

Dokumentation

JugendArbeit Wohlbe finden

„JA Wohl!“

Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit

Fachtag am
8. Dezember 2008
in Magdeburg

Veranstalter:
Kinder- und Jugendring
Sachsen-Anhalt e.V.
(KJR LSA)



Impressum

Herausgeber:

**Kinder- und Jugendring
des Landes Sachsen-Anhalt e.V.**

V.i.S.d.P.: Rolf Hanselmann

Anhaltstraße 14

39104 Magdeburg

Tel.: 0391-535 394 80

Fax: 0391-597 95 38

E-Mail: info@kjr-lsa.de

Web: www.kjr-lsa.de

Redaktion: Janine Adamski, Jacqueline Gericke, Ursula Fehling

Die Verantwortung für den Inhalt tragen die einzelnen Autoren/innen
sowie der Herausgeber.

Ein Teil der Fotos in dieser Publikation wurde der Foto-DVD „Blickwinkel“,
die der Deutsche Bundesjugendring im Rahmen von „Projekt P - misch dich ein“
produziert hat, entnommen. Die Fotos stammen von röhr:wenzel journalistenbüro (rw),
dieprojektoren agentur für gestaltung und präsentation (dp),
studioprokopy werbeagentur & fotostudio (pk).

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
Tagungsablauf	3
Begrüßung	6
Die Grundlagen von Gesundheitsförderung	12
Workshops	18
A „Gesund essen in der Freizeit“ – Workshop zur Ernährung im Jungendalter	18
B „Der Einfluss von Farbe, Licht und Möblierung auf das menschliche Wohlbefinden“ – Workshop zur Gestaltung von Räumen	22
C „Satt, aber hungrig“ – Workshop zur Prävention von Essstörungen	26
D „Regeln und Respekt“ – Workshop zur Suchtprävention in der Jugendhilfe	31
E „Intersektorale Zusammenarbeit und Ressourcen für eine gesundheitsfördernde Jugendhilfe“ – Workshop zur Vernetzung	35
Projektvorstellung: Body+Grips-Mobil, Jugendrotkreuz	39
Weiterführende Informationen und Literatur	44



Einführung

„JA Wohl!“ - Fachtag zum Thema Gesundheitsförderung

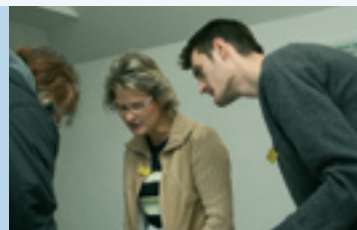
Auf den ersten Blick hat Jugendarbeit mit Gesundheit nicht viel zu tun: Wer Windpocken oder Schnupfen hat, geht zum/zur Arzt/Ärztin – und nicht zum/zur Sozialarbeiter/in. Auf den zweiten Blick macht Jugendarbeit sehr viel, was die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördert. Spiele und Bewegung gehören genauso wie Entspannungsübungen vielerorts zum festen Programm der Einrichtungen. Gleichzeitig belegen Studien wie der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS), dass es um die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland nicht immer gut bestellt ist.

Für den Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V. war das Grund genug, das Thema **„Gesundheitsförderung“** zum Gegenstand eines Fachtages zu machen. Im Rahmen dieses Fachtages gab es die Möglichkeit:

- sich bewusst zu machen, was im eigenen Arbeitsumfeld schon alles zur Förderung der Gesundheit getan wird,
- Erfahrungen mit anderen auszutauschen und von dem (Praxis-)Wissen der Referent/innen zu profitieren,
- konkrete Anregungen für eine gezieltere Förderung von Gesundheit mitzunehmen und
- sich Hintergrundwissen zum Thema Gesundheitsförderung anzueignen.

Der Fachtag erreichte eine große Anzahl von Teilnehmer/innen aus zentralen Bereichen der Kinder- und Jugendhilfe. Erzieher/innen, Lehrer/innen, Jugendsozialarbeiter/innen und Multiplikatoren/innen kamen aus unterschiedlichen Regionen und Strukturen des Landes Sachsen-Anhalt nach Magdeburg, um sich über Gesundheitsförderung auszutauschen und sich weiterzubilden. Die Möglichkeit dazu bekamen sie u.a. in fünf Workshops, die von Experten/innen aus verschiedenen Bereichen des Themenfeldes angeboten wurden.

Die vorliegende Dokumentation gibt wesentliche Inhalte des Fachtages und der dort geführten Diskussionen wieder. Sie soll darüber hinaus dazu ermuntern, sich mit dem Thema Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit zu beschäftigen. Die Vielfalt der beschriebenen Workshops kann einen ersten Eindruck von der Breite des Themenfeldes vermitteln und dazu anregen, eigene Anknüpfungspunkte für eine Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu suchen.



Tagungsablauf

9:30 Uhr > Begrüßung durch

Rolf Hanselmann, Vorstandsvorsitzender des Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V. und **Werner Theisen**, kommissarischer Abteilungsleiter im Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt

9:45 Uhr >

Einführungsvortrag: **Grundlagen der Gesundheitsförderung**
Prof. Dr. Sigrid Michel, Fachhochschule Dortmund

10:30 Uhr > Diskussion im Plenum

10:45 Uhr > Pause

11:00 Uhr > Workshopphase I

Workshop A:

„Gesund essen in der Freizeit“ – Workshop zur Ernährung im Jugendalter

Referent: Stephan Hübner, BUNDjugend Hessen

Inhalt: Es wurden verschiedene praxiserprobte Methoden vorgestellt, mit denen es gelingen kann, Jugendliche für eine gesunde Ernährung zu begeistern und zu informieren. Dazu gab es Tipps und Informationen zu einer gesunden und zukunftsfähigen Ernährung und Nahrungszubereitung.

Workshop B:

„Der Einfluss von Farbe, Licht und Möblierung auf das menschliche Wohlbefinden“ – Workshop zur Gestaltung von Räumen

Referentin: Manuela Jürries, Dipl. Designerin und Innenarchitektin in Magdeburg

Inhalt: Ziel des Workshops war es, die eigenen Sinne zu schärfen und Mut zu bekommen, selbst die Initiative zu ergreifen, um das eigene Umfeld zu verändern und zu gestalten.



>> weiter mit dem Tagungsablauf

Workshop C:

„Satt, aber hungrig“ – Workshop zur Prävention von Essstörungen

Referentinnen: Jana Valentin und Sabine Schmotz, DROBS Jugend- und Drogenberatungsstelle Magdeburg

Inhalt: In diesem Workshop sollten nicht nur die Ursachen von Essstörungen beleuchtet, sondern auch präventive Handlungsansätze (Aufklärung, Entwicklung eines kritischen Bewusstseins, Intervention) vermittelt werden.

Workshop D:

„Regeln und Respekt“ – Workshop zur Suchtprävention in der Jugendhilfe

Referentin: Helga Meeßen-Hühne, Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Inhalt: Nach einem Überblick über Verantwortlichkeiten, Ziele und Aufgaben sowie Ansprechpartner/innen in der Suchtprävention sollten im Workshop anhand konkreter Problemstellungen aus den Arbeitsbereichen der Teilnehmenden Lösungsansätze gemeinsam entwickelt werden.



Foto: DBJR (pk)

Workshop E:

„Intersektorale Zusammenarbeit und Ressourcen für eine gesundheitsfördernde Jugendhilfe“ – Workshop zur Vernetzung

Referentin: Prof. Dr. Sigrid Michel, Fachhochschule Dortmund

Inhalt: In dem Workshop wurden praktische Beispiele, mögliche Kooperationspartner und Fördermöglichkeiten vorgestellt.

12:30 Uhr > Mittagspause

13:30 Uhr > Workshopphase II

Erneute Durchführung der Workshops entsprechend der Workshopphase I mit der Möglichkeit einen anderen Workshop zu besuchen.

15:00 Uhr > Kaffeepause

15:15 Uhr > Auswertung der Workshops

15:45 Uhr > Verabschiedung

16:00 Uhr > Ende der Veranstaltung



Grüßwort von Rolf Hanselmann

Vorstandsvorsitzender des Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V.

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen, sehr geehrter Herr Theisen,

ich freue mich, Sie hier in den Räumen des Ministeriums für Gesundheit und Soziales zum Fachtag Gesundheitsförderung des Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V. begrüßen zu dürfen.

Warum macht der KJR einen Fachtag zum Thema Gesundheitsförderung? Nun, zum einen ist Gesundheit eines der landespolitischen Ziele Sachsen-Anhalts. Damit sehen wir es als unsere Aufgabe an, uns mit diesem Thema zu befassen. Und was könnte hierzu geeigneter sein, als ein Fachtag, der den Austausch zwischen Expertinnen und Experten der Kinder- und Jugendhilfe in unserem Bundesland ermöglicht. Dass Sie so zahlreich nach Magdeburg gekommen sind, um sich mit diesem Thema zu befassen, sich auszutauschen und weiterzubilden, zeigt, dass wir den richtigen Weg gewählt haben.

Doch noch einmal zurück zu der Frage, warum wir diesen Fachtag als KJR überhaupt machen. Dass Gesundheit ein Schwerpunkt der Landespolitik ist, ist ein wichtiger, aber selbstverständlich nicht der einzige Grund für unser Engagement in diesem Themenbereich.

Wir sind die Interessenvertretung der Kinder und Jugendlichen im Land Sachsen-Anhalt, uns liegt das Wohlergehen aller Kinder und Jugendlichen in diesem Bundesland am Herzen. Wir registrieren deshalb mit großer Besorgnis, dass die so genannten „Gesundheitschancen“ auch hier bei uns höchst ungleich verteilt sind. Konkret bedeutet dies, dass Kinder aus ärmeren Familien schlechtere Chancen auf ein gesundes und damit langes und unbeschwertes Leben haben.

Im letzten Jahr hat der KJR ein Positionspapier zur Kinderarmut verabschiedet. „Auch aus Sicht der Jugendverbände“, so heißt es in diesem Papier, „sind mangelhafte Bewegung und unregelmäßiges bzw. ungesundes Essverhalten bei vielen Kindern bemerkbar.“



Foto: KJR LSA

Diese Feststellung klingt fast banal. Welche Auswirkung sie aber für das einzelne Kind bzw. den einzelnen Jugendlichen hat, ist Ihnen, meine sehr verehrten Damen und Herren, aus Ihrer alltäglichen Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen in diesem Land nur allzu vertraut.

Wir wollen heute gemeinsam einen Schritt weiter gehen: Nicht nur Probleme wahrnehmen und erkennen, sondern auch Ansätze für ein Handeln finden.

Daher freue ich mich außerordentlich, dass Sie alle heute den Weg hierher gefunden haben. Und ich möchte mich beim Ministerium für Gesundheit und Soziales bedanken, dass es durch seine finanzielle und räumliche Unterstützung ermöglicht hat, diesen Fachtag zu planen und durchzuführen.

Ich wünsche Ihnen allen einen interessanten und bereichernden Fachtag.



Foto: DBJR (pk)

Grüßwort von Werner Theisen, Referatsleiter und kommissarischer Abteilungsleiter im Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt

Sehr geehrter Herr Hanselmann, sehr geehrte Frau Stelzer, verehrte Gäste,

ich freue mich sehr, Sie hier im Namen von Frau Ministerin Dr. Kuppe begrüßen zu dürfen und ich überbringe Ihnen die besten Wünsche für diesen Tag. Die Wahl Ihres Veranstaltungsortes hier im Sozialministerium hätte für Ihr heutiges Thema nicht treffender sein können. Hier laufen die Fäden sowohl in der Gesundheitspolitik, als auch in der Jugendpolitik für das Land zusammen. Hier sitzen die Fachleute, die sich den Gesundheitszielen des Landes widmen. Hier werden Untersuchungen zur gesundheitlichen Situation begleitet und ausgewertet. Gleichzeitig ist das Ministerium für Gesundheit und Soziales aber auch die Oberste Landesjugendbehörde und widmet sich den Belangen der Kinder- und Jugendarbeit. Die Unterstützung der freien Träger in partnerschaftlicher Zusammenarbeit ist uns ein besonderes Anliegen. Sehr geehrte Damen und Herren, es ist wichtig, dass der Kinder- und Jugendring dem Thema Gesundheit einen Fachtag widmet. Ich weiß, dass Sie erst vor kurzem einen Fachtag zur Jugendberufshilfe durchgeführt haben. Sie nehmen sich jetzt eines Themas an, das erst auf den zweiten Blick mit freier Jugendarbeit zu tun hat.

Gesundheit ist nicht nur ein individueller Wert, sondern eine Voraussetzung für Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistung, ein Wirtschafts- und Standortfaktor und sie kann einen Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit leisten.

Lassen Sie mich kurz einige wesentliche Ergebnisse aus der Schulanfängerstudie Sachsen-Anhalt vortragen, die uns wichtige Ergebnisse geliefert hat und die für die Tätigkeit in Ihren Einrichtungen von Wichtigkeit ist. Wir konnten feststellen, dass Kinder aus Familien mit hohem Sozialstatus häufiger an allergischen Erkrankungen litten, besonders an Ekzemen bzw. Neurodermitis sowie an Pseudokrapp. Dagegen waren Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus eher anfällig gegen Erkältungskrankheiten. Der Anteil übergewichtiger Kinder, der Kinder mit Adipositas bzw. extremer Adipositas hat seit 1991 deutlich zugenommen. Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus stellten dabei den höchsten Anteil übergewichtiger und adipöser Kinder. Gleiches galt für den Body-Maß-Index, der gegenüber Kindern aus Familien mit hohem Sozialstatus deutlich erhöht war.



Ein Drittel der erfassten Kinder war dem Passiv-Rauchen in der elterlichen Wohnung ausgesetzt. Obwohl der Trend des Rauchens in der Wohnung in allen Untersuchungsorten erfreulich abnimmt, ist der Anteil der rauchenden Mütter gegenüber den rauchenden Vätern deutlich gestiegen. Im Jahr 2006 wurde erstmals das Freizeitverhalten der einzuschulenden Kinder erfragt. Wir stellten auch fest, dass Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus seltener einen Sportverein, eine Musikschule oder einen Sprachkurs besuchten als Kinder aus Familien mit hohem Sozialstatus. Dafür saßen diese Kinder länger vor dem Fernseher und schiefen weniger.

Diese Ergebnisse waren für uns sehr aufschlussreich und es gilt nun, dass alle Beteiligten in ihren Bereichen sich damit auseinandersetzen. Wenn Sie Interesse an ergänzendem Datenmaterial haben, besuchen Sie uns im Internet auf der Seite www.gbe.sachsen-anhalt.de.

Unser Land ist von der demografischen Entwicklung, die durch die Abwanderung junger Menschen verstärkt wird, besonders betroffen. Dementsprechend spitzen sich auch die damit verbundenen Probleme zu. So bindet die hohe Krankheitslast in einer überalterten Bevölkerung viele Ressourcen des Gesundheits- und Sozialsystems. Die Antwort auf diese Herausforderung ist die Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung mit dem Ziel, weit verbreitete Krankheiten zu verhindern oder ihren Verlauf günstig zu beeinflussen. Prävention zielt dabei auf das Verhalten (Bewegung, Ernährung, Rauchen) und auf die Verhältnisse (z.B. Umweltfaktoren, Wohnsituation). Gesundheitsförderung fragt nach den Gesundheitsressourcen und will die Menschen ermutigen und befähigen, für ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen.

Gesundheitsförderung hat in Sachsen-Anhalt bereits eine Geschichte. Vor 10 Jahren wurden in Sachsen-Anhalt als erstem Bundesland bereits Gesundheitsziele formuliert. Ausgangspunkt waren Ergebnisse der Gesundheitsberichterstattung, die vom Bundesdurchschnitt abwichen und auf einen schlechteren Gesundheitszustand der Bevölkerung



Foto: KJR LSA

> weiter mit dem Grußwort von Werner Theisen,

von Sachsen-Anhalt hinwiesen. Die Erfahrungen, die unser Haus mit der Festlegung dieser Ziele gemacht hat, wurden gründlich ausgewertet. Die Gesundheitsziele wurden inzwischen neu ausgerichtet:

- Verbesserung der Zahngesundheit bei der Bevölkerung auf Bundesdurchschnitt,
- Senkung des Anteils an Rauchern und der alkoholbedingten Gesundheitsschäden auf Bundesdurchschnitt,
- Erreichen eines altersgerechten Impfstatus bei über 90% der Bevölkerung,
- Entwicklung eines gesunden Bewegungsverhaltens und Verbesserung von Bewegungsangeboten für die Bevölkerung,
- Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung.

Mehr als 500 Institutionen engagieren sich inzwischen bei und für diese Gesundheitsziele. Neben den Krankenkassen, Kammern und Vereinigungen, Einrichtungen der Wohlfahrt und des öffentlichen Gesundheitsdienstes wirken zunehmend auch Institutionen wie Kindertagesstätten, Schulen, Betriebe, Krankenhäuser, Sport- und andere Vereine, aber auch Berufsverbände, Städte, Landkreise und Ministerien mit. In vielen Jugendherbergen, in ausgewählten Jugendbildungsstätten, in Kinder- und Jugenderholungszentren, bei den freien Trägern der Jugendhilfe des Landes und viele kommunale Träger widmen sich schon seit längerem sehr intensiv der gesunden Lebensweise ihrer jungen Besucherinnen und Besucher und bieten interessante Projekte an, die in den Bereichen Ernährung, Entspannung und Bewegung angesiedelt sind.

Ich möchte Sie als ehren- und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Jugendhilfe, Schule und Sport ermuntern, Ihren Beitrag zur Umsetzung der Ziele im Land Sachsen-Anhalt zu leisten. Gerade im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung kommt Ihnen und den Einrichtungen der Jugendarbeit eine sehr wichtige Rolle zu. Sie können dazu beitragen, die Lücke zwischen dem Wissen über einen gesunden Lebensstil und der Anwendung von gesundheitsförderlichem Verhalten zu erkennen und zu schließen. Dabei geht es insbesondere darum, verständliche und alltagstaugliche Informationen zu vermitteln. Das erfordert eine auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnittene Ansprache. Nur so kann die Bereitschaft für eine gesunde Lebensweise quer durch die Bevölkerung nachhaltig geweckt und gefördert werden.

Wahrscheinlich werden Sie manchmal den seelischen oder körperlichen Gesundheitszustand junger Menschen, die sich Ihnen anvertrauen und die Sie unterstützen, als erste wahrnehmen. Vielleicht fällt Ihnen in Ihrer Einrichtung oder Schule ein besonders dünnes Mädchen auf, dessen Situation Sie hinterfragen können und müssen. Vielleicht schwant Ihnen – schneller als den Eltern eines jungen Mannes, dass dieser vielleicht ein Drogenproblem haben könnte. Vielleicht haben Sie im Rahmen Ihrer Betreuung besonders

dicke Kinder, um deren Ess- und Bewegungsverhalten Sie sich sorgen. Möglicherweise werden Sie auch direkt angesprochen und um Hilfe und Unterstützung gebeten. Im Land gibt es ein umfangreiches Netz von Beratungsangeboten, auf das Sie und Ihre Schützlinge zurückgreifen können. Nutzen Sie es!

Ihr Vorteil liegt natürlich auch darin, dass Sie zu jungen Menschen oftmals einen ganz anderen Zugang haben, einen gewissen Abstand zum Problem haben, den Eltern manchmal nicht haben. Sie sprechen die Sprache junger Leute, Sie kennen ihre Sorgen und Nöte, Ihnen sind ihre Lebenswelten nicht fremd. Und Sie stehen vielleicht nicht mit erhobenem Zeigefinger da. Bei Ihnen muss ein 14-jähriger Raucher nicht eine Taschengeldkürzung fürchten oder den ersehnten Nintendo schwinden sehen, wenn er beim Rauchen „erwischt“ wurde.

Sie haben deshalb eine große Chance, diese Dinge zu erkennen und in die richtigen Bahnen zu lenken. Ich kann Sie daher nur ermuntern, junge Leute dabei zu unterstützen, Verantwortung für ihren Körper und ihre Gesundheit zu übernehmen. Viele öffentliche Einrichtungen oder Institutionen schreiben auch Wettbewerbe aus, die Kinder auf kreative Art und Weise dazu ermuntern, sich mit Gesundheitsfragen auseinander zu setzen. Das Ministerium für Gesundheit und Soziales hat in der Vergangenheit insbesondere in Kindergärten solche Wettbewerbe begleitet. Auch der Deutsche Präventionspreis 2009, der gemeinsam vom Bundesministerium für Gesundheit, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Manfred Lautenschläger Stiftung ausgeschrieben wurde, richtet sich insbesondere an Grundschulen, die die gesunde Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise fördern. Vielleicht ermuntert das hier anwesende Lehrerinnen und Lehrer, sich mit Ihrer Schülerschaft zu beteiligen.

Allen hier anwesenden Mitgliedsverbänden und Gästen wünsche ich einen interessanten Tag, der Ihnen ermöglicht, sich kompakt über neue Methoden oder Handlungsansätze zu informieren oder einfach nur sein Basiswissen aufzufrischen oder auch mal einen neuen Blickwinkel zuzulassen. Ich wünsche Ihnen einen interessanten Tag.



Die Grundlagen von Gesundheitsförderung

Vortrag von Frau Prof. Dr. Sigrid Michel, Fachhochschule Dortmund

Ottawa-Charta der WHO (1986)

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.

In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.

Gesundheit steht für ein positives Konzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.

Voraussetzungen für die Gesundheit

Grundlegende Bedingungen und konstituierende Momente von Gesundheit sind

- Frieden,
- angemessene Wohnbedingungen,
- Bildung,
- Ernährung,
- Einkommen,
- ein stabiles Öko-System,
- eine sorgfältige Verwendung vorhandener Naturressourcen,
- soziale Gerechtigkeit und
- Chancengleichheit.

Jede Verbesserung des Gesundheitszustandes ist zwangsläufig fest an diese Grundvoraussetzungen gebunden.



Quelle: Sigrid Michel

Jugendhilfe soll zur Verwirklichung des Rechts nach Absatz 1 insbesondere junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung fördern und dazu beitragen, Benachteiligungen zu vermeiden oder abzubauen.

Persönliche Kompetenzen entwickeln

Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit.

Sie will den Menschen helfen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und ihre Lebenswelt auszuüben, und will ihnen zugleich ermöglichen, Entscheidungen in ihrem Lebensalltag zu treffen, die ihrer Gesundheit zugute kommen.

Es gilt, Menschen zu lebenslangem Lernen zu befähigen und ihnen zu helfen, die verschiedenen Phasen ihres Lebens sowie eventuelle chronische Erkrankungen und Behinderungen angemessen zu bewältigen.

Dieser Lernprozess muss sowohl in Schulen wie auch zu Hause, am Arbeitsplatz und innerhalb der Gemeinde erleichtert werden.

Öffentliche Körperschaften, Privatwirtschaft und gemeinnützige Organisationen sind hier ebenso zum Handeln aufgerufen wie die traditionellen Bildungs- und Gesundheitsinstitutionen.

SGB VIII §1

(1) Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.

(2) Pflege und Erziehung der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.

Es bleibt Tatsache, dass das Kind - und der Erwachsene - einen großen Teil seiner Erziehung direkt und unmittelbar aus seiner Umwelt, seiner Familie, seiner Gesellschaft empfängt. „Was er so erwirbt, ist um so bedeutender, als es die Aufnahmefähigkeit für die schulische Erziehung bedingt, die ihrerseits dem Lernenden den Raster liefert, der ihm ermöglicht, die aus seiner Umwelt gewonnenen Kenntnisse begrifflich zu ordnen.“ (Unesco-Bericht über „Ziele und Zukunft unserer Erziehungsprogramme“, Faure Report 1973)



Foto: DBJR (dp)

> weiter mit den Grundlagen von Gesundheitsförderung

Befähigen und ermöglichen

In der Gesundheitsförderung bezeichnet man mit Empowerment einen Prozess, durch den Menschen eine größere Kontrolle über die Entscheidungen und Handlungen gewinnen, die ihre Gesundheit beeinflussen.

Nutbeam D. 1998.

Partizipation

Unter Partizipation wird das aktive Mitgestalten verstanden. Für Projekte der Prävention und Gesundheitsförderung bedeutet dies, Vertreter/innen der Zielgruppen mit ihren Ideen und Bedürfnissen bereits an dem Planungs- und Gestaltungsprozess zu beteiligen. Ziel ist ein Empowerment.

Die UN-Kinderrechtskonvention von 1989, in der Rechten für Kinder und Jugendliche eine besondere Bedeutung beigemessen wird, hat in Deutschland zu einer Beförderung der Beteiligungsvorhaben geführt und der Partizipation junger Menschen eine deutliche Aufwertung gegeben.

SGB VIII §11

(1) Jungen Menschen sind die zur Förderung ihrer Entwicklung erforderlichen Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen. Sie sollen an den Interessen junger Menschen anknüpfen und von ihnen mitbestimmt und mitgestaltet werden, sie zur Selbstbestimmung befähigen und zu gesellschaftlicher Mitverantwortung und zu sozialem Engagement anregen und hinführen.



Foto: DBJR (dp)

Vermitteln und vernetzen

Die Jugendministerkonferenz tritt dafür ein, bei der Aus-, Fort- und Weiterbildung alle beteiligten Professionen gesundheitsrelevante Aspekte, Kenntnisse der vorhandenen Hilfesysteme und konkreter Ansprechpartner/innen stärker einzubeziehen. Dabei geht es in erster Linie um die Sensibilisierung für gesundheitsfördernde soziale, psychosoziale und sozialpädagogische und sozialpädiatrische Zusammenhänge, die Vermittlung von Grundkompetenzen und der Fähigkeit, in Netzwerken zusammenzuarbeiten.

Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen

SGB VIII §1.3

Kinder und Jugendliche vor Gefahren für ihr Wohl schützen, dazu beitragen, positive Lebensbedingungen für junge Menschen und ihre Familien sowie eine kinder- und familienfreundliche Umwelt zu erhalten oder zu schaffen.

Settingansatz

Der Settingansatz geht davon aus, dass ein Ort oder sozialer Kontext (Setting), in dem Menschen ihren Alltagsaktivitäten nachgehen, ein soziales System darstellt, in dem eine Vielzahl von umweltbezogenen, organisatorischen und persönlichen Faktoren zusammenwirken und Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen. Nutbeam D.

Settings sind beispielsweise Familie, Betriebe, Schulen, Kindergärten, Krankenhäuser oder Kommunen.

Kennzeichen des Settingansatzes ist, dass verschiedene Maßnahmen der Gesundheitsförderung, sowohl strukturelle Maßnahmen der Organisationsentwicklung, der physischen und sozialen In- und Umweltgestaltung bis hin zu klassischen Maßnahmen der Prävention und Gesundheitserziehung systematisch und miteinander verbunden an einem sozialen Ort eingesetzt werden.



Foto: DBJR (pk)

> weiter mit den Grundlagen von Gesundheitsförderung

Kinderbetreuungseinrichtungen sollten als Orte der Gesundheitsförderung gestärkt werden, und Schulen sind, dem Konzept „gesundheitsfördernde Schule“ entsprechend, noch intensiver für die Gesundheitsförderung zu nutzen.

So sollte sich eine noch engere Zusammenarbeit der Kindertagesstätten und Schulen mit dem Öffentlichen Gesundheitsdienst entwickeln, etwa im Rahmen von Projektgruppen, Sprechstunden in der Schule oder Elternabenden (Jugendministerkonferenz 2006).

Auf den Settingansatz gerichtete Gesundheitsförderung richtet sich nicht an einzelne Menschen, Personengruppen und ihr individuelles Gesundheits- oder Risikoverhalten, sondern das ganze System/die ganze Organisation (Schule, Krankenhaus etc.) wird in den Prozess der Gesundheitsförderung mit einbezogen.

Ziel ist es, unter aktiver Beteiligung der Betroffenen (Partizipation) die jeweiligen Gesundheitspotentiale im Lebensbereich zu ermitteln und im Setting einen Prozess geplanter organisatorischer Veränderungen anzuregen und zu unterstützen. Über die Schaffung gesundheitsgerechter Verhältnisse soll die gesundheitliche Situation der Betroffenen nachhaltig verbessert werden.

(Empfehlungen der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Förderung und Durchführung von Projekten der schulischen Gesundheitsförderung als Settingansatz nach § 20 Abs. 1 SGB V).

Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen



Quelle: Sigrid Michel

Aktives, gesundheitsförderndes Handeln erfordert: Eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik entwickeln

Beschlüsse der Jugendministerkonferenz vom Mai 2006 zu Kinder und Gesundheit:
Die Jugendministerkonferenz setzt sich dafür ein, die vielfach begrenzten Kenntnisse in Gesundheitswesen und Kinder- und Jugendhilfe über die Relevanz der Daten des jeweils anderen Bereichs zu überwinden. Vorhandene Berichte im Gesundheitswesen sowie in der Kinder- und Jugendhilfe sollten künftig gegenseitig stärker wahrgenommen werden, um Synergieeffekte zu erzielen.

Die Jugendministerkonferenz hält es für zielführend, eine qualifizierte Gesundheits- und Sozialberichterstattung als Grundlage einer wirksamen Bedarfs- und Hilfeplanung zu entwickeln. Dabei sollten Daten aus dem Gesundheitswesen und der Kinder- und Jugendhilfe miteinander abgeglichen, verknüpft und zusammengeführt werden.

Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung

Entwickelt vom beratenden Arbeitskreis des Kooperationsprojektes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“

1. Konzeption
2. Zielgruppe
3. Innovation und Nachhaltigkeit
4. Multiplikatorenkonzept
5. Arbeitsweise
6. Partizipation
7. Empowerment
8. Setting-Ansatz
9. Integriertes Handlungskonzept/ Vernetzung
10. Qualitätsmanagement/ Qualitätsentwicklung
11. Dokumentation und Evaluation
12. Kosten-Nutzen-Relation

Die erfolgreiche Umsetzung der Querschnittsaufgabe: „Eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik entwickeln“ steht in der Bundesrepublik noch aus.

Workshops

A: „Gesund essen in der Freizeit“ – Workshop zur Ernährung im Jungendalter

Beschreibung des Workshops:

Berichtet wurde zunächst aus der langjährigen Erfahrung der BUNDjugend Hessen mit Gesundheitsförderung. Aktuelle Projekte wie der „Fitte-Freizeit-Koffer“ und der „Globalisierungskritische Stadtrundgang“ wurden kurz vorgestellt. Dann wurden zwei unterschiedliche Frühstücksbüffets auf ihre Bedeutung für Gesundheit und Umweltschutz verglichen. Es folgten Tipps und Informationen zu einer nachhaltigen, zukunftsfähigen Ernährung. Einige Methoden und Beispiele aus der Jugendarbeit wurden vorgestellt. Die Frage der Finanzierung wurde diskutiert. Ein Zuckerquiz und im zweiten Workshop auch die Partnerdiskussion rund um Einstellungen und Wissen zur Ernährung lockerten die Workshops auf.

Verschriftlichung des Input:

Kindern und Jugendlichen wird heute allgemein ein alarmierender Gesundheitszustand attestiert. Sowohl Über- als auch Untergewicht treten gehäuft auf. Allergien und Hyperaktivität nehmen zu. Es gibt oft ein Überangebot an (minderwertigen) Nahrungsmitteln, ein Zuviel an Fett, Zucker und tierischem Eiweiß, gleichzeitig aber ein Mangel an Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen, sekundäre Pflanzenstoffen und wichtigen Aminosäuren. Verstärkt wird diese Fehlernährung durch bewegungsarme Freizeitaktivitäten. Vielen Kindern und Jugendlichen sind die Konsequenzen direkt durch Unwohlsein, Müdigkeit, Unlust oder Leistungsschwäche anzumerken. Das Ausbrechen ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten geschieht aber durch die Pufferkapazitäten des Körpers oft erst zeitverzögert nach etwa 20 Jahren. Insgesamt fehlt es Kindern und Jugendlichen an Ernährungskompetenz. Die gerade auch bei Kindern und Jugendlichen vorwiegende Kost besteht aus einem meist zu hohen Fleisch-/ Wurstanteil, zu viel minderwertigen, überwiegend gesättigten Fetten sowie Industriezucker und Kochsalz, glutamathaltige Würzmittel, Weißmehl, Fertigprodukte, Konservierungs-/ Farb- und künstliche Geschmacksstoffe.



Die beliebten Softdrinks (Cola, Limo, ...) sind Calciumräuber und enthalten etwa 7-8 Stück Würfelzucker pro Glas. Diese Menge in ein Glas Wasser gerührt, würde keinem Jugendlichen schmecken, aber die Säure neutralisiert diese intensive Süße – ein Experiment, dass man gut mit Jugendlichen durchführen kann. Erstaunlich ist auch, dass ein als gesund beworbener Müsliriegel umgerechnet die Zuckermenge von 15 Stück Würfelzuckern enthält.

Eine nachhaltige, zukunftsfähige Ernährung bedeutet Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel, ökologisch erzeugte Lebensmittel, regionale und saisonale Erzeugnisse, Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel, umweltverträglich verpackte Produkte, fair gehandelte Lebensmittel und genussvolle als auch bekömmliche Speisen. Neben der individuellen Gesundheit werden die ökologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen unserer Ernährung mit berücksichtigt. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz lassen sich Jugendliche für das Thema interessieren, denen die eigene Gesundheit erst einmal unwichtig erscheint. Berücksichtigt werden müssen aber ebenso die Alltagsadäquanz, die soziokulturelle Vielfalt und die unterschiedlichen Bedürfnisse und finanziellen Ressourcen der jungen Konsumentengruppe.

Um Kinder und Jugendliche für eine gesündere Ernährungsweise zu gewinnen, ist es unerlässlich, selbst Vorbild zu sein, bzw. zu werden. Statt für Gesundheit wirbt man bei Jugendlichen eher für mehr Fitness und ein positives Körpergefühl. Eine für die Umwelt gute Ernährung ist in der Regel auch die für unsere Gesundheit beste. Kinder und Jugendliche brauchen Anleitung für gesundheitsbewusstes Einkaufen und Zubereiten. Die Arbeit in der Küche geschieht am besten spielerisch-kreativ. Genuss und Gesellschaft beim Essen sind für viele mittlerweile selten. Für das Einnehmen des Essens sollte eine entsprechend gute Atmosphäre geschaffen werden. Filme wie „We feed the world“ oder „Super-Size-Me“ können Jugendliche für das Thema Ernährung sensibilisieren.



> weiter mit dem Workshop – „Gesund essen in der Freizeit“

Geeignete Methoden zum Thema Ernährung können sein: „Restaurant“ mit Küchengruppe, eigener Eissalon, Besuch auf einem (Bio-)Bauernhof, Durchführen eines Klima-Frühstücks, eine Saftbar, ein Imbiss-Wettbewerb, „Vom Korn zum Brot“, Kiosk – mal anders, Schmeckparcour, eine Supermarktrallye oder das Gestalten eines Rezeptbuchs. Eine ausführliche Beschreibung dieser und anderer Methoden enthält der Praxisleitfaden „Gesund durch die Freizeit“, bei der BUNDjugend Hessen bestellt werden kann.

Das Zubereiten gesunder, wenn möglich ökologischer Lebensmittel in der Kinder- und Jugendarbeit muss nicht zwangsläufig teurer sein. Oft lassen sich (Mengen-)Rabatte aushandeln und durch eine entsprechende Auswahl an Speisen (z.B. weniger Fleisch) lassen sich Kosten sparen. Das Haushalten gehört dazu, damit möglichst wenig Lebensmittel weggeworfen und verschwendet werden. Für einige Produkte gilt: selbst hergestellt kann viel günstiger sein als fertig gekauft. Saisonale und regionale Lebensmittel können günstiger sein.

Die BUNDjugend hat trotz Bio-Kost einen mit anderen Jugendverbänden vergleichbaren Ernährungs-Tagessatz. Letzten Endes muss aber auch die Frage erlaubt sein: „Was ist uns das Essen (die Gesundheit/ eine gesunde Umwelt) wert?“. Bei konventionell erzeugten Lebensmitteln zahlt zudem die Allgemeinheit für die ökologischen und sozialen Folgekosten.

Verlauf der Diskussion:

In beiden Workshops meldeten sich vor allem Teilnehmer/innen zu Wort, die mit Kindern und Jugendlichen aus ärmeren Verhältnissen zu tun haben. Ökologische Lebensmittel könne man sich nicht leisten – so der Tenor. Während sich einige Teilnehmer/innen für eine kostenlose, ausgewogene Verköstigung von Kindern in Schule und Jugendeinrichtungen aussprachen, plädierten andere für einen zumindest geringen Beitrag, damit dem Essen ein Wert zuerkannt werde. Wenn Kinder und Jugendliche frei über ihr Essensgeld entscheiden könnten, würden sie zum Ungesunden greifen oder das Geld eher in Kleidung etc. investieren. Wieder andere haben die gute Erfahrung gemacht, dass Kinder und Jugendliche zu ausgewähltem Gemüse und Obst greifen, wenn es frisch angeboten wird.

[WS_A_dp161.jpg Foto: DBJR (dp)]

fehlt noch

Einig war man sich, dass Kinder und Jugendliche Ernährungskompetenz erwerben müssen, dass aber gleichzeitig auf politischer Ebene entsprechende Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen:

- eindeutige und nachvollziehbare Kennzeichnung von Lebensmitteln gemäß ihrem Gesundheitswert („Ampelkennzeichnung“),
- mehr Zeit fürs Essen an Schulen und im Berufsalltag,
- finanzielle Unterstützung für die gesunde Ernährung sozial Benachteiligter.

Insgesamt muss eine qualitativ gute Ernährung wieder mehr Stellenwert in unserer Gesellschaft bekommen. [WS_A_dp161.jpg Foto: DBJR (dp)]

Fazit:

Im Nachmittagsworkshop gab es eine anregende Diskussion. Das Wissen über gesunde Ernährung war bei den Teilnehmer/innen (überwiegend Frauen) sehr unterschiedlich. Den Teilnehmer/innen des ersten Workshops fehlten konkrete Anleitungen, um mit der Zielgruppe sozial benachteiligter Jugendlicher ernährungs- und gesundheitsorientiert arbeiten zu können. Wo zunächst Hunger und Armut bekämpft werden müssen, kommt die Auseinandersetzung mit einer gesunden und zukunftsfähigen Ernährung sicher nicht an erster Stelle.

Die Zeit war kurz und eine Küche stand nicht zur Verfügung. Daher konnte nur wenig praktisch gearbeitet werden.

Referent:

Stephan Hübner

BUNDjugend Hessen

Ritterstraße 2, 61169 Friedberg

Tel.: 06031 - 680 522

Email: stephan.huebner@bund.net

Web: www.bund-hessen.de, www.fitte-freizeit.de

Workshops

B: „Der Einfluss von Farbe, Licht und Möblierung auf das menschliche Wohlbefinden“ – Workshop zur Gestaltung von Räumen

Beschreibung des Workshops:

Im Workshop sollten zu Beginn anhand allgemeiner theoretischer Ausführungen über Raum, Licht und Farbe die Grundlagen der Raumgestaltung aufgezeigt werden. Dabei gab es in einem Frage-/Antwortspiel immer wieder Möglichkeiten, eigenes Wissen und Erfahrungen mit einzubringen. Es wurde dargestellt, dass alle Sinne gleichermaßen für die Wahrnehmung von Räumen und das Wohlbefinden darin verantwortlich sind und, dass es eine vordergründige Aufgabe von Pädagog/innen ist, diese zu schärfen und zu entwickeln. Projektfotos der eigenen Arbeit rundeten die theoretischen Erläuterungen ab.

Verschriftlichung des Input:

Welchen Einfluss haben Licht, Farbe und die Möblierung auf unser Wohlbefinden im Raum?

Ziel des Workshops ist es nicht, allgemeingültige Regeln zur Gestaltung von Räumen zu vermitteln, dazu ist dieses Thema zu komplex und vielschichtig, aber er kann die Sinne der Teilnehmer/innen schärfen ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen und im Rahmen der Möglichkeiten, ihren Bedürfnissen und Wünschen anzupassen.

Räume bestimmen unser Leben – dem architektonischen Umfeld kommt in unserem Kulturkreis eine große Bedeutung zu. Die Vielfalt unserer gebauten Umwelt ist das Resultat eines langen Weges der menschlichen Entwicklungs- und Baugeschichte. Heute leben Menschen an fast allen Punkten der Erde, und so unterschiedlich wie der Lebensraum der Menschen sind auch ihre Gebäude und Siedlungsstrukturen.

Der Begriff des Raumes wird nicht allein durch die Existenz von Wänden bestimmt. Wir bewegen uns lebenslang in Räumen, sowohl in geistigen als auch in gebauten. Räume stehen immer in einem bestimmten Verhältnis zum Betrachter, der wichtigste Maßstab für den Lebens- und Wohnraum.



Räume und ihre Abmessungen müssen auf ihre unterschiedlichen Nutzergruppen zugeschnitten sein z.B. Räume für Kinder oder Räume für kranke Menschen oder Menschen mit Behinderung, Räume zum Arbeiten oder Lernen, Räume zur Entspannung, Räume als privater Rückzugsraum.

Für das Wohlfühlen in Räumen sind nicht nur Licht, Farbe und Möblierung bestimmend, es spielen alle Sinne als Wahrnehmungsfaktoren eine Rolle.

Traditionell spricht man von den 5 Sinnen - Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten. Der berühmte 6. Sinn beschreibt die Intuition, das Bauchgefühl, welches in der Wahrnehmung eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. In der Wahrnehmungspsychologie unterscheidet man allerdings zwischen 12 Sinnen, sie werden 3 Raumkategorien zugeordnet.

Die Entwicklung und Schärfung der Sinne gehört neben der Vermittlung von Wissen zu den wichtigsten pädagogischen Aufgaben von Eltern und Erzieher/innen.

Farbe und Licht sind elementare Bestandteile unserer visuellen Wahrnehmung. Sie bedingen einander, ohne Licht können wir keine Farben sehen. Nachts sind bekanntlich alle Katzen grau.

Licht

Licht ist die Quelle allen Lebens und trägt maßgeblich zum Wohlbefinden der Menschen bei. Das Tageslicht steuert den Lebensrhythmus. Die Qualität des Lichtes fördert die Gesundheit und steigert das Leistungsvermögen. Licht beeinflusst unsere Stimmung.

Als tagaktives Wesen hat sich der Mensch an Beleuchtungsstärken zwischen 10.000 und 100.000 Lux gewöhnt. Heute verbringen die Menschen einen Großteil ihrer Zeit in geschlossenen Räumen und müssen mit künstlichem Licht sowie wesentlich geringeren Beleuchtungsstärken auskommen. Darum ist eine zusätzliche natürliche Belichtung von Räumen enorm wichtig.

Beleuchtungsplanung sollte von der Eindimensionalität der Allgemeinbeleuchtung abrücken. Das Betonieren von Blickpunkten durch Beleuchtungsakzente fördert das subjektive Wohlbefinden. Generell gibt es keine umfassende optimale Beleuchtungslösung, die den verschiedensten Anforderungen an Räume gerecht wird. Gefordert ist deshalb eine Beleuchtungsplanung, die es ermöglicht, die Beleuchtung bedarfsgerecht anpassen zu können.



> weiter mit dem Workshop – „Der Einfluss von Farbe, Licht und Möblierung auf das menschliche Wohlbefinden“

Farbe

Farben sind physikalische wie auch psychische Phänomene. Farben hauchen den Dingen Leben ein, vermitteln Botschaften, geben Signale und Orientierung, warnen und locken, führen zur besseren Differenzierung von Formen und Funktionen, verleihen Identität und Originalität und polarisieren. Farben erzeugen Stimmung: Purpur, rot, orangerot wirken aktiv und anregend, orange, gelb, gelbgrün wirken hell, leicht und heiter, grün, blaugrün und blau wirken passiv und beruhigend, indigo, blauviolett und rotviolett wirken dunkel, schwer und ernst.

Die Raumwirkung von Farben lässt sich so beschreiben: Raumweitend sind alle hellen und kühlen Farben, weil sie sich vom Betrachter entfernen - Hellblau, zartrosa, zartlila, hellgelb, türkis und weiß. Raumverengend sind alle dunklen und warmen Farben, weil sie sich dem Betrachter optisch nähern - Dunkles und mittleres blau, violett, purpur, rot, orange, ocker, rost, braun, umbra. Ausgleichend wirkt grün. Hohe Decken lassen sich durch dunkle Farben optisch herunterziehen, Wände lassen sich durch helle Farben optisch zurücksetzen, ferne Wände lassen sich durch grelle Farben optisch heranholen, dunkle Böden vermitteln den Eindruck von Festigkeit.

Neben dem Licht und der architektonischen Form sind Material und Farbe von grundlegender Bedeutung für die Raumgestaltung.

Akustik

Die Akustik von Räumen hat eine entscheidende Auswirkung auf das Wohlbefinden von Menschen. Wichtig ist eine gute Akustik generell für jeden Raum, existentiell wird sie vor allem in Klassenräumen, Hörsälen, Konzertsälen, aber auch in Aufenthaltsräumen in Kindergärten, Schulen, Treppenhäusern, Foyers. Nachgewiesen ist inzwischen der Einfluss einer guten Akustik auf das Lernniveau in Schulen.

Nur am Rande: Man kann Räume auch Riechen und Schmecken. Wichtig ist dies vor allem in Wellnessbereichen, Restaurants, Kliniken, Kindereinrichtungen.



Möblierung

Der Einfluss der Möblierung - Möblierung ist für ein sehr enges Spektrum von Nutzungen gemacht: Aufbewahren, Abstellen, Sitzen und Liegen. Möbel dienen vor allem der Bequemlichkeit der Menschen. Sie haben ein ganz enges ergonomisches Korsett - den Menschen als Maß aller Dinge. Möbel sind meistens mobil, und das sollte man in Räumen auch ausnutzen.

Verlauf der Diskussion:

Es entwickelte sich nur eine sehr zögerliche Diskussion. Die Teilnehmer/innen kamen größtenteils mit sehr konkreten Projekten im Hinterkopf in den Workshop. Sie wollten Anregungen, Vorschläge und Möglichkeiten zur Umgestaltung ihrer eigenen Räumlichkeiten mitnehmen. Dies lies sich allerdings in diesem Rahmen nur sehr bedingt umsetzen. Ziel des Workshops konnte es nicht sein, allgemeingültige Regeln zur Gestaltung von Räumen zu vermitteln, dazu ist dieses Thema zu komplex und vielschichtig. Aber es wurde versucht, die Sinne der Teilnehmer/innen dafür zu schärfen, ihre Umwelt bewusster wahrzunehmen und diese im Rahmen der Möglichkeiten ihren Bedürfnissen und Wünschen anzupassen.

Fazit:

Insgesamt war es eine sehr interessante Veranstaltung. Die Teilnehmer/innen waren aufgeschlossen und an der Thematik sehr interessiert. Sie erhofften sich mehrheitlich sehr konkrete Anregungen und Vorschläge zu einzelnen Vorhaben. Dies ließ sich in diesem Rahmen jedoch nur ansatzweise erfüllen.

Die theoretischen Ausführungen waren teilweise zu ausführlich. Dafür hätten mehr konkrete Projekte und Entwürfe vor allem aus dem Kinder- und Jugendbereich anhand von Fotos und Materialcollagen vorgestellt werden können.

*Referentin:
Manuela Jürries,
Diplom Designerin/Innenarchitektin
Schenkendorfstraße 10
39108 Magdeburg
Email: info@lohmann-juerries.com*



Foto: DBJR (rw)

Workshops

C: „Satt, aber hungrig“ – Workshop zur Prävention von Essstörungen

Beschreibung des Workshops:

Der Workshop „Satt aber hungrig“ wurde mit einer Vorstellungsrunde der Teilnehmer/innen in Form eines Stuhlkreises eröffnet. Dabei diente der „Bilderhefter“ einem etwas anderen Austausch: Die Teilnehmer/innen sollten aus einem Pool an unterschiedlichem Bildmaterial 2 Bilder auswählen, und zwar in Hinblick auf die Fragestellungen: „Was sagt das Bild über Sie persönlich aus?“ und „Was sagt das Bild in Ihren Augen über Essstörungen aus?“. Erste Erfahrungen, Eindrücke und Assoziationen mit der Thematik konnten so diskutiert werden.

Im Anschluss folgte ein Impulsreferat, das den Teilnehmer/innen einen Überblick über Ursachen, Entstehung und Verlauf, Funktion und Formen von Essstörungen geben sollte.

In Kleingruppen wurde danach die Methode „Gründe – Wirkung – Folgen“ umgesetzt, um die Thematik näher beleuchten, einen individuellen Bezug herstellen und Handlungs- und Hilfsmöglichkeiten diskutieren zu können. Jeweils eine der drei Gruppen sollte sich mit Gründen, warum Menschen essen, Wirkungen des Essens sowie kurz-, mittel- und langfristigen Folgen des Essens auseinandersetzen und diese auf Moderationskarten zusammentragen. Die Auswertung sollte verdeutlichen, dass Essen, Nicht-Essen oder aber auch Essen und Erbrechen immer auch Gefühle implizieren, die wiederum einen Ansatzpunkt für Hilfsmöglichkeiten darstellen. In der durch die Übung angeregten Diskussion wurde auf offene Fragen, Handlungs- und Hilfsmöglichkeiten sowie persönliche Erfahrungen eingegangen.

Abschließend sollte eine Genussübung erfolgen, die aus zeitlichen Gründen allerdings stark reduziert wurde. [WS_C_dp195.jpg Foto: DBJR dp]



Foto: DBJR (dp)

Verschriftlichung des Input

Essen ist ein alltägliches, immer wiederkehrendes Grundbedürfnis des Menschen. Allerdings dient das Essen in keiner Kultur ausschließlich der Lebenserhaltung, sondern hat auch immer andere Funktionen inne: So kann man z.B. aus Frust, Trost, Langeweile und Stress essen oder aber auch zur Belohnung und Ablenkung. Gefühle beeinflussen dahingehend auch unser Essverhalten – vor Aufregung kann man nichts essen, aus Kummer stopft man alles in sich hinein (Kummerspeck) oder „es schlägt einem etwas auf den Magen“.

Normales Essverhalten reguliert sich selbst so, dass die vom Körper benötigten Nährstoffe aufgenommen werden und zwar durch Appetit, Hunger und Sättigung. Diese Auslegung erscheint recht großzügig, aber die Frage nach dem „richtigen“ Gewicht ist auch in der Medizin und Ernährungswissenschaft nicht genau beantwortet. Einen gewissen Spielraum lässt der Body-Mass-Index (BMI) zu. Durch die anerkannte Formel „Körpergewicht in Kilogramm : Körpergröße in m²“ lässt sich ein Richtwert für Normalgewicht, Unter- und Übergewicht sowie Adipositas ableiten. Innerhalb der Grenzen des BMI liegt bei fast allen Menschen das so genannte „set point“ Gewicht, also jenes Gewicht, das Menschen bei normalem Essverhalten halten würden. Der Versuch, das „set point“ Gewicht als Wohlfühlgewicht zu bezeichnen, scheitert bis heute allerdings daran, dass sich viele Menschen mit ihrem individuellen Wohlfühlgewicht alles andere als wohl fühlen, denn oftmals widersprechen sich durch die Gesellschaft vorgegebene und geprägte Ideale und Wirklichkeit.

Gerade das gängige Schönheitsideal kann einen großen Einflussfaktor auf die Entstehung von Essstörungen darstellen. Die Figur einer oder eines Jeden wird zum Statussymbol erhoben. Mit Schlanksein werden positive Attribute wie attraktiv, erfolgreich, beliebt oder intelligent assoziiert. Die Diskrepanz zwischen dem durch die Medien geprägten Ideal und der Wirklichkeit veranlasst viele Mädchen – und zunehmend auch Jungen – dazu, ihre Figur überkritisch zu beurteilen. In Folge dessen wird oft krampfhaft versucht, das Gewicht zu reduzieren, obwohl er oder sie normalgewichtig ist. In Kombination mit Diäten und streng kontrolliertem Essen kann das Ideal ein Auslöser von Essstörungen sein.

[WS_C_dp231.jpg Foto: DBJR dp]

fehlt noch

hab ne „A 195“???



Foto: DBJR (dp)

> weiter mit dem Workshop – „Satt, aber hungrig“

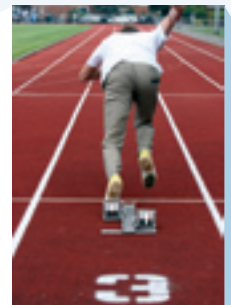
Aber was sind Essstörungen? Essstörungen zählen zu den psychosomatischen Störungen, d.h. auf Grund seelischer Belastungen kommt es zu körperlichen Schäden. Seelische Belastungen werden hier über Essen, Nicht-Essen oder auch Essen und Erbrechen reguliert. Vordergründig wird zwar versucht, die Nahrungsaufnahme zu manipulieren mit dem Ziel, Gewicht zu reduzieren, unbewusst findet allerdings der Versuch statt, innere Konflikte, Schwierigkeiten, und Stress zu bewältigen. Probleme und seelische Not im persönlichen, familiären, sozialen und biologischen Bereich (z.B. geringes Selbstwertgefühl, Selbstzweifel, familiäre Probleme und Belastungen, Leistungsdruck, Gruppenzwang etc.) können multifaktoriell zur Entwicklung einer Essstörung beitragen.

Merkmale jeder Essstörung sind das Ablehnen des eigenen Körpers, das „sich zu dick fühlen“ und die andauernde Gedankenspirale um Essen und Nicht-Essen. Nichtsdestotrotz kann man zwischen drei Hauptformen unterscheiden:

- Esssucht mit Übergewicht (Adipositas),
- Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und
- Magersucht (Anorexie).

Bei der Esssucht werden Wünsche und Bedürfnisse wie Langeweile, Trost, Zuwendung, Ablenkung oder Belohnung über Essen kompensiert. Ein Teil der Betroffenen isst ständig, ein Teil anfallartig. Ein Teufelskreis aus Essen, schlechtem Gewissen, Diätversuchen und Essanfällen führt zur steten Gewichtszunahme, obwohl der/ die Betroffene das Gewicht kontrollieren oder reduzieren möchte. Neben körperlichen wie gesundheitlichen Folgen und Einschränkungen haben adipöse Menschen vor allem mit großer seelischer Belastung zu kämpfen: Diskriminierung, Ausgrenzung, Spott und ein negativ behaftetes Image – „dick sein“ wird mit faul sein, träge sein und selbst Schuld sein gleichgesetzt – sind Konsequenzen, die wiederum die Aufrechterhaltung des Teufelskreises bedingen können.

Die Ess-Brech-Sucht bleibt Angehörigen oft über Jahre verborgen, da der/ die Betroffene oft normalgewichtig ist. Eine Bulimie entwickelt sich oftmals aus einem Diätversuch heraus: Gerade „verbotene“ Lebensmittel, nämlich kalorienreiche, lassen Betroffene durch Heißhunger in Essanfälle ausbrechen. Anschließendes Erbrechen (oder auch Nutzen von Abführmitteln) soll den Kontrollverlust ausgleichen. Die Ess-Brech-Sucht kann ver-



schiedene Erscheinungsformen und Schweregrade annehmen, so können Essanfälle von einmal im Monat bis mehrmals täglich auftreten. Betroffene sind äußerlich unauffällig, attraktiv und leistungsorientiert, innerlich allerdings mit Scham, Selbstekel und Depression besetzt. Bulimie kann neben gesundheitlichen Schäden (Zahn-, Magen- und Speiseröhrenschäden durch Magensäure) zu erheblichen finanziellen und sozialen Einschnitten führen.

Magersucht zeichnet sich durch Hungern über längere Zeit, exzessives Sport treiben und damit einhergehenden rapiden Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit aus. Der Körper wird als Feind erlebt und „bekämpft“; Bedürfnisse werden verweigert, ausgeblendet und kontrolliert, was ein Gefühl von Autonomie und Selbstständigkeit vermitteln soll. Betroffene haben extreme Angst vor einer Gewichtszunahme und empfinden den eigenen Körper selbst dann noch als fett, wenn schon deutliches Untergewicht besteht (Körperschemastörung). Oftmals wird Essen ritualisiert, vorgetäuscht oder ausgespuckt. Neben dem Ausbleiben der Monatsblutung bei Frauen können das Absinken des Stoffwechsels, Puls und Blutdrucks, einhergehend mit Frieren und Müdigkeit, die Folge sein. Seelisch leiden Betroffene oft unter der Angst vor eigenen Bedürfnissen, Kontrollzwang, Selbsthass, sozialem Rückzug und/ oder depressiven Verstimmungen.

Verlauf der Diskussion

Durch die Methode „Bilderhefter“ konnten die Teilnehmer/innen erste Erfahrungen und Gedanken zur Thematik wiedergeben. Deutlich wurde, dass nicht wenige Teilnehmer/innen Betroffene im Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis kennen oder das eigene Essverhalten als problematisch bezeichnen würden.

Mit „Gründe –Wirkung – Folgen“ kamen die Teilnehmer/innen zuerst in Kleingruppen, später im Plenum in den Austausch. Es ging um das Warum des Essens, dessen positive Wirkung, aber auch um dessen mögliche negative Folgen. Für alle Teilnehmer/innen konnte anhand der Darstellung noch einmal verdeutlicht werden, wie sehr Gefühle das eigene Essverhalten mitbestimmen und wie sich daraus, unter bestimmten Bedingungen, ein gestörtes Essverhalten entwickeln kann.



Foto: DBJR (dp)

> weiter mit dem Workshop – „Satt, aber hungrig“

Beim „Warum“ des Essens ergab sich schnell der Überblick, dass Hunger nicht der einzige Grund ist, um Nahrung zu sich zu nehmen. Weitere Gründe waren Frust, Ärger, Wut, Stress, Langeweile, Geselligkeit, Einsamkeit, besondere Anlässe wie Feiern oder Weihnachten, Freude und vieles mehr. Bei den positiven Wirkungen wurden vor allem Glücksgefühle, Geselligkeit, Wärme, Zufriedenheit und Vergessen genannt. Die Teilnehmer/innen der dritten Gruppen gaben unter anderem Völlegefühl, Übergewicht, Abhängigkeit, Frust, Magenbeschwerden, Müdigkeit, Bewegungsmangel, Isolation oder Einsamkeit als negative Folgen an. In einer schematischen Darstellung konnte nun verdeutlicht werden, dass Essen immer auch andere Funktionen einnehmen kann, d.h. als Kompensator für unangenehme Situationen und Gefühle fungieren kann (wie aber Zigaretten, Alkohol, Sport oder auch Nicht-Essen und Essen und Erbrechen auch) und unter bestimmten Umständen (z.B. Dauerstress auf Arbeit) in problematisches und letzten Endes auch in gestörtes Essverhalten münden kann. Fragen waren hiernach unter anderem wie man Betroffene erkennen und ihnen helfen könne (keine Unterstellungen; konkrete Verhaltensauffälligkeiten ansprechen; eigene Sorge ausdrücken) bzw. einige Teilnehmer/innen schilderten erlebte Situationen und Probleme mit Betroffenen, auch die oftmals damit verbundene Hilflosigkeit von Angehörigen.

Diskutiert wurde vor allem die Frage, wann und wie man präventiv agieren könne. Die Teilnehmer/innen kamen zu dem Schluss, dass nur Veränderungen in der gesamten Gesellschaft positive Ergebnisse bringen können, z.B. durch die Stärkung von Lebenskompetenzen, aber auch durch das Abbilden realer Körper in den Medien, durch frühe Aufklärung und gesunde Ernährung von klein auf.

Fazit der Workshopverantwortlichen

Beide Workshops zeichneten sich durch Offenheit und eine vertraute Atmosphäre aus. Es wurde im Austausch sehr deutlich, dass Essstörungen nach wie vor ein „Brennpunkthema“ in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind.

Referentinnen:

Jana Valentin und Sabine Schmotz,

Fachkräfte für Suchtprävention

Jugend- und Drogenberatungsstelle Magdeburg DROBS

Umfassungsstraße 82, 39124 Magdeburg

Tel.: 0391 – 252 70 96

Email: info@drops-magdeburg.de

Web: www.drops-magdeburg.de

Workshops

D: „Regeln und Respekt“ – Workshop zur Suchtprävention in der Jugendhilfe

Beschreibung des Workshops:

Nach einem Überblick über die Datenlage in Sachsen-Anhalt, die Verantwortlichkeiten für Suchtprävention auf Landesebene, die Vernetzung der zuständigen Institutionen und Einrichtungen sowie die Entwicklung des Suchtpräventionsbegriffs in den letzten 50 Jahren wurde der Stand der Wirksamkeitsforschung skizziert. Daraus ableitend wurden das Zusammenwirken von „Regeln“ mit personalkommunikativen Maßnahmen und die Grundsätze des Life-Skills-Konzeptes (Lebenskompetenzkonzept) erläutert. Auf den Punkt gebracht: Ohne partizipativ entwickelte Regeln und Maßnahmen sind suchtpreventive Life-Skills-Aktivitäten wirkungslos, Regelwerke, die nicht-partizipativ „von oben“ erlassen werden, provozieren Widerstand und Regelbrecher/innen. Partizipation bedeutet Respekt. Wesentliche Life-Skills sind Erlebnisfähigkeit, Verantwortungsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Kommunikationsfähigkeit.

Verlauf der Diskussion:

Eine wichtige Klärung für die Teilnehmenden stellte die Frage der eigenen Verantwortlichkeit dar: Wie hilfreich ist es für die betroffenen Jugendlichen, wenn in meiner Einrichtung gute Regeln und ein weitgehend suchtmittelfreies Klima herrschen, aber „draußen“ weiter geraucht/ getrunken/ Drogen genommen werden können? Angesichts der Entwicklung des Rauchverhaltens wurde bundesweit ein deutlich rückläufiger Trend bei den Jugendlichen beobachtet, die Maßnahmen insgesamt zeigen Erfolge. Dies ist auch für den Umgang mit anderen Suchtmitteln anzunehmen. Zudem kann immer nur der eigene Tätigkeitsbereich gestaltet werden, nicht mehr, aber auch nicht weniger.



Foto: DBJR (pk)

> weiter mit dem Workshop – „Regeln und Respekt“

Allerdings wurde durch die Einrichtungen bemängelt, dass von öffentlicher Seite wenig Unterstützung zu verzeichnen ist. Die Einrichtungen bemühen sich um die Umsetzung des Nichtraucherschutzgesetzes und der Altersbegrenzungen beim Alkoholkonsum, aber Polizei und Ordnungsämter würden zu wenig tätig. Es wurde festgestellt, dass sich den Jugendlichen der Eindruck aufdränge, Gesetze seien zwar in den Einrichtungen wirksam, nicht aber im öffentlichen Raum. Hier wünschen sich die Einrichtungen mehr Unterstützung vor allem seitens der Ordnungsämter.

Die Frage der persönlichen Reaktion auf rauchende oder trinkende Jugendliche in der Öffentlichkeit muss wohl jedem Einzelnen überlassen sein. Das Bundesmodellprojekt „HaLT – Hart am Limit“ beschreibt u.a. Vorgehensweisen, die im Zusammenwirken von erzieherischem und ordnungsrechtlichem Jugendschutz mit suchtpreventiv Tätigen in das Gemeinwesen hinein wirken. Erprobte Maßnahmen sind beispielsweise:

- Die Schulung von Verkaufspersonal: häufig müssen Gleichaltrige ihren „Kumpels“ den Kauf von Alkoholika verwehren, dies ist nicht einfach. Gleiches gilt für Schankpersonal
- Die gemeinsame Planung und Durchführung von begleitenden Maßnahmen bei Großveranstaltungen „für eine schönere Festkultur“ zur Verringerung von alkoholbedingten gesundheitlichen Schäden vielfältiger Art.

Jede/r Bürger/in kann sich in den offenen Sprechstunden der Kreistagsabgeordneten für die Durchführung von „HaLT – Hart am Limit“ in der Kommune einsetzen.

Eine wesentliche Frage war, wie suchtpreventiv sinnvolle Regeln v.a. des Jugendschutzes so in Hausordnungen umgesetzt werden können, dass kein „vertreibendes Regelwerk“ entsteht. Hier wurde heraus gearbeitet, dass der Einbezug der Besucherschaft in der Offenen Jugendfreizeitarbeit, der Lehrerschaft, der Eltern und der Schülervertretungen in der Schule, der Bewohner/innen von Jugendhilfeeinrichtungen in die Diskussion über die Sinnhaftigkeit der beabsichtigten Regeln sowie die Erarbeitung von Maßnahmen und Sanktionen dazu führt, dass Regeln als sinnhaft erlebt und getragen werden. Die partizipative Erarbeitung, Umsetzung und Fortschreibung von Regeln bringt Respekt vor allen an der Einrichtung beteiligten Gruppierungen zum Ausdruck und befördert im Gegenzug auch den respektvollen Umgang der Klientel mit den Profis in der Einrichtung. Kostenfreie Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung können als Diskussionsgrundlage genutzt werden, und auch, um deutliche Signale zu den aufgestellten Regeln in der Einrichtung sichtbar zu machen.



Um Regelwerke in ihrer Wirkung zu überprüfen und ggf. neu zu justieren, empfiehlt sich die Festlegung von Überprüfungszeiträumen, natürlich muss die Überprüfung ebenfalls partizipativ erfolgen.

Vor besonderen Schwierigkeiten stehen zweifellos Einrichtungen mit rasch wechselnder Belegschaft, wie z.B. Jugendherbergen. Hier kommt es auf die Qualität der Vereinbarungen mit den begleitenden verantwortlichen Erwachsenen an. Die Einrichtung sollte sich klar werden, welche Grundsätze unverzichtbar für einen erfolgreichen Verlauf des Aufenthaltes der Gastgruppe sind und die Einhaltung dieser Grundsätze verbindlich mit den verantwortlichen Erwachsenen im Vorfeld vereinbaren. Bei geplanten Klassenfahrten liegt die Verantwortung für die Kommunikation der Regeln mit den Erziehungsverantwortlichen bei den Lehrkräften.

Ein Jahr nach der Einführung des Nichtraucherschutzgesetzes in Sachsen-Anhalt und vier Jahre nach Beginn des Projektes „Auf dem Weg zur ‚rauchfreien‘ Schule“ stehen viele Schulen immer noch vor der Frage, wie die Rauchfreiheit in der Schule erreicht werden kann. Eine Vertreterin aus einer ‚rauchfreien‘ Sekundarschule konnte eindrucksvoll erläutern, wie hilfreich die Anwendung des BZgA-Leitfadens „Auf dem Weg zur ‚rauchfreien‘ Schule“ an ihrer Schule war. Auf Anfrage werden von der Landesstelle für Suchtfragen Schulen genannt, die ihre Erfahrungen weiter geben. Für Berufsbildende Schulen und für Förderschulen wird es im Januar 2009 spezielle Seminare geben. Auch die schulfachlichen Referenten/innen stehen unterstützend zur Verfügung.

Die Broschüre „Umgang mit Suchtmittelkonsum und Suchtgefährdung in der Schule“ der Landesstelle für Suchtfragen zeigt, wie im Rahmen eines suchtpreventiven Gesamtkonzeptes als Teil des Schulprogramms Regeln, Reaktionen auf Verdachtsfälle und Life-Skills-Maßnahmen sinnvoll miteinander verknüpft werden können.

Beim Umgang mit Vorfällen durch Alkoholkonsum fühlen sich Träger von beruflichen Bildungsmaßnahmen inzwischen häufig „sattelfest“. Schwieriger fällt der Umgang mit Vorfällen im Bereich von illegalen Drogen. Hier wurden Anregungen für eine interne Weiterbildung des Personals gegeben. Suchtberatungsstellen und Fachstellen für Suchtprävention stehen hierfür im Rahmen ihrer Möglichkeiten zur Verfügung. Auf der Suche nach Referent/innen kann die Landesstelle für Suchtfragen angefragt werden und hilft hier vermittelnd.



Foto: DBJR (rw)

> weiter mit dem Workshop – „Regeln und Respekt“

Grundsätzlich muss auch bei Drogenkonsum zu Interventionen gefunden werden, die einerseits eine sofortige Reaktion im Sinne der Arbeitssicherheit gewährleisten, andererseits den Auszubildenden Hilfsmöglichkeiten aufzeigen und in enger Kooperation mit anderen Betreuungseinrichtungen, bspw. der betreuenden Jugendhilfeeinrichtung, den Ausbildungsverlauf zu einem guten Abschluss führen. Zuweilen macht die Unterbrechung der Maßnahme zugunsten einer Suchtbehandlung Sinn.

Angemerkt wurde, dass die Aussicht auf einen sich bessernden Stellenmarkt angesichts der demografischen Entwicklung einerseits noch zu wenig kommuniziert wird und damit auch nicht motivationsfördernd wirken kann, andererseits aber gerade Jugendlichen mit schwierigen Startbedingungen, die sich aktuell in der Berufsausbildung bei Bildungsträgern befinden, mit einer sich in einigen Jahren möglicherweise bessernden Perspektive in ihrer momentanen Situation nicht zu helfen ist.

Fazit:

Der erste Workshop war sehr lebendig, Fragestellungen aus unterschiedlichen Berufsfeldern wurden bearbeitet. Im zweiten Workshop nahm die Aktivität der Teilnehmenden von Ausnahmen abgesehen deutlich ab. Den Veranstaltern wird empfohlen, sich zukünftig auf einen Workshop zu beschränken.

Referentin:

Helga Meeßen-Hühne

Landestelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Walther-Rathenau-Straße 38

39106 Magdeburg

Tel.: 0391 – 543 38 18

Email: info@ls-suchtfragen-lsa.de

Web: www.ls-suchtfragen-lsa.de

Workshops

E: „Intersektorale Zusammenarbeit und Ressourcen für eine gesundheitsfördernde Jugendhilfe“ – Workshop zur Vernetzung

Beschreibung des Workshops:

In dem Workshop wurden Kooperationspartner für intersektorale Zusammenarbeit benannt und welche Ressourcen für gesundheitsfördernde Projekte in der Jugendhilfe zur Verfügung stehen und wie sie erschlossen werden können. Dabei wurden Hinweise zu überörtlichen Zusammenschlüssen und konkrete Fördermöglichkeiten benannt, die die Teilnehmer/innen in Anspruch nehmen können. Eine mehr allgemeine Einführung wurde ergänzt durch das Vorstellen konkreter Unterstützungsmöglichkeiten durch die Vertreterin einer Unfallkasse. Teilnehmer/innen konnten im Austausch miteinander Chancen für Kooperationen untereinander erkennen und Ziele zur Umsetzung formulieren.

Verschriftlichung des Input:

Die in der Ottawa-Charta benannten Handlungsebenen erstrecken sich nicht nur auf Individuen und Gruppen, Institutionen, Gemeinwesen und Politik, sondern darüber hinaus wird eine intersektorale Zusammenarbeit angestrebt um Gesundheitsförderung in einer Gesellschaft voranzutreiben. Der Bildungs- und der Gesundheitsbereich bieten sich als Kooperationspartner bei den Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen an, weil Gesundheitsförderung schon im gesetzlichen Auftrag der Einrichtungen verankert ist. Einrichtungen wie Kindertagesstätten, Schulen, Volkshochschulen, Hochschulen, Schulämter, Jugendzentren und Familienbildungsstätten sind Kooperationspartner der Jugendhilfe im Bildungsbereich. Die Aufgaben des öffentlichen Gesundheitswesens sind in Ländergesetzen unterschiedlich geregelt, jedoch ist Gesundheitsförderung eine Aufgabe, die in fast allen Bundesländern mit aufgenommen wurde. Landesprogramme zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wurden aufgelegt, Gesundheitsämter stehen auf kommunaler Ebene als Ansprechpartner zur Verfügung. Kranken- und Unfallkassen haben den Auftrag, Gesundheitsförderung zu betreiben und stellen für Projekte auch Mittel zur Verfügung, wenn die Projekte

> weiter mit dem Workshop – „Intersektorale Zusammenarbeit und Ressourcen für eine gesundheitsfördernde Jugendhilfe“

den Qualitätskriterien entsprechen, die von den Spitzenverbänden der Krankenkassen erarbeitet wurden. Als weitere Kooperationspartner/innen sind Akteur/innen der Kommunalentwicklung, wie Quartiersmanager/innen zu nennen, die die Situation vor Ort gut kennen, bei Projektanträgen unterstützen, sehr vielfältig vernetzt sind und regionale und überregionale Kontakte vermitteln.

Zudem haben sich mehrere starke Netzwerke etabliert, auf deren Homepages sich eine Fülle von Informationen finden lässt, die unmittelbar nutzbringend umgesetzt werden können: Insbesondere der Kooperationsverbund Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten (www.gesundheitliche-chancengleichheit.de). Neben einer umfangreichen Projektdatenbank und Informationen zum jährlich stattfindenden Kongress „Armut und Gesundheit“, findet man auf dessen Plattform Termine, Materialien und Forschungsergebnisse rund um Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte.

Das Programm „Soziale Stadt“ wurde 1999 gestartet, um der zunehmenden sozialen und räumlichen Spaltung in den Städten entgegenzuwirken. Ziele des Programms sind: die physischen Wohn- und Lebensbedingungen sowie die wirtschaftliche Basis in den Stadtteilen zu stabilisieren und zu verbessern, die Lebenschancen durch Vermittlung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen zu erhöhen, Gebietsimage, Stadtteilöffentlichkeit und die Identifikation mit den Quartieren zu stärken.

Das Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik versteht sich als Teil der „Gesunde Städte“- Bewegung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Das Netzwerk ist ein freiwilliger Zusammenschluss der beteiligten Kommunen. Es dient vor allem als Aktions- und Lerninstrument, mit dem die Arbeit vor Ort im Sinne der Gesunde Städte-Konzeption unterstützt werden soll.

Das Gesunde Städte-Netzwerk spricht in fachlicher und fachpolitischer Hinsicht mit Mitarbeiter/innen des Gesundheitsamtes, des Sozialamtes, des Jugendamtes, des Wohnungsamtes, des Umweltamtes, der Stadtentwicklungsplanung und Vertreter/innen der Gesundheitsinitiativen und Selbsthilfegruppen.

In der AG Gesundheitsfördernde Stadt- und Gemeindeentwicklung im Verein für Kommunalwissenschaften arbeiten Vertreter/innen dieser und weiterer Netzwerke zusammen und tragen durch Beteiligung an überregionalen Veranstaltungen zur Verbreitung der genannten Ziele bei.



Für Teilbereiche wurde mittlerweile eine Vielzahl von Materialien und Qualitätsstandards entwickelt, die den Einstieg in die Gesundheitsförderung in der eigenen Organisation erleichtern. Stellvertretend für andere seien hier exemplarisch Materialien für den Bereich Schule angeführt. Dabei ist es zuvorderst wichtig, sich vor Augen zu führen, dass Gesundheitsförderung in einem Setting immer die ganze Organisation umfasst und nicht nur Verhaltensänderung bei Klient/innen, sondern bei allen Zielgruppen gleichermaßen zum Ziel hat und dass neben den strukturellen Verhältnissen einer Organisation, deren Prozesse ebenso und Partizipation der Betroffenen, nicht nur Mitbestimmung, wichtige Voraussetzungen für das Gelingen sind. Das Netzwerk Bildung und Gesundheit, das Projekt „Anschub“ der Bertelsmann-Stiftung, Literaturhinweise und Kriterien für das Gelingen von Gesundheitsförderung in Schulen bieten eine breite Palette von Werkzeugen und Unterstützung.

Krankenkassen und Unfallkassen stellen Knowhow und Mittel zur Verfügung, die von Interessierten genutzt und auch sinnvoll miteinander gekoppelt werden können, um für die jeweilige Einrichtung aber auch in Kooperation auf kommunaler oder überregionaler Ebene Synergieeffekte zu erzielen. [WS_E_gruppe_erwach_untersc_dp436.jpg Foto: DBJR (dp)]

Verlauf der Diskussion:

Die Teilnehmer/innen benannten in einer kurzen Vorstellungsrunde zunächst ihre Fragestellungen und Erwartungen. Insbesondere erschien einigen das Impulsreferat als abstrakt und schwierig in der konkreten Umsetzung. Nach den beiden Inputs von Prof. Michel und Frau Dohm wurde in der Diskussion schnell deutlich, dass einzelne Teilnehmer/innen sich sofort sinnvoll vernetzen könnten, um gesundheitsfördernde Ziele zu erreichen. Als ein Beispiel sei hier angeführt, dass Einrichtungen der Erlebnispädagogik gesunde Nahrungsmittel von Ökobauernhöfen im Sinne von Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften beziehen und damit auch nachhaltig wirken könnten. Bedenken wurden angemeldet, dass die Informationsbeschaffung sich im Alltag als zu zeitaufwendig erweisen könnte. Die konkreten Hinweise, an wen man sich wenden kann und welche Möglichkeiten der

[WS_E_gruppe_erwach_untersc_dp436.jpg
Foto: DBJR (dp)]

fehlt noch

> weiter mit dem Workshop – „Intersektorale Zusammenarbeit und Ressourcen für eine gesundheitsfördernde Jugendhilfe“

Vernetzung auf kommunaler Ebene und auch auf intersektoraler Ebene genutzt werden können, wurden als hilfreich wahrgenommen. Darüber hinaus wünschten sie sich jedoch weitere Veranstaltungen, in denen sehr konkret und unter Anleitung an der Thematik weiter gearbeitet werden kann. Konsens bestand darüber, dass mangelnde Ressourcen in der Jugendarbeit nicht alleine durch die Integration neuer Konzepte kompensiert werden können, sondern dringend Mittel für diesen Bereich zur Verfügung zu stellen sind und es zu einer Umverteilung von Ressourcen durch die Politik kommen müsste.

Fazit:

Die Teilnehmenden waren am Thema sehr interessiert. Die Notwendigkeit sich zu vernetzen, wurde als sinnvoll und notwendig erachtet. Auffiel, dass die Teilnehmer/innen den Arbeitsaufwand sich zu informieren als so hoch einschätzten, dass sie hier eine große Hürde sahen, obwohl von den Referentinnen mehrfach Hinweise auf z. B. den regionalen Knoten oder weitere konkrete Ansprechpartner/innen vor Ort aber auch überregional gegeben wurden, die direkte Hilfestellung leisten. Der Wunsch nach weiterem Austausch mit anderen Mitgliedsorganisationen im Kinder- und Jugendring LSA aber auch weiteren Organisationen, um sich zu vernetzen und evtl. gemeinsam Projektanträge stellen zu können, sollte zeitnah aufgegriffen und umgesetzt werden.

*Referentin:
Prof. Dr. Sigrid Michel
Fachhochschule Dortmund
Fachbereich Angewandte
Sozialwissenschaften
Emil-Figge-Straße 44
44227 Dortmund
Tel.: 0231 – 744 49 13
Email: sigrid.michel@fh-dortmund.de
Web: www.soziales.fh-dortmund.de*



Foto: DBJR (dp)

Projektvorstellung: **Body+Grips-Mobil**, Jugendrotkreuz

Seit 1994 tourt das Body+Grips-Mobil im Rahmen der Kampagne „Gesund mit Grips“ und in Zusammenarbeit mit der BARMER unter anderem im Raum Sachsen-Anhalt. Präventive Gesundheitsförderung steht von Beginn an im Mittelpunkt. In einem vielfältigen Spektrum an Spiel- und Informationskomponenten wird anschaulich die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele vermittelt. Um dabei noch besser auf seine Zielgruppen eingehen zu können, steht das Body+Grips-Mobil (BGM) im Zuge einer Neukonzeption nun in zwei Varianten zur Verfügung:

Das Body+Grips-Mobil für Grundschulen

Das BGM für Grundschulen möchte vor allem junge Schüler/innen der Klassen 3 und 4 auf spielerisch-einprägsame Weise an das Thema ganzheitliche Gesundheit heranführen. Es ermöglicht den Kindern, Aspekte der Gesundheitsförderung aktiv zu entdecken und zu erfahren.

Dabei werden auch Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, taktisches Denken und nicht zuletzt Bewegung gefördert. Der Parcours „Eine Reise durch den Körper“, Hauptkomponente des BGM für Grundschulen, hat sich in diesem Sinne bewährt.

Das Body-Grips-Mobil für die Sekundarstufe

Ziel des BGM für die Sekundarstufe ist es, Jugendliche für die wesentlichen Aspekte von ganzheitlicher Gesundheit zu sensibilisieren und bereits erworbenes Wissen zu vertiefen. Der ganzheitliche Gesundheitsbegriff umfasst dabei neben gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung bzw. körperlicher Fitness auch die soziale Kompetenz; weitere Schwerpunkte sind die Sucht- und Drogenprävention sowie sexuelle Aufklärung. 15 Stationen des Gesundheitsparcours „Gesund mit Grips“ bieten ca. 70 Jugendlichen die Möglichkeit, sich aktiv mit den Themen auseinanderzusetzen und die Inhalte zu erfahren.

Das BGM eignet sich in diesem Zusammenhang auch besonders gut, um Unterrichtsthemen vor- oder nachzubereiten und Informationen zu festigen. Die altersgerechte Präsentation spricht Jugendliche an und animiert zum Mitmachen.

> weiter mit dem **Body+Grips-Mobil**

Kurzbeschreibungen der einzelnen Stationen – Version für Grundschulen

a) Die Haut

Den Teilnehmer/innen werden die Augen mit Schlafbrillen bedeckt. Nun erhalten sie verschiedene Aufgaben, die es mit Hilfe des Tastsinns in Teamarbeit zu bewältigen gilt: Legen eines Tangrams, Erbauen eines Stapelturms, Zuordnung von unterschiedlichen Oberflächen.

b) Der ganzheitliche Weg

Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele wird symbolisch vom Team in koordinierte Bewegungen umgesetzt, in dem es auf drei Spezialski gemeinsam eine Wegstrecke zurücklegt. Abstimmung, Teamwork, Miteinandersind gefragt.

c)Die Nase

Hier sind verschiedene Gerüche zu erkennen und auf einer Tafel zuzuordnen.

d) Das Hören

An dieser Station sind gleiche Geräusche eines „Geräusche-Memories“ richtig zusammenzustellen.

e) Das Gehen und Fühlen

Hier ist der Tastsinn der Füße gefragt: Die Aufgabe besteht darin, einem immer dünner werdenden Seil zu folgen und gleichzeitig Knoten im Seil zu ertasten. Die Augen werden durch Schlafbrillen bedeckt.

f) Die Fantasie

Aus großen Holzstäben und –kreisen sollen unter Beachtung erschwerender Spielregeln in wechselnden Teams Begriffe gelegt und erraten werden.

g) Die Nerven

„Nerven“ ist ein Kooperationsspiel. In Kooperation miteinander leiten die Teilnehmer/innen ein Signal vom Sender zum Empfänger. Dieses wird vorher in Form eines Händedrucks vereinbart.

h) Die Niere

Gemeinsam entfernen die Spieler/innen „Nierensteine“ vom Spielfeld, wobei das Prinzip des Schubkarrenrennens angewandt wird. Je schneller das passiert, desto besser!

i) Die Muskeln

Bei diesem Aktions- und Bewegungsspiel wird die grobe Funktionsweise der Muskulatur vermittelt. Die Teilnehmer/innen finden sich selbst als „Muskelstränge“ wieder und setzen den von ihnen gebildeten Muskel kooperativ in Bewegung.

j) Die Wächter von Herz und Seele

Dies ist ein sehr aktionsreiches Laufspiel, zu dem ein wenig Kondition nötig ist. In drei Minuten müssen die Teammitglieder möglichst viele „Herzen“ befreien und in Sicherheit bringen.

k) Das Gleichgewichtssystem

Auf einer Balancierscheibe erproben die Kinder ihren Gleichgewichtssinn.

l) Der Einkaufskorb

Eine Station um das Thema gesunde Ernährung und Konsum. Aus einem gefüllten Einkaufskorb suchen die Spieler/innen Produkte heraus, die aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht bedenklich bzw. positiv zu werten sind.

Kurzbeschreibungen der einzelnen Stationen–Version für Sekundarschulen

Station 1: Das Bewegungsquiz (Bewegung informieren)

Das Bewegungsquiz möchte für das Thema Bewegung sensibilisieren, dessen Bedeutung für die Gesundheit aufzeigen und den Teilnehmer/innen zu grundlegenden Informationen verhelfen. Durch gemeinsames Erleben körperlicher Aktivität werden positive Aspekte aufgedeckt.

Station 2: Der Minifitnesstest (Bewegung wahrnehmen)

Der Minifitnesstest macht an Station 1 erworbenes Wissen wahrnehmbar und regt die Schüler/innen zur Auseinandersetzung mit der individuellen körperlichen Fitness an. Auch hier findet Bewegung als ein positives Gruppenerlebnis statt.

Station 3: Der Drahtseilakt (Bewegung experimentieren)

Der Drahtseilakt verbindet experimentell körperliche Bewegung mit aktiver Gruppenarbeit, wobei hier vor allem Koordination, Balancegefühl und ausgeprägter Teamgeist gefragt sind. So werden bei diesem Teamspiel ganz nebenbei das Verantwortungsgefühl der Teilnehmer/innen füreinander sowie deren Vertrauen gefördert.

Station 4: Die Ernährungspyramide (Ernährung informieren)

Die Ernährungspyramide dient als Grundlage für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. An dieser Station wird sie für alle Teilnehmer/innen nachvollziehbar und anschaulich dargestellt und erklärt. Darüber hinaus wird der Einsatz des „Handmaßes“ vermittelt, um das sinnvolle Portionieren von Mahlzeiten mit den entsprechenden Nahrungsmitteln erlernbar zu machen.

> weiter mit dem **Body+Grips-Mobil**

Station 5: Das Tagesmenü (Ernährung wahrnehmen)

Als logische Fortführung der Station „Ernährungspyramide“ wird nun an der Spielfigur „Lukas“ zuvor erworbenes Wissen praktisch angewandt. Das Hauptaugenmerk liegt bei den verschiedenen Inhaltsstoffen der Nahrungsmittel und deren Bedeutung für den Körper. Außerdem wird den Schüler/innen ein Gefühl für angemessene Portionsgrößen und der Umgang mit den entsprechenden Maßeinheiten vermittelt.

Station 6: Mein neues Frühstück (Ernährung experimentieren)

„Mein neues Frühstück“ bietet den Teilnehmer/innen mögliche Zutaten für ein gesundes Frühstück an und lässt sie so verschiedene, vielleicht ganz neue Geschmacksrichtungen erleben. Der Geschmackssinn wird sensibilisiert, Essen kann als gemeinschaftliches Beisammensein erfahren und gesunde Alternativen zu gezuckerten Müslis gefunden werden.

Station 7: „Ich sehe das, was du (nicht) siehst!“ (Ich + du informieren)

Zu ganzheitlicher Gesundheit gehört auch psychisches Wohlbefinden. Die Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen, spielt hier eine wichtige Rolle. Dazu gehört auch der sensible Umgang mit „Fremdbedürfnissen“. Nach dem Frage-AntwortPrinzip haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, individuelle Ansichten zu formulieren und ihre Mitspieler/innen besser kennen zu lernen. Verschiedene Wahrnehmungskategorien werden bewusst gemacht und diskutiert.

Station 8: Der zweite Blick (Ich + du wahrnehmen)

Auch dieses Spiel möchte für einen behutsameren Umgang im täglichen Miteinander sensibilisieren und Vorurteile und Schubladendenken aufdecken. Anhand einer Bilderfolge werden eigene Einstellungen im Hinblick auf Kleidung, Aussehen, Charaktereigenschaften, Bildung etc. hinterfragt.

Station 9: Das laufende A (Ich + du experimentieren)

Die Station „Das laufende A“ schließt den Komplex „Ich & du“ mit einer Teamwork-Aufgabe ab. Ziel der Station: Vertrauen und Selbstvertrauen fördern, das Körperbewusstsein schärfen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und tragen sowie Unterstützung und Vertrauen anderer entgegennehmen. Ohne Zusammenarbeit läuft hier buchstäblich nichts!

Station 10: Das Herzklopfen (Sexualität informieren)

Zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Sexualität gehört auch, darüber reden zu können. Die nötigen Informationen, um wirklich mitreden zu können, werden an dieser Station erworben. Diskussionen unter den Teilnehmer/innen sind dabei absolut erwünscht, denn neben der bloßen Information steht auch die Auseinandersetzung mit individuellen Einstellungen, Meinungen und der Vielfalt an Gefühlen, die das Thema hervorrufen kann, im Vordergrund.

Station 11: Die Beziehungsgalerie (Sexualität wahrnehmen)

Aus einer Auswahl von Paarfotografien stellt die Gruppe gemeinsam eine „Beziehungsgalerie“ zusammen und diskutiert anschließend ihre Entscheidung. Dabei erfolgt die bewusste oder unbewusste Auseinandersetzung mit persönlichen, kulturellen und religiösen Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Werte und Normen. Ziel ist es, vielfältige Beziehungsformen zu veranschaulichen, Akzeptanz zu schaffen und Schubladendenken zu überwinden.

Station 12: Der Verhütungssafe (Sexualität experimentieren)

Beim „Verhütungssafe“ dreht sich alles um den eigenverantwortlichen Umgang mit (jugendgemäßen) Verhütungsmitteln und deren Handhabung. Bereits erworbenes Wissen kann vertieft beziehungsweise ergänzt werden. Auch das „Darüber-Reden“ soll gefördert werden.

Station 13: Die Suchtlandschaft (Sucht informieren)

Ziel dieser Station ist es, sowohl stoffgebundene als auch stoffungebundene Süchte, deren Facetten und mögliche Auswirkungen zu benennen. So werden beispielsweise neben der Nikotin- und Alkoholsucht auch Computer-, Spiel- oder Handysucht thematisiert. Die Station schafft Anregungen zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Komplex „Sucht“.

Station 14: Das Sucht-Activity (Sucht wahrnehmen)

Ziel der Station: Auf spielerischeinprägsame Art Folgen des Alkohol- und Tabakkonsums bewusst machen – ohne den pädagogischen Zeigefinger. Persönliche Erfahrungen können eingebracht und verarbeitet werden.

Station 15: Die Alkohol-Story (Sucht experimentieren)

Auf zwei Stelltafeln ist eine Vielzahl an verdeckten Feldern angebracht, hinter denen sich die Geschichte eines Abends von Toni und Alex verbirgt. Die Jugendlichen haben die Möglichkeit den Ablauf des Abends zu gestalten, indem sie die inhaltlich aufeinander angepassten Felder in verschiedenen Kombinationen aufdecken. Die Felder bestimmen sowohl die Gedanken von Toni und Alex als auch den Handlungsverlauf und somit den Ausgang der Story. Gibt es für die beiden ein Happy End mit Verabredungen und Liebesbriefen am nächsten Tag oder endet das Ganze in einem Riesenbesäufnis mit eher peinlichem Nachgeschmack? Es liegt in der Hand der Spieler/innen, von welchen Normen sich die Figuren leiten lassen und ob sie dem Gruppendruck standhalten.

Ob Sie das BGM ergänzend für Laufpublikum während einer Veranstaltung oder für die Gestaltung von gesundheitsbezogenen Projekten/Projekttagen nutzen – das Mobil ist bei allen Aktionen eine Attraktion, denn es verbindet Spaß mit Spannung und Information!

Weiterführende Informationen

Links zum Thema Gesundheitsförderung

www.bzga.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.kiggs.de (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS): Studie des Robert Koch-Instituts zum Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen)

www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?language=German (Ottawa-Charta)

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de (Gesundheit Berlin e.V.)

www.fruehehilfen.de/1987.0.html (Beschluss der Jugendministerkonferenz JMK 2005)

www.fruehehilfen.de/1991.0.html (Beschluss der Jugendministerkonferenz JMK 2006)

www.die-paevention.de (Aktionsseite des Bundesministeriums für Gesundheit)

www.lv-gesundheit-sachsen-anhalt.de (Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.)

www.gutdrauf.net (Jugendaktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Literatur

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Essstörungen – was ist das?** Köln 07/2007

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Gut drauf – Fast Food: Essen auf die Schnelle.** Köln 06/2008

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Kinder stark machen – zu stark für Drogen.** Köln

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Stop Smoking- Boys. Du kannst es!** Köln 2007

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Stop Smoking- Girls. Du kannst es!** Köln 2007

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Let's talk about smoking! Bist du dabei?** Köln 2008

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: **Auf dem Weg zur rauchfreien Schule. Ein Leitfaden für Pädagogen.** Köln 2008

Chassé, K.A.; Zander, M.; Rasch, K.: **Meine Familie ist arm. Wie Kinder im Grundschulalter Armut erleben und bewältigen.** Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2007

Greb, Niki; Schweins, Esther: **Saft und Kraft – Gesunde Ernährung, die Spaß macht.** Eichborn AG. Frankfurt/Main 2008

Grötzebach, C.: **Spiele und Methoden für ein Training mit Herz und Verstand. 70 Methoden für ein aktivierendes Training.** GABAL Verlag, Offenbach 2008

Hradil, S.: **Die Sozialstruktur Deutschlands im internationalen Vergleich.** Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2006

Hradil, S.: **Soziale Ungleichheit in Deutschland.** Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2005

Hurrelmann, K.; Albert, M.: **15. Shell Jugendstudie. Jugend 2006. TN5 Infratest Sozialforschung.** Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a.M. 2006

Landesjugendring Baden-Württemberg: **Mehr als Dauerlauf und Salat. Arbeitshilfe zur Gesundheitsbildung in der Jugendarbeit,** Stuttgart 2007.

Langness, A.: **Prävention bei sozial benachteiligten Kindern. Eine Studie zur Inanspruchnahme von 2007**

Lask, Bryan; Bryant Waugh, Rachel: **Esstörungen bei Kindern und Jugendlichen – Rat und Hilfe für Eltern.** Verlag Hans Huber. Hogrefe AG. Bern 2008

Lohaus, A.; Jerusalem, M.; Klein-Heßling, J.: **Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter.** Hogrefe Verlag, Göttingen 2006

Peuckert, R.: **Familienformen im sozialen Wandel.** Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden 2008

Rausch-Hübner, Isabel; Hübner, Stephan: **Gesund durch die Freizeit. Ein Praxis-Leitfaden für Kinder und Jugendliche.** BUNDjugend Hessen 2006.

Treasure, Janet: **Gemeinsam die Magersucht besiegen – Ein Leitfaden für Betroffene, Freunde und Angehörige.** Beltz Verlag. Weinheim und Basel 2001

Trischberger, Cornelia: **Was Kindern schmeckt.** Gräfe und Unzer Verlag GmbH. München 2008

Unicef: **Zur Situation der Kinder in der Welt 2008.** Fischer Verlag, Frankfurt a. M. 2008



Der Kinder- und Jugendring Sachsen-Anhalt e.V. ist ein Zusammenschluss verschiedener Kinder- und Jugendverbände zu einer Arbeitsgemeinschaft auf Landesebene. Er fördert die gemeinsamen Interessen seiner Mitgliedsorganisationen und dient dem Wohle der gesamten Jugend des Landes. Die wichtigsten Arbeitsbereiche sind Interessenvertretung, jugendpolitische Arbeit sowie Bildung und Qualifizierung der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der Mitgliedsverbände.



Die Veranstaltung und die Dokumentation wurden gefördert aus den Mitteln des Ministeriums für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt