

Rahmenkonzept

**des Alexander von Humboldt Gymnasium, Werdau und
Jugendamt, SB Kinder- und Jugendschutz, LK Zwickau**

zum spezifischen Themenkomplex „Gesundheit“ unter dem Motto:

„Alles im grünen Bereich?!“

1. Vorwort	Seite 2
2. Träger	Seite 2
3. Ziele	Seite 2
4. Zielgruppe	Seite 3
5. Rechtliche Grundlagen	Seite 3
6. Methodik / Maßnahmen	Seite 3
7. Kooperationen	Seite 12
8. Räumliche und technische Ausstattung / Rahmenbedingungen	Seite 12
9. Evaluation	Seite 12
10. Zusammenfassung des Anliegens	Seite 12

1. Vorwort

Wie aus einer Untersuchung des Jenaer Instituts für Medizinische Psychologie der Friedrich-Schiller-Universität Jena zu entnehmen ist, leidet inzwischen jede dritte Schülerin unter Frühformen von Essstörungen: 42% der befragten Schülerinnen schätzten sich selbst als übergewichtig ein (nur 8% waren tatsächlich übergewichtig), 33% der Befragten waren untergewichtig, nur 6% schätzten sich so ein. Dazu kommt oft streng kontrolliertes Essen, strenge Gewichtskontrolle, Durchführung von Diäten, exzessives Sporttreiben, Missbrauch von Essen usw., ein ungezwungener genussvoller und gesunder Umgang mit dem Essen ist vielen gar nicht mehr möglich. Solches Verhalten in Verbindung mit weiteren individuellen Risikofaktoren kann der Einstieg in eine ungesunde bis hin zu einer schwerwiegenden Essstörung sein.

Die Zahl der Betroffenen nimmt seit 20 Jahren beständig zu – Schätzungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärungen zufolge waren im Jahr 2000 über 100.000 Mädchen und Frauen an Magersucht und etwa 600.000 an Bulimie (Ess-Brech-Sucht) erkrankt- 95% der Betroffenen weiblich. Der Beginn einer Essstörung liegt meist in der Zeit der Pubertät.

In der präventiven Arbeit mit Jugendlichen steht nicht die Arbeit mit Betroffenen im Vordergrund, sondern die Arbeit, die an die Erfahrungswelt der jungen Menschen anknüpft und erlebnis- und prozessorientiert sein sollte. Zum einen kann sich der Thematik Essen und Essverhalten zugewendet werden, das heißt, es geht darum, das eigene Essverhalten und eigene Essgewohnheiten zu reflektieren, sich mit Begriffen wie gesunde Ernährung, Diäten, Heißhunger, Jojo-Effekt usw. auseinander zu setzen und auch soziale und emotionale Funktionen des Essens (oder Nicht-Essens) zu erkennen. Zum anderen geht es um die Stärkung von allgemeinen Schutzfaktoren, die zur Verhinderung einer Entwicklung von ungesund bis hin zu krankhafter Ernährung beitragen können.

Inhalte einer Schaffung des Bewusstseins von gesunder Ernährung sind u.a. das Erkennen und akzeptieren der eigenen Stärken und Schwächen, den eigenen Körper akzeptieren und eigene Maßstäbe in Bezug auf Körperwahrnehmung entwickeln, die Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Kommunikations-, Kooperations- und Konfliktfähigkeit, Stress und Stressbewältigung, Stärkung von Genuss- und Entspannungsfähigkeit sowie das kennen lernen von Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung in schwierigen Situationen.

2. Träger

Das Alexander von Humboldt Gymnasium in Werdau sowie das Jugendamt, SB Kinder- und Jugendschutz, des Landkreises Zwickau.

3. Ziel

In vielen Bereichen der Suchtprävention wird immer noch Aktionismus favorisiert. Dem entgegen soll dieses präventive Angebot gezielt und vernetzt Informationen für verschiedene Zielgruppen **kontinuierlich** anbieten und die Sensibilisierung der Öffentlichkeit gewährleisten. Durch die aktive Einbindung der Zielgruppen in den Mit-Mach-Parcours „Alles im grünen Bereich?!“ besteht die Möglichkeit, die Thematik zu kommunizieren um daraus resultierend ein Bewusstsein für gesunde Ernährung mit all seinen Facetten zu schaffen. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, Entscheidungen für das eigene Essverhalten

mit sowohl positiven als auch negativen Seiten zu beleuchten und demzufolge eine Abschätzung des weiteren Handelns diesbezüglich bewusst zu treffen.

4. Zielgruppen

Primäre Zielgruppen sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sowie deren Eltern und alle an der Erziehung und Fürsorge junger Menschen Beteiligte. Angebote der Sensibilisierung zur Thematik sollen sich des Weiteren an das Gemeinwesen, an Gewerbetreibende und an Institutionen des öffentlichen Lebens als sekundäre Zielgruppe richten.

5. Rechtliche Grundlagen

Im Rahmen des gesetzlichen Auftrages des Sozialgesetzbuches, Achtes Buch der Kinder- und Jugendhilfe sind nach § 14 junge Menschen durch entsprechende Maßnahmen zu befähigen, sich vor gefährdenden Einflüssen zu schützen und sie in ihrer Persönlichkeit zu stärken. Ebenso sollen Eltern und andere Erziehungsberechtigte besser befähigt werden, Kinder und Jugendliche vor gefährdenden Einflüssen zu schützen.

Resultierend aus dem Auftrag nach § 78 SGB VIII und der sachlichen Zuständigkeit der örtlichen Träger der Jugendhilfe § 85, Abs. 2, Pkt.6 i.V. mit Pkt.1 – 8 SGBVIII wird durch diese Maßnahme konstruktive Vernetzung und Kooperation , unter Berücksichtigung der Spezifik und der Autonomie der Mitgliedsträger praktiziert.

6. Methodik / Maßnahmen

Im Folgenden werden die einzelnen Stationen des Mit-Mach-Parcours „Alles im grünen Bereich?!“ detailliert erklärt:

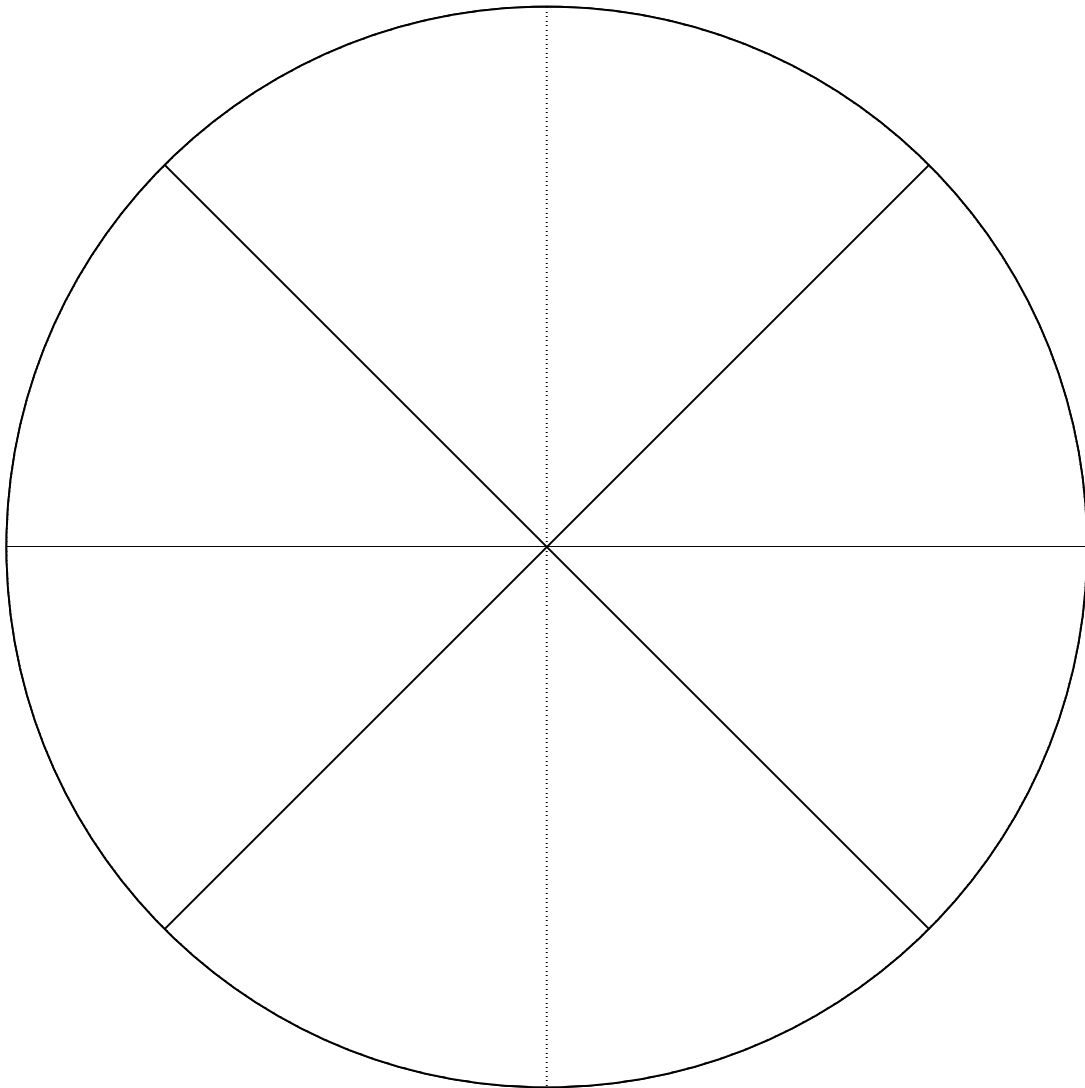
Nummer	1
Name der Station	Pantomime
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • aktive Auseinandersetzung mit Handlungen und Begriffen in bezug auf Gesundheit/Sport • Vermittlung von Wissen über Gesundheit/Sport • Stärkung der nonverbalen Kommunikation • Förderung der Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit • Stärkung der eigenen Persönlichkeit; Gruppenstärkung
Methodik/ Durchführung	<p>Mit Hilfe von Mimik/Gestik/Gebärden stellen Jugendliche einen vorgegebenen Begriff, der in Verbindung mit Gesundheit/Sport steht, dar.</p> <p><u>Ausrüstung der Station:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsfläche aus Metall (Magnethaftung) - Karten mit Begriffen, die pantomimisch dargestellt werden <p><u>Durchführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der Jugendlichen und eigene Vorstellung als Moderator - Erklärung der Station „Pantomime“ - einer oder mehrere Jugendliche stellen einen Begriff pantomimisch dar - Rest der Gruppe errät den Begriff <p>Begriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> * laufen, Obst schneiden, trinken, schnell essen, Fahrrad fahren, kochen... - für jeden erratenen Begriff heftet der Darsteller eine Magnetapplikation wahllos an die Tafel - Gruppe katalogisiert Magnete gemeinsam in Freizeitaktivitäten positiv/negativ aus Sicht der Gruppe bzw. Alternativen bei ungeschlüssigen Darstellungen - mehrfach deutbare Begriffe werden unter? eingeordnet und diskutiert
Erwartungsliste	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Mitarbeit aller Beteiligten wird angestrebt • Pantomimedarsteller müssen sich an Regeln halten • Sensibilisierung zu Mimik / Gestik (nonverbale Signale erkennen und deuten) • Nachdenken über sinnvolle/weniger sinnvolle Freizeitaktivitäten

„Pantomime“



erst wahllos anbringen, dann zuordnen: gesund ↔ Alternativen

Nummer	2
Name der Station	Glücksrad
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung der eigenen Erlebniswelt in bezug auf Gesundheit • Vermittlung von Wissen/Fakten über Gesundheit • Nachdenken über persönliche Einstellung zur Gesundheit
Methodik/ Durchführung	<p>Mit Hilfe eines Glücksrades lösen die Teilnehmer Aufgaben bzw. beantworten Fragen.</p> <p><u>Ausrüstung der Station:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Glücksrad mit 4 verschiedenen Farben <ul style="list-style-type: none"> • rot (Frage beantworten) • grün (30 sek. gesamte Gruppe körperlich betätigen) • blau (30 sek. Person, welche am Glücksrad steht, körperlich betätigen) • gelb (Frage beantworten) - Fragekarten und körperliche Betätigungskarten (siehe Moderationsmaterial) <p><u>Durchführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der Jugendlichen und eigene Vorstellung als Moderator - Erklärung der Station „Glücksrad“ - jeder Jugendliche darf am Glücksrad drehen, die erdrehende Farbe steht für eines der o.g. Themen - die Gruppe versucht gemeinsam die Frage zu beantworten - Moderator führt die Diskussion oder bringt entsprechende Fakten ein <p>Hinweis: Der Moderator sollte sich im Vorfeld unbedingt mit den Inhalten der Fragen auseinandergesetzt haben.</p>
Erwartungsliste	<ul style="list-style-type: none"> • Anregung zum Nachdenken über das eigene Gesundheitsverhalten in der Clique, der Familie, in der Gesellschaft • Aufzeigen von Folgen und Konsequenzen bei ungesunder Ernährung • Erkennen der fließenden Grenzen gesund zu ungesund/krankhaftes Essverhalten • Neuerwerb bzw. Festigung von bereits erworbenen Wissens über Gesundheit, Risiken und Alternativen



rot (Frage beantworten)

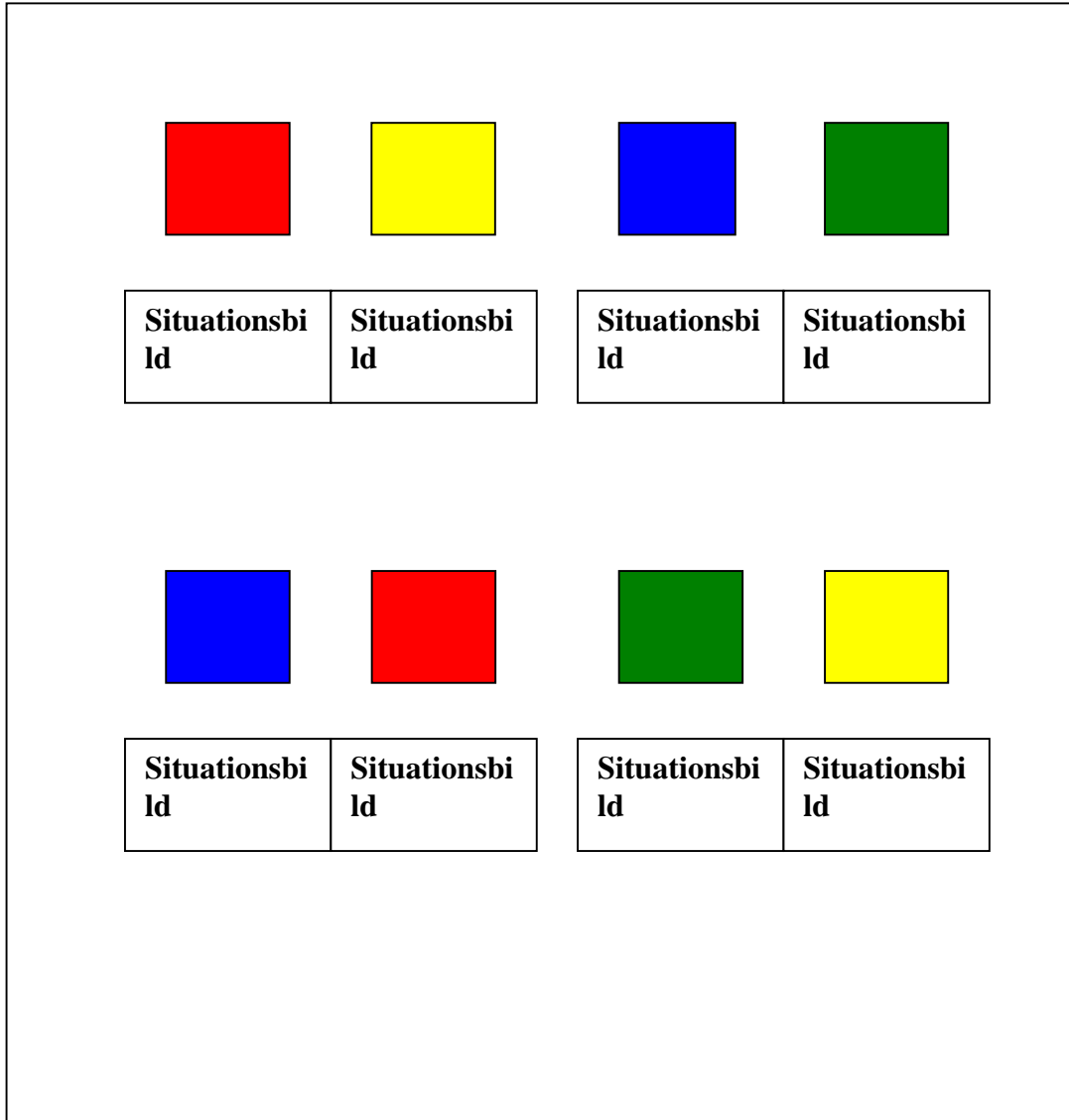
grün (30 sek. gesamte Gruppe körperlich betätigen)





blau (30 sek. Person, welche am Glücksrad steht, körperlich betätigen)

gelb (Frage beantworten)

Nummer	3
Name der Station	Würfel
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Wissen/Fakten über Gesundheit bis hin zu krankhafter Ernährung • Erkennen von Kriterien und Merkmalen • Nachdenken über persönliche Einstellung im Umgang mit der eigenen Gesundheit • Rolle der Gesundheit in unserer Gesellschaft
Methodik/ Durchführung	<p>Mit Hilfe von acht Bildern/Comics erkennen die Teilnehmer Situationen, welche gesundheitsförderlich sind oder nicht.</p> <p><u>Ausrüstung der Station:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stellwand mit acht drehbaren Würfeln unter denen Bilder/Comics angebracht sind (Würfelflächen sind rot/grün/ blau/gelb) - neben der Stellwand angebrachte Schilder mit Bezeichnung der Phasen: <ul style="list-style-type: none"> • viel Bewegung -grün • keine Bewegung -rot • ausreichend Bewegung -gelb • wenig Bewegung -blau <p><u>Durchführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der Jugendlichen und eigene Vorstellung als Moderator - Erklärung der Station „Würfel“ - die Jugendlichen beschreiben die dargestellte Situation auf dem Bild und stellen den Bezug zu ihrer Lebenswelt her - sie ordnen die Situation einer der Phasen zu und begründen dies - die entsprechende Farbe wird auf dem Würfel über dem Bild eingestellt - Moderator führt die Diskussion <p>Hinweis: Der Moderator sollte sich im Vorfeld unbedingt mit dem Bildmaterial befasst haben, um Argumentationsstrategien zu entwickeln.</p>
Erwartungsliste	<ul style="list-style-type: none"> • Jugendliche sollen miteinander ins Gespräch kommen, welche Erfahrung sie selbst oder Bekannte gemacht haben • Aufzeigen von Folgen und Konsequenzen bei ungesunder Lebensweise • Erkennen der fließenden Grenzen von Bewegung • Zum Nachdenken anregen: in welcher Phase befinde ich mich? • Anstoß zu Verhaltensveränderung

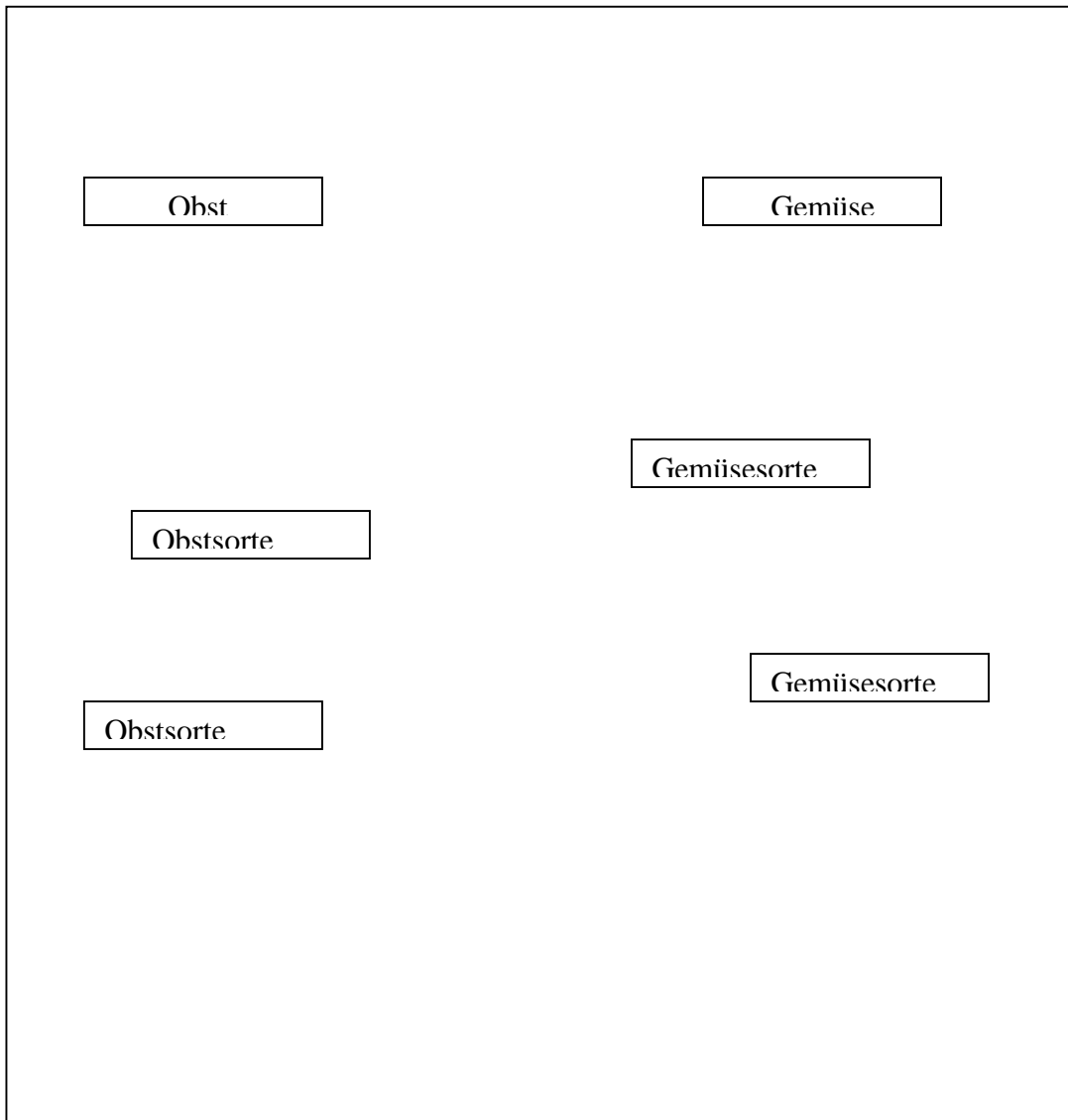
„Würfel“



-  viel Bewegung
-  keine Bewegung
-  ausreichend Bewegung
-  wenig Bewegung

Nummer	4
Name der Station	Fruchti
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - die Schüler sollen die Alltäglichkeit des Gesundheitsverhaltens erkennen. - sie sollten ihr Wissen testen in Bezug auf die Einteilung von Obst und Gemüse und damit einhergehend die bildliche Verdeutlichung gesunder Ernährung - durch das gemeinsame Anbringen und diskutieren über Obst-/Gemüsesorten finden gleichzeitig gruppendynamische Prozesse statt
Methodik / Durchführung	<p><u>Ausrüstung der Station:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückwand aus Kork - bedruckte Kärtchen mit Obst-/Gemüsesorten + bedruckte Kärtchen mit Obst-/Gemüsebezeichnung - Pinnwandnägel <p><u>Vorbereitung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedenes Obst wird geschnitten, alkoholfreie Getränke in kleine Becher abgefüllt <p><u>Durchführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung der Jugendlichen und eigene Vorstellung als Moderator - Erklärung der Station „Fruchti“ - die Jugendlichen ordnen an der Korkwand verschiedene Obst-/Gemüsesorten den Kategorien Obst und Gemüse zu - darüber hinaus pinnen sie die jeweiligen Namen der Obst-/Gemüsesorten zum jeweiligen Bild - wenn die Einteilung fertig ist werden zusätzliche Informationen zu den Obst-/Gemüsesorten gegeben - Moderator führt die Diskussion (falls falsche Zuordnungen sind mit entsprechender Begründung) - Zum Abschluss darf verschiedenes Obst und Säfte verkostet werden <p>Hinweis: Der Moderator sollte sich im Vorfeld unbedingt mit dem Bildmaterial befasst haben, um Hintergrundinformationen zu Obst-/Gemüsesorten zu haben.</p>
Erwartungsliste	Mit Hilfe der Kärtchen sowie der Verkostung soll eine Diskussion angeregt werden, in der die Gruppe Ideen entwickelt, was sie einerseits selbst an Obst/Gemüse kennen, wie sie es in ihrem täglichen Leben und ihrer Ernährung einsetzen und was sie eventuell aufgrund anderer Ideen selbst einmal ausprobieren können.

„Frucht!“



7. Kooperation

Aufgrund der guten Zusammenarbeit mit freien Trägern der öffentlichen Jugendhilfe im Landkreis Zwickau besteht die Möglichkeit, den Mit-Mach-Parcours in den jeweiligen Einrichtungen zu absolvieren.

Darüber hinaus wird über Vernetzungsstrukturen und Weitervermittlung der Parcours an Schulen, öffentlichen Einrichtungen etc. weitergereicht.

Zu beachten sind dabei wesentliche Punkte:

Analog zu der gut funktionierenden Kooperation des Alexander von Humboldt Gymnasium, Werdau und des Jugendamt, SB Kinder- und Jugendschutz, LK Zwickau werden durch dieses Vorhaben weitere Vernetzungsmöglichkeiten angestrebt.

8. Räumliche und technische Ausstattung / Rahmenbedingungen

Alle Aktionen stehen als Angebot generell für den Landkreis Zwickau zur Verfügung. Eine überregionale Ausleihe von Projektmaterialien ist möglich.

Der Mit-Mach-Parcours besteht aus 4 Stationen und benötigt eine Fläche von mind. 100 m². Der Transport zum Einsatzort kann selbst organisiert werden oder unter Berechnung einer Kostenpauschale angeliefert werden.

Die Ausleihe des Mit-Mach-Parcours ist an die Bedingung geknüpft, dass der Veranstalter selbst (nach Anleitung) als Multiplikator die Moderation an den Stationen übernimmt. Somit setzt sich der Veranstalter im Vorfeld intensiv mit der Thematik auseinander.

9. Evaluation

Jede Aktion und Maßnahme des Mit-Mach-Parcours zum Thema Gesundheit wird mittels Umfrage evaluiert.

Ergebnisse zu zeitlichem Umfang, Methodeneinsatz, Wissensvermittlung Zielgruppeneignetheit und Multiplikatoreneffekt u.a.m. sollen ermittelt und aufgearbeitet werden.

10. Zusammenfassung

Durch die Themenzentrierung „Gesundheit“ sollen eigene Verhaltensweisen versus gesellschaftliche Vorgaben und damit einhergehende Bedingungen betrachtet werden. Vor allem sind die Selbstkompetenz bei Kindern und Jugendlichen von inhaltlicher Bedeutung dieser Präventionsmaßnahme.

Die drei Hauptinhalte des Projektes werden in folgende Schwerpunkte gefasst:

- Vorbeugung von ungesunden Essverhalten/mangelnder Bewegung
- Hinweisen und bewusst machen der Vorbildwirkung von Erwachsenen
- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Gegebenheiten und deren Wirkung auf das eigene Essverhalten