

## TUT GUT - ein Konzept zur Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendarbeit

Bianca Müller · Dipl. Sozialpädagogin (FH) · Jugendhaus Oppenheim

Karina Hottum · Dipl. Sozialpädagogin (FH) · Dekanatsjugendreferentin Ev. Dekanat Oppenheim

### 1. Ausgangsüberlegung:

Schlagzeilen wie „Deutschlands Nachwuchs wird dicker und träger“, „Mollige Kinder: Deutschland steht vor Fett - Desaster“ verstärkten im letzten Jahr die öffentliche Diskussion um den Gesundheitszustand und dem Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Verschiedene Untersuchungen zeigen größtenteils besorgniserregende Ergebnisse. Hier einige Fakten:

- Zunahme von Bewegungs- und Mobilitätsstörungen bei Eingangsuntersuchungen zur 1. Klasse
- Bundesweit zeigen 40% bis 60% der Kinder Haltungsprobleme bzw. -schwächen auf.
- Jedes 5. Kind ist übergewichtig
- 5% der 12 - 16 Jährigen sind übergewichtig (Jugend-Gesundheits-Survey der Uni Bielefeld)
- 12,5% der 11 - 15 jährigen Schülerinnen und Schüler sind untergewichtig (Jugend-Gesundheits-Survey der Uni Bielefeld)
- Zunahme von Befindlichkeitsstörungen und psychosomatischen Erkrankungen, die auf ein hohes Stressniveau und mangelnde Bewältigungsstrategien hinweisen
- 5% der Jugendlichen klagen über tägliche Kopfschmerzen (Jugend-Gesundheits-Survey der Uni Bielefeld)

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass die Kinder und Jugendliche keine isolierten Probleme etwa nur mit mangelnder Bewegung, Stress oder Fehlernährung haben, sondern die Faktoren stehen in engen wechselseitigen Beziehungen. Damit ist bei vielen Kindern, die „Gesundheitsbalance“ gestört und der notwendige Ausgleich von Anspannung und Entspannung bleibt auf der Strecke. Dies erfordert auch in der Konzeption von Aktionen, Projekten in der Gesundheitsförderung eine Verknüpfung der Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung.

### 2. Definition: Gesundheit

Nach der Weltgesundheitsdefinition (WHO):

**"Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen."**

Somit ist Gesundheit ein Balancezustand, der dann gegeben ist, wenn die Person sich in Einklang mit körperlichen, seelischen, sozialen Bereichen ihrer Entwicklung, den eigenen Möglichkeiten, Zielen und den äußeren Lebensbedingungen befindet.

Dieser Balancezustand muss zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt erneut wiederhergestellt werden und ist von persönlichen und Umweltfaktoren abhängig.

Es lässt sich also sagen, dass die sozialen, wirtschaftlichen, ökologischen und kulturellen Lebensbedingungen den Entwicklungsrahmen für die Gesundheit geben.

Gesundheit hat somit Prozesscharakter und ist hiernach das Ergebnis der Auseinandersetzung mit Belastungen und Anforderungen und das auf psychosozialer und physischer Ebene.

Bei der Definition der WHO wird eine subjektive Dimension von Gesundheit unterstrichen.



### 3. Definition: Gesundheitsförderung

#### Die Definition von "Gesundheitsförderung" im Sinne der "Ottawa Charta"

Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen dazu in die Lage versetzen soll, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu entwickeln und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. Ziel ist die Erreichung eines Zustandes vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der dadurch erreicht werden soll, dass Individuen und Gruppen unterstützt werden, eigene Wünsche wahrzunehmen und zu realisieren, Bedürfnisse zu befriedigen, sowie die Umgebung zu verändern oder sich an diese anzupassen. Gesundheit ist ein positives Konzept, das sowohl soziale und individuelle Ressourcen als auch körperliche Fähigkeiten betont. Aus diesem Grund ist Gesundheitsförderung nicht nur im Kompetenzbereich des Gesundheitssektors anzusiedeln, sondern Gesundheitsförderung geht weiter als ein gesunder Lebensstil zum Wohlbefinden.

#### 4. Beobachtungen in der pädagogischen Praxis:

Die allgemeinen Beobachtungen des Gesundheitsverhaltens von Kindern und Jugendlichen sind tendenziell auch in der konkreten pädagogischen Praxis der Offenen Arbeit zu erkennen. Hier zeigt es sich, dass sowohl Kinder als auch Jugendliche sehr genau darüber informiert sind, was zu einer gesunden und ungesunden Lebensweise gehört. Speziell bei der Ernährung können sie ganz klar zwischen gesunden und weniger gesunden Lebensmitteln unterscheiden. Dass, das Wohlbefinden nicht alleine von der Ernährung bestimmt ist, sondern auch von den gleichbedeutenden Komponenten wie Bewegung und Entspannung ist kaum im Bewusstsein. Oftmals sind die Kinder und Jugendlichen nicht in der Lage zu verbalisieren, was sie für ihr persönliches Wohlbefinden brauchen. Hinzu klafft das Wissen über eine gesunde Lebensweise und der Umsetzung in den Lebensalltag, je nach sozioökonomischem Hintergrund weit auseinander. Es ist zu beobachten, dass sozial benachteiligte Kinder und Jugendlichen deutlich häufiger ein negatives Gesundheitsverhalten und einen schlechteren Gesundheitszustand aufweisen. Im unmittelbaren Zusammenhang ist hierbei, die zentrale Rolle der Familie bei der Vermittlung von zahlreichen gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen zu sehen. Immer mehr Familien sind auf Grund ihrer erschwerten Lebenssituation zunehmend überfordert, in diesem Bereich als Modell zu dienen. In Gesprächen mit Kindern und Jugendlichen zeigt es sich, dass gemeinsame Mahlzeiten oder das gemeinsame Kochen in der Familie im Alltag einen Seltenheitswert einnehmen. Dies äußert sich in der Unkenntnis von bestimmten Lebensmitteln und deren Verarbeitung, aber auch darin, wie schwer es vielen Kinder- und Jugendlichen fällt, eine gemeinsame Essenssituation in der Gruppe auszuhalten. In der Praxis ist zu beobachten dass, das Einstiegsalter für Tabak- und Alkoholkonsum sich immer weiter nach vorne verlagert. Was die Notwendigkeit aufzeigt bereits im frühen Grundschulalter Kinder in ihrer Persönlichkeit zu stärken und zu vermitteln das Gesundheit Spaß macht. In der Jugendphase steht gesunde Ernährung, achtsames Umgehen mit dem eigenen Körper eher im Hintergrund. Die Jugendlichen experimentieren mit Lebensstilen, suchen in diversen Risikoverhalten ihre eigene Identität und ihre Rolle in der Peer-Group. Kinder und Jugendliche bewältigen in ihrem Alltag eine Vielzahl von Anforderungen in der Schule, in der Clique, in der Familie und in der Gestaltung in ihrer Freizeit. Sie sind oft gestresst, wissen nichts mit sich anzufangen und finden immer seltener ihre Balance, um ausgeglichen den Alltag zu bestehen.

Geringe Aufmerksamkeitsspanne, geringe körperliche Ausdauer, motorische Störungen und Befindlichkeitsstörungen, wie Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein sind die Folgen.

Jedoch zeigen bereits durchgeführte Projekte im Bereich der Gesundheitsförderung, dass Kinder und Jugendliche offen und wissbegierig gegenüber Themen zu Ernährung und Stressbewältigung sind. Bei der konkreten Umsetzung von Gesundheitsförderung in der Praxis ist jedoch vom erhobenen pädagogischen Zeigefinger abstand zu nehmen. Vielmehr sind hier sensible Herangehensweisen mit kleinen Schritten und eine Orientierung am Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen gefragt.

## 5. Ziele von TUT GUT

- Für die eigene Gesundheit sorgen, kann Spaß machen
- Bewusster Umgang mit Medienkonsum
- Integration von gesundheitsfördernden Verhalten in den Lebensalltag
- Gesundheitsförderung unter der Berücksichtigung von Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Integration von gesundheitsfördernden Aktionen und Projekten in die Angebotsstruktur der Einrichtungen
- Sensibilisierung für die eigenen physischen und psychischen Befindlichkeiten
- Anreize zur bewussten Körperwahrnehmung vermitteln
- Kennen lernen von Handlungsalternativen in der Stressbewältigung
- Kennen lernen von gesunder Ernährung
- Angebot von verschiedenen Bewegungsangeboten z.B. Methoden aus der Erlebnis- Spiel- und Motopädagogik
- Stärkung der eigenen Persönlichkeit / Selbstvertrauen
- Förderung von Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Förderung der Wahrnehmungsbereiche und Schulung der Sinne
- Förderung von Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- Angebote und Selbsterfahrungsmöglichkeiten für Eltern, um diese aktiv an der Gesundheitsförderung zu beteiligen
- Gestaltung von Zielgruppen- und geschlechtsspezifischen Angeboten

## 6. Zielgruppen:

Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern und Multiplikatoren/innen in der Kinder- und Jugendarbeit.

## 7. Umsetzung von TUT GUT

Die Basis des Projektes besteht aus einem gesundheitsfördernden Modulsystem, dass in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen je nach den spezifischen Voraussetzungen vor Ort, den Zielgruppen und den Vorkenntnissen eingesetzt und ergänzt werden kann. Einen Einblick in das Modulsystem lernen und erproben die Multiplikatoren/Innen in der Kinder- und Jugendarbeit an einem **Aktionstag „Gesundheit mit Spaß“** kennen, um dies dann in ihren pädagogischen Alltag mit möglicher Unterstützung von Kooperationspartnern (Krankenkassen, Sportvereinen, Fitness-Studios etc.) umzusetzen.

Der Aktionstag bietet die Möglichkeit, sich dem Thema „Gesundheit“ durch fachliche Inputs anzunähern und die einzelnen Modulbausteine kennen zu lernen. Im Anschluss daran können die Multiplikatoren/innen entscheiden, ob und in welcher Form der Bereich Gesundheitsförderung in die jeweilige Praxis eingebunden werden kann.

Dem Aktionstag schließen sich mehrere Fachtage zu spezifischen Fragestellungen der einzelnen Arbeitsbereiche an, um die Multiplikatoren/innen in diesem Bereich zu qualifizieren. So dass, sie im weiteren Verlauf eigene Ideen und Projekte entwickeln können, um das Modulsystem individuell zu erweitern und zu bereichern. Zur konkreten Durchführung von Projekten vor Ort wird ein Netzwerk von fachlichen Kompetenzen so wie ein Materialpool angeboten. Als Fernziel wird eine kreisweite Projektmappe zur Gesundheitsförderung erstellt.

### Das Modulsystem:

- **Einstiegsmöglichkeiten / Spielideen zum Thema „Gesundheit“**
- **Ernährung:**
  - Spielerische und kognitive Vermittlung von gesunder Ernährung
  - Was braucht mein Körper?
  - Spiele zu Nährstoffen und Lebensmitteln
  - Kreative Mittel zum Umgang mit Lebensmitteln
  - Projekte, Kochaktionen und Rezepte
- **Bewegung:**
  - Theoretische Vermittlung der Bedeutung von Bewegung für die Entwicklung im Kinder- und Jugendalter
  - Bewegungsspiele für verschiedene Altersgruppen
  - Alternative Bewegungsangebote z.B. Methoden aus der Erlebnispädagogik
  - Bewegungsparcours
- **Entspannung:**
  - Theoretische Vermittlung von Stress und Entspannung
  - Wie kann man entspannen?
  - Umgang mit Medien
  - Massageübungen, -techniken und -spiele
  - Entspannungsübungen, -techniken und -spiele
- **Wahrnehmungs- und Sinnesschulung:**
  - Theoretische Einführung
  - Gestaltung von Materialien zur Wahrnehmungs- und Sinnesschulung
  - Wahrnehmungs- und Sinnesübungen, -techniken und -spiele
- **„Life skills“:**
  - Angebote und Methoden zur Vermittlung persönlicher und sozialer Kompetenzen
  - Stress und Aggressionsbewältigung
  - Stärkung der eigenen Persönlichkeit
- **Elternarbeit (ist wünschenswert für die Nachhaltigkeit des Konzeptes ist jedoch nicht in jeder Einrichtung durchführbar):**
  - Verschiedene Infoangebote zum Konzept und den einzelnen Bereichen
  - Eigenerfahrungsmöglichkeiten
  - Vermittlung von unterstützenden Methoden, um das Gesundheitsverhalten in der Familie positiv zu beeinflussen.
- **Exemplarische Projektideen:**
  - Vorstellung bereits durchgeführter Projekte aus der Praxis
  - Entwicklung neuer Projekte