der Breite von den älteren Gemeindebürgern sehr gut angenommen wird:

- Wöchentlicher „Treff aktiv": Wandern (zwei Leistungsgruppen, Kurz- und Langstrecke) von Ausgangspunkten im Gemeindebereich, Dauer ein bis zwei Stunden. Zweimal jährlich überregionale Wanderausflüge (z.B. Bayerischer Wald, Englischer Garten in München), zum Abschluss meist Einkehr in geselliger Runde.
- Seniorenbadetag mit Wassergymnastik jeweils von Anfang Oktober bis Ende April mittwochs im Hallenbad (Dauer: zwei Stunden), in den Sommermonaten Seniorenschwimmen mit Wassergymnastik im gemeindeeigenen Freibad.
- Oktober bis April: Seniorenkegeln (Kegelbahnen des Sportvereins), Seniorentanz in der Wirtschaft einer Nachbargemeinde (Bildung von Fahrgemeinschaften zur Anfahrt), ab Oktober 2011 Seniorentanz auch in Mengkofen
- „Präventionstraining und Seniorengymnastik" (Physioklinik Aitrachtal, acht Kursein-

heiten; nach Abschluss bietet ein pensionierter Sportlehrer ehrenamtlich wöchentlich eine Gymnastikstunde zur Fortsetzung an)

- Vorträge von Ärzten und Apothekern, z.B. „Bewegung in der zweiten Lebenshälfte", „Gesunde Ernährung in der zweiten Lebenshälfte – fit in den Frühling", „Medikamente – Worauf ich bei der Anwendung achten muss"

Der Arbeitskreis „Aktiv im Alter" verfolgt die Leitzielumsetzung, bewertet die Ergebnisse, leitet ggf. Änderungen ein und verpflichtet qualifizierte Übungsleiter. Die gemeindeweite Fragebogenaktion „Älter werden in Mengkofen" (2010) fragte auch den „Treff Sport & Bewegung" ab und zeigte eine erfreuliche Zufriedenheit. Gewünschte Ergänzungen waren u.a. Boccia, Radfahren und Seniorengymnastik ab 70.

Dokumentation: Projektbericht, Bilddokumentation, Videoclip

Ressourcen, Finanzierung

Das Angebot trägt sich im Wesentlichen durch das hohe ehrenamtliche Engagement der Bürgerschaft, vor allem der Senioren; dies gilt sowohl für die organisatorische Vorbereitung und Öffentlichkeitsarbeit als auch für die qualifizierte Übungsleitung. Räumlichkeiten und Geräte werden von der Gemeinde gestellt. Ärzte und Apotheker unterstützen das Projekt.

Kommentar im Projekt

„Das Angebot des ‚Treff Sport & Bewegung' hat in der Gemeinde Mengkofen bewirkt, dass sich Senioren aktiv sportlich betätigen. Ein breiter Personenkreis beteiligt sich dabei regelmäßig und engagiert. Aktuelle Themen werden laufend zusätzlich in die Leistungspalette aufgenommen und somit wird den Wünschen und Anregungen der älteren Generation entsprochen. Im Wesentlichen leben die Aktivitäten von freiwilligem Bürgerschaftlichen Engagement aus dem Kreis der Senioren. Somit können wir mit Fug und Recht behaupten: Die Senioren der Gemeinde Mengkofen sind sportlich aktiv und bewegen sich viel."

Kommunale Seniorenpolitik in der Gemeinde Mengkofen
Ansprechpartner: Richard Baumgartner
Am Berg 10, 84152 Mengkofen
Tel. 08733-1095
E-Mail: Richard-Baumgartner@t-online.de
www.Mengkofen.de

Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen

Ein neues Kurskonzept der Volkshochschule Fürth zur Demenzprävention

Anlass

Der Alzheimer-Demenz geht eine Phase voraus, in der die kognitiven Leistungen nachlassen, und zwar in etwas stärkerem Ausmaß, als das bei normaler Altersvergesslichkeit der Fall ist. Diese „leichte kognitive Beeinträchtigung" weist eine hohe Übergangsrate zur Alzheimer-Demenz auf. Das Gehirn ist in diesem Vorstadium aber noch sehr leistungsfähig, es kann noch lernen, das heißt neue Verbindungen knüpfen. Dazu braucht es entsprechende Aufgaben. Besonders gut klappt das Knüpfen neuer Synapsen in Verbindung mit körperlicher Aktivität, die die Durchblutung angeregt und damit das Gehirn mit Nährstoffen versorgt, die es für den Aufbau neuer Verbindungen braucht. „Bewegung für die grauen Zellen" setzt diese Erkenntnis in einem Kursprogramm um.

Projektziele

Verbesserung der physischen und geistigen Leistungsfähigkeit mit Hilfe eines speziell entwickelten Bewegungsprogramms, das geistige und körperliche Aktivität verbindet. Entwicklung und Standardisierung eines Kurskonzeptes für die Volkshochschulen in Bayern zum flächendeckenden Einsatz. Fortbildungen für Kursleiter im Rahmen des Fortbildungsprogramms des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

Umsetzung

Kursbeginn im März 2011. Einführungsvortrag mit Unterstützung der Georg-Simon-Ohm Hochschule, Fakultät für Sozialwissenschaften, Nürnberg: „Klaren Kopf behalten – Bewegung für die grauen Zellen. Was man inzwischen über das Nachlassen und die Aufrechterhaltung der geistigen Kräfte alles weiß"

- Ein Kurs umfasst 12 Termine, jeweils drei mit einem Dozenten. Termin 1: Einführung, erste Übungen, Termin 2-4: gesunde Bewegung und Koordination (Physiotherapeutin), Termin 5-7: Gymnastik und Koordination für Ältere, Yoga-Übungen für Konzentration und Gleichgewicht (Yogalehrerin und Gruppentrainerin), Termin 8: Spiele, Jonglieren (Psychologe), Termin 9-11: Stressfrei tanzen mit und ohne Partner, Koordination gezielt trainieren (Sportwissenschaftlerin) Termin 12: Abschluss (Psychologe)
- Durchführung von zwei Kursen (ein Nachmittags-, ein Abend-Kurs) mit 13 bzw. 14 Teilnehmern im März 2011; weitere Kurse beginnen im Oktober 2011.
- Wissenschaftliche Begleitung des Kurses durch die Georg-Simon-Ohm-Hochschule, Fakultät für Sozialwissenschaften. Die Teilnehmer werden zu Kursbeginn und -ende ge-

testet (Körperliche Fitness: VHS-Fitness-Einschätzungsverfahren, Gedächtnis: Cognitive Failure Questionnaire). Daten von Kursbeginn und -ende liegen nur von einem Teil der Teilnehmer (n=12) vor, deswegen und wegen der kurzen Kursdauer sind signifikante Ergebnisse noch nicht zu erhalten. Die Tests zeigen im Durchschnitt eine leichte Verbesserung der körperlichen Fitness sowie der Gedächtnisleistung nach dem Kurs.

- Die Rückmeldungen der Teilnehmer zum Kurs (VHS-Feedbackbogen) sind sehr positiv.
- Fortbildungen für Kursleiter im Rahmen des Fortbildungsprogramms des Bayerischen Volkshochschulenverbandes sind bereits geplant.

Dokumentation: Konzeption, Programmübersicht, Kurzbericht Testergebnisse und Teilnehmer-Feedback

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung durch Teilnehmer-Beiträge (51 Euro) und die vhs Fürth; die Einführungsveranstaltung ist kostenfrei. Wissenschaftliche Begleitung und Auswertung der Tests durch Dr. Reinhard März, Lehrbeauftragter der Georg-Simon-Ohm-Hochschule, und Studenten.

Kommentar im Projekt

Die ‚leichte kognitive Beeinträchtigung' … hat eine wichtige Bedeutung deswegen, weil eine echte Therapie der Alzheimer-Demenz derzeit nicht existiert (und auch nicht in Sicht ist). Das Gehirn ist in dieser Phase noch intakt und kann alles, was ein gesundes Hirn kann: Es kann noch LERNEN … Dazu braucht es eigentlich nur die ‚Herausforderung', also die entsprechenden (geistigen) Aufgaben: Konzentration des Geistes auf ein Problem oder aktives Lernen neuer Inhalte. In der Tat hat u.a. die berühmte Nonnenstudie gezeigt, dass Menschen, die bis ins hohe Alter geistig aktiv waren, keine Anzeichen von Alzheimer erkennen ließen, obwohl ihre Gehirne ausgeprägte Alzheimer-Kennzeichen aufwiesen … Schon im Vorfeld – durch Mund-zu-Mund-Propaganda – wurde erhebliches Interesse an diesem Thema geweckt und schon vor Erscheinen des Programms kamen erste Anfragen … Das Teilnehmer-Feedback ist hervorragend."

Volkshochschule Fürth gGmbH, Programmbereich Gesundheit
Ansprechpartner: Sebastian Bittner
Hirschenstraße 27-29, 90762 Fürth
Tel. 0911-9741705
E-Mail: sebastian.bittner@vhs-fuerth.de
www.vhs-fuerth.de

BLSV-Trainer Bewegung und Sport 70+

Eine Zusatzqualifikation des Bayerischen Landes-Sportverbandes für Übungsleiterinnen und Übungsleiter in Sportvereinen

Anlass

Die Prognosen zur demografischen Entwicklung weisen einen deutlichen Altersanstieg in der Bevölkerung auf. Vor diesem Hintergrund müssen auch die Sportvereine in Bayern ihre Angebote weiterentwickeln. Durch die seit Jahren etablierte Übungsleiter-Ausbildung „Sport für Ältere" und das Projekt „Richtig fit ab 50" hat der Bayerische Landes-Sportverband (BLSV) hier bereits strukturelle Veränderungen angeregt. Um auch für die Altersgruppe der über 70-Jährigen zielgerichtete Bewegungsprogramme zur Gesundheitsförderung anbieten zu können, ist es erforderlich, die Übungsleiter diesbezüglich weiter zu qualifizieren und für den Vereinssport 70+ fit zu machen.

Projektziele

Erweiterung der Handlungskompetenz von Übungsleitern; Aufbau zielgruppenspezifischer Angebote für Hochaltrige in Sportvereinen auch in sozialpolitischer Hinsicht; Erhalt/Bindung von Mitgliedern als bewegungsaktive, gesundheitsbewusste Menschen im sozial aktiven Umfeld des Vereins; Erhalt/Steigerung psycho-physischer Gesundheitsressourcen für mehr Lebensqualität; Außendarstellung bayerischer Sportvereine als Institution für alle Altersgruppen.

Umsetzung

Entwicklung eines Ausbildungskonzepts mit Curriculum für die Zusatzqualifikation „Bewegung und Sport 70+" mit 30 Unterrichtseinheiten zu sport- und trainingswissenschaftlichen Aspekten (Bedeutung, Veränderung und Trainierbarkeit von Muskelkraft, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer im Alter) sowie zur Lebenswelt älterer Menschen, psychosozialen und physischen Veränderungen im höheren Lebensalter und häufigen geriatrischen Krankheitsbildern. Weitere Themen sind Methodik und Didaktik (Übungsauswahl, Übungsorte, Trainingsgeräte, Kommunikation bei Hör- und Sehbehinderung) sowie spezielle Aspekte, z.B. Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining, „Sitzgymnastik oder im Stehen?".

- Ausschreibung und Werbung über Info-Flyer, Beiträge im Verbandsorgan „Bayernsport" und auf der Homepage unter www.blsv.de, Information der Gremienmitarbeiter, Sportvereine und deren Übungsleiter.
- Akquise von Referenten mit methodisch-didaktischer Qualifikation und Lehrerfahrung

in der Erwachsenenbildung. Erstellung und Druck von Ausbildungsmaterialien, die auch für den Einsatz vor Ort in den Vereinen anwendbar sind.

- Pilotlehrgänge für Südbayern (Sportschule Oberhaching, Kompaktlehrgang über vier Tage im Juni 2010) und Nordbayern (Rummelsberg, zwei Wochenenden im Oktober 2010). Auswertung mittels Evaluationsbögen bei Teilnehmenden und Referenten, die Rückmeldungen der Teilnehmer waren sehr positiv (z.B. „Lehrinhalte gut und vielfältig", großes Spektrum wird abgedeckt", „wichtiges Thema gut aufbereitet", „viele Anregungen für die Praxis", „wichtig für die Seniorenarbeit").

Seit Mai 2011 ist das Projekt dauerhaft im Bildungsprogramm des BLSV verankert.

Dokumentation: Projektbericht, Ausbildungsinhalte, Flyer, Programmheft, Fotodokumentation, Feedbackbogen, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Nutzung von verbandeseigenen Informationswegen, Ausbildungsstätten und Hilfsmitteln für die Lehrgangsorganisation. Hauptamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des BLSV (Projektteam: drei Personen) sowie Referenten auf Honorarbasis, Finanzierung durch Eigenmittel und Teilnehmergebühren

Kommentar im Projekt

„Gesundheitsförderung und Prävention wird vor allem bei Kindern, Jugendlichen und (berufstätigen) Erwachsenen forciert. Ältere und hochbetagte Menschen finden hingegen bislang leider noch nicht die erforderliche Aufmerksamkeit … In Bayern gab es noch keine vergleichbare Aus-, Fort- oder Weiterbildungsmöglichkeit für Übungsleiter im Bereich ‚Bewegung und Sport 70+'. Die Teilnehmenden können mit dieser Qualifikation nicht nur die Angebotsvielfalt in den Sportvereinen bereichern, sondern durch Kooperationen mit anderen Trägern der Altenarbeit auch Bevölkerungsteile erreichen, die keinen Zugang zum Vereinssport haben, z.B. Seniorenkreise in (Kirchen-) Gemeinden, Betreute Wohneinrichtungen, Alten- und Seniorenheime."

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.
Ansprechpartnerin: Nicole Schwarz
Georg-Brauchle-Ring 93, 80992 München
Tel. 089-15702-513, Fax 089-15702-517
E-Mail: nicole.schwarz@blsv.de
www.blsv.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Familie im Zentrum päventiver Maßnahmen: Das grenzüberschreitende Projekt „FamilienBande - Was geht ab?" im Berchtesgadener Land, in Traunstein und Salzburg gibt Eltern Orientierungshilfen im Erziehungsalltag (S.106)

12.000 Besucher aller Altersgruppen, 90 Aussteller, ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, Gelegenheiten zum Ausprobieren und Informationen über gesundheitsbezogene Angebote im Landkreis:
die Fürstenfelder Gesundheitstage geben Impulse für die Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit (S.104)

Fürstenfelder Gesundheitstage

Das Veranstaltungsforum Fürstenfeld gibt vielfältige Impulse für die körperliche und seelische Gesundheit

Anlass

Einen „Gesunden Landkreis" wünschte sich Landrat Thomas Karmasin im Rahmen einen Interviews mit dem Katholischen Kreisbildungswerk Brucker Forum. Das Forum sah dies als Herausforderung für seine Bildungsarbeit an und organisierte erstmals 2004 die „Fürstenfelder Gesundheitstage". Inzwischen hat das Veranstaltungsforum Fürstenfeld, ein Eigenbetrieb der Stadt Fürstenfeldbruck, die Trägerschaft übernommen.

Grundlage der Konzeption ist Antonovskys Modell der Salutogenese mit der Frage „Wie entsteht körperliche und seelische Gesundheit?". Schwerpunkte sind die Themenbereiche „Gesundheitsvorsorge, Prävention" und „Umgang mit Krankheiten".

Projektziele

Leitgedanke ist, den Besucherinnen und Besuchern aus dem Landkreis Fürstenfeldbruck und darüber hinaus Impulse zu geben, die eigene körperliche und seelische Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, individuelle Ressourcen zu entdecken und zu fördern, um mit Stressoren möglichst gut umzugehen und durch Informationen Hilfestellungen im Umgang mit Krankheiten zu geben. Begleitend werden nachhaltige Projekte zur Gesundheitsvorsorge im Landkreis initiiert.

Umsetzung

Ein siebenköpfiges Projektteam gestaltet unter der inhaltlichen Leitung von Dr. Maria Leitenstern-Gulden zu aktuellen gesundheitsrelevanten Themen zielgruppenorientiert das Vortrags- und Mitmachprogramm der zweitägigen „Fürstenfelder Gesundheitstage". Die Gesundheitstage finden seit 2004 jedes Jahr im Sommer im Veranstaltungsforum Fürstenfeld statt.

- Eingebunden werden Experten, öffentliche und ehrenamtliche Einrichtungen, Initiativen, Bildungsstätten, wobei die inzwischen sehr gute Vernetzung des Projektteams auf Landkreisebene hilfreich ist.
- Themen des vielfältigen Programms mit Vorträgen, Gelegenheiten zum Ausprobieren und Informationen über Angebote im Landkreis sind Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress, Gesundheit am Arbeitsplatz, Umgang mit Krankheiten. Im Jahr 2010 verzeichneten die Gesundheitstage 90 Aussteller und rund 12.000 Besucher.
- Im Rahmen der Gesundheitstage wurden außerdem nachhaltige Projekte im Landkreis

angeregt und etabliert: „Fitte Kindergartenkinder", „Mehr Bewegung für unsere Kinder" an Grundschulen, „Gesundes Pausenbrot" an der Grund- und Hauptschule Emmering, Etablierung des Förderprogramms „opstapje" zur Elternbildung im Landkreis und Vernetzung mit dem Netzwerk Junge Familien, Herausgabe eines „Gesundheits- und Sozial-Wegweisers" für den Landkreis, Kommunikationszentrum für Selbsthilfegruppen, Kooperation des Hauses der Eigenarbeit und des Münchner Bündnisses gegen Depression e.V., „Bio für Kinder" im Kinderhaus Puchheim.

Dokumentation: Projektdarstellung, Presseberichte, Filmdokumentationen der Gesundheitstage 2005, 2007 und 2010, Programm der Gesundheitstage 2010

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung der Gesundheitstage über Sponsoring und Ausstellungsgebühren für kommerzielle Anbieter (gemeinnützige Aussteller entrichten nur einen Unkostenbeitrag). Kooperationspartner des Veranstaltungsforums Fürstenfeld sind das Agenda 21-Büro des Landkreises, das Klinikum Fürstenfeldbruck sowie die AOK München, der TuS FFB, TÜV SÜD Life Service, die Soziale Stadt Fürstenfeldbruck, das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten sowie Kieser Training. Wichtigste Medienpartner sind die Süddeutsche Zeitung und Bayern 2. Der Eintritt für Besucher ist frei.

Die Initiative „Gesund.Leben.Bayern." fördert ausgewählte Projekte im Rahmen der Fürstenfelder Gesundheitstage seit 2005.

Kommentar im Projekt

„Die Fürstenfelder Gesundheitstage haben sich … als Großveranstaltung auf dem Gesundheitssektor im Großraum München gut etabliert … Es gelingt uns, neben der ‚klassischen' Klientel von Gesundheitstagen, der Generation 50 plus, auch jüngere Besucher zu erreichen. Bei der jungen Generation muss Gesundheitsvorsorge ansetzen … Als weiteres wichtiges Ergebnis haben wir nachhaltige Gesundheitsprojekte im Landkreis initiiert. Wir haben Vernetzungen … angestoßen, die ohne die Gesundheitstage nicht entstanden wären. Die Fürstenfelder Gesundheitstage können als Modellprojekt auf andere Landkreise Bayerns sowie bundesweit übertragen werden. Ein Beispiel dafür sind die Pasinger Gesundheitstage, für die die Fürstenfelder Gesundheitstage Pate gestanden haben."

Veranstaltungsforum Fürstenfeld
Ansprechpartner: Norbert Leinweber
Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck
Tel. 08141-6665100
www.fuerstenfeld.de

FamilienBande – Was geht ab?

Familie im Zentrum präventiver Maßnahmen – Ein grenzüberschreitendes Projekt der Caritas-Fachambulanzen im Berchtesgadener Land und in Traunstein gemeinsam mit Akzente Salzburg

Anlass

Immer mehr Eltern können aus wirtschaftlichen, beruflichen und anderen Gründen die Erziehung ihrer Kinder nicht ausreichend wahrnehmen, viele sind auch durch (Sucht-) Erkrankungen, Arbeitslosigkeit oder einen fehlenden Partner belastet. Sie im Besonderen und Eltern im Allgemeinen sollen in der Erziehungsarbeit unterstützt werden. FamilienBande war ein grenzüberschreitendes EU-Projekt der Caritas Fachambulanzen im Berchtesgadener Land und in Traunstein gemeinsam mit „Akzente" Suchtprävention im Land Salzburg.

Projektziele

Stärkung der vitalen „Bande" innerhalb einer Familie, Förderung der Erziehungs- und Handlungskompetenzen von Eltern, Sensibilisierung für die Vorbildfunktion von Erziehungsberechtigten und -beteiligten, Aufbau eines Risikobewusstseins gegenüber Suchtmitteln. Mehr Eltern entdecken ihre präventiven Möglichkeiten, insbesondere jene, die bislang kaum Zugang zu Angeboten der Suchtprävention fanden. Fortbildung von Multiplikatoren zum Thema „Kinder aus suchtbelasteten Familien", Vernetzung der Hilfesysteme.

Umsetzung

Das Projekt lief von Juni 2008 bis Mai 2011. In dieser Zeit wurden verschiedene Bausteine auf den Weg gebracht:

- „ElternTische": niedrigschwelliger, von Moderatorinnen begleiteter Erfahrungsaustausch zu Erziehungsfragen zwischen Eltern zu Hause; insgesamt fanden 136 Eltern-Tische statt. Dazu wurde auch eine DVD „Suchtverlockungen in der Pubertät" entwickelt, die Szenen und Lösungsmöglichkeiten bei Konflikten in der Pubertät zeigt, Themen sind Computerspiele, Alkohol, Nikotin, Cannabis.
- Elternkurs „Hilfe mein Kind pubertiert" (insgesamt 16 dreitägige Kurse)
- Elternvorträge zum Thema Pubertät (52 Elternabende, vor allem in Schulen und Pfarrgemeinden)
- Entwicklung des pädagogischen Abenteuerprogramms „Rettet Fantasia" für 4. Schulklassen zur Stärkung sozialer Kompetenzen, 81 Klassen nahmen im Hochseilgarten Bad

Reichenhall daran teil. Anschließend wurden die Eltern zum Infoabend „Rettet Fantasia – Kinder stark machen durch Kreativität und Abenteuer" eingeladen (36 Infoabende)

- Schulungsangebot für Multiplikatoren in Kindertagesstätten: „Kinder aus suchtbelasteten Familien" (insgesamt vier zweitägige Kurse, zwei eintägige Kurse)
- Für die schwer erreichbare Zielgruppe Väter wurde das „Vater-Kind-Abenteuer" entwickelt (sechs Tagesveranstaltungen für Väter und Kinder im Hochseilgarten, ein Wochenende für Väter und Söhne von 10 bis 15 Jahren, kostenfreie Teilnahme)

FamilienBande wurde von der Katholischen Stiftungsfachhochschule München, Abteilung Benediktbeuern, evaluiert. Auf der Abschlusstagung des Projekts im Mai 2011 wurden die Ergebnisse präsentiert und Fokusthemen diskutiert.

Dokumentation: Projektbericht der Jahre 2008 bis 2010, Evaluationsbericht, Flyer, DVD „Suchtverlockungen in der Pubertät", Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wurde als EU-Projekt aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) des INTERREG IV gefördert. Kofinanzierung für die bayerischen Partner durch die Regierung von Oberbayern sowie die Landkreise Berchtesgadener Land und Traunstein und Eigenmittel.

Kommentar im Projekt

„Eltern brauchen Ermutigung! Denn: Der Erziehungsalltag läuft nicht immer wunschgemäß ab, selten ‚funktioniert' Familie nach Plan. FamilienBande gibt mit einfachen Botschaften Eltern eine Orientierung: Sich Zeit nehmen für die Familie – Die Stärken der Kinder fördern – Auseinandersetzungen führen und in Kontakt bleiben – sich der eigenen Vorbildwirkung bewusst sein – Austausch mit anderen Eltern über Erziehungsthemen … In der Evaluation konnte … nachgewiesen werden, dass der Informationsstand der TeilnehmerInnen zu Suchtmitteln und Prävention und zu Schutzfaktoren sich verbessert hat. Sie wurden bestärkt (‚Wir machen es richtig') oder haben nach Veranstaltungen Vorsätze gefasst (‚genauer hinschauen')."

Caritas Fachambulanz im Berchtesgadener Land und in Traunstein
Ansprechpartner: Marco Balonier
Wittelsbacher Straße 10b, 83435 Bad Reichenhall
Tel. 08651-9585-0, Fax 08651-9585-11
E-Mail: Fachambulanz BGL@caritasmuenchen.de
www.caritas-fachambulnaz-bgl.de

PiA – Prävention im Aufwind

Die Fachstelle Prävention im Landkreis Cham knüpft ein flächendeckendes Netzwerk

Anlass

Um eine Qualitätsoffensive für Prävention zu starten, wurde Anfang 2009 am Amt für Jugend und Familie im Landratsamt Cham die Fachstelle Prävention mit den Inhalten Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz, Jugendhilfeplanung und Jugendarbeit geschaffen. Die Suchtprävention wurde vom Gesundheitsamt am Landratsamt übernommen. Unter dem Titel „PiA – Prävention im Aufwind" sollte ein möglichst flächendeckendes, sich gegenseitig durchdringendes Programm auf den Weg gebracht werden. Der Landkreis Cham an der Grenze zu Tschechien ist der fünftgrößte Flächenlandkreis in Bayern mit rund 130.000 Einwohnern.

Projektziele

Kinder und Jugendliche im Landkreis wachsen zu gesunden, starken, selbstbewussten jungen Erwachsenen heran. Vernetzung der Akteure im Landkreis zur Abdeckung möglichst vieler Handlungsziele hinsichtlich der Prävention und des erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes. Zielgruppen sind 1. Kinder und Jugendliche, 2. Kindergärten, Schulen, 3. Vereine, Multiplikatoren, Jugendbeauftragte, 4. Behörden, 5. Unternehmen, 6. Bürgerinnen und Bürger des Landkreises.

Umsetzung

Ein Schwerpunkt wurde 2009 auf die Prävention von Alkoholmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen gelegt, flankiert von weiteren Präventionsthemen, die immer auf Stärkung sowohl des Individuums als auch des Gemeinwesens ausgelegt waren. In der Praxis entstehen Wechselwirkungen, die sich gegenseitig positiv beeinflussen. Die Aktivitäten des Jahres 2009 werden seither mit geringfügigen Änderungen fortgesetzt:

1. Kinder und Jugendliche: Projekt „Bücher bauen Brücken" zur Leseförderung und Gegensteuerung unkontrollierten Medienkonsums, Förderung der Kreativität – Gestalterische Auseinandersetzung mit dem Thema Grenze

2. Kindergärten und Schulen: Spielzeugfreier Kindergarten, Streitschlichter-Seminare, Klasse2000, Elternrunden, Ausstellung NA TOLL! zur Prävention von Alkoholmissbrauch, Theater – Prävention zum Thema Rechtsextremismus

3. Vereine, Multiplikatoren: Vorträge für Jugendleiter und andere Interessierte zu Sucht, Verhalten, Medien, Gesundheit, Extremismus, Recht (insgesamt 25 Veranstaltungen mit 477 Teilnehmern im Jahr 2009)

4. Behörden: Auflagenkatalog für Veranstaltungen (Jugendschutz), Vereinbarung gegen den Alkoholmissbrauch bei Festveranstaltungen im Landkreis
5. Unternehmen: Schreiben des Landrats an die Tankstellenbetreiber mit der Bitte um Verzicht auf die Abgabe von Alkohol in der Zeit von 20.00 bis 6.00 Uhr
6. Bürgerinnen und Bürger: Lokaler Aktionsplan Landkreis Cham im Rahmen des Bundesprogramms „Vielfalt tut gut – Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie" mit 17 Einzelprojekten, Ideenwettbewerb zur Prävention von Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen

Dokumentation: Projektbericht, Vereinbarung gegen den Alkoholmissbrauch/Erklärung der Bürgermeister des Landkreises, Formular zur Gestattung eines vorübergehenden Gaststättenbetriebes mit Auflagen zum Jugendschutz

Ressourcen, Finanzierung

Budget der Fachstelle für Prävention aus Landkreismitteln

Kommentar im Projekt

„Der Titel ‚PiA – Prävention im Aufwind' verweist auf eine durch alle Bevölkerungsschichten gehende, sich gegenseitig Auftrieb gebende Präventionsarbeit. In der Auswertung konnte festgestellt werden, dass ein hoher Anteil der Bevölkerung aktiviert werden konnte. Alle Zielgruppen brachten neue Produkte in Forum von kurz-, mittel- und langfristig angelegten Projekten, Initiativen, Werken in Institutionen, Verwaltungen und NGOs hervor. In der Tat war es so, dass durch das sich verändernde Bewusstsein eine ‚Thermik' entstand, die der Präventionsoffensive und den damit angesprochenen Zielgruppen Aufwind verlieh."

Landratsamt Cham
Fachstelle für Prävention im Amt für Jugend und Familie
Ansprechpartner: Andreas Pregler
Rachelstraße 6, 93413 Cham
Tel. 09971-78306
E-Mail: andreas.pregler@lra.landkreis-cham.de
www.landkreis-cham.de

Aktiv Park Kneippland® Unterallgäu

Sich mit einfachen Mitteln gesund halten: Kneipp-Erlebnisse für Einwohner und Gäste des Landkreises Unterallgäu

Anlass

Ganzheitliche Lehren wie die von Pfarrer Kneipp mit ihren fünf Elementen, die die Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele berücksichtigen, bilden für die Gesundheitsförderung der Bevölkerung eine hervorragende Basis. Die zahlreichen im Unterallgäu bereits vorhandenen Gesundheitseinrichtungen werden im Aktiv Park Kneippland® Unterallgäu unter einem gemeinsamen Dach in und außerhalb der Region bekannt gemacht.

Projektziele

Die aktive Nutzung von Kneipp-Erlebnisstationen und -Anlagen soll das individuelle Verhalten nachhaltig und positiv zum Wohle der eigenen Gesundheit verändern, bei der einheimischen Bevölkerung ebenso wie bei Urlaubsgästen. Angesprochen sind alle Altersgruppen, vor allem auch Familien mit Kindern. Die Stationen sind über den gesamten Landkreis verteilt (nicht nur in den Kurorten) und stärken das regionale Bewusstsein für das Kneippland® Unterallgäu als Gesundheitsregion in der Tradition Kneipps.

Umsetzung

Vernetzung von erlebnisorientierten Gesundheitsanlagen, an denen aktiv, eigenverantwortlich und meist kostenfrei Übungen bzw. Anwendungen zur individuellen Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden können. Koordination und Organisation des Projektes durch die Unterallgäu Aktiv GmbH.

- Sieben Kneipp-Erlebnisstationen: Gesunder Dreiklang Bad Wörishofen (Gradieranlage, Osteo-Walk, Kneipp-Anlage), Wassererlebnis Bedernau (Natur-Therme, Wassererlebnispfad), Kneipp-Aktiv-Park Ottobeuren (Kneipp-Erlebnistreppe, Meditationswiese), Schloss-Aktiv-Park Bad Grönenbach (Outdoor-Fitness-Geräte, Barfußparcours, Kneippanlage), Naturerlebnis Benninger Ried (Themengarten, Riedmuseum), Walderlebnis und innere Einkehr Buxheim (Walderlebnispfad, Deutsche Reichskartause), Sinnenpark auf dem „Alten Friedhof" Kirchheim (Begegnungsstätte, Kräuterspinne, Kapelle). Weitere 10 Landkreisgemeinden sind mit ihren Kneipp-Anlagen am Projekt beteiligt.
- Bauliche Maßnahmen: Jede Erlebnisstation wurde mit fünf Alu-Stelen gekennzeichnet, die die Elemente der Lehre Kneipps repräsentieren. Info-Tafeln an den Erlebnisstationen

und an den Kneipp-Anlagen erläutern die Anwendungen. Die Stationen sind an das Radwegenetz angebunden.

- Öffentlichkeitsarbeit: Internetauftritt, Flyer, Übersichtskarte, Präsentation bei verschiedenen Veranstaltungen, Radtour-Vorschläge in der lokalen Fahrradkarte u.a.
- Eine Projektgruppe aus Vertretern der beteiligten Orte arbeitet gemeinsam an der Belebung und Bekanntmachung des Projektes, Zusammenarbeit mit regionalen Akteuren, z.B. Unterallgäuer Gästebegleiter (geführte Touren), Gastronomie (mindestens ein gesundes Gericht aus regionalen Produkten, in der Speisekarte gekennzeichnet mit dem Logo des Aktiv Parks)

Dokumentation: Projektbericht, Fotodokumentation, Flyer, CD-ROM, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung der Maßnahmen über die Unterallgäu Aktiv GmbH, den Landkreis Unterallgäu und beteiligte Städte und Gemeinden sowie über das EU-Förderprogramm Leader. Die laufende Finanzierung von Projektmanagement und Marketing über den Landkreis Unterallgäu und die Unterallgäu Aktiv GmbH, die Kosten für Betrieb und Pflege der Anlagen vor Ort werden von den jeweiligen Gemeinden getragen.

Kommentar im Projekt

„In der Gesundheitsregion Kneippland® wurde ein Aktiv Park geschaffen, in dem das Kneippsche Naturheilverfahren zum spürbaren Erlebnis wird … Vor Ort können die fünf Elemente der Lehre von Pfarrer Sebastian Kneipp in vorbeugenden Anwendungen ausprobiert werden und damit deren positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele erfahren werden … Der Landkreis möchte die Entwicklung hin zu einer Gesundheitslandschaft unterstützen, deren Angebote neue Zielgruppen für Kneipp gleichermaßen in der Unterallgäuer Bevölkerung (wohnortnahe Gesundheitsvorsorge) wie auch des Gesundheitstourismus (Gesundheitsvorsorge im Urlaub) gewinnen … Sich mit einfachen Mitteln gesund zu halten, das ist die Botschaft, die der Aktiv Park Kneippland® Unterallgäu vermitteln will."

Unterallgäu Aktiv GmbH
Regionalmanagementeinrichtung Landkreis Unterallgäu
Ansprechpartner: Kathrin Rietzler, Michael Stoiber
Kneippstraße 2, 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247-99890-0, 08247-99890-20
E-Mail: info@aktivpark-kneippland.de, info@unterallgaeu-aktiv.de
www.aktivpark-kneippland.de, www.unterallgaeu-aktiv.de

1. Bad Feilnbacher Bürgergesundheitskur

Eine naturheilkundliche Kur für die Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Bad Feilnbach

Anlass

„Wir kuren selbst, bevor die Gäste kommen": Unter diesem Motto sollen die Einwohner Bad Feilnbachs – insbesondere die Vermieter – die Möglichkeit haben, eine naturheilkundlich orientierte Kur durchzuführen, die aufbaut, regeneriert und entgiftet. Dem Heilbad, dass sich im Strukturwandel befindet, wird damit eine neue Zielgruppe erschlossen.

Projektziele

Integration der Einheimischen in das örtliche Gesundheitsangebot, das sie zu einem Vorzugspreis ausprobieren können, höhere Identifizierung mit dem Kurmittel „Moor" und dadurch auch verbesserte Information der Gäste über die Angebote. Bürgerinnen und Bürger erfahren die Vorzüge des Lebens in einem Heilbad. Eine Anwendungsstudie macht die Ergebnisse der Kur wissenschaftlich verwertbar.

Umsetzung

Die Idee einer Kur für Einheimische entstand in Zusammenarbeit der Kur- und Gäste-Information Bad Feilnbach und der Firma Dr. Niedermaier Pharma GmbH, Kooperationspartner sind das Ambulante Kurmittelhaus und ein örtlicher Heilpraktiker. Basis ist die „Symbiontic-Kur" (Dr. Niedermaier Pharma), die auch vom Bayerischen Heilbäderverband unterstützt wird. Begleitend bietet das Kurmittelhaus Massagen, Lymphdrainage, Moorpackungen und die freie Nutzung des Schwimmbades während der Kur an. Das Angebot besteht seit April 2011.

Die Kur kann begleitend zur täglichen Arbeit durchgeführt werden. Im Verlauf sind drei Gespräche mit dem Heilpraktiker vorgesehen, ein Abschlussgespräch findet vier Wochen nach der Kur statt. Bislang konnten 27 Teilnehmer gewonnen werden (Stand Juli 2011).

- Angebotsentwicklung: Workshop zur Ideenfindung, Marketing, Schulung der Mitarbeiter der Kur- und Gästeinformation, um die Informationen zur Kur weitergeben zu können. Vorstellung der Kur bei zwei öffentlichen Veranstaltungen.
- Begleitung durch Anwendungsstudie: Anonymisierte Dokumentation des Kurverlaufs und wissenschaftliche Auswertung durch Dr. Niedermaier Pharma GmbH.

- Begleitend wird ein Gesundheitsleitfaden für Bad Feilnbach erstellt, der alle gesundheitsbezogenen Angebote (Ärzte, Kliniken, Heilpraktiker u.a.) zusammenfasst. Er soll die Beratung der Gäste sowie die Entwicklung innovativer Angebote erleichtern.

Derzeit wird mit den Gesundheitsdienstleistern im Ort (Ärzte, Heilpraktiker) für 2012 eine weitere Bürgergesundheitskur konzipiert.

Dokumentation: Projektbeschreibung/Marketingplan

Ressourcen, Finanzierung

Die Firma Dr. Niedermayer Pharma GmbH unterstützte das Projekt mit einer Anwendungsstudie. Dadurch konnte ein Preis angeboten werden, der nahe am Selbstkostenpreis lag. Das Marketing wurde von den Partnern gemeinsam getragen, die Angebotsentwicklung übernahm die Kur- und Gästeinformation.

Kommentar im Projekt

„Neue Wege wurden mit der Kur beschritten und gleichzeitig konnte in Zusammenarbeit mit Partnern aus Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung ein völlig neues touristisches Gesundheitsangebot erstellt werden … Die Entwicklung der nächsten individuellen Bürgerkur wird aktuell vorbereitet. Bei den Netzwerktreffen haben alle Ärzte, Heilpraktiker und Kliniken teilgenommen. Dies soll den Grundstein für die Entwicklung eines regionalen/gemeindlichen Gesundheitsnetzwerks bilden … Eine Marke ‚Natur-Heil-Dorf Bad Feinbach' muss auch von allen Beteiligten gelebt werden. Das Angebot der Bürgergesundheitskur auf naturheilkundlicher Basis hat dazu mit beigetragen."

Gemeinde Bad Feilnbach
Ansprechpartner: Florian Hoffrohne
Bahnhofstraße 5, 83075 Bad Feilnbach
Tel. 08066-887-11, Fax 08066-887-16
www.badfeilnbach.de

Fitness für Körper und Geist

Die Turngemeinde Landshut von 1861 e.V. bietet Ausgleich durch Bewegung und Entspannung

Anlass

Viele Menschen finden den Ausgleich zum oft bewegungsarmen Berufsalltag über Sport. In der heutigen Stressgesellschaft erreicht dieser Ausgleich leider nicht alle Menschen.

Auch finden viele einen Ausgleich nicht durch „Auspowern", sondern durch Entspannung. Deshalb wird das Sportangebot des Vereins mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung nach Jakobson erweitert.

Projektziele

Gewinnung neuer Mitglieder für die Turngemeinde Landshut von 1861 e.V. und Zusatzangebot für bereits vorhandene Mitglieder. Abrundung des Sportangebots.

Umsetzung

Die Turngemeinde Landshut von 1861 e.V. hat ca. 5.600 Mitglieder, sie ist der größte Breitensportverein der Stadt und im Bezirk Niederbayern. Auf Landesebene gehört der Verein zu den fünf größten Sportvereinen und bundesweit findet die Turngemeinde Landshut ihren Platz im ersten Dutzend.

In 19 Abteilungen (ohne Fußball) und einigen Gruppen sind rund 180 Übungsleiter tätig. Dazu ist ein hauptamtlicher Sportlehrer angestellt. Sie alle nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Zu den bereits vorhandenen Angeboten des Vereins wie z.B. Pilates und Tai Chi Chuan wird ab September 2011 Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson angeboten.

Dokumentation: Kurzfassung der Bewerbung

Ressourcen, Finanzierung

Die Finanzierung wird vom Verein vorgestreckt in der Hoffnung, neue Mitglieder zu gewinnen.

Kommentar im Projekt

„Unsere Turngemeinde feiert in diesem Jahr ihr 150-jähriges Vereinsjubiläum … Wir sind stets bestrebt, unser Sportangebot dem Puls der Zeit anzupassen, dies gelingt uns dank des unermüdlichen Einsatzes unserer über 180 ehrenamtlichen Übungsleiter! Turngemeinde Landshut – ein moderner Verein mit Tradition!"

Turngemeinde Landshut von 1861 e.V.
Geschäftsstelle
Ansprechpartner: Bernhard Förster
Sandnerstraße 7, 84034 Landshut
Tel. 0871-62079, Fax 0871-640324
E-Mail: info@turngemeinde-landshut.de
www.turngemeinde-landshut.de

Frauenkurs „Sport & Gesundheit“

Ein Angebot für Frauen mit Migrationshintergrund in Schweinfurt

Anlass

Prävention im gesamtheitlichen Gesundheitsverständnis bedeutet auch, Zugang und Teilhabe an gesundheitsfördernden Maßnahmen zu ermöglichen. Menschen mit Migrationshintergrund haben oft ein anderes habituelles Bewegungsverhalten als Menschen ohne Migrationshintergrund, Teilhabe an gesundheitswirksamen Bewegungsprogrammen ist nur in geringem Maße gegeben. Häufig ist dies auch Kommunikationsschwierigkeiten geschuldet, Angebote erreichen die Zielgruppe kaum.

Aus einer Zukunftswerkstatt des Netzwerkprojektes „Vereint in Bewegung“ im November 2010 in Schweinfurt wurde die Anregung aufgegriffen, Sportangebote insbesondere für Frauen mit muslimischem Migrationshintergrund zu schaffen.

Projektziele

Zuführung kleiner Gruppen von Frauen mit Migrationshintergrund in ein regelmäßiges Sportangebot eines bestehenden Sportvereins. In einem geschützten Rahmen werden Frauen unter weiblicher Anleitung zum Sporttreiben animiert. Gerade bei Frauen mit muslimischem Migrationshintergrund können unter diesen Rahmenbedingungen Ängste abgebaut werden und die hohe, positive Bedeutung von Bewegung und Sport in die Familien hinein getragen werden.

Umsetzung

Das inzwischen zum zweiten Mal in Folge durchgeführte Projekt ist ein Frauensportkurs, bei dem eine Sportwissenschaftlerin des Idealvereins für Sportkommunikation und Bildung (ISB) unter Mithilfe „Junger Migrantinnen als Lotsen“ („JuMiLo“) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Fitnesskurse für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund abhält.

- Ein dreisprachiger Flyer (deutsch, türkisch, russisch) macht auf den Frauenkurs „Sport & Gesundheit“ aufmerksam, nennt Termine, Ort und Anmeldemöglichkeiten. Ein integrierter Gesundheits-Fragebogen (Eingangsfragebogen für Sporttreibende, PAR-Q Test) erfragt mögliche gesundheitliche Risiken vor Trainingsbeginn und rät ggf. zum Arztbesuch.
- Der Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zertifiziert und auf 12 Kursstunden begrenzt.
- Der erste Kurs lief vom 17. Januar bis zum 11. April 2011 jeweils montags von 17.00 bis 18.30 Uhr, 17 Frauen verschiedener Herkunft nahmen daran teil.

Zum Abschluss des ersten Kurses wurde eine Stichprobe der Teilnehmerinnen befragt (n=6, mittleres Alter 41,5 Jahre). Sie bewerteten den Kurs insgesamt als gut bis sehr gut und würden gerne wieder an einem entsprechenden Angebot teilnehmen.

Dokumentation: Projektbericht, Info-Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt ist eine Kooperation des Idealvereins für Sportkommunikation und Bildung e.V. (ISB), des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Außenstelle Schweinfurt (Projekt „Junge Migrantinnen als Lotsen" – JuMiLo) und des Interkulturellen Begegnungszentrum für Frauen in Schweinfurt.

Dank Empfehlungsschreiben verschiedener Netzwerkpartner, der Regionalkoordination des Programms „Integration durch Sport" des Bayerischen Landes-Sportverbandes und des Projekts „gerne daheim" der Stadt Schweinfurt gelang es, freie Hallenkapazitäten für die Kurse zu bekommen.

Durch schmale Teilnehmerbeiträge (20 Euro pro Kurs) wird die Hallenmiete finanziert. Eine Refinanzierung der Arbeitszeit für die hauptamtliche Sportwissenschaftlerin des ISB wird noch gesucht.

Kommentar im Projekt

„Im Rahmen eines Qualitätszirkels haben die Regionalkoordinatoren gemeinsam mit der Mitarbeiterin [Kursleitung] die Ergebnisse interpretiert und sind zu folgenden Schlussfolgerungen gelangt: Sowohl inhaltlich als auch fachlich erfährt diese Maßnahme beste Bewertungen durch die Teilnehmer. Die Maßnahme soll künftig auch eine regelmäßige Teilnahme der Teilnehmerinnen in den Fokus rücken."

Idealverein für Sportkommunikation und Bildung e.V. (ISB)
Ansprechpartner: Sebastian Bauer
Alte Bahnhofsstraße 8-12, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721-675-4444, Fax 09721-675-6965
www.isb-online.org

METABOLIX

**Adipositas und Diabetes mellitus vermeidbar für jung und alt –
Das Adipositas-Zentrum am Klinikum Dachau**

Anlass

Die aktuellen Zahlen zum Anstieg der Adipositas- und infolgedessen der Diabeteshäufigkeit weltweit und besonders auch in Bayern sind besorgniserregend. Hier geht man von ca. 4% übergewichtigen und 1,25% fettsüchtigen (adipösen) Menschen in der Bevölkerung aus, etwa 8% leiden an der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Auch junge Menschen im Kindes- und Schulalter leiden oft schon unter den Auswirkungen von Fehl- und Überernährung und zu wenig Bewegung.

Projektziele

Mit einem integrativen Ansatz zur Versorgung von Patienten mit Diabetes mellitus und Adipositas wollen die Amperkliniken Dachau dieser Entwicklung fachübergreifend, patientenzentriert und nachhaltig entgegenwirken. Alle Übergewichtigen, ob jung oder alt, können sich in der Adipositas-Sprechstunde vorstellen. Durch gezielte Beratung und Intervention wird für jeden Patienten ein Programm zusammengestellt, das ihn bei der Gewichtsreduktion begleitet. Die Basis bilden gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil, ggf. kommen chirurgische Verfahren zum Einsatz.

Umsetzung

Die Zuweisung von Patienten mit Diabetes mellitus und Adipositas erfolgt über den mitbetreuenden Hausarzt. Nach Erfassung der Aufnahmedaten erfolgt das gezielte Arztgespräch im Falle von Diabetes-Patienten zunächst mit dem Internisten/Diabetologen, im Falle von Adipositas-Patienten gemeinsam mit einem Internisten und einem Chirurgien.

- Umfangreiche Erhebung der Patientenvorgeschichte, körperliche Untersuchung und Diagnostik, ausführliche Beratung in Bezug auf weitere Maßnahmen sowie zu den Risiken, die mit dem Übergewicht verbunden sind
- Ernährungsberatung und individueller Ernährungsplan, Trainingsplan zur Bewegungsförderung (spezielle Bewegungs- und Fitnessprogramme in der Amper Vital Arena), psychologische Betreuung
- Regelmäßige Betreuung der Teilnehmer, die alle vier bis sechs Wochen zum Gespräch und zur Kontrolle erscheinen. Bei jedem Besuch erfolgt eine komplette Erfassung der Gesundheitsdaten, insbesondere von Körpergewicht und erzielten Erfolgen.

- Ist die Problematik nicht durch ambulante Maßnahmen zu beheben, werden Patienten stationär aufgenommen. Der stationäre Aufenthalt wird begleitet von Einzel- und Gruppenschulungen.
- Für Kinder und Jugendliche wird im Herbst 2011 ein Programm zur gesunden Ernährung und körperlichen Aktivität angeboten. Durch die praktischen Beispiele (Kochkurse, gemeinsam gesund essen, körperliche Aktivität) lernen die Teilnehmer, einen gesunden Lebensstil auch im Alltag umzusetzen.

Dokumentation: Konzept „Metabolix", Flyer Adipositas-Sprechstunde

Ressourcen, Finanzierung

Untersuchungsmittel und Personal stellt die Amperkliniken AG. Die Behandlung der Patienten wird teilweise durch die Krankenkassen erstattet. Für die Nutzung der Amper Vital Arena bestehen vergünstigte Konditionen, die ebenfalls teilweise von Krankenkassen übernommen werden.

Kommentar im Projekt

„Um Betroffenen im Kampf gegen die überschüssigen Pfunde professionelle Unterstützung zu bieten, wurde am Klinikum Dachau eigens ein Adipositas-Zentrum eingerichtet, das von Experten verschiedener Fachrichtungen getragen wird. Hier erhalten die Patienten eine individuelle und komplexe Adipositas-Therapie, die alle für eine langfristig erfolgreiche Gewichtsabnahme erforderlichen Komponenten beinhaltet … Auch eine Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig am Klinikum."

Amper Kliniken AG, Klinikum Dachau
Ansprechpartner: Dr. med. Georg Guggenberger
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 08131-76-0, 08131-76-239
www.amperkliniken.de

Mundpflege und Prophylaxe der oralen Mukositis

Eine Information der Apotheke im Klinikum der Universität Würzburg für Patientinnen und Patienten mit Chemo- oder Strahlentherapie

Anlass

Als unerwünschte Begleiterscheinung einer Chemo- oder Strahlentherapie bei einer Krebserkrankung entwickeln viele Patientinnen und Patienten eine zum Teil schmerzhafte Entzündung der Mundschleimhaut („orale Mukositis"). Die Betroffenen wissen oft nicht, dass sich die Symptome der Mukositis durch einfache prophylaktische Maßnahmen im Vorfeld und während der Therapie deutlich abmildern lassen oder die Entstehung sogar verhindert werden kann.

Ausgehend von einer Bewertung der Wirksamkeit verschiedener kommerzieller Mundspüllösungen wurde festgestellt, dass es im Klinikum der Universität Würzburg keine einheitliche Vorgehensweise bei oraler Mukositis gab und Patienten oftmals nur unzureichend über die Problematik und die therapeutischen Möglichkeiten informiert wurden.

Projektziele

Patientinnen und Patienten werden auf die orale Mukositis als Folge einer Krebstherapie hingewiesen und darüber informiert, wie sie durch Beachtung einfacher Tipps zu Mundpflege, Ernährung und den Umgang mit Genussmitteln selbst aktiv an ihrer Mundgesundheit mitarbeiten können. Dadurch wird einerseits die Lebensqualität der Betroffenen verbessert und andererseits können Kosten für eventuelle Folgebehandlungen eingespart werden.

Umsetzung

Projektbeginn im Mai 2010, Sichtung der wissenschaftlichen Literatur bezüglich geeigneter Maßnahmen zum Umgang mit der oralen Mukositis und Evaluation des Status quo in der Klinik.

- Zusammenfassung der Informationen in patientenverständlicher Form, inhaltliche Abstimmung mit der Arzneimittelkommission und der Pflegedirektion des Klinikums
- Erstellung der „Patienteninformation Mundpflege und Prophylaxe der oralen Mukositis". Themen: Was Sie selbst tun können – Vor der Therapie (Sanierung der Zähne, ggf. Anpassung der Zahnprothese zur Vermeidung von Druckstellen) – Während der Therapie (Mundpflege, Lippenpflege, Zahnpflege, Ernährung, Nichtrauchen).

- Seit März 2011 wird die Informationsbroschüre den Patientinnen und Patienten über das Pflegepersonal onkologischer Stationen zur Verfügung gestellt. Vorstellung der Broschüre im Gesamtklinikum über den Pflege-Newsletter und die Rundmail „Neues aus der Apotheke" sowie bei Bedarf im Rahmen der internen Weiterbildung

Die Patienteninformationsbroschüre wird in der Apotheke vorrätig gehalten und auf Bestellung an die einzelnen Stationen abgegeben. Positive Rückmeldungen von ärztlicher und pflegerischer Seite bestätigen, dass die Information von Patientinnen und Patienten gerne angenommen wird.

Dokumentation: Projektinformation, Broschüre „Patienteninformation Mundpflege und Prophylaxe der oralen Mukositis"

Ressourcen, Finanzierung

Alle Schritte des Projekts von der Idee bis zur Umsetzung erfolgen innerhalb des Universitätsklinikums und sind als Teil des täglichen Arbeitsablaufs zu werten. Eine externe Finanzierung war nicht nötig.

Kommentar im Projekt

„Die Problematik der oralen Mukositis als Nebenwirkung der [Krebs-] Therapie wird oft nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit verfolgt … Die positiven Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten zeigen, dass der Bedarf an kompakter, verlässlicher Information auch oder besonders in Zeiten des Internets nach wie vor vorhanden ist … Eine Informationsbroschüre, wie sie als Prophylaxe-Projekt in der Apotheke des Klinikums erstellt wurde, kann auch von anderen Einrichtungen (öffentliche Apotheken, onkologische Arztpraxen, Reha-Zentren …) ohne großen finanziellen Aufwand erarbeitet und an die betroffenen Patienten weitergegeben werden."

Apotheke des Klinikums der Universität Würzburg
Ansprechpartner: Dr. Claus Gassner
Josef-Schneider-Straße 2, 97080 Würzburg
Tel. 0931-201-53972, Fax 0931-201-53970
E-Mail: Gassner_C@apotheke.uni-wuerzburg.de
http://apotheke.uk-wuerzburg.de

Gemeinsam gegen Stalking e.V.

Hilfe und Unterstützung für Betroffene – Erste Stalking-Beratungsstelle in Oberfranken

Anlass

Stalking bezeichnet das „das willentliche, wiederholte und beharrliche Verfolgen oder Belästigen einer Person", zum Beispiel durch ständige Telefonanrufe, E-Mails oder andere Nachrichten, unerwünschte Geschenke oder den Aufenthalt in der Nähe. Für die Betroffenen kann das erhebliche Folgen haben, etwa Angstzustände, Albträume, Schlafstörungen, Panikattacken, Depressionen und sogar Suizidgedanken. Bundesweit sind rund 600.000 Menschen von Stalking betroffen, schätzt Ingrid Pfeifer. Aus eigener Betroffenheit gründete sie 2008 zunächst eine private Initiative als Netzwerk für Betroffene. Die steigende Zahl der Anfragen mit Bitte und Unterstützung führte 2011 zur Gründung eines gemeinnützigen Vereins.

Projektziele

Größtmögliche Unterstützung und schnelle, unbürokratische Hilfe für Stalking-Opfer. Der Verein wendet sich in erster Linie an Betroffene, ist aber auch Vermittler zwischen Betroffenen und der Polizei, Juristen und Therapeuten. Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit (Informationsveranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit).

Umsetzung

Gründung des gemeinnützigen Vereins Gemeinsam gegen Stalking e.V. im März 2010. Aktivitäten:

- Aufklärung zum Thema Stalking mit Hilfe von Druckschriften, Informationsveranstaltungen, Internet u.a.
- Telefonische und persönliche Beratung von Betroffenen über die Beratungs-Hotline bzw. in eigenen Räumlichkeiten; bei Bedarf Weitervermittlung an entsprechende Einrichtungen. Jeder Stalking-Fall wird über Fragebögen dokumentiert; regelmäßige statistische Auswertung. Um die Beratung in Anspruch zu nehmen, muss man nicht Mitglied des Vereins sein.
- Wochenendseminare für Betroffene in den Räumlichkeiten des Vereins (Selbstsicherheitstraining, Angstbewältigung, Erfahrungsaustausch, max. vier Teilnehmer), Workshops

- Im Einzelfall finanzielle Unterstützung der Betroffenen (Erstberatung beim Rechtsanwalt, zwei Therapiestunden, kurzfristige Übernachtungskosten)
- Gründung einer Stalking-Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige im Jahr 2009 (Treffen zwei Mal monatlich), Information und Einladung über Flyer in den Gemeinden und Polizeistationen des Landkreises, beim Weißen Ring und im Landratsamt Kulmbach
- Eröffnung der ersten Stalking-Beratungsstelle für Oberfranken im Mai 2011 in Mainleus im Beisein von Landrat, Bezirkstagspräsident und Polizeipräsident von Oberfranken, Schirmherrschaft: MdL Gudrun Brendel-Fischer

Dokumentation: Projektbericht, Flyer Gemeinsam gegen Stalking e.V., Flyer der Beratungsstelle

Ressourcen, Finanzierung

Die Unterstützung der Auerbach-Stiftung, Nürnberg, sichert das erste Jahr der Beratungsstelle, ein weiterer Partner ist der Verein Sicheres Netz hilft e.V. (Kriminalprävention mit dem Schwerpunkt Neue Medien). Workshops und Seminare werden durch Spenden und Mitgliedsbeiträge des Vereins (60 Euro pro Jahr) finanziert. Kooperation mit dem Weißen Ring Kulmbach-Kronach und Behörden der Region. Pate des Vereins ist Markus Wortmann, Kriminologe und Polizeiwissenschafter.

Kommentar im Projekt

„Wer gestalkt wird, ist in einer kranken Welt gefangen und lebt in einem unvorstellbaren Kreislauf der Angst. Ein Stalkig-Betroffener wird es alleine kaum schaffen, sich aus diesem Martyrium zu befreien … Wir versuchen, die psychischen Folgen für Stalking-Opfer möglichst gering zu halten, in dem wir schnelle therapeutische Hilfe vermitteln und den Opfern als Ansprechpartner zur Seite stehen."

Gemeinsam gegen Stalking e.V.
Ansprechpartnerin: Ingrid Pfeifer
Am Wiesenplatz 6, 95336 Mainleus
Tel. 09229-9737486, Fax 09229-9733 52
E-Mail: info@gemeinsam-gegen-stalking.de
www.gemeinsam-gegen-stalking.de

Frankenstein – Der Erste Hilfe-Film

Ein Film zur Auffrischung des Erste Hilfe-Wissens – Die Filmgruppe der Fachoberschule und Berufsoberschule Ansbach bearbeitet ein ernstes Thema mit Augenzwinkern

Anlass

Jeder Führerscheinbesitzer hat einen Erste-Hilfe-Kurs hinter sich. Leider bleibt das bei den meisten Menschen der einzige in ihrem Leben, und so leistet im Notfall nur ein kleiner Teil der Autofahrer Erste Hilfe. Viele trauen es sich nicht zu. Doch statistisch gesehen wird bei Unfällen mehr Schaden dadurch angerichtet, dass keine Erste Hilfe geleistet wird, als dadurch, dass sie falsch geleistet wird.

Projektziele

Ein Film soll Mut zu machen, die Hemmschwelle für Erste Hilfe zu überwinden. „Du kannst helfen" ist das Motto: Junge Menschen werden auf eine frische, von Jugendlichen akzeptierte Art an die Sofortmaßnahmen erinnert, die sie im Erste Hilfe-Kurs gelernt haben, das Wissen wird nachhaltig verankert. Der Film soll ca. 20 Minuten dauern, damit er in einer Unterrichtsstunde von 45 Minuten gezeigt und andiskutiert werden kann.

Umsetzung

Produktion eines Erste-Hilfe-Films durch die Filmgruppe der FOS/BOS Ansbach. Als Handlungsrahmen wurde eine Frankenstein-Parodie gewählt. Dabei verkörpert das tollpatschige Monster das Unfallopfer, das in immer neue Unglücke verwickelt wird. Damit soll der Umstand umgangen werden, dass sich viele Menschen von realistischen Unfallbildern abgeschreckt fühlen, insbesondere wenn sie sich mit dem Opfer identifizieren können oder das Opfer an Menschen aus Familie oder Freundeskreis erinnert.

- Themen des Films: Notruf, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Absichern der Unfallstelle, stabile Seitenlage, Druckverband, Umgang mit Amputaten, Schocklage, Kreislaufkollaps, Rettung aus dem Fahrzeug
- Das Schreiben des Drehbuchs wurde fachlich unterstützt durch den Bereitschaftsleiter des BRK Heilsbronn.
- Handlung: Die Lernziele werden auf zwei Ebenen vermittelt. Man sieht, wie die Hauptfigur Emma nach verschiedenen Unfällen in Frankensteins Schloss Erste Hilfe leistet. In einem zweiten Handlungsstrang wartet Emmas Freund im Auto und überbrückt die Zeit, indem er sich auf seine Erste Hilfe-Kurs vorbereitet. Er lernt die Lektionen laut und wird

immer wieder in entsprechende Situationen hineingeschnitten. Die Lernziele prägen sich so visuell und hörbar ein.

- Evaluation: Der Film wurde einer Schülergruppe gezeigt, die anschließend über die Lernziele abgefragt wurde. Ihr Wissen war signifikant höher als das einer Referenzgruppe, die den Film vor dem Ausfüllen des Fragebogens nicht gesehen hatte.
- Filmpremiere in der Schule am 24. März 2011 mit Schülern, Lehrern und außerschulischen Gästen. Verkauf zahlreicher DVDs. Im Rahmen des 23. Mittelfränkischen Jugendfilmfestivals lief der Film in einem Multiplexkino in Nürnberg (3. April 2011). Der Film kann in der Schule beispielsweise in Vertretungsstunden eingesetzt werden.

Dokumentation: Projektdarstellung, DVD „Frankenstein – Der Erste Hilfe-Film", Presseberich

Ressourcen, Finanzierung

Unterstützung des BRK Heilsbronn (Drehbuch, Schminken, Requisiten). Das Buffet der Filmpremiere spendierte die benachbarte Metzgerei Maurer. Die restlichen Kosten (DV-Bänder, Requisiten, Plakate, DVDs ...) finanzierte die Filmgruppe selbst durch die Preisgelder bisheriger erfolgreicher Wettbewerbe.

Schülerinnen und Schüler in der Filmgruppe an der FOS/BOS Ansbach haben in den vergangenen Jahren bereits mehrere andere Filme produziert, unter anderem zur Verkehrserziehung, zu Brandschutz und Umweltschutz.

Kommentar im Projekt

„Allen Teilnehmern des Projekts war es ein Anliegen, dass das Thema nicht nur im Klassenraum bleibt. Der Film sollte auch als Anlass für die Presse dienen, das Thema anzusprechen … Weiterhin wurde darauf geachtet, dass bis hin zur Filmmusik alles selbst geschrieben und produziert wurde. So stehen keine rechtlichen Hürden im Weg, wenn der Film durch einen Sponsor an andere Schulen verschickt werden soll oder im Internet veröffentlicht wird."

Staatliche Fachoberschule und Berufsoberschule Ansbach
Filmgruppe
Ansprechpartnerin: Gudrun Strauß-Dorn
Pfarrstraße 21/23, 91522 Ansbach
Tel. 0982-9722390-0, Fax 0981-9722390-16
E-Mail: strauss@fosbosansbach.de

kleiner retter – „KR“

Erste Hilfe im Straßenverkehr, auf Reisen und für Familien mit Kindern – Kompakte Anleitungen für den Notfall

Anlass

Nur ein Viertel aller Europäer fühlt sich in der Lage, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten. Die Reihe „kleiner retter“ („KR“) greift das Thema auf und macht es umsetzbar. Die Hirnforschung lehrt: Lerninhalte werden unter Stress am besten über visuelle Kanäle aufgenommen. Der KR setzt Erste Hilfe daher in grafisch hochwertige und damit nachahmbare Bilder um.

Projektziele

Der „kleine retter“ ist eine Anleitung zur Ersten Hilfe und soll Laien dabei unterstützen, am Unfallort die richtigen Maßnahmen in der richtigen Reihenfolge durchzuführen. Eine optimierte Gliederung, knappe textliche Anweisungen und eine ansprechende äußere Form sollen zur Lektüre außerhalb von Notfallsituationen anregen, vorhandenes Wissen aktualisieren und so auf Unfälle vorbereiten.

Umsetzung

Seit 2008 Ideensammlung und Analyse der Marktsituation, Sicherung der Marktrechte im deutschsprachigen Raum. Gründung der „kleiner retter“ Verlags GmbH im August 2010. Die Autorin wurde 1998 zur Ärztin approbiert und ist seit 2003 Fachärztin für Allgemeinmedizin. Medizinische Grundlage des „kleinen retters“ sind die ERC-Richtlinien (European Resuscitation Council).

- Layout und Produktion: Entwicklung eines eigenen Zeichenstils und Formats; Didaktik: drei Kommunikationsebenen (klare Weisungen durch funktionale Zeichnungen, grundsätzliche Informationen und Ratschläge in Infokästen, genaue Beschreibung der Abläufe im Normaltext), Druck auf beschichtetem Karton, Format geeignet für Handschuhfach, Aufhängung an Küchentür o.ä.
- Entwicklung von Präsentationsmappen, Displays, Plakaten, Flyern und Mailings für Marktauftritt; unter www.kleiner-retter.de wird das Produkt präsentiert und in einem Film-Interview erklärt. Erstausgabe 04/11, angepasste Länderausgaben für Österreich und die Schweiz folgen 07/11
- Promotion im Kaufhof (Ulm und Kempten) war sehr erfolgreich; Direktverkauf des KR in Apotheken und Kindergärten sowie über die Homepage. Suche nach Vertriebspartnern läuft.

Den „kleinen retter" gibt es für verschiedene Lebenssituationen, umgesetzt sind bisher „Erste Hilfe bei Kindern – KR für Familien mit Kindern", „Erste Hilfe im Straßenverkehr – KR für Verkehrsteilnehmer", „Erste Hilfe für unterwegs – KR für Reisende" (Stand Juli 2011). In Planung sind KR-Ausgaben für Senioren, für Ärzte, für Bergsport sowie für Schwangerschaft und erste Lebenswochen.

Ressourcen, Finanzierung

Ausschließlich privates Kapital, beide Gesellschafter betreiben das Projekt parallel zu ihrer Tätigkeit als freiberuflicher Kommunikationsexperte bzw. Ärztin.

Kommentar im Projekt

„Der ‚kleine retter' soll bewusst machen, dass Erste Hilfe eine Kopfsache ist: Jeder kann helfen, es geht darum, sich für aktive Hilfe zu entscheiden. KR gibt dem Leser auf laiengerechte und erfreuliche Art fachliches Rüstzeug, um nicht aus Angst zu blockieren. Der ‚KR' soll zu einer eigenen mobilen Marke werden und erscheint als ‚Reihe' – zugeschnitten auf die verschiedenen Lebensabschnitte."

kleiner retter Verlags GmbH
Ansprechpartnerin: Dr. med. Jessica Braun
Kaiserstraße 45, 80801 München
Tel. 0170-2237602
E-Mail: braun@kleiner-retter.de
www.kleiner-retter.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Sie wecken Aufmerksamkeit für ein Thema, das in ländlichen Regionen oft verdrängt wird: Die B-Jugend-Fußballmannschaften der JFG Bayreuth West engagieren sich für die AIDS-Prävention (S.134)

Bild: Florian Krohn

Ärztliche Aufklärungsgespräche an Schulen

Die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau legt „ein Fundament der aufsuchenden, situationsbezogenen und kultursensiblen Gesundheitsförderung"

Anlass

In Deutschland haben rund 20% der Einwohner einen Migrationshintergrund. Um diese heterogene Gruppe mit verständlichen und verlässlichen Gesundheitsinformationen zu erreichen, müssen individuell angepasste Zugangswege beschritten werden. Das persönliche Gespräch ist vor allem in bildungsfernen Schichten oder bei geringen Deutschkenntnissen und geringem Integrationsgrad sehr erfolgreich. Massenmediale Botschaften oder Informationen via Internet erreichen diese Gruppen oft nicht.

Projektziele

Den eigenen Körper schätzen und schützen lernen: Adoleszentinnen jeder Sozialschicht werden im vertrauten Umfeld (Setting Schule) im Rahmen von aufsuchenden „Arztstunden" im Klassenverband erreicht, dabei werden für die jeweilige Altersstufe subjektiv und objektiv wichtige, gesundheits- und präventivmedizinisch relevante Themen besprochen. Die Stunden geben Raum für Fragen, Ängste und Unsicherheiten, um die persönliche Handlungskompetenz zu fördern.

Umsetzung

Die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF) praktiziert seit fast 60 Jahren aufsuchende Gesundheitsförderung und Sexualaufklärung von Kindern und Jugendlichen, hauptsächlich von Mädchen, in Schulen. Der Schwerpunkt liegt auf Grund-, Haupt- und Berufsschulen.

- 90-minütige Präventionsveranstaltungen nach einem standardisierten Präventionskonzept. Die Veranstaltungen sind für die Schulen kostenfrei.
- Das Angebot richtet sich hauptsächlich an Mädchen ab der 4. Klasse, die Veranstaltungen werden entwicklungsbegleitend alle zwei Jahre angeboten. Im Dialog werden Kenntnisse zur weiblichen und männlichen Anatomie und Physiologie vermittelt. Hierdurch wird das Verständnis für Infektionswege, Erkrankungen und deren Prävention erarbeitet.
- Die ÄGGF-Ärztinnen nehmen an regelmäßigen, verpflichtenden Fortbildungen teil. Sie sind interkulturell und in Gesprächsführung geschult und übersetzen komplexe Inhalte in eine einfache, leicht verständliche Sprache, ohne zu banalisieren.

- Eine Vernetzung der Arbeit vor Ort mit Gesundheits-, Jugend- und Schulamt und anderen Einrichtungen ist obligatorisch.

In Bayern führten im Jahr 2010 sieben Ärztinnen 905 Veranstaltungen in Schulen durch, 80% davon in Grund-, Haupt-, Real-, Förder- und Berufsschulen. Rund 11.000 Mädchen bzw. Jugendliche wurden erreicht, schätzungsweise 5.500 von ihnen hatten einen Migrationshintergrund.

Im Nürnberg/Erlangen wurden 2009-2011 außerdem im Rahmen von Sprach- und Integrationskursen 230 junge Frauen und junge Mütter erreicht (22 Veranstaltungen).
Das Robert-Koch-Institut evaluierte 2001 die Arbeit der ÄGGF und bestätigte einen signifikanten Erfolg des Präventionskonzeptes.

Dokumentation: Projektbericht, Veröffentlichungen der ÄGGF u.a. zur psychosexuellen Entwicklung, zur Vorbeugung sexuell übertragbarer Erkrankungen, zur Vermeidung von Teenagerschwangerschaften, zur ärztlichen Prävention in Schulen und zur Arbeit mit Migrantinnen.

Ressourcen, Finanzierung

Als gemeinnütziger Verein finanziert sich die bundesweit tätige ÄGGF aus Spenden. Förderer sind Firmen, Gesellschaften, Stiftungen, Vereine, die Ärztekammer Berlin, Privatpersonen sowie die Länder Berlin und Hamburg. Das Projekt „Informationsstunden für Mütter und Frauen mit Migrationshintergrund" erhielt 2009 eine EU-Förderung.

Kommentar im Projekt

„Die Jugendlichen schätzen die Ärztinnen als kompetente, konkrete, objektive und an die Schweigepflicht gebundene Ratgeberinnen. Ihnen wird Raum geboten, um ihre durch unterschiedlichsten Medienkonsum und eine oftmals überenttabuisierte Umwelt entstandenen Fragen ohne Scheu in einem geschützten Rahmen klären zu können … Die enge Zusammenarbeit mit den Gesundheits- und Schulämtern vor Ort bewirkt gleichzeitig eine hohe Akzeptanz der Arbeit durch die Schulen, was sich in der jahrelangen kontinuierlichen Zusammenarbeit deutlich zeigt. 97% der besuchten Schulen fordern die ÄGGF-Ärztinnen wieder an."

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau e.V. (ÄGGF)
Ansprechpartnerin: Dr. Heike Kramer
Eichenweg 11, 91080 Spardorf
Tel. 09131-406607, Fax 09131-406702
E-Mail: kramer@aeggf.de
www.aeggf.de

Risikoprävention bei Kinderwunsch

Beratung und Information für Frauen im gebärfähigen Alter mit gesundheitlichen Risiken im Rahmen der „Ausgezeichneten Patientenversorgung" der KVB

Anlass

Das Durchschnittsalter bei der Geburt des ersten Kindes liegt in Deutschland derzeit bei knapp 30 Jahren, der Anteil der über 35-jährigen Erstgebärdenden beträgt bei 16% (1990: 5%). Eine ungesunde Lebensführung oder Vorerkrankungen beeinträchtigen bei längeren Bestehen die Fruchtbarkeit, erhöhen das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen und Frühgeburten und bedrohen über fetale Programmierung die Gesundheit des Kindes bis ins Erwachsenenalter.

Projektziele

Frauen im gebärfähigen Alter mit Vorerkrankungen oder Hinweisen auf ungesunde Lebensführung oder psychosoziale Belastungen soll spezifisches Wissen über vorbeugende Maßnahmen zur individuellen Förderung der reproduktiven Gesundheit vermittelt werden. Unterstützung bei der Vermeidung gesundheitsschädlicher Faktoren, Informationen über die Vermeidung (impf-) präventabler Fehlbildungen oder Erkrankungen des Feten bzw. Neugeborenen.

Umsetzung

Das Programm „Risikoprävention bei Kinderwunsch" ist eine Qualitätsmaßnahme im Rahmen der „Ausgezeichneten Patientenversorgung", die von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB) und der AOK Bayern verhandelt wurde. Das Konzept wurde von Dr. Röbl-Mathieu angeregt und mit entwickelt, ebenso die begleitende Patienteninformation.

Anhand eines strukturierten Beratungsleitfadens berät der Frauenarzt individuell jeweils einmal jährlich Patientinnen im gebärfähigen Alter mit Vorerkrankungen oder Hinweisen auf gesundheitsgefährdende Lebensumstände:

- Klärung des Impfstatus, insbesondere hinsichtlich Röteln, Windpocken und Keuchhusten
- Vermittlung professioneller Therapien bei Vorliegen psychosozialer Belastungen, bei Über- oder Untergewicht sowie bei Konsum von Alkohol, Nikotin oder Drogen
- Bei Einnahme von Medikamenten wegen internistischer, neurologischer oder anderer Erkrankungen Hinweis der Patientin auf die Notwendigkeit der interdisziplinären Rücksprache schon vor Beginn einer Schwangerschaft

- Information über die präkonzeptionelle Folsäureprophylaxe zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten

Eine Infobroschüre illustriert und vertieft die besprochenen Themen. Sie wird als Patienteninformation „Risikoprävention bei Kinderwunsch" von der KVB herausgegeben.

Der Beratungsleitfaden wird anonym im Internet dokumentiert. Eine wissenschaftliche Auswertung durch die Frauenklinik der Universität Heidelberg ist vorgesehen.

Dokumentation: Patienteninformation „Risikoprävention bei Kinderwunsch"

Ressourcen, Finanzierung

Die Beratung wird den teilnehmenden Gynäkologen außerbudgetär und einmal jährlich für jede Patientin im gebärfähigen Alter bis zum Alter von maximal 40 Jahren vergütet. Die Gynäkologen müssen umfassende aktuelle Impfkenntnisse nachweisen, wofür eigens entsprechende Fortbildungskurse angeboten werden.

Kommentar im Projekt

„Es handelt sich um eine Qualitätsmaßnahme des Programms ‚Ausgezeichnete Patientenversorgung', die die KV Bayerns mit der AOK Bayern unter Zugrundelegung einer in meiner Praxis seit Jahren etablierten strukturierten Patienteninformation verhandelt hat."

Aus der Patienteninformation: „Ein gesundes Baby im Arm zu halten, ist der Traum jeder Frau mit Kinderwunsch. Doch viele Frauen tragen gesundheitliche Risiken in sich, die eine Schwangerschaft erschweren oder die Gesundheit ihres ungeborenen Kindes beeinträchtigen können. Schon vor Eintritt einer Schwangerschaft sollten Sie sich deshalb über ihre möglichen Risiken informieren, um die Wahrscheinlichkeit späterer Komplikationen zu vermeiden."

Frauenarztpraxis Dr. Marianne Röbl-Mathieu
Ansprechpartnerin: Dr. Röbl-Mathieu
Conollystraße 4, 80809 München
Tel. 089-3519860, Fax 089-3543963
E-Mail: info@praxis-dr-roebl.de
www.die-gesundheitsbewusste-frau.de

Beim Sex pfeift kein Schiri

Peer to Peer Prävention – Die B-Jugend des Fußballvereins JFG Bayreuth West unterstützt die Präventionsarbeit der Aidsberatung Oberfranken

Anlass

Aufmerksamkeit für HIV/AIDS in einem Feld wecken, das bisher nur schwer erreichbar war: Die Verdrängungs- und Abwehrhaltung zum Thema HIV/AIDS in ländlichen Regionen kann durch den Einsatz von Gleichaltrigen („Peers") aufgebrochen werden. Der Jugendtrainer der JFG Bayreuth West nahm Kontakt zur Aidsberatung Oberfranken auf, „um Flagge zu zeigen".

Projektziele

Ein Zeichen setzen gegen das Vergessen – HIV/AIDS zum Thema machen! Werbung für die HIV-Prävention, Bekanntmachung der Aidsberatung Oberfranken und ihres Beratungsangebots.

Umsetzung

Die Jugendfördergemeinschaft (JFG) Bayreuth West ist ein Zusammenschluss von TSV Donndorf-Eckersdorf, ASV Oberpreuschwitz und TSV Neudrossenfeld. Die Fußballmannschaften der B-Jugend (Altersgruppe 15 bis 17 Jahre, eine Jungen- und eine Mädchen-Mannschaft) konnten für ein ehrenamtliches Engagement für die AIDS-Prävention gewonnen werden, begleitet von den Jugendtrainern und der Aidsberatung Oberfranken.

- Aktionen am Fußballfeld: Unter dem Motto „Beim Sex pfeift kein Schiri" verteilen die Jugendlichen vor jedem Spiel „Präventionspäckchen" mit Kondomen, Infobroschüren und Give-aways an die gegnerische Mannschaft (Breitenwirkung in ganz Oberfranken)
- Werbung für die Aidsberatung Oberfranken auf den Trikots der Jugendmannschaften
- Die Jugendlichen bringen sich auch bei weiteren Aktionen ein, z.B. Beteiligung am Kalenderprojekt „Bayreuth zeigt Schleife", Red-Ribbon-Aktion zum Welt-AIDS-Tag
- Projektbegleitend gab es eine Info-Veranstaltung mit Schulung der Jungen-Mannschaft, zu der auch die Eltern und weitere Mitglieder des Fußballvereins eingeladen waren. Eine entsprechende Veranstaltung für die Mädchen-Mannschaft wird im Herbst stattfinden. Am „runden Tisch" werden mit den Jugendlichen weitere Ideen entwickelt.

Ausgangspunkt der Kampagne, die langfristig angelegt ist, bildeten im Oktober 2010 die Trikots mit den „Liebesspiel-Regeln", mit denen die Jungenmannschaft Aufmerksamkeit für HIV/AIDS weckt. Das Motiv wurde von der AIDS-Beratung Oberpfalz übernommen,

wo die „LiebesSpiel-Regeln" („Hose aus, Kondom an") im Rahmen eines Lesezeichen-Kunstwettbewerbs entstanden waren. Die Mädchen-Mannschaft wünschte sich ein eigenes Logo und entwarf selbst verschiedene Motive. Seit Mai 2011 spielt sie unter dem Motto „You enjoy life?"

Dokumentation: Projektbericht, Bilder aus dem Projekt, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Eigenmittel und Unterstützung durch den Förderverein der Beratungsstellen der Diakonie Bayreuth e.V.

Kommentar im Projekt

„Das ist wirklich ermutigend: Wir haben für unsere Präventionsarbeit neue Mitstreiter … Wir freuen uns sehr über das Engagement des Vereins und der jungen Spieler – eine mutige Aktion, die auf eine lockere Art Aufmerksamkeit herstellt, die auch in die gesamte Region hineinwirkt und bei der gegnerischen Mannschaft und den Zuschauern zum Hingucker wird."

„Die bisherige Resonanz ist sehr ermutigend. Nach wenigen Momenten der Verwunderung erfolgt in der Regel Respekt für den mutigen Auftritt … Wir sind von dem großen Engagement der Jugendlichen sehr beeindruckt."

Aidsberatung Oberfranken
Ansprechpartner: Hermann Schuster
Friedrich-von-Schiller-Straße 11½, 95444 Bayreuth
Tel. 0921-82500, Fax 0921-2208264
E-Mail aids-beratung@diakonie-bayreuth.de
www.aidsberatung-oberfranken.de

AIDS-Prävention für 20- bis 30-Jährige

Studentinnen entwickeln im Zentrum für Aidsarbeit Schwaben eine zielgruppenspezifische Kampagne

Anlass

Das Projekt entstand im Rahmen einer Kooperation des AWO-Zentrums für Aidsarbeit Schwaben (ZAS) mit dem Career Service der Universität Augsburg, der die Initiative „Do it!" organisiert. Diese Initiative versucht, Studenten aller Studiengänge dazu zu motivieren, sich freiwillig und ehrenamtlich an einem insgesamt 40-stündigen Projekt in einer sozialen Einrichtung zu engagieren. Das ZAS konnte zwei Studentinnen zur Mitarbeit gewinnen, die bereits beim Einführungsworkshop die Idee hatten, eine zielgruppenspezifische AIDS-Präventionskampagne zu entwickeln.

Projektziele

Erfassung der Wirkung bestehender AIDS-Präventionskampagnen auf 20- bis 30-Jährige durch eine Umfrage. Ausgehend von den Ergebnissen soll für diese Altersgruppe eine neue, zielgruppenspezifische Kampagne mit innovativem, ansprechendem Design entworfen werden.

Umsetzung

Die Studentinnen sammelten zunächst Motive bestehender AIDS-Präventionskampagnen für die Zielgruppe „Allgemeinbevölkerung" und wählten Motive für die Umfrage aus. Sie entwickelten eine Online-Befragung, die per E-Mail, über soziale Netzwerke und eine Online-Plattform an die Zielgruppe verteilt wurde. Innerhalb von zwei Wochen antworteten 148 Personen (90 Frauen, 58 Männer, durchschnittliches Alter 22,8 Jahre).

Ergebnisse: Männer fühlen sich von provokanteren Kampagnen stärker angesprochen als Frauen, fast alle Kampagnen wurden von beiden Geschlechtern als „eher Männer ansprechend" bewertet. Es gibt deutlich weniger Kampagnen, die auf Frauen ausgerichtet sind. Prävention darf provokant sein und soll zum Nachdenken anregen. „Kondome und nackte Haut scheinen als Träger der Präventionsbotschaften besonders geeignet zu sein."

Auf Basis dieser Ergebnisse wird derzeit eine neue Präventionskampagne erarbeitet. Sie soll zwei geschlechtsspezifische Motive haben, um junge Frauen und Männer gleichermaßen anzusprechen.

Geplant ist die Verbreitung der Kampagne über das Internet (soziale Netzwerke, Homepages) sowie über den Druck von Postern und Postkarten.

Dokumentation: Projektbeschreibung

Ressourcen, Finanzierung

Ehrenamtliches Engagement der beiden Studentinnen. Kosten entstanden bisher lediglich für die werbefreie Nutzung einer Umfrageplattform für die Datenerhebung (9,90 Euro).

Kommentar im Projekt

„Die bestehenden Kampagnen sprechen im Großen und Ganzen entweder die Allgemeinbevölkerung, insbesondere Jugendliche oder MSM (Männer, die Sex mit Männern haben) an. Wir wollen durch unsere zielgruppenspezifische Kampagne der Tatsache Rechnung tragen, dass sich junge Erwachsene in ihrer Reife, Sexualität und in ihrem Erfahrungen von Jugendlichen abheben, was sich auch in der Prävention niederschlagen sollte."

AWO-Zentrum für Aidsarbeit Schwaben (ZAS)
Ansprechpartnerinnen: Ulrike Alban El-Bidani, Bettina Schmidt
Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg
Tel. 0821-158081, Fax 0821-158082
E-Mail: kontakt@zas-schwaben.de
www.zas-schwaben.de

KREA-K-TIV

Kreative und aktive Freizeitgestaltung für HIV-positive Menschen, ihre Angehörigen und Freunde, organisiert vom Zentrum für Aidsarbeit Schwaben

Anlass

Aufbruch der Isolation und Ausgrenzung von HIV-positiven und an AIDS-erkrankten Menschen, Prävention von Depressionen. Die Betroffenen gestalten und verbringen mit HIV-negativen Menschen ein gemeinsam geplantes Gesundheitsförderungs-, Freizeit-, Sport- und Kulturprogramm.

Projektziele

Inklusion aller Betroffenen, ob HIV-positiv oder -negativ. Abbau von Berührungsängsten, Stigmata und Diskriminierung. Unterstützung von Kranken und Behinderten, von sozial schwachen und sozial ausgegrenzten Personen, zum Beispiel alleinerziehende HIV-positive Mütter und ihre Kinder, sowie junge, aus dem Arbeitsleben ausgeschiedene HIV-positive Frührentner mit ihren Lebenspartnern. Sensibilisierung der Gesellschaft für das Thema HIV/AIDS.

Umsetzung

Gemeinsame Freizeitgestaltung, Sport- und Kulturprogramm für HIV-infizierte und an AIDS-erkrankte Menschen und ihre HIV-negativen Familienmitglieder, Freunde und Bekannten

- sportliche Aktivitäten: Schwimmen, Joggen, Bowling, Nordic Walking, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik (wöchentliche Treffen)
- kulturelle Aktivitäten: Kino, Theater, Ausstellungen und Messen
- Freizeitgestaltung: Ausflüge, Wandertage und Videoabende
- Geburtstagsfeiern für Kinder und Jugendliche unterstützen, planen und durchführen
- Gesundheitsförderung: Vorträge der Deutschen AIDS-Hilfe, gesundes Kochen
- Infostände bei Messen, Gesundheitstagen, Ärztetagungen
- Handwerkliche Workshops: Bildhauerei, Basteln, Malen, Zeichnen
- Kulturprojekte der Kommunen gestalten, bewerben, unterstützen und umsetzen
- Teilnahme an öffentlichen Sportfesten und Sportveranstaltungen, z.B. Stadtmarathon, und an Stadtteil- und Straßenfesten

Ressourcen, Finanzierung

Ehrenamtliches Engagement, Möglichkeit der fachlichen Anleitung durch hauptamtliche Mitarbeiter des Zentrums für Aidsarbeit Schwaben (ZAS). Nutzung der vorhandenen räumlichen und sachlichen Ausstattung des ZAS. Geringe Kostenbeteiligung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kommentar im Projekt

„Kreative und aktive Freizeitgestaltung für Menschen ohne und mit einer HIV-Infektion und für an AIDS erkrankte Menschen in Raum Augsburg und Schwaben. Damit sollen Ausgrenzung und Stigmata abgebaut werden und ein gemeinsames Miteinander in Freizeit, Sport, Familie und Beruf gefördert werden sowie Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit in der Gesellschaft geleistet werden."

AWO-Zentrum für Aidsarbeit Schwaben (ZAS)
Ansprechpartner: Ulrike Alban-El Bidani, Helmut Zitzelsberger
Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg
Tel. 0821-158081, Fax 0821-158082
E-Mail: kontakt@zas-schwaben.de
www.zas-schwaben.de

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Glücksspiel-, Spiel- und Mediensucht sind die Themen des Aktionstages „GAME OVER", den DROBS e.V. an Schulen im Landkreis Dachau durchführt. Neben einem Parcours für Schülerinnen und Schüler der 6. Klassen gehören ein Expertengespräch für Lehrkräfte und ein Eltern-Informationsabend dazu (S.146)

„Sport und Spaß ohne Alkohol“ im Landkreis Main-Spessart: Zur 2. alkoholfreien Poolparty im Juli 2011 kamen mehr als 1.000 Besucher ins Freibad Zellingen (S.148)

Die Risiken von Glücksspielen sind Thema eines neuen Spiels der Aktion Jugendschutz. Es bietet einen Anlass, mit Jugendlichen über das Thema ins Gespräch zu kommen und damit verbundene Fragen zu diskutieren, zum Beispiel den Umgang mit Geld, Gruppendruck, Risikobereitschaft, persönliche Ressourcen und Kompetenzen (S.144)

logout

Präventive Interventionen bei exzessiver Mediennutzung, entwickelt und umgesetzt von neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim

Anlass

Der Computer und das Internet können als Leitmedien der jetzt heranwachsenden Jugendgeneration bezeichnet werden. Der nicht mehr wegzudenkende Gebrauch der neuen Medien im Privat- und Berufsleben stellt auch neue Herausforderungen an die Gesundheitsförderung, um negativen Folgen einer übermäßigen Mediennutzung, Missbrauch und Sucht vorzubeugen.

Projektziele

Einflussnahme auf den suchtrelevanten Gebrauch neuer Medien, insbesondere auf das Spielen („Gamen") am PC. Das dreigliedrige Interventionskonzept (Prävention im Vorfeld konkreter Auffälligkeiten – Frühintervention bei dysfunktionalen/exzessiven Nutzungsmustern – Beratung und Behandlung bei pathologischen Nutzungsmustern) zielt auf den unproblematischen Gebrauch der Medien. Zudem gibt „logout" Eltern und Multiplikatoren die Möglichkeit, sich über Chancen und Risiken der neuen Medien zu informieren, und bietet konkrete Unterstützung bei auftretenden Problemen.

Umsetzung

logout besteht aus verschiedenen Bausteinen, die in Stadt und Landkreis Rosenheim angeboten werden. Das Projekt wird von Sozialpädagogen mit entsprechenden Zusatzausbildungen durchgeführt.

- „logout@school": Universelle Prävention an Schulen und in Einrichtungen der Jugendarbeit. Interaktive Ganztages-Workshops, die für die Gefahren einer übermäßigen PC-/Internetnutzung sensibilisieren und Gelegenheit geben, das eigene Verhalten zu reflektieren (Selbsttest „Computerspielsucht"). Darüber hinaus werden Lehrkräfte geschult, das Thema im Unterricht anzusprechen und mit auffälligen Schülern ins Gespräch zu kommen. Elternabende zur Medienerziehung.
- „connect: Offline gehen – verbunden sein": Universelle Prävention, spielerischer Erwerb von Medienkompetenz und frühzeitige Prophylaxe von dysfunktionalen Nutzungsmustern insbesondere für Kinder und Jugendliche in benachteiligten Lebenslagen (erlebnis-/wildnispädagogische Methoden, Übernachten und Leben in der heimischen Bergwelt, Zur-Ruhe-Kommen ohne Medien)
- logout 2.0: Frühintervention bei exzessivem oder dysfunktionalem PC-/Internetgebrauch, Gruppenangebot für bis zu zehn Jugendliche und junge Erwachsene (mehr-

tägige Kurzintervention, Selbsteinschätzung und Verhaltensänderung, u.a. eine erlebnispädagogische Einheit, Einbeziehung der Eltern)

- logout 3.0: Indizierte Prävention, individuelle und intensive Begleitung für Einzelpersonen, die ihren Medienkonsum reduzieren wollen, es aber nicht durch eigene Anstrengung schaffen (Einzelgespräche, Familientherapie, ggf. Behandlung zugrunde liegender Störungen). Online-Reduktionsprogramm „The Quest", verhaltenstherapeutisch orientierte Einzelsitzungen
- logout Multi: zweitägige Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Eltern zu den Themen Internet, Bildschirmspiele, neue Medien; Grundlagen der motivierenden Gesprächsführung
- Elternkurs „Pubertät und virtuelle Welten" (fünf Sitzungen), Elternkreis für Angehörige (Selbsthilfe-Plattform)
- Vorträge und Workshops auf Fachtagungen

Seit Juni 2010 wurden über 90 Eltern und 80 Betroffene in Einzel- und Familiengesprächen sowie in Frühinterventionskursen betreut.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

neon führt das Projekt „logout" seit Gründung der Beratungsstelle im März 2010 durch. Bisher wird das Angebot über Spenden, Teilnahmegebühren und Eigenmittel finanziert. Für 2012 wird eine Bezuschussung durch die Stadt und den Landkreis Rosenheim erhofft.

Kommentar im Projekt

„Seit Projektstart im Juni 2010 wurde alleine der Kurs logout 2.0 fünfmal durchgeführt und das Angebot erfreut sich nach wie vor großer Nachfrage. Sowohl in Printmedien als auch im Radio und Fernsehen wurde bereits über das Angebot ausführlich berichtet. Dies zeigt einerseits den Vorbildcharakter des Projekts, andererseits auch den großen und ungedeckten Bedarf nach präventiven Interventionen zum Thema ‚exzessive Mediennutzung'."

neon – Prävention und
Suchthilfe Rosenheim gGmbH
Ansprechpartner: Ludwig Binder
Luitpoldstraße 8, 83022 Rosenheim
Tel. 08031-4005890, Fax 08031-4005891
E-Mail: binder@neon-rosenheim.de
www.neon-rosenheim.de

3. Preis im BGPP 2011

Eine ausführliche Projektdarstellung findet sich auf Seite 36ff

Spiel ums Glück?

Ein interaktives Spiel der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern, zur Prävention von Glücksspielsucht

Anlass

Glücksspiele werden in Deutschland immer populärer, die in der Öffentlichkeit sichtbaren gewerblichen Spielautomaten ebenso wie Glücksspiele im Internet (Sportwetten, Poker, Roulette). Die Anzahl problematischer und pathologischer Spieler wächst. Auch Jugendliche finden trotz gesetzlicher Verbote Zugang zu Glückspielen. Sie müssen befähigt werden, mit den damit verbundenen (Sucht-) Gefahren umzugehen. Die Landesarbeitsstelle Bayern der Aktion Jugendschutz (aj) hat mit ihrem Referat für Prävention gegen Glücksspielsucht als Unterauftragnehmer der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern ein entsprechendes pädagogisches Medium entwickelt.

Projektziele

Jugendliche erhalten Informationen zu Glücksspielen und deren Risiken. Zugleich erleben sie ihre Fähigkeiten und Ressourcen und werden befähigt, eigene Verhaltensmuster beim Glücksspiel in der Gruppe zu reflektieren. Pädagogische Fachkräfte werden für die Thematik sensibilisiert und kommen mit Jugendlichen darüber ins Gespräch.

Umsetzung

Das interaktive „Spiel ums Glück?" wurde gemeinsam mit einem Spielpädagogen konzipiert, dabei wurden 12- bis 21-Jährige in verschiedenen Settings (Freizeitheim, Berufsschule, Gesamtschule, Fachakademie für Erzieherinnen und Erzieher u.a.) an der Entwicklung beteiligt. Ende 2010 wurde das Material der Fachöffentlichkeit vorgestellt. Das Spiel eignet sich für den Einsatz in Schule, Jugendhilfe und Jugendarbeit.

- Ablauf: Bis zu 12 Jugendliche ab 14 Jahren können das „Spiel ums Glück" eigenständig spielen. Sie sitzen in einer Runde, beantworten Fragen (z.B. „Ist Pokern ein Glücksspiel?", „Was macht dich stark?"), erhalten Informationen (z.B. rechtliche Aspekte von Glücksspielen, Suchtpotenzial), tauschen sich über ihre Einstellungen aus und können „Glücksspiele" spielen. In der anschließenden Nachbesprechung werden die Verhaltensweisen im Spiel denen in der Realität gegenübergestellt und Schlüsselthemen wie Fair Play, Umgang mit Geld, Risikobereitschaft, Gruppendruck, Ressourcen und Kompetenzen der Jugendlichen reflektiert.
- Bei größeren Gruppen, z.B. Schulklassen, können mehrere Gruppen gleichzeitig spielen, die Nachbesprechung wird gemeinsam durchgeführt.

- Das Begleitheft zum Spiel gibt Fachkräften Anregungen für die Nachbesprechung, informiert über Glücksspiele, problematisches und pathologisches Spielen sowie Regelungen des Jugendschutzes.
- Workshops für Fachkräfte erläutern die Durchführung des Spiels, vermitteln Hintergrundinformationen und vertiefen Methoden der Reflexion. Zudem besteht kontinuierlich die Möglichkeit der Fachberatung im Referat für Prävention gegen Glücksspielsucht der aj.

Jedem Spiel liegt ein Evaluationsfragebogen bei. Es fanden zahlreiche Reflexionsgespräche mit Fachkräften statt. In der Entwicklungsphase wurden Jugendliche sowie pädagogische Fachkräfte (n = 103) befragt und die Ergebnisse dokumentiert. 88% von ihnen fanden das Thema wichtig, 80% machte das Spiel Spaß und 68% gaben an, etwas über Glücksspiele gelernt zu haben.

Dokumentation: Projektbericht, Presseinformation

Ressourcen, Finanzierung

Entwicklung und Umsetzung des Spiels durch Projektmittel der aj. Das Referat für Prävention gegen Glücksspielsucht der aj wird von der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern finanziert.
Das Spiel (80 Karten, 20 Würfel, 150 Chips, Kurzspielanleitung und Begleitheft) ist für 18,50 Euro bei der Aktion Jugendschutz zu beziehen.

Kommentar im Projekt

„Mit Hilfe der Methode ‚Spiel ums Glück?' finden pädagogische Fachkräfte Zugang zu dem Thema und erfahren etwas über den Bezug ‚ihrer' Jugendlichen zu Glücksspielen. Dies ist die Grundlage, vorsorgend, unterstützend und wenn nötig auch helfend eingreifen zu können … Bislang gab es im europäischen Raum kaum nennenswerte Bemühungen in dieser Richtung. Unter diesen Bedingungen bedurfte es einer innovativen Methode zur Glückspielsuchtprävention und deren Implementierung in der pädagogischen Landschaft Bayerns."

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (aj)
Referat für Glücksspielsucht
Ansprechpartner: Daniel Ensslen
Fasaneriestraße 17, 80636 München
Tel. 089-121573-19, Fax 089-121573-99
E-Mail: ensslen@aj-bayern.de
www.bayern.jugendschutz.de

GAME OVER

Aktionstag zur Glücksspiel-, Spiel- und Mediensucht für Schülerinnen und Schüler im Landkreis Dachau

Anlass

Das Spielen um Geld ist für viele Menschen in Deutschland eine gelegentliche oder regelmäßige Form der Unterhaltung und Freizeitgestaltung. Vielen Personen sind die Risiken ihres Verhaltens nicht bekannt. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) schätzt die Zahl der pathologischen Glücksspieler auf rund 200.000, weitere 300.000 Menschen haben ein problematisches Spielverhalten. Rund zwei Drittel der pathologischen Glücksspieler sind Männer, insbesondere junge Männer.

Projektziele

Der Aktionstag ermöglicht Schulen ein kompaktes Angebot zur Prävention im Bereich Glücksspiel-, Spiel- und Mediensucht. Neben Aufklärung und Wissensvermittlung geht es darum, mit Schülern, Lehrkräften und Eltern ins Gespräch zu kommen und sie für dieses Thema zu sensibilisieren.

Umsetzung

Das Programm eines Aktionstags umfasst einen Parcours für Schülerinnen und Schüler der 6. Klasse, ein Expertengespräch für Lehrkräfte und einen Elternabend.

- Schülerparcours: Die Schüler durchlaufen einen Parcours mit fünf Stationen zu den Themen Glücksspiel und Spielsucht, die jeweils eine Kombination von Information, Diskussion und Erlebnisspiel bieten. Jede Station wird von ein oder zwei Moderatoren geleitet, pro Station beschäftigen sich 10 bis 12 Schüler jeweils 15 Minuten lang mit dem dort vorgegebenen Thema. Im Rahmen eines vollständigen Durchgangs (75 Minuten) können bis zu 50 Schülerinnen und Schüler den Parcours durchlaufen.
- Parallel zum Parcours findet ein Expertengespräch für die Lehrerkräfte statt, die ihre Schüler zu der Veranstaltung begleiten. Im Vorfeld der Aktionstages wird den teilnehmenden Schulen ein Elternabend angeboten. Themen: Suchtpotential von Glücksspielen und Online-Spielen, rechtliche Grundlagen und Jugendschutz, Umgang mit den Jugendlichen, Regeln, Hilfsangebote, offene Fragerunde
- Zusammenarbeit mit den Jugendsozialarbeitern und den Suchtbeauftragten bzw. Drogenkontaktlehrern der teilnehmenden Schule, sie organisieren den Aktionstag vor Ort und moderieren gemeinsam mit einer Fachkraft der Suchthilfe Stationen im Parcours. Diese Vernetzung soll die Nachhaltigkeit der Veranstaltung sichern.

An den ersten beiden Aktionstagen nahmen fünf Hauptschulen mit insgesamt 11 sechsten Klassen (91 Mädchen, 104 Jungen) aus der Stadt und dem Landkreis Dachau teil. Sie wurden nach dem Aktionstag anonym mit Fragebögen befragt, die Rückmeldungen waren insgesamt sehr positiv.

Dokumentation: Konzeption des Aktionstages, Präsentation des Programms, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Die Kosten für einen Aktionstag betragen 120 Euro pro Klasse und werden von den Schulen getragen.

Kommentar im Projekt

Dachauer SZ, 17./18.07.2010: „Als sie die Sechstklässler fragte, wie gut sich ihre Eltern bei Online-Spielen auskennen, gab es großes Gelächter. Auch Sivlia Neumeier muss schmunzeln, als sie davon erzählt. ‚Bei Handys und Computern sind die Kids klar im Vorteil'. Aber dann wird die Vorsitzende der Dachauer Drogenberatungsstelle Drobs ernst: ‚Von den Eltern wird zu wenig darauf geschaut, was die Kinder und Jugendlichen machen … Es geht darum, einen sinnvollen Medienkonsum zu erlernen' … Es war ein gelungenes Projekt. 2011 soll es wieder stattfinden."

DROBS e.V. Dachau
Ansprechpartnerinnen: Claudia Jarvers, Kerstin Hoogmoed
Augsburger Straße, 85221 Dachau
Tel. 08131-80160, Fax 08131-80103
E-Mail: info@drobs-dachau.de
www.drobs-dachau.de

Zweite Alkoholfreie Poolparty im Freibad Zellingen

„Sport und Spaß ohne Alkohol" im Landkreis Main-Spessart, organisiert von der Evangelischen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Würzburg

Anlass

Der exzessive Alkoholkonsum von Jugendlichen, jungen Erwachsenen und sogar von Kindern, verbunden mit der Überzeugung „Ohne Alkohol kein Spaß", führt zu erheblichen gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Schäden sowie Sicherheitsproblemen (Straftaten unter Alkoholeinfluss). Alle gesellschaftlichen Akteure sind aufgefordert, mitzuhelfen, dass es für junge Menschen nicht zur Normalität wird, sich zu betrinken, und Partys ohne Alkohol und Drogen für sie nicht mehr vorstellbar scheinen.

Die Jugendarbeit Zellingen der Evangelischen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Würzburg setzt dies um unter anderem mit einem rauch- und alkoholfreien Jugendtreff, alkoholfreien Sportturnieren und der alkoholfreien Teilnahme mit Jugendlichen am Faschingsumzug. Die erste alkoholfreie Poolparty hatte sie im Sommer 2010 organisiert.

Projektziele

Sucht- und damit Gesundheits- und Gewaltprävention, vor allem durch Vermittlung der Überzeugung „Spaß auch ohne Alkohol" bei einer Großveranstaltung. Die Poolparty bietet eine attraktive alkoholfreie Freizeitmöglichkeit und eine sportliche Aktivierung Jugendlicher (Sportturniere).

Umsetzung

Die 2. Alkoholfreie Poolparty im Freibad Zellingen (Markt Zellingen, Landkreis Main-Spessart) fand am 9. Juli 2011 statt, es gab einen regen Zulauf insbesondere von Jugendlichen, insgesamt kamen mehr als 1.000 Besucher. Programm:

- 13.00 bis 19.00 Uhr: Familienfest mit Aktivitäten für Besucher jeden Alters (Spielmobil, Hüpfburg, Kickerturnier, Tauchschule, Wasserrutsche der Feuerwehr, Wasserspiele, Beachvolleyballturnier, Fußballturnier für Jugendliche, Fußballturnier für Schulmannschaften, insgesamt nahmen 40 Mannschaften aus dem gesamten Landkreis teil; Public Viewing des Spiels Deutschland - Japan Frauen-Fußball-WM)
- 19:00 bis 23.30 Uhr: Open Air Konzert der Waikiki Beachbombers und der Zellinger Band Five Points; beide Bands unterstützen ausdrücklich das alkoholfreie Konzept. Mondscheinschwimmen, alkoholfreie Cocktailbar

Der Getränkeverkauf und die Bar für alkoholfreie Getränke wurde von der Jugendarbeit, der Suchtprävention und engagierten Ehrenamtlichen (u.a. Gemeinderäte des Marktes Zellingen und Kreistagsmitglieder des Landkreises Main-Spessart) übernommen.

Dokumentation: Projektbericht, Plakat, Pressebericht

Ressourcen, Finanzierung

Veranstalter ist die Jugendarbeit Zellingen, Partner: Markt Zellingen, Landkreis Main-Spessart mit den Referaten Jugendarbeit und Suchtprävention, die örtlichen Schulen und Vereine, die Jugendzentren des Landkreises, regionale Medien und Unternehmen sowie die Sicherheitsbehörden vor Ort. Schirmherr war der bayerische Innenminister Joachim Herrmann.

Finanzierung durch lokale Spender und Sponsoren, die Kommune Zellingen und den Landkreis Main Spessart, Eintrittsgelder (fünf bzw. ermäßigt drei Euro inklusive Schwimmbad-Eintritt) sowie den Erlös des Verkaufs der alkoholfreien Cocktails und Getränke.

Kommentar im Projekt

„Die alkoholfreie Veranstaltung stand nicht unter dem Aspekt „Verzicht", sondern konnte beweisen, dass hunderte junge Leute und Familien mit Spaß und ohne Alkohol feiern und genießen können … Aufgrund der friedlichen Veranstaltung konnte die bestellte Security frühzeitig nach Hause geschickt werden und alle Attraktionen … wurden rege genutzt. Positives Feedback kam nicht nur von politischer Seite, sondern vor allem auch von den Besuchern selbst, die diesen Tag als persönliches Sommerhighlight in der Region erleben konnten. Ziel ist es, die Veranstaltung in den nächsten Jahren zu einer überregionalen alkoholfreien Großveranstaltung in Unterfranken zu machen."

Evangelische Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Würzburg
Jugendarbeit Zellingen
Ansprechpartner: Jürgen Keller
Lindleinstraße 7, 97080 Würzburg
Tel. 0931-2508012, 0170-5634712
E-Mail keller.jugendhilfe@diakonie-wuerzburg.de
www.jugendarbeit-zellingen.de

Mobile alkoholfreie Cocktailbar

Suchtprävention mit Erlebnischarakter – Ein Projekt der Mobilen Jugendarbeit im Jugendamt der Stadt Nürnberg

Anlass

Die Stadt Nürnberg veranstaltete zur Fußball-WM 2006 ein internationales Jugendzentrum. Das Team der Mobilen Jugendarbeit des Jugendamtes war daran beteiligt. Unter Mitwirkung von Jugendlichen wurden während des Camps jeden Abend alkoholfreie Cocktails angeboten. Diese kamen so gut an, dass die Idee entstand, das Angebot zu verstetigen und auszubauen. Dabei rückte vermehrt die Problematik alkoholkonsumierender Jugendlicher im öffentlichen Raum in das Blickfeld. Deshalb wurde das Konzept für eine mobile alkoholfreie Cocktailbar als Angebot der Mobilen Jugendarbeit realisiert.

Projektziele

Die alkoholfreie Cocktailbar bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen alternative Erlebnisse: Durch ein attraktives Freizeitangebot und kostengünstige alkoholfreie Cocktails wird dem ansonsten passiven Konsum von Alkohol ein aktives Erleben, Entspannung und Genussfähigkeit gegenüber gestellt. Dies dient als Anregung, neue Erfahrungen mit einer sinnvollen Freizeit- und Festgestaltung zu machen.

Umsetzung

Die Bar ist ein zerlegbarer Stand, der als Einzelanfertigung gebaut wurde und sowohl in Innenräumen als auch im Freien aufgestellt werden kann. Gelagert und transportiert wird sie in einem 7,5t Lkw, der zu diesem Zweck umfunktioniert wurde. Zur Bar gehören neben einer vollständigen Barausstattung 10 Tische mit Sonnenschirmen und 20 Liegestühle für den Außenbereich sowie multimediale Elemente (zwei Flachbildschirme, Laptop zum Präsentieren von Filmen, Wii-Spielkonsole).

- Die Cocktailbar ist bei Veranstaltungen dabei, bei denen Jugendliche und junge Erwachsene als Besucher erwartet werden, z.B. in Discos, bei Konzerten, Stadtteil-, Schulfesten, Sportveranstaltungen (niedrigschwelliger Zugang). Z.B. ist die Bar seit 2009 bei „Rock im Park" in Nürnberg vertreten, mit rund 70.000 Besuchern eine der größten Open Air-Veranstaltungen in Deutschland. Mindestens ein pädagogischer Mitarbeiter der Mobilen Jugendarbeit übernimmt Planung und Durchführung des Barbetriebs.
- Möglichkeit der Einbindung von Jugendlichen in den Barbetrieb. Die Jugendlichen werden dafür entsprechend geschult (Vor- und Nachbereitungstreffen) und beim ehrenamtlichen Einsatz pädagogisch begleitet.

- Information und Beratung: Die Pädagogen nutzen das Setting zum Kontaktaufbau und ggf. zum Angebot individueller Beratung. Die Jugendlichen schätzen die Bar als sicheres, entspanntes Setting, wo nichts konsumiert werden muss. Aus dieser Atmosphäre heraus entstehen Gespräche zu riskantem Konsumverhalten, zur Verhinderung von Konflikten u.a.
- Unterstützende freizeitpädagogische Angebote
- Ergänzungsmodul „Cocktails to go": Nicht immer lohnt sich der Einsatz der kompletten Bar, deshalb wurde eine kleine Version entwickelt, die in zwei Transportboxen die Grundausstattung enthält. Sie wird kostenlos verliehen, lediglich eine Unkostenpauschale (Getränkesirup etc.) und eine Kaution muss hinterlegt werden.

Dokumentation: Konzeption, Bilddokumentation

Ressourcen, Finanzierung

Das Angebot ist Teil der Aufgaben der Mobilen Jugendarbeit des Jugendamts der Stadt Nürnberg mit zwei hauptamtlichen Mitarbeitern und wird aus dem laufenden Etat der Einrichtung finanziert. Bei Events kann Unterstützung durch Jugendliche erfolgen. Bau und Ausstattung der Bar wurden durch eine Spende finanziert.

Kommentar im Projekt

„Warum kommt die mobile alkoholfreie Cocktailbar so gut an? Der Auftritt ist durch und durch professionell und für Jugendliche in der Erscheinung zunächst nicht von kommerziellen Anbietern zu unterscheiden. Die Pädagogik der Cocktailbar erhebt keinen Zeigefinger, sondern reicht den Jugendlichen die Hand und holt sie da ab, wo sie stehen. Den Jugendlichen eröffnet sich ein Erlebnisraum zu erfahren, dass Alkoholfreies auch attraktiv, reizvoll und aufregend sein kann, dass die Stimmung rund um die Bar auch um 2.00 Uhr nachts bei Rock im Park beispielsweise angenehm, entspannt und lustig ist – wo es zeitgleich an anderen Bars Ärger und Probleme gibt."

Jugendamt der Stadt Nürnberg
Mobile Jugendarbeit
Ansprechpartner: Jörg Ullrich
Hirsvogelstraße 9, 90489 Nürnberg
Tel. 0911-2315596
E-Mail: mobile-jugendarbeit@stadt.nuernberg.de
www.mobile-jugendarbeit.org

Cool drauf und Alk frei

Ein alkoholpräventiver Kurs der Fachambulanz für Suchterkrankungen im Landkreis Ebersberg für Schülerinnen und Schüler der 5. bis 7. Klassen

Anlass

Alkohol ist unter Jugendlichen das am häufigsten konsumierte Suchtmittel. Eine steigende Zahl von Anfragen aus Schulen des Landkreises ließ den Bedarf an entsprechender Informationsvermittlung deutlich werden. Dadurch entstand die Idee, ein einheitliches Kursangebot für Schulklassen der Jahrgangsstufen fünf bis sieben zu erstellen.

Projektziele

Schüler betrachten und bearbeiten das Thema „Alkohol" von verschiedenen Seiten. Informationsvermittlung, Förderung einer kritischen Haltung zum Alkoholkonsum, Förderung der Risikokompetenz, Reflexion der eigenen Stärken. Das Projekt soll dauerhaft an den Schulen im Landkreis Ebersberg etabliert werden.

Umsetzung

Projektbeginn im Herbst 2010: Der alkoholpräventive Kurs „Cool drauf und Alk frei" wurde Schulen im Landkreis Ebersberg als Projekttag angeboten. Von Oktober 2010 bis April 2011 nahmen insgesamt 42 Klassen unterschiedlicher Schulformen daran teil (17 Klassen aus Hauptschulen, 16 Klassen aus Realschulen, 8 Klassen aus Gymnasien, 1 Klasse aus einer Förderschule, in der Mehrzahl Klassenstufe 7). Insgesamt wurden 1.017 Schülerinnen und Schüler erreicht.

- Der Kurs besteht aus mehreren Unterrichtseinheiten: Informationen zum Thema Alkohol, Betrachtung körperlicher und sozialer Folgen bei übermäßigem Konsum, Rollenspiel (Partysituation), in dem das Thema Gruppendruck bearbeitet wird, Betrachtung möglicher Motive und Gründe für Alkoholkonsum, kritische Auseinandersetzung mit Werbestrategien der Alkoholindustrie, Reflexionseinheit über eigene Stärken
- Die Eltern wurden über das Projekt durch einen Elternbrief informiert.
- Die Lehrkräfte wurden im Anschluss an den Kurs befragt, 19 Lehrerinnen und Lehrer füllten einen Rückmeldebogen aus, die übrigen gaben mündliche Rückmeldungen. Die Bewertung war insgesamt gut, besonders hervorgehoben wurden u.a. das Rollenspiel und die Einheit über Alkohol und Werbung; „für die Schüler blieb genug Zeit, um eigene Erfahrungen einzubringen" und Fragen zu stellen. Verbesserungsvorschläge (mehr Schülerarbeit bei großen Klassen, Konzentration der Schüler lässt schnell nach) wurden aufgenommen und werden im kommenden Schuljahr umgesetzt.

Dokumentation: Projektbericht, Flyer, Elternbrief, Rückmeldebogen für Lehrkräfte

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wurde durch den Förderverein „Brücken bauen e.V." des Caritaszentrums Ebersberg unterstützt.

Kommentar im Projekt

„Rückblickend ist ‚Cool drauf und Alk frei' als ein sehr erfolgreiches Kurskonzept zu bezeichnen, das sowohl bei Schülern als auch bei Lehrern auf positive Resonanz gestoßen ist. Für das kommende Schuljahr gibt es bereits neue Anmeldungen. Erfahrungen aus bereits abgeschlossenen Kurseinheiten führten zur konzeptionellen Weiterentwicklung. So wird der Kurs im kommenden Schuljahr beispielsweise in mehreren Unterrichtseinheiten auf verschiedene Tage verteilt angeboten. Dadurch will man die Präventionsstandards der Nachhaltigkeit gewährleisten und der Konzentrationsfähigkeit der Schüler besser gerecht werden … Die Lehrkräfte möchten den Kurs dauerhaft an ihren Schulen etablieren."

Fachambulanz für Suchterkrankungen
Ansprechpartnerin: Julia Beckmann
Bahnhofstraße 1, 85567 Grafing
Tel. 08092-2324150, Fax 08092-5011
E-Mail: fachambulanz-ebe@caritasmuenchen.de
www.caritasebersberg.de

Projekt Suchtprävention am Gymnasium Stein

Eine Projektgruppe der Klasse 9d macht Sucht und Suchtvorbeugung zum Thema eines Films

Anlass

Im Rahmen des Biologieunterrichts der 9. Klassen konnten die Schülerinnen und Schüler selbstständig ein Projekt zum Thema Suchtprävention entwickeln. Die Umsetzung und die Art des Projekts waren freigestellt.

Projektziele

Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht und Suchtvorbeugung, Thematisierung in der Schule: Gespräche mit Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern zu Suchtverhalten bzw. einzelnen Süchten

Umsetzung

Das Projekt im Schuljahr 2010/11 dauerte etwa vier Wochen. In dieser Zeit drehte eine Gruppe von vier Schülerinnen eigenständig den Film „Suchtprävention":

- Der Film behandelt in rund 25 Minuten die Themenbereiche Alkoholmissbrauch, illegale Drogen, Computersucht, Essstörungen und Tablettensucht. Sie werden jeweils mit kurzen Sequenzen eingeleitet, anschließend folgen Interviews zum Thema mit Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern, z.B. zu Fragen wie „Was ist Sucht überhaupt? Wo fängt Sucht an?", „Was fällt Dir zum Thema Alkoholsucht ein?", „Hast Du schon mal Drogen genommen?", „Was halten Sie von Fettsucht?" „Wie lange bist Du täglich im Internet?"
- Schnitt des Films am Computer. Die Szenen wurden mit aktueller Musik unterlegt, um Jugendliche anzusprechen.
- Vorführung und Diskussion des Films in der Klasse (Biologieunterricht); er soll auch anderen Klassen zur Verfügung gestellt werden.

Dokumentation: Kurzfassung des Projektberichts, DVD „Suchtprävention"

Ressourcen, Finanzierung

Die Kamera wurde von einem Lehrer zur Verfügung gestellt, den Film und die Requisiten beschafften die Schülerinnen selbst.

Kommentar im Projekt

„Durch die Gespräche und Schülerinterviews wurden auch weitere Schüler zum Nachdenken angeregt … Die Film wurde in der Klasse vorgeführt und diente als Diskussionsgrundlage im Biologieunterricht. Außerdem steht der Film auch künftigen Klassen als Unterrichtsmaterial zur Verfügung."

Gymnasium Stein
Projektgruppe Klasse 9d
Faber-Castell-Allee 10, 90547 Stein
Ansprechpartnerin: Jennifer Ehm
Tel. 0911-677630
E-Mail: ehm.omoregie@t-online.de

Offene Sprechstunde für Teenies ab 11

Ein Angebot des Blauen Kreuzes für Kinder aus suchtbelasteten Familien in München

Anlass

„Du denkst, Dein Vater, Deine Mutter trinken zu viel Alkohol? Du hast das Gefühl, der Alkohol schafft Probleme in Deiner Familie? Du findest die Situation zu Hause nicht o.k. und willst, dass sich was ändert? Fühlst Du Dich angesprochen? Dann komm vorbei!" Studien zeigen, dass etwa 2,7 Millionen Kinder in Deutschland von der Alkoholabhängigkeit ihrer Eltern betroffen sind. Das Blaue Kreuz München hat daher in seiner Psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstelle eine „Offene Gesprächsgruppe für Teenies ab 11" eingerichtet.

Projektziele

Entlastung anbieten, außerfamiliäre Kontakte aufbauen, Stärken entdecken, Selbstbewusstsein aufbauen, mit der Krankheit der Eltern umgehen lernen, eigene Interessen entfalten, Suchtvorbeugung. In der Gesprächsgruppe „kannst Du über alles reden, was Dich beschäftigt, Infos bekommen und Unterstützung finden".

Umsetzung

Jeden Mittwoch wird in der Außenstelle München Nord des Blauen Kreuzes von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr eine Sprechstunde angeboten. Sie richtet sich an Kinder aus Suchtfamilien im Alter von 11 bis 18 Jahren.

Die Sprechstunde wird von einer Sozialpädagogin durchgeführt, so dass die Kinder und Jugendlichen stets den selben Ansprechpartner haben.

Dokumentation: Kurzfassung der Bewerbung, Info-Flyer

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung des Angebots über Eigenmittel und Stiftungen. Das Blaue Kreuz München-Nord ist eine zertifizierte Einrichtung nach DIN ISO.

Blaues Kreuz München-Nord
Ansprechpartnerin: Susan Yildiz
Schleißheimer Straße 487, 80933 München
Tel. 089-171192380, Fax 089-17119238-9
E-Mail: s.yildiz@blaueskreuz-muenchen.de
www.blaueskreuz-muenchen.de

3-S-Programm: Sicher, Schön und Selbstbewusst

Ein Projekt der Präventionsfachstelle im Landratsamt Passau zu Suchtprävention, Sexualpädagogik und selbstverletzendem Verhalten für Mädchen in der Pubertät

Anlass

Ein Angebot für Mädchen ab dem Alter von 12 Jahren in einem Kinderheim und Kinderhort mit Inhalten aus Suchtprävention, Sexualpädagogik und zu selbstverletzendem Verhalten

Projektziele

Stärkung des Selbstwertgefühls, Auseinandersetzung mit der Mädchen-/Frauenrolle, Erlernen von Möglichkeiten der Stressbewältigung, Prävention süchtigen Verhaltens

Umsetzung

Das Programm, das in einem Kinderheim und Kinderhort durchgeführt wurde, umfasst sechs jeweils zweistündige Einheiten mit interaktiven Methoden zu folgenden Themen:

- Teil 1: Kennenlernen, Wohlfühlen, Phantasiereise, Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse, Kraftquellen entdecken
- Teil 2: Selbstbild, Ängste und Bedürfnisse formulieren, Stärkung des Selbstbewusstseins („Dinge, die ich an mir mag")
- Teil 3: „Dinge, die ich an mir mag", Stressbewältigung, Ursachen für Suchtentwicklung, Rollenspiel „Was wäre wenn …", Wahrnehmen und Äußern von Gefühlen, Übung von Nein sagen, Hilfe holen
- Teil 4: Rollenbilder in der Gesellschaft, Traumfrau/Traummann, „Als Mädchen kann ich …" / „Wenn ich ein Junge wäre, würde ich …"
- Teil 5: Ernährung und Ess-Störungen, Reflektion des eigenen Essverhaltens, „Is(s) was?", „Bin ich (ge)wichtig?"
- Teil 6: „Ich lebe viel" – Was ist Genuss? Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Einübung von Verhaltensvarianten zur Selbstregulation, Wertschätzung hilfreicher eigener Strategien

Ein Abschlusstermin wird mit einer gemeinsam geplanten Aktivität gestaltet, z.B. Schmink-Abend, Restaurant- oder Kinobesuch.

Nach Abschluss des Programms werden die Teilnehmerinnen befragt, außerdem gibt es eine Abschlussbesprechung mit der Gruppenleitung/Erzieherin.

Dokumentation: Manual zur Durchführung des Programms

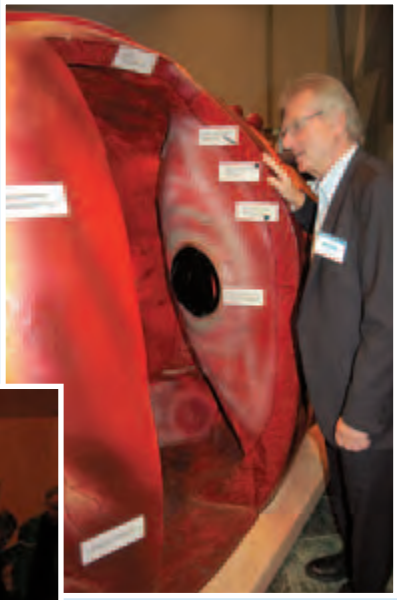
Ressourcen, Finanzierung

Das Programm wird im Rahmen der Dienstaufgaben der Präventionsfachkraft im Landratsamt Passau/Gesundheitsamt durchgeführt, Kooperationspartner sind Kinderheim und Kinderhort. Die gemeinsame Abschlussaktivität im Programm wird aus Mitteln des Suchtarbeitskreises finanziert.

Landratsamt Passau
Präventionsfachstelle
Ansprechpartnerin: Sylvia Seider-Rosenlehner
Passauerstraße 33, 94081 Fürstenzell
Tel. 08502-9131-60
E-Mail: sylvia.seider@landkreis-passau.de
www.landkreis-passau.de/GesundheitsamtimLandkreisPassau.aspx

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) 2011

Die Aufklärung über Gesundheitsrisiken für Männer und eine Verbesserung ihres Gesundheitsbewusstseins hat der MännerGesundheitstag in Nürnberg zum Ziel. Vertreter verschiedener medizinischer Fachrichtungen beteiligen sich daran, es gibt begehbare Modelle von Herz, Darm oder Prostata und orientierende Untersuchungen von Lungenfunktion, Blutdruck, Cholesterinwerten u.a. Im Vorfeld macht eine MännerGesundheitsRadiowoche in Radio F auf die Themen aufmerksam. Zum Gesundheitstag im Oktober 2009 kamen rund 4.000 Besucher in die kleine Meistersingerhalle (S.164)



Bilder: MännerGesundheit e.V.

Mann und Gesundheit

Ein Arbeitskreis der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen-Höchstadt

Anlass

Die immer wiederkehrende Erkenntnis, dass sich Männer zu wenig um ihre gesundheitlichen Belange kümmern, im Vergleich zu Frauen weniger aufmerksam und sensibel mit ihrem Körper umgehen und sich insgesamt weniger mit gesundheitlichen Themen auseinandersetzen, führte im Jahr 2005 zur Gründung des Arbeitskreises „Mann und Gesundheit" im Rahmen der Gemeinsamen Gesundheitskonferenz der Stadt Erlangen und des Landkreises Erlangen/Höchstadt. Einen Arbeitskreis „Frau und Gesundheit" gab es dort bereits.

Projektziele

Sensibilisierung von Männern für Gesundheitsthemen im weitesten Sinne. Der Arbeitskreis bietet ein Veranstaltungsforum, bei dem sich Männer über gesundheitsrelevante Themen informieren und diskutieren können. Gesundheit soll dabei nicht nur als biologischer, körperlicher Vorgang verstanden, sondern auch in psychischen, sozialen und gesellschaftlichen Aspekten erfasst werden.

Umsetzung

Der Arbeitskreis „Mann und Gesundheit" wurde 2005 am Gesundheitsamt Erlangen ins Leben gerufen. Teilnehmer sind Vertreter aus Bildungseinrichtungen, Beratungsstellen, sozialen und kirchlichen Diensten sowie Privatpersonen.

Die ersten Angebote fanden im Jahr 2005 in Form von Workshops statt. Sie hatten allerdings kaum Resonanz, so dass sie als eine „im Augenblick wohl nicht angemessene Form von Angeboten" interpretiert wurden. Deshalb ging der Arbeitskreis dazu über, regelmäßige Vortragsveranstaltungen mit anschließender Diskussion zu initiieren. Seit mehr als fünf Jahren werden jährlich ein bis zwei Veranstaltungen angeboten.

- Die Veranstaltungen finden immer am gleichen Ort statt, dem Haus der Gesundheit in Erlangen, einem zentralen und bekannten Ort für gesundheitliche Themen. Der Kostenbeitrag von 3 Euro soll die Veranstaltung für jedermann bezahlbar machen und zugleich signalisieren, dass sie einen gewissen Wert hat.
- Die Themen der Veranstaltungen werden vom Arbeitskreis und aufgrund von Besucherbefragungen ausgewählt. Die Referenten werden nach Möglichkeit regional, aber auch überregional ausgesucht.

- Mit verschiedenen Themen sollen Männer aller Altersgruppen (ab ca. 30 Jahren) angesprochen werden, der Altersschwerpunkt der Teilnehmer liegt zwischen 40 und 60 Jahren. Themen waren bisher u.a. „Wechseljahre des Mannes – Gibt es sie wirklich?", „MännerDepressionen – ein tabuisiertes Thema der Männermedizin", „Die Sache mit dem Sex", „Männer im Ruhestand – und plötzlich hatte ich Zeit", „Männer altern anders – Chancen und Krisen des Mannes ab 50", „Männliches Suchtverhalten und spezifische Hilfsangebote", „Leben in Balance".
- Werbung über den Presseverteiler, eine Liste interessierter Männer und vor allem über Plakate in Gemeinden, kirchlichen Einrichtungen, Firmen, Volkshochschulen u.a. Frauen werden in den Ankündigungen willkommen geheißen, da sie erfahrungsgemäß auch Initiatorinnen für entsprechende Aktivitäten von Männern sein können.

Die Teilnehmerzahl bei den Veranstaltungen liegt zwischen 20 und 60 Personen, wobei auch immer einige Frauen anwesend sind. Nach dem ca. einstündigen Vortrag besteht die Möglichkeit zur Diskussion, die auch jeweils genutzt wird.

Dokumentation: Projektbericht, Plakate

Ressourcen, Finanzierung

Die Finanzierung erfolgt überwiegend aus Projektmitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit (Initiative Gesund.Leben.Bayern.).

Vernetzung mit dem Männerforum Herzogenaurach, um ggf. interessante Themen auszutauschen, mit dem internetbasierten „Network für Männergesundheit" und dem BZgA-Newsletter Männergesundheit.

Kommentar im Projekt

„In der ‚Gesundheitsstadt Erlangen', einer von der Universität und der Firma Siemens geprägten Stadt mit vielfältigen Angeboten zum Thema Gesundheit ist das Projekt ‚Männergesundheit' nur eines von vielen. Es bedarf daher weiterer kontinuierlicher Arbeit, um diesem Thema die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken."

Landratsamt Erlangen-Höchstadt – Gesundheitsamt, Sozialer Beratungsdienst
Ansprechpartner: Wolfgang Heidner-Ziebell
Schubertstraße 14, 91052 Erlangen
Tel. 09131-7144-0, Fax 09131-7144-27
E-Mail: wolfgang.heidner-ziebell@erlangen-hoechstadt.de
www.erlangen-hoechstadt.de/gesundheitsamt

Sonderpreis Männergesundheit im BGPP 2011
Eine ausführliche Projektdarstellung findet sich auf Seite 46ff

MännerGesundheitstag und MännerGesundheitsRadiowoche 2011

MännerGesundheit e.V. in Nürnberg stellt eine Woche im Oktober ins Zeichen von Information und Aufklärung

Anlass

Männer leben durchschnittlich um sieben Jahre kürzer als Frauen, sie sterben häufiger an einem Herzinfarkt und an Krebserkrankungen als Frauen, sie nehmen Präventionsangebote viel seltener wahr.

Projektziele

Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins von Männern und ihren Angehörigen, Aufklärung über spezifische männliche Gesundheitsrisiken, Informationen über die Möglichkeiten der Krankheitsvorbeugung und Unterstützung von Patienteninitiativen.

Umsetzung

MännerGesundheit e.V. organisiert in Nürnberg einen Gesundheitstag am 15. Oktober sowie eine MännerGesundheitsRadiowoche im Radio F vom 10. bis zum 14. Oktober 2011. Männergesundheitstage waren bereits in den Jahren 2004, 2007 und 2009 durchgeführt worden. Werbung für die Veranstaltung in regionalen Tageszeitungen und Anzeigenblättern, mit Plakaten, Flyern, Radio- und Fernsehspots.

- Beteiligte Fachrichtungen und Themen: Urologie, Kardiologie, Pneumologie, Gastroenterologie, Orthopädie, Neurologie, Dermatologie, HNO, Arzneimittel und ihre Wirkungen
- Präsentation und Führung anhand begehbarer Modelle (Prostata, Herz, Darm und Wirbelsäule).
- Durchführung orientierender Untersuchungen, z.B. Lungenfunktion, Ultraschall-Untersuchung der Halsarterien, Hörtest, Cholesterin- und Blutzuckerwertbestimmung, Blutdruckmessung und vieles mehr
- Podiumsdiskussionen mit Experten
- Gesundheitsparcours mit verschiedenen Aufgaben für die Besucher
- Programmheft: Im Begleitheft zum Männergesundheitstag 2011 sollen neben den Programmhinweisen auch Themen zu Männergesundheit redaktionell behandelt werden.

- Fragebogen zu männerspezifischen Erkrankungen für alle Besucher, bei Teilnahme gibt es Preise aus dem Bereich Gesundheit/Wellness zu gewinnen. Auswertung der Fragebögen im Anschluss an die Veranstaltung, Mitteilung und Umsetzung der Ergebnisse in den einzelnen Arztpraxen bzw. bei öffentlichen Veranstaltungen oder Radiotalkrunden sowie am folgenden Männergesundheitstag.

Der Eintritt ist kostenlos, beim letzten Gesundheitstag in der kleinen Meistersingerhalle (2009) kamen rund 4.000 Besucher.

Im Vorfeld des Gesundheitstages gibt es eine „Vorsorgewoche" im Radio F. Täglich ist jeweils zwei Stunden ein Arzt als Interview-Gast im Studio, die Hörer können Fragen stellen (Themen 2009: Haut und Knochen, Herz und Hirn, Killerkrebse – Lunge und Darm, Prostata und Patient, Apotheken und Verein). Außerdem Fernsehinterviews und Talkshows zur Vorbereitung der Woche.

Dokumentation: Projektpräsentation, Radio- und Fernseh-Mitschnitte, Presseberichte, Bilddokumentation

Ressourcen, Finanzierung

Der Verein MännerGesundheit e.V. ist gemeinnützig, die Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Die Finanzierung erfolgt ausschließlich über Sponsoring bzw. Spenden von Firmen und Institutionen.

Kommentar im Projekt

„Männer tendieren dazu, sich um ihr Auto mehr als um ihre Gesundheit zu kümmern ... Männer nehmen Präventionsangebote viel zu wenig war … Wir wollen vor allem über spezifische Risiken für Männer und natürlich über Therapiemöglichkeiten informieren und Männer dazu ermuntern, die Möglichkeiten zur Früherkennung und Krankheitsvorsorge zu nutzen."

MännerGesundheit e.V.
Ansprechpartner: Dr. med. Volkmar Männl
Spittlertorgraben 29, 90429 Nürnberg
Tel. 0911-2745554, Fax 0911-2745970
E-Mail: info@maennergesundheit.de
www.maennergesundheit.biz

3. Männergesundheitstag zur Früherkennung und Behandlung von Prostatakrebs

Ein Informationstag der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rosenheim mit gesundheitspolitischer Diskussion über die Zukunft der Krebsdiagnostik und Krebstherapie

Anlass

Nur etwa 17% der Männer nehmen an Untersuchungen zur Früherkennung von Prostatakrebs teil und immer häufiger kommen Patienten mit weit fortgeschrittenem Prostatakrebs zur Selbsthilfegruppe in Rosenheim. Die Gruppe nahm dies im Jahr 2006 zum Anlass für einen ersten Männergesundheitstag. Wegen des großen Erfolges wird der Gesundheitstag seither alle zwei Jahre mit ständig erweitertem Themenangebot und wechselnden Informationsstrategien wiederholt.

Projektziele

Männer in der Region Rosenheim ab dem vierten Lebensjahrzehnt sollen vom Nutzen der Früherkennungsmaßnahmen von Prostatakrebs überzeugt und zur regelmäßigen Teilnahme an Vorsorgeangeboten angeregt werden. „Nur der früh erkannte Krebs kann geheilt werden". Gleichzeitig soll der allgemeine Nutzen einer gesunden Lebensführung (Ernährung und Bewegung) verdeutlicht werden.

Umsetzung

Planung, Vorbereitung und Umsetzung des Männergesundheitstages durch die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rosenheim im Pfarrzentrum Heilig Blut, 54 Mitglieder wirkten im Jahr 2010 dabei aktiv mit. Der Informationstag dauerte von 09.00 bis ca. 16.00 Uhr. Werbung über Postwurfsendungen, in der Presse sowie in Regional-Rundfunk und -Fernsehen; 2010 kamen rund 260 Besucher. Programm:

- Vorträge von Ärzten und Psychologen zu den Themen Früherkennung und Diagnose, Active Surveillance und Watchful Waiting, Operative Therapien, Bestrahlungsmethoden, Psycho-Onkologie, Palliativmedizin: Möglichkeiten und Grenzen, Ernährung und Krebs, Eigenverantwortung: Der kompetente Patient
- Physiotherapeutische Übungen (Beckenbodengymnastik, Entspannungsübungen)
- Individuelle Beratungsgespräche mit Urologen sowie mit betroffenen Krebspatienten
- Kostenfreier PSA-Test. Angeraten wird die Teilnahme an einer Folgeveranstaltung wenige Tage später, bei der die Bedeutung des Testergebnisses und ggf. notwendige Schritte erläutert werden.

- Demonstration Pathologie (Gewebeveränderungen bei Prostatakrebs)
- Thementische der Selbsthilfe und sozialer Angebote
- Begleithefte für die Besucher fassen die Vorträge sowie grundlegende Informationen zusammen.
- Am Nachmittag des Informationstages gesundheitspolitische Diskussion zum Thema „Wie kann die medizinische Versorgung aller Krebspatienten bei gleichbleibender Qualität auch zukünftig finanziert werden?" mit Vertretern aus Politik und Gesundheitswesen.

Die Männergesundheitstage fanden bisher im Jahr 2006 sowie im Juni 2008 und im Juni 2010 statt.

Dokumentation: Begleithefte 2008 und 2010, Flyer, Chronik „5 Jahre Gruppenarbeit der Selbsthilfe Prostatakrebs Rosenheim 2004 bis 2009", Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Um die Veranstaltung ohne Hilfe und Einflussnahme der Pharmaindustrie durchzuführen, übernahmen Mitglieder der Selbsthilfegruppe die gesamte Organisation. Finanzielle Unterstützung durch die örtliche Klinik, die Bayerische Krebsgesellschaft, Krankenkassen, ein medizinisches Labor und durch den „Runden Tisch" sowie eine Spendensammlung (Sammelbüchse); die Ausgaben konnten so gedeckt werden.

Kommentar im Projekt

„Allen, die aus Informationsmangel oder aus Nachlässigkeit einer Untersuchung zur Früherkennung ausgewichen sind, wird die Veranstaltung stichhaltige Argumente über den Nutzen von Früherkennungsmaßnahmen liefern. Und die Teilnehmer, die bereits mit dem Prostatakrebs leben müssen, sollen Einsichten über den Fortschritt der Therapien erhalten und zu wirkungsvollen Eigeninitiativen ermuntert werden … Der Erfolg und die vielen Anfragen zum nächsten Gesundheitstag veranlasste die Gruppe, in jedem zweiten Jahr die Veranstaltung durchzuführen, was – wenn die Finanzierung gesichert ist – 2012 in einem größeren Rahmen geschehen soll."

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Rosenheim
Ansprechpartner: Roland Lippmann
Kirchenweg 37, 83026 Rosenheim
Tel. 08031-23395
E-Mail: lippmann-ist@t-online.de

Recht auf Prävention und Gesundheitsförderung – Männer mit Migrationshintergrund

Der Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg bietet Informationen für russischsprachige Migranten

Anlass

Viele Männer mit russischsprachigem Migrationshintergrund haben kaum Zugang zu Präventionsmaßnahmen und Angeboten im Gesundheitsbereich. Einerseits sind es Sprachbarrieren, andererseits kulturelle Hintergründe, die eine aktive Beteiligung an Präventionsmaßnahmen verhindern.

Projektziele

Förderung der Chancengleichheit im Gesundheitssystem. Angebote der Prävention und Gesundheitsförderung werden bei der großen Gruppe der russischsprachigen Migranten bekannt gemacht. Primäres Ziel ist, Verhaltensänderungen und eine Erhöhung des Gesundheitsbewusstseins bei russischsprachigen Migranten zu erreichen.

Umsetzung

Der „Arbeitskreis Gesundheitsspektrum" im Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg organisiert muttersprachliche Vorträge und Veranstaltungen für Männer mit russischsprachigem Migrationshintergrund.

- Themen sind z.B. „Prostatakrebs – früh erkennen und behandeln", geplant sind weitere Vorträge über Ernährung, Bewegung, Rheuma, „Was sind individuelle Gesundheitsleistungen?" u.a.
- Die Beratungsstelle stellt einen Raum für Diskussionen und Austausch der Beteiligten
- Erstellung zielgruppengerechter Infomaterialien auf Russisch
- Über die Kooperationspartner ist eine zusätzliche fachliche Unterstützung möglich. Die ehrenamtlich tätigen Personen, einige von ihnen sind Ärzte aus der ehemaligen Sowjetunion, unterstützen bei der Gestaltung und Durchführung der Veranstaltungen. Zusätzlich wurde ein zweisprachiger Evaluationsbogen für die Wirksamkeit des Projekts entwickelt.

Dokumentation: Flyer in Deutsch und Russisch, zweisprachiger Evaluationsbogen für Veranstaltungen

Ressourcen, Finanzierung

Der Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg ist gemeinnützig und auf ehrenamtliche Tätigkeit und Spendengelder angewiesen.

Kommentar im Projekt

„Mit dem Projekt wollen wir zu mehr Chancengleichheit im Gesundheitssystem beitragen … Dieses Projekt soll auch auf andere Migrantengruppen übertragbar sein. Es soll im Verlauf der Zeit weiterentwickelt und angepasst werden können."

Förderverein Unabhängige Patientenberatung Nürnberg
Ansprechpartnerin: Oxana Strobel
Königstraße 56/58, 90402 Nürnberg
Tel. 0911-2427174
E-Mail: info@fup-nuernberg.de, strobel@upd-nuernberg.de
www.fup-nuernberg.de

Starke Männer

Zielgruppenspezifisches Lebenskompetenztraining zur Gesundheitsförderung für Jungen und junge Männer im Zentrum für Aidsarbeit Schwaben

Anlass

Gerade im Hinblick auf die emanzipatorische Sexualpädagogik wird Jungenarbeit meist ausschließlich im Hinblick auf die Interaktion zwischen den Geschlechtern betrachtet. Dieses Projekt rückt Jungen und junge Männer mit ihren Bedürfnissen in den Mittelpunkt. Sie sind die Hauptbetroffenengruppe für HIV-Infektionen in Deutschland, das Projekt will mit einem ganzheitlichen, personenbezogenen und lebensweltorientierten Ansatz Wissen im Bereich sexueller Gesundheitsförderung vermitteln und die Ausbildung emotionaler Handlungskompetenzen fördern.

Projektziele

Kognitive Wissensvermittlung zu HIV-Übertragungswegen und Schutzmöglichkeiten, Ausbildung von Handlungskompetenzen, Vermittlung eines modernen und ganzheitlichen Männerbildes. Die Teilnehmer des Lebenskompetenztrainings sollen ein Gespür für sich selbst und für die eigenen Bedürfnisse entwickeln; „Starke Männer wissen, wer sie sind, was sie brauchen, was sie wollen – und sie können ihr Wissen umsetzen, wenn es darauf ankommt."

Umsetzung

Das Lebenskompetenztraining richtet sich an junge Männer unterschiedlichster Lebenswelten. Die individuellen Programme wurden angeboten für Jungen und junge Männer, die Sex mit Männern haben, für heterosexuelle Jungen mit christlichem und mit islamischem Hintergrund. Von November 2009 bis März 2010 wurden insgesamt vier Wochenendseminare für jeweils 12 bis 16 Jugendliche in der Jugendbildungsstätte Babenhausen durchgeführt.

- Schwerpunkte der Seminare: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstsicherheit, Problemlösungs- und Entscheidungsstrategien, Rollenbilder, Beziehungen, Umgang mit Gruppendruck und Beeinflussung, Medienkompetenz. Darin eingebettet werden Informationen zu Partnerschaftlichkeit, Sexualität, HIV und AIDS.
- Verknüpfung von Information und interaktiven Übungen (Rollenspiele, Entspannungs-

übungen, Übungen zur Körperwahrnehmung u.a.), Arbeitsformen: Stillarbeit, Partner- und Gruppenarbeit, Plenums-Diskussionen, erlebnispädagogische Methoden.

- Zur Steuerung der gruppendynamischen Prozesse waren jeweils zwei Teamer im Einsatz.

Eine Evaluation erfolgte jeweils zum Abschluss der Seminare, zudem wurden die Gruppen drei und sechs Monate nach Seminarende besucht.

Dokumentation: Projektbeschreibung, Programmablauf, Presseberichte

Ressourcen, Finanzierung

Das Projekt wurde mit dem Jugendförderpreis 2009 der Fa. Witty-Chemie GmbH & Co. KG ausgezeichnet, das Preisgeld wurde zur Finanzierung der Seminarwochenenden verwendet. Vorhandene Personalressourcen wurden zielgerichtet umgeschichtet. Der personalintensive Ansatz, durch das Ansprechen der emotionalen Ebene eine Verhaltensänderung zu bewirken, ist – vor allem auch im Hinblick auf Nachhaltigkeit – gerechtfertigt. Eine kostenneutrale Durchführung ist auch ohne Sponsoring möglich.

Kommentar im Projekt

„Das Projekt rückt Jungen und junge Männer mit ihren Bedürfnissen und Unsicherheiten in den Mittelpunkt und ist somit einmalig in unserer Region. Der ganzheitliche Ansatz des Lebenskompetenztrainings bietet ein breit gefasstes Präventionspotential. Gerade durch die Ausbildung emotionaler Handlungskompetenzen beschränkt sich der Effekt nicht auf die Minimierung des Risikos einer HIV-Infektion, sondern generiert auch Auswirkungen in Bereichen wie Sucht- und Gewaltprävention."

AWO-Zentrum für AIDS-Arbeit Schwaben (ZAS)
Ansprechpartner: Johann Adelhardt
Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg
Tel. 0821-158081, Fax 0821-158082
E-Mail: johann.adelhardt@zas-schwaben.de
www.zas-schwaben.de

Kunst Sucht Du

Innenbilder/Außenbilder: Ein Kunstprojekt für männliche Jugendliche einer Clearinggruppe im Haus St. Josef, Büchlberg

Anlass

Angebot für männliche Jugendliche einer Clearinggruppe in einem Kinderheim. Das Haus St. Josef in Büchlberg ist eine heilpädagogische Einrichtung der Jugendhilfe, die auf der Grundlage des SGB VIII – Kinder- und Jugendhilfegesetz – Kindern und Jugendlichen gezielte Hilfen zur Überbrückung und Bewältigung von ganz unterschiedlichen Lebenssituationen anbietet.

Projektziele

Förderung des Selbstbewusstseins, Auseinandersetzung mit der männlichen Rolle, Suchtprävention, zum Teil selektive Prävention, indizierte Prävention

Umsetzung

Acht Klienten der Gruppe Don Bosco erhielten das Angebot, sich zeichnerisch und malerisch innerhalb von drei Tagen mit der Aufgabe eines Selbstportraits auseinanderzusetzen, betreut von einem Künstler und einem Kunsttherapeuten.

- Arbeitssituation: Im fluchtgeschützten Außenbereich der geschlossenen Abteilung des Kinderheims wurde gemeinsam mit den Jugendlichen eine Ateliersituation mit ruhigen, konzentrationsfördernden Arbeitsbedingungen vorbereitet.
- Materialien: Es wurde ein lebensgroßer Malgrund angeboten, um die Jugendlichen auch durch das ungewöhnliche Format positiv herauszufordern.
- Ablauf: Einführung, Anfertigen von Skizzen, Übertrag der Skizzen auf das große Format. Gestaltung einer dauerhaften Ausstellung in der Einrichtung.

Die großen Selbstportraits („Außenbilder") sollen „Innenbilder" sichtbar machen. Das Projektwochenende wurde begleitet von persönlichen arbeitsbezogenen Einzelgesprächen, Gesprächen über Mann-Sein und über süchtiges Verhalten, Feedback-Runden und einem Abschlussgespräch. Die Jugendlichen hatten auch die Möglichkeit, ihre Gedanken anonym wiederzugeben.

Abschlussgespräch der Projektleiter mit der Heimleitung, der zuständigen Kunsttherapeutin und der Präventionsfachkraft im Landratsamt Passau.

Eine Fortsetzung des Projekts kann angeboten werden: Die Rückseiten der Malgründe bieten Raum für eine im Sinne der therapeutischen Selbstreflexion aufschlussreiche zweite Aktion.

Dokumentation: Projektbericht, Fotodokumentation

Ressourcen, Finanzierung

Finanzierung durch Mittel des Landkreises, der Regierung und der Einrichtung selbst

Kommentar im Projekt

„Als künstlerische Begleiter haben wir große Freude an der Arbeit mit den Kids empfunden und von unserer Seite entstand der Eindruck, ein sehr erfolgreiches und im Kern sehr vielversprechendes Projekt begleitet zu haben. Ausdrücklicher Dank den Kids und ihrer sehr aufgeschlossenen und mutigen Arbeitsweise! Wir denken, die Arbeiten sprechen in ihrer kraftvollen und malerischen Aussagekraft, Sensibilität und Frische für sich und damit für das individuelle Potential der sehr intensiv betreuten Jugendlichen."

Landratsamt Passau
Präventionsfachstelle
Ansprechpartnerin: Sylvia Seider-Rosenlehner
Passauerstraße 33, 94081 Fürstenzell
Tel. 08502-9131-60
E-Mail: sylvia.seider@landkreis-passau.de
www.landkreis-passau.de/GesundheitsamtimLandkreisPassau.aspx

Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP)

Gesund leben – in Bewegung bleiben
und
Bayerischer
Gesundheitsförderungs- und
Präventionspreis
Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk
mit Beiträgen von
K. Arntz, A. Euba, E. Fuchtmann, J.G. Gostomzyk
und E. Sinner
Band 10
Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Der Bayerische
Gesundheitsförderungs-
und Präventionspreis
(BGPP) 2003
Herausgeber
Johannes Georg Gostomzyk
Band 12 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

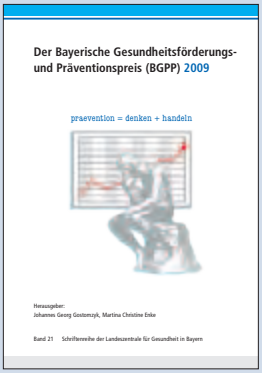
Der Bayerische
Gesundheitsförderungs-
und Präventionspreis
(BGPP) 2004
Herausgeber
Johannes Georg Gostomzyk
Band 13 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Der Bayerische
Gesundheitsförderungs-
und Präventionspreis
(BGPP) 2005 mit Sektion Schule
Gesundheit fördern – Krankheit vermeiden
Herausgeber
Johannes Georg Gostomzyk
Band 15 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Der Bayerische
Gesundheitsförderungs- und
Präventionspreis (BGPP)
2006
Gesundheitsförderung in der Gemeinde
Herausgeber
Johannes Georg Gostomzyk
Martina Christine Enke
Band 16 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Der Bayerische
Gesundheitsförderungs- und
Präventionspreis (BGPP) 2007
Gesundheitliche Chancengleichheit fördern
Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke
Band 18 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

Prävention in Bayern
Der Bayerische Gesundheitsförderungs- und
Präventionspreis (BGPP) 2008
Lebensphasen und Gesundheit
und
Bayerischer Beitrag zum 3. IBK-Preis für
Gesundheitsförderung und Prävention
Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke
Band 20 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern


Der Bayerische Gesundheitsförderungs-
und Präventionspreis (BGPP) 2009
praevention = denken + handeln
Herausgeber:
Johannes Georg Gostomzyk, Martina Christine Enke
Band 21 Schriftenreihe der Landeszentrale für Gesundheit in Bayern

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

Abb. 1: Projekte im BGPP, 2002 bis 2011

Bayerischer Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis (BGPP) Die erste Dekade*

Martina Christine Enke, Johannes G. Gostomzyk

Seit 2002 vergibt die Landeszentrale für Gesundheit den Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis. Sein Ziel ist es, neue Ideen und erfolgreiche Praxis in der Prävention bekannt zu machen. Aus der Dokumentation aller eingereichten Projekte erwächst ein „Netzwerk Prävention" in Bayern, das mit jedem Jahr enger geknüpft wurde. 521 Projekte aus allen bayerischen Regierungsbezirken wurden in den Wettbewerben bisher gesammelt, diskutiert und bewertet. Damit ist der BGPP selbst ein langfristig angelegtes „Projekt", das in den ersten zehn Jahren eine erstaunliche Entwicklung aufzeigt mit Einblicken in die Entwicklung bürgerschaftlich organisierter Prävention in Bayern innerhalb einer Dekade.

Die Zahl der Bewerbungen für den BGPP liegt jedes Jahr bei etwa 50. Die Übersichtskarte zeigt die räumliche Verteilung der Projekte (Abb. 1).

Bewertungskriterien der Jury

- Originalität der Projektidee
- Übertragbarkeit
- Aktualität des Themas
- methodische Umsetzung
- Hinweise zur Nachhaltigkeit

3 Preisträger
bis zu 7 Belobigungen für besondere Leistungen

Abb. 2: Bewertungskriterien der Jury im BGPP

* Kurzfassung eines Vortrags auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Sozialmedizin und Prävention 2011 (vgl.Gesundheitswesen 2011; 73: 552)

Hinweise auf den Präventionsbedarf in der Bevölkerung

Der BGPP erhebt nicht den Anspruch auf Repräsentativität für Gesundheitsförderung und Prävention in Bayern. Die eingereichten Projekte geben jedoch wichtige Hinweise auf den jeweils zeitnahen Präventionsbedarf in der Bevölkerung. In der Mehrzahl behandeln sie aktuelle und überregional bedeutsame Probleme. Sie lassen sich grob den großen Schwerpunkten der gesundheitsbezogenen Prävention zuordnen (vgl. Abb. 3). Thematische Übereinstimmungen gibt es mit den Handlungsfeldern der Initiative Gesund.Leben.Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit ebenso wie mit den vom nationalen Kooperationsverbund für ganz Deutschland formulierten Gesundheitszielen, ohne dass in den Ausschreibungen dafür Vorgaben gemacht worden wären.

Einige ausgewählte Aspekte verdeutlichen, welche Präventionsthemen im zurückliegenden Jahrzehnt wichtig waren bzw. sind und vor allem, wie sie in der Praxis unter den Bedingungen des Alltags umgesetzt wurden und werden.

Von „Events" zu längerfristig angelegten Projekten

Dominierten anfangs Berichte über gemeinschaftlich organisierte und auf einen kürzeren Zeitraum angelegte Aktionen (z.B. Gesundheits- oder Projekttage), so hat sich der Charakter der Veranstaltungen inzwischen verlagert hin zu längerfristig angelegten, verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen. Diese Lebenswelt-Orientierung der Projekte hat die Jury von Anfang an in der Beurteilung berücksichtigt.

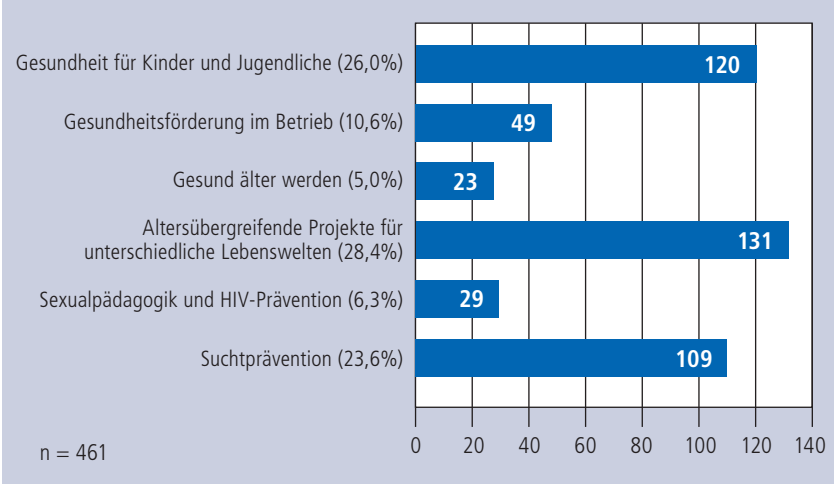


Abb. 3: Themenbereiche und Anzahl der Projekte im BGPP-Netzwerk Prävention

Änderungen im Themenspektrum

In den großen Präventionsthemen zeigen sich über die Zeit Unterschiede in der Gewichtung und in den Zielgruppen. Aktuell ist dies beim Thema „Gesund älter werden" zu beobachten, das öffentlich immer häufiger diskutiert wird – im BGPP hatte sich das schon länger abgezeichnet. Während in den Jahren 2002 bis 2005 nur zwei Projekte zu diesem Thema eingereicht wurden, nahm ihre Zahl seit 2006 erheblich zu; zwischen 2006 und 2010 gab es insgesamt 16 Projekte und im Wettbewerb 2011 waren acht Projektberichte zur Gesundheitsförderung für ältere Menschen dabei.

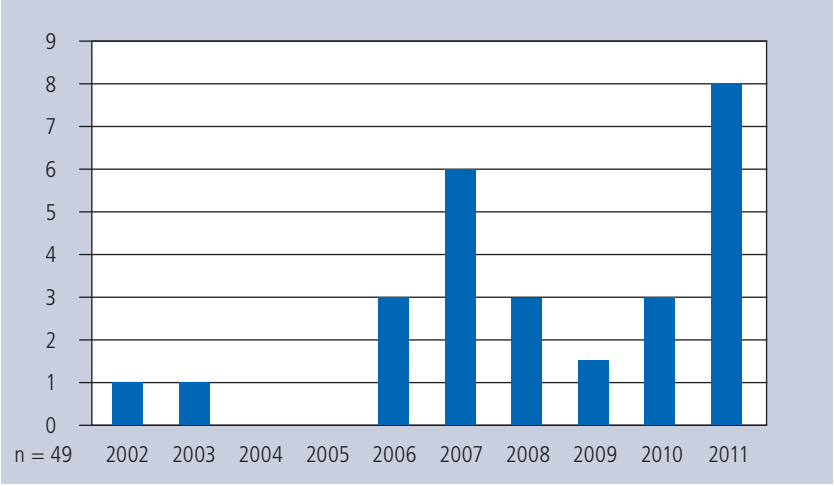


Abb. 4: BGPP-Projekte zum gesunden Älterwerden

Auch in der Suchtprävention sind Veränderungen von Präventionsbedarfen und -themen zu erkennen. Neben primärpräventiven Projekten zur Förderung der Lebenskompetenz gab es in allen Jahren des BGPP spezielle Projekte, die sich auf die Prävention eines bestimmten Suchtmittels konzentrierten. Die hier zu beobachtenden Trends spiegeln Entwicklungen wider, die rückblickend mit epidemiologischen Befunden korrespondieren.

Bis zur Mitte des vergangenen Jahrzehnts war ein Großteil der speziellen suchtpräventiven Projekte dem Tabakkonsum gewidmet, insbesondere der Prävention des Rauchens bei Kindern und Jugendlichen (Abb.5). Den großen Bedarf in diesem Bereich belegen rückblickend die Daten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Drogenaffinität Jugendlicher: 2001 rauchte noch fast jeder Dritte der 12- bis 17-Jährigen

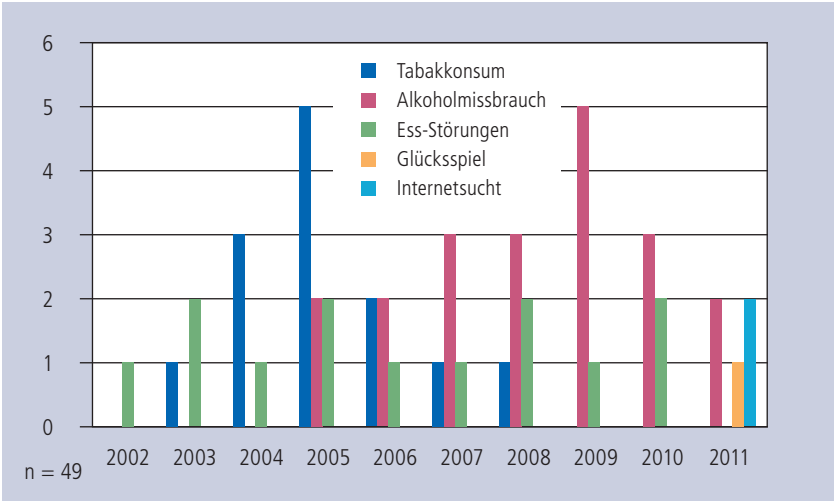


Abb. 5: Suchtpräventive Projekte im BGPP

(28%). Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen der folgenden Jahre zeigten Erfolg: Nach 2004 begann der Tabakkonsum in dieser Altersgruppe zurückzugehen, 2010 erreichte er mit rund 13% einen Tiefststand seit Beginn der BZgA-Befragungen. In den BGPP-Projekten spiegelt sich diese Entwicklung wider: Die höchste Zahl an Projekten (neun) wurde in den Jahren 2003 bis 2005 eingereicht, seit 2009 keines mehr.

Dem gegenüber ist die Zahl der Projekte, die dem missbräuchlichen Konsum von Alkohol bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorbeugen wollen, seit Mitte des vergangenen Jahrzehnts erheblich gestiegen. Auch diesen Bedarf belegen epidemiologische Daten. Rund 22% der 12- bis 17-Jährigen berichteten im Jahr 2007 über den regelmäßigen Konsum von Alkohol mindestens einmal wöchentlich, 30% der männlichen und 20% der weiblichen Jugendlichen gaben Rauschtrinken mindestens einmal monatlich an (BzgA). In diesem Jahren erreichte auch die Zahl der alkoholpräventiven Projekte im BGPP ihren Höhepunkt (fünf Projekte in 2008). Seither ist den BZgA-Erhebungen zufolge der regelmäßige wie auch der exzessive Alkoholkonsum Jugendlicher leicht zurückgegangen. Auch im BGPP werden weniger Projekte zu diesem Themenbereich eingereicht. Das muss allerdings nicht bedeuten, dass hier kein Präventionsbedarf mehr besteht – im Gegenteil: Möglicherweise werden die bestehenden Angebote und Aktivitäten vor Ort als ausreichend erachtet. Z.B. sind in Bayern inzwischen an mehr als 40 Standorten Zentralen des HaLT-Projektes eingerichtet, das gezielt Jugendliche anspricht, die mit einer Alkholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden.

Zugleich zeichnen sich neue Präventionsbedarfe ab. Im diesjährigen BGPP-Wettbewerb wurden erstmals Projekte zur Prävention der Glücksspiel- und der Internetsucht eingereicht, insbesondere bezogen auf die übermäßige Nutzung von Spielen oder sozialen Netzwerken im Internet.

Ein relativ gleichmäßiger Bedarf besteht offenbar hinsichtlich der Prävention von Essstörungen, wozu bisher fast jedes Jahr ein oder zwei Projekte eingereicht wurden.

Die Preisträger

Insgesamt 44 Projekte wurden im BGPP bisher mit Preisen ausgezeichnet. In einer Nachbefragung im Frühjahr 2011 wurden alle bisherigen Preisträger der ersten drei Plätze kontaktiert und um eine Rückmeldung zum Verlauf ihres Projektes gebeten. Von 33 angeschriebenen Projektträgern antworteten 32. Der ganz überwiegende Anteil der Rückmeldungen berichtet über einen positiven Verlauf, rund 85% der Projekte konnten wie geplant fortgesetzt und abgeschlossen oder weitergeführt und häufig sogar ausgebaut werden (Abb. 6 und Projektberichte Seite 184 ff).

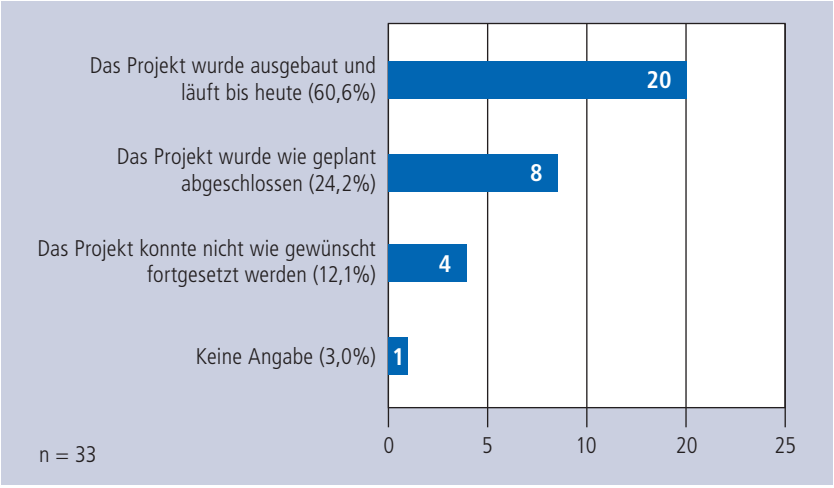


Abb. 6: Preisträger im BGPP, Nachbefragung 2011

Die Bilanz nach der ersten Dekade

- Die Projektberichte im BGPP zeigen eine dezentral in Kommunen, Landkreisen und kreisfreien Städten unter unterschiedlichsten Bedingungen gewachsene Präventionskultur im Land und vermitteln Erkenntnisse über die aktuelle Präventionspraxis.

- Ein niedrigschwelliger Zugang zum Wettbewerb ermöglicht Bewerbungen unterschiedlicher Projektträger. Das Bewerbungskonzept setzt keine langjährige Erfahrung mit Projektanträgen voraus. Dies und die fachlich unterstützte Publikation ermutigen auch kleinere Initiativen, ihre Arbeit vorzustellen. Unsere Botschaft: „Jedes Projekt ist ein Gewinn für die Gesundheit!".

- Der BGPP fokussiert das Prinzip „bottom up": Die bürgerschaftlich organisierten Projekte zeigen den tatsächlich vorhandenen Präventionsbedarf an der Basis, „vor Ort": Dort werden Problembereiche wahrgenommen und angegangen, wenn es notwendig erscheint. Der BGPP ist ein geeignetes Mittel, diese Bedarfe und Handlungsfelder in den Bereich von Wissenschaft und Politik zu transportieren und Beispiele guter Praxis zur Nachahmung vorzustellen.
  Die Projektthemen im BGPP lassen sich in der Regel überregionalen, auf Landes- und Bundesebene proklamierten Präventionsthemen zuordnen. Zugleich aber werden neue Bedarfe, Trends und praktische Umsetzung im Wettbewerb frühzeitig erkannt.

- Tue Gutes und rede darüber! Um die Präventionsthemen zu befördern und gute Praxis bekannt zu machen, ist die Publikation der Projektberichte wichtig. Wir gehen davon aus, dass sie über die LZG-Informationen „Gesund in Bayern", die LZG-Schriftenreihe und die Projektdatenbank „Netzwerk Prävention" im Internet eine breite Öffentlichkeit erreichen. Dass die Berichte gefragt sind und einen Bedarf treffen, zeigt sich in der Zahl der Zugriffe im Internet: Zwischen Januar und Oktober 2010 wurden rund 22.000 Aufrufe im Netzwerk Prävention verzeichnet.

- Das Netzwerk Prävention fördert Kooperationen, gibt Anregungen und Anknüpfungspunkte für alle, die Präventionsaktivitäten planen oder durchführen.

Fazit: Der BGPP ist in der Präventionslandschaft in Bayern etabliert und erfährt eine hohe Zustimmung sowohl von fachlicher als auch von gesundheitspolitischer Seite. Er ist ein mittelbares Instrument der Gesundheitsförderung, das die präventive Arbeit vor Ort aktiviert und würdigt, Beispiele gute Praxis bekannt macht, Austausch und Vernetzung stärkt, Erkenntnisse zum aktuellen Präventionsbedarf gibt und Themen befördert.

Dr. med. Martina Christine Enke
Prof. Dr. med. Johannes Georg Gostomzyk
Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.
Pfarrstraße 3, 80538 München, Tel. 089-6808045-00, E-Mail: m.enke@lzg-bayern.de
www.lzg-bayern.de

Durch dick und dünn

Schönheitsideale und Essstörungen – Ein Projekt der Arzthelferinnen, Klasse 11b, der Staatlichen Berufsschule Amberg mit Peer-to-Peer-Präsentation

Das Projekt wurde im Schuljahr 2001/2002 an der Staatlichen Berufsschule Amberg durchgeführt. Die ca. 24 Schülerinnen der Klasse 11b in der Ausbildung zur Arzthelferin haben sich – angeleitet und begleitet von mehreren Lehrkräften – intensiv mit dem Thema „Schönheitsideale und Ess-Störungen" auseinandergesetzt. Ihre Informationen haben sie im Rahmen einer interaktiven Ausstellung an einen größeren Schülerkreis verschiedener Berufszweige in der Berufsschule weitergegeben. Der Parcours hatte fünf Stationen zu den Themen „Schönheitsideale im Wandel", „Schönheitsideale und Werbung", „Persönlichkeiten", „Gesunde Ernährung und Diäten" und „Ess-Störungen".

Für das Projekt standen keine Gelder zur Verfügung. Das Projekt wurde umfassend dokumentiert, eine Evaluation hat mündlich stattgefunden. Die Schülerinnen waren begeistert, aber auch der Meinung, dass ein so umfassendes Projekt im Rahmen des Unterrichts an der Berufsschule sehr schwierig sei, da sie wöchentlich nur einen Tag an der Schule sind und sich auf Prüfungen vorbereiten müssen.

Das Projekt bezog sich eher auf Verhaltensprävention, es war mit dem Ende der Ausstellung abgeschlossen. In den folgenden Jahren wurden weitere gesundheitsbezogene Projekte an der Berufsoberschule durchgeführt, allerdings in kleinerem Rahmen, da diese Schulart noch weniger Zeit für aufwändige Projekte bietet. Im Schuljahr 2009/10 gab es unter dem Titel „Leben spenden macht Schule" ein Gesamtprojekt für das berufliche Schulwesen. Mehrere Klassen verschiedener Schularten haben sich mit dem Thema Leukämie und Knochenmarkspende beschäftigt. In diesem Rahmen konnten 650 Schüler, Lehrer und Angestellte als neue Spender registriert werden.

Eva-Maria Endres
Berufliches Schulzentrum Amberg
Raigeringer Straße 27, 92224 Amberg
Tel. 09621-499865, E-Mail: Eva-Maria.Endres@bszam.de

Klasse2000

Primärprävention in der Grundschule – Ein Unterrichtsprogramm, entwickelt am Institut für Präventive Pneumologie des Klinikums Nürnberg

Klasse2000 ist ein bundesweites Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in Grundschulen. Seit 1991 haben über 725.000 Kinder bei Klasse2000 mitgemacht, allein im Schuljahr 2010/11 waren es über 16.000 Klassen mit mehr als 370.000 Kindern. Das Programm wurde entwickelt von Univ.-Doz. Dr. med. Pal Bölcskei am Institut für Präventive Pneumologie des Klinikums Nürnberg. Heute ist der Verein Programm Klasse2000 e.V. Träger.

Mit Klasse2000 lernen Kinder kontinuierlich von Klasse 1 bis 4 das „1 x 1 des gesunden Lebens". Themen sind: Gesund essen und trinken, Bewegung und Entspannung, sich selbst mögen und Freunde haben, Probleme und Konflikte lösen, kritisch denken und Nein-Sagen können, z.B. zu Tabak und Alkohol. Das Unterrichtsprogramm ist vor allem verhaltensbezogen, zusätzlich werden Impulse zur Verhältnisprävention im Setting Grundschule gegeben (Handreichung für den Entwicklungsprozess zur gesunden Schule, Klasse2000-Zertifikat).

Die positive Wirkung von Klasse2000, unter anderem auf den Alkohol- und Nikotinkonsum, wurde durch eine Längsschnittstudie belegt (2005 bis 2008, weitere Nachbefragung 2009). Eine kontinuierliche Prozessevaluation belegt zudem eine hohe Akzeptanz und Praktikabilität des Programms, das von Lehrkräften und Schulleitern sehr positiv bewertet wird. Zusätzlich liefert die Prozessevaluation wichtige Hinweise für die laufende Überarbeitung und Optimierung des Programms.

Klasse2000 wird über Spenden in Form von Patenschaften für einzelne Klassen finanziert. Unterstützer sind zum Beispiel Lions Clubs, Firmen und Eltern. Diese Finanzierungsform erfordert zwar immer wieder neue Anstrengungen bei der Patensuche, hat aber das stetige Wachstum und die laufende Weiterentwicklung des Programms ermöglicht.

Andrea Dokter
Verein Programm Klasse2000 e.V.
Feldgasse 37, 90489 Nürnberg
Tel. 0911-89121-17, E-Mail: andrea.dokter@klasse2000.de
www.klasse2000.de

Das MFM-Projekt®

Ein werteorientiertes sexualpädagogisches Präventionsprojekt begleitet Mädchen, Jungen und Eltern in die Pubertät

Das MFM-Projekt® wurde 1999 als Mädchenprojekt („Mädchen-Frauen-Meine Tage") von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula in der Erzdiözese München initiiert und 2003 um das Jungenprojekt („Männer für Männer") erweitert. Es läuft bis zum heutigen Tag und erfreut sich weiterhin steigender Nachfrage. Seit 1999 wurden in Deutschland rund 275.000 Mädchen, Jungen und Eltern erreicht, 50.000 davon allein im Jahr 2010. Inzwischen gibt es 300 weibliche und 80 männliche Referenten in Deutschland. Das Projekt wird auch in Österreich, der Schweiz, Frankreich, Ungarn und bald auch in England angeboten. Der Projektverlauf wird in jährlichen Statistiken dokumentiert.

Die Teilnehmerinnen füllen nach dem Workshop einen Feedbackbogen aus. Durchschnittlich 97% sagen, der Workshop habe ihnen gut oder sehr gut gefallen. 92% der Mädchen berichten, er habe ihnen viel oder sehr viel geholfen, ihren Körper besser zu verstehen. Bei einer Langzeitevaluation wurden 93 Mädchen 1½ Jahre nach der Teilnahme am Workshop verglichen mit 100 Mädchen ohne Teilnahme. Es zeigte sich, dass Mädchen mit Workshopteilnahme die körperlichen Veränderungen von Pubertät und Zyklusgeschehen signifikant positiver erleben, einen Wissensvorsprung haben und mit verschiedenen Körpersymptomen (v.a. Zervixschleim) positiver umgehen.

Die Projektfinanzierung ist auch nach 11 Jahren nicht gesichert. Die Kosten der Workshops müssen von Eltern bzw. Schule selbst getragen werden. Für die Organisation gibt es 14 regionale Projektzentralen, die vor allem von katholischen Diözesen unterstützt werden.

Das Projekt hat sich im Schneeball-System rasant verbreitet, was für seine Qualität spricht. Die Projektziele wurden bisher erreicht. Ob es nachhaltig weiterbestehen kann, hängt von dringend anstehenden strukturellen Veränderungen und einer soliden Finanzierung ab, die – vor allem, was die Projektleitung angeht – immer noch nicht gesichert ist. Bestrebungen, das Projekt durch die Gründung eines gemeinnützigen Vereins langfristig abzusichern, sind derzeit im Gange.

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula
MFM-Projekt
Rotwandstraße 14, 82178 Puchheim
Tel. 089-89026168, E-Mail: e.raith-paula@mfm-projekt.de
www.mfm-projekt.de

Flächendeckende Gesundheitsförderung durch Einsatz von jodiertem Speisesalz in der Backwarenproduktion

Eine Initiative des Landes-Innungsverbandes für das bayerische Bäckerhandwerk

Jod zählt zu den lebensnotwendigen Spurenelementen. Da es vom Organismus nicht selbst gebildet werden kann, ist eine regelmäßige Aufnahme mit der Nahrung erforderlich. Backwaren tragen zur verbesserten Versorgung der Bevölkerung mit dem lebensnotwendigen Jod in ganz entscheidendem Maße bei. Das bayerische Bäckerhandwerk hat mit Beginn der 1990er Jahre die Verwendung von jodiertem Speisesalz bei der Herstellung von Backwaren sukzessive ausgeweitet und bis Anfang des Jahrtausends auf gut 90% Einsatzquote gesteigert. In Würdigung dieses Beitrags zur Reduzierung von Jodmangel-Erkrankungen ist der Landes-Innungsverband für das bayerische Bäckerhandwerk stellvertretend für seine Mitgliedsbetriebe im Jahre 2003 mit dem Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreis ausgezeichnet worden.

Die Handwerksbäckereien in Bayern verwenden weiterhin fast ausschließlich jodiertes Speisesalz bei der Herstellung von Brot und Kleingebäck. Der Landes-Innungsverband für das bayerische Bäckerhandwerk hat in seinen Bemühungen, den Betrieben die Notwendigkeit des weiteren Jodsalzeinsatzes zu vermitteln, nicht nachgelassen. Diesbezügliche Informationen wurden und werden sowohl über die Informationsdienste (Rundschreiben, Direct-Mailings, Versand von Materialien des Arbeitskreises Jodmangel etc.) als auch über die Lehre (Meistervorbereitungskurse) und über Vorträge (z.B. auf Innungsversammlungen) kommuniziert. Unterstützt werden diese Bemühungen durch das flächendeckende Angebot von jodiertem Speisesalz, welches die handwerklichen Bäckereien in der Regel über ihre Einkaufsgenossenschaft, die BÄKO, beziehen. Summa summarum findet somit das prämierte Projekt nach wie vor eine Fortsetzung, wenngleich auch anlassbedingt auf etwas niedrigerem Niveau als in der Phase des Projektaufbaues.

Dr. Wolfgang Filter, Geschäftsführer
Landes-Innungsverband für das bayerische Bäckerhandwerk
Postfach 15 13 23, 80048 München
Tel. 089-544213-0, E-Mail: filter@baecker-bayern.de

Locker steh'n beim Lockendreh'n

Gesunder Rücken für Friseur-Auszubildende – Ein gemeinsames Projekt der AOK Bayern, der Friseurinnung Bayern und der Staatlichen Berufsschule Erding

Die Zusammenarbeit der AOK Bayern, der Friseurinnung Bayern und der Berufsschule Erding wurde in den Jahren 1995 bis 1997 in ein strukturiertes Projekt überführt, das seither fortgesetzt wird. „Locker steh'n beim Lockendreh'n" wird mit verhaltensorientierten Maßnahmen in einem Setting-Ansatz (Berufsschule) durchgeführt.

Die Auszubildenden sollen in gesundheitlicher Hinsicht fit und kompetent gemacht werden, richtige, rückenschonende Verhaltensweisen erlernen und diese in der Praxis umsetzen. Dieses Ziel wurde sehr gut erreicht und festigt sich durch jeden neuen Azubi-Jahrgang, der an dem Trainingsprogramm teilnimmt, denn: Mittel- und langfristig erreicht das Projekt alle im Einzugsbereich der Berufsschule Erding ausgebildeten Friseurinnen und Friseure. Im Idealfall tragen diese Azubis die Prävention in die Betriebe und in ihre berufliche Zukunft. Die Präventionsangebote in der Berufsschule sind so von unmittelbarem Nutzen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Von 1997 bis 2003 (Auszeichnung mit dem BGPP) nahmen 180 Auszubildende am Projekt teil, seither sind es jährlich zwei Klassen mit insgesamt ca. 400 Azubis.

Das Projekt wird in einer standardisierten Aktivitäten-Dokumentation der AOK Bayern dokumentiert. Strukturierte Gruppeninterviews in Abständen von fünf bis sechs Jahren dienen der Nachsteuerung und Feinabstimmung von Maßnahmen.

Das Projekt soll nicht abgeschlossen werden, es wird zunehmend auf andere Landkreise ausgedehnt. Die Rückmeldungen auf institutioneller Ebene sind hervorragend, wie auch Stellungnahmen in der neu aufgelegten Broschüre zum Projekt zeigen („Aus pädagogischer Sicht ist dieses Programm beispielhaft!" – „Aus Sicht der Friseurinnung ist es nur zu befürworten, dass das Projekt fortgesetzt wird und viele Nachahmer findet!"). Auch von Friseurinnen und Friseuren, die als Azubis vor zehn oder 15 (!) Jahren an den ersten Maßnahmen teilgenommen haben, erhalten wir immer wieder gute Feedbacks beim Besuch von Friseurgeschäften im Landkreis Erding.

Werner Heckenberger
AOK Bayern - Die Gesundheitskasse, Zentrale
Carl-Wery-Straße 28, 81739 München
Tel. 089-62730-834, E-Mail: werner.heckenberger@by.aok.de
www.aok.de

MINDZONE

**Prävention und Gesundheitsförderung in der Partyszene –
Eine Initiative des Landescaritasverbandes Bayern e.V.**

Das Suchtpräventionsprojekt MINDZONE wurde 1996 vom Landescaritasverband Bayern e.V. in München gegründet. Anlass war der ansteigende Konsum von Ecstasy und anderen Partydrogen. MINDZONE agiert bayernweit direkt in der Partyszene und spricht junge Menschen zwischen 13 und 30 Jahren an. Mit Infoständen in Clubs, Discotheken und bei Open-Air-Festivals bietet MINDZONE Informationen zu Partydrogen und Suchtrisiken, vertrauliche und kompetente Beratung sowie Maßnahmen zur Vorbeugung gesundheitlicher Schäden (z.B. Gratis-Abgabe von Ohrstöpseln). Das Angebot wurde im Laufe der Jahre stetig erweitert. 2007 wurde zusätzlich eine anonyme Online-Beratung eingerichtet. MINDZONE will diejenigen bestärken, die keine Partydrogen konsumieren, und bei Konsumenten ein Risikobewusstsein wecken und einer möglichen Suchtentwicklung entgegensteuern.

Eine Besonderheit ist der Peer-Ansatz: Speziell geschulte junge Szenegänger stehen als Gesprächspartner am Infostand bereit. Dies bewirkt eine hohe Glaubwürdigkeit und Akzeptanz bei der Zielgruppe. Bayernweit engagieren sich derzeit über 80 Peers im Projekt. Die überwiegend nächtlichen mindzone-Aktionen in der Partyszene erreichen jährlich rund 80.000 Jugendliche und junge Erwachsene in ganz Bayern.

Das niedrigschwellige Konzept, junge Menschen dort aufzusuchen, wo sie ihre Freizeit verbringen und in Kontakt mit Drogen kommen könnten, geht auf. Dies bestätigen nicht nur die zahlreichen Gesprächskontakte am Infostand, sondern auch die hohen Zugriffszahlen auf der MINDZONE-Homepage (durchschnittlich 1.000 Aufrufe/Tag). Nach über 15 Jahren Präventionsarbeit ist MINDZONE ein fester Bestandteil der bayerischen Partyszene. Viele Veranstalter unterstützen das Projekt. Neben der Projektzentrale in München haben sich Standorte in Hof, Neu-Ulm, Traunstein und Würzburg etabliert. MINDZONE wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern.

Hilde Rainer-Münch, Sonia Nunes
Projekt MINDZONE
Maistraße 5, 80337 München
Tel. 089-51657533, E-Mail: info@mindozone.info
www.mindzone.info

Normal und süchtig

Suchtprävention von Schülern für Schüler am Rupert-Ness-Gymnasium Ottobeuren in Zusammenarbeit mit der Psychosozialen Suchtberatungsstelle der AWO in Memmingen

Das Projekt begann im November 1997 und wurde bis Juli 2007 fortgesetzt. In jedem Schuljahr nahmen durchschnittlich 15 Schülerinnen und Schüler der 10. Klassen an einer Mediatorenausbildung teil, um dann mit Schülerinnen und Schülern den unteren Jahrgangsstufen verschiedene suchtpräventive Themen zu bearbeiten. Über die Jahre wurden rund 150 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet. Sie führten Veranstaltungen in der Realschule und im Gymnasium Ottobeuren für alle 5. und 6.Klassen durch (insgesamt acht Klassen pro Jahr). Damit wurden in jedem Schuljahr mindestens 200 Schülerinnen und Schüler erreicht. Insgesamt müssten also in diesem Jahren insgesamt etwa 2.000 Schülerinnen und Schüler erreicht worden sein. Der Schwerpunkt des Projektes lag in der Verhaltensprävention (Lebenskompetenzförderung) sowohl in der Ausbildung der Mediatoren als auch in deren Arbeit mit den jüngeren Schülern.

Für das Projekt wurden am Rupert-Ness-Gymnasium Ottobeuren zwei Stunden pro Woche von der beauftragten Lehrerin für Suchprävention übernommen. Die restliche Arbeitszeit wurde von der Fachkraft für Suchprävention der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke der AWO in Memmingen übernommen. Im Laufe des Projekts wurden in Zusammenarbeit mit den Mediatoren verschiedene jugendgerechte Materialien entwickelt, unter anderem die Broschüre „Voll high – echt frei" und Info-Flyer zu verschiedenen Süchten und Suchtthemen, die vom Suchtpräventionsverein Fliegenpilz e.V. herausgegeben werden (www.fliegenpilz-ev.de).

Das Projekt wurde im Juli 2007 beendet. Zum einen konnte die Schule speziell für dieses Projekt die zwei dafür notwendigen Stunden nicht mehr bereitstellen. Zum anderen hat sich mein Aufgabenbereich in Richtung „Beratung von spielsüchtigen Menschen" verändert. Mein Nachfolger plant aber Anfang 2012 ein ähnlich gelagertes Projekt an der Wirtschaftschule Bad Wörishofen zu installieren.

Stefan Marx
Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Schwaben e.V.
Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke
Lindentorstraße 22, 87700 Memmingen
Tel. 08331-5084, E-Mail: psb-memmingen@t-online.de

MammaCare Bayern

Förderung der Eigenverantwortlichkeit von Frauen in der Früherkennung von Brustkrebs durch Kurse zur Selbstuntersuchung nach der MammaCare-Methode

Das Projekt sollte im Jahr 2003 Frauen in Bayern die Brustselbstuntersuchung (BSU) zugänglich machen. Im selben Jahr wurde das Mammographie-Screening eingeführt, was es erleichtert hat, die Frauenklinik der TU München und die Landfrauen des Bayerischen Bauernverbandes als Kooperationspartner zu gewinnen.

Bereits 2003 haben sehr viele Frauen an den Kursen teilgenommen. Kursangebote bestehen weiterhin in vielen Beratungsstellen von Pro Familia und der Bayerischen Krebsgesellschaft sowie in Arztpraxen. Die Betriebskrankenkassen bieten in Betrieben immer wieder MammaCare-Kurse an. Ob die Landfrauen weiterhin Kurse organisieren, weiß ich nicht. Das „MammaCare Zentrum" an der TU Frauenklinik wurde 2004 von Frau Dr. Artmann übernommen, seither finden nach meinen Informationen dort keine Kurse mehr statt.

Die TU-Frauenklinik stellte 2004 auf dem Kongress für Senologie erste Erfahrungen vor und veröffentlichte 2006 eine Studie über Ergebnisse der MammaCare-Kurse, die insgesamt positiv waren. Die Finanzierung des Projektes beschränkte sich auf eine Spende der Firma AMGEN, die an die TU-Frauenklinik ging. Die Aktion der Landfrauen wurden vom Bayerischen Gesundheitsministerium finanziert und durch die Universität Bayreuth evaluiert.

MammaCare fördert gesundheitsbezogenes Verhalten, indem Frauen die Strukturen ihres Brustgewebes differenzieren lernen. Dies kann einen wichtigen Beitrag zur Früherkennung leisten, ist aber zunächst eine positive Erfahrung des eigenen Körpers, die Achtsamkeit und Eigenverantwortlichkeit allgemein fördert. Auch ermöglichen die Kurse eine individuelle Informationsvermittlung über Brustkrebsfrüherkennung. Die Dankbarkeit und Freude der Frauen über diese Erfahrung ist für mich immer wieder eine große Motivation.

Mein Ziel, jungen Frauen BSU-Kurse in der Schule (wie in Italien), an Aussbildungsstellen oder der Universität anzubieten, konnte ich nicht erreichen. Für sie könnte die monatliche BSU so selbstverständlich werden wie das tägliche Zähneputzen und langfristig ebenso positive gesundheitliche Auswirkungen haben.

Dr. med. Dorothy Berthold
Barerstraße 50a, 80799 München
E-Mail: docdodo@t-online.de

Schülercafé

Schülerinnen und Schüler der Mittelschule München-Moosach engagieren sich für gesunde Ernährung, unterstützt von der Schulsozialarbeit und der Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit

Das von vielen Schülern mitgetragene Projekt wird erfolgreich weitergeführt und beständig ausgebaut. Erst vor zwei Jahren wurden die Räumlichkeiten und die Küchenausstattung erneuert und auf die Anforderungen von Mitarbeitern und Gästen zugeschnitten. An vier Tagen in der Schulwoche bereiten die Thekenteams unter fachlicher Anleitung einer Lehrerin und der Schulsozialarbeit gesundes und preiswertes Mittagessen für die Schüler der Schule zu. Sie opfern sogar ihre Freizeit, damit Schüler, die z.B. Nachmittagsunterricht haben, im Schülercafé für wenig Geld einen gesunden Snack oder ein warmes Mittagessen bekommen.

In den Räumlichkeiten des Schülercafés, welches seit einigen Jahren auch über einen Gartenbereich verfügt, verbringen Schüler aus allen Jahrgangsstufen gerne ihre Zeit, um gemeinsam zu essen und sich auszutauschen. Großen Wert legen unsere Mitarbeiter auf die abwechslungsreiche und gesunde Auswahl der Speisen. Dies kann seit zwei Jahren durch selbst angebautes Gemüse, Kräuter und Obst aus dem Schulgarten unterstützt werden. Die Schüler ernten ihre selbst angebauten Produkte und verarbeiten sie frisch zu den täglichen Menüs. Auch der „Leipziger Alligator Catering Service", der zu Beginn des Projektes mit aufgebaut wurde, floriert und erfreut sich größter Beliebtheit. Schüler erlernen unter professioneller Anleitung das Zubereiten der Speisen und den Service. Sie nehmen interne und externe Aufträge für Veranstaltungen auch über Moosach hinaus an.

Jedes Jahr werden neue Teams zusammengestellt, die nach eigenem Bekunden viel Spaß und Freude an ihren Tätigkeiten haben. Zum Schuljahresende erhalten sie ein Zertifikat über die erlernten Fähig- und Fertigkeiten, welches sie ihren Bewerbungsunterlagen beifügen können. Dies wirkt sich erfahrungsgemäß sehr positiv auf ihre Zukunft aus.

Petra Dreischl, Tomek Wojtachnia, Mittelschule München Moosach, Schulsozialarbeit
Leipziger Straße 7, 80992 München, Tel. 089-1434 5860, www.hmm.musin.de

MAG's freut sich sehr, dass das Projekt, das wir im Rahmen der Gesundheitsförderung Moosach unterstützt haben, so tolle Früchte trägt und so nachhaltig realisiert wurde: Ein „BRAVO!" für alle beteiligten Fachkräfte und Schüler, ohne deren Engagement dies alles nie möglich wäre.

Christl Riemer-Metzger, Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit (MAG's)
Schwanthalerstraße 82, 80336 München
Tel.089-5438751, www.mags-muenchen.de

Guat beinand'!

Suchtvorbeugung auf kommunaler Ebene in der Region Traunstein/ Berchtesgadener Land/Salzburg, organisiert und begleitet von der Fachambulanz für Suchtkranke im Caritas-Zentrum Traunstein

Das Projekt „Guat beinand'!" lief von 2001 bis 2005. Es hat gezeigt, dass die suchtpräventive Arbeit vor Ort unter Einbezug der wesentlichen Sozialisationsinstanzen mittel- und langfristig strukturelle Veränderungen bewirken kann. Sowohl die konkreten einzelnen Maßnahmen als auch die Tatsache, dass Suchtprävention über einen Zeitraum von ca. zwei Jahren Thema in der Projektgemeinde ist, führten zu einem wesentlich sensibleren Umgang mit Suchtmitteln in vielen Vereinen und bei nahezu allen öffentlichen Veranstaltungen. Darüber hinaus hat die Arbeit in der Trägergruppe ein gemeinsames Verständnis von Suchtprävention geschaffen und die Erfahrung von Erfolg durch gemeinsames Handeln bewirkt.

Das Projekt war überwiegend verhältnispräventiv angelegt, da vor allem Multiplikatoren in Kindergärten, Schulen und Vereinen angesprochen wurden. Etwa 60 Multiplikatoren waren in den Trägergruppen direkt beteiligt. Darüber hinaus gab es sehr viele Teilnehmer an Veranstaltungen, die nicht gezählt werden konnten (sicher mehr als 1.000 Personen).

Dokumentiert wurde das Projekt in Verlaufsordnern jeder Projektgemeinde, in Protokollen der Koordinatoren und der Steuerungsgruppe. Eine Evaluation wurde durch die Fa. FOGS, Köln, durchgeführt; der Abschlussbericht liegt vor.

Die überwiegende Finanzierung durch das Interreg IIIa-Programm hat es erst möglich gemacht, derart umfassende Erfahrungen in der kommunalen Präventionsarbeit über einen so langen Zeitraum zu sammeln. Es gibt nach wie vor Nachfrage aus Gemeinden; die Projektstruktur kann mit etwas veränderten Inhalten für andere Zielsetzungen genutzt werden. Das Projektmuster ist inzwischen Teil des suchtpräventiven Standardrepertoires geworden, aktuell läuft das Projekt in der Gemeinde Fridolfing.

Hans Kurz
Caritas-Zentrum Traunstein
Fachstelle für Suchtprävention
Herzog-Wilhelm-Straße 20, 83278 Traunstein
Tel. 0861-9887745, E-Mail: hans.kurz@caritasmuenchen.de

IRRE MENSCHLICH

Eine Veranstaltungsreihe der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Schwandorf

Das Projekt lief von Juli bis November 2004. Unser Ziel, mit verschiedenen Veranstaltungen (Vorträge, Lesung, Kinofilm, Ausstellungen u.a.) auf das Thema „psychisch krank" aufmerksam zu machen, die Bevölkerung für die Thematik zu sensibilisieren und Informationen über verschiedene Krankheitsbilder zu vermitteln, wurde absolut erreicht, ebenso das weitere Ziel, die Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG) im Landkreis bekannt zu machen und die konkreten Hilfsangebote der Mitglieder darzustellen. Die PSAG ist mit „IRRE MENSCHLICH" ein etablierter und bekannter „Begriff" im Landkreis Schwandorf geworden.

Mit der Veranstaltungswoche wurden mehr als 1.000 Menschen erreicht (ca. 575 in den neun Veranstaltungen, ca. 600 in den Ausstellungen und im Sozialen Kunstprojekt). Ohne Sponsoren wäre die Veranstaltung in diesem Umfang nicht möglich gewesen (Sparkasse im Landkreis Schwandorf, Landratsamt, Alzheimer Gesellschaft, Oberpfälzer Künstlerhaus, Stadtbibliothek, Jugendbeirat der Stadt, Volkshochschule, Diakonisches Werk, Sachspenden von Firmen für die Gewinner des Preisrätsels).

Das Projekt umfasst verhaltens- und verhältnispräventive Aspekte. Es will aufklären und informieren, um eine Atmosphäre des Verständnisses für die Belange und Bedürfnisse der Menschen (und ihrer Angehörigen) zu schaffen, die von einer psychischen Krankheit betroffen sind, es will Vorurteile gegenüber psychisch Kranken abbauen und diese entstigmatisieren. Zugleich gibt es Betroffenen und ihren Angehörigen Raum und Gelegenheit für Dialog, Erfahrungsaustausch und Information, um eine Verbesserung ihrer Lebensqualität zu erzielen.

Die Veranstaltungsreihe „IRRE MENSCHLICH" wird seither regelmäßig in einem etwas kleineren Rahmen fortgesetzt und ist inzwischen fester Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Schwandorf. Die Veranstaltungen finden über das Jahr verteilt statt und werden nach wie vor von der Bevölkerung sehr gut angenommen.

Waltraud Tragl
Landratsamt Schwandorf
Gesundheitsamt Oberviechtach
Bezirksamtstraße 7, 92526 Oberviechtach
Tel. 09671-918442, E-Mail:Waltraud.Tragl@landkreis-schwandorf.de
www.landkreis-schwandorf.de

Kindergarten-KNAXIADE

Für Spaß an der Bewegung : Der Turnbezirk Schwaben organisiert die „Olympiade im Kindergarten"

Die „Kindergarten-KNAXIADE" wurde erstmals im Jahr 1994 in Schwabens Kindergärten durchgeführt und wird seither jährlich angeboten. Das zugehörige Aus- und Fortbildungsprogramm gibt es in Schwaben seit 1991. In einigen Sparkassenbereichen Schwabens wird die KNAXIADE auch in den 1. und 2. Grundschulklassen durchgeführt. Seit 2005 wird die „Kindergarten-KNAXIADE" auch in einigen Bereichen Oberbayerns und in Cham organisiert. Fortbildungen in Oberbayern, in der Oberpfalz und in Niederbayern wurden erstmals im Jahr 2005 angeboten.

Die KNAXIADE zielt darauf ab, Kinder zur täglichen Bewegung zu motivieren. Das Projektziel „Spaß an der Bewegung" im Elementarbereich zu vermitteln, wurde voll und ganz erreicht. Jedes Jahr nehmen über 55.000 Kinder in knapp 900 Kindergärten sowie 6.000 Kinder in über 90 Grundschulen an der KNAXIADE teil. Am Fortbildungsprogramm nehmen derzeit rund 1.100 Personen in knapp 50 Veranstaltungen teil.

Die Teilnehmerzahlen werden statistisch festgehalten. Im Jahr 2008 wurde an alle teilnehmenden rund 1.900 Kindergärten ein Fragebogen verschickt, um Erfahrungen, Anregungen und Wünsche im Zusammenhang mit der KNAXIADE abzufragen. Die Resonanz war sehr positiv. Die Kindergärten führen das Projekt sehr gerne durch, die Kinder sind mit Freude und Begeisterung dabei.

Das Projekt wird von den Sparkassen als exklusivem Partner mit jährlich rund 120.000 Euro gefördert. So lange diese finanzielle und auch organisatorische Unterstützung gewährt wird, wird die KNAXIADE sicherlich nachhaltig weiter bestehen. Gerne möchten wir das Projekt auf weitere Regionen Bayerns ausdehnen. Allerdings scheitert es aufgrund der Kosten am Einstieg weiterer Sparkassen. Wenn sie erst einmal die Aktion fördern, dann wird sie auch weiter durchgeführt. Es kostet allerdings sehr viel Überzeugungsarbeit!

Reinhard Gansert
Projektleitung „KNAXIADE"
Auf der Ludwigshöhe 16, 87437 Kempten
Tel. 0831-51210-752, E-Mail: reinhard-gansert@knaxiade.de
www.knaxiade.de

Das Löwenzahnprojekt

Neugestaltung des Pausenhofs der Grund- und Hauptschule Tutzing

Das Projekt „Löwenzahn" wurde 2003 vom damaligen Schulforum (drei Schüler, drei Lehrer, Schulleitung und drei Elternbeiräte) ins Leben gerufen, um den asphaltierten Pausenhof der Volksschule Tutzing nach den Ideen der Kinder umzugestalten. Die Schüler haben also Bilder, Modelle und Aufsätze eingereicht und ein engagiertes Gremium von Eltern (Architektin, Bauingenieur, Sponsorenfinder etc.) hat die Ideen in einen Plan umgestaltet und mit der Schulleitung ein pädagogisches Konzept erarbeitet.

Dank der Unterstützung der Gemeinde und vieler privater Sponsoren konnte mit enormer Eigenleistung von Schülern, Eltern und Lehrern an zahlreichen Wochenenden und in den Ferienwochen 2005 der Pausenhof in einen grünen, abwechslungsreichen, alle Sinne ansprechenden Erlebnisort umgestaltet werden.

In den ersten Jahren konnte vieles des ursprünglichen Konzepts verwirklicht werden. So haben die Kinder nicht nur diesen Ort durch ihre Ideen und später Taten gestaltet, sondern dann auch mit Beet-Patenschaften der einzelnen Klassen, Unterricht im Freien, anschaulichem Lernen in ihrer nächsten Umgebung das pädagogische Konzept erlebt.

Leider ist mit einem Wechsel in der Schulleitung und dem nachlassenden Interesse und Wissen bei Lehrern, Eltern und Schülern viel von der ursprünglichen Idee verloren gegangen. Inzwischen nutzen die ca. 420 Schüler der (jetzt) Grund- und Mittelschule Tutzing den Pausenhof mit unterschiedlicher Begeisterung, doch der Zahn der Zeit hat auch hier genagt und manche Bauprojekte halten auf die Dauer der Belastung nicht stand, manches wurde wieder rückgebaut und schlicht gepflastert. Von den pädagogischen Ideen dahinter ist leider im Schulalltag nur mehr wenig zu finden.

Natalia Ritzkowsky
Elternbeirat der Grundschule Tutzing
Karwendelstrasse 5b, 86926 Greifenberg
Tel. 08192-9987-552

Volksschule Tutzing: www.vs-tutzing.de

Nein zu Gewalt

Ein Jahres-Filmprojekt zur Gewaltprävention an der Antoniushaus-Schule in Marktl am Inn

Das Projekt „Nein zu Gewalt" wird an unserer Schule als dauerhaftes Konzept immer noch fortgeführt. So werden einzelne Phasen des Schuljahres unter ein bestimmtes Motto gestellt, wie „Frieden hat Vorrang", „Gemeinsam geht's besser", und dazu verschiedene Aktionstage angeboten. Regelmäßig evaluieren wir mit einem speziell dafür erarbeiteten Fragebogen, inwieweit unsere Schüler Gewalt an der Schule erleben, sei es in körperlicher oder verbaler Hinsicht. In der monatlich stattfindenden Schulversammlung wird neben unterschiedlichen anderen Themen besonders gemeinschaftliches Verhalten herausgestellt. Die Schüler erhalten viele Möglichkeiten, ihre sozialen Fähigkeiten im Schulleben zu entwickeln und auszubauen, zum Beispiel durch Partnerschaften, sportliche, erlebnispädagogische und künstlerische Aktionen.

Der Grundsatz „Wir dulden an unserer Schule keine Gewalt" hat sich im Laufe der letzten Jahre zunehmend manifestiert. Dies wird besonders deutlich, wenn neue Schüler mit aggressiven Verhaltensstörungen zu uns überwiesen werden. Ihre Gewaltbereitschaft reduziert sich recht schnell, da für sie von vorneherein klar wird, dass jegliche Form von Aggressivität abgelehnt wird und friedliches Verhalten Vorrang hat.

Insgesamt gab uns das Projekt „Nein zu Gewalt" einen wertvollen Anstoß und hat sehr viel zur Entwicklung und Profilbildung unserer Schule beigetragen.

Marianne Reichhart-Plank
Antoniushaus-Schule
Schulleitung
Antoniusstraße 7, 84533 Marktl am Inn
Tel. 08678-1232, E-Mail: antoniushausschule.marktl@t-online.de

Nichtrauchen ist cool

Die Volksschule Übersee belohnt junge Nichtraucherinnen und Nichtraucher

Das Projekt „Nichtrauchen ist cool" wurde erstmals zu Beginn des Schuljahres 2002/03 den Hauptschülern an der Volksschule Übersee von der 7. Jahrgangsstufe an angeboten. Das Ziel war, mit einer finanziellen Belohnung auf das Verhalten der Jugendlichen einzuwirken. Sie sollten ermuntert werden, überhaupt nicht zu rauchen.

Das Angebot der Schule lautete: Wer nicht raucht, kann ab der 7. Jahrgangsstufe pro Woche einen Euro in eine besondere Klassenkasse einzahlen. Die Schülerinnen und Schüler, die bis zur Entlassfeier in der 9. Klasse nicht rauchen, erhalten dann zu ihren Zeugnissen einen „Wertschein". Der von den Schülerinnen und Schülern eingezahlte Betrag wird verdoppelt und die Zinsen werden anteilig addiert. Ein Schüler, der pro Schulwoche in drei Jahren insgesamt 120 Euro in die Klassenkasse einbezahlt hat, erhält also 240 Euro plus einige Euro Zinsen. Den „Wertschein" von knapp 250 Euro können die Eltern bei dem entsprechenden Geldinstitut einlösen.

In den Jahren 2002 bis 2010 nahmen 140 Schülerinnen und Schüler an dem Projekt teil. Das entspricht durchschnittlich 90% eines Jahrgangs. Insgesamt wurden 22.000 Euro Belohnungsgeld ausbezahlt. Die Finanzierung war problemlos über Preisgelder, Spenden und den Erlös aus Veranstaltungen.

Etwa 10 Teilnehmer rauchten nach Abschluss des Projektes, alle anderen nicht. Die schulischen Leistungen waren in diesen Klassen überdurchschnittlich. Die Atmosphäre in den Klassen konnte deutlich verbessert werden. Negative Auffälligkeiten von diesen Jugendlichen im Dorf sind nicht bekannt. Im Schuljahr 2010/11 zahlten von 26 Hauptschülern noch 23 ein. Nach dem Ende dieses Schuljahres wird die Volksschule Übersee nur noch als Grundschule weitergeführt werden. Damit endet auch das Projekt „Nichtrauchen ist cool".

Hans Aderbauer
Volksschule Übersee
Schulleitung
Grassauer Straße 8, 83236 Übersee
Tel. 08642-898960, E-Mail: vs-uebersee@t-online.de

Gesundes Karlshuld

Gemeindenahe Gesundheitsförderung im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen, begleitet durch das Gesundheitsamt Neuburg-Schrobenhausen

„Gesundes Karlshuld" startete im März 2005 und wird nach wie vor betrieben. In Anlehnung an Vorbilder aus Österreich war es unser Ziel, dauerhafte gesundheitsfördernde Aktivitäten in ländlichen Gemeinden zu etablieren. Angebote mit dem Anreiz zur aktiven Mitarbeit für Kinder und Jugendliche, Berufstätige und Senioren sowie Sportliche und Nicht-so-Sportliche sind in einem Jahresprogramm zusammengestellt. Das Projekt ist durch seine Struktur auf Nachhaltigkeit angelegt.

Im siebten Jahr des Bestehens lässt sich feststellen, dass der Bekanntheitsgrad enorm zugenommen hat und sich die einzelnen Angebote nach wie vor einer Nachfrage von mehreren Hundert Interessenten pro Jahr erfreuen.

Die Intention einer Ausweitung des Projektes auf ganz Bayern machte eine inhaltlich und finanziell aufwändige Evaluation und Dokumentation erforderlich. Neben einem jährlichen kommunalen Budget von 1 € pro Einwohner erhielt Gesundes Karlshuld für die ersten vier Jahre eine 50%ige finanzielle Förderung vom EU-Projekt Leader +.

Gesundes Karlshuld ist hauptsächlich verhaltenspräventiv ausgerichtet. Verhältnispräventive Maßnahmen wie z.B. Verkehrsberuhigung im Bereich der das Straßendorf durchziehenden Staatsstraße hat die Gemeinde unabhängig vom Projekt in den zurückliegenden fünf Jahren vorgenommen.

Die Erwartungen der Projektanten aus dem Gesundheitsamt Neuburg-Schrobenhausen wurden weit übertroffen, sodass die berechtigte Hoffnung besteht, dieses Projekt auch in anderen Gemeinden Bayerns zu initiieren. Seit Anfang 2008 gibt es ein weiteres Projekt mit derselben Struktur: „Burgheim fit – mach mit".

Dr. Johannes Donhauser
Landratsamt Neuburg-Schrobenhausen – Gesundheitsamt
Müller-Gnadenegg-Weg 1, 86633 Neuburg a.d. Donau
Tel. 08431-57-503, E-Mail: dr.johannes.donhauser@neusob.de

Der größte Schatz

Kompetent konsumieren im Überfluss – Ein Kooperationsprojekt des Caritas-Suchtprävention und -Schuldenprävention an Schulen im Landkreis Miesbach

„Der größte Schatz" wurde 2005 an der Hauptschule Miesbach und 2006 an der Hauptschule Holzkirchen durchgeführt. Das Projekt zur Konsumerziehung bezog Lehrer, Schüler und Eltern ein (Lehrerfortbildung, Peer-Ausbildung/Peer-to-Peer-Education, Elternabende). Im Verlauf eines Schuljahres wurden Themen wie „Konsum", „Geld", „Wünsche" und „Bedürfnisse" fächerübergreifend im Unterricht behandelt, zusätzlich wurden mindestens zwei Schüler aus den beteiligten Klassen als Multiplikatoren geschult.

Über die geschulten Peers konnten jeweils alle Klassen der 8. Jahrgangsstufe erreicht werden. Eine Mut machende, sehr positive Rückmeldung aus einer Lehrerschulung war, dass das die bisher beste Schulung gewesen sei. Die Präsentation, die die Schüler der Hauptschule Miesbach für ihre Eltern vorbereitet hatten, war ein voller Erfolg, die Eltern (und die Schüler) waren begeistert. Sie war gleichzeitig Dokumentation der geleisteten Arbeit. In der Hauptschule Holzkirchen kam es leider zu keiner abschließenden Präsentation. Das Projekt war überwiegend auf gesundheitsbezogenes Verhalten ausgerichtet, zielte aber über die Einbeziehung der Eltern und Öffentlichkeit auch darauf, auf die gesundheitsbezogenen Verhältnisse Einfluss zu nehmen.

Das Projekt wurde 2005 in einer überregionalen Fortbildungsgruppe der Aktion Jugendschutz vorgestellt. Die Katholische Redaktion Sankt Michelsbund führte ein Interview mit Schülern.

Auf Grund struktureller Gründe und schließlich vor allem der Wegfall der Suchtpräventionsstelle im Landkreis Miesbach 2008 konnte das Projekt nicht wiederholt werden. Dadurch verpufften leider die Entwicklungspotentiale dieses Projektes.

Petra Kirchschlager-Faßler
Caritas Zentrum Miesbach
Caritas Fachambulanz
Franz- u.- Joh. Wallach Straße 12, 83714 Miesbach
Tel. 08025-2806-60, E-Mail: Petra.Kirchschlager@caritasmuenchen.de
www.caritas-miesbach.de

Warum ...?

Ein etwas anderer Film für eine etwas andere Aktion entsteht – Ein Beitrag zur Initiative Disco-Fieber aus Schrobenhausen

Der Film „Warum ...?" wurde zwischen Mai und August 2006 produziert. Bis heute gibt es kontinuierliche Verbesserungen im Detail; ein Projektende ist nicht vorgesehen. Unser Projekt zielt auf die emotionale Verhaltensprävention und soll schwerpunktmäßig Jugendliche und junge Erwachsene ohne erhobenen Zeigefinger auf die Gefahren des alkoholisierten, übermüdeten oder zu schnellen Autofahrens hinweisen.

Das Projektziel wurde mehr als erreicht. Mit über 10.000 in Bayern, ganz Deutschland Österreich und Tschechien verteilten Filmen an Schulen, Fahrschulen, Betrieben, Feuerwehren, Jugendorganisationen, Bundeswehr u.a. wurde der Präventionsfilm besser angenommen als erwartet. Berücksichtigt man die Kopiezahl der Filme, die Zuschauer pro Vorführung und die Internetklicks, gehen wir von über 150.000 erreichten Personen aus.

Am Projekt waren über 50 Personen beteiligt, aus der Zielgruppe ca. 30. Der Ablauf wurde dokumentiert, eine Erfolgsrückschau getätigt. Anhand von Meinungsbildern aus der Zielgruppe, Reaktionen der Presse, den Filmstückzahlen und des Rückgangs der so genannten Discounfälle lässt sich der Erfolg belegen. Das Projekt wurde ohne öffentliche Mittel realisiert. Eine öffentliche Anschubfinanzierung zu erhalten, ist schwierig. Private Organisationen oder Stiftungen aus der Region haben oft größeres Vertrauen zu den anfragenden Personen, einen stärken Bezug zur Region, ein hohes Verantwortungsbewusstsein dieser gegenüber und schnellere Entscheidungswege.

Der bisherige Verlauf übertrifft alle Erwartungen. Viele positive Rückmeldungen bestärken uns in der Präventionsarbeit. Das Teilprojekt „Warum …?" wird in der Aktion Disco-Fieber seinen Platz behalten, nicht jedoch auf unbestimmte Zeit. Gerade Präventionsfilme sind dann interessant, wenn sie aktuell sind und junge Menschen in ihrer Welt abholen. Weitere Pläne für „Warum ...?" gibt es vorerst aus Zeitgründen nicht. Eine Zukunftsplanung für das Gesamtprojekt Disco-Fieber in Schrobenhausen findet regelmäßig statt.

Fabian Kress
Arbeitskreis Disco-Fieber Schrobenhausen
Tel. 0176-21529885, E-Mail: kress.fabian@googlemail.com

Fit für Fünf – fit45.eu

Kleingruppenorientierte Förderung von gesundheitsorientiertem Bewegungs- und Ernährungsverhalten bei Berufsschülern in Würzburg – eine Initiative des Gesundheitsamtes Würzburg in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und der AOK Würzburg

Mittlerweile ins sechste Jahr der Durchführung geht das für die Konzeption ausgezeichnete Projekt fit45. Neben zwei Modellphasen an Würzburger Berufsschulzentren 2007/08 wurde fit45 auch an Schulen in NRW und Schleswig-Holstein angewandt. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch das Psychologische Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Insgesamt wurden bisher rund 1.500 Berufsschülerinnen und -schüler erreicht. Kern des Konzeptes ist eine „Fitness Challenge", in deren Rahmen sowohl Klassen mit Fünfer-Teams als auch ganze Schulen gegeneinander antreten können.

Durch den kompetitiven Charakter wird die Zielgruppe animiert, ein gemeinsames Ziel (Fitness Challenge gewinnen) zu formulieren, was die Motivation zur Verhaltensänderung (Anmeldung zu einem gesundheitsorientierten Kursangebot) steigern soll. Die Anmeldequoten lassen darauf schließen, dass der Wettbewerb in weiten Teilen ein motivierendes Klima schafft und Kursanmeldungen begünstigt. Auch weniger sportliche Personen konnten zur Teilnahme angeregt werden.

Für die Kursanmeldung entscheidend waren vor allem körperliche Absichten (Erhalt/Verbesserung der körperlichen Verfassung/Fitness). Die peerorientierte Intention „Fitness Challenge mit Klasse gewinnen" war für die Anmeldung weniger bedeutsam, das Peer-Ziel jedoch hatte für mehr als die Hälfte von rund 200 Befragten (52%) eine große Bedeutung. Ein weiterer Hinweis für die Bedeutung sozialer Unterstützungsprozesse bei Verhaltensänderungen Jugendlicher ist die relativ geringe Dropout-Rate (18%). Offensichtlich führt der kleingruppenorientierte Ansatz (5er-Gruppen) zu positiven Gruppennormen, einer hohen Kohäsion und sozialen Unterstützungsprozessen, die zu einer regelmäßigen Teilnahme verhelfen. Insgesamt kann das peerorientierte Motivierungskonzept als erfolgreich eingeschätzt werden. Soziale Prozesse in der Gesundheitsförderung junger Menschen scheinen bedeutsam zu sein und sollten in Maßnahmen verstärkt berücksichtigt werden. Auch in Würzburg wird fit45 fortgesetzt.

Martin Heyn, Landratsamt-Gesundheitsamt Würzburg
Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg
Tel. 0931-8003-671, E-Mail: m.heyn@lra-wue.bayern.de
www.fit45.eu

Schönheit um jeden Preis?

Ein Ideenwettbewerb des FrauenGesundheitsZentrums zu den Themen Schönheit und Ess-Störungen an Schulen in Regensburg und Umgebung

Der Ideenwettbewerb an Schulen in Regensburg und Umgebung fand zwischen September und Dezember 2006 statt. Parallel dazu wurden den Schulen Seminare bzw. Workshops zum Thema Schönheit/Ess-Störungen angeboten, die teilweise auch in Anspruch genommen wurden. Es wurden ca. 350 Werke von Einzelpersonen, Gruppen oder ganzen Klassen eingereicht. Der Rücklauf übertraf damit die Erwartungen. Eine Jury wählte die besten Arbeiten aus, die vom 22. bis zum 27.01.2007 in den Regensburger Arcarden, einem großen Einkaufszentrum, ausgestellt wurden.

Insgesamt fand das Projekt großen Anklang in der Öffentlichkeit. In der Regensburger Presse, im Lokalradio und im Lokalfernsehen wurde über die Aktion berichtet. Die Brisanz des Themas wurde auch durch den regen Besuch der Ausstellung(en) deutlich. Nachdem die Ausstellung in den Regensburger Arcaden so gut angenommen wurde, wurden die Arbeiten auch gezeigt im Regensburger Landratsamt, im BRK-Senioren- und Altenheim Minoritenweg und im Haus der Jugend in Neumarkt.

Eine Evaluierung des Wettbewerbs im Rahmen einer Magisterarbeit war geplant, wurde aber leider nicht durchgeführt. So liegen von den Teilnehmern keine Daten zu den Auswirkungen des Projekts vor. Wir gehen jedoch davon aus, dass durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema zumindest (Um-)Denkprozesse angeregt wurden. Außerdem konnte durch den Wettbewerb der Kontakt zu Schulen in Regensburg und Umgebung hergestellt bzw. intensiviert werden. Bis heute finden immer wieder Präventionsveranstaltungen zum Thema Ess-Störungen an Schulen statt.

Die Initiatorinnen sind mit Verlauf und Ergebnis des Wettbewerbs sehr zufrieden. Durch den Gewinn des Bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreises und Spenden konnte der Eigenanteil in Grenzen gehalten werden. Nur so war die Durchführung des Projektes überhaupt möglich.

Henriette Zackel
FrauenGesundheitsZentrum e.V.
Grasgasse 10 / Rückgebäude, 93047 Regensburg
Tel. 0941-81644, E-Mail: fgz-regensburg@gmx.de
www.fgz-regensburg.de

Der Klang meines Körpers

Ein ressourcenorientiertes Projekt zur Prävention von Ess-Störungen in der Abteilung Gesundheitswesen im Landratsamt Bamberg

Das Projekt wurde Anfang 2006 unter Leitung der Musiktherapeutin Stephanie Lahusen geplant, die Ausstellung im Herbst 2006 in Bamberg eröffnet; es ist noch nicht abgeschlossen. Der „Klang meines Körpers" will das Thema Ess-Störungen unter Einbezug von Betroffenen in die Öffentlichkeit bringen. Dieses Ziel haben wir absolut erreicht: mit einem ressourcenorientierten Ansatz, mit der Vernetzung von Präventionsangeboten und therapeutischen Hilfen und mit der Förderung berufsübergreifender lokaler Netzwerke, die das Projekt einzigartig machen.

In der Ausstellung selbst steht die Verhaltensprävention im Vordergrund, hinsichtlich der Verleihbedingungen die Verhältnisprävention. Die Kooperation mit Partnern ist Voraussetzung für die Ausleihe der Ausstellung und dient der Vernetzung vor Ort. Dieser Gedanke wird auch gefördert durch die begleitenden Seminare für Aussteller, die von Präventionsfachkräften, Lehrern, Selbsthilfegruppen, Psychotherapeuten und Ärzten besucht werden. Mittlerweile hatte die Ausstellung ca. 70.000 Besucher, wobei die Besuchszahlen der über die LZG verliehenen Ausstellung nicht eingerechnet sind. In den Seminaren wurden 280 Personen geschult. Das Projekt wurde dokumentiert und über Fragebögen für Seminarteilnehmer und Ausstellungsbesucher evaluiert.

Die Finanzierung erfolgte über des Bayerische Gesundheitsministerium und die Oberfrankenstiftung. Der Einbezug einer Stiftung hat sich als sehr fruchtbar erwiesen; für eine nachhaltige Finanzierung wurden weitere Stiftungen und Kooperationspartner akquiriert.

Das Projekt hat sich so rasant entwickelt, wie wir es niemals für möglich gehalten hätten. Offensichtlich trifft es einen großen Bedarf. Die Verleihung des BGPP und die Übernahme durch die LZG hat die Nachhaltigkeit gesichert und das Projekt auch über Bayern hinaus bekannt gemacht. Die Ausstellung stand mittlerweile mehrfach in Hessen und in Hamburg. Der Caritasverband für die Erzdiözese Köln hat fünf Ausstellungen bestellt und das Konzept in sein Fortbildungsprogramm aufgenommen.

Lothar Riemer
Landratsamt Bamberg, Abteilung Gesundheitswesen
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg
Tel. 0951-85651, E-Mail: lothar.riemer@lra-ba.bayern.de
www.klang-meines-koerpers.de

Sturzprävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen

Ein Programm der AOK Bayern zur Verringerung des Sturz- und Frakturrisikos für Seniorinnen und Senioren in Pflegeheimen

Das bislang wahrscheinlich weltweit größte Projekt zur Sturz- und Frakturprävention findet seit 2007 in bayerischen Pflegeeinrichtungen statt. Es wird voraussichtlich am 31.12.2011 enden.

Verschiedene Risikofaktoren und -indikatoren für Stürze oder hüftnahe Frakturen wie Muskelschwäche, Multimedikation oder eine für sturzgefährdete Menschen unsichere Umgebung sind mittlerweile gut nachgewiesen. Das Interventionsprogramm beinhaltet deshalb Maßnahmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention im Rahmen eines Settingansatzes. Bereits die Ergebnisse des ersten Projektjahres 2007 zeigen eindeutig: Prävention in Pflegeeinrichtungen ist effektiv! Die Hüftfrakturen konnten um rund ein Fünftel gesenkt werden. Bezogen auf Bayern sind dies 3.000 vermiedene Hüftfrakturen innerhalb von vier Jahren. Es ist also möglich, auch unter den Bedingungen des Pflegealltags erfolgreich Prävention zu betreiben. Die nachfolgenden Jahre befinden sich derzeit in der Auswertungsphase; das Projekt wird durch das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (PD Dr. C. Becker) und die Universitäten Ulm (PD Dr. K. Rapp) und Leipzig (Prof. Dr. H.H. König) evaluiert.

In den Projektjahren 2007 bis 2010 beteiligten sich insgesamt 955 Pflegeeinrichtungen. 1.065 Mentoren wurden geschult, 926 Kursleiterinnen und Kursleiter sowie 1.366 Co-Trainer qualifiziert. Mit dem Programm wurden ca. 81.500 Bewohner von Pflegeeinrichtungen erreicht.

Die Behandlung einer Hüftfraktur kostet durchschnittlich über 8.000 EUR. Die Projektkosten werden durch die erzielten Einsparungen (verringerte Frakturrate, verminderte Stürze) und den Gewinn an Lebensqualität für die Bewohner mehr als kompensiert. Die Fortführung der Interventionen in den Pflegeeinrichtungen wird von der AOK Bayern auch über das Projekt hinaus soweit als möglich unterstützt. Des weiteren wurde das Thema auf den ambulanten Bereich ausgeweitet. Aktuell bestehen rund 50 Kooperationsverträge zum Kraft- und Balancetraining im häuslichen Bereich.

Regina Merk-Baeuml, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Direktion Memmingen
Hopfenstraße 26, 87700 Memmingen
Tel. 08331-973-203, E-Mail: regina.merk-baeuml@by.aok.de
www.aok.de

fit4u!

Ein Präventionsprogramm zur Vermeidung und Verminderung von Übergewicht bei Auszubildenden der AUDI AG Ingolstadt, entwickelt vom Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin am Klinikum der Universität München

Das Präventionsprogramm zur Vermeidung bzw. Verminderung von Übergewicht bei Auszubildenden der AUDI AG Ingolstadt wurde von 2007 bis 2009 durchgeführt. Von 227 Jugendlichen zweier Einstellungsjahrgänge, die bei der Jugendarbeitsschutzuntersuchung einen BMI ≥ 25 aufwiesen, erklärten sich 60 Auszubildende bereit, an der Studie teilzunehmen; 39 durchliefen diese.

Das Interventionsprogramm der Studie bestand aus verhaltenspräventiven (Ernährungsberatung, Sport, soziales Kompetenztraining, ärztliches Einzelgespräch) und verhältnispräventiven Maßnahmen (Gesundheitsunterricht in der Berufsschule, gesünderes Kantinenessen, sportliche Pausengestaltung). Zu drei definierten Zeitpunkten im Abstand von zwei Jahren wurden medizinische und psychologische Evaluationen durchgeführt. Zum letzten Erhebungszeitpunkt fanden Leitfadeninterviews statt.

In der Interventionsgruppe zeigte sich im Vergleich zur Kontrollgruppe eine geringere Gewichtsabnahme; dieser Effekt war von der Größe vergleichbar dem durch andere betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme wie in der Literatur beschriebenen, aufgrund der geringen Fallzahl allerdings nicht statistisch abgesichert. Der persönliche Nutzen in medizinischer und psychosozialer Hinsicht wurde durch die teilnehmenden Jugendlichen überwiegend positiv eingeschätzt; sie entwickelten eigene Ideen für eine verbesserte Fortführung des Programms.

Prof. Dr. med. Peter Angerer
Institut und Poliklinik für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin
Klinikum der Universität München
Ziemssenstraße 1, 80336 München
Tel. 089-5160-2440, http://ampa.arbeits.klinikum.uni-muenchen.de

Fit & Gut drauf!

Ein Gesundheitsförderungsprogramm für Jugendliche in Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf in München

Im Rahmen des Projektes „Fit & Gut drauf!" wurden von 2005 bis 2010 vielfältige Angebote und Maßnahmen für Jugendliche und ältere Kinder in den Stadtteilen Milbertshofen, Berg am Laim, Giesing und Ramersdorf durchgeführt. Die Maßnahmen wurden durch die kontinuierliche Mitarbeit in lokalen Gremien und Netzwerken flankiert.

Unsere Mitmachausstellung „Rund um Xsund!" kam drei Mal zum Einsatz (2006/08/10), jeweils mit umfangreichem Begleitprogramm (1.800 Besucher). In Ramersdorf und Berg am Laim gab es „Wohlfühl-Rallyes" mit jeweils ca. 150 Teilnehmern. Neben ca. 25 Impulsveranstaltungen für Schulklassen gab es Aktionstage und Workshops (auch für Multiplikatoren) sowie Beteiligungen an regionalen Gesundheitsmessen und Fachtagen. Zum Abschluss der Projektphasen wurden Jugendgesundheitstage (2005/06/09/10) durchgeführt, die von insgesamt 3.100 Schülern besucht wurden. Eine systematische Evaluierung wurde nicht durchgeführt, verschiedene Maßnahmen sind aber Gegenstand einer Diplomarbeit sowie eines Studienprojektes zur Entwicklung eines Wohlfühlstadtplans.

Die Verankerung von Verhaltensänderungen ist ein komplexer, langwieriger Prozess, der vielfach erst später wirksam wird. Erfolge im Bereich intrinsischer Motivation lassen sich ohnehin nur schwer messen. Was sicher erreicht wurde, ist eine Sensibilisierung der beteiligten Jugendlichen für das eigene Wohlbefinden. Dazu haben vor allem die Erlebnisse bei der Auseinandersetzung mit den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung beigetragen. Durch ein funktionierendes Netzwerk hat das Thema Gesundheitsförderung auf Stadtteilebene zudem stark an Gewicht gewonnen. Die Erfahrungen sind in eine Handreichung mit Vorschlägen und Kontakten für die Durchführung von Projekten und Aktionen mit Kindern und Jugendlichen eingeflossen, die kostenlos über uns bezogen werden kann. Für 2011 ist ein weiterer Jugendgesundheitstag geplant, außerdem laufen Vorbereitungen für eine neue Mitmachausstellung mit dem Schwerpunkt Schönheit und Gesundheit.

Albert Kapfhammer, Kultur & Spielraum e.V.
Ursulastraße 5, 80802 München
Tel. 089-341676, E-Mail: albertkapfhammer@kulturundspielraum.de
www.kulturundspielraum.de

BEO'S – Bewegung und Ernährung an Oberfrankens Schulen

Eine unterstützende Initiative der Universität Bayreuth zur Förderung gesunder Ernährung und Bewegung in Grund- und Hauptschulen

Der Initiative BEO'S liegt ein systemischer Ansatz zugrunde, der von den Ressourcen und Rahmenbedingungen der einzelnen Schulen ausgeht. Für jede Schule wird ein eigenes, maßgeschneidertes Konzept entwickelt. Für den systemischen Ansatz ist zudem ein Denken in Kreisläufen gegenseitiger Beeinflussung kennzeichnend: Auf Grundlage eines gemeinsam entwickelten Verständnisses und ermittelten Ist-Standes identifizieren die Schulen Entwicklungsfelder. Erst dann können individuelle Ziele formuliert sowie spezifische Maßnahmen geplant und durchgeführt werden. Erfolgreiche Maßnahmen können schließlich durch ein erneutes Durchlaufen des Kreislaufes optimiert und nachhaltig in das System Schule integriert werden.

Die Projektleitung liegt beim Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften der Universität Bayreuth, Kooperationspartner sind das Institut für Sportwissenschaft, der Lehrstuhl für Öffentliches Recht II und Forschungsstelle für Deutsches und Europäisches Lebensmittelrecht sowie der Lehrstuhl für Angewandte Informatik IV. Zu Beginn des Projektes im März 2007 nahmen 12 Schulen teil, im Oktober 2009 wurde es auf 24 Schulen erweitert. Zielgruppe waren alle an Schule Beteiligten (Kollegium, Schüler, Hausmeister etc.), die in unterschiedlicher Anzahl und Intensität erreicht werden konnten. Die in den Schulen durchlaufenen Prozesse wurden wissenschaftlich begleitet. Dies lieferte u.a. Erkenntnisse, wie erfolgreiche, gesundheitsorientierte Entwicklungsprozesse in Schulen initiiert werden und welche Ansätze zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens von Schülern beitragen können. Des Weiteren wurde ein Modell entwickelt, das die Erörterung schulspezifischer Entwicklungsfelder ermöglicht.

Fazit: BEO'S war für die Schulen zunächst ein Anstoß, gesundheitsorientierte Ziele und Maßnahmen im Bereich Ernährung und Bewegung zu entwickeln und durchzuführen. Die Schulen erhielten hierfür geeignete Instrumente und Anregungen und stehen nun erneut am Beginn des Kreislaufes, um ihre Aktivitäten im Rahmen von Organisationsentwicklung im System Schule verstetigen zu können.

Prof. Dr. Dr. Dr. h.c. Eckhard Nagel, Universität Bayreuth
Institut für Medizinmanagement und Gesundheitswissenschaften (federführend)
Tel. 0921-554801, E-Mail: eckhard.nagel@uni-bayreuth.de

Kinderfotopreis

„Guten Appetit" und „Alles bewegt sich": Ein Fotowettbewerb des JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis für 4- bis 12-Jährige in Mittelfranken, Oberbayern und Augsburg

Der Kinderfotopreis findet 2011 bereits zum sechsten Mal statt. Die Hauptziele des Projekts, die Förderung der Medienkompetenz der Teilnehmenden und ihre Auseinandersetzung mit lebensweltlichen Aspekten mit Hilfe von Fotografie, haben sich bisher in jedem Jahr erfüllt. Pro Jahr beteiligen sich über 2.000 Kinder in Projekten und in der freien Ausschreibung am Wettbewerb. Diese verteilen sich auf die drei Ausschreibungsgebiete: Nürnberg und Mittelfranken, Augsburg Stadt und Land sowie München und Oberbayern. Seit 2011 beteiligt sich auch das Medienzentrum Wien Xtra wieder am Wettbewerb, nachdem dort zwei Jahre pausiert wurde.

Dokumentiert wurde der Kinderfotopreis in einem kurzen Filmbeitrag von einem Studenten, der seine Diplomarbeit über das Projekt geschrieben hat. Eine Evaluation wurde bisher nicht durchgeführt. Die Finanzierung erfolgte in jedem Jahr und in jeder Region sehr unterschiedlich. Sie wurde überwiegend durch öffentliche Mittel realisiert (z.B. durch die Kommunen München, Augsburg und Nürnberg, den Kulturfonds Bayern, Stadt-, Kreis- und Bezirksjugendringe), aber auch durch Firmen wie Terzio und Canon. Eine Übersicht über die Sponsoren findet sich auf www.kinderfotopreis.de.

Nachdem in den Jahren 2006 bis 2008 die Frage nach gesunder Lebensführung im Mittelpunkt stand, wurden 2009 und 2010 umweltpolitische und ökologische Aspekte in den Fokus genommen. Die Wettbewerbsthemen in diesen Jahren waren „Meine, deine, unsere Welt" und „Stadt, Land, Fluss". 2011 sollen die Kinder unter dem Motto „groß & klein" zeigen, wo sie groß und wo sie klein sind und was sie alles kennen, das groß und klein ist. Seit 2010 wird in jedem Jahr auch ein Geschichtensonderpreis vergeben, der die Literalität der teilnehmenden Kinder fördern soll. Dieser Preis wurde sehr gut angenommen, was sich an vielen eingesandten Geschichten, Gedichten und Hörspielen zeigt. Auch die Projekte zum Kinderfotopreis sollen weiter um sprachförderliche Aspekte erweitert werden.

Kati Struckmeyer, JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis
Pfälzer-Wald-Straße 64, 81539 München
Tel. 089-68989143, E-Mail: Kati.Struckmeyer@jff.de
www.kinderfotopreis.de

FREUNDE

Bausteine zur Förderung der Lebenskompetenzen – Ein Präventionsangebot für Kindertageseinrichtungen, getragen von der Stiftung FREUNDE in Kooperation mit der Aktion Jugendschutz in Bayern

FREUNDE beruht auf dem von der WHO empfohlenen Ansatz der Lebenskompetenzförderung und orientiert sich an den Bildungsplänen der Länder mit ihrem ganzheitlichen Bildungsauftrag für Kindertageseinrichtungen. Als langfristig angelegtes, nachhaltiges Angebot der universellen Prävention zielt das Programm auf eine umfassende Stärkung von Lebenskompetenzen in der frühkindlichen Erziehung.

FREUNDE ist in Bayern seit über 10 Jahren so erfolgreich, dass es über die Grenzen hinaus auch in Sachsen und einigen Regionen Österreich eingeführt wurde. Ein Gutachten des Instituts für Erziehungs- und Bildungswissenschaft Graz bescheinigt FREUNDE eine hohe gesellschafts-, bildungs- und gesundheitspolitische Relevanz (Juni 2011). Seit 2002 wurden insgesamt ca. 2.800 ErzieherInnen für FREUNDE fortgebildet, jährlich werden ca. 35.000 Kinder erreicht. Exemplarisch ist die Aussage eines Grundschulrektors zu Kindern aus FREUNDE-Kitas: „Die Kinder können Meinungsverschiedenheiten selber lösen, sie bringen konstruktive Lösungsvorschläge und sie akzeptieren Stärken und Schwächen des anderen, auch der Zusammenhalt zwischen den Eltern ist groß".

Seit der Verleihung des BGPP hat sich FREUNDE kontinuierlich weiterentwickelt. Das Handbuch für FREUNDE-TrainerInnen wurde 2010 neu aufgelegt. Ein Aufbauseminar „Elternsüchte – Kindernöte. Kinder aus suchtbelasteten Familien in der Kita" wurde 2011 eingeführt. FREUNDE wird seit Beginn ausschließlich über Sponsoren finanziert. Der BGPP hat geholfen, FREUNDE weiter zu verbreiten. Die Auszeichnung zeugt von der Qualität des Angebots und motiviert Fachkräfte wie auch Sponsoren, sich zu beteiligen. Allerdings ist es immer wieder schwierig, die Finanzierung ohne staatliche Unterstützung zu sichern.

Ziel der Stiftung FREUNDE ist auch weiterhin die dauerhafte Etablierung und Verbreitung des Programms als flächendeckendes Präventionsmodell für Kindertageseinrichtungen, das auch in Zukunft ein Schlüssel zur Lebenskompetenzförderung von Kindern sein kann.

Beatrix Benz, FREUNDE Programmleitung, Aktion Jugendschutz Bayern e.V.
Fasaneriestraße 17, 80636 München
Tel. 089-121573-23, E-Mail: benz@aj-bayern.de
www.stiftung-freunde.de

Suchtprävention in der Gemeinde Veitsbronn

Ein Gesamtkonzept der Gemeindejugendpflege

Seit der Entstehung des Suchtpräventionskonzeptes im Jahr 2007 können wir in der Gemeinde Veitsbronn inzwischen positive Ergebnisse vorweisen. Sowohl bei den Kirchweihen als auch bei anderen öffentlichen Veranstaltungen kam es seit der Umsetzung der Maßnahmen zu einem Rückgang von Sachbeschädigungen. Ebenfalls konnte ein vorbildhaftes Verhalten des Verkaufspersonals bei den Alkoholausgabestellen beobachtet und unabhängig bestätigt werden. Die positiven Rückmeldungen aus der Bevölkerung stützten diese Argumente.

Das Projekt hat in seiner Gesamtwirkung auf verschiedenen Ebenen bei Bürgern und Beteiligten sowohl Änderungen auf der Verhaltens- als auch auf der Verhältnisebene bewirkt. Der Fokus auf suchtpräventive Themen auf politischer Ebene (Gemeinderat) hat bei der Bevölkerung ebenfalls ein Zeichen in Sachen Akzeptanz gesetzt.

Bei der Evaluation der Wirkung konnten wir feststellen, dass gerade Jugendliche im Moment von den vielfältigen Aufklärungskampagnen „übersättigt" sind und reine Wissensvermittlungsangebote mit wenig Interaktionscharakter wenig Nutzen bringen. Eingestellt wurden aber auch Maßnahmen mit den „Rauschbrillen". Diese Brillen simulieren einen bestimmten Alkoholspiegel im Blut. Versuche damit werden inzwischen kritisch gesehen, da sie möglicherweise die Gefahr bergen, dass Jugendliche zum Ausprobieren von Alkoholkonsum angeregt werden.

Die Herausforderungen bei den Suchtkonsumpräventionsmaßnahmen sehen wir in Zukunft stark in der Peer-Group-Arbeit mit Jugendlichen und der Arbeit im Elementarbereich (Kindergarten). Die Maßnahmen für die Eltern haben sich ebenfalls als positiv erwiesen und werden das Konzept in Zukunft weiterhin stützen. Der politische Wille bei der Umsetzung der Maßnahmen soll dem Konzept weiterhin Antrieb geben. Das bedeutet, dass eine klare und ernste Informations- und Aufklärungsstrategie im Gemeinderat eine breite gesellschaftliche Akzeptanz einer Maßnahme unterstützen kann.

Igor Ninic
Gemeindejugendpflege
Gemeinde Veitsbronn
Nürnberger Straße 2, 90587 Veitsbronn
Tel. 0911-7520831, E-Mail: ninic@veitsbronn.de
www.veitsbronn.de

Interkulturelles Betriebliches Gesundheitsmanagement (IBGM)

Gesundheitsförderung von Mitarbeitern mit Migrationshintergrund in der Automobilbranche – Ein Pilotprojekt der BMW Betriebskrankenkasse, der BMW AG, des Ethno-Medizinischen Zentrums e.V. und der Initiative Gesundheit und Arbeit

Das IBGM-Pilotprojekt startete 2008 und dauert bis heute erfolgreich an. Im Rahmen des Projektes wurden Mitarbeiter mit und ohne Migrationshintergrund zu sog. Gesundheitsbotschaftern ausgebildet, die als Multiplikatoren, Motivatoren und Ansprechpartner rund um das Thema Gesundheit agieren. Parallel wurden die Führungskräfte zum Thema „Interkulturell kompetent gesund führen" geschult. Gemeinsam entwickelten sie Strukturen und Möglichkeiten, IBGM erfolgreich umzusetzen.

Ziel des Pilotprojektes war eine strukturelle Vernetzung der Gesundheitsbotschafter mit weiteren Akteuren des Unternehmens und eine Erleichterung des Zugangs zu Versorgungs- und Präventionsangeboten im Betrieb, um so die Gesundheit aller Mitarbeiter nachhaltig zu fördern. Dabei soll ausdrücklich auf die Bedürfnisse von Mitarbeitern mit Migrationshintergrund eingegangen und sprachliche sowie kulturelle Barrieren berücksichtigt werden.

Die Projektevaluation bestätigt mit folgenden Ergebnissen die Zielerreichung: Ca. 40% der Mitarbeiter mit Migrationshintergrund der Interventionsabteilung tun jetzt mehr für ihre Gesundheit. Im Vergleich zum vergangenen Jahr ist der subjektive Gesundheitszustand bei Mitarbeitern mit Migrationshintergrund ca. 20% besser als der der deutschen Mitarbeiter. Die Mitarbeiter der Interventionsabteilung nutzen das Angebot an Gesundheitsaktionen um ca. 20% häufiger als Mitarbeiter in Vergleichsabteilungen. Ca. 70% der Mitarbeiter mit Migrationshintergrund der Interventionsabteilung empfinden das Projekt als integrationsfördernd.

In 2011 wurde das Konzept auf zwei weitere Bereiche in den BMW Werken München und Berlin ausgeweitet. Zudem ist die Anpassung des Konzeptes auf weitere Zielgruppen wie z.B. Auszubildende geplant. Das Projekt wurde neben dem BGPP mit dem dfg Award ausgezeichnet.

Julia Kofler
BMW BKK Gesundheitsmanagement
Dostlerstraße 3, 80809 München
Tel. 089-382-11176, E-Mail: Julia.Kofler@bmw.de

kids-hotline

Online-Beratung und Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 21 Jahre im Internet durch Kinderschutz e.V., München

Beratung und Unterstützung im virtuellen Raum, niedrigschwellig, anonym, rund um die Uhr und zu allen Themen, die junge Menschen beschäftigen. Seit 1999 bietet die kids-hotline als Online-Beratungsstelle des Kinderschutz e.V. jungen Menschen diese Unterstützung mit dem Ziel, ihre Lebenskompetenz zu stärken, sie für Verhaltens- und Konsummuster zu sensibilisieren und im Sinne von Prävention und ganzheitlicher Gesundheitsförderung auf sie einzuwirken.

Mehr als 25.000 junge Menschen aus dem deutschsprachigen Raum haben sich bisher registriert und nutzen das Angebot der für sie kostenfreien Beratung. Betreut werden sie von 50 bis 60 ehrenamtlichen Fachkräften wie Sozialpädagogen, Psychologen oder Theologen und Beratern aus der eigenen Peergroup. Finanziert wird das Angebot aus Spenden und Eigenmitteln des gemeinnützigen Vereins Kinderschutz e.V. Dies führt immer wieder zu Unsicherheiten. So lange Onlineberatung nicht als Leistung nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz anerkannt ist, bleiben diese Schwierigkeiten bestehen und stehen dem Ziel entgegen, durch Ausbau des hauptamtlichen Teams das Potential der Onlineberatung weiter auszuschöpfen und durch technische Innovationen neue Wege in der Onlineunterstützung zu gehen.

Dass die virtuelle Beratungsstelle ein zeitgemäßes, passendes und wirkungsvolles Angebot für Kinder und Jugendliche ist, zeigen die Anerkennungen und Preise, die die kids-hotline in den letzten Jahren erhalten hat (Grimme Online Award 2008, World Summit Award Deutschland, eHealth & environment 2009, 2. Platz Deutscher Kinderpreis WorldVision, 2010, 1. Platz im BGPP 2010) sowie vor allem die Feedbacks von Usern:

„Danke, dass es diese Seite gibt. Durch kids-hotline habe ich es geschafft mit dem ritzen nach 1 1/2 Jahren aufzuhören & meine suizidgedanken sind auch weg. Es hat mir sehr geholfen, mich hier auszuschreiben ...." – „Ich finde die kids-hotline richtig gut, weil man sich hierher wirklich mit jedem Problem wenden kann, nie Angst haben muss, ausgelacht zu werden und auch als ‚einfacher' User anderen Usern helfen kann. Außerdem fällt es mir immer leichter, meine Sorgen aufzuschreiben, anstatt darüber zu reden. Das geht manchen anderen bestimmt auch so."

Christian Franz, Kinderschutz e.V.
Liebherrstraße 5, 80538 München
Tel. 089-231716-9927, E-Mail: c.franz@kinderschutz.de
www.kinderschutz.de

Seelische Gesundheit leben!

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit, koordiniert vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Die Münchner Woche für Seelische Gesundheit findet seit 2009 jährlich statt, rund um den Welttag für Seelische Gesundheit am 10. Oktober. Im Fokus der Veranstaltungswoche stehen Information, Aufklärung und Prävention sowie Sensibilisierung für seelische Gesundheit und Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. Ihr Ziel: Die breite Öffentlichkeit durch unterschiedlichste Veranstaltungen in München und Umland anzusprechen, einen niedrigschwelligen Zugang zum Thema und einen Überblick über die bestehende Versorgungslandschaft zu schaffen.

Das Projekt lebt von der gemeinsamen Initiative lokaler Akteure, die sich eigenverantwortlich mit ihren Angeboten einbringen. Bei der Premiere 2009 kamen über 160 Veranstaltungen in sieben Tagen zusammen, getragen von 109 Mitveranstaltern aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Wissenschaft, Kultur etc. Insgesamt nahmen über 6.000 Besucher die Angebote wahr. 2010 wurden in fast 200 Angeboten von 135 beteiligten Veranstaltern über 8.700 Personen erreicht.

Anonyme Teilnehmerbefragungen zeigen eine hohe Zufriedenheit mit den Veranstaltungen und der Organisation. Die lokale Medienberichterstattung begleitet das Projekt, welches mit seinen personenbezogenen Angeboten vorrangig verhaltenspräventiv ausgerichtet ist. Gleichzeitig dient die Einbindung von Organisationen und Unternehmen vereinzelt auch Aspekten der Verhältnisprävention. Eine Mischfinanzierung aus öffentlichem Zuschuss und Spenden trägt die Veranstaltungswoche.

2011 findet die 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit vom 5.-13. Oktober statt. Die Dokumentation der Münchner Woche für Seelische Gesundheit erfolgt online: www.woche-seelische-gesundheit.de.

Rita Wüst
Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Projektkoordination der Münchner Woche für Seelische Gesundheit
Landsberger Str. 68, 80339 München
Tel. 089-54045120, E-Mail: info@woche-seelische-gesundheit.de
www.woche-seelische-gesundheit.de

Betriebliche Gesundheitsförderung im Jugendamt der Stadt Nürnberg, Bereich Allgemeiner Sozialdienst

Neue Initiative zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der Stadt Nürnberg

Das seit 2008 beim Allgemeinen Sozialdienst des Jugendamtes durchgeführte Projekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung steht kurz vor dem Abschluss (Stand: März 2011). Angestoßen wurde die organisatorische Verankerung so genannter Ansprechpartner/innen für Gesundheit, die vor Ort ein besonderes Auge auf das Thema „Gesundheit" haben sollen. Diese Ansprechpartner/innen sollen zudem stadtweit vernetzt werden. Ein erster Workshop hierzu fand bereits statt. Für April 2011 ist zum Abschluss des Projekts ein Rückmelde-Workshop in Zusammenarbeit mit der AOK geplant, um eine Evaluation sicherzustellen und offene Punkte herausarbeiten zu können. Beide Maßnahmen sollen insbesondere auch der Nachhaltigkeit des Projektes dienen.

Rückblickend wird das Projekt von allen Beteiligten sehr positiv beurteilt. Wichtig war dabei insbesondere der offene Ansatz, indem im Vorfeld keine Themen ausgeklammert wurden. Die Betriebliche Gesundheitsförderung wurde innerhalb des Jugendamtes auf weitere Bereiche ausgeweitet. Zudem besteht bei einigen Dienststellen innerhalb der Stadtverwaltung Interesse an entsprechenden Maßnahmen. Derzeit werden Gesundheitszirkel beim Stadtplanungsamt und Gesundheitsamt durchgeführt, in anderen Bereichen wurden Arbeitsgruppen zum Thema gebildet.

Innerhalb der Stadtverwaltung soll die Betriebliche Gesundheitsförderung auch strategisch weiterentwickelt werden. Von besonderer Bedeutung ist dabei auch eine stärkere Einbindung der bereits vorhandenen Angebote.

Manfred Pürzer
Stadt Nürnberg – Personalamt
Fünferplatz 2, 90403 Nürnberg
Tel. 0911-2313834, E-Mail: manfred.puerzer@stadt.nuernberg.de