

Eike Quilling, Linda Tillmann
Gesunde Schule Köln
Ein Leitfaden

Impressum

Unser herzlicher Dank gilt allen Partnern des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten, die das Projekt durch ihre Mitwirkung unterstützen und bereichern und somit zum Erreichen der Bündnisziele beitragen. Nur aufgrund der guten Zusammenarbeit konnte das „Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten“ zu einer Erfolgsgeschichte werden.

Alle Materialien, die in diesem Ordner zusammengetragen wurden, sind in Zusammenarbeit mit den Bündnispartnern und in den verschiedenen Arbeitskreisen entstanden.

Redaktion und Konzept:

Dr.in Eike Quilling, Linda Tillmann

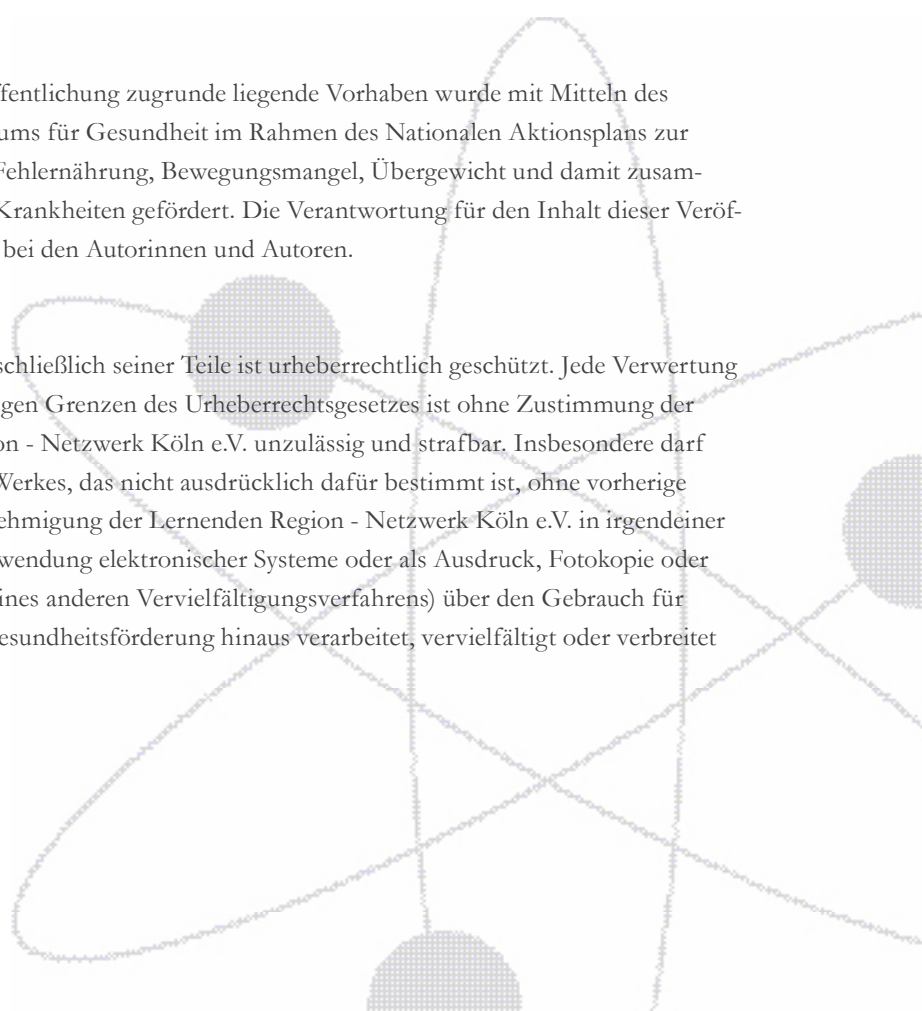
Redaktionelle Mitarbeit, didaktisches Design und Layout:

Carsten Becker

© 2011 Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten - ein Projekt der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V. (www.bildung.koeln.de/gesundheitsbuenndnis)

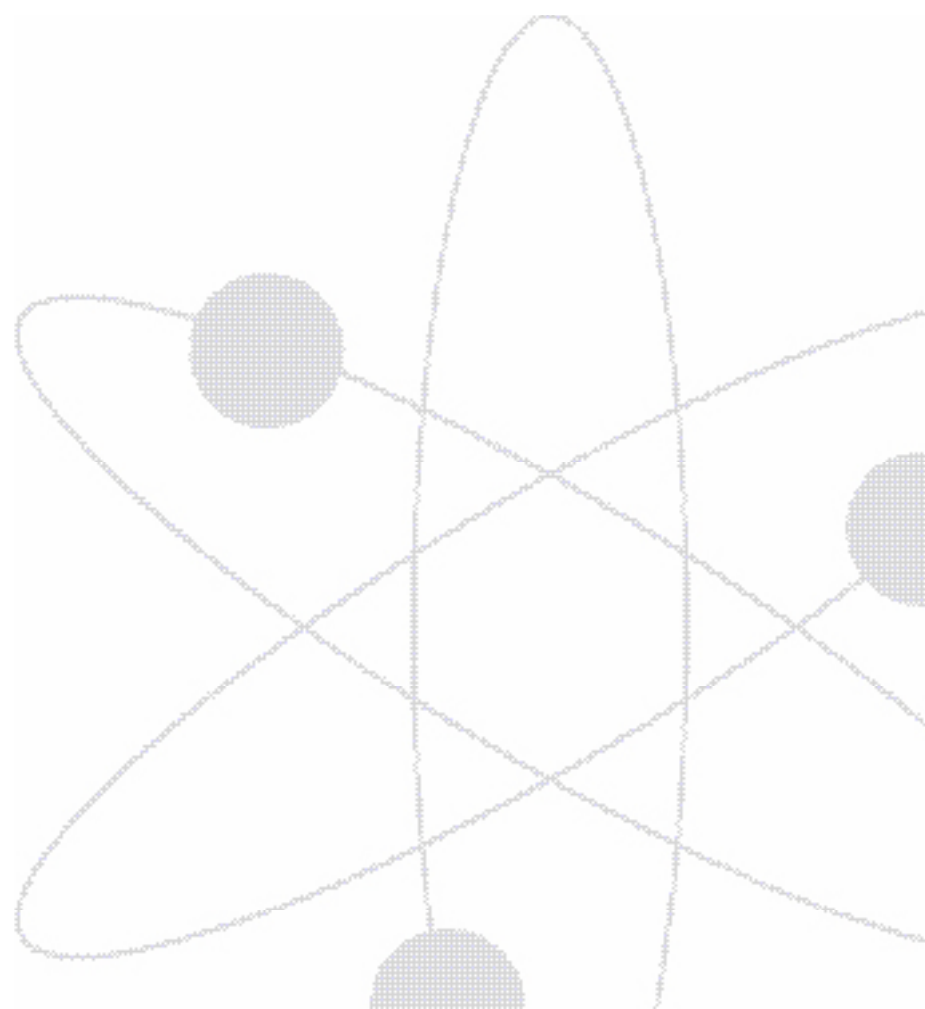
Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit im Rahmen des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V. unzulässig und strafbar. Insbesondere darf kein Teil dieses Werkes, das nicht ausdrücklich dafür bestimmt ist, ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V. in irgendeiner Form (unter Verwendung elektronischer Systeme oder als Ausdruck, Fotokopie oder unter Nutzung eines anderen Vervielfältigungsverfahrens) über den Gebrauch für die schulische Gesundheitsförderung hinaus verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Projektpartner „Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten“

- aid infodienst e.V.
- AKTIV - Netzwerk Gesundheitsbildung Köln
- AOK Rheinland/Hamburg
- BARMER GEK
- Bezirksregierung Köln
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)
 - Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
 - Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH an der DSHS
 - Interdisziplinäres Genderkompetenzzentrum in den Sportwissenschaften
 - Psychologisches Institut
 - Zentrum für Gesundheit
- Familie-Ernst-Wendt-Stiftung
- Feelharmonie e.V.
- gesund e.V.
- Gewaltfrei Lernen e.V.
- Institut für betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
- Internationaler Bund
- Katholisches Stadtdekanat Köln - Gemeindepastoral
- KIDsmiling e.V.
- KölnBäder GmbH
- Kommunale Gesundheitskonferenz Köln
- Lernende Region - Netzwerk Köln e.V.
- Rheinflanke gGmbH
- Schulamt für die Stadt Köln
- Sozialdienst Katholischer Männer e.V. Köln
- SportJugendKöln
- Stadt Köln
 - Amt für Kinder, Jugend und Familie
 - Amt für Weiterbildung/VHS
 - Gesundheitsamt
 - Schulverwaltungsamt
 - Sportamt
- StadtSportBund Köln e.V.
- transfer e.V.
- Vereinigte IKK



Vorwort



**Marlis Bredehorst,
Staatssekretärin im
Ministerium für Gesund-
heit, Emanzipation, Pflege
und Alter des Landes
Nordrhein-Westfalen**

Gesundheit gilt als Voraussetzung für individuelles Wohlbefinden und als Schlüssel für soziale Teilhabe. Daher setzt sich die nordrhein-westfälische Landesregierung für die Stärkung von Prävention und den Aufbau von Präventionsnetzwerken sowie die Verbesserung von Kindergesundheit ein.

Das Setting Schule ist für Gesundheitsförderung und Prävention besonders Erfolg versprechend, da hier alle Kinder und Jugendliche - gleich welcher Herkunft - erreicht werden. Der vorliegende Leitfaden soll Sie dabei unterstützen, mehr Gesundheit in den Schulalltag zu integrieren und Sie auf dem Weg zur gesundheitsfördernden Schule begleiten. Der Leitfaden enthält die dazu notwendigen Arbeitsmaterialien und gibt hilfreiche Praxistipps von der Umsetzung einfacher „Bewegungspausen“ im Unterricht über den Aufbau von „Gesundheitsteams“ bis zu qualitätssichernden Maßnahmen.

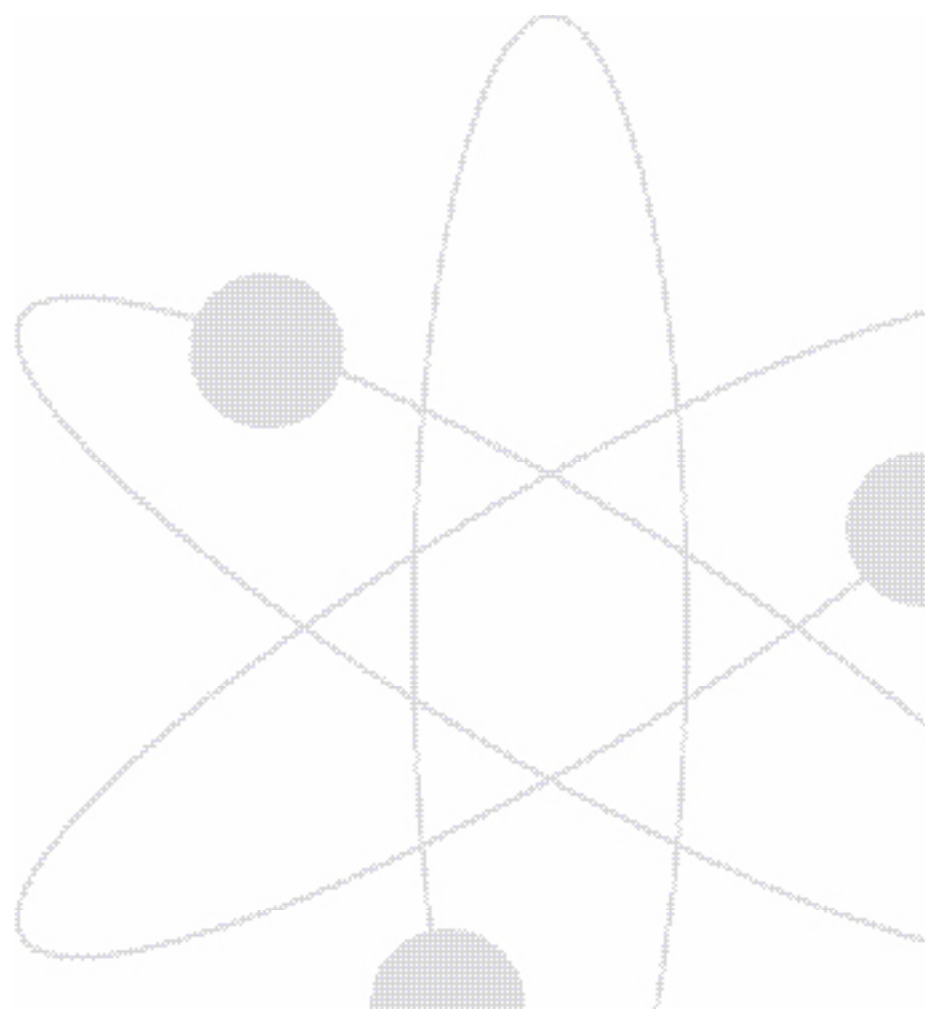
Ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Umsetzung der Gesundheitsförderung im Setting Schule ist die Partizipation der Zielgruppen. Das vom Kölner Bündnis eingeführte Modell der „Gesundheitsteams“, in denen Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, Eltern und Partnerinnen und Partner im Offenen Ganztage zusammenarbeiten, setzt den Partizipationsansatz konsequent um.

Erfolgreiche Gesundheitsförderung im Sozialraum braucht Kooperationsstrukturen. Die Vernetzung des Settings Schule mit Bildungsträgern, Jugendeinrichtungen und Sportvereinen ist ein Erfolgsfaktor für wirkungsvolle Gesundheitsförderung, wie das Kölner Bündnis zeigt. Für den praktischen Netzwerkaufbau bietet dieser Leitfaden zahlreiche Anregungen. Das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“, das von der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln verliehen wird, bietet den Schulen die Chance, sich mit einem eigenen Profil zu positionieren. Gleichzeitig trägt das Siegel zu mehr Transparenz für Eltern bei, die auf der Suche nach der richtigen Schule für ihre Kinder sind.

Das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten hat in den letzten zweieinhalb Jahren viel erreicht und ich freue mich, dass die Erfahrungen und Ergebnisse der Bündnisarbeit nun mit Hilfe dieses Ordners allen zugänglich gemacht werden können, die sich für die Umsetzung von Gesundheitsförderung im Setting Schule einsetzen wollen. Das Kölner Bündnis wird Sie bei Bedarf bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung an Ihrer Schule beraten und unterstützen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer „Gesunden Schule“!

Ihre Marlis Bredehorst





**Oberbürgermeister
Jürgen Roters,
Stadt Köln**

Liebe Lehrkräfte,
liebe Schülerinnen und Schüler,

ich freue mich sehr darüber, dass sich in den vergangenen zweieinhalb Jahren so viele Schulen am Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten beteiligt haben und das Thema Gesundheitsförderung so aktiv in den Kölner Schulen angepackt und umgesetzt wird.

Mit Ihrer Hilfe und durch die finanzielle Unterstützung des Bundesgesundheitsministeriums im Rahmen des „Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten“ ist es uns gelungen, das Bündnis erfolgreich in Köln zu etablieren und einen Handlungsleitfaden zur Umsetzung der „Gesunden Schule Köln“ zu entwickeln.

Gesundheitsförderung gewinnt für eine erfolgreiche kommunale Politik zunehmend an Bedeutung. Denn obwohl in den letzten Jahrzehnten Verbesserungen des Gesundheitswesens und der sozialen Sicherung erreicht wurden, bestehen noch immer erhebliche Unterschiede in der Gesundheit und damit in den Entwicklungschancen unserer Kinder und Jugendlichen. Damit wird Gesundheitsförderung zur zentralen Herausforderung einer Politik, die auf Bildungsgerechtigkeit, soziale Teilhabe und Integration setzt.

Daher möchte ich mich ganz herzlich für Ihren und den Einsatz der Gesundheitsteams für die

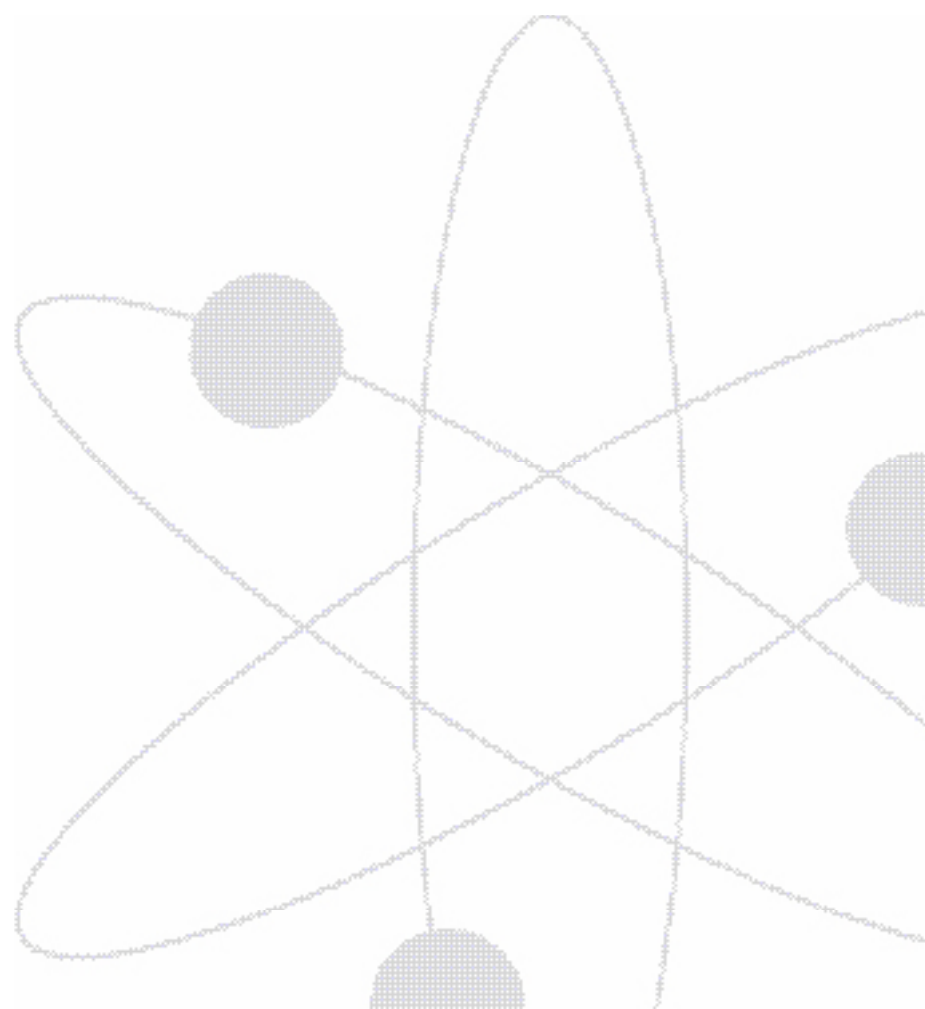
Gesundheitsförderung in Schulen bedanken. Gesundheitsförderung kann nur erfolgreich sein, wenn sie sich an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen sowie der vor Ort arbeitenden Personen orientiert und die Besonderheiten der Einrichtung berücksichtigt. Der vorliegende Ordner soll Sie dabei sinnvoll unterstützen. Das Beispiel der Gesundheitsteams in Kölner Hauptschulen zeigt, wie bedarfsgerechte Gesundheitsförderung nicht von oben verordnet, sondern von den Verantwortlichen im Setting selber entwickelt und umgesetzt werden kann. Die Erfahrungen der Gesundheitsteams sind in den Leitfaden eingeflossen und sollen eine möglichst praxisorientierte Handlungsgrundlage bieten.

Besonders freue ich mich darüber, dass das Ende einer zweijährigen geförderten Durchführungsphase durch das BMG nicht das Ende des Kölner Bündnisses bedeutet, sondern dass es gelungen ist, Finanzierungsmöglichkeiten zu finden, sodass die erfolgreiche Arbeit fortgesetzt werden kann. Das zentrale Ziel des Bündnisses, die Breitenwirkung und die nachhaltige Verankerung der Gesundheitsförderung in den Settings Kita, Schule und Freizeit, konnte erreicht werden.

Mein Dank gilt an dieser Stelle den beteiligten Krankenkassen - der AOK Rheinland/Hamburg, der BARMER GEK, der Vereinigten IKK sowie der Techniker Krankenkasse - sowie der Familie-Ernst-Wendt-Stiftung, die die Bündnisarbeit finanziell unterstützen. Danken möchte ich vor allem auch der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V. und den Fachleuten aus der Verwaltung sowie den engagierten Kräften aus Wissenschaft und Praxis, die die Bündnisarbeit mit ihrer Expertise aktiv unterstützen.

Viel Spaß bei der Umsetzung der Gesunden Schule Köln wünscht Ihr Jürgen Roters

A handwritten signature in black ink, reading "Jürgen Roters". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.



Inhaltsverzeichnis

Vorworte

Kapitel I

Einleitung.....11

Kapitel II

Erfolg durch Projektmanagement.....25

Kapitel III

Das Gesundheitsteam -
gemeinsam für mehr Gesundheit.....45

Kapitel IV

Gesundheitsförderung im Schulalltag.....71

Kapitel V

Gelungene Elternarbeit.....109

Kapitel VI

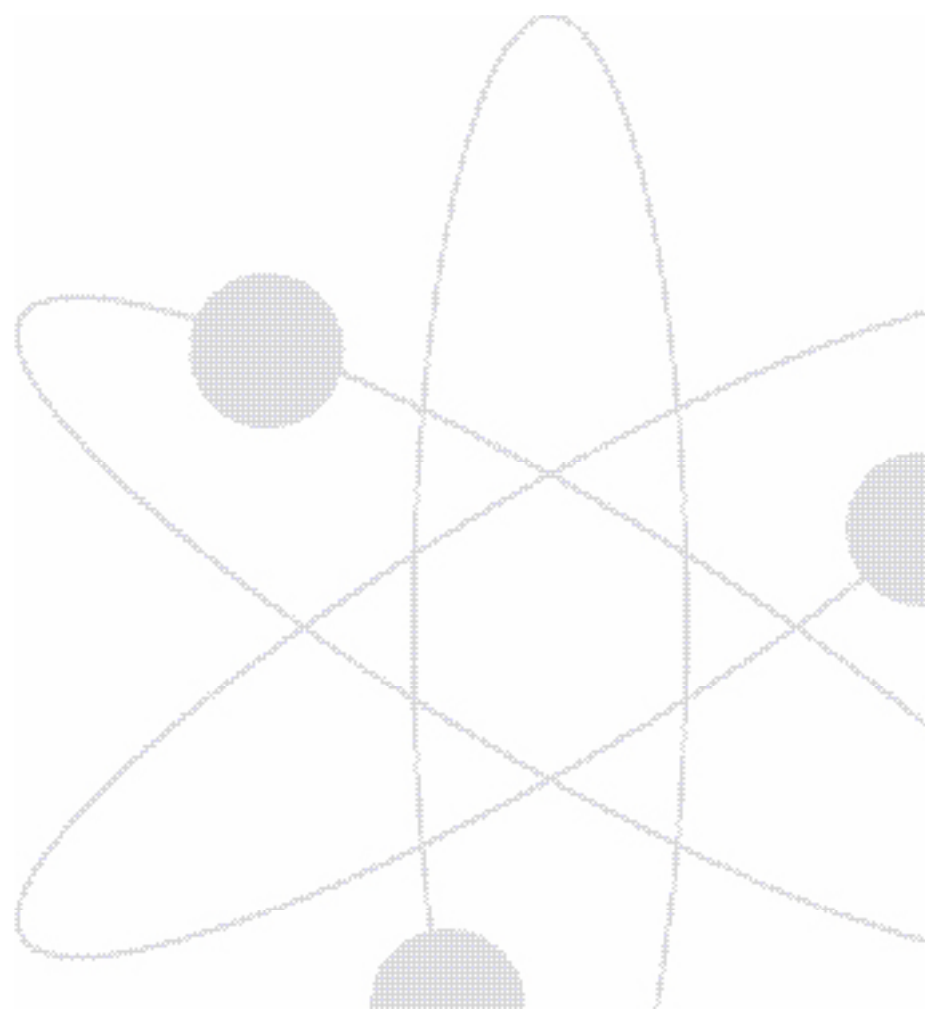
Qualitätssicherung durch Evaluation.....127

Kapitel VII

Netzwerke und Kooperationspartner.....145

Anhang.....153

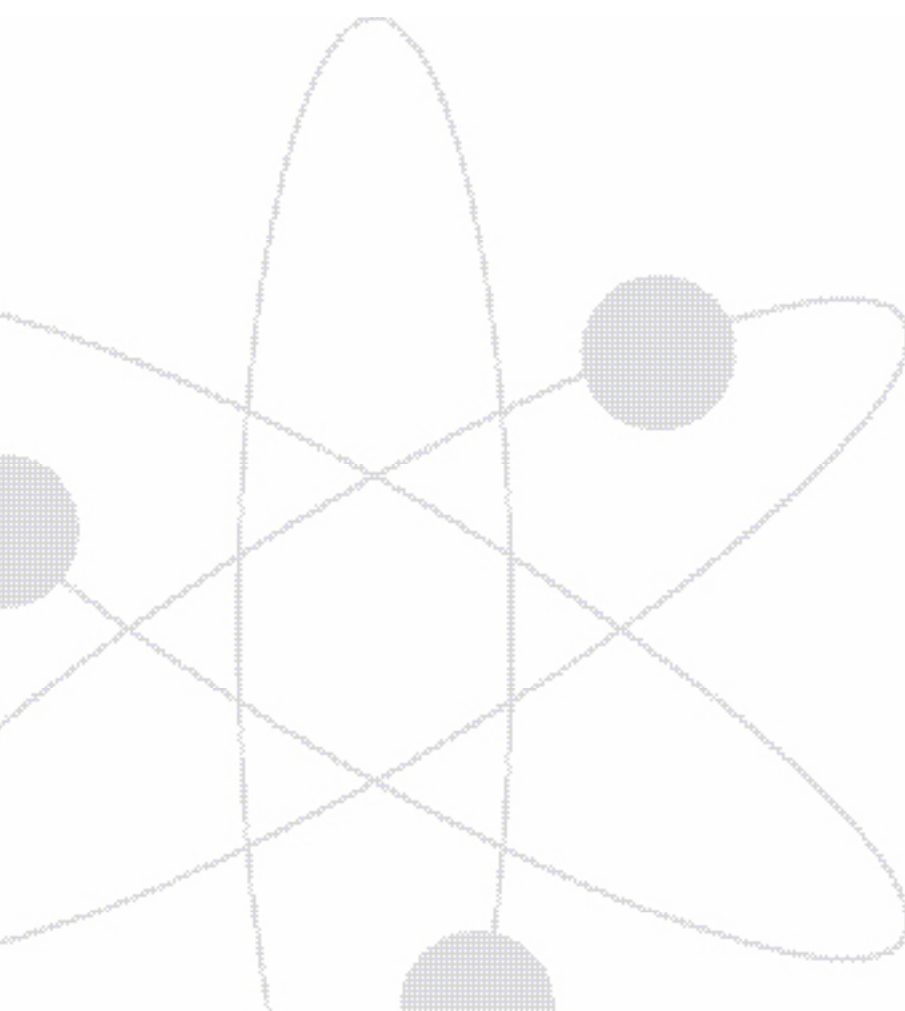




Kapitel I

Einleitung

Kölner Bündnis
für gesunde Lebenswelten.....12
Unser Leitbild.....17
Was das Kölner Bündnis erreichen möchte.....20
Umgang mit dem Leitfaden.....23



Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten



Köln ist eine Großstadt mit etwa 1 Million Einwohnern, davon sind ca. 160.000 Kinder. Etwa 30 Prozent der Kölner Bürgerinnen und Bürger haben einen Migrationshintergrund. Etwa 15 Prozent der Kölner Bevölkerung beziehen Leistungen nach SGB II. Kinder aus bildungsfernen Schichten - insbesondere solche mit Migrationshintergrund - lei-

den überproportional häufig an Bewegungsmangel und Fehlernährung, sodass aus zweifacher Sicht ein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht (KIGGS 2007).

In den ausgewiesenen elf Sozialraumbezirken Kölns leben zahlreiche Kinder und Jugendliche, die - in Relation zur Gesamtstadt - erheblich größere gesundheitliche Defizite aufweisen. Sie leben in einem sozialen Umfeld, in dem ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung eher die Ausnahme sind. Bei diesen Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien ist aufgrund von Bewegungsmangel und Fehlernährung der Anteil übergewichtiger Kinder besonders hoch. Dies ist besorgniserregend, da sie besonders gefährdet sind, lebenslang an Übergewicht zu leiden. Zu den körperlichen Folgen kommen psychosoziale Belastungen und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Insbesondere diese Zielgruppe ist besonders schwer für Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen und -angebote zu erreichen. Familien mit Migrationshintergrund können Informations- und Beratungsangebote zudem oft aufgrund von Sprachbarrieren nicht wahrnehmen.

Köln hat zahlreiche Projekte und projektbezogene Netzwerke zu bieten, die sich mit Bewe-

gungsförderung, gesunder Ernährung und Stressmanagement beschäftigen. Diese Vielfalt stellt eine Chance und gleichzeitig eine Herausforderung hinsichtlich der Schaffung nachhaltiger, transparenter Strukturen dar. Genau hier setzte das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten an.

Entstehungsgeschichte und Ziele des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten

Das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten wurde im Zeitraum August 2008 bis Februar 2011 vom Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen des Nationalen Aktionsplans zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten gefördert.

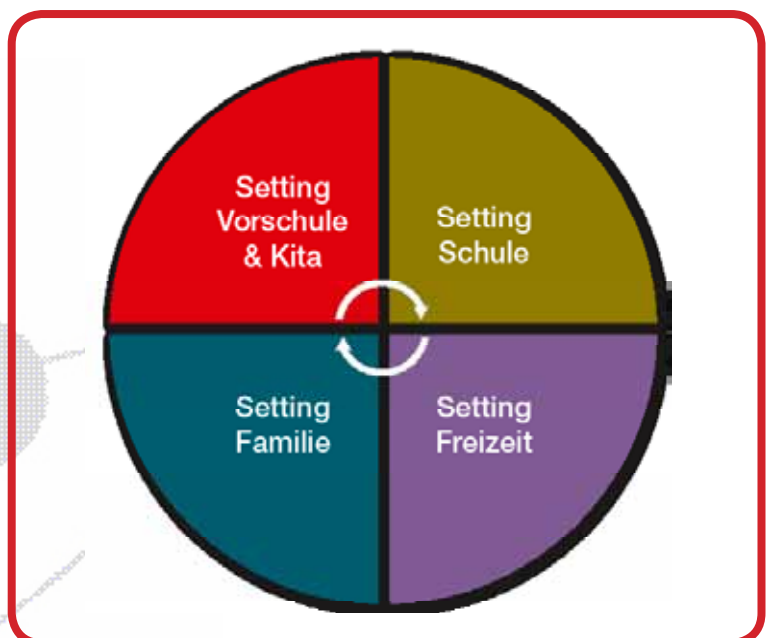
Nach einer erfolgreichen, siebenmonatigen Aufbauphase (August 2008 - Februar 2009) wurde der Folgeantrag für eine zweijährige Durchführungsphase vom Bundesministerium für Gesundheit positiv bewertet. Das Kölner Bündnis war somit eins von 11 Projekten, die es in die Durchführungsphase schafften.

Für die zweijährige Durchführungsphase setzte sich das Bündnis drei zentrale Aufgaben:

- Gestaltung Kölner Hauptschulen in gesundheitsfördernde Hauptschulen
- Qualifizierungsangebot „Bewegungsförderung und Stressregulation im Kita-Alltag“
- Transparente Angebotsstrukturen durch den „Online-Atlas Gesundheitsförderung in Köln“

Das Bündnis hat sich über den Förderzeitraum hinaus zum Ziel gesetzt, als infrastrukturelles „Netzwerk der Netzwerke“ bereits bestehende projektbezogene Ansätze zu bündeln, Transparenz über stadtteilbezogene und übergreifende Aktivitäten zu schaffen, zum Transfer erfolgreicher Projektergebnisse beizutragen und eine nachhaltige Weiterentwicklung der Infrastrukturen für Gesundheitsbildung zu gewährleisten.

Insbesondere in Sozialräumen mit besonderem Handlungsbedarf sollen - mit Hilfe bereits bestehender Projekte - nachhaltige Strukturen aufgebaut und neue Konzepte der Zielgruppenansprache erprobt werden. Hierbei setzt das Bündnis auf Vernetzung vorhandener Initiativen, sowie auf Transparenz und Qualitätsstandards der Projekte.



SOZIALRAUMORIENTIERUNG IN VERSCHIEDENEN SETTINGS

Das Bündnis hat mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln abgestimmte Gesundheitsziele für die Region Köln formuliert und trägt durch seine Arbeit aktiv zu deren Umsetzung bei. Im Mittelpunkt aller Aktivitäten steht die Frage, wie Kinder, Jugendliche und ihre Familien - insbesondere in sozio-ökonomisch schwachen Stadtteilen - zu mehr Bewegung motiviert werden können. Gesunde Ernährung und die Verbesserung der psycho-sozialen Gesundheit (zum Beispiel durch Stressregulation) sind ebenfalls Themen des Bündnisses.

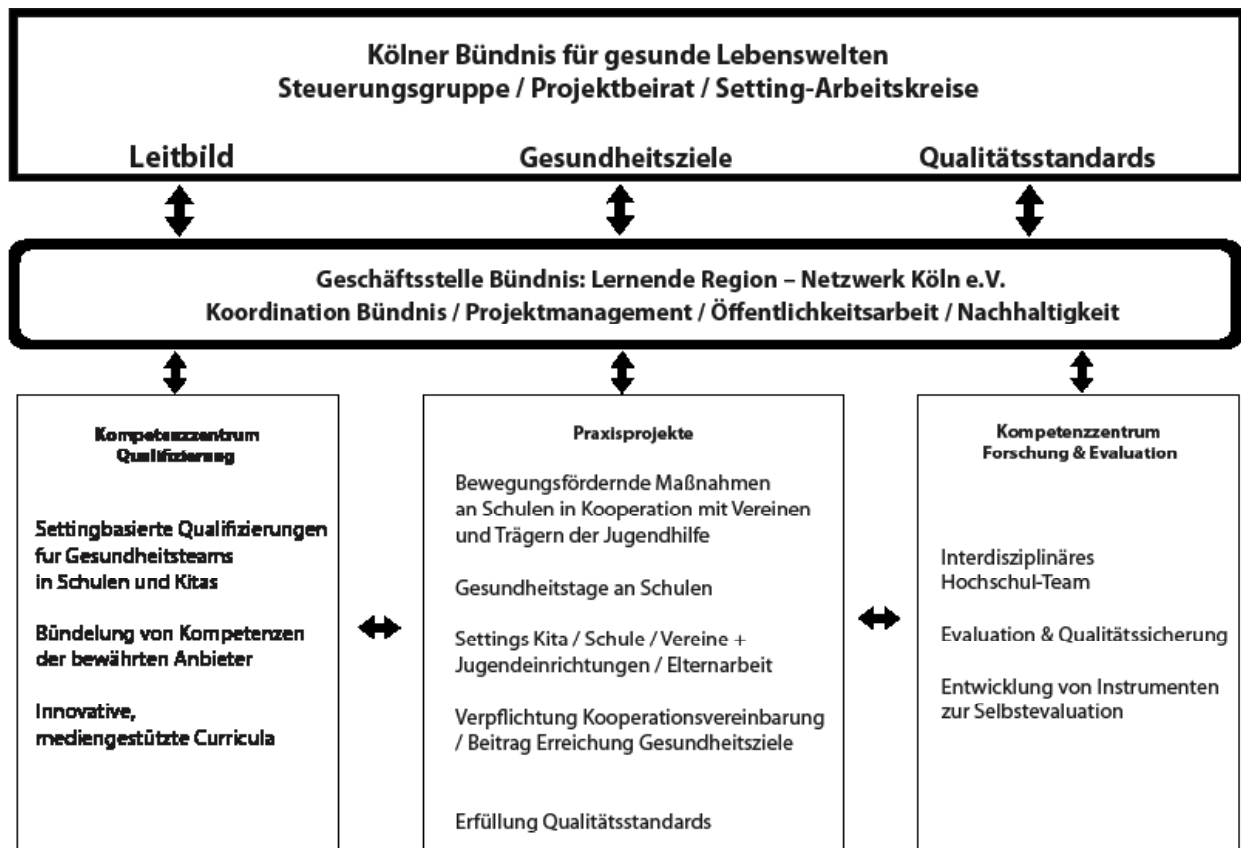
Der vorliegende Ordner widmet sich dem ersten Arbeitsschwerpunkt des Kölner Bündnisses - der Unterstützung weiterführender Schulen bei der Umsetzung von Gesundheitsförderung an ihrer Schule. Die Erfahrungen und Ergebnisse, die das Bündnis während seiner intensiven Arbeit in und mit Kölner Hauptschulen

gesammelt hat, sind Grundlage des Ordners und sollen anderen Schulen und Schulformen Anregungen liefern, wie sie mehr Gesundheitsförderung im Schulalltag etablieren können.

Starke Partner für mehr Gesundheit

Im Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten haben sich u.a. die Stadt Köln mit den zuständigen Ämtern, der StadtSportBund Köln, die Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V., die Deutsche Sporthochschule Köln mit verschiedenen Instituten und zahlreiche Praxis-Projekte zusammengeschlossen, um eine neue Qualität der Kooperation und vor allem eine Kultur der Bewegung und Gesundheit im Veedel zu erreichen.

Die Arbeitsstrukturen des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten lassen sich wie folgt darstellen:



„Gesunde Hauptschule“

Wie oben geschildert, lag und liegt ein Schwerpunkt der Bündnisarbeit im Bereich der Hauptschulen: Hier ist der Anteil von Kindern und Jugendlichen aus sozial benachteiligten Familien besonders hoch, ebenso wie der Anteil der Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Besondere Probleme bereiten sozio-ökonomische Benachteiligungen sowie sprachliche Barrieren. Diese Jugendlichen leiden überproportional oft an Perspektivlosigkeit bzgl. ihrer beruflichen Zukunft. Dies führt nicht zuletzt dazu, dass ihre motivationale Lage besorgniserregend negativ ist und sich das nicht nur in Inaktivität ausdrückt, sondern auch die psycho-soziale Gesundheit der Jugendlichen beeinträchtigt. Hier setzte das Kölner Bündnis mit konkreten Maßnahmen an, um die Jugendlichen zu mehr Bewegung und einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Ziel ist, die Jugendlichen über die Lebenswelt Schule hinaus auch in der Freizeit zu einem gesünderen Leben anzuregen. Hierfür wurden die Maßnahmen und Konzepte so konzipiert, dass die Jugendlichen die Angebote auch nachmittags nutzen können. Dies wurde in vielen Fällen in Kooperation mit Vereinen und Jugendeinrichtungen erreicht.



DAS INEINANDERGREIFEN VERSCHIEDENER LEBENSWELTEN

Partizipation als Erfolgsfaktor

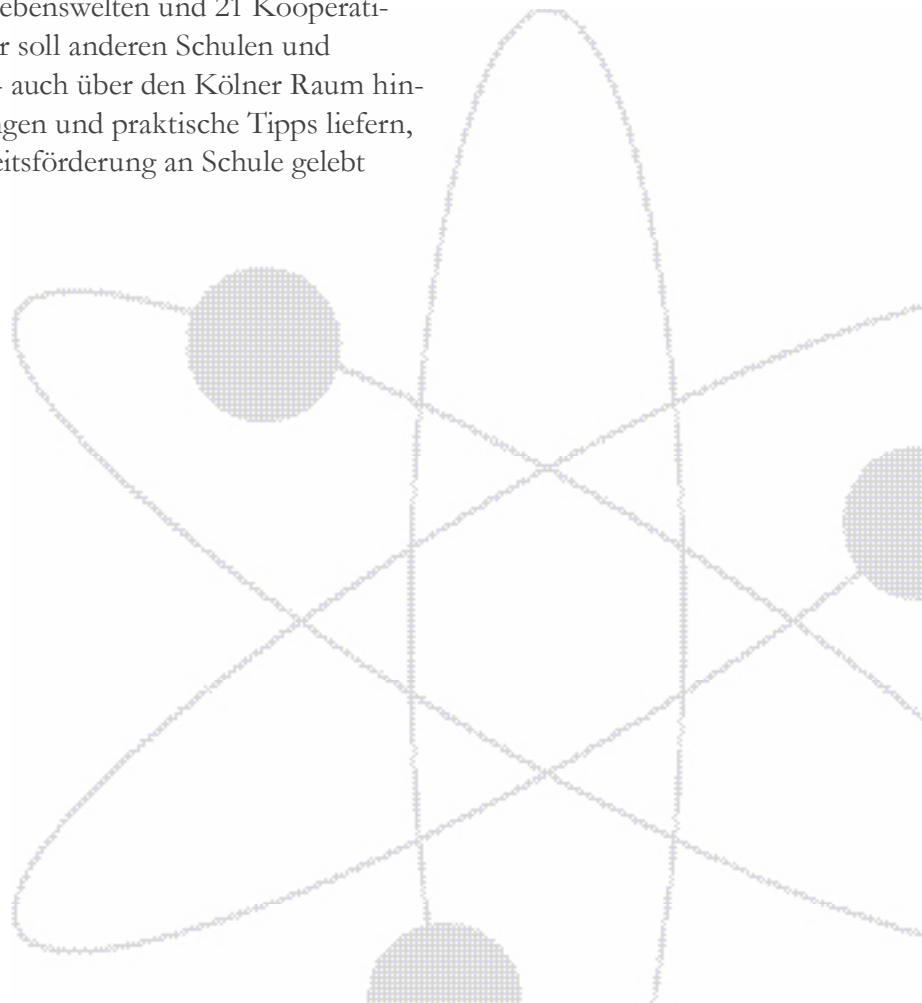
Das Herzstück der Arbeit an und mit Hauptschulen ist die Etablierung so genannter Gesundheitsteams. Um den Gedanken der Gesundheitsförderung langfristig in den Hauptschulen zu verankern, wurden in den 21 Kooperationschulen Teams gegründet, die sich aus Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern, Schulsozialarbeit und im Idealfall Eltern und externen Partnern zusammensetzen. Die Gesundheitsteams durchliefen gemeinsam eine eigens für die Teams konzipierte Qualifizierung. In den einzelnen Modulen wurden die Gesund-

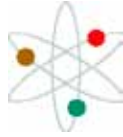
heitsteams darin unterstützt, individuelle Gesundheitsziele für ihre Schule zu formulieren und anhand dieser gesundheitsfördernde Maßnahmen zu planen und mit Unterstützung (der Partner) des Bündnisses durchzuführen. Darüber hinaus wurden die Gesundheitsteams an den Umgang mit Dokumentationsbögen und einfachen (Selbst-)

Evaluationstools herangeführt. Die Dokumentationsbögen können auch für die Beantragung weiterer Finanzen (im Sinne eines Schulfundraisings) nützlich sein.

Die Einrichtung von Gesundheitsteams hat sich als Erfolgsmodell erwiesen. Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler haben gemeinsam Ideen, Ziele und Strategien entwickelt, um diese mit vereinten Kräften in der Schule umzusetzen. Das hohe Maß an Partizipation führt auf Schülerseite dazu, dass die Schülerinnen und Schüler sich wertgeschätzt fühlen, gerne ihre eigene Meinung äußern und viele gute Ideen beitragen. Die Umsetzung eigener Ideen führt wiederum dazu, dass diese Schülerinnen und Schüler sich mit den konzipierten Maßnahmen identifizieren, sie auch ihren Mitschülerinnen und -schülern vermitteln können und die Akzeptanz der Angebote erhöht wird. Der Peer-to-Peer-Ansatz erweist sich somit im Setting Schule als sehr erfolgreich.

Dieser Ordner dokumentiert die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen dem Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten und 21 Kooperationschulen. Er soll anderen Schulen und Schulformen - auch über den Kölner Raum hinaus - Anregungen und praktische Tipps liefern, wie Gesundheitsförderung an Schule gelebt werden kann.





Selbstverständnis und Arbeitsauftrag

Das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten ist ein freiwilliger, zeitlich nicht befristeter Zusammenschluss von Akteuren aus Kommune, Wissenschaft, Kostenträgern, Jugendhilfe, Bildungsträgern, Netzwerken und Praxis.

Das Bündnis entwickelt bedarfsgerechte, kommunale Strategien zur Verbesserung der Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und Familien zunächst in den definierten Kölner Sozialraumgebieten und in einem zweiten Schritt gesamtstädtisch.

Im Mittelpunkt der Arbeit steht das Ziel, Kinder, Jugendliche und deren Familien zu einem ganzheitlichen gesundheitsbewussten Verhalten zu motivieren, das Bewegungsförderung, gesunde Ernährung und seelisch-emotionale Gesundheit/Lebenskompetenz umfasst und ihnen dafür entsprechende Angebote zur Verfügung stellen zu können. Diese Aufgabenstellung schließt die Elternarbeit ebenso mit ein wie die Qualifizierung der in Settings und Projekten arbeitenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Kooperationsstrukturen

In Köln gibt es eine Vielzahl an Praxisprojekten zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Das Bündnis fördert die Transparenz über diese vielfältige Angebotslandschaft. Bewährte Praxisprojekte (good-practice) vernetzen sich mit Unterstützung des Bündnisses und werden nachhaltig zu flächendeckenden Angebotsstrukturen ausgebaut.

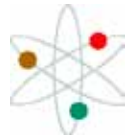
Das Bündnis versteht sich als eigenständiger Akteur, der mit Institutionen, Initiativen und Projekten im Bereich Gesundheitsförderung kooperiert.



Zielgruppen und Settings

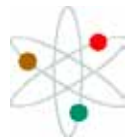
Das Bündnis verfolgt das Ziel, die alltäglichen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen (Vorschulalter/Kindergarten, Schule und Freizeit/Verein und nicht zuletzt Familie) gesundheitsförderlich zu gestalten. Verfolgt wird ein Setting-Ansatz, bei dem sich verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen auf jene Lebens-

welten richten, die einen starken Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen ausüben.



Sozialraumorientierung

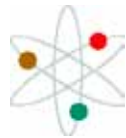
Leitend für die Aktivitäten des Bündnisses ist ein bedarfsorientierter Ansatz. Das Bündnis trägt in enger Zusammenarbeit mit den Akteuren in den definierten Kölner Sozialraumgebieten, (z.B. Sozialraumkoordination, Vereine, Initiativen und engagierte Bürgerinnen und Bürger) maßgeblich und nachhaltig zu einem gesunden Lebensstil von Kindern, Jugendlichen und deren Familien bei.



Handlungsrahmen

Die Bündnispartner haben sich auf einen Handlungsrahmen verständigt, der auf die Projekte im Bündnis zutrifft und für die Zusammenarbeit Gültigkeit haben soll.

- Niederschwelligkeit der Angebote
- Vermittlung von Lebenskompetenz für selbst bestimmtes Leben
- Freiwilligkeit der Teilnahme an Angeboten
- Diskriminierungsfreiheit der Angebote
- Gender Mainstreaming
- Berücksichtigung von Migrationsaspekten
- Nachhaltigkeit der Angebote
- Innovationscharakter der Angebote
- Einhaltung von Qualitätsstandards in der Netzwerkarbeit und den Teilprojekten



Gesundheitsziele

Das Bündnis formuliert - mit der Kommunalen Gesundheitskonferenz abgestimmte - qualitative und quantitativ messbare Gesundheitsziele für die Region Köln und trägt durch seine Arbeit aktiv zu deren Umsetzung bei.



Qualifizierung

Das Bündnis fördert die Qualifizierung von Akteuren in den relevanten Settings und unterstützt die Kooperation von Qualifizierungsträgern in einem „Kompetenzzentrum Qualifizierung“. Das „Kompetenzzentrum Qualifizierung“ identifiziert Angebotslücken und erschließt diese durch Initiierung neuer Angebote, entwickelt Kernbotschaften und definiert Mindeststandards.



Qualitätssicherung und Evaluation

Das Bündnis stellt Projektträgern Instrumente zur Qualitätssicherung und Selbstevaluation bereit und unterstützt deren Anwendung. Die Instrumente der Selbstevaluation sollen einen „Kontinuierlichen Verbesserungsprozess“ der Einzelprojekte unterstützen.



Wissenschaft und Forschung

Das Bündnis unterstützt die Gewinnung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse auf den Themenfeldern Bewegungsförderung, gesunde Ernährung und seelisch-emotionale Gesundheit/Lebenskompetenz in einem „Kompetenzzentrum Wissenschaft und Forschung“. Ein zentrales Erkenntnisinteresse ist die Entwicklung geeigneter Zugangswege zu Zielgruppen, die bisher von den verfügbaren Angeboten nicht oder nur unzureichend erreicht werden. Das Bündnis fördert den Praxistransfer der Forschungsergebnisse durch Informationsveranstaltungen, Publikationen und Qualifizierungsangebote.



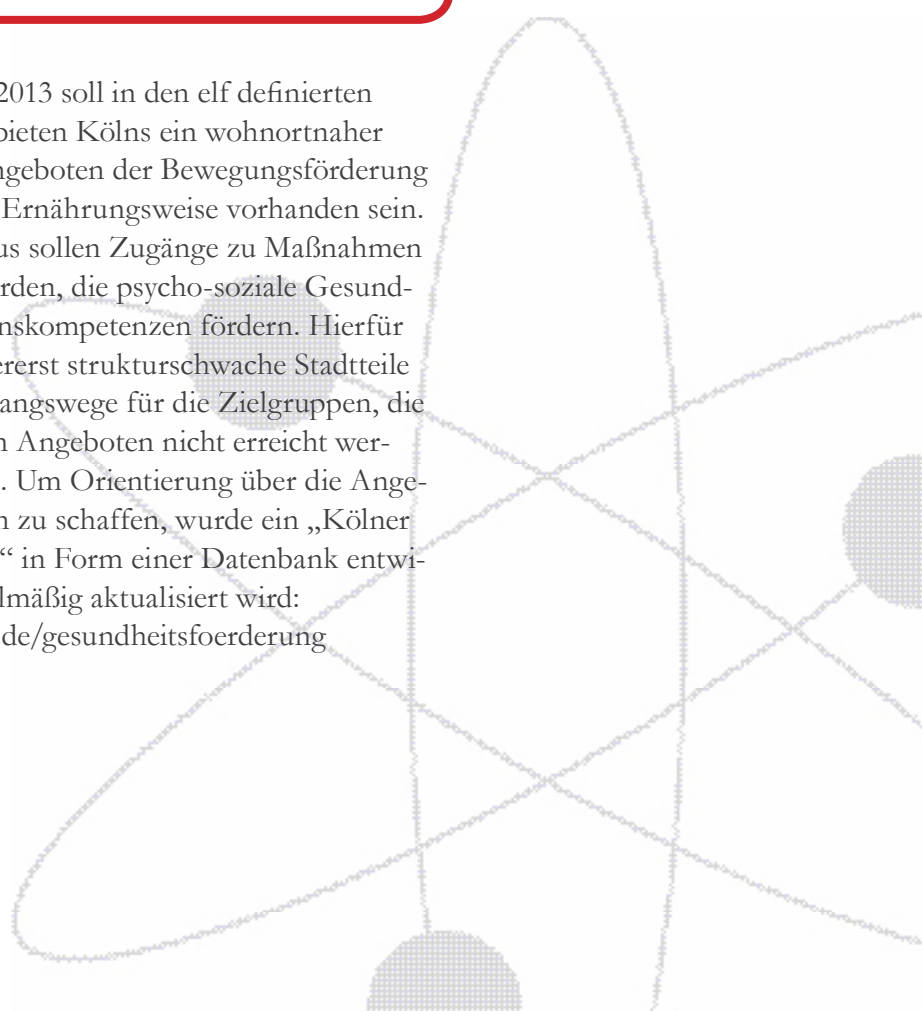
Was das Kölner Bündnis erreichen möchte

Auf Grundlage seines Leitbildes hat das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten Gesundheitsziele als verbindlichen gemeinsamen Handlungsrahmen verabschiedet. Diese Gesundheitsziele berücksichtigen die Gesundheitsziele des Bundesgesundheitsministeriums, die Gesundheitsziele des Landes Nordrhein-Westfalen 2005 bis 2010, die kommunalen Gesundheitsziele der Stadt Köln sowie die aus den Praxisprojekten abgeleiteten Ziele.

1

Kinder, Jugendliche, Familien und Betreuungspersonen sind zu mehr Bewegung und einer gesünderen Ernährungsweise motiviert. Die psycho-soziale Gesundheit ist gestärkt und die individuellen Lebenskompetenzen sind gefördert. Entsprechende Rahmenbedingungen in den Lebenswelten zur Förderung der Motivation und Verhaltensänderung sind geschaffen.

Bis zum Jahr 2013 soll in den elf definierten Sozialraumgebieten Kölns ein wohnortnaher Zugang zu Angeboten der Bewegungsförderung und gesunder Ernährungsweise vorhanden sein. Darüber hinaus sollen Zugänge zu Maßnahmen geschaffen werden, die psycho-soziale Gesundheit und Lebenskompetenzen fördern. Hierfür werden zu allererst strukturschwache Stadtteile und neue Zugangswege für die Zielgruppen, die bisher von den Angeboten nicht erreicht werden, gefördert. Um Orientierung über die Angebotsstrukturen zu schaffen, wurde ein „Kölner Angebotsatlas“ in Form einer Datenbank entwickelt, der regelmäßig aktualisiert wird: bildung.koeln.de/gesundheitsfoerderung



Wo immer möglich, werden Bewegungsräume erhalten oder erschlossen. Hierzu sind angesichts knapper Ressourcen vorhandene Bewegungsräume wie Sportanlagen, Bolzplätze, etc. konsequent auszulasten. Verwaltung und Sport-selbstverwaltung erarbeiten gemeinsam entsprechende Nutzungskonzepte.

Zur Stärkung der Gesundheitsförderung kooperieren Erziehungsberechtigte mit den betreuenden Einrichtungen Kitas, Kindergärten und Schulen sowie Kinder- und Jugendärzten auf der Grundlage von (Selbst-)Verpflichtungen. Kölner Kitas, Kindergärten, Schulen und Jugendeinrichtungen arbeiten auf der Grundlage einer Kooperationsvereinbarung mit einem ortsnahen Sportverein zusammen.

Köln verfügt über einen hohen Anteil an Familien mit Migrationshintergrund. Diese Zielgruppe wird durch die vorhandenen Angebote, nicht zuletzt auf Grund von Zugangs- und Sprachbarrieren, derzeit nur in unzureichendem Maße erreicht. Zielgruppengerechte Informationsangebote zu den oben genannten Themenfeldern werden daher mehrsprachig vorgehalten.

2

Qualitätsgesicherte und (selbst-)evaluierte Praxisprojekte, Einrichtungen sowie die in den Projekten tätigen Akteure leisten in den definierten Settings und settingübergreifend einen umfangreicheren und umfassenderen Beitrag zur Bewegungsförderung und gesunder Ernährungsweise sowie zur psycho-sozialen Gesundheit und Lebenskompetenz.

Alle Projekte und Maßnahmen zu den oben genannten Themenfeldern können seit 2009 die Selbstevaluationstools des Bündnisses nutzen. Ziel ist es, langfristig zu einer externen Qualitätssicherung zu gelangen.

3

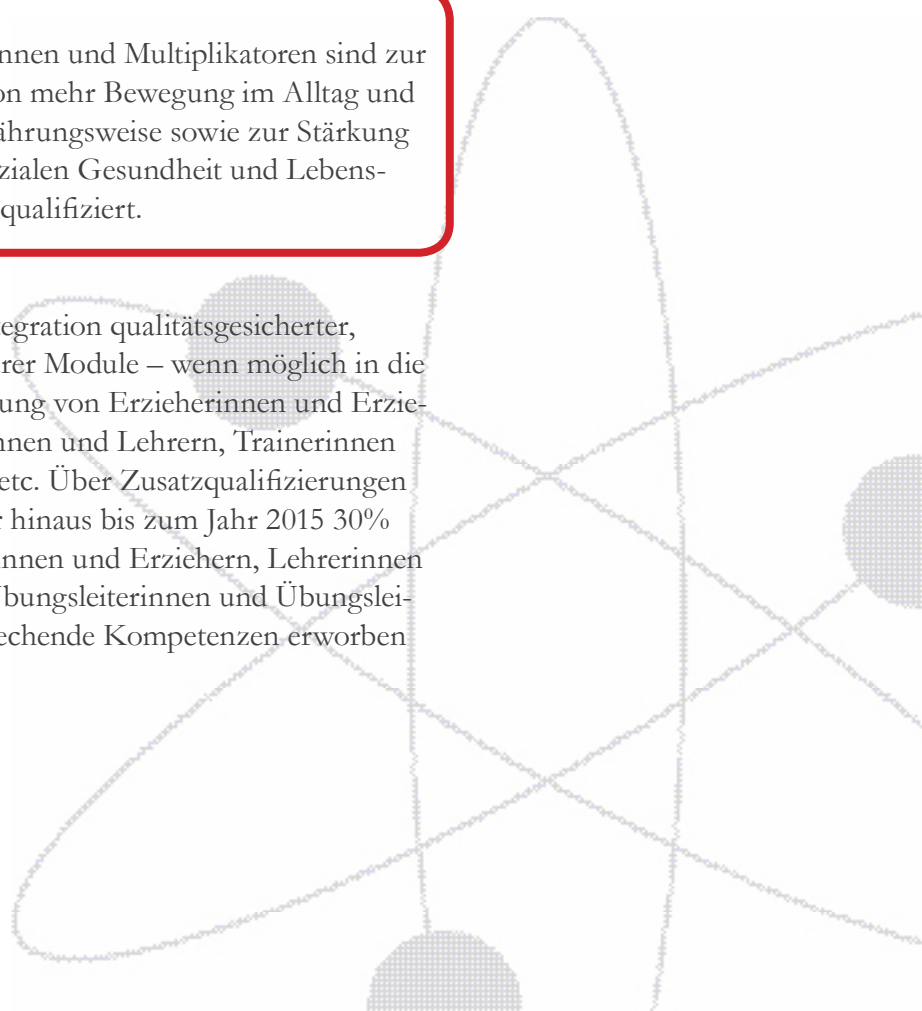
In den verschiedenen Settings Kindergarten/ Kita, Schule, Jugendeinrichtung wird in Köln bis zum Jahr 2015 ein Siegel „Gesundheitsförderung im Setting“ eingeführt.

50 Prozent aller Schulen der Primarstufe und 50 Prozent aller Jugendeinrichtungen sind 2015 zertifizierte, gesundheitsfördernde Einrichtungen. Darüber hinaus sind 40 Prozent der Kita-Einrichtungen und 30 Prozent der weiterführenden Schulen entsprechend zertifiziert.

4

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind zur Umsetzung von mehr Bewegung im Alltag und gesunder Ernährungsweise sowie zur Stärkung der psycho-sozialen Gesundheit und Lebenskompetenzen qualifiziert.

Ziel ist die Integration qualitätsgesicherter, interdisziplinärer Module – wenn möglich in die Primärausbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrern, Trainerinnen und Trainern etc. Über Zusatzqualifizierungen sollen darüber hinaus bis zum Jahr 2015 30% aller Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter etc. entsprechende Kompetenzen erworben haben.



Dieser Leitfaden soll drei Funktionen erfüllen:

- Er dient als Nachschlagewerk bei der Planung und Umsetzung einer „Gesunden Schule“.
- Er soll Wissen vermitteln zum Themenspektrum rund um die „Gesunde Schule“ - Grundlagen des Projektmanagements, Tipps zur Pressearbeit etc.
- Er enthält zahlreiche Arbeitsmaterialien zu allen Themen, die direkt im Unterricht verwendet werden können – etwa Spieleanleitungen, Evaluationsbögen etc.

Daher besteht jedes einzelne Kapitel aus zwei Teilen - einem vermittelnden Textteil und einer Sammlung von Arbeitsmaterialien. Die Kapitel selbst unterscheiden sich farblich voneinander, wie Sie in der Kapitelübersicht sehen können. Anhand der farbigen Seitenzahlen können Sie also immer sehen, in welchem Kapitel Sie sich gerade befinden. Die Materialien sind zusätzlich durch die auf dieser Seite befindlichen Symbole gekennzeichnet:

- Der Läufer steht für **Bewegung**.
- Obst und Gemüse stehen für **Ernährung**.
- Die Hängematte steht für **Entspannung**.



- Zettel und Stift stehen für **Organisation**.



- Das Häkchen steht für **Evaluation**.



- Die Sprechblase steht für **Kommunikation**.



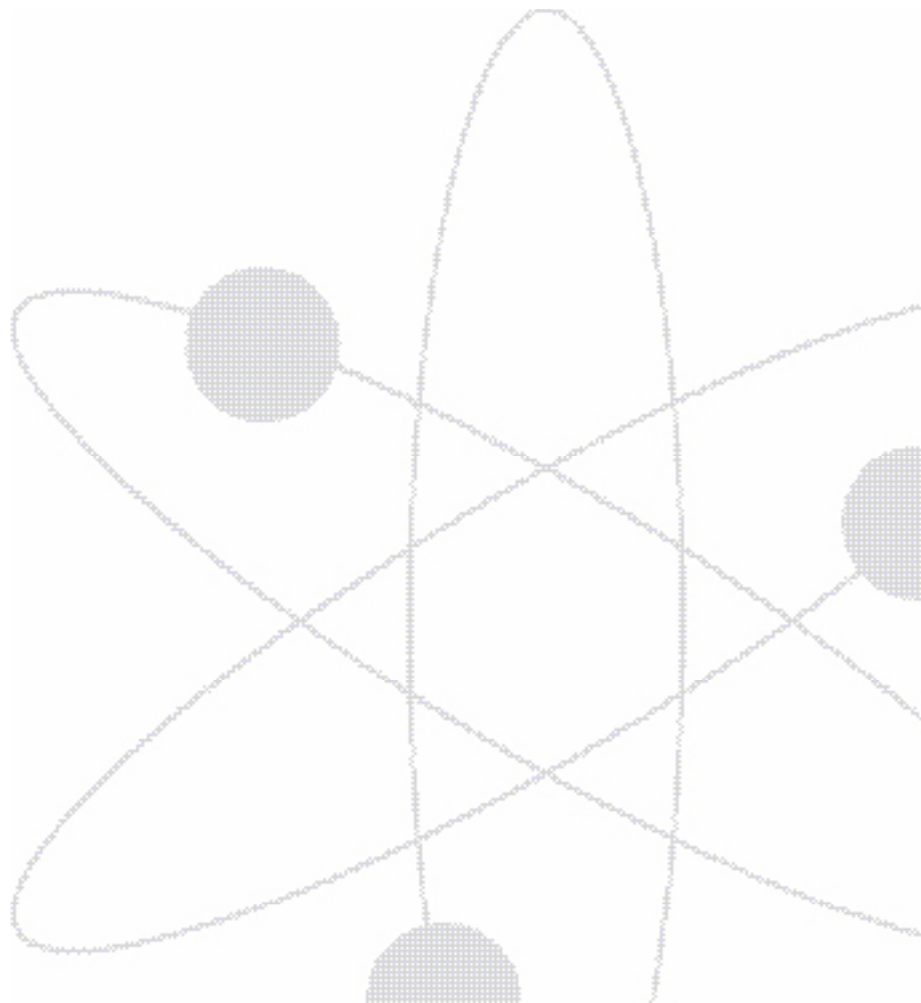
Somit können Sie die Materialien auch dann noch thematisch zuordnen, wenn Sie sie mit einem schwarz/weiß Kopierer vervielfältigt haben. Ein Beispiel: Eine Spieleanleitung in den Arbeitsmaterialien des Kapitels „Das Gesundheitsteam“ enthält das Symbol „Kommunikation“ – das bedeutet, dass Sie ein Kennenlern- oder Kommunikationsspiel vor sich haben, welches im Rahmen der Qualifizierung der Gesundheitsteams verwendet wurde.



Die Symbole finden Sie jeweils unten rechts, hinterlegt mit der Farbe des jeweiligen Kapitels. Jedes Kapitel besitzt zudem ein eigenes Inhaltsverzeichnis, sodass Sie die Kapitel ausheften und alleine benutzen können. Am Ende des Ordners im Anhang finden Sie zudem ein Glossar zur besseren Orientierung.



Wir hoffen, dass Sie diesen Leitfaden in ihrem Arbeitsalltag gut nutzen können und viel Spaß damit an Ihrer Schule - Ihrer „Gesunden Schule“ - haben werden.



Kapitel II

Erfolg durch Projektmanagement

Projektmanagement - was ist das?.....	26
Projektmanagement - Definition.....	28
Projektmanagement - Planung.....	30
Projektmanagement - Aktion.....	34
Projektmanagement - Auswertung.....	35

Materialien

Vorlage Ist-Analyse.....	37
Beispiel Projektstrukturplan.....	39
Vorlage Projektstrukturplan.....	40
Beispiel Steuerungstabelle.....	41
Vorlage Steuerungstabelle.....	42

Projektmanagement - was ist das?

Projektmanagement erleichtert Planung und Organisation

In modernen Organisationen läuft heutzutage nichts mehr ohne Projektmanagement, und auch für Schulen kann diese Form der Arbeitsorganisation eine Bereicherung sein. Dabei funktioniert die Schulentwicklung schon jetzt kaum ohne Projekte, also Vorhaben, die außerhalb des alltäglichen Lehrbetriebs dafür sorgen, dass Schulen ihren Veränderungs- und Entwicklungsprozess gestalten können. Auch die Gesundheitsförderung im Schulalltag ist ein Ziel, welches sich sehr gut durch gelungenes Projektmanagement erreichen lässt. Daher möchten wir einen kurzen Blick auf die wesentlichen Elemente des Projektmanagements werfen.

Projekte zeichnen sich durch die folgenden Eigenschaften aus:

Einmaligkeit

Ein Projekt ist eine einmalige, nicht wiederkehrende Aufgabe – zum Beispiel die Einführung eines neuen Curriculums.

Neuartigkeit

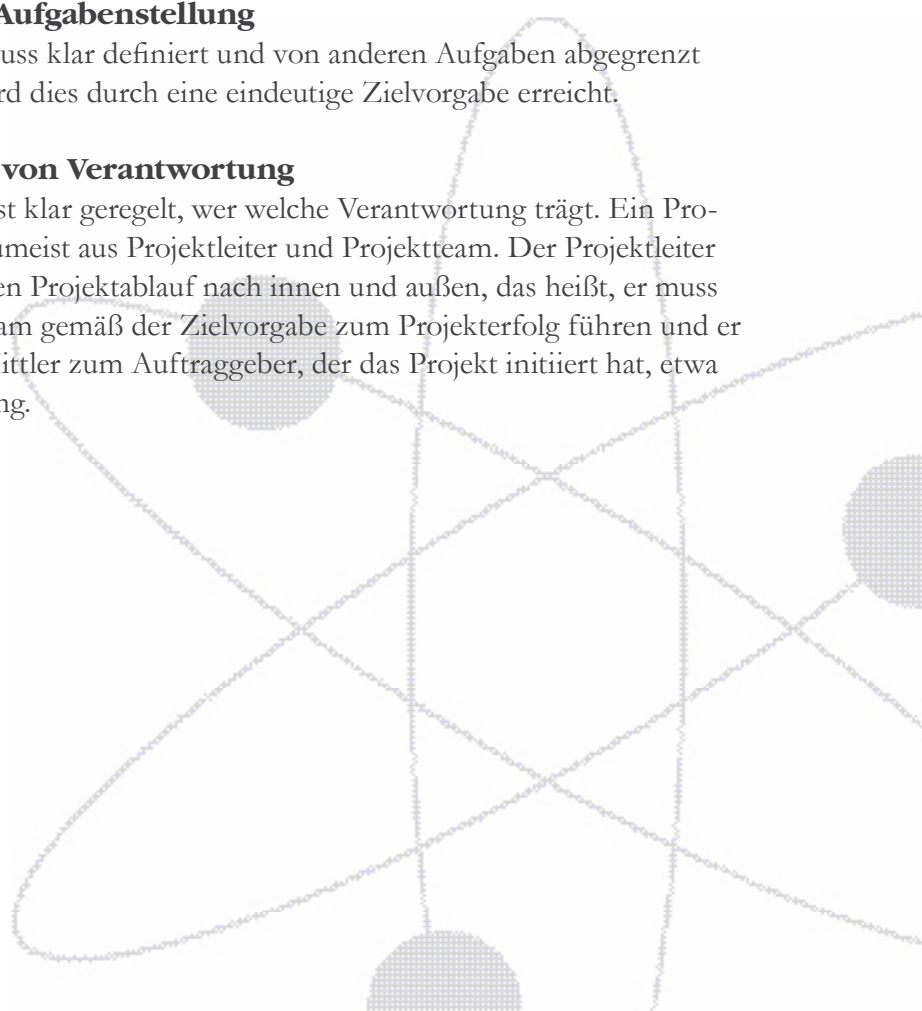
Projekte beschreiten neue Wege, sie initiieren Veränderung durch die Bearbeitung eines neuen Themas.

Eindeutige Aufgabenstellung

Ein Projekt muss klar definiert und von anderen Aufgaben abgegrenzt sein. Meist wird dies durch eine eindeutige Zielvorgabe erreicht.

Zuordnung von Verantwortung

In Projekten ist klar geregelt, wer welche Verantwortung trägt. Ein Projekt besteht zumeist aus Projektleiter und Projektteam. Der Projektleiter strukturiert den Projektablauf nach innen und außen, das heißt, er muss sein Projektteam gemäß der Zielvorgabe zum Projekterfolg führen und er fungiert als Mittler zum Auftraggeber, der das Projekt initiiert hat, etwa die Schulleitung.



Begrenzte Ressourcen

Projekte zeichnen sich durch begrenzte Ressourcen aus. Damit ist zum Beispiel die Arbeitszeit der Mitarbeitenden im Projekt gemeint. Lehrkräfte etwa können nur einen sehr begrenzten Teil ihrer Arbeitszeit in die Projektarbeit investieren, da sie durch den tagtäglichen Lehrbetrieb ausgelastet sind. Auch finanzielle Ressourcen können hierbei eine Rolle spielen. Gerade die Begrenzung von Ressourcen macht ein strukturiertes Managen von Projekten nötig, um ambitionierte Ziele trotz knapper Mittel verwirklichen zu können.

Zeitliche Befristung

Ein Projekt hat einen klar definierten Anfang und ein klar definiertes Ende.

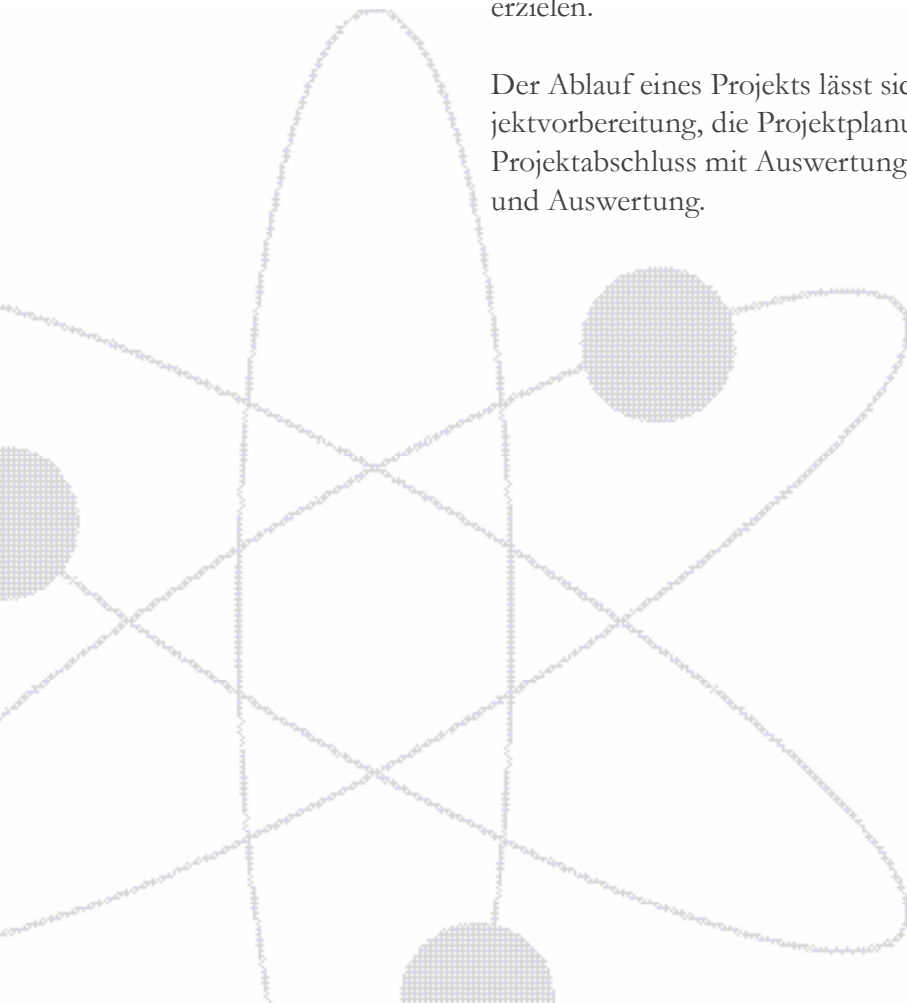
Miteinander verbundene Teilaufgaben

Der Projektablauf besteht aus definierten Phasen und Teilaufgaben.

Zielsetzung für ein Gesamtergebnis

Projekte zeichnen sich durch Ergebnisorientierung aus. Ein Projekt wird mit dem Ziel initiiert, ein ganz bestimmtes, messbares Ergebnis zu erzielen.

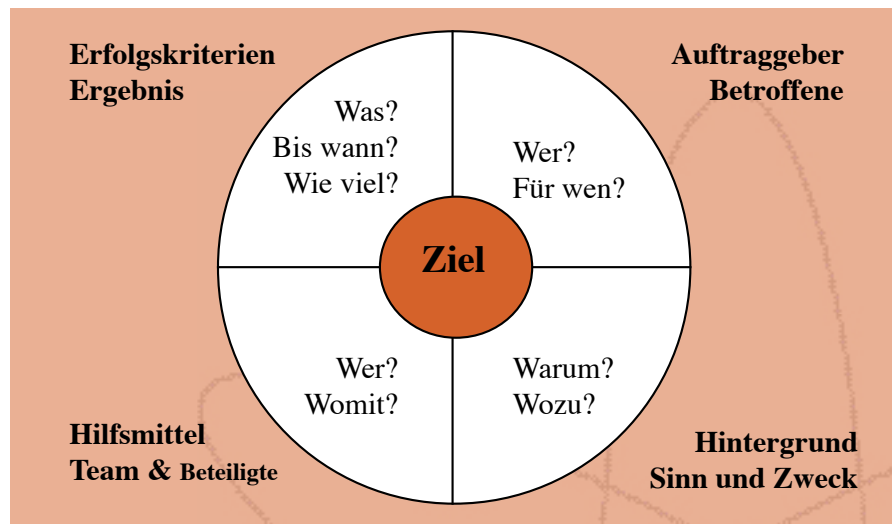
Der Ablauf eines Projekts lässt sich in vier Phasen gliedern: die Projektvorbereitung, die Projektplanung, die Projektdurchführung und der Projektabschluss mit Auswertung, oder kurz: Definition, Planung, Aktion und Auswertung.



Projektmanagement - Definition

Zuerst muss allen Beteiligten klar sein, worum es überhaupt geht. Was zunächst trivial klingt, ist der häufigste Grund für das Scheitern von Projekten. Unterschiedliche Vorstellungen, welches Ziel verfolgt wird – etwa zwischen dem Auftraggeber und der Projektleitung – führen mitunter zu Irritation und Enttäuschung. Deswegen sollte ausreichend Zeit für die unmissverständliche Klärung des Auftrags investiert werden. Dabei muss sowohl beim Projektteam mit seinem Leiter als auch beim Auftraggeber und allen anderen Beteiligten (zum Beispiel dem Kollegium) Klarheit über Sinn und Zweck des jeweiligen Projekts herrschen.

Ein Projektziel ist dabei, die gedankliche Vorwegnahme eines künftigen Zustands. Wenn man zum Beispiel möchte, dass alle Schülerinnen und Schüler am neu geschaffenen Bewegungsangebot in den Schulpausen teilnehmen, ist das der Zustand, den es zu erreichen gilt. Es gilt also zu überlegen, wie die Schülerinnen und Schüler motiviert werden können, wie das Angebot zugänglich gemacht werden kann, welche Ressourcen dazu zur Verfügung stehen usw. Ziele haben dabei drei Funktionen: Orientierung, Motivation und Kontrolle.



FRAGEN ZUR ZIELFOKUSSIERUNG

Orientierung

Ziele geben allen Projektbeteiligten die Richtung für sämtliche Aktivitäten des Projekts vor. Erst dadurch kann bewertet werden, ob einzelne Maßnahmen förderlich oder hinderlich für den Projektverlauf und das Erreichen der Ziele sind. Wer sein Ziel nicht kennt, kann auch keine Lösungsalternativen finden und auswählen.

Motivation

Durch die gemeinsame Vereinbarung von Zielen wirken diese als Motivationsfaktor für die Projektbeteiligten. Die Projektziele dienen dabei der Identifikation mit dem Projekt. Das Erreichen von Zwischenzielen schafft Erfolgserlebnisse und stärkt den Teamgeist.

Kontrolle

Erst wenn man weiß, was man erreichen will, kann man den Projektfortschritt beurteilen. Die Projektziele sind die Basis für die Überwachung des Projektverlaufs und Gradmesser für den Erfolg oder Misserfolg des Projekts.

Ohne konkrete Ziele kann man kaum beurteilen, welchen Aufwand das Projekt nach sich ziehen wird. Meist ist dieser höher, als zunächst gedacht, was zu Frustration und Konflikten führen kann. Zudem weiß man nicht, welche Informationen und Ressourcen benötigt werden, um das Projekt zum Erfolg zu führen. Man setzt unter Umständen falsche Prioritäten und bewertet Lösungsalternativen falsch. Dies wird sich negativ auf die Motivation des Projektteams auswirken und auch bei anderen Beteiligten wird die Bereitschaft zur Unterstützung sinken.

Es empfiehlt sich also, sich die Projektziele auch während des Projektverlaufs ständig bewusst zu machen. Die W-Fragen helfen dabei, Ziele zu fokussieren. Dabei stellt man Fragen zu den Erfolgskriterien und zum Ergebnis (Was?, Bis wann?, Wie viel?, etc.), zum Auftraggeber und weiteren Betroffenen (Wer?, Für wen?, etc.), zu dem Hintergrund und dem Sinn und Zweck des Projekts (Warum?, Wozu?, etc.) sowie zu den Ressourcen, Hilfsmitteln, zum Team und anderen Projektbeteiligten (Wer?, Womit?, etc.).

Projektmanagement - Planung

Die Planung eines Projekts besteht aus den folgenden Schritten

1. Überblick gewinnen und Informationen sammeln
2. Beteiligte analysieren und bewerten
3. Aufgaben und Rollenklärung
4. Aufgaben strukturieren – Projektstrukturplan
5. Aktivitäten koordinieren – Projektablaufplan
6. Risikoanalyse

1. Überblick gewinnen

Nachdem der Auftrag des Projekts geklärt und alle Ziele ausgehandelt sind, schafft sich der Projektleiter mit seinem Team einen Überblick über den Umfang und die Reichweite des Projekts. Dabei müssen alle Informationen gesammelt werden, die das Projekt mittelbar oder unmittelbar betreffen, zum Beispiel:

- Welche Personen sind von dem Projekt in der Durchführungsphase betroffen?
- Welche Personen werden nach Abschluss des Projekts betroffen sein?
- Welche Mitarbeiter (Projektteam) stehen mir zur Verfügung?
- Welche Kompetenzen (z.B. im Projektteam) sind für die Durchführung des Projekts notwendig? Welche Kompetenzen sind bereits vorhanden, welche müssen entwickelt werden?
- Welche Fachinformationen sind für die Durchführung nötig? Woher können diese beschafft werden?

- Welche finanzielle Unterstützung wird benötigt? Welche Quellen können „angezapft“ werden? Gibt es Kooperationspartner außerhalb der Schule? Wie können diese für das Vorhaben gewonnen werden?

Dabei ist es wichtig, zunächst so viele Informationen wie möglich zu sammeln, auch wenn sie den Projektinhalt zunächst nur am Rande betreffen. Für die folgende Analyse der Beteiligten und Risiken ist ein möglichst umfangreicher Überblick über das Thema sehr hilfreich. Dabei bietet es sich an, auch die Projektmitglieder und ggf. den Auftraggeber in die Informationsgewinnung (zum Beispiel durch ein Brainstorming) mit einzubinden. Hier gilt die Alltagsweisheit, dass viele Augen mehr sehen als zwei.

2. Beteiligte analysieren

Organisationen bestehen aus Personen mit eigenen Werten, Motiven und Zielvorstellungen. Dabei ist keinesfalls immer sicher, dass alle am gleichen Strang ziehen. Konkurrierendes Verhalten ist keine Seltenheit, selbst dann, wenn den Beteiligten bewusst ist, dass dies der Sache nicht dient. Durch die Besonderheiten von Projekten (einzigartig, neuartig, etc.) stehen diese meist unter besonderer Beobachtung. Daher ist es wichtig, die wichtigsten Personen von Anfang an einzubinden, damit diese das Projekt nicht zum Scheitern bringen können. Eine bewährte Methode ist dabei, die Personen anhand des Grades ihrer Zustimmung zum Projekt und ihrer Macht bzw. Kraft zu bewerten. So gibt es beispielsweise Pro-Kräfte, die dem Projekt grundsätzlich positiv gegenüberstehen, wie auch Contra-Kräfte. Die Bewertung der Kraft von Personen oder Gruppen erfolgt kontextbezogen,

so wird beispielsweise das Potenzial der Schulleitung, das Projekt zu fördern oder zu behindern, größer sein als das eines einzelnen Schülers. Von einer hinreichend großen Gruppe von Schülerinnen und Schülern hingegen geht eine größere Gefahr aus oder sie bietet eine größere Chance für die Unterstützung des Projekts.

3. Aufgaben und Rollenklärung

Aus den gesammelten Informationen und den Zielen lassen sich nun die Aufgaben ableiten, die als Teilschritte zum Projekterfolg führen sollen. Dabei geht man nicht anders vor als im beruflichen Alltag: Wenn eine größere Aufgabe gewissenhaft erledigt werden soll, erstellt man zunächst eine To-Do-Liste mit allen anstehenden Aktivitäten. Die Frage „Was ist alles zu tun?“ ist wichtig, um das Projekt in seiner Gesamtheit zu erfassen und nichts zu vergessen.

Pro- Kräfte/ Unterstützung		Contra-Kräfte/ Hindernisse	
Kraft	Bewertung	Kraft	Bewertung

BEISPIEL EINER KRÄFTEANALYSE

Zusammen mit der Analyse der Beteiligten, die auch das Projektteam umfasst, wird nun deutlich, welche Personen für den Projektverlauf benötigt werden. Ist es sinnvoll, zum Beispiel eine Art Schriftführer für die Dokumentation und weitere administrative Tätigkeiten zu benennen? Benötigt man einen Finanzexperten, der sich um das Budget kümmert? Eine klare Rollenklärung ist wichtig, damit jeder seine Aufgabe während des Projektverlaufs kennt. Diese Transparenz beugt Missverständnissen vor und

dient, ähnlich wie bei den Projektzielen, der Identifikation mit dem Projekt. Außerdem wird meist erst im Verlauf der Rollenklärung klar, wie viele Personen überhaupt benötigt werden, um das Projekt zu stemmen.

4. Aufgaben strukturieren – Projektstrukturplan

Es empfiehlt sich, die gesammelten Aufgaben und Aktivitäten mit Hilfe einer visuellen Darstellung zu strukturieren. Im Projektmanagement benutzt man hierbei den sogenannten Projektstrukturplan. Im Gegensatz zur oben erwähnten To-Do-Liste ist ein Projektstrukturplan hierarchisch und mit mehreren Ebenen aufgebaut. Ein sehr großes Projekt wird dabei zunächst in mehrere Teilprojekte unterteilt. Dies schafft Übersichtlichkeit und eröffnet zudem die Möglichkeit, Teilprojekte parallel durch verschiedene Personen oder Teams bearbeiten zu lassen. Die Teilprojekte wiederum kann man auf der nächsten Gliederungsebene in Arbeitspakete und Teilaufgaben untergliedern, die kleinsten Einheiten im Projektstrukturplan.

Beispiel eines Projekts

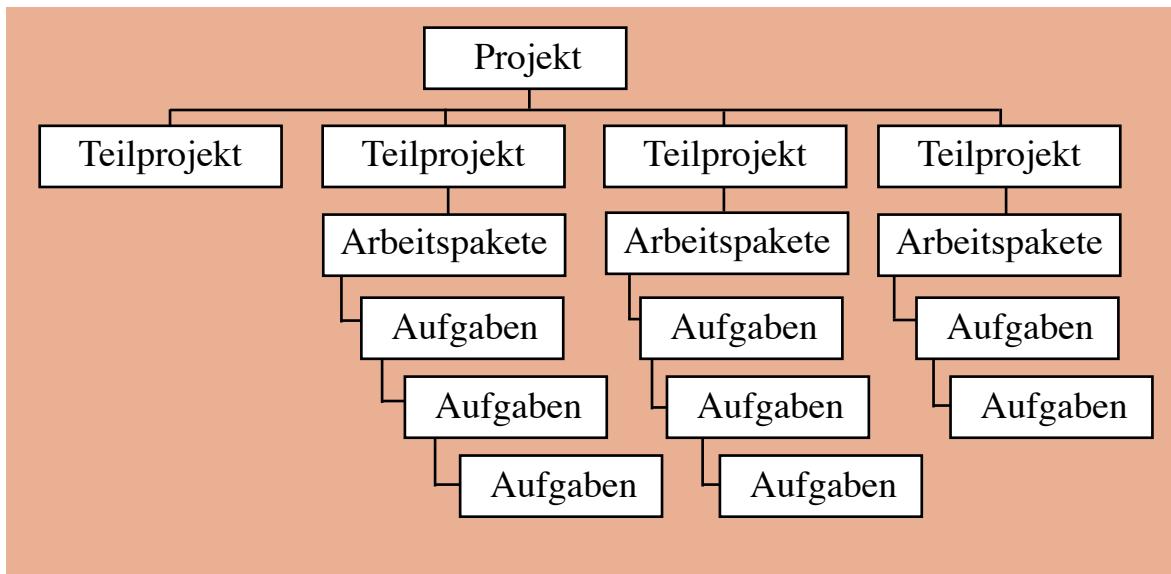
Das Projekt soll ein neues Wahlpflichtfach „Gesundheitsförderung“ in die Jahrgangsstufe 8 einführen. Dazu sind mehrere Teilprojekte angedacht, die sich wiederum in Arbeitspakete und Teilaufgaben untergliedern lassen:

Teilprojekt 1: Qualifizierung der Lehrkräfte

Arbeitspaket 1.1: Erfassen des Qualifizierungsbedarfs
 Teilaufgabe 1.1.1: Fragebogen entwickeln
 Teilaufgabe 1.1.2: Fragebogen auswerten

Teilprojekt 2: Analyse der gesundheitsfördernden Maßnahmen an der Schule

Arbeitspaket 2.1: Sammeln von Informationsmaterial
 Teilaufgabe 2.1.1: Informationsmaterial der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird gesammelt und ausgewertet
 Teilaufgabe 2.1.2: Informationsmaterial des aid Infodienstes wird gesammelt und ausgewertet



SCHEMA EINES PROJEKTSTRUKTURPLANS

Der Projektstrukturplan visualisiert pyramidenförmig von unten nach oben, welche Schritte nötig sind, um die nächste Ebene zu erreichen und das Projekt damit einen Schritt weiter zu bringen. Außerdem wird deutlich, welche Aktivitäten gleichzeitig laufen können und welche voneinander abhängen. So kann zum Beispiel erst mit dem Gewinnen von Kooperationspartnern begonnen werden, wenn ich in einem ersten Schritt festgestellt wurde, welche Partner für das Projekt überhaupt in Frage kommen.

Schon jetzt können an die Kolleginnen und Kollegen in ihren definierten Rollen (siehe Phase 3) einzelne Arbeitspakete verteilt werden. Vielleicht zeigt sich bereits an dieser Stelle, welche Arbeitspakete und Teilaufgaben an externe Stellen ausgelagert werden können (z.B. die Durchführung einer Bewegungs-AG im Nachmittagsbereich).

5. Aktivitäten koordinieren – Ablaufplan

Nachdem das Projekt inhaltlich mit Hilfe des Projektstrukturplans in verschiedene Einzelteile zerlegt wurde, müssen diese nun in eine zeitlich sinnvolle Reihenfolge gebracht werden. Hierzu wird ein Ablaufplan erstellt. Anhand eines waagerechten Zeitstrahls werden die Arbeitspakete nacheinander aufgereiht. Parallel laufende Aktivitäten stehen dabei untereinander. Im Vorfeld muss dazu der Aufwand eines jeden Arbeitspakets geschätzt und dies in der visuellen Darstellung berücksichtigt werden. Ergebnis ist ein Balkendiagramm. Die Balken unterscheiden sich in der Länge, welche den zeitlichen Aufwand des jeweiligen Arbeitspakets beschreibt. Wird zum Beispiel das Arbeitspaket 2.1. (Sammeln von Informationsmaterial) mit einem Aufwand von drei Arbeitstagen geschätzt, erhält der entsprechende Balken eine Länge von drei Einheiten (entlang des Zeitstrahls).

Eine wichtige Hilfe im Ablaufplan kann die Visualisierung von Zwischenzielen sein. Im Projektmanagement nennt man dies „Meilensteine“. Diese Meilensteine beschreiben einen Zustand, der erreicht werden muss, um die nächste Hürde des Projekts zu nehmen, zum Beispiel: „Eine schriftliche Ist-Analyse in Form eines Fragebogens zu gesundheitsfördernden Angeboten in der Schule liegt vor und kann für die Planung neuer gesundheitsfördernder Maßnahmen verwendet werden“. Meist beschreiben Meilensteine den Abschluss eines Teilprojekts oder einer Teilaufgabe, die man im Projektstrukturplan festgelegt hat. Anhand der Meilensteine lässt sich nun ein Weg durch das Projekt erkennen, somit ist der gesamte Projektverlauf gedanklich vorweggenommen. Außerdem ist der Ablaufplan während des Projektverlaufs das wichtigste Instrument des Projektleiters, um zu kontrollieren, wo sich das Projekt gerade befindet. Gerade bei komplexen Projekten mit zahlreichen internen und externen Beteiligten sind Projektstruktur- und Ablaufplan unersetzlich, um nicht den Überblick zu verlieren und Projekte sicher steuern zu können.

6. Risikoanalyse

Bereits bei der Analyse der Beteiligten wird klar, wie wichtig es ist, Risiken von Beginn an zu erkennen und in der Planung zu berücksichtigen.

Dabei ist es nicht nur wichtig, die Spitzen der Eisberge zu erkennen, sondern alle relevanten Informationen entsprechend einzuordnen und zu bewerten, immer unter der Fragestellung: „Ist dies eine Gefahr für das Projekt oder nicht?“ Die Risikoanalyse beginnt dabei bereits beim Sammeln der Informationen und begleitet den Prozess der Planung bis zur Erstellung der oben genannten Pläne. Erst jetzt, wenn der gedachte Weg durch das Projekt bekannt ist, können die Risiken realistisch eingeschätzt werden. Dabei sollte für jedes Risiko eine Handlungsalternative überlegt werden oder eine Strategie, wie das Risiko vermieden oder abgeschwächt werden kann.

Beispiel einer Strategieplanung

Risiko: die Schulleitung unterstützt das Projekt nicht mehr oder nur noch in geringem Maße

Strategie: Schulleitung regelmäßig über Projektfortschritt informieren und dabei herausstellen, welchen Nutzen das Projekt für die Schulentwicklung haben wird

Je gewissenhafter die Motive und Ziele der Beteiligten analysiert wurden, desto leichter fällt die abschließende Risikoanalyse. Anhand der Meilensteine im Ablaufplan werden zudem „neuralgische Punkte“ des Projekts deutlich.

Projektmanagement - Aktion

Während die ersten beiden Phasen des Projektmanagements sehr umfangreich sein können, ist die eigentliche Projektdurchführung meist ein Selbstläufer, wenn man zuvor seine „Hausaufgaben“ gemacht hat. Der Projektleiter oder die Projektleiterin hat hierbei die Prozessverantwortung, er/sie sorgt also dafür, dass die erarbeitete Planung praktisch umgesetzt wird und passt die Pläne entsprechend an, wenn sich Änderungen ergeben (etwa wenn ein Arbeitspaket länger dauert, als zunächst angenommen, oder wenn Kolleginnen und Kollegen durch Krankheit ausfallen etc.). Wichtig ist hierbei, dass im Vorfeld

- alle Zuständigkeiten und Verfahren festgelegt wurden
- die Projektleitung bzw. eine Sprecherin/ein Sprecher des Gesundheitsteams bestimmt ist
- klare Vereinbarungen über den Verlauf getroffen wurden und
- die Kommunikation koordiniert wurde.

Auf den Punkt gebracht: die Spielregeln für das Arbeiten im Projekt müssen festgelegt und für jeden transparent und nachvollziehbar sein.

Vorteile des Projekts für die Schule herausstellen

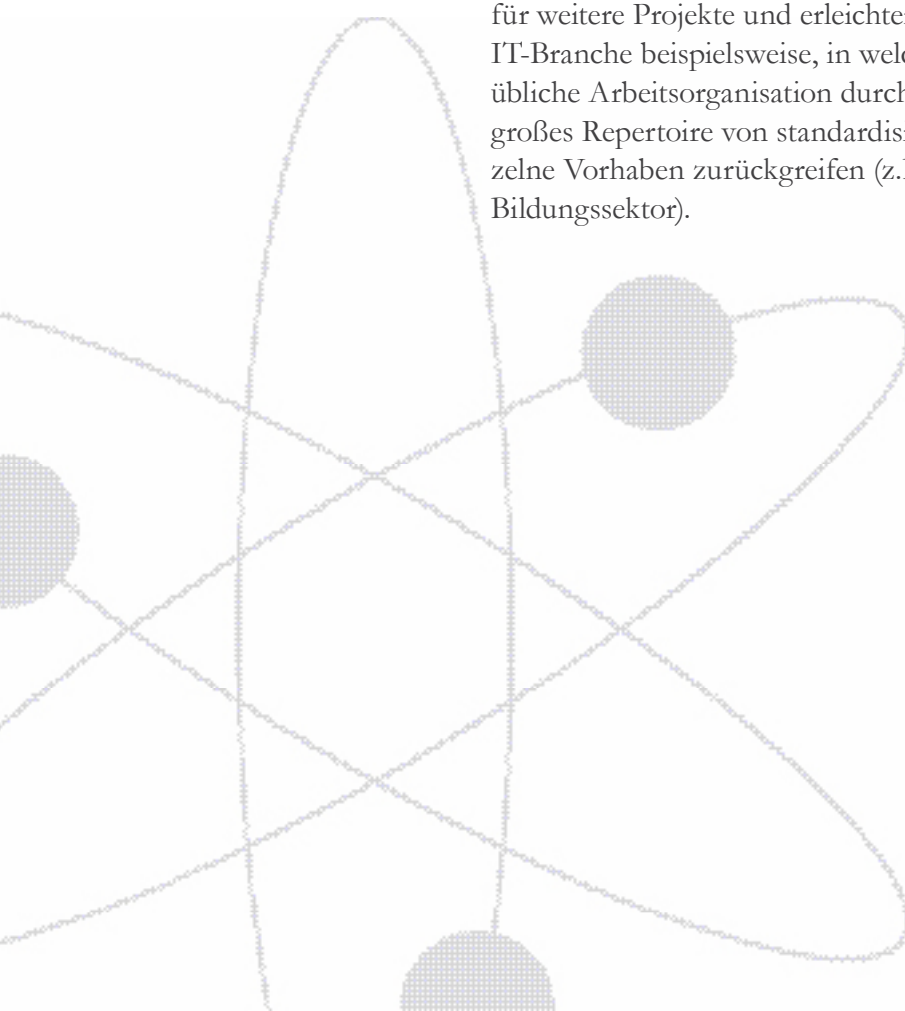
Die Projektleitung oder der/die Sprecher/-in übernimmt meistens zusätzlich die Rolle der Außendarstellung und Dokumentation (in größeren Projekten können diese Aufgaben auch delegiert werden). Wie bereits mehrfach erwähnt, werden Projekte neben der Routinearbeit vom Umfeld meist mit Skepsis betrachtet. Eine Außendarstellung im Sinne des Selbstmarketing ist oft nötig, um im Kontext der Organisation Sinn und Zweck des Projekts zu kommunizieren. Dabei soll sich nicht von dem Alltagsgeschäft abgehoben werden, vielmehr ist es wichtig, immer wieder zu vermitteln, welchen Vorteil der Schulalltag vom erfolgreichen Ergebnis des Projektes haben wird. Das fördert die Akzeptanz des eigenen Wirkens und mindert Risiken, zum Beispiel in Form von Gegenwind aus dem Kollegium, ungemein.

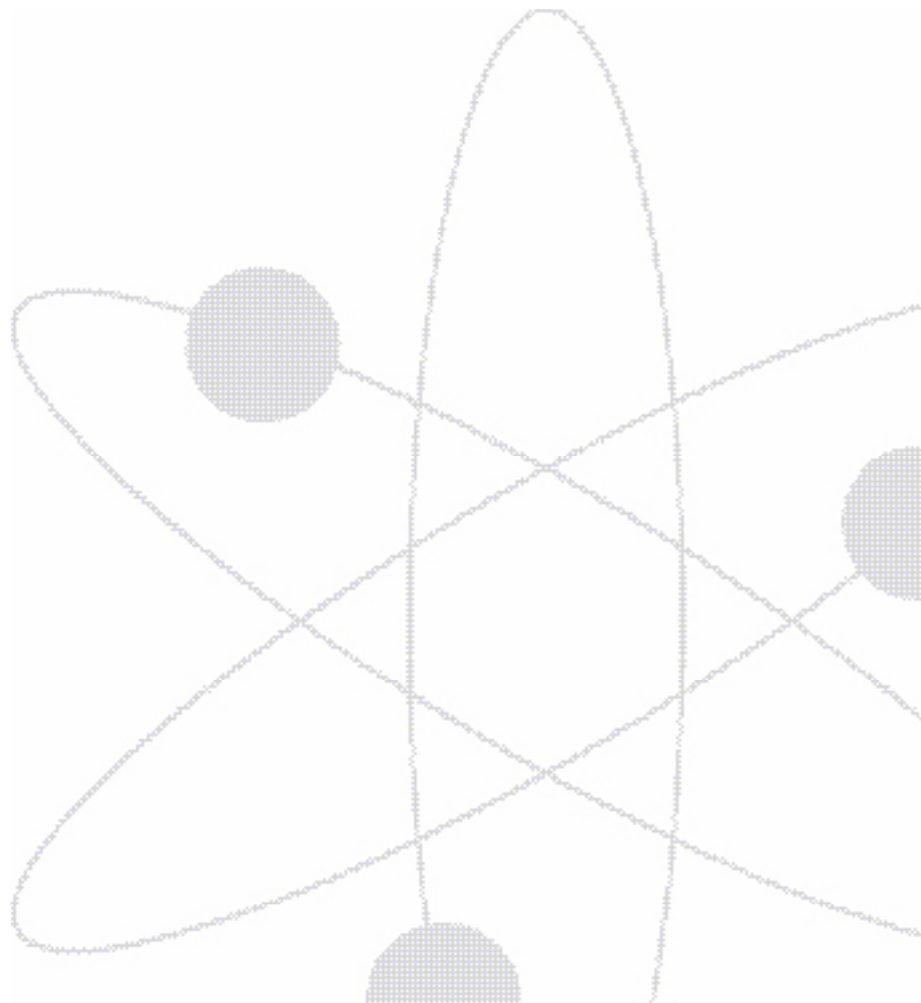
Zuletzt müssen bei einem gelungenen Projektmanagement alle Schritte dokumentiert werden, um Rückschlüsse auf folgende Projekte ziehen zu können. Die Dokumentation ist der erste Schritt in den Abschluss und die Auswertung eines Projekts.

Ein Projekt ist beendet, wenn der in Phase 1 definierte Zielzustand erreicht worden ist. Oft führen Projekte etwas Neues ein, was mit dem Abschluss des Projektes in den Arbeitsalltag integriert ist (z.B. ein neues Wahlpflichtfach). Um die Abwicklung künftiger Projekte zu erleichtern und die Ergebnisse, zum Beispiel auch über unüberwindbare Hindernisse während des Projektverlaufs, zu sichern, wird ein Projektabschlussbericht verfasst, meist vom Projektleiter selbst. Darin werden die Fragen behandelt: Wurde das Ziel in vollem Umfang erreicht? Welche Bedeutung hat das Ergebnis für die Zukunft/für weitere Projekte? Welche Qualitätsmaßstäbe wurden angesetzt? Welche Indikatoren werden herangezogen, um auch künftig den Erfolg des Projekts messen zu können? Der Projektbericht dient der strukturierten Erfassung, was gut und was schlecht lief während des Projektablaufs. Nur so stellen sich Lerneffekte für künftiges Projektmanagement ein.

**Dokumentation schafft
Nachhaltigkeit**

Die oft stiefmütterlich behandelte Dokumentation besitzt dabei den gleichen Wert wie das eigentliche Projektergebnis. Sie stellt Transparenz sicher und lässt auch mit zeitlichem Abstand nachvollziehen, welche Maßnahmen seiner Zeit getroffen wurden, um das entsprechende Ergebnis zu erreichen. Projektdokumentationen sind eine wichtige Ressource für weitere Projekte und erleichtern die Projektplanung ungemein. Die IT-Branche beispielsweise, in welcher sich Projektmanagement als die übliche Arbeitsorganisation durchgesetzt hat, kann inzwischen auf ein großes Repertoire von standardisierten Projektstrukturplänen für einzelne Vorhaben zurückgreifen (z.B. die Einführung einer Homepage im Bildungssektor).





Vorlage Ist-Analyse*

Liebe Schülerinnen und Schüler,
wir - das Gesundheitsteam - möchten unsere Schule noch gesünder gestalten. Gerne möchten wir Eure Ideen und Wünsche mit einbeziehen und möchten Euch daher bitten, den Fragebogen sorgfältig auszufüllen.

Bewegung:

Welches zusätzliche Sportangebot würdest Du Dir nachmittags nach dem Unterricht wünschen und auch daran teilnehmen?

Welches zusätzliche Sportangebot würdest Du Dir in der Mittagspause wünschen und auch daran teilnehmen?

Entspannung:

Welche Ideen (z.B. Angebote, Räume) hast du zu dem Thema Entspannung?

Gesunde Ernährung:

Würdest Du das Angebot annehmen, wenn es in der Schule täglich Äpfel für die Schülerinnen und Schüler gäbe?

- Ja, ich würde jeden Tag mindestens einen Apfel essen.
- Nein.

Würdest Du gerne während des Unterrichts Wasser trinken dürfen?

- Ja
- Nein

Frühstückst Du morgens zu Hause?

- Ja
- Nein

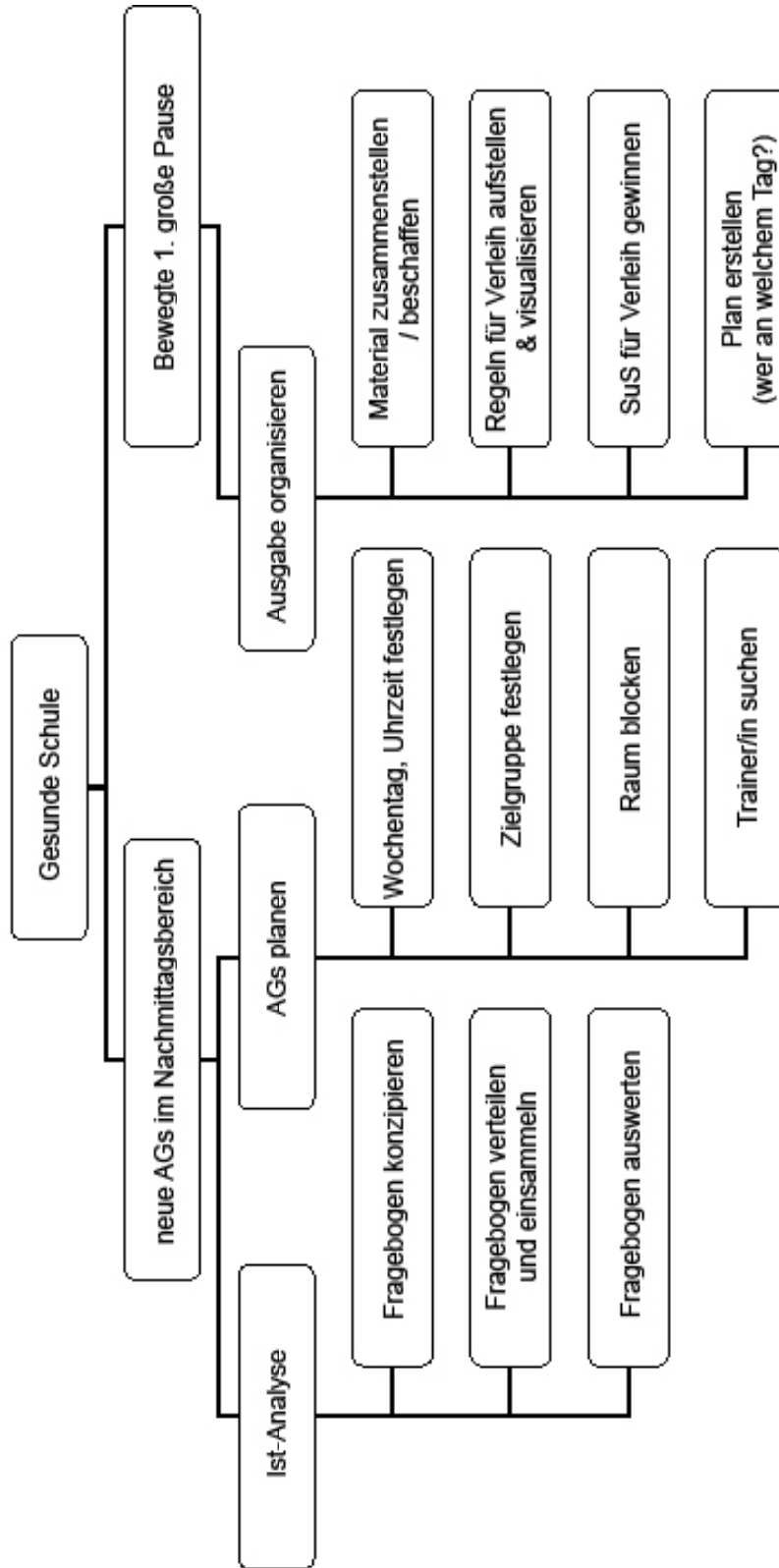
* entwickelt von der Hauptschule Mommsenstraße in Köln



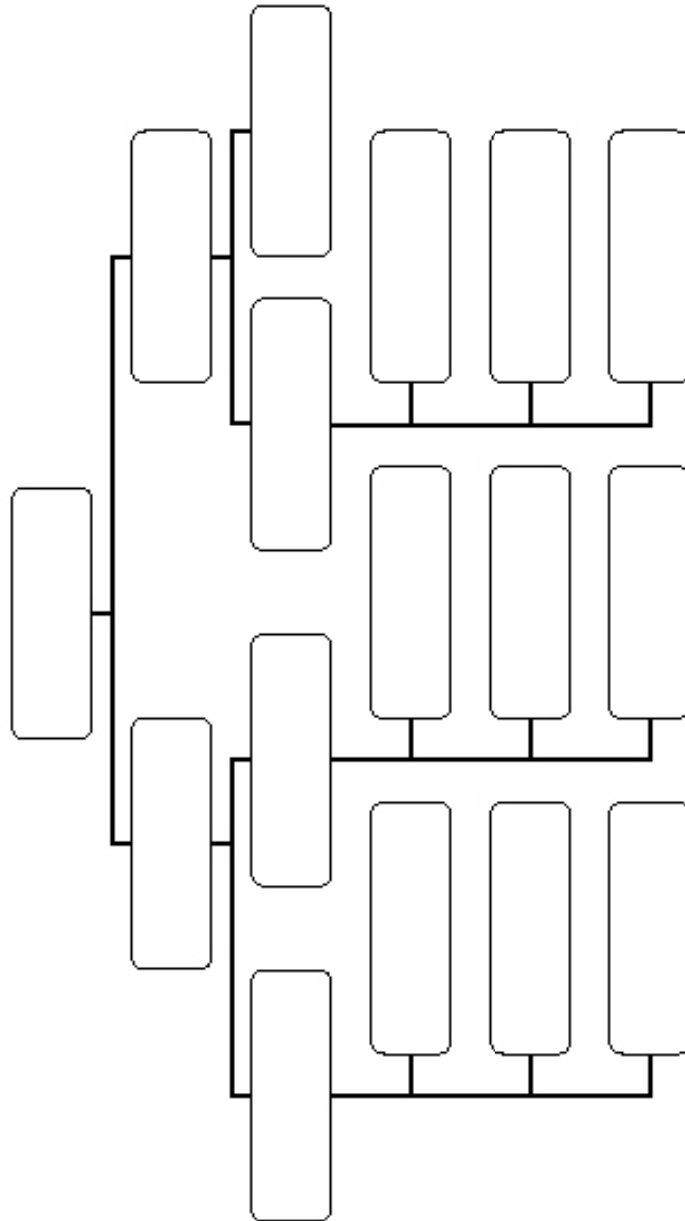
Was bedeutet für Dich „Gesunde Schule“?

Deine Ideen und Anregungen zum Thema gesunde Schule:

Beispiel Projektstrukturplan



Vorlage Projektstrukturplan



Beispiel Steuerungstabelle

Nr.	Gesundheitsziel	Zwischenziele/Milestones	Maßnahme	Verantwortliche	Termine
1	Schülerinnen & Schüler bewegen sich pro Tag 45 Minuten mehr			Gesundheitsraum	2012
1.1		Konzept für die Schule ist entwickelt und verabschiedet			15. Mai 2011
1.1.1			2 Treffen des Gesundheitszweams zur Konzeptentwicklung		31. März 2011
1.1.2			Verabschiedung Schulkonferenz		10. April 2011
1.2		3 AGs sind im Nachmittagsbereich implementiert			15. April 2011
1.2.1			Id-Analyse (was gibt es schon? was wird noch gemacht?) ist erstellt und ausgewertet		03. Mai 2011
1.2.1			Id-Analyse (was gibt es schon? was wird noch gemacht?) ist erstellt und ausgewertet		10. April 2011
1.2.1			Kooperationspartner für neue AGs sind akquiriert		20. April 2011
1.2.2			AGs werden beworben		20. April 2011 (fortlaufend)
1.2.3			Start der AGs		03. Mai
1.3		Bewegte Pausen werden im Deutsch-, Mathe- und Fremdsprachenunterricht regelmäßig umgesetzt			
1.3.1			...		
1.3.2			...		
1.4		Bewegungsangebot steht in Pause allen Schülerinnen und Schülern zur Verfügung			
1.4.1			...		
1.5		Einmal im Halbjahr findet ein gesundheitsfördernder Event statt			
1.5.1			...		
1.6		Der benachbarte Sportverein bietet einmal wöchentlich Fußball für Mädchen auf dem Schulhof an			
1.6.1			...		

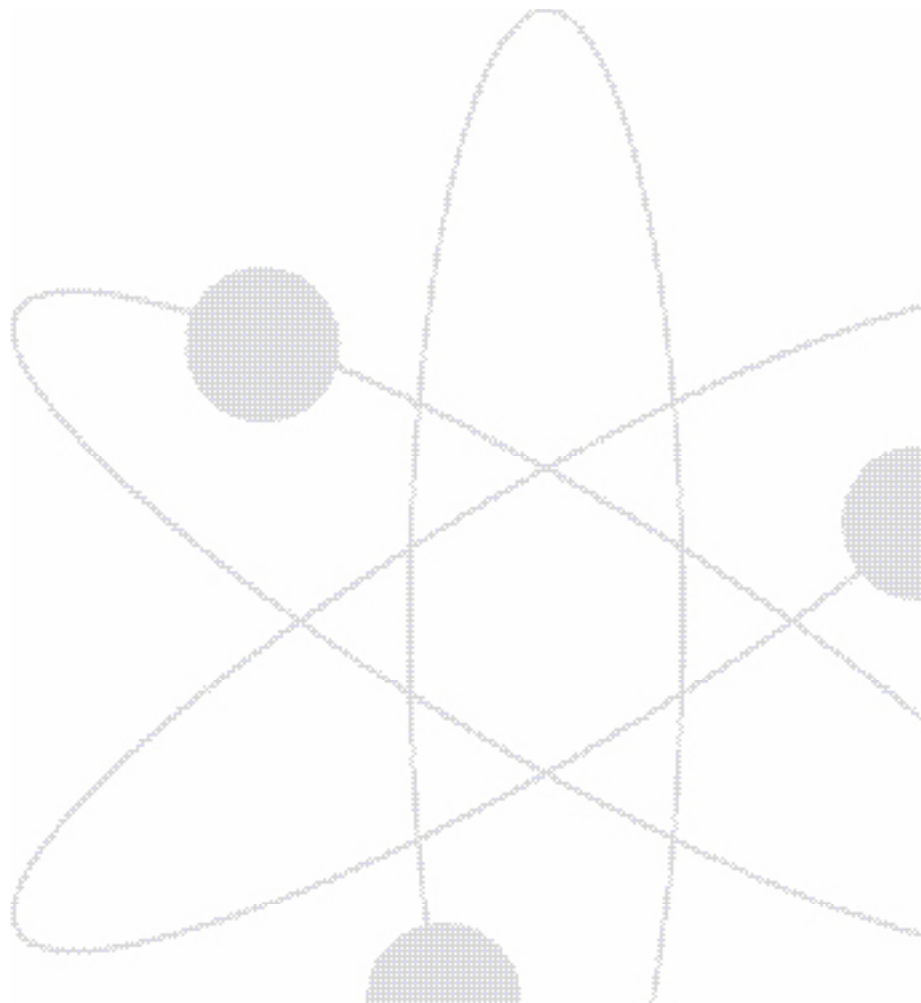


Vorlage Steuerungstabelle

Nr.	Gesamtheitsziel	Zwischenziele/Milestones	Maßnahme	Verantwortliche	Termine
1					
1.1					
1.1.1					
1.1.2					
1.1.3					
1.1.4					
1.2					
1.2.1					
1.2.1					
1.2.2					
1.2.3					
1.2.4					
1.3					
1.3.1					
1.3.2					
1.3.3					
1.3.4					

Nr.	Gesundheitsziel	Zwischenziele/Milestones	Maßnahme	Verantwortliche	Termine
2					
2.1					
2.1.1					
2.1.2					
2.1.3					
2.1.4					
2.2					
2.2.1					
2.2.2					
2.2.3					
2.2.4					
2.3					
2.3.1					
2.3.2					
2.3.3					
2.3.4					





Kapitel III

Das Gesundheitsteam - gemeinsam für mehr Gesundheit

Etablierung von Gesundheitsteams - Partizipation und Peer-Ansatz	46
Ganzheitliche Gesundheitsförderung.....	49
Die Qualifizierung der Gesundheitsteams.....	53

Materialien

Checkliste zur Teambildung	63
Spieleanleitungen für Team-Spiele.....	65
Beispiel Feedbackbogen.....	68
Beispiel Teilnahmezertifikat.....	69

Etablierung von Gesundheitsteams - Partizipation und Peer - Ansatz

Gesundheitsteams als grundlegendes Element der Gesundheitsförderung

Das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten legt größten Wert auf Partizipation der Zielgruppe, in diesem Fall insbesondere auf Schülerinnen und Schüler. Die Beteiligung der Zielgruppe bei Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderung sichert langfristig den Erfolg gesundheitsfördernder Maßnahmen - das belegen zahlreiche Studien. Daher ist das Kernelement der Bündnisarbeit die Etablierung eines sogenannten Gesundheitsteams an der Schule. Diese Teams bestehen dabei gleichermaßen aus Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften sowie Schulsozialarbeiterinnen und -arbeitern. Ebenfalls förderlich ist es, wenn Externe aus nahegelegenen Jugendeinrichtungen und/oder Vereinen das Team unterstützen und wenn engagierte Eltern für die Arbeit des Teams gewonnen werden können. Eltern sind wichtige Partner in der Gesundheitsförderung, da sie ihren Kindern als Vorbild dienen.

Realistische Ziele definieren

Für die Schule ist es wichtig, dass die Gesundheitsteams sich dabei eigene, schulspezifische Ziele in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressregulation setzen. Erst dann werden im nächsten Schritt die gesundheitsfördernden Maßnahmen geplant (siehe Kapitel IV „Maßnahmen planen, durchführen und dokumentieren“). Um als Team zusammenzuwachsen, möglichst realistische Ziele definieren zu können und Erfolg versprechende Maßnahmen planen zu können, werden die Gesundheitsteams entsprechend qualifiziert. Diese Qualifizierung wird im folgenden Kapitel dargestellt. Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte

Peer & Peer-Group

Der Begriff „Peer“ leitet sich vom lateinischen „Par“ ab, was soviel wie „Gleich“ oder „Gleichartig“ bedeutet. Damit sind zumeist Gleichaltrige gemeint – also etwa Schülerinnen und Schüler der gleichen Jahrgangsstufe. Peer bedeutet aber zudem „gleichrangig“, so sind beispielsweise Geschwister verschiedenen Alters gegenseitige Peers, da sie im Kontext der Familie (Eltern – Kind) den gleichen Rang besitzen.

und Schulsozialarbeit werden hierbei gemeinsam geschult und darauf vorbereitet, Aktionen und Events an ihren Schulen zu planen, durchzuführen, zu dokumentieren und zu evaluieren und die Gesundheit ihrer Mitschülerinnen und -schüler sowie des Lehrerkollegiums zu verbessern.

Die frühzeitige Einbindung der Schülerinnen und Schüler hat zahlreiche Vorteile:

Vorteile der Partizipation

- **Gesundheit ist ein individuelles Thema.** Mit der Zusammensetzung der Gesundheitsteams wird den Schülerinnen und Schülern signalisiert, dass ihre eigene Lebenswelt ernst genommen und berücksichtigt wird.
- **Selbstgesteckte Ziele motivieren.** Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler entscheiden gemeinsam, was ihnen wichtig ist und welches Ziel sie verfolgen wollen und leiten anhand dessen konkrete Maßnahmen ab. Nur wenn die Akzeptanz auf Seiten der Schülerinnen und Schüler sichergestellt ist, werden die Maßnahmen auch angenommen.
- **Differenzierung vom Unterricht.** Durch die gemeinschaftliche und gleichberechtigte Arbeit an Gesundheitsthemen durch Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte wird die Besonderheit und der Unterschied zum Unterricht betont. Ein wesentlicher Bestandteil dabei ist die Kommunikation mit Schülerinnen und Schülern auf Augenhöhe.
- **Sozialisation durch Peers.** Mitschülerinnen und -schüler, das Kollegium und auch Eltern werden durch Peers besonders gut erreicht und eingebunden.

Die Peer-Group ist die entscheidende Bezugsgruppe der Jugendsozialisation

Die Bedeutung von Peers für Erziehung und Sozialisation wird im wissenschaftlichen Diskurs zunehmend stärker betont. Die Besonderheit ist hierbei, dass unter Peers keine hierarchische Lehr-Lern-Situation geschaffen wird, sondern dass Inhalte „auf Augenhöhe“, mitunter unbewusst und häufig auch unstrukturiert vermittelt werden.

Vor allem für Jugendliche ist die Integration in eine Peer-Group eine wichtige Hilfe auf ihrem Weg zum Erwachsenenstatus. Die hier gesetzten Normen ergänzen und überlagern die frühkindliche Familiensozialisa-

tion. Die Freundschaften und das Ansehen innerhalb der Peer-Group sind Faktoren, die die jugendliche Einstellung zur Schule bestimmen (ein weiterer ist die individuelle schulische Leistung).

**Das Thema „Gesundheit“
wird durch Peers verbreitet**

Durch die Integration der Schülerinnen und Schüler in die Gesundheitsteams soll der Effekt erzielt werden, dass diese innerhalb ihrer jeweiligen Peer-Group dem Thema Gesundheit mehr Aufmerksamkeit verschaffen (ein Effekt, der im besten Fall übrigens auch im Lehrerkollegium oder im Kreis der Eltern wirksam werden könnte).

Dabei wird sowohl die sozialisatorische Wirkung der Jugendlichen im unterrichtsfreien Raum genutzt („Pausengespräche“) als auch die gezielte Vermittlung von Botschaften durch Gleichrangige, z.B. in gesundheitsfördernden Maßnahmen (siehe Kapitel IV).

Es sollte darauf geachtet werden, dass stets eine hinreichende Anzahl von Schülerinnen und Schülern in einem Gesundheitsteam aktiv sind. Die Schüler dürfen durch die Gesundheitsarbeit nicht exponiert, also herausgestellt werden, da sie dadurch ihre Funktion als Peer verlieren. Anders ausgedrückt: wenn nur wenige Schülerinnen und Schüler an dem Projekt teilnehmen würden, diese dann im Unterricht noch besonders gelobt werden, besteht die Gefahr der Ausgrenzung durch die anderen Schüler.

**Das Gesundheitsteam ist ein
Erfolgsmodell**

Die Einrichtung von Gesundheitsteams hat sich bislang als Erfolgsmodell erwiesen. Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler entwickeln gemeinsam Ideen, Ziele und Strategien, um diese mit vereinten Kräften in der Schule umzusetzen. Das hohe Maß an Partizipation führt auf Schülerseite dazu, dass die Schülerinnen und Schüler sich wertgeschätzt fühlen, gerne ihre eigene Meinung äußern und viele gute Ideen beitragen. Das wiederum führt dazu, dass diese Schülerinnen und Schüler sich mit den konzipierten Maßnahmen identifizieren, sie auch ihren Mitschülern und Mitschülerinnen schmackhaft machen und die Akzeptanz der Maßnahmen erhöht wird. Die gemeinsame Qualifizierung und der Peer-to-Peer-Ansatz erweisen sich somit im Setting Schule als sehr erfolgreich.

Immer weniger Sport und Bewegung im Alltag von Kindern und Jugendlichen

Die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten 30 Jahren erheblich verändert. Das betrifft familiäre Faktoren (z.B. Ein-Elternteil-, aber auch Ein-Kind-Familien) ebenso wie die überwiegend inaktive Freizeitgestaltung (z.B. Fernseh- und Computernutzung), die teils auch in der fortschreitenden Urbanisierung begründet liegt (vgl. Graf 2007). Kinder und Jugendliche bewegen sich heutzutage durchschnittlich etwa eine Stunde täglich. Das sind nur noch 25 bis 30 Prozent dessen, was in den 1970er und 80er Jahren gemessen wurde (Bös et al. 2001). Mögliche Folgen dieser Entwicklung stellen u.a. motorische Defizite sowie die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas dar. Das Ausmaß der gesundheitlichen Konsequenzen kann bislang aufgrund fehlender Langzeitstudien nicht eingeschätzt werden. Allerdings zeichnen sich bereits jetzt national und international eine deutliche Abnahme der motorischen Leistungsfähigkeit (Graf 2010) und eine Zunahme von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter und die damit verbundenen Begleiterscheinungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen etc. ab (Lobstein & Jackson-Leach 2006). Die meisten Studien belegen, dass „typische“ Einflussfaktoren auf motorische Leistungsfähigkeit und Übergewicht im familiären Lebensumfeld verankert sind und dass ein niedriger sozioökonomischer Status und/oder Zuwanderungsgeschichte diese Faktoren negativ beeinflussen. An effektiven Gegenmaßnahmen wird bereits seit Jahren geforscht; bislang gibt es aber noch keinen Königsweg (Brown & Summerbell 2009).

Stress im Kindes- und Jugendalter belastet die Gesundheit

Hinzu kommt ein weiteres Phänomen, welches erst in jüngster Zeit verstärkt untersucht wird: die Auswirkungen von Stress bei Kindern und Jugendlichen. Auch Kinder haben Stress. Ursachen sind zum Beispiel Konkurrenz- und Leistungsdruck in der Schule oder Streit mit Freunden oder in der Familie. Auch unsere Umwelt birgt Stressfaktoren – der Lärm durch den Verkehr in den urbanen Wohngebieten, die Informationsflut durch Massenmedien und Internet, welchem die Schülerinnen und Schüler tagtäglich ausgesetzt sind etc.

All diese Punkte wirken sich negativ auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus. Hieraus resultieren komplexe Anforderungen an Gesundheitsförderung und Prävention.



Das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der die Aspekte Bewegung, Ernährung und Stressregulation umfasst.

Gesundheit durch Bewegung
Gesundheit durch Ernährung
Gesundheit durch Stressregulation

Diese drei Themen nachhaltig in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen zu verankern, ist das Ziel der „Gesunden Schule“. Das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Schülerinnen und Schüler soll nachhaltig verbessert werden. Darüber hinaus sollen Schülerinnen und Schülern Strategien an die Hand gegeben werden, mit denen sie stressige Situationen erfolgreich meistern können. Werden diese drei Bereiche im Schulalltag berücksichtigt, kann damit ein entscheidender Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet werden. Über das Setting Schule - eine der wichtigsten Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen - sollen gesundheitsbewusste Angebote in den Lebensalltag integriert werden, die Spaß machen und gesundheitsgerechtes Verhalten zur Selbstverständlichkeit machen.

Unsere Kernbotschaften

Die Kernbotschaften wurden entwickelt vom Wissenschaftlichen Beirat des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten.

1. Bewusstsein schaffen für die Bedeutung von Gesundheitsförderung und den Dreiklang Bewegung, Ernährung und Stressregulation bzw. psycho-soziale Gesundheit

- für sich selbst
- für die Kinder und Jugendlichen

2. Medienkonsum in Maßen

Die Medienzeit sollte 60 Minuten (unter 12 Jahre) bzw. 120 Minuten (über 12 Jahre) am Tag nicht überschreiten. Die Nutzung von Fernsehen, Computer und Spielkonsole im Blick behalten, deshalb:

- nicht im Kinderzimmer aufstellen
- Kontrolle der Eltern über Medienkonsum
- kein Medienkonsum während der Mahlzeiten



(KINDER-) BEWEGUNGSPYRAMIDE / QUELLE: AID INFODIENST

3. So viel Bewegung/Bewegungsräume schaffen wie möglich

In Anlehnung an die (Kinder-)Bewegungspyramide sind mind. 120 Minuten Bewegung pro Tag anzustreben z. B. durch:

- Alltagsbewegung in Form von Treppensteigen, zu Fuß gehen (z.B. zur Schule), im Haushalt helfen etc.
- Freizeitaktivitäten in Form von Spielen, Fangen, Skaten etc.
- sportliche Aktivitäten beispielsweise im Verein oder in einer Jugendeinrichtung
- Schaffung entsprechender Bewegungsräume und -anreize

4. Stressregulation - Ruhezeiten und Entspannungsräume/-zeit schaffen

Kinder und Jugendliche brauchen Rückzugsmöglichkeiten - sowohl räumlich als auch zeitlich:

- Schaffen Sie Entspannungsräume in Ihrer Schule.
- Planen Sie ausreichend Zeitbudgets für Entspannung ein, z. B. auch durch stressregulierende Bewegungspausen innerhalb und außerhalb des Unterrichts.
- Fördern Sie Einheiten zur Körperwahrnehmung und damit ein positives Körpergefühl und Lebenskonzept.

5. Weniger „Verführer“

Reduzieren Sie energiedichte Lebensmittel wie z.B. Schokoriegel und hochkalorische Getränke wie z.B. Cola oder Eistee.



Die aid-Ernährungspyramide



(KINDER-) ERNÄHRUNGSPYRAMIDE / QUELLE AID INFODIENST

6. Ausgewogen ernähren und trinken

Ampelsystem (Rot sparsam, Gelb mäßig, Grün reichlich). Nutzen Sie die (Kinder-) Ernährungspyramide als Orientierung.

- Basis: Wasser und/oder ungesüßte Getränke (ggf. Wasserspender einführen)
 - 5 x pro Tag Obst und Gemüse
 - Ausreichend Kohlenhydrate
 - Mäßig: Fleisch und Milchprodukte
 - Wenig: fettreiche, energiedichte Lebensmittel
- Kinder und Jugendliche brauchen regelmäßige Mahlzeiten; bei Bedarf auch kleine Zwischenmahlzeiten anbieten. Beteiligen Sie Kinder und Jugendliche an der Mahlzeitenplanung und -zubereitung beispielsweise in Koch-AGs oder über gemeinsames Frühstück.

7. Berücksichtigung des gesamten jugendlichen Umfeldes

- Lehrkräfte und Eltern haben im Hinblick auf Stressregulierung, Bewegung und Ernährung eine Vorbildfunktion.
- Lehrkräfte und Eltern können durch ihr Verhalten den Stress von Kindern und Jugendlichen reduzieren (oder steigern).
- Lehrkräfte und Eltern wissen, dass Prävention im Kindes- und Jugendalter von großer Bedeutung ist, um Bewegungsmangel, Fehlernährung und stressbedingten Einschränkungen vorzubeugen.
- Lehrkräfte und Eltern wissen, dass zur Prävention die Stärkung von Lebenskompetenzen gehört, um Kindern und Jugendlichen eine gesunde Basis für das Leben verschaffen zu können.
- Lehrkräfte und Eltern wissen, dass sie auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen achten und diese mit einbeziehen.

Literatur

Bös, K.; Opper, E.; Woll, A. et al. (2001): Fitness in der Grundschule. Haltung und Bewegung, 21: 4-67

Brown, T.; Summerbell, C. (2009): Systematic Review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by National Institute for Health and Clinical Excellence. Obesity Review, 10: 110-141

Graf, C; Dordel, S.; Reinehr, T. (Hrsg.) (2007): Bewegungsmangel, Fehlernährung und Über-

gewicht im Kindes- und Jugendalter - präventive und interdisziplinäre therapeutische Maßnahmen. 1. Auflage. Deutscher Ärzteverlag, Köln

Graf, C. (2010): Zwischenbericht Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten, Köln

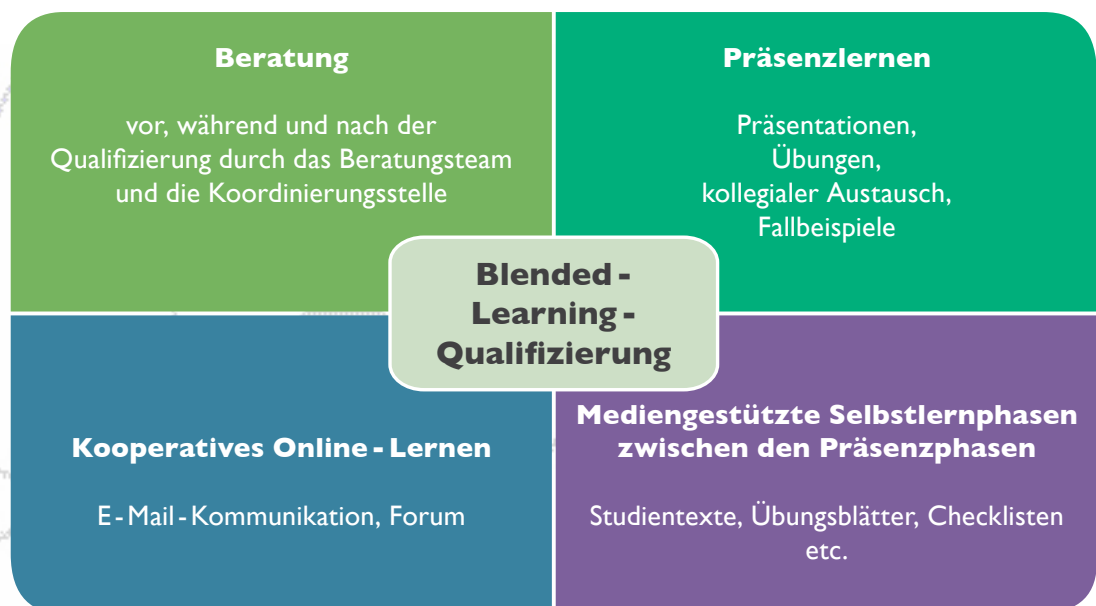
Israel, Geord; Posse, Norbert et al. (2008): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule, hep - der Bildungsverlag

Lobstein, T.; Jackson-Leach, R. (2006): Estimated burden pediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. International Journal of Pediatric Obesity, 1(1): 33-41

Die Qualifizierung der Gesundheitsteams wurde gemeinschaftlich entwickelt von der Deutschen Sporthochschule Köln, dem Gesundheitsamt der Stadt Köln, der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V., dem StadtSport-Bund Köln e.V., der SportJugend Köln, transfer e.V. und der Volkshochschule Köln.

Die Lernplattform ist das Herzstück der Qualifizierung: www.bildung.koeln.de

Die Fortbildung der Gesundheitsteams ist als Blended-Learning-Weiterbildung konzipiert. In der Qualifizierung kommen Präsenzmodule, eine online-basierte Lernplattform auf bildung.koeln.de und individuelle prozessbegleitende Beratung zum Einsatz. Die Qualifizierung besteht aus sechs Modulen à vier Unterrichtseinheiten. Praktische Übungen und Fallbeispiele sorgen für einen Wechsel zwischen Theorie und Praxis. Darüber hinaus ist der Austausch der Teilnehmenden untereinander ein wesentlicher Bestandteil der Qualifizierung. Die Qualifizierung befähigt die Teilnehmenden, eigenständig gesundheitsfördernde Strategien für ihre Bedarfe zu entwickeln und Strukturen langfristig zu verankern. Gezielte individuelle und praxisnahe Vertiefung der Inhalte berücksichtigt die konkreten Bedarfe an den Hauptschulen und integriert die Schülerinnen und Schüler in den Ablauf.



Das Teilnahmezertifikat dient der Wertschätzung und Motivation.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmenden ein Teilnahmezertifikat. Besonders für die Schülerinnen und Schüler stellt das Zertifikat einen wichtigen Kompetenznachweis für ihren Lebenslauf dar.

Modul I - Gesundheitsteams in der Praxis

- Teamaufbau und Teamarbeit
- Aufgaben und Selbstverständnis von Gesundheitsteams
- Schulinterne Kommunikation
- Gewinnung weiterer Teammitglieder und Kooperationspartner

Im ersten Modul der Qualifizierung für Gesundheitsteams geht es darum, dass sich die Teammitglieder besser kennen lernen und zu einem Team zusammenwachsen. Hierbei unterstützen Team-Spiele, die gemeinsam ausgewertet werden. Ziel ist es, dass alle Beteiligten sich als ein Teil des Teams verstehen. Die Ideen eines jeden einzelnen Teammitgliedes sind gleich viel Wert und haben bei den Diskussionen ihren Platz und Stellenwert. Das ist insbesondere in Teams notwendig, die aus so unterschiedlichen Teammitgliedern bestehen. Das klassische Lehrer-Schüler-Verhältnis wird in der Qualifizierung außer Kraft gesetzt. Die Teammitglieder begegnen sich auf Augenhöhe. Nicht die Lehrkräfte geben den Ton an, sondern das Team trifft Entscheidungen gemeinschaftlich. Daher liegt hier ein inhaltlicher Schwerpunkt des ersten Moduls.

Das erste Modul ist ein sehr wichtiges Modul, bei dem der Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Team gelegt wird.

Erste inhaltliche Aufgabe des Teams ist es, sich darüber auszutauschen, was die einzelnen Teammitglieder unter dem Begriff „Gesundheit“ verstehen. Hier treffen in der Regel sehr unterschiedliche Vorstellungen und Assoziationen aufeinander. Ziel ist es, ein gemeinsames Gesundheitsverständnis für ihre Schule zu entwickeln.

In einem nächsten Schritt erarbeitet das Team, welche Aufgaben und Ziele sich daraus für das Gesundheitsteam ableiten.

Im Vordergrund stehen hierbei die Fragen:

- Was verstehen wir unter einem Gesundheitsteam?
- Welche Ziele verfolgen wir?
- Welche sind unsere zentralen Aufgaben in der Schule?

Gemeinsam wird erarbeitet, wie das Gesundheitsteam sich in der Schule präsentieren und etablieren kann: Wie kann es gelingen, bei der Lehrer- und Schülerschaft als Team mit Botschaften und Zielen wahrgenommen zu werden?

In Fragen der schulinternen Kommunikation ist es wichtig, dass die Schulleitung hinter der Arbeit des Teams steht. Nur so kann gewährleistet werden, dass das Team unbehindert seine Ziele verfolgen kann. Möchte das Team an der Schule etwas erreichen, sollte es sich darüber hinaus sowohl auf der Lehrerkonferenz, der Elternpflegschaftssitzung als auch bei der Sitzung der Schülervertretung vorstellen. Desto besser alle „Akteure“ an der Schule beteiligt bzw. informiert werden, umso leichter wird es zu einem späteren Zeitpunkt fallen, neue Ideen und Maßnahmen an der Schule umzusetzen. Darüber hinaus ist es wichtig, das Team und seine Arbeit bekannt zu machen, um weitere Teammitglieder zu gewinnen.

Möglichkeiten, um das Gesundheitsteam an der Schule zu „promoten“:

- Vorstellung des Teams und seiner Arbeit in der Lehrerkonferenz, Elternpflegschaftssitzung und SV-Sitzung
- Aushang am schwarzen Brett/Vertretungsplan
- Flyer über die Arbeit des Gesundheitsteams
- Projekttag etc.

Die richtige Kommunikation ist ebenfalls bedeutsam, wenn es in einem späteren Stadium um die Kooperation und Netzwerkbildung mit außerschulischen Partnern zur Umsetzung von neuen Maßnahmen geht. In Modul I werden bereits bestehende Kooperationen diskutiert und potenzielle Kooperationspartner für neue Projekte benannt.

Modul II - s.m.a.r.t ans Gesundheitsziel

- Erarbeitung schulspezifischer Ziele
- Was haben/machen wir bereits an der Schule? (Ist-Analyse)
- Was brauchen wir an unserer Schule? (Bedarfe)
- Ableitung konkreter Maßnahmen
- Interner Qualifizierungsbereich und Forum auf www.bildung.koeln.de

Modul II dient dazu, dass die Gesundheitsteams sich gemeinsam über den Ist-Zustand in Sachen Gesundheitsförderung an ihrer Schule bewusst werden und anhand dessen realistische, schulspezifische Ziele erarbeiten. Hierfür erstellen die Teams einen Ist-/Soll-Vergleich, der sich an folgenden Fragen orientiert:

Was gibt es bereits für gesundheitsfördernde Aktivitäten und Angebote?

- im Bereich Bewegung
z.B. Nachmittags-AGs, Spielmaterialverleih in der großen Pause, Schulmarathon etc.
- im Bereich Ernährung
z.B. gesundes Frühstück für die Jahrgangsstufe 5, Äpfel und Bananen am Schulkiosk, Wasserspender im Foyer etc.
- im Bereich Stressregulation
z.B. AG „Traumreise“, Ruheraum etc.

Wo besteht Handlungsbedarf?

- Was wünschen sich die Schülerinnen und Schüler?
z.B. eine AG „HipHop“, Bewegungspausen im Unterricht, einen Entspannungsraum, mehr Spielmaterialien wie bspw. Springseilchen etc.
- Was wünschen sich die Lehrkräfte?
z.B. ein abwechslungsreicheres AG-Angebot, Rückzugsraum für Lehrkräfte, Tipps und Tricks zur Umsetzung von Bewegungs- und Entspannungseinheiten im Unterricht etc.

Bei der Formulierung von Zielen sollte darauf geachtet werden, dass die Ziele möglichst realistisch und überprüfbar sind. Sie sollten sich an den s.m.a.r.t.-Kriterien orientieren.

Spezifisch

messbar

angemessen

realistisch

terminiert

Je präziser die Ziele definiert werden, desto leichter lässt sich später überprüfen, ob sie erreicht wurden. Das gesamte Team sollte sich mit den Zielen identifizieren.

In einem nächsten Schritt werden konkrete Maßnahmen zur Erreichung der selbst gesteckten Ziele abgeleitet. Es geht also um die Frage: „Was müssen wir tun, damit wir unsere Ziele erreichen? Hierfür eignet sich ein simpler Maßnahmenplan, der die Aspekte Was? Wer? Bis Wann? beinhaltet.“

Beispiel für einen Maßnahmenplan

Ziel:	Schülerinnen und Schüler der Stufe 7 nehmen einmal pro Woche an einer bewegten Mittagspause teil.
Frage:	Was würden die Schülerinnen und Schüler der Stufe 7 gerne in der Mittagspause machen?
Vorgehensweise:	Schriftliche Bedarfsabfrage bei den Schülerinnen und Schülern der Stufe 7.

Maßnahmenplan

Was?	Wer?	Bis wann?
Fragebogen erstellen	Herr Müller, Lisa, Okan	20. Februar
Fragebogen in allen 7. Klassen verteilen	Lisa, Okan, Tom, Vanessa	5. März
Fragebogen einsammeln	Lisa, Okan, Tom, Vanessa	12. März
Fragebogen auswerten	Herr Müller, Frau Schwitz, Vanessa, Tom	22. März
Vorstellung der Ergebnisse im Team	Vanessa	24. März
--	--	--

Der Maßnahmenplan sollte möglichst präzise und kleinschrittig erstellt werden. So kann vermieden werden, dass Dinge vergessen oder als selbstverständlich vorausgesetzt werden.

Dadurch, dass konkrete Aufgabenpakete vergeben und schriftlich fixiert werden, gewinnen die Ziele und Maßnahmen an Verbindlichkeit.

Ebenfalls Bestandteil des zweiten Moduls ist die Vorstellung eines internen Qualifizierungsbereichs auf www.bildung.koeln.de und des Forums für die Teammitglieder. Das Forum ist als Austauschplattform für Gesundheitsfragen angelegt und kann von dem Teams auch zu internen Abstimmungsprozessen genutzt werden.

Modul III - Grundlagen der Bewegungsförderung

- Schule als Bewegungsraum entdecken
- Reflexion des Bewegungsverhaltens
- Entwicklung schulspezifischer Kernbotschaften

Ganzheitliche Gesundheitsförderung umfasst die Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressregulation. In Modul III wird die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport in den Blick genommen. Schule soll als ein vielseitiger Bewegungsraum entdeckt werden.

Kinder und Jugendliche bewegen sich heutzutage deutlich weniger als Kinder und Jugendliche früherer Generationen. Bewegung ist aber förderlich für die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen:

- Bewegung steigert die Konzentrationsfähigkeit.
- Kinder, die sich regelmäßig bewegen, haben weniger motorische Defizite.
- Bewegung fördert die eigene Körperwahrnehmung und kann so auch zu einem verbesserten Selbstbewusstsein beitragen.
- Durch regelmäßige Bewegung kann Stress abgebaut werden; Bewegung trägt somit zur Entspannung und Erholung bei.

Kinder und Jugendliche verbringen einen Großteil ihrer Zeit in der Schule. Sportunterricht alleine reicht nicht aus, um den Bewegungsbedarf von Kindern und Jugendlichen zu decken. Daher ist es wichtig, Schule als einen vielseitigen Bewegungsraum zu erschließen und zu nutzen. Um Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren, sind attraktive Bewegungsmöglichkeiten mit Aufforderungscharakter notwendig. Schulhöfe, die Betonwüsten ähneln sind wenig einladend und animieren nicht dazu, sich körperlich zu betätigen - doch wie kann man das ändern? Ideen und Anregungen zur Beantwortung dieser Frage stehen im Mittelpunkt von Modul III.

Die Bewegung der Schülerinnen und Schüler sollte im Unterricht und in den Pausen gefördert werden. Hierzu werden den Gesundheitsteams zahlreiche Ideen und Spielanleitungen an die Hand gegeben, mit deren Hilfe Bewegung im Schulalltag an verschiedensten Stellen implementiert werden kann. Zahlreiche Studien belegen, dass schon kleine Bewegungseinheiten zur Verbesserung der geistigen, körperlichen und emotionalen Konstitution der Kinder und Jugendlichen beitragen. Wird Bewegung

zum integralen Bestandteil des Schulalltages, wird auch das Lernen und das Miteinander nachhaltig positiv beeinflusst.

In der Qualifizierung reflektieren die Gesundheitsteams ihr eigenes Bewegungsverhalten und leiten daraus ab, wann und wo sie Bedarf an Bewegung haben. Gemeinsam wird überlegt, wie mehr Bewegung im Schulalltag umgesetzt werden kann. In diesem Zusammenhang werden Möglichkeiten der Ausbildung und Einbindung von Sporthelfern vorgestellt, die z.B. Bewegungspausen auf dem Schulhof beaufsichtigen können.

In einem nächsten Schritt werden individuelle Kernbotschaften für mehr Bewegung an den einzelnen Schulen formuliert.

Modul IV - Grundlagen gesunder Ernährung

- Lecker kochen - gemeinsam genießen
- Trinken im Unterricht
- gesundes Frühstück/Mittagessen
- Entwicklung schulspezifischer Kernbotschaften

Bei Modul IV steht das Thema „gesunde Ernährung“ im Fokus. Sie ist hinsichtlich einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung ebenso wichtig wie Bewegung und Entspannung. In letzter Zeit kann aber verstärkt beobachtet werden, dass Kinder und Jugendliche sich in der Schule von Eistee und Chips ernähren und nur noch in seltenen Fällen ein gesundes Butterbrot und einen Apfel als Pausenbrot dabei haben. Hochkalorische sowie fett- und zuckerreiche Getränke und Nahrungsmittel stellen jedoch unter gesundheitlichen Aspekten ein großes Risiko dar. Nicht nur Schülerinnen und Schüler ernähren sich bisweilen ungesund; auch die Lehrkräfte finden im Schulalltag häufig nicht die Zeit, sich gesund zu ernähren und sind dankbar für Tipps zu leckeren Alternativen zu Schokoriegel und co.

Anhand der aid-Ernährungspyramide wird in dem Modul zunächst gemeinsam erarbeitet, was es bedeutet, sich gesund zu ernähren. Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, dass man ausreichend Flüssigkeit - und zwar Wasser oder ungesüßten Tee - zu sich nimmt. In diesem Zusammenhang wird den Teams empfohlen, sich dafür einzusetzen, dass das Wasser-Trinken im Unterricht erlaubt wird. Lehrkräfte sollten darüber hinaus ihre Schülerinnen und Schüler regelmäßig dazu motivieren, Wasser zu trinken. Darüber hinaus erarbeiten die Gesundheitsteams in dem

Modul schulspezifische Kernbotschaften für den Bereich Ernährung.

Im Mittelpunkt des Moduls steht jedoch die praktische Anwendung. Gemeinsam wird beispielsweise ausprobiert, wie ein gesundes Frühstück/ Mittagessen an der Schule umgesetzt werden kann und wie dabei auch die (Mit-)Schülerinnen und Schüler für das Thema sensibilisiert werden können. Wie ein gesundes Frühstück konkret aussehen kann, das beispielsweise auch für alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 5 einmal wöchentlich innerhalb einer Schulstunde vorbereitet werden kann, wird praktisch in dem Modul ausprobiert. Es werden Schmeckexperimente durchgeführt sowie gesunde Brötchen, Obstspieße und Gemüsesnacks frisch zubereitet und gemeinsam verzehrt.

Die Teams erhalten zudem Anregungen, wie das Schulkiosk-Angebot gesünder gestaltet werden könnte und was an dem Angebot in der Schulmensa ggf. verbessert werden könnte.

Modul V - Stressregulation im Schulalltag

- Entspannungsräume entdecken und nutzen
- Wahrnehmung und Reflexion des eigenen Körperkonzepts
- Mit Stress umgehen lernen

Im Mittelpunkt dieses Moduls stehen Ideen und Anregungen zum Umgang mit Stress im Schul- und Lebensalltag. Das Modul geht folgenden Fragen nach:

- Was sind Ursachen und Auswirkungen von Stress?
- Welche gesundheitlichen Risiken birgt Stress für Kinder und Jugendliche, aber auch für Lehrkräfte?
- Was kann man tun in einer stressigen Situation?
- Mit welchen Mitteln kann man sich schnell entspannen?

Dazu wird zunächst gemeinsam diskutiert, was jeder Einzelne unter Stress versteht und wie unterschiedlich Stress wahrgenommen wird. Konkret wird den Fragen nachgegangen: Was bedeutet Stress für Schülerinnen und Schüler? Was bedeutet Stress für Lehrkräfte? Gibt es Gemeinsamkeiten? Gibt es Stressfaktoren, die Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte gleichermaßen betreffen? Was kann getan werden, um Stressfaktoren in der Schule zu reduzieren? Häufig ist zu beobachten, dass bestimmte Faktoren bei allen am Schulalltag Beteiligten Stress auslösen.

Beispiel für Stress im Schulalltag

In der Schule gibt es keine 5-Minuten-Pausen zwischen den Stunden, sodass sich sowohl Lehrkräfte als auch Schülerinnen und Schüler sehr beeilen müssen, um von einem Raum zum anderen zu kommen. Wenn dieser Umstand als Stressfaktor erkannt wurde, wäre es eine Überlegung wert, 5-Minuten-Pausen einzuführen, um den Alltag für alle zu entstressen.

Gemeinsam werden Ideen und Anregungen erarbeitet, wie sowohl der eigene Schul- und Lebensalltag als auch das Miteinander (Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Eltern) stressfreier gestaltet werden kann. Hier können beispielsweise Ruhe- oder Begegnungsräume in der Schule einen wertvollen Beitrag leisten.

Das Modul V stellt darüber hinaus konkrete Entspannungsmethoden zur Stressregulation in Pausen und im Unterricht vor. Häufig sind schon kleine Entspannungsübungen äußerst effektiv und steigern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und tragen dazu bei, dass das Lernen wieder besser gelingt und mehr Spaß macht.

Modul VI - Evaluation und Nachhaltigkeit

- Maßnahmen planen, durchführen, dokumentieren & evaluieren
- Public Health Action Cycle
- Selbstevaluationstools und Nachhaltigkeit
- Netzwerkaufbau

In Modul VI geht es darum, wie Projekte und Maßnahmen geplant, durchgeführt, dokumentiert, evaluiert und nachhaltig gestaltet werden können. Folgende Fragestellungen stehen hierbei im Vordergrund:

- Was muss schon in der Planungsphase beachtet werden?
- Welche Schritte sollten schon von Beginn an dokumentiert werden?
- Wie können neu initiierte Maßnahmen dokumentiert und evaluiert werden?
- Wie können Maßnahmen nachhaltig implementiert werden?
- Welche Qualitätsstandards gibt es in der Gesundheitsförderung?
- Welche Vorteile bietet ein Gütesiegel?

Die Gesundheitsteams erhalten praxisnahe Tipps, wie sie anhand des „Public Health Action Cycles“ Maßnahmen dokumentieren und evaluieren können. Außerdem werden den Teams die vom Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten entwickelten Kriterien zur Selbstevaluation vorgestellt. Die Teams können anhand der Kriterien bewerten, ob sie bereits alle Qualitätsstandards erfüllen und wo es noch Verbesserungsbedarf gibt.

In diesem Modul wird den Teams darüber hinaus das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ präsentiert und erläutert, welche Schritte zur Erlangung des Siegels nötig sind. Das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ zeichnet das Engagement einer Schule und die Einhaltung von Standards im Bereich der Gesundheitsförderung aus. Mit dem Gütesiegel kann Ihre Schule zeigen: „Wir tun etwas für die Gesundheitsförderung an unserer Schule!“ Dies bedeutet aber gleichzeitig eine Verpflichtung der Schule, die an das Gütesiegel geknüpften Standards langfristig einzuhalten. Ein Gütesiegel kann somit einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Umsetzung von Gesundheitsförderung an der Schule leisten.

Nähere Informationen zum Thema (Selbst-)Evaluation und zum Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ sowie die Kriterien zur Selbstevaluation finden Sie in Kapitel VI des Ordners.

In Modul VI steht darüber hinaus die Frage im Vordergrund, wie mit Hilfe von Kooperationspartnern wie beispielsweise Vereinen und/oder Jugendeinrichtungen Maßnahmen nachhaltig fortgeführt werden können. Vereine und Jugendeinrichtungen haben häufig ein Interesse daran, mit nahe gelegenen Schulen zu kooperieren und vor Ort ein Angebot durchzuführen.

Da es sich bei Modul VI um das letzte Modul der Qualifizierung handelt, wird hier der Netzwerkgedanke noch einmal verstärkt behandelt. Auch Kooperationen zwischen mehreren Schulen in einem Stadtgebiet sind denkbar und können wichtige Synergieeffekte erzeugen.

Um die Gesundheitsteams auch nach der Qualifizierung weiterhin in ihrer Arbeit unterstützen zu können, bietet das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten regelmäßig moderierte Qualitätszirkel zu Themenschwerpunkten an, die in erster Linie dem kollegialen Austausch und der (kollegialen) Beratung dienen.

Checkliste zur Teambildung

Um die Eindrücke des ersten Moduls möglichst nachhaltig zu sichern und die Umsetzung im Alltag zu erleichtern, ist es hilfreich, erste Schritte und entstandene Ideen abschließend festzuhalten.

Schritt für Schritt zum Ziel:

Das gemeinsame Ziel für unser Gesundheitsteam:

Erste Schritte, die wir an unserer Schule zur Erreichung unserer Ziele unternehmen werden:

Gemeinsam stark:

Welche Personen (Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit, Eltern, Hausmeister etc.) können für die Mitarbeit im Gesundheitsteam angesprochen werden?

Partner schaffen Kreativität und Vielfalt:

Welche Kooperationspartner kann ich in der Umgebung finden?

Gibt es weitere externe Experten, die wir gewinnen können?

Aufgaben verteilen:

Wer kann was übernehmen?



Kommunikation schafft Transparenz:

Wie kommunizieren wir unsere Vorhaben mit

- der Schülerschaft: _____
- dem Kollegium: _____
- der Elternschaft: _____

Wer muss noch informiert werden?

Umgang mit Stolpersteinen:

Wo könnten Hindernisse und Stolpersteine auftreten?

Wie löse ich diese, gibt es denkbare Kompromisse?

Wer kann mich bei der Lösungsfindung unterstützen?

Weitere Notizen:



Blinde Schlange

Ablauf

1. Die Teilnehmenden bilden eine Schlange, indem sie jeweils dem Vordermann die Hände auf die Schultern legen.
2. Alle Schlangenglieder sind blind (haben die Augen verbunden) und stumm.
3. Das hintere Ende der Schlange kann sehen, ist aber auch stumm.
4. Das sehende Schlangenglied hat die Aufgabe, aus seiner Position heraus die gesamte Schlange sicher und ohne zu sprechen durch einen vorgegebenen Parcours zu lenken.
5. Das sehende Schlangenglied darf seine Position nicht verlassen.
6. Das Team erhält fünf Minuten Beratungszeit, um Kommandos/eine Strategie abzusprechen.
7. Die Strecke wird dem Schlangenlenker erst gezeigt, wenn alle anderen die Augen verbunden haben.
8. Der Spielleiter legt das sehende Schlangenglied erst ganz zum Schluss fest und bestimmt somit kurzfristig, wer das Team führen wird.

Blinde Schlange

Ziel:	Teambuilding, Vertrauen aufbauen, sich aufeinander einlassen
Dauer:	10-15 Minuten (je nach Gruppengröße und Streckenlänge)
Vorbereitung:	keine
Material:	ausreichende Anzahl von Augenbinden
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	ab 10 Teilnehmenden
Anmerkung:	Achten Sie auf „Stolpersteine“ auf dem Parcours der blinden Schlange. Planen Sie Zeit ein für notwendige Zwischenbesprechungen der Gruppe, zum Beispiel um die Kommandos neu abzusprechen.



Plane umdrehen

Ablauf

1. In der Raummitte liegt eine Plane.
2. Alle Teilnehmenden werden aufgefordert, sich darauf zu platzieren.
3. Aufgabe des Teams ist es, die Plane zu wenden ohne dass jemand die Plane verlässt.
4. Der Spielleiter hält sich weitest gehen aus dem Geschehen heraus. Er achtet darauf, dass niemand mit den Füßen oder Händen den Boden berührt und verweist die Gruppe auf eventuelle „Verluste“ (falls eine Person abgedrängt wird oder sich ausklinkt).
5. Reflexion:

Kooperation: Wurden Aufgaben verteilt? Wenn ja, wurden diese zielorientiert ausgeführt? Wie gestaltete sich dieser Prozess?

Kommunikation: Konnte jeder seine Ideen äußern und im Team einbringen?

Vertrauen: Wer konnte um Hilfe fragen oder Hilfe stellung geben? Wurde mit dem Körperkontakt vertrauensvoll umgegangen?

Plane umdrehen

Ziel:	Teambuilding: kooperieren und Absprachen treffen
Dauer:	15 Minuten inkl. Reflexion
Vorbereitung:	Größe der Plane an Anzahl der Teilnehmenden anpassen. Je mehr Personen teilnehmen, umso größer muss die Plane sein. Grober Richtwert für die Gesamtgröße der Plane: Doppelte Größe der Fläche, die die Teilnehmenden benötigen, wenn sie alle eng zusammen stehen.
Material:	Plane (in jedem Baumarkt erhältlich)
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	ab 10 Teilnehmenden
Anmerkung:	Denken Sie daran, dass ein zu enger Körperkontakt unangenehm sein kann; achten Sie daher auf körperliche Stresssymptome der Teilnehmenden.



Ablauf

1. Während des gesamten Spiels darf nicht gesprochen werden.
2. Jeweils ein Drittel der Gesamtgruppe erhält
 - Auftrag A (Lege alle Seile in einen Kreis),
 - Auftrag B (Lege alle Seile vor die Tür),
 - Auftrag C (Lege alle Seile auf einen Tisch).

Wichtig: Die Teilnehmenden wissen nicht, dass es unterschiedliche Aufträge gibt. Sie erhalten lediglich einen Zettel und die strikte Anweisung, nicht mehr sprechen und sich die Zettel gegenseitig nicht zeigen zu dürfen.
3. Die Seile liegen bunt verteilt im Raum.
4. Jeder Teilnehmende versucht, seinen Auftrag zu erfüllen.
 - Hierbei kommt es zu Interessenskonflikten.
 - Ziel ist, dass jemand erkennt, dass es trotz unterschiedlicher Interessen ein gemeinsames Ziel geben kann.
 - Die Gruppe kann dann non-verbal kommunizieren und eine Lösung finden.
5. Reflexion:

Der Spielleiter stellt nach der Lösung, aber auch wenn die Gruppe die Aufgabe nicht löst, den Alltags-transfer her.

mögliche Fragen:

Ab welchem Zeitpunkt konntet ihr eine Lösung anbahnen?

Was war wichtig dabei?

Gibt es im Alltag ähnliche Situationen?

Worauf kommt es dabei an?

Wie können individuelle Ziele und gemeinsame Ziele miteinander vereinbart werden?

Win-Win-Situation

Ziel:	Teambuilding: Win-Win-Situationen herstellen, Kompromisse eingehen
Dauer:	20 Minuten inkl. Reflexion
Vorbereitung:	Kärtchen mit Arbeitsaufträgen
Material:	Kärtchen, ausreichend Seile (pro Teilnehmendem ein Seil)
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	ab 9 Teilnehmenden



Beispiel Feedbackbogen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Ihre / Deine Meinung ist uns wichtig. Bitte geben Sie / gib uns eine Rückmeldung zu den einzelnen Modulen der „Qualifizierung Gesundheitsteams“ und nutzen Sie / nutze dafür diesen Fragebogen. Bitte bewerten Sie / bewerte von 1 = sehr zufrieden bis 5 = unzufrieden.

Modul: _____	Datum: _____
Trainer: _____	

	1	2	3	4	5
Räumlichkeiten und Ausstattung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitlicher Umfang des Moduls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strukturierung des Moduls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inhaltlicher Umfang des Moduls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inhaltliche Qualität des Moduls	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klarheit der Ziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ereichung der Ziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fachkompetenz des Trainers / der Trainerin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eingehen auf Bedürfnisse der Teilnehmenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was hat Ihnen / Dir an dem Modul besonders gut gefallen?

Was sollten wir Ihrer / Deiner Meinung nach an dem Modul verändern?

Zu welchen Themen und Inhalten wünschen Sie sich / wünschst Du Dir mehr Informationen?

Vielen Dank für Ihre / Deine Unterstützung!



Max Mustermann

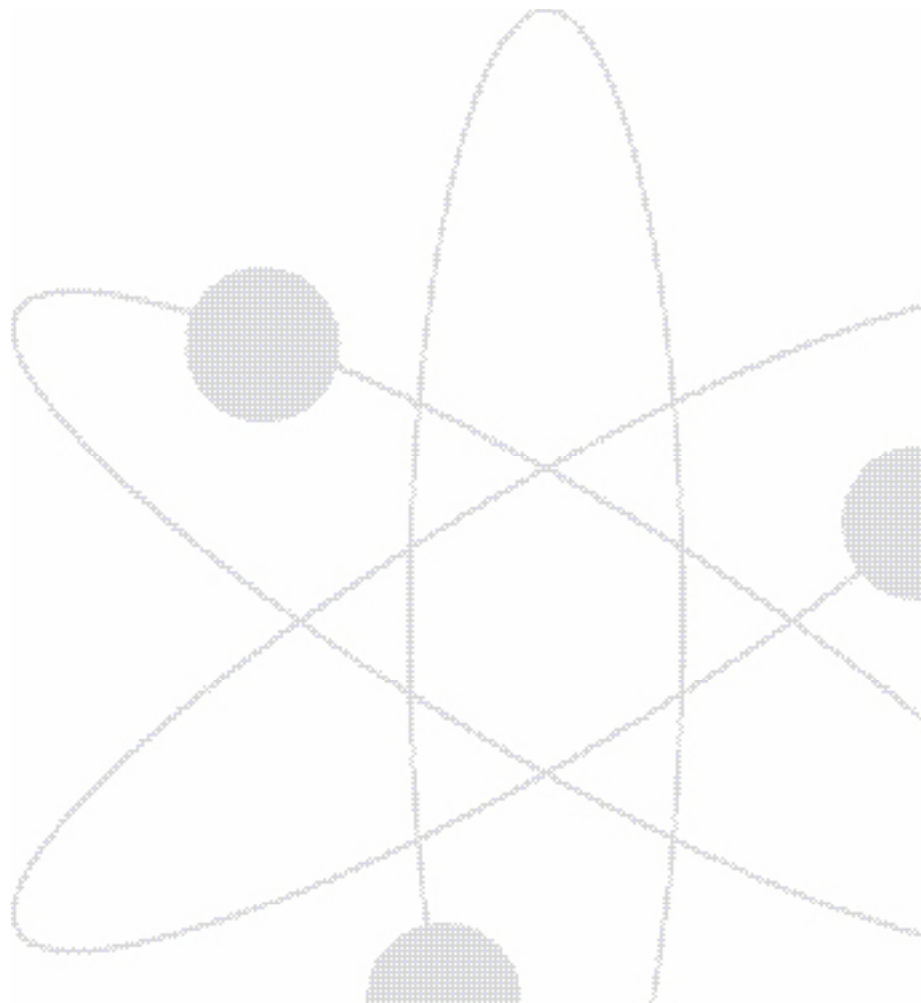
hat an der „Qualifizierung Gesundheitsteams“ teilgenommen.

Die Qualifizierung umfasste 6 Module à 4 Unterrichtseinheiten und fand vom XXX bis zum XXX statt; sie beinhaltete u. a. folgende Inhalte:

Modul I Gesundheitsteams in der Praxis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teamaufbau und Teamarbeit ▪ Aufgaben und Selbstverständnis von Gesundheitsteams ▪ Schulinterne Kommunikation ▪ Gewinnung weiterer Teammitglieder und Kooperationspartner
Modul II s.m.a.r.t. ans Gesundheitsziel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ist-Analyse und Erarbeitung schulspezifischer Ziele ▪ Ableitung konkreter Maßnahmen ▪ Interner Qualifizierungsbereich und Forum auf www.bildung.koeln.de
Modul III Grundlagen der Bewegungsförderung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schule als Bewegungsraum entdecken ▪ Reflexion des Bewegungsverhaltens ▪ Entwicklung schulspezifischer Kernbotschaften
Modul IV Grundlagen gesunder Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trinken im Unterricht ▪ Gesundes Frühstück/Mittagessen ▪ Entwicklung schulspezifischer Kernbotschaften
Modul V Stressregulation im Schulalltag	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entspannungsräume entdecken und nutzen ▪ Wahrnehmung und Reflexion des eigenen Körperkonzepts ▪ Mit Stress umgehen lernen
Modul VI Evaluation und Nachhaltigkeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Public Health Action Cycle ▪ Maßnahmen planen, durchführen und dokumentieren ▪ Selbstevaluationskools und Nachhaltigkeit ▪ Netzwerkarbeit

Dr.in Eike Quilling
Projektleiterin
Lernende Region - Netzwerk Köln e.V.





Kapitel IV

Gesundheitsförderung im Schulalltag

Maßnahmen planen, durchführen und dokumentieren.....	72
AGs im Nachmittagsbereich.....	76
Bewegte Pause.....	77
Gesundheitstage.....	80
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing.....	83

Materialien

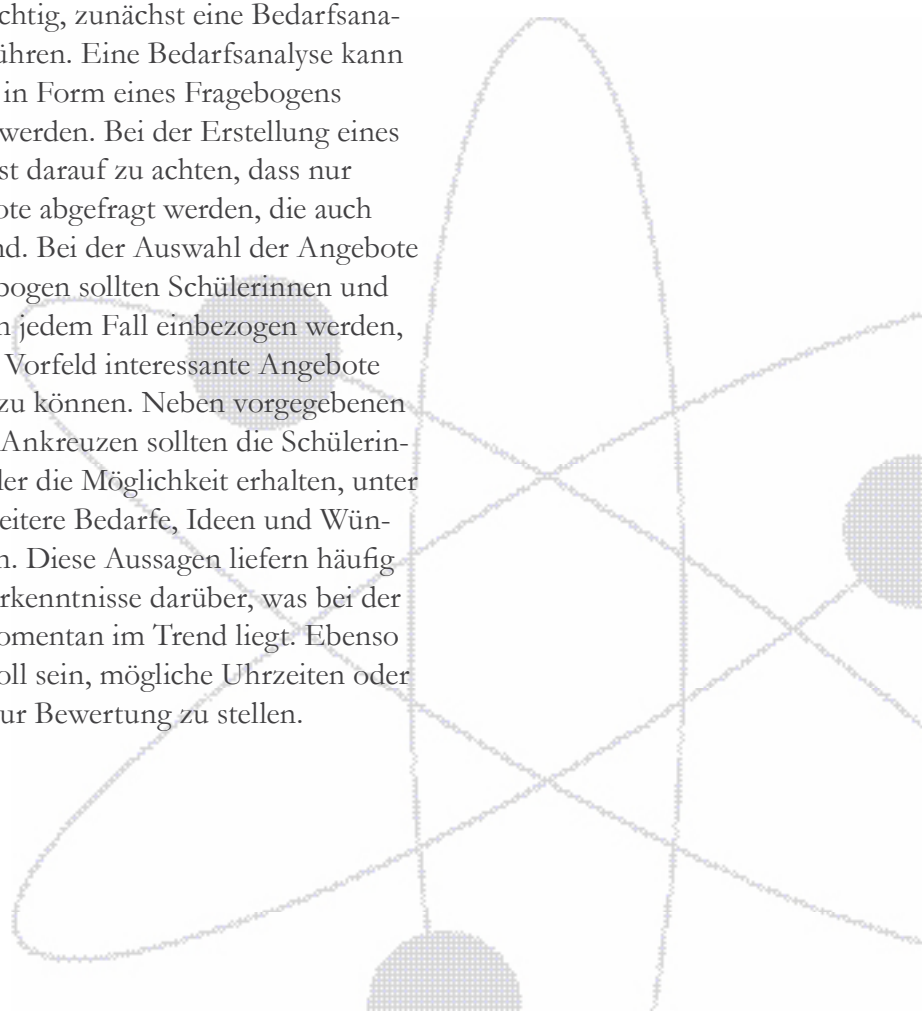
Beispiel Planungsbogen.....	89
Vorlage Planungsbogen.....	90
Vorlage Kooperationsvereinbarung.....	91
Beispiel Dokumentationsbogen.....	93
Vorlage Dokumentationsbogen.....	94
Spielleitungen für Bewegungsspiele.....	95
Spielleitungen für Entspannungsspiele.....	100
Beispiel Pressearbeit I.....	104
Beispiel Pressearbeit II.....	106

Maßnahmen planen, durchführen und dokumentieren

Gesundheitsförderung verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Daher ist es sinnvoll, dass sich die gesamte Schule an der Umsetzung beteiligt. Gesundheitsfördernde Maßnahmen können beispielsweise in Form von AGs im Nachmittagsbereich, von bewegten Pausen im Unterricht oder aber auch als Gesundheitstag konzipiert und umgesetzt werden. Sie können entweder schulintern oder mit Unterstützung von externen Kooperationspartnern durchgeführt werden.

Planung

Hat eine Schule Ziele im Bereich der Gesundheitsförderung definiert, geht es in einem nächsten Schritt darum, konkrete Maßnahmen, die zur Erreichung der Ziele beitragen können, zu planen. Um Maßnahmen zu konzipieren, die den Wünschen und Bedürfnissen der Zielgruppe, d.h. der Schülerinnen und Schüler, entsprechen, ist es wichtig, zunächst eine Bedarfsanalyse durchzuführen. Eine Bedarfsanalyse kann beispielsweise in Form eines Fragebogens durchgeführt werden. Bei der Erstellung eines Fragebogens ist darauf zu achten, dass nur solche Angebote abgefragt werden, die auch realisierbar sind. Bei der Auswahl der Angebote für den Fragebogen sollten Schülerinnen und Schüler aber in jedem Fall einbezogen werden, um bereits im Vorfeld interessante Angebote identifizieren zu können. Neben vorgegebenen Themen zum Ankreuzen sollten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit erhalten, unter „Sonstiges“ weitere Bedarfe, Ideen und Wünsche zu äußern. Diese Aussagen liefern häufig interessante Erkenntnisse darüber, was bei der Zielgruppe momentan im Trend liegt. Ebenso kann es sinnvoll sein, mögliche Uhrzeiten oder Wochentage zur Bewertung zu stellen.



Neben einer Vorab-Angebotseingrenzung kann es ebenfalls sinnvoll sein, aufgrund der gesteckten Ziele (z.B. „Alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 7 bewegen sich 45 Minuten zusätzlich pro Woche.“), den Fokus der Befragung auf eine bestimmte Zielgruppe - in diesem Fall die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 7 - zu legen und auch nur diese zu befragen. In diesem Zusammenhang sollte bedacht werden, dass eine Abfrage von Bedarfen zu einer Erwartungshaltung auf Seiten der Schülerschaft führt. Einer Bedarfsabfrage sollten also auf jeden Fall auch Taten folgen, damit die Schülerinnen und Schüler merken, dass ihre Meinung und ihre Wünsche auch tatsächlich berücksichtigt werden und in die Tat umgesetzt werden.

Wurde eine Bedarfsabfrage durchgeführt, gilt es in einem nächsten Schritt, die Befragung auszuwerten. Wenn ein klarer Favorit ermittelt wurde, muss als nächstes festgelegt werden:

- wann die Maßnahme stattfinden soll;
- wo (Raum, Schulhof) sie stattfinden soll;
- wer die Maßnahme durchführen soll;
- wie viele Schülerinnen und Schüler an der Maßnahme teilnehmen können;
- ob die Teilnahme freiwillig oder verpflichtend ist;
- wie die Maßnahme beworben werden soll;
- wer die Maßnahme von Seiten der Schule betreut (vor allem wichtig, wenn die Maßnahme durch externe Kooperationspartner durchgeführt wird).

Sind diese Eckpunkte geklärt, muss - sofern die Maßnahme durch einen externen Anbieter durchgeführt werden soll - die Kontaktauf-

nahme mit dem potenziellen Anbieter erfolgen. Mit ihm müssen Uhrzeit, Kosten und weitere Modalitäten geklärt werden. Es empfiehlt sich, mit externen Anbietern einen Vertrag abzuschließen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Auswahl eines geeigneten Trainers für das Gelingen einer Maßnahme ganz entscheidend ist. So bietet es sich beispielsweise an, für eine Mädchen-Fußball-AG eine weibliche Trainerin zu engagieren, mit der sich die Schülerinnen identifizieren können.

Eine gesundheitsfördernde Maßnahme kann aber auch schulintern durchgeführt werden, beispielsweise durch:

- Lehrkräfte
- Refrendare
- Schülerinnen und Schüler (vor allem solche, die als Sporthelfer ausgebildet sind)
- Eltern

Sind alle Details der Maßnahme geplant, kann es losgehen. Ein vom Kölner Bündnis entwickelter Bogen zur Planung von gesundheitsfördernden Maßnahmen sowie ein Beispiel für einen Vertrag mit Kooperationspartnern stehen Ihnen in den „Materialien“ des Kapitels zur Verfügung.

Durchführung

Bei der Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen ist darauf zu achten, dass die Maßnahme möglichst im Vorfeld beworben wurde und dass vor allem die Klassenlehrkräfte der betroffenen Schülerinnen und Schüler und natürlich die Schülerinnen und Schüler selbst informiert sind. Ein ansprechend gestalteter Aushang kann schon ein gutes Werbemittel

darstellen. Darüber hinaus sollten die Klassenlehrkräfte die Werbetrommel rühren und die Schülerinnen und Schüler animieren, an der Maßnahme teilzunehmen.

Um das Angebot zu etablieren, ist es wichtig, dass sich die Schülerinnen und Schüler darauf verlassen können, dass das Angebot regelmäßig stattfindet und dass sie darüber informiert werden, wenn die Maßnahme einmal ausfallen sollte. Falls das Angebot von einem externen Kooperationspartner durchgeführt wird, sollte es zusätzlich von Schulseite einen Ansprechpartner geben. Aufgabe des Ansprechpartners ist es, den Kontakt zwischen externem Träger/Trainer und der Schule herzustellen und zu gestalten, die Schülerinnen und Schüler zu informieren und die Maßnahme in regelmäßigen Abständen zu dokumentieren.

Dokumentation

Um den Erfolg gesundheitsfördernder Maßnahmen bewerten zu können, ist es unerlässlich, diese regelmäßig zu dokumentieren und zu evaluieren. Dies kann beispielsweise mit einem - wie vom Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten entwickelten - Dokumentationsbogen erfolgen, der folgende Aspekte beinhaltet:

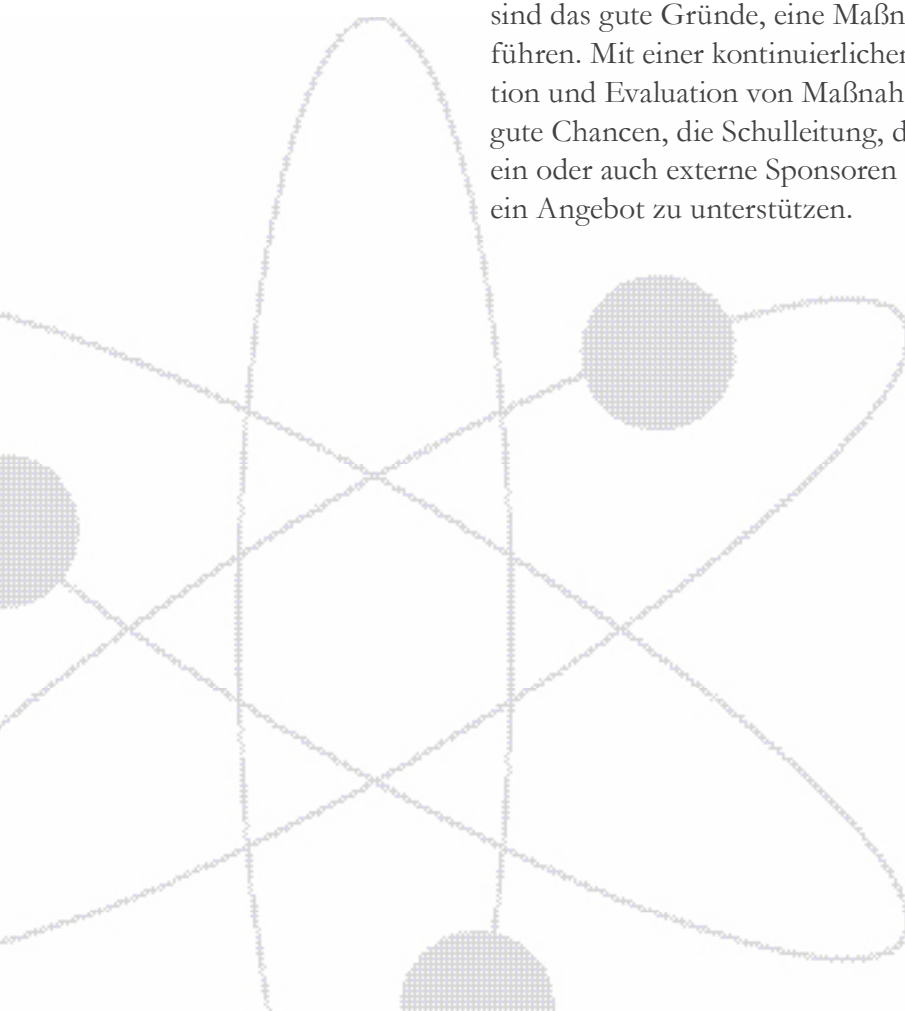
1. Welche Maßnahme wird dokumentiert?
2. Welches Ziel wird mit der Maßnahme verfolgt?
3. Für welche Zielgruppe ist die Maßnahme?
4. Wie viele Schülerinnen/Schüler nehmen durchschnittlich an der Maßnahme teil?
5. Nehmen die Schülerinnen/Schüler regelmäßig teil?
6. Wer führt die Maßnahme durch?
7. Was läuft gut bei der Maßnahme?
8. Wo gibt es Verbesserungsbedarf?
9. Was sind die nächsten Schritte?

Dieser Bogen kann je nach Bedarf um weitere Fragen erweitert werden. Füllt man den Bogen regelmäßig aus, können wichtige Informationen darüber, ob die Maßnahme gut läuft oder nicht, gewonnen werden. Darüber hinaus wird mit Frage neun dazu angeregt, zu überlegen, wie eine Maßnahme konkret verbessert werden kann und was dazu in einem nächsten Schritt getan werden muss. Ebenso empfiehlt es sich, die Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler mit der Maßnahme abzufragen. Gibt es hier zum Beispiel Verbesserungsvorschläge zur Veranstaltungszeit, so ist eine Änderung der Uhrzeit oder des Wochentags in Absprache mit dem Trainer bzw. der Trainerin in Betracht zu ziehen. Gibt es inhaltliche Anregungen, so sind diese ebenfalls mit dem Durchführenden zu erörtern. Neben den Schülerinnen und Schülern können auch beispielsweise die Sportlehrkräfte befragt werden, ob sich etwas an der körperlichen Fitness der an der Maßnahme teilnehmenden Schülerinnen und Schüler verändert hat. Je mehr unterschiedliche Personen(-gruppen) befragt werden, umso vollständiger wird das Bild, das die Dokumentation vermittelt. Möglich ist auch, vor Beginn der Maßnahme eine „Fitness-Olympiade“ - wie die der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) - durchzuführen. Die „Fitness-Olympiade“ der DSHS basiert auf dem Dordel-Koch-Test (DKT), der für Kinder im Alter von sechs bis sechzehn Jahren entwickelt wurde und der Erfassung ihrer motorischen Leistungsfähigkeit dient. Getestet werden folgende Aspekte:

- Seitliches Hin- und Herspringen
- Sit and Reach
- Standweitsprung
- Sit-up
- Einbeinstand
- Liegestütz
- 6-Minuten-Lauf

Eine detaillierte Anleitung zur Durchführung einer „Fitness-Olympiade“ finden Sie unter www.fitnessolympiade.de. Führt man eine „Fitness-Olympiade“ vor Beginn der Maßnahme durch und wiederholt sie beispielsweise nach einem Schulhalbjahr, kann der Vergleich der Ergebnisse interessante Informationen liefern. Ganz gleich, welche Form der Dokumentation und Evaluation gewählt wird, so sollten erhobene Daten ausgewertet und analysiert werden.

Eine regelmäßige Dokumentation und Evaluation kann gute Argumente liefern, wenn es um die Fortführung oder Weiterfinanzierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen geht. Kann man nachweisen, dass die Maßnahme bei den Schülerinnen und Schülern sehr gut angekommen ist, dass die Lehrkräfte positive Veränderungen beobachten und die „Fitness-Olympiade“ bessere Ergebnisse hervorbringt, so sind das gute Gründe, eine Maßnahme fortzuführen. Mit einer kontinuierlichen Dokumentation und Evaluation von Maßnahmen haben Sie gute Chancen, die Schulleitung, den Förderverein oder auch externe Sponsoren zu überzeugen, ein Angebot zu unterstützen.



AGs im Nachmittagsbereich

Eine geeignete und sehr beliebte Form, gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Schulalltag zu integrieren, sind AGs im Nachmittagsbereich. Viele Schulen befinden sich mittlerweile im Offenen oder auch im Gebundenen Ganztage und halten bereits eine Fülle von Angeboten im Nachmittagsbereich vor. Dieses Angebot kann aber in den meisten Fällen sinnvoll durch bewegungsfördernde AGs ergänzt werden, die ganz konkret an den Bedarfen der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Im Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten hat sich gezeigt, dass folgende AGs besonders gut von der Schülerschaft angenommen wurden:

- Tanz (vor allem HipHop)
- Parkour
- pädagogisches Boxtraining
- Mädchen-Fußball

Neben außergewöhnlichen Trendsportarten wie beispielsweise Parkour wurden aber auch viele zusätzliche AGs mit den Klassikern Fußball, Basketball und Volleyball eingerichtet, die sich ebenfalls großer Beliebtheit bei den Schülerinnen und Schülern erfreuten.

AGs bieten den Vorteil, dass sie fest in den Schulalltag integriert werden und somit einen hohen Grad an Verbindlichkeit aufweisen. Gesundheitsfördernde Maßnahmen in Form von AGs bieten zudem aufgrund ihrer Kontinuität und ihres zeitlichen Umfangs die Möglichkeit, mit einer festen Gruppe von Schülerinnen und Schülern gemeinsam eine Präsentation zu erarbeiten. So bietet es sich zum Beispiel in einer Tanz-AG an, eine Choreographie einzustudieren, die dann bei einem Schulfest vorgeführt werden kann. Ein gemeinsames Ziel erhöht ebenfalls den Verbindlichkeitsgrad einer Maßnahme und animiert die Schülerinnen und Schüler zu einer kontinuierlichen Teilnahme.

Ein möglichst breites Angebot an AGs sorgt dafür, dass möglichst alle Schülerinnen und Schüler erreicht werden. Bieten Sie auch Themen für „Nichtsportler“ an, also diejenigen, die bei den traditionellen Angeboten wie Fußball oder Tanz nicht zum Zuge kommen - hier können z.B. Zirkusangebote eine attraktive Alternative sein. Oft wird gar nicht danach gefragt, welche Themen und Sportarten sich die Schülerinnen und Schüler wünschen. Führen Sie daher doch einmal eine Umfrage unter Ihren Schülerinnen und Schülern durch.

Neben AGs bieten auch bewegte Pausen oder Gesundheitstage gute Möglichkeiten, Gesundheitsförderung langfristig und effektiv in den Schulalltag zu integrieren.

Bewegte Pause

Es gibt verschiedene Formen und Möglichkeiten, Bewegungsförderung in den Schulalltag zu integrieren. Einige wie z.B. die bewegte Pause oder aber Gesundheitstage werden im Folgenden kurz vorgestellt.

Regelmäßige und ausreichende Bewegung ist wichtig für den Lernprozess einerseits und trägt andererseits wesentlich zum Abbau von Stress bei. Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit und überschüssigen Energien kann Luft gemacht werden. Bewegung kann somit einen wichtigen Beitrag zu einem produktiven und harmonischen Miteinander in der Schule leisten.

Bei der bewegten Pause geht es darum, neben dem obligatorischen Schulsportunterricht, auch in anderen Fächern regelmäßig kleine Bewegungspausen anzuleiten oder aber die großen Pausen auf dem Schulhof bewegt zu gestalten.

Bewegte Pausen...

- ... geben dem Schulalltag einen gesunden Rhythmus durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, zwischen Lernen und aktiver Erholung.
- ... fördern die Kommunikation und die sozialen Kontakte, wenn die Schülerinnen und Schüler sich für und während des Sports selbst organisieren müssen.
- ... bieten Schülerinnen und Schülern neben dem als eher passiv wahrgenommenen Lernraum einen aktiven Lebensraum, den sie selbst mitgestalten können.
- ... helfen, Aggressionspotenziale abzubauen.
- ... mindern Langeweile und Leerlauf.

Oft wissen Kinder und Jugendliche in den Pausen nicht viel mit sich anzufangen - sie kennen zu wenig Spiele oder die Voraussetzungen für Sport und Bewegung sind nicht ausreichend, d.h. es gibt z.B. keine attraktiven Sportgeräte für die Schülerinnen und Schüler. Die Pausen werden dann nicht zur Bewegung genutzt und die Chance zum Ausgleich verrinnt ungenutzt. Dabei können Sie den Schülerinnen und Schülern helfen, indem Sie Bewegung als einen integralen Bestandteil Ihres Unterrichts und der Pausengestaltung verankern:

- Machen Sie im Unterricht Bewegungsspiele - nicht nur im Sportunterricht. Nutzen Sie jede Gelegenheit, den Kindern und Jugendlichen Spaß an Bewegung zu vermitteln.
- Jeder Unterricht eignet sich dafür, kurze Bewegungsspiele durchzuführen, die die Schülerinnen und Schüler in den Pausen nachspielen können.
- Machen Sie das Bewegen und Spielen auf dem Pausenhof zum Thema im Unterricht und überlegen Sie gemeinsam, wie man das Schulumfeld besser nutzen kann, um sich spielend zu bewegen.
- Vermitteln Sie Regeln und Routinen bei der Ausgabe und Rückgabe von Spiel- und Sportgeräten. Dadurch gewinnen Sie Zeit und machen die Benutzung der Geräte in der Pause zur Selbstverständlichkeit.

Beispiel von Ausleihregeln

1. Überlege Dir rechtzeitig, was Du ausleihen möchtest.
2. Überlege Dir, ob Du die Geräte gemeinsam mit anderen benutzen kannst.
3. Vergiss nicht, Deinen Ausleihausweis mitzubringen.
4. Bringe das ausgeliehen Material spätestens am Pausenende dorthin zurück, wo Du es bekommen hast.

Du bist verantwortlich für das Material, das Du ausgeliehen hast. Damit Du und deine Mitschüler es möglichst lange benutzen können, gehe pfleglich mit den Sachen um.

Vor allem Kinder, aber auch Jugendliche brauchen das richtige Umfeld für Sport und Bewegung. Klar abgegrenzte Flächen und Strukturen auf dem Schulgelände helfen, die Schülerinnen und Schüler zu animieren. Möglichkeiten zum Spiel mit dem Ball, zum Hüpfen, Springen, Klettern etc. sollten vorhanden sein. Vor allem Jugendliche brauchen Angebote, die dem Zeitgeist entsprechen. Dazu gehören das Klettern an Kletterwänden, Parkour, Skate-Sportarten; aber auch die Klassiker Fußball, Basketball, HipHop und Tischtennis sind noch gefragt.

Es gibt zahlreiche Impulse, die Sie den Schülerinnen und Schülern geben können:

- Erkunden Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern den Pausenhof, suchen Sie Spiel- und Sportmöglichkeiten.
- Erstellen Sie ein Spielebuch - eine Sammlung von kurzen Spielen für die Pause (einige Beispiele finden Sie in den „Materialien“ dieses Kapitels).
- Veranstalten Sie Pausenspieltourniere.
- Führen sie Aktionstage zum Bewegen und Spielen auf dem Pausenhof durch.
- Öffnen Sie die Sporthalle in der Pause zum freien Spielen.
- Ermöglichen Sie Bewegungsaktivitäten auf dem Pausenhof während der Springstunden.
- Nutzen Sie Vertretungsstunden möglichst oft für Bewegung auf dem Pausenhof.
- Planen Sie ein Pausenspielprojekt mit Ihren Schülerinnen und Schülern.

Bei allem Engagement müssen Sie beachten, dass die Pause den Schülerinnen und Schülern auch als Rückzugsmöglichkeit dienen soll. Schülerinnen und Schüler brauchen einen Raum zur Selbstbestimmung zwischen den Unterrichtszeiten. Daher sollte das von Ihnen geschaffene Angebot auf Freiwilligkeit beruhen. Treten Sie

nicht als Trainer oder Arrangeur auf und üben Sie keinen Druck auf die Schülerinnen und Schüler aus. Bieten Sie Möglichkeiten für Bewegung und nehmen Sie die Rolle des Moderators ein. Die Grenzen zwischen Ruhezonem und Bewegungszonen müssen respektiert werden, sowohl von Ihnen als auch von den Mitschülerinnen und Mitschülern.

Quellen, weiterführende Literatur & Links:

Dordel, S.; Koch, B.; Graf, C. (2008): CHILT-B Bewegungsförderung. verlag modernes lernen, Dortmund

Graf, C.; Dordel, S.; Koch, B. (2008): CHILT-G Gesundheitsförderung. verlag modernes lernen, Dortmund

Küpper/Pack: „Bewegungsfreudige Schule“

LandesSportBund NRW: Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag - aber sicher

www.dshs-koeln.de

www.chilt.de

www.lsb-nrw.de

www.sportjugend-nrw.de

Gesundheitstage

Im Rahmen des Kölner Bündnisses wurden an verschiedenen Kooperationschulen Gesundheitstage durchgeführt. Gesundheitstage bieten die Möglichkeit, alle Schülerinnen und Schüler mit bestimmten Angeboten und Informationen zu erreichen. Ein „Event-Tag“ zur Gesundheitsförderung bietet ideale Ansatzpunkte, um Kinder und Jugendliche für Themen wie mehr Bewegung und gesunde Ernährung zu sensibilisieren. Bei einem Gesundheitstag werden diese Aspekte nicht nur theoretisch sondern auch praktisch vermittelt; Gesundheitsförderung wird somit für die Kinder und Jugendlichen (er-)lebbbar.

Gesundheitstage können eine Ergänzung zu bereits bestehenden Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sein, können aber auch als Auftaktveranstaltung für ein neues Konzept zur Gesundheitsförderung genutzt werden oder als Event dienen, bei dem bereits bestehende Maßnahmen vorgeführt werden.

Beispiele von Gesundheitsaktionen

Eine Gesundheitsaktion kann in Form eines Schul- oder Sommerfestes, eines einmaligen Aktionstages oder im Rahmen einer Projektwoche konzipiert und umgesetzt werden.

Ziel einer Gesundheitsaktion ist die spielerische, animative und aktionsbetonte Vermittlung von gesundheitsfördernden Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressregulation sowie die nachhaltige Verankerung dieser Themen in den (Schul-)Alltag der Kinder und Jugendlichen.

Durch die offene und ungezwungene Atmosphäre bei einem Gesundheitstag sollen Jugendliche dazu animiert und motiviert werden, sich mit Themen zur Gesundheit auseinander zu setzen. Neben der spielerischen Vermittlung von Informationen und Wissen, sollen die Schülerinnen und Schüler vor allem neue Erfahrungen machen und zum Beispiel neue Sportarten ausprobieren können.

Mögliche Themenschwerpunkte

Bei einem Gesundheitstag sollten die Themen Bewegung, Ernährung und Stressregulation gleichermaßen Berücksichtigung finden. Findet ein Gesundheitstag regelmäßig statt, können aber auch jährlich wechselnde Themenschwerpunkte gewählt werden.

Mögliche Themen für einen Gesundheitstag sind:

- Sport und Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Sexualität & Pubertät
- Wohlfühlen & Entspannung
- Suchtprävention
- Essstörungen
- Gewaltprävention
- Stressregulation

Mitmachaktionen

Wichtig ist, dass es vielfältige Mitmachaktionen gibt, die die Schülerinnen und Schüler an dem Tag nutzen können. Hier bieten sich folgende Angebote an:

- Fußball-, Basketball- oder Tischtennisturnier
- mobile Kletterwand
- Trendsportarten wie Parkour, Slackline
- Tanz-Angebot, bei dem eine Mini-Choreographie einstudiert wird
- Selbstverteidigung

- Konditionstraining
- Massageangebot
- Fantasiereise
- Ruhe- und Entspannungsangebote
- Herstellung von Obstspießen
- kreative Angebote
- Gesundheitsquiz
- Ideenwettbewerb

Kooperationen nutzen

Nicht alle Themenfelder kann eine Schule aus eigener Kraft umsetzen. Daher ist es sinnvoll, einen Gesundheitstag gemeinsam mit außerschulischen Partnern zu planen und umzusetzen. Das Gesundheitsteam kann hierbei als Initiator fungieren, der die Federführung für den Gesundheitstag übernimmt und geeignete Partner anspricht. Nahe gelegene Institutionen wie Jugendeinrichtungen, Familienzentren und Vereine sollten möglichst früh informiert und für eine Unterstützung gewonnen werden. Sie können einzelne Mitmachaktionen betreuen, indem sie beispielsweise einen Schiedsrichter für das Fußballturnier stellen oder aber den Gesundheitstag mit einer mobilen Kletterwand bereichern. Mit externen Partnern kann das Angebot erweitert werden, können bestehende Kooperationen gefestigt und neue Kontakte geknüpft werden.

Neben der konkreten Durchführung von Angeboten, haben Institutionen wie beispielsweise Krankenkassen oder auch der StadtSportBund ein Interesse daran, ihre Angebote und Leistungen zu präsentieren und zu bewerben. Auch Einrichtungen der Gewalt- und Suchtprävention haben umfangreiches Informationsmaterial, das sie Schulen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Auch Themen wie „Impfen“ und „J1-Untersuchung“ könnten interessant sein. Daher ist es sinnvoll, auch das Gesundheits-

amt mit einzubinden. Es bietet sich also an, auch Infostände für den Gesundheitstag zu organisieren. Hier können Schülerinnen und Schüler unverbindlich Flyer zu Themen mitnehmen, die sie interessieren. Wünschenswert ist natürlich darüber hinaus, dass den Schülerinnen und Schülern am Aktionstag auch Ansprechpartner aus den Sportvereinen, Jugendzentren und aus dem Bereich der professionellen medizinischen und psycho-sozialen Versorgungssysteme für Gespräche und Fragen zur Verfügung stehen.

Gelungener Gesundheitstag - was ist zu beachten?

Ein gelungener Gesundheitstag bedarf einer detaillierten Planung, die folgende Aspekte beinhaltet:

- Alle wichtigen Akteure sind informiert und einbezogen (das sind: die Schulleitung, das Gesundheitsteam mit Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern, Schulsozialarbeit, Sporthelferinnen und Sporthelfer, die Eltern, nahegelegene Jugendeinrichtungen und Vereine, Institutionen wie das Gesundheitsamt, pro familia, aid infodienst etc.).
- Personelle und finanzielle Ressourcen sind geklärt.
- Es stehen mindestens 5 Unterrichtseinheiten für den Event zur Verfügung.
- Es gibt eine Übersicht darüber, welches Angebot wann und wo stattfindet; die einzelnen Stationen sind ausgeschildert.
- Ein zentraler „Empfangsbereich“ kann zur Begrüßung und Einstimmung genutzt werden.
- Es stehen kleinere Räume für unterschiedliche Angebote zur Verfügung.
- Das Außengelände ist (für Spielangebote) nutzbar.
- In einer Küche können gemeinsam gesunde Snacks zubereitet werden.
- Die Themen Bewegung, Ernährung und Stressregulation finden Berücksichtigung.
- An der Schule bereits etablierte oder auch neue Angebote zur Gesundheitsförderung werden vorgestellt und laden zum Mitmachen ein.

Gerade ein aktionsreicher Gesundheitstag eignet sich, um Eltern und auch die Öffentlichkeit darüber zu informieren, was an der Schule im Bereich der Gesundheitsförderung läuft. Tipps zur Öffentlichkeitsarbeit erhalten Sie im Folgenden.

Für die Akzeptanz Ihrer Aktivitäten rund um das Thema Gesundheitsförderung ist es wichtig, dass Sie alle an der Schule, aber auch die Öffentlichkeit über Ihr Engagement informieren. Es ist daher in Ihrem Interesse, das Thema Gesundheit im Schulalltag sichtbar zu machen. Selbst wenn es anfangs nicht gelingen sollte, alle Schülerinnen und Schüler mitzunehmen, sollen doch all die Maßnahmen, die zu gestalten viel Energie gekostet hat, Aufmerksamkeit erzeugen.

Im Marketing heißt es oft lapidar: „Tue Gutes und rede darüber“. Dabei stellt sich im kommerziellen Sektor leider allzu oft die Frage, was nun das „Gute“ an diesem oder jenem Produkt ist, über das man reden kann. In der sozialen Arbeit und im Bildungssektor stellt sich diese Frage nicht – wir sind überzeugt davon, tatsächlich Gutes zu tun. Leider vergessen wir dabei oft, darüber zu reden. Dabei ist es meist einfacher als gedacht, Öffentlichkeit für unser Thema zu schaffen. Natürlich kann eine Schule nicht mit den Marketingbudgets der Wirtschaft mithalten – doch ein wenig Einfallsreichtum und die „Nähe zum Kunden“ – also zu den Schülerinnen, Schülern und Eltern – können das ausgleichen. Gute Pressearbeit z.B. kostet hauptsächlich Zeit. Sie sorgt aber dafür, dass das Image der Schule verbessert wird.

Hierbei spielt vor allem Kommunikation eine entscheidende Rolle. Wer kennt es beispielsweise nicht, dass man mit seinen Schülerinnen und Schülern Aktionen in bester Absicht plant, die dann bei den Eltern ganz anders angekommen sind, als man es vermutet hatte.

Daher ist es entscheidend, Kommunikation so zu nutzen, dass sie Sinn und Zweck von Maßnahmen vermittelt und Eltern einbindet. Hierbei

sind Fragen wie „Wie kommuniziert man Maßnahmen?“ „Direkte Ansprache von Eltern oder über die Schülerinnen und Schüler?“ „Lokale Presse einbeziehen, ja oder nein?“ „Wie funktioniert das?“ im Vorfeld zu bedenken. Wenn die Schule z.B. ein Gütesiegel bekommt, kann es sinnvoll sein, Eltern darüber zu informieren, dass die Schule etwas Neues zu bieten hat.

Journalisten haben es eilig – Tipps zur Pressearbeit

Der einfachste und kostengünstigste Weg, um öffentlichkeitswirksam zu agieren, ist, die kommunikative Arbeit der (Lokal-)Presse zu überlassen. Dazu muss allerdings zunächst deren Interesse geweckt werden. Dies kann durch Pressemitteilungen, -einladungen und -artikel erreicht werden. Eine Pressemitteilung ist eine begleitende Maßnahme, die einen neuen Sachverhalt für die Presse aufbereitet darstellt. Wenn zum Beispiel eine neue Schulküche eröffnet wird, kann dies mit folgender Mitteilung kommuniziert werden: „Wir, die Schule XY, haben eine neue Schulküche eröffnet.“ Dazu muss man wissen, dass bei Redakteuren tagtäglich zwanzig bis dreißig Pressemitteilungen eingehen. Die meisten wandern daher ziemlich schnell in den Papierkorb, weil es sich für Journalisten nicht lohnt, allen Informationen nachzugehen, die auf sie hereinprasseln. Die Mitteilung muss also so gestaltet sein, dass sie beim Redakteur hängen bleibt - die neue Schulküche an sich, so gut sie für die Schule sein mag, genügt wahrscheinlich nicht, um diese Aufmerksamkeit zu erregen.

Besser wäre es in diesem Zusammenhang, aus der Neuigkeit eine Veranstaltung zu machen und die Pressevertreter dazu einzuladen: „Mit einem großen Aktionstag wollen wir unsere neue Schulküche einweihen - kommen Sie vorbei!“ Wichtig: die Einladung muss rechtzeitig,

aber nicht zu früh versandt werden. Ein bis zwei Wochen vor der Veranstaltung ist angemessen; drei Tage vor der Veranstaltung kann noch einmal eine gekürzte Erinnerungseinladung verschickt werden.

Der Presseartikel nimmt dem Journalisten den größten Teil seiner Arbeit ab. Dabei betätigt sich der Verfasser selbst als Reporter und berichtet über den eigenen Event – komplett mit Interviews und Zitaten (so genannten O-Tönen), Bildern, Überschriften etc. „Lasst es Euch schmecken“, strahlt der Rektor der XY-Schule und beißt in das erste von Schülerinnen und Schülern zubereitete gesunde Sandwich an der großen Tafel auf dem Schulhof. Die neue Schulküche erstrahlt in ihrem modernem Glanz an der Schillerstraße und die kleinen Köche warten erwartungsvoll auf das Urteil ihrer Lehrer.“ Diese Presseartikel können Teil einer Pressemappe sein, die den Redakteuren während der Veranstaltung ausgehändigt wird, oder direkt in die Redaktion versandt werden, oder auf der eigenen Homepage erscheinen (abschreiben erwünscht!) etc.

Die Arbeit von Journalisten ist durch Zeitdruck und einer damit verbundenen meist kurzen Aufmerksamkeitsspanne verbunden, vor allem gegenüber den „good news“, die verbreitet werden sollen. Schlechte Nachrichten lassen sich in der Presse prinzipiell besser verkaufen als gute. Will man mit einer guten Nachricht das Interesse von Redakteuren wecken, gilt es einige Dinge zu beachten:

1.) Keep it simple

Sie können nicht davon ausgehen, dass Journalisten Experten im Schulwesen sind. Auch werden sie die Entwicklung Ihrer Schule in den letzten zehn Jahren nicht im Detail verfolgt

haben. Geben Sie ihnen nur die Informationen, die für sie wichtig sind. Denken Sie daran, dass Journalisten nur Mittler gegenüber dem Leser, dem Hörer, dem Zuschauer oder dem Internetnutzer sind! Journalisten interessieren sich nur dafür, was ihre Leser interessieren könnte.

2.) Nehmen Sie ihnen Arbeit ab

Gut geschriebene Presseartikel haben die größte Chance, medial verarbeitet zu werden. Je mehr Arbeit dem Journalisten abgenommen wird, desto schneller kann er seine Meldungen und Berichte platzieren, und weiter zum nächsten Thema gehen. Sorgen Sie bei Presseevents dafür, dass den Journalisten attraktive Gesprächspartner zur Verfügung stehen. Dazu gehört nicht nur die „Prominenz“ (z.B. Lokalpolitiker), sondern auch „Stimmen aus dem Volk“ (etwa Schülerinnen und Schüler, auch Eltern). Gehen Sie beim Verfassen von Presseartikeln ebenso vor. „Stefanie genießt ihre Mahlzeit in vollen Zügen. ‚Lecker,‘ kaut sie vor sich hin, ‚hätte nicht gedacht, dass das so gut schmeckt.‘ Für sie ist die neue Schulküche ein echter Gewinn. ‚Klar ist das super – endlich können wir selbst bestimmen, was auf den Tisch kommt. Und Spaß hat’s auch gemacht – das Kochen meine ich!‘“ Bieten sie den Journalisten einen bunten Strauß an Zitaten und O-Tönen an.

3.) Liefern Sie Hintergrundinformationen

Pressemitteilungen müssen die wichtigsten Daten und Fakten zum Ereignis enthalten. Der Journalist wird diese nie in Gänze verwenden, aber er braucht alle Hintergrundinformationen, wenn er sich entscheiden sollte, einen bestimmten Aspekt des Ereignisses näher zu beleuchten. Wann wurde der Grundstein der Schulküche gelegt? Wie wurde sie finanziert? Welche Ausstattung? Wie soll sie genutzt werden? All das gehört ans Ende einer Pressemitteilung. Eine

Presseeinladung hingegen enthält weniger Informationen - schließlich möchte man erreichen, dass die Pressevertreter der Einladung folgen und sich ihr Material vor Ort holen.

4.) Das Wichtigste zuerst

Pressematerial sollte genauso aufgebaut sein wie die Artikel selbst – vom Wichtigstem zu Hintergrundinformationen. In der Presse hat sich diese Vorgehensweise unter anderem durchgesetzt, weil man leichter von hinten kürzen kann, ohne den Sinn oder die Hauptaspekte des Artikels zu verlieren. Wichtig: überlegen Sie, was für den Journalisten und seine Leser das Wichtigste sein könnte. Stellen Sie nicht automatisch das in den Vordergrund, was Ihnen am Wichtigsten ist.

5.) Bringen Sie Farbe ins Geschehen

Die Eröffnung einer Schulküche ist ein wichtiges Ereignis für Sie – für die Presse höchstens eine Fußnote im Tagesgeschehen. Die Eröffnung einer Schulküche durch Tim Mälzer hat schon einen anderen Stellenwert. Versuchen sie, ihren Events eine Besonderheit zu geben, damit die Presse nicht umhin kommt, darüber zu berichten. Natürlich steht nicht für jeden Sportevent Lukas Podolski als Partner zur Verfügung, aber mit ein wenig Kreativität lässt sich aus fast allem etwas Spezielles machen. Am Besten ist es, wenn es für den Leser Unerwartetes enthält. „Live Cooking vor dem Rathaus – Schüler der XY Schule kochen für den Bürgermeister. Die Schüler der XY Hauptschule haben gestern einen Teil ihrer Ausstattung der neuen Schulküche vor dem Rathaus aufgebaut und präsentieren verdutzten Passanten, was sie in den letzten Wochen gelernt haben. ‚Vielleicht kommt ja der Bürgermeister raus – bei uns gibt’s sogar rheinischen Sauerbraten!‘, meint Thomas, einer der stolzen Nachwuchsköche.“

6.) Emotion folgt Information

Natürlich ist es wichtig zu erwähnen, dass Ihre Schulküche von dieser und jener Initiative mit soundso viel Geld unterstützt wurde - verlieren Sie sich aber nicht in Details. Man mag es bedauern, aber in der zeitgemäßen Massenkommunikation funktioniert Informationsvermittlung nicht ohne Emotionen. Lassen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler (und das Kollegium) stolz, engagiert, aktiv sein, beschreiben Sie sie mit großen Augen, mit klopfendem Herzen etc. Schreiben Sie immer aktiv, wenn Sie Pressematerial verfassen, und reichern Sie es mit emotionalen Adjektiven an.

In besonderem Maße gilt dies natürlich für die Überschrift. Oft entscheidet diese, ob Ihre Pressemitteilung überhaupt gelesen wird. „Schüler kochen jetzt für Lehrer“ ist besser als „Neue Schulküche eröffnet“. Wenn Sie kryptische Überschriften verwenden (also wenn das Thema des Textes nicht auf den ersten Blick klar wird), fügen Sie eine Unterüberschrift hinzu: „Selbstgemacht statt Fast-Food. Neue Schulküche der XY Schule ist ein voller Erfolg.“

7.) Stets unterschätzt – Bildmaterial!

Bei einer Berichterstattung für Print- und Onlinemedien ist Bildmaterial unverzichtbar. Die Ressourcen der Redaktionen sind begrenzt und jeder Journalist wird dankbar sein, wenn Sie ihm Bildmaterial liefern können. Wenn Sie dies tun möchten, dann aber richtig. Redaktionen können nichts mit verpixelten Bildern aus der Schnappschuss-Digitalkamera anfangen. Selbst wenn Ihnen die Qualität auf dem Rechner als ausreichend erscheint – die meisten Fotos sind schlicht und einfach nicht druckfähig. Lassen Sie sich hierbei beraten. Gibt es einen Lehrer im Kollegium, der in seiner Freizeit semi-professionell fotografiert? Haben Sie eine Foto-AG?

Lohnt es sich, einen Fotografen zu engagieren? Gibt es vielleicht sogar jemanden in Ihrem persönlichen Netzwerk oder gibt es vielleicht Eltern, die solch eine Aufgabe übernehmen könnten?

8.) Wenn die Ressourcen vorhanden sind: Ton und Video

Das Gleiche gilt für Ton- und Videomaterial. Ersteres lässt sich vergleichsweise einfach umsetzen – professionelle Aufnahmegeräte lassen sich ausleihen. Führen Sie Interviews mit Schlüsselpersonen des Projekts, mit Schülerinnen und Schülern, mit Lehrkräften und Eltern. Die Antworten sollten möglichst kurz sein, nicht zu lange Sätze. Stellen Sie diese O-Töne den Hörfunkmedien zur Verfügung. Wenn Sie Hörfunkjournalisten zu sich einladen, sorgen Sie dafür, dass Ihre Aktion möglichst viele Geräusche verursacht. Im Hörfunk nennt man dies „Atmo“ - Atmosphäre. Der Klangteppich, der einem Beitrag unterlegt ist, sorgt beim Zuhörer für die Bilder, die der Printjournalist mit dem Foto erzeugt. Lassen Sie in der Schulküche Fleisch brutzeln, Messer hacken, Sahne schlagen, Schülerinnen und Schüler lärmen etc. Der Hörfunkredakteur wird begeistert sein. Alle genannten Aspekte gelten auch für das bewegte Bild. Halten Sie Ausschau nach kostengünstigen Partnern - zum Beispiel Videoprojekte der Universität und den Medienausbildungsstätten Kölns wie z.B. Berufskollegs. Je mehr Material Sie liefern können, desto besser.

9.) Kennen Sie Ihr Medienumfeld

Über einen längeren Zeitraum werden Sie persönlichen Kontakt zu einigen Pressevertretern aufbauen. In der Regel sind es immer die Gleichen, die über sie berichten werden, da Medien meist in Ressorts aufgeteilt sind. Bilden

Sie Netzwerke. Sprechen Sie einzelne Medienvertreter gezielt an. Mit der Zeit werden Sie die Vorlieben einzelner Journalisten erkennen und für sich nutzen können.

10.) Selbst aktiv sein

Wenn niemand über Sie berichten will, tun Sie es einfach selbst. Das Internet bietet hier eine Fülle von Möglichkeiten. Schon einmal über einen Blog nachgedacht? Thomas bloggt über die neue Schulküche und seine Erfahrungen als Nachwuchskoch. Pressematerial sollte immer auf der Homepage herunterladbar sein - geordnet nach Datum und Thema. Auch die klassische Schülerzeitung hat noch nicht ausgedient. Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst zu präsentieren. Werfen wir daher einen Blick auf das Thema Marketing.

Hauptsache bunt? Einige Gedanken zum Marketing

Der Eigenvermarktung haftet im Bereich der sozialen Arbeit und im Bildungssektor oft ein negativer Beigeschmack an. Warum ist das so? Oft wird angenommen, dass man den „Dienst an der Gesellschaft“ nicht besonders vermarkten müsse, da man ja offensichtlich das Richtige tut. Außerdem ist man schließlich nicht auf einem Markt tätig und den Zwängen desselben ausgesetzt. Eine Vermarktung ist demnach unnötig oder gar unangemessen.

Die Schule ist aber als Akteur im öffentlichen Raum natürlich dem Markt der Aufmerksamkeit ausgesetzt. Auch nicht-kommerzielle Organisationen, beispielsweise die Kirchen, haben ein Interesse, in einer bestimmten Art und Weise wahrgenommen zu werden. Auch Organisationen wie Greenpeace sehen das Marketing als eine zentrale Aufgabe ihres Wirkens. Sie alle

zeichnen sich durch ein mediales Erscheinungsbild „aus einem Guss“ aus. Dies nennt man in der Fachsprache das „Corporate Design“ einer Organisation.

Die Post ist gelb, die Telekom magenta. Der 1. FC Köln ist rot-weiß und hat seinen Hennes, ein wichtiges Element der Identität des Vereins. In der medial überfüllten Welt ist es wichtig, durch ein klares Erscheinungsbild sichtbar zu sein. Regel Nummer eins beim Marketing ist also die Erkennbarkeit – alle Maßnahmen müssen durch ein Corporate Design miteinander verbunden sein.

Das beginnt beim eigenen Logo auf dem Briefkopf und endet bei einem professionellen Internetauftritt. Hierbei ist weniger oft mehr. Vor allem im Schulsektor neigt man dazu, die eigene Internetseite zu bunt zu gestalten und mit zu vielen Elementen zu überfrachten. Dabei wird verkannt, dass in erster Linie nicht Schülerinnen und Schüler sondern Eltern die Adressaten des Online-Auftritts sind. Eine Schule wirkt nicht automatisch kalt und unfreundlich, wenn der Begrüßungstext auf der Homepage nicht vor dem Hintergrund bunter Ballons steht.

Auch hier empfiehlt es sich, eigene Ressourcen zu nutzen. Gibt es eine Computer-AG an Ihrer Schule? Kann man mit Webdesignern, die sich noch in der Ausbildung befinden, kooperieren? Lohnt es sich, bei einem professionellen Medientalenter ein neues Schullogo in Auftrag zu geben? Genügt ein mit Powerpoint gebasteltes Plakat den heutigen Ansprüchen an Werbung? Auch wenn keine finanziellen und personellen Ressourcen zur Verfügung stehen, so sollten Sie doch darauf achten, dass Ihre Maßnahmen aus einem Guss wirken. Benutzen Sie etwa immer die

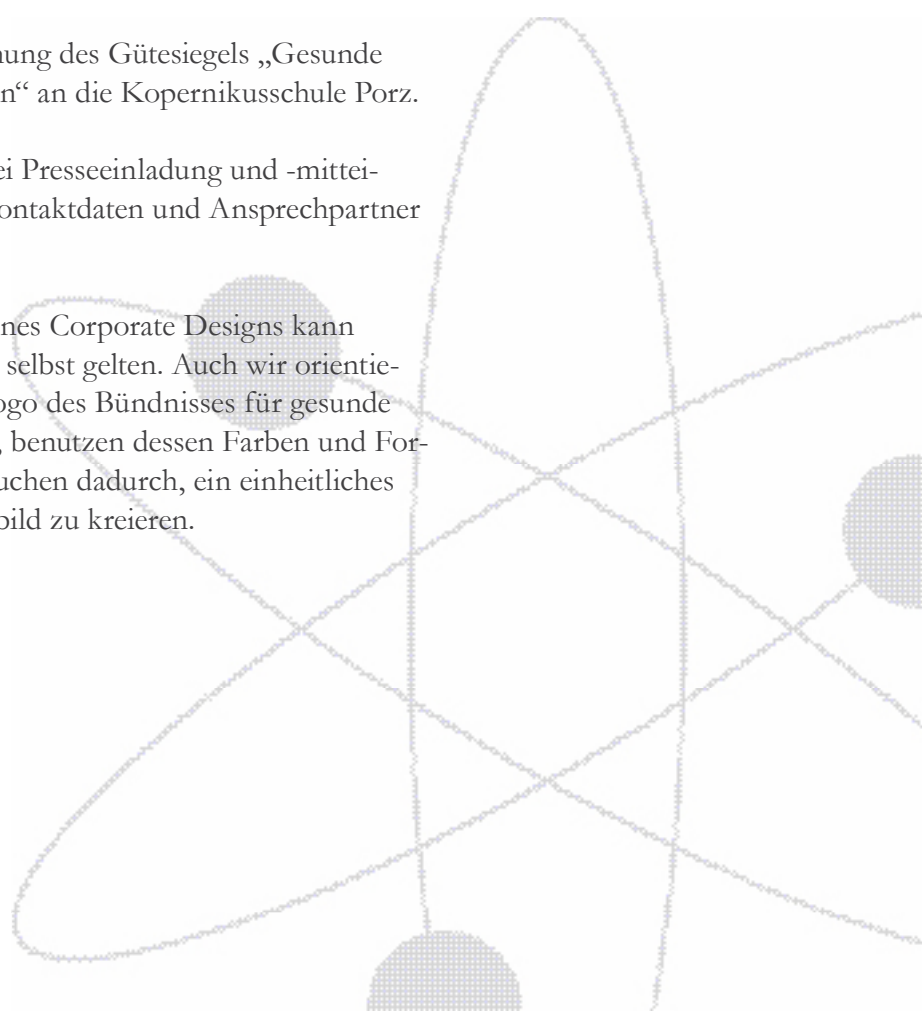
gleichen Farben, das gleiche Logo, die gleiche Schrift (die nicht immer eine Kinder- oder Comicschrift sein muss!) und legen Sie diese Vorgaben für jeden zugänglich schriftlich fest. Seien Sie sparsam mit unterschiedlichen Elementen (nur ein Logo, nur ein bis zwei verschiedene Schriften etc.). Folgen Sie diesen Vorgaben wo immer möglich, bei jedem Brief, bei jeder Pressemitteilung, in der Schülerzeitung, bei Aushängen innerhalb der Schule. Sie werden merken, dass man mit dem einfachen Mittel der ständigen Wiederholung einiger weniger grafischer Elemente ein weitaus professionelleres Auftreten erzielt.

Beispiele für Pressematerial finden Sie in den „Materialien“ dieses Kapitels. Es sind zwei Events dargestellt:

1. Die Preisverleihung des Konzeptwettbewerbs „Gesundheitsfördernde Hauptschule“ und
2. Die Verleihung des Gütesiegels „Gesunde Schule Köln“ an die Kopernikusschule Porz.

Denken Sie bei Presseeinladung und -mitteilung daran, Kontaktdaten und Ansprechpartner anzugeben.

Als Beispiel eines Corporate Designs kann dieser Ordner selbst gelten. Auch wir orientieren uns am Logo des Bündnisses für gesunde Lebenswelten, benutzen dessen Farben und Formen und versuchen dadurch, ein einheitliches Erscheinungsbild zu kreieren.



Beispiel Planungsbogen

1. Was für eine Maßnahme planen wir?	HipHop-AG
2. Welches Ziel wird mit der Maßnahme verfolgt?	Schülerinnen gewinnen Spaß am Tanzen und bewegen sich einmal pro Woche zusätzlich 90 Minuten lang.
3. Für welche Zielgruppe ist die Maßnahme?	Schülerinnen der Jahrgangsstufe 7
4. Wurde der Bedarf bei der Zielgruppe für die Maßnahme abgefragt?	X Ja, in Form <u>von einer schriftlichen Abfrage in der Jost. 7</u> <input type="checkbox"/> Nein
5. Wann soll die Maßnahme stattfinden	Wochentag: <i>Montags</i> Uhrzeit: 13:30 - 15:00 Uhr
6. Wer soll die Maßnahme durchführen?	nach Möglichkeit eine externe Trainerin
7. Gibt es bereits Kooperationspartner (z.B. Vereine), die für die Durchführung der Maßnahme in Frage kämen?	<input type="checkbox"/> Ja, und zwar _____ X Nein
8. Was sind die nächsten Schritte?	Recherche: Welche Trainerinnen gibt es (in einem nahe gelegenen Verein), die Interesse hätte, die AG zu leiten?



Vorlage Planungsbogen

1. Was für eine Maßnahme planen wir?	
2. Welches Ziel wird mit der Maßnahme verfolgt?	
3. Für welche Zielgruppe ist die Maßnahme?	
4. Wurde der Bedarf bei der Zielgruppe für die Maßnahme abgefragt?	<input type="checkbox"/> Ja, in Form von _____ <input type="checkbox"/> Nein
5. Wann soll die Maßnahme stattfinden	Wochentag: Uhrzeit:
6. Wer soll die Maßnahme durchführen?	
7. Gibt es bereits Kooperationspartner (z.B. Vereine), die für die Durchführung der Maßnahme in Frage kämen?	<input type="checkbox"/> Ja, und zwar _____ <input type="checkbox"/> Nein
8. Was sind die nächsten Schritte?	



Vorlage Kooperationsvereinbarung

Kooperationsvereinbarung zwischen

und

Ansprechpartner Träger: _____

1. Der Träger führt folgende Maßnahmen an oben genannter Schule durch:

2. Die eingesetzten Fachkräfte verfügen über die erforderlichen Qualifikationen für den Einsatz.
3. Die Angebote berücksichtigen Genderspekte.
4. Der Träger erhält alle notwendigen Kontaktinformationen über das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten.
5. Der Träger sorgt für die ggf. erforderliche Vertretung der gestellten Fachkräfte soweit als möglich (Schulferien ausgenommen).
6. Die Schule stellt die notwendigen Räume und Anlagen zur Verfügung.
7. Für das Angebot erhält der Träger eine Vergütung in Höhe von _____,- € pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

Maßnahme	Umfang pro Woche	Vergütung	Befristung

8. Der Träger dokumentiert die erbrachten Leistungen und reicht eine tabellarische Übersicht mit der Rechnungsstellung ein. Die Tabelle enthält Datum sowie Anzahl der teilnehmenden Schülerinnen und Schüler. Die Übersicht ist von der betreuenden Lehrkraft an der jeweiligen Schule gegengezeichnet.



9. Der Träger stellt regelmäßig (mindestens einmal im Quartal) eine Rechnung. Die Auszahlung des Rechnungsbetrages erfolgt spätestens am Ende des Monats nach Rechnungsstellung auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: _____ Bankinstitut: _____
Kontonummer: _____ BLZ: _____

10. Die Teilnehmenden sind über die Schule versichert. Für alle weiteren steuer- und versicherungsrechtlichen Fragen ist der Träger zuständig.

11. Eine unterschriebene Kopie des Kooperationsvertrages sowie die Qualifizierungsnachweise der eingesetzten Fachkräfte werden an die Schule gesendet:

Inkrafttreten:

Die Kooperationsvereinbarung tritt mit dem Tag der Unterzeichnung in Kraft. Änderungen dieser und zukünftiger Vereinbarungen bedürfen der Schriftform und der Zustimmung der Unterzeichnenden.

Ort, Datum

Stempel

Unterschrift

Ort, Datum

Stempel

Unterschrift



Beispiel Dokumentationsbogen

1. Welche Maßnahme wird dokumentiert?	HipHop-AG
2. Welches Ziel wird mit der Maßnahme verfolgt?	Schülerinnen gewinnen Spaß am Tanzen und bewegen sich einmal pro Woche zusätzlich 90 Minuten lang.
3. Für welche Zielgruppe ist die Maßnahme?	Schülerinnen der Jahrgangsstufe 7
4. Wie viele Schülerinnen/Schüler nehmen durchschnittlich an der Maßnahme teil?	durchschnittlich 15
5. Nehmen die Schülerinnen/Schüler regelmäßig teil?	<input checked="" type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
6. Wer führt die Maßnahme durch?	<input type="checkbox"/> Lehrkraft <input type="checkbox"/> Schülerinnen und Schüler <input type="checkbox"/> Eltern <input checked="" type="checkbox"/> externer Kooperationspartner, und zwar <u>Frau XX (freiberufliche HipHop-Trainerin)</u>
7. Was läuft gut bei der Maßnahme?	<ul style="list-style-type: none"> - Großer Spaßfaktor - Kontinuität der Teilnahme - Guter Gruppenzusammenhalt - Hohe Verbindlichkeit durch gegenseitige Auftritte
8. Wo gibt es Verbesserungsbedarf?	die Halle wird jede zweite Woche parallel von der Tischtennis-AG genutzt; hier kommt es zur gegenseitigen Störung
9. Was sind die nächsten Schritte?	Kontaktaufnahme mit Verantwortlichem für Hallenbelegung, um Doppelt-Belegung zukünftig zu vermeiden



Vorlage Dokumentationsbogen

1. Welche Maßnahme wird dokumentiert?	
2. Welches Ziel wird mit der Maßnahme verfolgt?	
3. Für welche Zielgruppe ist die Maßnahme?	
4. Wie viele Schülerinnen/Schüler nehmen durchschnittlich an der Maßnahme teil?	
5. Nehmen die Schülerinnen/Schüler regelmäßig teil?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
6. Wer führt die Maßnahme durch?	<input type="checkbox"/> Lehrkraft <input type="checkbox"/> Schülerinnen und Schüler <input type="checkbox"/> Eltern <input type="checkbox"/> externer Kooperationspartner, und zwar _____
7. Was läuft gut bei der Maßnahme?	
8. Wo gibt es Verbesserungsbedarf?	
9. Was sind die nächsten Schritte?	



Ablauf

1. Die Teilnehmenden erleben eine Löwenjagd.
2. Der Spielleitende gibt entsprechende Bewegungen vor, die die Rahmengeschichte unterstützen und von allen Teilnehmenden nachgemacht werden müssen.
 - Wir gehen auf die Löwenjagd.
= auf der Stelle marschieren
 - Wir haben keine Angst.
= bibbern und zittern
 - Wir besitzen ein großes Gewehr
= mit Händen und Armen eine Flinte imitieren
und ein scharfes Schwert.
= in Fechtstellung gehen
 - Die Geschichte führt uns durch einen See,
= durch einen See waten
 - durch Elefantengras,
= mit beiden Händen Gras zur Seite schieben
 - durch einen Puddingberg
= wie ein wackeliger Pudding wackeln
 - bis zur Löwenhöhle, die dann leise durchquert werden muss,
= schleichen
 - wobei jedoch der Löwe erwacht.
= lautes Löwengebrüll
3. Der gemeinsame Fluchtweg zurück führt durch alle vorher erlebten „Unwegsamkeiten“ (Puddingberg, Elefantengras, See,...).

Quelle: LandesSportBund NRW, „Bewegungspausen“

Löwenjagd

Ziel:	Gehörtes mit Bewegung untermalen
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	Jahrgangsstufe 5-7
Gruppengröße:	variabel



Ebbe und Flut

Ablauf

1. Die Teilnehmenden (TN) sitzen in einem Stuhlkreis, ein Teilnehmender steht in der Mitte.
2. Diese Person sagt den Wasserbericht an.
 - Flut bedeutet: alle TN bewegen sich im Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter
 - Ebbe bedeutet: alle TN bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter
 - Sturmflut bedeutet: alle TN wechseln die Plätze
3. Die in der Mitte befindliche Person versucht einen freien Platz zu besetzen.

Wichtig: Frühestens nach 5x „Ebbe“ und „Flut“ darf „Sturmflut“ angesagt werden.

Quelle: LandesSportBund NRW, „Bewegungspausen“

Ebbe und Flut

Ziel:	Konzentration und Reaktion verbessern
Dauer:	5-10 Minuten
Vorbereitung:	Stuhlkreis
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	im Klassenraum
Jahrgangsstufe:	Jahrgangsstufe 5-7
Gruppengröße:	variabel



Ablauf

1. Alle Teilnehmenden bilden einen geschlossenen Kreis, stehen Schulter an Schulter.
2. Der Spielleiter gibt folgende Anweisungen:

Kommando

Linke Schulter!

Rechte Schulter!

Linkes Knie!

Rechtes Knie!

Linker Fuß!

Rechter Fuß!

Ausführung

Linke Hand geht zur linken Schulter des rechten Kreispartners

Rechte Hand geht zur rechten Schulter des linken Kreispartners

Linke Hand geht zum linken Knie des rechten Kreispartners

Rechte Hand geht zum rechten Knie des linken Kreispartners

Linke Hand geht zum linken Fuß des rechten Kreispartners

Rechte Hand geht zum rechten Fuß des linken Kreispartners

3. Tempo steigern - schafft Verwirrung und ist sehr lustig!

Quelle: LandesSportBund NRW, „Bewegungspausen“

Linke Schulter, rechte Schulter

Ziel:	Konzentrationsfähigkeit erhöhen und in Bewegung kommen
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel
Anmerkung:	Achten Sie darauf, dass Körpertabus respektiert werden. Es reicht, die Berührung der Körperteile beim Nachbarn/bei der Nachbarin anzudeuten.



Wach klopfen

Ablauf

1. Alle stehen auf
2. Abklopfen der linken Körperhälfte mit der rechten Handfläche
 - linker Unterarm (Innen- und Außenseite)
 - linker Oberarm (Innen- und Außenseiten)
 - Schulter
 - SchultergürtelSeitenwechsel durch Abklopfen des Brustbeines.
3. Abklopfen der rechten Körperhälfte mit der linken Handfläche
 - Schultergürtel
 - Schulter
 - rechter Oberarm (Innen- und Außenseite)
 - rechter Unterarm (Innen- und Außenseite)
4. Mit den Fingerspitzen den Kopf und das Gehirn wach klopfen.

Wach klopfen

Ziel:	Konzentrationsfähigkeit erhöhen
Dauer:	3-5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel



Ablauf

1. Der Spielleitende leitet ein Pferderennen an, bei dem alle Teilnehmenden (TN) die Bewegungen der „Pferde“ nachvollziehen:
2. Mit einem rhythmischen Klatschen der Hände auf die Oberschenkel wird das Hufgeklapper der Pferde nachgemacht. Das Rennen geht durch mehrere Kurven, ein Wassergraben muss übersprungen werden, eine Holzbrücke wird überquert und man kommt nach jeder Runde an der Zuschauertribüne vorbei.
3. Diese Besonderheiten sollen von den TN durch entsprechende Bewegungen begleitet werden wie:
 - Kurven: nach rechts und links in die Kurve legen
 - Wassergraben: Sprung mit den Armen imitieren
 - Zuschauertribüne: breites Grinsen
 - Doppeloxxer: zwei Sprünge hintereinander imitieren
 - Holzbrücke: mit Fäusten auf den Brustkorb klopfen
4. Das Renntempo sollte variiert und auch das Zielfoto nicht vergessen werden. Phantasie ist gefragt.

Quelle: LandesSportBund NRW, „Bewegungspausen“

Pferderennen

Ziel:	Gehörtes mit Bewegung untermalen
Dauer:	10 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	Jahrgangsstufe 5-7
Gruppengröße:	variabel



King Kong

Ablauf

1. Alle sitzen oder stehen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

Text

Winkel' die Arme so an, dass die Hände in Brusthöhe sind ohne sich zu berühren.

Die Augen sind geschlossen, so kannst du besser alle Empfindungen wahrnehmen. Atme ruhig weiter und balle die Hände zu Fäusten.

Spanne nun die gesamte Armmuskulatur kräftig an – Fäuste, Unterarme, Oberarme -. Jetzt.

Halte die Spannung einen Moment (5- 8 Sec), atme dabei ruhig weiter. Nicht die Luft anhalten.

Lass' die Arme dann ganz locker zurücksinken. Die Muskeln sind jetzt völlig entspannt. Spüre das Gefühl in den Oberarmen, Unterarmen, Händen, in jedem einzelnen Finger. Lass' dir dabei Zeit.

Genieß' einige Augenblicke das Gefühl. Vielleicht spürst du auch eine gewisse Schwere oder Wärme in den Armen. (30 Sec)

Nun atme einige male tief durch, reck und streck dich, öffne die Augen und komm' mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

Quelle: Gut Drauf

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, modifizierte Einheit für die Schultern und die Nackenmuskulatur in Anlehnung an Dr.paed.W.Knörzer/ W. Amler



King Kong

Ziel:	Entspannung, Konzentrationssteigerung
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „King Kong“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel
Anmerkung:	Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden die Muskeln nur so stark anspannen, dass nichts schmerzt oder verkrampft. Eine zu geringe Anspannung verhindert allerdings auch die Entspannungswirkung.

Die Orange

Ablauf

1. Alle sitzen/stehen/liegen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor. Das Sprechtempo hierbei so wählen, dass die „Reisenden“ in Gedanken alle Schritte gut nachvollziehen können.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

Text

Setz' dich bequem hin und schließ' die Augen.

Atme ein paar mal tief ein und gut wieder aus und gib' deinem Körper die Erlaubnis, locker und entspannt zu werden.

Gleich werde ich dir vorschlagen, in der Fantasie eine Orange zu essen. Wenn du gar keine Orangen magst, kannst du dir eine andere Frucht wählen.

Stell dir vor, dass vor dir an einem kleinen kräftigen Orangenbaum viele Früchte hängen. Du wählst eine aus und pflückst sie dir. Du hältst sie in einer Hand und siehst die vielen kleinen Poren in der Haut der Orange ...

Die Orange

Ziel:	Entspannung, Sinnesschulung
Dauer:	10 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „Die Orange“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel
Anmerkung:	Schön ist es, den Teilnehmenden im Anschluss eine richtige Orange zu übergeben.

Und nun halte die Orange in deiner offenen Hand und strecke den Arm nach vorne, spüre das Gewicht der Frucht in deiner Hand. Halte die Orange in beiden Händen und spüre ihre Kugelform. Streiche mit den Fingerspitzen leicht über die Haut der Orange, spüre die kleinen Unebenheiten ...

Nun kannst du in deiner Fantasie beginnen, die Orange zu schälen. Zieh die Schale mit den Fingern ab.

Spüre den Widerstand der Orangenschale und bemerke, wie viel Kraft du brauchst, um durch die Schale hindurch zu dringen und das erste Stück Schale abzuziehen.

Dabei platzen die kleinen Zellen, in denen das Orangenöl gespeichert ist. Du riechst diesen typischen Geruch. Ab und zu kannst du sehen, wie kleine Spritzer von dem Öl zur Seite fliegen, wenn du weitere Stücke der Schale entfernst.

Nun versuche, die geschälte Orange in Stücke zu teilen. Bemerke erneut den Widerstand, den du überwinden musst, um Stück für Stück voneinander zu lösen. Manchmal tropft etwas Saft auf deine Hand.

Nun nimmst du das erste Stück und beißt davon ab.

Kannst du den frischen Saft schmecken und bemerken, wie dir dabei das Wasser im Mund zusammen läuft? Jetzt kannst du in der Fantasie die Orange weiter essen und dabei abwechselnd schmecken, riechen, hören...

Stell dir nun vor, dass du die Orange ganz gegessen hast. Spüre, wie deine Finger nach Orange riechen und ein wenig klebrig sind von dem süßen Saft. Spül' deine Hände unter frischem, kaltem Wasser ab und trockne sie mit einem Handtuch.

Wenn du das nächste Mal eine Orange isst, kannst du dich hieran erinnern und beide Erlebnisse miteinander vergleichen. Vielleicht wirst du bemerken, dass der Gebrauch deiner Fantasie dazu führt, die Dinge in der Wirklichkeit deutlicher und intensiver wahrzunehmen und zu erleben, mit mehr Möglichkeit zum Genuss.

Komm' jetzt mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück, streck' und reck' dich ein wenig, atme tief ein und aus, öffne die Augen, um wieder ganz hier zu sein.

Quelle: Klaus W. Vopel, Fantasiereisen für Neugierige



Reise um den Körper

Ablauf

1. Alle sitzen/stehen/liegen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor. Das Sprechtempo hierbei so wählen, dass der Vorlesende selbst in Gedanken seinen eigenen Körperumriss nachzeichnen kann.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

Text

Stell' dir vor, wie mit einem dicken Stift rund um deinen Körper dein Körperumriss nachgezeichnet wird.

Am rechten äußeren Knöchel geht es los – von da aus zeichnet der Stift die rechte Körperseite entlang nach oben, um die Hüfte herum bis zur rechten Achsel – von hier aus geht es an der Arminnenseite hinunter bis zur rechten Hand – jeder Finger wird aufgezeichnet: der Daumen, der Zeigefinger, der Mittelfinger, der Ringfinger und der kleine Finger – anschließend geht es an der Außenseite des Armes über den Ellbogen wieder nach oben – bis zur rechten Schulter – den Hals nach oben – um das Ohr herum über die Schädeldecke bis zum linken Ohr – das linke Ohr nachfahren und weiter bis zur linken Schulter – von dort an der Außenseite des linken Armes über den Ellbogen bis zur linken Hand – vom kleinen Finger bis zum Daumen um alle Finger herum – an der Arminnenseite nach oben bis zur linken Achsel – nun die ganze linke Körperseite nach unten an der Hüfte vorbei bis zum linken Fuß – um den Fuß herum jeden einzelnen Zehen mit zeichnen – anschließend an der Innenseite des linken Beines nach oben bis zur Leiste – und dann an der Innenseite des rechten Beines wieder nach unten bis zum rechten Fuß – auch da alle Zehen nachzeichnen – und kommen nun an unserem Ausgangspunkt, dem rechten Knöchel, wieder an.

Spür' ruhig noch einen Moment in deinen Körper – dann recke und strecke dich, atme tief ein, öffne die Augen und komm' mit deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Quelle: Gut Drauf

Reise um den Körper

Ziel:	Entspannung, Konzentrationssteigerung, verbesserte Körperwahrnehmung
Dauer:	10 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „Reise um den Körper“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel



Ablauf

1. Alle sitzen oder stehen ruhig und entspannt. Die Augen sind geschlossen.
2. Der Spielleiter liest den Text vor.
3. Die Teilnehmenden behutsam aus der Fantasiereise zurückholen.
4. Feedback zu den Empfindungen einholen.

Text

Lass' die Arme ganz locker und entspannt, schließe die Augen und atme ruhig durch.
Zieh nun deine Schultern hoch, als ob du damit die Ohr-läppchen berühren wolltest.
Drücke den Kopf zurück, ohne dabei nach oben zu schauen. Spüre das Polster, das bei dieser Bewegung in deinem Nacken entstanden ist.
Drücke kräftig gegen diese „Nackenrolle“ zwischen Hinterkopf und Schultern.
Atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter.
Halte und spür' die Anspannung in Schultern, Hals und Nacken, bis in den Rücken...
Lass nun die Schultern völlig locker und den Kopf nach vorne in Richtung Brust sinken. Mach das in einer einzigen, fließenden ununterbrochenen Bewegung.
Spüre das Gefühl der Entspannung in den Schultern, im Nacken, im Halsbereich...
Lass' dir Zeit dabei, damit sich die Muskeln noch ein wenig mehr lockern und lösen können
Nun balle die Hände zu Fäusten, reck' und streck' dich atme tief durch und richte die Aufmerksamkeit wieder nach außen.

*Quelle: Gut Drauf,
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, modifizierte Einbeit
für die Schultern und die Nackenmuskulatur in Anlehnung an
Dr.paed.W.Knörzer/ W. Amler*

Quasimodo

Ziel:	Entspannung, Konzentrationssteigerung
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	Text „Quasimodo“
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel



Beispiel einer Presseeinladung



**Pressekonzferenz
Dienstag, 28. September 2010, 11.30 Uhr**

**Rathaus, Spanischer Bau, Theodor-Heuss-Saal
Rathausplatz
Köln-Innenstadt**

**Kölner Hauptschulen entwickeln Konzepte für Gesundheitsförderung
Schul- und Gesundheitsdezernentin Dr. Agnes Klein zeichnet Preisträger aus**

Im Frühsommer dieses Jahres hatte das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten alle 21 Kölner Hauptschulen, die in dem Bündnis aktiv sind, aufgerufen, sich an dem Konzeptwettbewerb „Gesundheitsfördernde Hauptschule“ zu beteiligen. Elf Schulen reichten ein Konzept ein.

Bei einer Pressekonferenz im Rathaus stellen Schuldezernentin Dr. Agnes Klein, derzeit auch für das Gesundheitsdezernat zuständig, Privatdozentin Dr. Christine Graf, Deutsche Sporthochschule Köln, und Dr.in Eike Quilling, Projektleitung Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten, die sechs Preisträger vor. Sie erhalten Preisgelder zwischen 500 und 2.000 Euro. Lehrkräfte und Schüler der verschiedenen Schulen stehen bei der Pressekonferenz für Interviews zur Verfügung.

Im Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten haben sich die Stadt Köln mit den zuständigen Ämtern, der StadtSportBund Köln, die Lernende Region - Netzwerk Köln e.V., die Deutsche Sporthochschule Köln und zahlreiche Praxis-Projekte zusammengeschlossen, um eine neue Qualität der Kooperation und vor allem eine Kultur der Bewegung und Gesundheit im Veedel zu erreichen.

Zur Berichterstattung laden wir Sie herzlich ein.



Beispiel einer Pressemitteilung



PRESSEMITTEILUNG

Sperrfrist: 28.09.2010; 11.30 Uhr

Köln, 28.09.2010

Fit für die Zukunft

Gemeinschaftshauptschule Ringelplatzstraße gewinnt Konzeptwettbewerb

Elf Schulen kämpften mit ihren Konzepten um den ersten Platz des Wettbewerbs "Gesundheitsfördernde Hauptschule" des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten. Die Gemeinschaftshauptschule Ringelplatzstraße setzte sich schließlich durch, auf den weiteren Plätzen landeten die Kopernikushauptschule, die Montessori-Hauptschule Ferdinandstraße, die Hauptschule Reutlinger Straße, die Montessori-Hauptschule Rochusstraße und die Katholische Hauptschule Großer Griechenmarkt. 2000 Euro gibt es für den Sieger, je 1000 Euro für die Plätze zwei und drei und je 500 Euro für die drei letzten Plätze. Die Verwaltung hat die Mittel für den Konzeptwettbewerb - im Rahmen des Projekts "Sportstadt Köln" - bereitgestellt.

Die teilnehmenden Schulen sollten anhand eines Konzepts die eigenen gesundheitsfördernden Angebote darstellen und Perspektiven für künftige Aktivitäten entwerfen. Bereits seit 2009 engagieren sich Kölner Hauptschulen mit Hilfe des Bündnisses für die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler. Extra eingerichtete und ausgebildete Gesundheitsteams, bestehend aus Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern, kümmern sich um die Umsetzung der Gesundheitsthemen in den Schulen. "Die Zusammensetzung der Teams war uns besonders wichtig. Wir sind davon überzeugt, dass es die Teams stärkt und sowohl bei Lehrer- als auch Schülerschaft mehr Akzeptanz für die Arbeit des Teams schafft," betont Dr.in Eike Quilling, stellvertretende Geschäftsführerin der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V. und Projektleiterin des Bündnisses für gesunde Lebenswelten. "Wir möchten, dass Lehrer und Schüler gemeinsam an diesem wichtigen Thema arbeiten."

Probleme mit Übergewicht und Defizite in der motorischen Leistungsfähigkeit sind in den Kölner Hauptschulen besonders groß.¹ Allerdings haben die Kinder und Jugendlichen vielschichtige Problemlagen, die sich nicht auf zwei Größen reduzieren lassen. Daher verfolgt das Kölner Bündnis einen ganzheitlichen Ansatz und versucht neben der Bewegungsförderung auch andere gesundheitsfördernde Themen wie gesunde Ernährung, Stressregulation und Entspannung in Schulen zu verankern, um die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu stärken. So werden etwa regelmäßig Weiterbildungen für die Gesundheitsteams angeboten, die sich inzwischen an den teilnehmenden Hauptschulen etabliert haben. Im Kölner Bündnis für Gesunde Lebenswelten engagieren sich zurzeit 21 der 28 Kölner Hauptschulen.

Der Jury fiel die Wahl nicht leicht, da fast alle Schulen ansprechende und kreative Ideen präsentierten. So zeigte sich Wolfgang Klier vom Gesundheitsamt der Stadt Köln überrascht: "Ich hätte nicht gedacht, dass die Schulen derart aktiv sind und so viele kreative Ideen bereits umsetzen." Die weiteren Jurymitglieder waren PD Dr. Dr. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln, Marlies Kilzer vom Sportamt der Stadt Köln, Matthias Mozdzanowski vom Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, Marion Schmittke von der Bezirksregierung Köln, sowie Dr.in Eike Quilling von der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V.

¹ Erhebung der Kölner Sportschule an ausgewählten Kölner Hauptschulen



Beispiel einer Presseeinladung



Verleihung eines Gütesiegels und Pressegespräch Montag, 6. Dezember 2010, 10.30 Uhr

**Canyon Chonweiler
Weichselring 6a
Köln-Chonweiler**

Kopernikusschule Porz wird erste „Gesunde Schule Köln“ Gütesiegel soll gesundheitsfördernde Entwicklungsprozesse fördern

Nach erfolgreicher Teilnahme an dem Konzeptwettbewerb „Gesundheitsfördernde Hauptschule“ im Sommer dieses Jahres ist es der Kopernikusschule aus Köln-Porz gelungen, die Jury davon zu überzeugen, dass sie als erste das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ verdient hat. Es zeichnet das besondere Engagement von Schulen in Hinblick auf Bewegung, Ernährung und Stressregulation aus.

An dem Konzept der Kopernikusschule hat der Jury besonders gut gefallen, dass sie die Schülerinnen und Schüler beim Thema Gesundheit aktiv mit einbezieht, dass sie Bewegungs- und Entspannungsphasen konsequent in Pausen und Unterricht integriert und dass sie Eltern verstärkt für Gesundheitsthemen sensibilisiert.

Wolfgang Klier, Geschäftsführer der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln, verleiht der Kopernikusschule das Gütesiegel bei einem Nikolaus-Event im Canyon Chonweiler. Dazu sind alle 21 Gesundheitsteams und Sporthelfer eingeladen. Sie können dort klettern, den Hochseilgarten nutzen und sich an einem Zirkus beteiligen. Nach der Verleihung stehen neben Klier Dr. Dr. Christine Graf, Privatdozentin an der Deutsche Sporthochschule Köln und zuständig für die Gesamtevaluation des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten, und Dr.in Eike Quilling, Geschäftsführerin von Lernende Region - Netzwerk Köln und Projektleiterin des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten, für Fragen zur Verfügung.

Zur Berichterstattung sind Sie herzlich eingeladen.



Beispiel einer Pressemitteilung



PRESSEMITTEILUNG

Sperrfrist: 06.12.2010; 11.30 Uhr

Köln, 06.12.2010

1. Kölner Hauptschule erhält Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“²

Nach erfolgreicher Teilnahme an dem Konzeptwettbewerb „Gesundheitsfördernde Hauptschule“ im Sommer dieses Jahres, ist es der Kopernikusschule aus Köln-Parz gelungen, die Jury¹ davon zu überzeugen, dass ihre Schule das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ verdient hat.

Das Siegel zeichnet das besondere Engagement von Schulen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressregulation aus. Ausreichend Bewegungseinheiten nicht nur im Sportunterricht, sondern auch in den Pausen und der Mittags-Betreuung spielen hierbei ebenso eine Rolle wie regelmäßige Wasser-Trinkpausen, gesundes Essen und Rückzugsräume.

Die Kopernikusschule ist eine von 21 Kölner Hauptschulen, die sich aktiv am Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten beteiligen. Das Kölner Bündnis hat sich zum Ziel gesetzt, vor allem sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung und einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Die kooperierenden Kölner Hauptschulen haben Gesundheitsteams - bestehend aus Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern und Schulsozialarbeit - eingerichtet, die gemeinsam eine Qualifizierung zum Thema Gesundheitsförderung durchlaufen und individuelle Maßnahmen für ihre Schulen geplant haben. Darüber hinaus wurde das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ entwickelt, das den Schulen einen niederschweligen Einstieg in einen gesundheitsfördernden Schulentwicklungsprozess ermöglicht.

An dem Konzept der Kopernikusschule hat der Jury besonders gut gefallen, dass Schülerinnen und Schüler bei dem Thema Gesundheit aktiv mit einbezogen werden, dass Bewegungs- und Entspannungsphasen konsequent in Pausen und Unterricht integriert werden, dass Eltern verstärkt für Gesundheitsthemen sensibilisiert werden und dass Maßnahmen und Angebote dokumentiert und evaluiert werden.

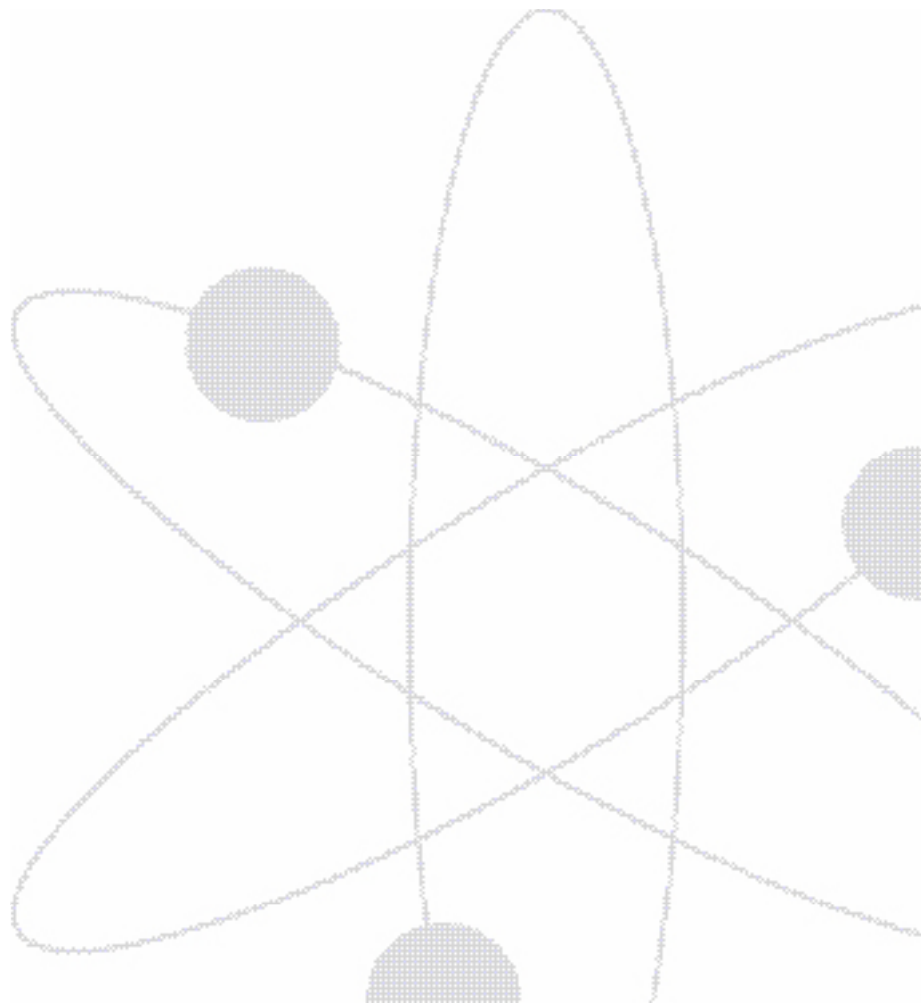
Die Kopernikusschule ist nun die erste Kölner Hauptschule, die im Rahmen des heutigen Nikolaus-Events im Canyon Chorweiler, zu dem alle 21 Gesundheitsteams und Sportlehrer eingeladen sind, das begehrte Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ von Herrn Klier (Geschäftsführer der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln) verliehen wird. Bei dem Event können die Teilnehmenden klettern, den Hochseilgarten nutzen, an einem Zirkus teilnehmen oder ein Entspannungsangebot wahrnehmen. Mit dem Event bedankt sich das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten bei den Teams für die gute Zusammenarbeit.

Im Anschluss an die Verleihung des Gütesiegels stehen für Fragen zur Verfügung:
 Herr Wolfgang Klier - Geschäftsführung Kommunale Gesundheitskonferenz Köln,
 Frau PD Dr. Dr. Christine Graf - Deutsche Sporthochschule Köln, Gesamtvaluation Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten,
 Frau Dr. In Elke Quilling - Geschäftsführung Lernende Region - Netzwerk Köln e.V., Projektleiterin Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten.

² verliehen durch die Kommunale Gesundheitskonferenz Köln

¹ Die Jury besteht aus Monika Baars, Amt für Kinder, Jugend & Familie der Stadt Köln, PD Dr. Dr. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln, Martin Klier vom Sportamt der Stadt Köln, Wolfgang Klier vom Gesundheitsamt der Stadt Köln, Matthias Mezdamowski vom Institut für Qualitätsberichterstattung in Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, Martin Schmittke von der Bezirksregierung Köln sowie Dr. In Elke Quilling von der Lernenden Region - Netzwerk Köln e.V.





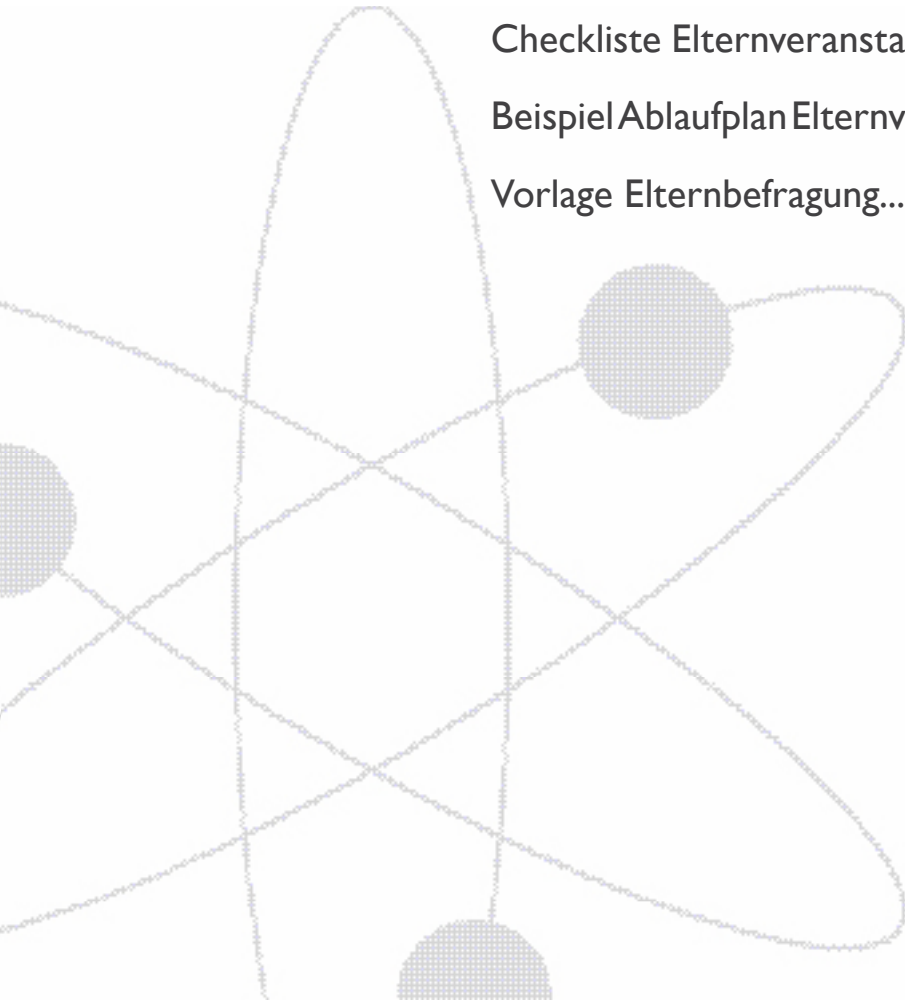
Kapitel V

Gelungene Elternarbeit

Eltern - wichtige Partner, wenn es um Gesundheit geht.....	110
Planung und Durchführung von Elternveranstaltungen.....	115

Materialien

Checkliste Elternveranstaltung.....	121
Beispiel Ablaufplan Elternveranstaltung.....	123
Vorlage Elternbefragung.....	124



Eltern - wichtige Partner, wenn es um Gesundheit geht

„Unsere Kinder sind Weltmeister am PC, scheitern aber oft schon beim Purzelbaum. Wir müssen unsere Kinder mit dem ‚Bewegungsvirus‘ infizieren. Deshalb sollten Eltern auch immer Vorbild sein - beim Sport und bei der Gesundheit.“

Regina Schulz, DAK- Landeschefin

Eltern von Schülerinnen und Schülern (vor allem in weiterführenden Schulen) sind für Themen der Gesundheitsförderung eine schwer erreichbare Zielgruppe. Da aber Eltern gerade bei Aspekten der Gesundheitsförderung eine wichtige Vorbildfunktion einnehmen, sind sie - will man die Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen nachhaltig verbessern und gesünder gestalten - unverzichtbare Partner. Ein Teilprojekt des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten - durchgeführt vom Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH an der Deutschen Sporthochschule Köln - widmete sich daher der Elternarbeit zum Thema Gesundheitsförderung. Erste Erfahrungen finden sich in folgendem Kapitel.

Eltern spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit in der Familie. Für Kinder sind Eltern Schlüsselpersonen in vielen Bereichen:

- Person, die für alles eine Lösung hat
- Engste Vertrauensperson
- Quelle für Sicherheit und Wohlbefinden
- Motivator, Animator
- Person, die Grenzen setzt
- Vorbild
- Person, die Gewohnheiten prägt

Eltern, die gesundheitsbewusst leben, stärken hierdurch auch ihre Kinder, da sie ihre Kinder und das Familienleben prägen, indem sie eine gesunde Lebenseinstellung vorleben.

Es ist daher wichtig, Eltern mit in den Prozess der Gesundheitsförderung einzubeziehen, ihre Wünsche und Ideen zu berücksichtigen und ihnen Möglichkeiten zur Mitgestaltung anzubieten. Folgende Aspekte sollten bei der Planung und Durchführung von Elternveranstaltungen berücksichtigt werden:

- Bevor Sie eine Elternveranstaltung konzipieren, sollten Sie Bedarfe und Interessen bei den Eltern abfragen. Eine Abfrage kann in Form von Gesprächen oder aber mit Hilfe eines Fragebogens erfolgen.
- Schaffen Sie Gelegenheiten, bei denen Sie die Eltern direkt und persönlich ansprechen können. Hier eignet sich beispielsweise ein Elternsprechtag, ein Schulfest, der Tag, an dem Eltern ihre Kinder an der Schule anmelden können.
- Der Ort Schule und Schulveranstaltungen sind bei einigen Eltern mit negativen Assoziationen und Zugangsängsten verbunden. Versuchen Sie daher, Vorurteile und Ängste abzubauen, indem Sie den Eltern mit einer grundlegend wertschätzenden Haltung begegnen. Die Ansprache von Eltern sollte immer
 - o gleichberechtigt und auf gleicher Augenhöhe erfolgen,
 - o einen motivierenden Charakter haben,
 - o die Grundbotschaft „Beim Thema Gesundheitsförderung sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.“ vermitteln.

Elternsprechtag als Anknüpfungspunkt

Die Ansprache von Eltern gestaltet sich häufig schwierig, da Eltern im Schulalltag nicht direkt angesprochen werden können. Spätestens ab der Sekundarstufe I begleiten Eltern ihre

Kinder nicht mehr auf dem Schulweg. Auch die Teilnahme an Elternpflegschaftssitzungen, Schulfesten etc. nimmt in der Sekundarstufe I im Vergleich zur Primarstufe ab. Informationen zu Festen, Elternsprechtagen o. Ä. erhalten die Eltern meist über einen Elternbrief, den die Schülerinnen und Schüler mit nach Hause bringen. Sofern keine schriftliche Rückmeldung der Eltern (wie beispielsweise eine Einverständniserklärung für die Teilnahme an einer Klassenfahrt) erforderlich ist, kommen viele Informationen gar nicht erst bei den Eltern an oder werden dort als wenig attraktiv und nicht verbindlich empfunden.

Es stellt sich also die Frage, wie Eltern für ein neues Thema wie das der Gesundheitsförderung gewonnen werden können. Da schriftliche Informationen in Form von Flyern, Elternbriefen, Infoschreiben offensichtlich häufig ihre Wirkung verfehlen, muss der persönliche und direkte Kontakt mit Eltern gesucht werden. Hierfür bieten sich jegliche Form von Schulveranstaltungen wie Schulfeste, Ausflüge, Schulpräsentationen etc. an. Die höchste Elternpräsenz in Hauptschulen - wie die Befragungen im Rahmen des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten ergeben haben - wird bei Elternsprechtagen erreicht. Es empfiehlt sich also, Elternsprechtage als Ansprache-/ Werbemöglichkeit zu nutzen. Hier erscheint es sinnvoll, sich erst einmal unverbindlich mit den Eltern zu Themen der Gesundheitsförderung in einem Gespräch auszutauschen, um sie dann auf konkrete Angebote wie ein Elterncafé aufmerksam zu machen. Den Eltern können bei solchen Gelegenheiten auch vorbereitete Einladungen zur Teilnahme an einer entsprechenden Elternveranstaltung mitgegeben werden.

Bei der Ansprache/ Werbung von Eltern auf Elternsprechtagen empfiehlt es sich, folgende Punkte zu beachten:

- Wählen Sie einen günstigen Ort, beispielsweise das Foyer, wo viele Eltern auf ihrem Weg zu einzelnen Räumen zwangsläufig häufig vorbeikommen. Der Ort sollte möglichst trocken, zugfrei, und relativ geräuscharm sein.
- Gestalten Sie einen kleinen Infostand, der das Thema klar benennt und einladend wirkt (siehe Foto).
- Setzen Sie - wenn möglich - Aspekte der Gesundheitsförderung praktisch an dem Infostand um:
 - o Halten Sie eine Schale mit Obst und Gemüse bereit und laden Sie zum Zugreifen ein.
 - o Legen Sie Geräte und Materialien mit Aufforderungscharakter wie beispielsweise Flexi-Bar-Stab, Therabänder oder Seilchen aus und laden Sie zum Ausprobieren ein.
 - o Stellen Sie ein paar Stühle hin, legen Sie Massagebälle aus und laden Sie somit zum Verweilen ein.
- Halten Sie Informationsmaterialien zu Themen der Gesundheitsförderung bereit. Wenn Sie keine eigenen Materialien erstellen können/möchten, empfiehlt es sich, beispielsweise (Sport-)Vereine, Bildungsanbieter, Krankenkassen/Rentenversicherung, kommunale



INFOSTAND BEI EINEM ELTERNSPRECHTAG AN DER JOHANN-AMOS-COMENIUS HAUPTSCHULE ZUM THEMA „GESUNDE SCHULE“

Fachstellen wie Gesundheitsämter oder die BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) etc. mit ausreichend zeitlichem Vorlauf anzuschreiben und um Zusendung von Infomaterialien zu bitten.

- Schaffen Sie Interaktionsmöglichkeiten mit Themenlisten oder Metaplanwänden; diese können zur Sammlung von Ideen, Wünschen, Bedarfen oder auch nur als „künstlerische Gestaltungsmöglichkeit“ genutzt werden.
- Wenn Sie den Elternsprechtag für die Bewerbung einer bereits geplanten Elternveranstaltung nutzen möchten, sollten Sie ein Merkblatt mit Datum, Uhrzeit und Inhalten vorbereiten, das Sie interessierten Eltern mitgeben können.
- Beziehen Sie bei der Gestaltung des Infostandes Schülerinnen und Schüler mit ein. So können Sie gleichzeitig auch noch einen Teil

der Schülerschaft für das Thema Gesundheitsförderung sensibilisieren.

Um die Elternkontakte im Rahmen des Elternsprechtages im Nachgang auszuwerten und weiterverwenden zu können, sollten folgende (Dokumentations-)Materialien zur Verfügung stehen:

- Eine Liste, auf der interessierte Eltern ihre Kontaktdaten (Name, E-Mail-Adresse, Postanschrift, Telefonnummer) eintragen können.
- Ein Fragebogen, der Bedarfe zu Themen der Gesundheitsförderung abfragt.
- Eine Liste, auf der Sie verbal geäußerte Themenwünsche der Eltern notieren können.

Weisen Sie die Eltern darauf hin, dass Sie die Daten und Informationen vertraulich behandeln werden.

Kommunikation - Kompetenzen stärken, Ängste abbauen

Bei der Kommunikation mit Eltern ist auf einen achtsamen und wertschätzenden Umgang zu achten. Die Beziehung zwischen Lehrkräften und Eltern spielt hierbei eine große Rolle. In der Schule haben Lehrkräfte quasi „Hausrecht“ und befinden sich in einer besseren Position. Deswegen ist es besonders wichtig, in der Kommunikation Ängste abzubauen, Eltern mit ihren Anliegen wahrzunehmen und in ihren Kompetenzen zu stärken. Machen Sie den Eltern deutlich, dass sie ein gemeinsames Ziel verfolgen: die gute und gesunde Entwicklung der Kinder. Sie sind also Partner und sollten dementsprechend die Kommunikation gestalten:

- Schaffen Sie eine freundliche und angenehme Atmosphäre.

- Nehmen Sie die Eltern so an, wie sie sind.
- Begegnen Sie den Eltern mit Achtung, Respekt und auf Augenhöhe.
- Beurteilen Sie die Eltern nicht nach Ihren eigenen Maßstäben.
- Holen Sie die Eltern dort ab, wo sie inhaltlich stehen.
- Zeigen Sie Interesse und verhalten Sie sich kooperativ und hilfsbereit.

Eltern können als eigenständige Zielgruppe von Gesundheitsförderung angesprochen werden, d.h. auch Eltern sollten sich mehr bewegen, gesünder ernähren und Strategien kennen, um mit Stress umzugehen. Unmittelbar hiermit verbunden ist ihre Vorbildfunktion als Eltern für ihre Kinder. Sie können also erreicht werden als „Individuum“ oder aber in ihrer Funktion als Eltern. Die Kombination dieser beiden Zugänge ist im Setting Schule sinnvoll. Es ist individuell unterschiedlich, ob eine Person leichter über den einen oder den anderen Weg erreicht werden kann. Ganz konkret: Beispielsweise auf einem Elternsprechtag können Eltern auf zwei verschiedene Arten angesprochen werden:

Variante I (Ansprache als Individuum)

Guten Tag, wir möchten hier in der Schule mehr für das Thema Gesundheit tun. Dabei interessieren wir uns natürlich auch für Sie - für die Eltern unserer Schülerinnen und Schüler.

Darf ich Sie daher fragen, wie wichtig Ihnen persönlich Ihre Gesundheit ist?

Und was tun Sie, um gesund zu bleiben?

...

Variante II (Ansprache als Elternteil)

Guten Tag, wir möchten hier in der Schule mehr für das Thema Gesundheit tun. Dabei interessieren wir uns natürlich auch dafür, welche Rolle Gesundheit in Ihrer Familie spielt.

Wie wichtig ist Ihnen das Thema Gesundheit in der Familie?

Was machen Sie bereits in Bezug auf die Familiengesundheit?

Was unternehmen Sie z.B. gemeinsam in Ihrer Freizeit?

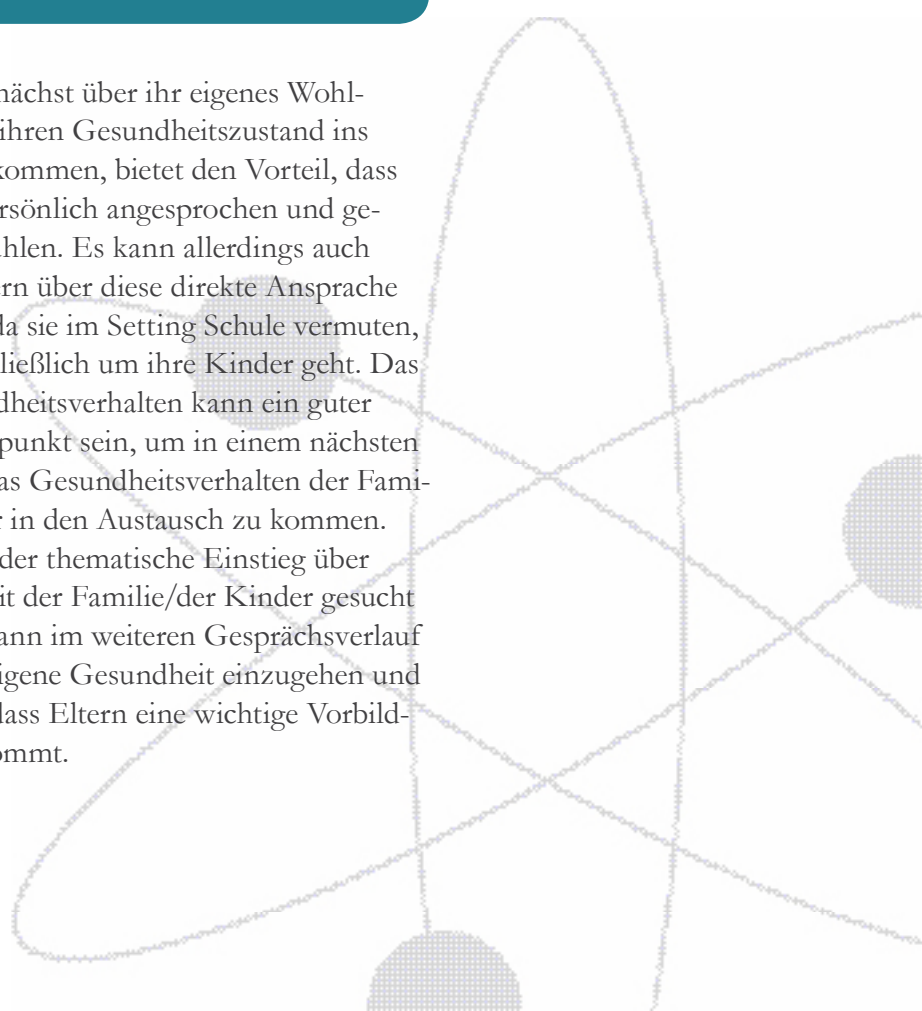
Gehen Sie beispielsweise regelmäßig raus und bewegen sich gemeinsam?

Könnten Sie sich vorstellen, am Wochenende gemeinsam mit der ganzen Familie Fahrrad zu fahren?

Welche Bedingungen müssten erfüllt sein, damit Sie am Wochenende gemeinsam mit der Familie Fahrrad fahren?

...

Mit Eltern zunächst über ihr eigenes Wohlbefinden und ihren Gesundheitszustand ins Gespräch zu kommen, bietet den Vorteil, dass Eltern sich persönlich angesprochen und gewertschätzt fühlen. Es kann allerdings auch sein, dass Eltern über diese direkte Ansprache irritiert sind, da sie im Setting Schule vermuten, dass es ausschließlich um ihre Kinder geht. Das eigene Gesundheitsverhalten kann ein guter Anknüpfungspunkt sein, um in einem nächsten Schritt über das Gesundheitsverhalten der Familie/der Kinder in den Austausch zu kommen. Ebenso kann der thematische Einstieg über die Gesundheit der Familie/der Kinder gesucht werden, um dann im weiteren Gesprächsverlauf auch auf die eigene Gesundheit einzugehen und zu erläutern, dass Eltern eine wichtige Vorbildfunktion zukommt.



Will man eine Veranstaltung mit und für Eltern durchführen, so sollte bedacht werden, dass Eltern meist berufstätig und zeitlich nicht allzu flexibel sind. Darüber hinaus verbindet ein nicht zu unterschätzender Prozentsatz von Eltern schlechte Assoziationen mit Schule. Unter Berücksichtigung dieser Prämissen sollten Elternveranstaltungen thematisch bedarfsorientiert sein, einen auffordernden aber freiwilligen Charakter haben, zu Zeiten stattfinden, die für Eltern machbar sind.

Es empfiehlt sich ebenfalls, Eltern mit in die Vorbereitung und Durchführung von Elternveranstaltungen einzubeziehen. Wenn ein oder zwei ganz besonders engagierte Elternteile für die Mitarbeit gewonnen werden können, setzt das ein positives Zeichen für andere Eltern. Darüber hinaus können diese Eltern als Peers fungieren - sie erreichen Eltern auf einer anderen Ebene und können somit die Resonanz und Akzeptanz einer Elternveranstaltung verbessern.

Elterncafé – in gemütlicher Atmosphäre Themen besprechen

Eine mögliche Veranstaltungsform ist ein sogenanntes Elterncafé, bei dem in gemütlicher Atmosphäre - vielleicht sogar bei einem Kaffee oder Tee - zwanglos über Themen diskutiert werden kann. Die Etablierung eines solchen Elterncafés erfordert meist einen langen Atem. Eltern müssen angesprochen, eingeladen und zur Teilnahme motiviert werden. Das Angebot sollte so attraktiv und informativ sein, dass Eltern gerne kommen. Informelle Aspekte wie der nette Austausch mit anderen Eltern spielen hierbei eine nicht zu unterschätzende Rolle. Ein Angebot wie ein Elterncafé muss sich aller-

dings erst einmal etablieren, d.h. es ist damit zu rechnen, dass die ersten Veranstaltungen noch nicht so gut besucht sein werden. Erst wenn sich herumgesprochen hat, dass dort Themen besprochen werden, die für die Eltern von Interesse sind, und das bei angenehmer Atmosphäre, dann hat ein solches Angebot eine Chance auf Akzeptanz bei den Eltern. Hilfreich ist es zudem, wenn ein Elterncafé regelmäßig stattfindet - z.B. jeden ersten Donnerstag im Monat, sodass dort ein zuverlässiger Treffpunkt für Eltern entstehen kann.

Gesundheitstag – Angebote vorstellen und Eltern einbeziehen

Eine andere Möglichkeit, Eltern für Themen der Gesundheitsförderung zu sensibilisieren, stellt ein Gesundheitstag dar, bei dem beispielsweise Schülerinnen und Schüler ihren Eltern kreative Arbeiten zum Thema Gesundheitsförderung vorstellen und bei dem externe Partner wie z.B. Vereine, Ernährungsberatung und Gesundheitsamt Angebote vorstellen und für Fragen zur Verfügung stehen. Ein Gesundheitstag kann als fester Bestandteil eines Schuljahres geplant und durchgeführt werden. Bei dieser Veranstaltungsform werden sowohl die Schülerinnen und Schüler als auch ihre Eltern für ein gesundes Verhalten sensibilisiert.

Bei beiden Veranstaltungsformen bietet es sich an, dass Eltern auch aktiv in die Planung und Durchführung mit einbezogen werden. Bei einem Gesundheitstag oder Schulfest können sie beispielsweise gefragt werden, ob sie Lust haben, einen gesunden Snack vorzubereiten, ob sie eine Fußball-AG betreuen möchten, ob sie in einem Ruheraum eine Fantasiereise vorlesen möchten, u.v.m.

Räumlichkeiten und Zeiten

Als Veranstaltungsort für eine Elternveranstaltung in der Schule eignen sich vor allem Räume und Plätze mit einer gemütlichen Atmosphäre und einem erwachsenengerechten Mobiliar. Auch Veranstaltungen auf externem Gelände wie beispielsweise auf einem Grillplatz oder in einem Vereinsheim sind möglich. Egal, wo die Veranstaltung stattfindet, muss darauf geachtet werden, dass sie gut ausgeschildert und möglichst barrierefrei zu erreichen ist.

Geht man davon aus, dass die meisten Eltern berufstätig sind, bietet sich eine Veranstaltung am späten Nachmittag an. Es kann aber nicht schaden, unterschiedliche Uhrzeiten auszuprobieren oder aber im Vorfeld bei den Eltern im persönlichen Gespräch oder schriftlich zu erfragen, welche Uhrzeit sie für eine Elternveranstaltung präferieren würden.

Möglicher thematischer Einstieg: Gesunde Eltern – gesunde Kinder

Wie oben bereits beschrieben, kann die Gesundheit der Eltern ein guter Anknüpfungspunkt sein, um zu Themen der Gesundheitsförderung in den Austausch zu kommen. Die Gesundheit der Eltern ist genauso wichtig wie die der Kinder. Darüber hinaus haben Eltern eine Vorbildfunktion für ihre Kinder. Nach dem Motto „Gesunde Eltern - gesunde Kinder“ ist es also sinnvoll, Eltern bei ihrem individuellen Gesundheitsverhalten abzuholen.

Eltern haben aufgrund der Anforderungen, die eine Familie mit sich bringt, vielfach erschwerte Bedingungen, auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu achten. So gilt es, eine Balance zwischen den Wünschen und Bedürfnissen der Familie und den eigenen herzustellen. Die

Elternveranstaltungen sollen hierbei z.B. in folgenden Punkten unterstützen: Sie sollen bewusst und erlebbar machen, dass

- Bewegung gut tut,
- Bewegung für jeden und jede möglich ist,
- Bewegung hilft, gesundheitliche Ressourcen aufzubauen bzw. zu erhalten,
- gesundes Essen lecker ist,
- gesundes Essen schnell und kostengünstig zubereitet werden kann,
- Ruhephasen und Entspannungstechniken helfen, Stress zu regulieren und das Familienleben harmonisch zu gestalten.

Dabei können Elternveranstaltungen mit verschiedenen Themenschwerpunkten gewählt werden, so könnte eine Veranstaltung auch ein gemeinsamer Koch-Event sein, bei dem mit einfachen Mitteln gesundes Essen zubereitet und gemeinsam verzehrt wird.

Oder das Thema Stressregulation wird in den Mittelpunkt gerückt und hier erfahren die Eltern, wie sie konstruktiv mit Stress umgehen können und wie sie sich eigene Freiräume schaffen können. Auch hier ist es sinnvoll, dass die Eltern sofort z.B. Entspannungstechniken ausprobieren können und somit aus eigenen Erfahrungen profitieren können.

Das Thema Bewegung kann immer als Querschnittsthema mit behandelt werden, indem z.B. kleine Bewegungspausen eingebaut werden. Es ist allerdings ein so bedeutsames Thema, dass es auf jeden Fall auch eine themenspezifische Veranstaltung dazu geben sollte.

Ganz wichtig: Verhaltensänderungen sind nicht einfach - für niemanden! Sie erfordern Überwindung und Organisation. Doch das Ergebnis lohnt sich - nicht nur für das eigene Wohlbefinden und die innere Ausgeglichenheit, sondern

die gesamte Familie wird davon profitieren. Um Eltern zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu motivieren, sollten die Elternveranstaltungen Möglichkeiten zum Austausch bieten und Antworten liefern auf folgende Fragen:

Bewegung

- Mehr Bewegung im Alltag - wie kann das konkret aussehen?
- Den Anfang schaffen - Schritt für Schritt zum Ziel.
- Ich habe noch nie Sport betrieben, soll ich tatsächlich jetzt damit starten?
- Ich habe bereits körperliche Beschwerden - was kann ich trotzdem tun?
- Der Mitgliedsbeitrag im Verein/im Fitnessstudio ist mir zu hoch - was gibt es für Alternativen? Wohin kann ich mich bezüglich einer finanziellen Unterstützung wenden?
- Wie kann ich mehr Bewegung ins Familienleben integrieren?

Ernährung

- Rituale schaffen - gemeinsam frühstücken und zu Abend essen
- Gesund kochen - was heißt das überhaupt?
- Woher soll ich die Zeit nehmen, gesund zu kochen?
- Gesundes Essen muss nicht teuer sein - Tipps und Tricks.
- Meine Kinder mögen kein Obst und Gemüse - was kann ich tun?
- Was sollte ich meinen Kindern in die Schule mitgeben?

Entspannung/Stressregulation

- Wie kann ich mehr Ruhephasen in mein Leben einbauen?
- Welche einfachen Methoden zur Stressregulation gibt es?

- Heute bleibt der Fernseher mal aus - Reizüberflutung entgegenwirken.
- Mein Kind kommt nicht zur Ruhe - was kann ich tun?

Um konkrete Hilfestellungen und Angebote zu liefern, hilft es, folgende drei Fragen im weiteren Verlauf von Gesprächen mit Eltern oder in Elternveranstaltung zu konkretisieren:

Was bietet das Umfeld?

Hier können wohnortnahe Gesundheits-/Bewegungsangebote der Kommune, von Vereinen, Jugendzentren, Volkshochschulen etc. vorgestellt werden.

Oft bietet das Umfeld nämlich mehr Möglichkeiten für gesundheitsfördernde Aktivitäten, als man denkt. Beispielhaft für den Bereich Köln-Porz sollen hier einige Sportstätten genannt werden:

Fitnessstudios im Raum Porz

- Flexxx Fitness Porz
- Motion Point Cologne
- Fitness Live
- Fitness Forum
- CenterFit
- Lady's Fitness Factory
- Fitnessclub Mrs. Sporty

Der Mitgliedspreis wird in der Regel monatlich berechnet - Monatsmitgliedsbeiträge variieren von 16,- Euro bis hin zu 60,- Euro oder mehr.

Sportvereine

Es gibt über 50 verschiedene Sportvereine im Raum Porz, die Angebote in den Bereichen Fußball, Kampfsport, Schwimmen, Laufen, Tanz, Radsport, Reiten, Schach, etc. vorhalten.

Zusätzlich werden beispielsweise Rückentraining, Nordic Walking, Gymnastik und Yoga auch kostengünstig für Nicht-Mitglieder angeboten (ca. 3-5,- Euro pro Doppelstunde).

Schwimmbäder
Wahnbad und Zündorfbad

Bewegung lässt sich natürlich auch eigeninitiativ, ganz ohne Verein und spezielle Einrichtung betreiben. Wandern, Joggen, Nordic Walking oder Fahrrad fahren sind beliebte Freizeitaktivitäten, die nahezu überall durchgeführt werden können. Informationen zu Laufstrecken findet man zum Beispiel auf:

- www.meinelaufstrecken.de
- www.jogmap.de
- www.laufen-in-koeln.de

Was bietet das Gesundheitssystem?

Ein häufiges Argument für körperliche Inaktivität ist, dass die Teilnahme an Angeboten zu teuer sei. Hier ist der Hinweis wichtig, dass die Krankenkassen und andere Leistungsträger ein vielseitiges Angebot vorhalten und in vielen Fällen finanzielle Unterstützung bei Präventions- und Rehabilitationskursen anbieten.

Für die Prävention bieten Krankenkassen Leistungen nach § 20 des Sozialgesetzbuchs für den einzelnen oder als betriebliche Primär-Prävention. Finanziert werden in der Regel 80 Prozent der Kosten. Kostet ein Kurs beispielsweise 100,- Euro, bekommt man im Idealfall 80,- Euro von der Krankenkasse zurück erstattet. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Teilnahmegebühr zunächst selbst bezahlt werden muss und sie erst in einem zweiten Schritt von der Krankenkasse zurück erstattet wird.

Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass die

Krankenkassen nur die Teilnahme an solchen Kursen bezuschussen, die von ihnen anerkannt sind

Warum?

Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes, frühzeitige Begegnung risikoreicher Bedingungen (Arbeit und Umwelt), Verhaltensweisen und Beeinträchtigungen, Potenziale aufzeigen, Ressourcen schaffen

Für wen?

Für alle krankenversicherten Personen

Was?

Handlungsfeld Bewegung und Entspannung (Inhalte zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, z.B. Pilates, Yoga, Aerobic, Rückenschulen etc.)

Wie?

Kurstraining ca. 15 Teilnehmende

Wie lange?

8 -12 Termine à 45 - 60 Minuten, in der Regel 1x pro Woche

Weitere Angebote findet man online, zum Beispiel bei der AOK:

Kursname	Ort	Datum	Info
AOK Joggen	Bewegung Erwachsene	10.05.2014	10:00-11:00
AOK Fitness	Bewegung Erwachsene	10.05.2014	10:00-11:00
AOK Fitness	Bewegung Erwachsene	10.05.2014	10:00-11:00
AOK Fitness	Bewegung Erwachsene	10.05.2014	10:00-11:00
AOK Rücken-FF	Bewegung Erwachsene	10.05.2014	10:00-11:00
AOK Rücken-FF	Bewegung Erwachsene	10.05.2014	10:00-11:00

Für den Rehasport stehen Leistungen nach § 44, Sozialgesetzbuch, Buch IX zur Verfügung. Zu 100 Prozent finanziert durch die Krankenkasse als Direktübernahme ist das Angebot zuzahlungsfrei und wird durch niedergelassene Ärzte verordnet.

Warum?

Erhalt und Wiedererlangung bestmöglicher Gesundheit, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, Lebensqualität

Für wen?

Personen mit chronischen Beschwerden oder zu erwartenden Beschwerden oder Einschränkungen

Was?

Training für Herz-Kreislauf (Ausdauer, Gewichtsregulation)
Training für Muskel, Gelenke und Bänder (z.B. Rückentraining)
Training für Spannungsregulierung, Stressabbau, Balance

Wie?

Kurstraining, ca. 15 Teilnehmende

Wie lange?

50 Termine innerhalb von 18 Monaten

Eine gute Adresse für die Recherche im Internet ist www.rehasport-in-nrw.de:

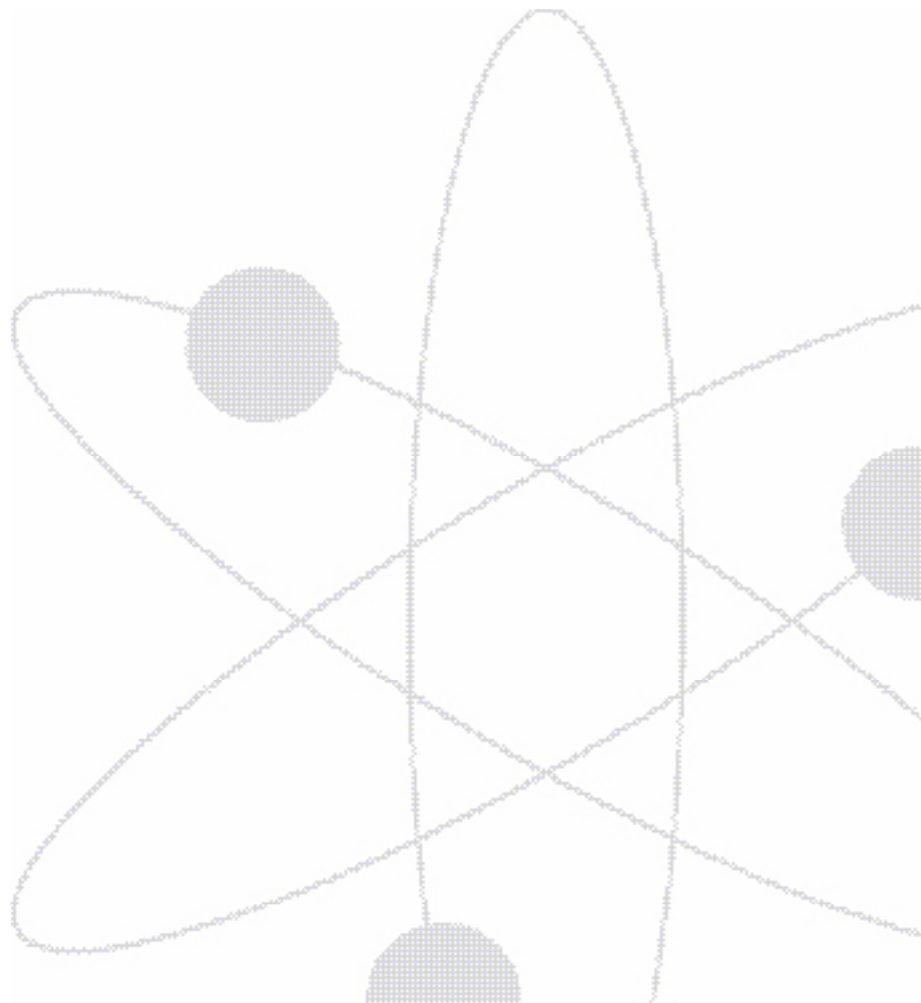


Was kann man selber machen?

Oft lässt sich etwas Bewegung ganz leicht in den Alltag integrieren, indem man zum Beispiel Wege zu Fuß oder mit dem Rad einplant statt Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Oder man setzt sich kleine Ziele, steigt etwa bei Bus und Bahn eine Station früher aus oder beginnt den Fernsehabend eine halbe Stunde später und gönnt sich dafür einen kleinen Abendspaziergang.

Hierbei geht es also vor allem um die Herausarbeitung von eigenen Potenzialen: Berücksichtigt werden sollten hierbei sowohl individuelle Vorlieben und Erfahrungen als auch vorhandene Kontakte und Netzwerke. Inhaltlich bietet es sich an, über früher ausgeübte Aktivitäten/Hobbys, aktuelle Interessen, familiäre Freizeit- und Urlaubsaktivitäten in das Thema einzusteigen. Die Sensibilisierung von Eltern für das Thema Gesundheitsförderung ist eine spannende Herausforderung für das Setting Schule. Schafft man es, die Eltern sprichwörtlich mit ins Boot zu holen, vergrößert sich die Chance, die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen - und nicht zuletzt auch die der Eltern - nachhaltig zu verbessern. Die eigene Gesundheit kann ein guter Ansatzpunkt sein, um mit Eltern ins Gespräch zu kommen. Gewinnen Eltern Spaß an Bewegung, gesunder Ernährung und Ruhephasen, können sie dies auch an ihre Kinder weitervermitteln.

Die Erfahrungen des Kölner Bündnisses zeigen, dass Elternveranstaltungen zum Thema Gesundheitsförderung - wenn sie rechtzeitig und auf ansprechende Weise beworben werden - bei Eltern auf große Resonanz stoßen. Wie eine erste Elternveranstaltung zum Thema Bewegung aussehen kann, können Sie dem beispielhaften Ablaufplan (siehe „Materialien“) entnehmen.



Checkliste Elternveranstaltung

Erste Planungsschritte	Material
<p><input type="checkbox"/> Bedarfsorientierte Themenfestlegung Bedarfe abfragen z.B. Fragebogen versenden Antworten auswerten und Themen festlegen</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> Ziele und Inhalte festlegen Was wollen wir vermitteln? Mit welchem konkreten Ziel?</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> Rahmenbedingungen klären: Wann? → Termin abstimmen Wer? → Kooperationspartner für spezielle Themen einbinden Wo? → Raum buchen</p> <hr/> <p><input type="checkbox"/> Ressourcen klären Zeitkapazitäten? Finanzierung?</p> <hr/>	
Ansprache von Eltern	Material
<p><input type="checkbox"/> Ansprachemöglichkeiten überlegen und festlegen Empfehlung: Direkte Ansprache z.B. auf Elternsprechtagen</p> <p><input type="checkbox"/> Werbe-/ Infomaterialien erstellen bzw. zusammenstellen (z.B. Flyer, Infobroschüren, Aushänge etc.)</p> <p><input type="checkbox"/> Infomaterial und Einladung z.B. für Elterncafé auslegen</p> <p><input type="checkbox"/> Eltern ansprechen und einladen</p> <p><input type="checkbox"/> Informationen/Themenwünsche sammeln und in Planung einbeziehen</p> <p><input type="checkbox"/> Nachbereitung einer Werbeveranstaltung z.B. weitergehende Informationen zusenden, Personen anrufen, etc.</p>	



Checkliste Elternveranstaltung

Gesundheitsfördernde Elternveranstaltung	Material
<p>Vorbereitung</p> <p>Detail-Planung der Veranstaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Einladung der Eltern <input type="checkbox"/> Information des Lehrerkollegiums <input type="checkbox"/> Aufbereitung der Inhalte z.B. Präsentationserstellung <input type="checkbox"/> Zusammenstellung der Informationsmaterialien <input type="checkbox"/> Evaluation vorbereiten, ggf. Fragebogen erstellen 	
<p>Durchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Teilnehmende „dort abholen, wo sie stehen“ <input type="checkbox"/> „Gesundheit“ gemeinsam definieren <input type="checkbox"/> Eigenes Gesundheitsverhalten reflektieren <input type="checkbox"/> Angemessene Moderation/Präsentation (Ansprache auf Augenhöhe: Sprache, Vermittlungsstil, Medien) <p><i>Themen anbieten, auswählen (lassen) und diskutieren:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gesundheitsförderung bewusst erleben (Bewegung, Ernährung, Stressregulation) <input type="checkbox"/> Zahlen, Daten, Fakten präsentieren <input type="checkbox"/> Gesundheitsangebote im Umfeld aufzeigen <input type="checkbox"/> Individuelle Gesundheitsziele erarbeiten bzw. definieren <input type="checkbox"/> Ressourcen erarbeiten <input type="checkbox"/> Widerstände/Barrieren reflektieren <input type="checkbox"/> Lösungsmöglichkeiten aufzeigen <input type="checkbox"/> Vorbildfunktion von Eltern thematisieren und reflektieren <input type="checkbox"/> ... <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Feedbackrunde mit den Teilnehmenden 	
<p>Nachbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erfahrungen bzgl. Teilnahme, Ablauf und Ergebnissen dokumentieren <input type="checkbox"/> Mündliches Feedback und Fragebögen auswerten <input type="checkbox"/> Informations-/Präsentationsmaterial ggf. anpassen <input type="checkbox"/> Offene Fragen beantworten (z.B. versprochenes (Info-)Material an Teilnehmende mailensenden, Kontaktdaten vermitteln etc.) <input type="checkbox"/> Gesammelte Themewünsche für die Vorbereitung weiterer Veranstaltungen nutzen 	



Beispiel Ablaufplan Elternveranstaltung

Min.	Ziel	Inhalte
20	Begrüßung und Einführung ins Thema: z.B. Gesundheitsförderung durch Bewegung	Begrüßung TN und Vorstellung Lehrkraft und/oder der externen Referenten Themenführung: <ul style="list-style-type: none"> - Was verstehen Sie unter Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden? - Was für Erfahrungen, Erinnerungen und Vorlieben verbinden Sie mit Bewegung? - Was für Ziele haben Sie?
15	Erläuterung der Frage „Warum sprechen wir Sie an?“	Mütter und Väter, achtet auf Euch! Z.B. durch (Re-)Aktivierung von Hobbys (Bewegung) Rolle der Eltern in der Familie (Vorbild, Motivator, Unterstützer von Aktivitäten)
7	Bewegungspause	Lockerungsübungen
15	Vorstellung von Präventions- handlungsfeldern	<ul style="list-style-type: none"> - Welchen konkreten Nutzen habe ich durch Bewegung? - Allgemeine Auswirkungen von Bewegung - Rücken und Gelenke - Fitness und Körpergewicht
10	Pause	
30	Gemeinsame Erarbeitung einer Übersicht: Was gibt es an Angeboten für Eltern/ Erwachsene und die ganze Familie?	Ideenwerkstatt: Austausch mit Eltern zu aktuellen Themen, Anliegen und Interessen. Ggf. Input zu folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none"> - <u>A: Was bietet mir mein Umfeld?</u> <ul style="list-style-type: none"> o lokale Angebote o Vereinsport o Jugendzentren - <u>B: Was bietet mir meine Krankenkasse oder andere Leistungsträger?</u> <ul style="list-style-type: none"> o Präventionskurse o Rehabilitationssport - <u>C: Was kann ich/ können wir selber machen?</u> <ul style="list-style-type: none"> o Alltagsaktivitäten (in der Familie) o Wochenend- / Urlaubsaktivitäten - <u>D: Sonstiges</u> <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Fitnessstudio für türkische Frauen - <u>E: Angebote in der Schule</u> <ul style="list-style-type: none"> o z.B. Projekttage für Schüler und Eltern
7	Bewegungspause	<ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Therabändern
15	Feedback	<ul style="list-style-type: none"> - Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen? - Was nehmen Sie als Anregung für Ihren Alltag mit? - Werden Sie zukünftig etwas an Ihrem Gesundheitsverhalten ändern? - Wozu wünschen Sie sich mehr Informationen?



Vorlage Elternbefragung

Liebe Eltern,

wir möchten, dass sich Ihre Kinder in unserer Schule wohl fühlen. Neben den Lernhalten ist es unser Anliegen, dass Ihre Kinder sich gesund entwickeln können. Hierbei sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir unsere „Gesunde Schule“ entwickeln. Dabei ist es uns wichtig, zu erfahren, welche konkreten Themen Sie sich wünschen und welche Zeiten für Sie z.B. für einen Elternabend günstig sind. Mit dieser Befragung möchten wir Ihre Wünsche und Interessen abfragen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen, um den Fragebogen auszufüllen und ihn dann Ihrem Kind wieder mitgeben würden.

Bitte kreuzen Sie die jeweils zutreffenden Punkte an.

Angaben zu Ihrer Person:

Ich bin: männlich weiblich

Ich habe ___ Kinder.

Angaben zu Ihren Interessen:

Angebote für Eltern in der Schule sind meines Erachtens:

sehr wichtig wichtig nicht so wichtig unwichtig

Welche Themen interessieren Sie besonders?

1) Bewegung - beispielsweise:

Wie kann ich mehr Bewegung ins Familienleben integrieren?

Übergewicht - was tun, wenn sich das Kind kaum bewegt?

Gute und günstige Freizeitaktivitäten in der Nähe.

2) Ernährung - beispielsweise:

Gesund kochen - was ist zu beachten?

Locker Essen muss nicht teuer sein - Tipps und Tricks.

Meine Kinder mögen kein Obst und Gemüse - was kann ich tun?

3) Stressregulation - beispielsweise:

Welche einfachen Methoden zur Entspannung/Stressregulation gibt es?

Heute bleiben Fernseher und Computer mal aus - Reizüberflutung entgegenwirken.

Mein Kind kommt nicht zur Ruhe - was kann ich tun?



4) Steifische Geschwindigkeit - beispielsweise:

- Mit Meinungsverschiedenheiten richtig umgehen lernen - mit einfachen Übungen zu einem harmonischen Miteinander!
- Depression - was bedeutet das und wo gibt es Hilfe?
- _____

5) Sonstiges: _____

In welcher Form würden Sie gerne Informationen erhalten?

- auf Elternsprechtagen bei Schulfesten
- bei Elternabenden bei einem Elternfrühstück
- in Elternsprechstunden/beratungen bei einem Elterncafé
- in Form von Eltern-Anfragebriefen bei einem/r Projekttag/ -woche
- Sonstiges: _____

Bei welchen Aktionen würden Sie sich gerne aktiv beteiligen?

- bei Schulfesten bei einem Elternfrühstück bei einem/r Projekttag/ -woche

Zu welchen Zeiten könnten Sie ein Angebot in Anspruch nehmen?

- Vormittags (10:00 bis 12:00 Uhr)
- Nachmittags (15:00 bis 17:00 Uhr)
- Abends (20:00 bis 22:00 Uhr)
- Sonstiges: _____

Könnten Sie sich auch vorstellen, zu regelmäßigen Treffen für einen informellen Austausch zu kommen? ja nein

Wenn ja, zu was für einem Treffen?

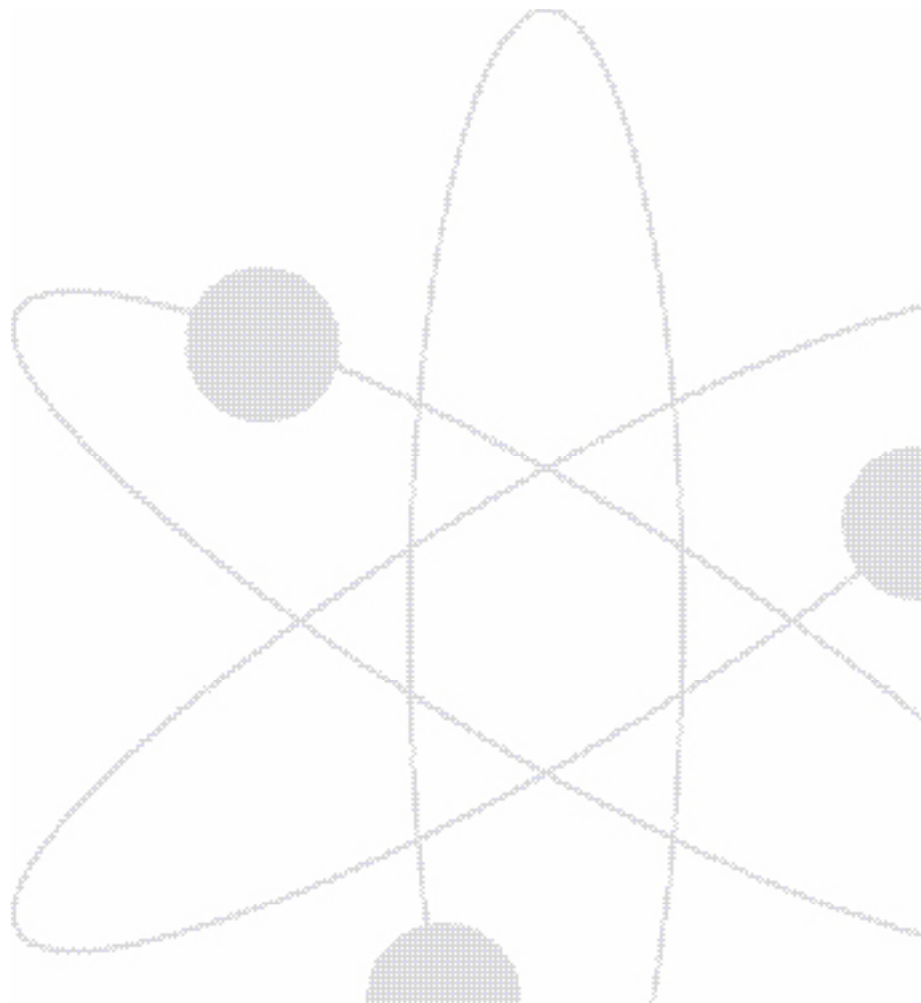
- Elterncafé - (z.B.) jeden ersten Donnerstagnachmittag im Monat
- Elternfrühstück - (z.B.) jeden dritten Freitagmorgen im Monat
- „Gemeinsam kochen - lecker essen!“ - (z.B.) einmal im Quartal (18:00 bis 21:00 Uhr)

Wäre es hilfreich, wenn es parallel eine Kinderbetreuung für weitere Kinder gäbe?

- ja nein

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!
Wir hoffen, Sie bald in der Schule begrüßen zu dürfen!





Kapitel VI

Qualitätssicherung durch Evaluation

Qualitätssicherung durch
Evaluation und Wirkungsanalyse.....128
Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“.....136

Materialien

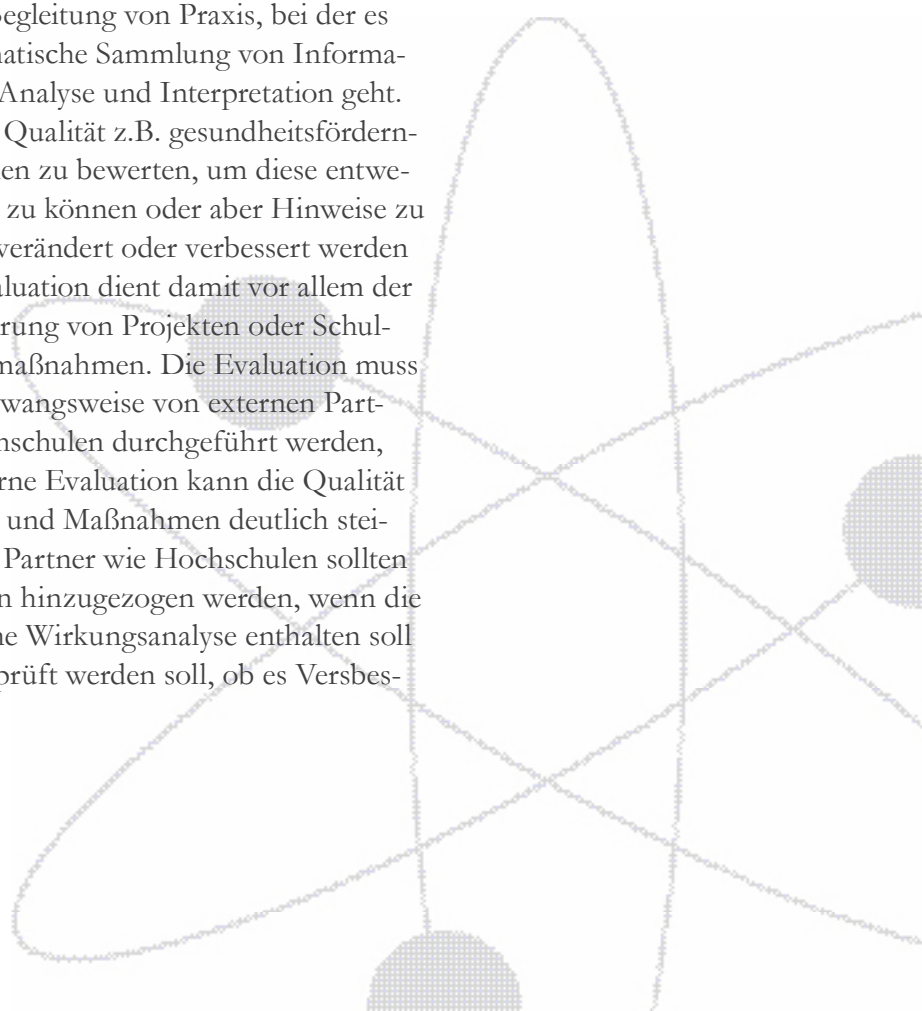
Qualitätskriterien zur Selbstevaluation.....139



Qualitätssicherung durch Evaluation und Wirkungsanalyse

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird unter Evaluation verstanden, dass irgendetwas von irgendetwem in irgendeiner Weise nach irgendwelchen Kriterien erhoben und bewertet wird. Dass dieses Verständnis für wissenschaftliche oder fachliche Zwecke nicht ausreichen kann, leuchtet unmittelbar ein, denn mit dieser Definition wäre jegliche bewertende Äußerung von der Art „Die Fußball-AG ist super gelaufen“ schon als Evaluation zu interpretieren. Im wissenschaftlich-fachlichen Kontext kann man von einer Evaluation erst dann sprechen, wenn die Maßnahmen nach ganz bestimmten, vorher festgelegten und begründeten Kriterien ausgewertet werden, und zwar in einem objektivierten Verfahren, also nicht „aus dem Bauch heraus“, sondern mit ganz bestimmten Mitteln und Werkzeugen.

Evaluation ist eine besondere Art der wissenschaftlichen Begleitung von Praxis, bei der es um die systematische Sammlung von Informationen, deren Analyse und Interpretation geht. Ziel ist es, die Qualität z.B. gesundheitsfördernder Maßnahmen zu bewerten, um diese entweder bestätigen zu können oder aber Hinweise zu erhalten, was verändert oder verbessert werden kann. Die Evaluation dient damit vor allem der Qualitätssicherung von Projekten oder Schulentwicklungsmaßnahmen. Die Evaluation muss jedoch nicht zwangsweise von externen Partnern wie Hochschulen durchgeführt werden, auch eine interne Evaluation kann die Qualität von Projekten und Maßnahmen deutlich steigern. Externe Partner wie Hochschulen sollten vor allem dann hinzugezogen werden, wenn die Evaluation eine Wirkungsanalyse enthalten soll und z.B. überprüft werden soll, ob es Versbes-



serungen in der motorischen Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen gegeben hat. Aus vielerlei Gründen sind im Rahmen präventiver bzw. gesundheitsförderlicher Maßnahmen Wirkungsanalysen inzwischen selbstverständlich.

Leider schreckt der Begriff Evaluation nicht selten engagierte Akteure wie Lehrkräfte oder Sozialpädagogen ab, da es nach viel Mühe und zusätzlicher Arbeit klingt. Das muss aber nicht so sein, vielmehr kann eine gut gemachte Evaluation die tägliche Arbeit unterstützen und optimieren und darüber hinaus wichtige Argumente zur Fortführung von Maßnahmen liefern und nicht zuletzt auch potenzielle Geldgeber überzeugen.

In erster Linie soll die Evaluation Sie bei Ihrer Arbeit unterstützen, die einen wichtigen Beitrag zur Schulentwicklung leistet. Dies kann in Form einer regelmäßigen Dokumentation Ihrer Aktivitäten und Maßnahmen erfolgen. Die Evaluation ist dazu nötig, Veränderungsprozesse für Sie selbst und für Dritte transparent und gut nachvollziehbar zu machen.

Darüber hinaus gibt sie Ihnen einen guten Überblick darüber, welche Aktivitäten gut laufen und an welchen Stellen ggf. nachgebessert werden muss. Eine gut strukturierte Übersicht und Dokumentation Ihrer Aktivitäten hilft dabei, sich möglichen Problemen zielgerichtet zu nähern und diese lösen zu können.

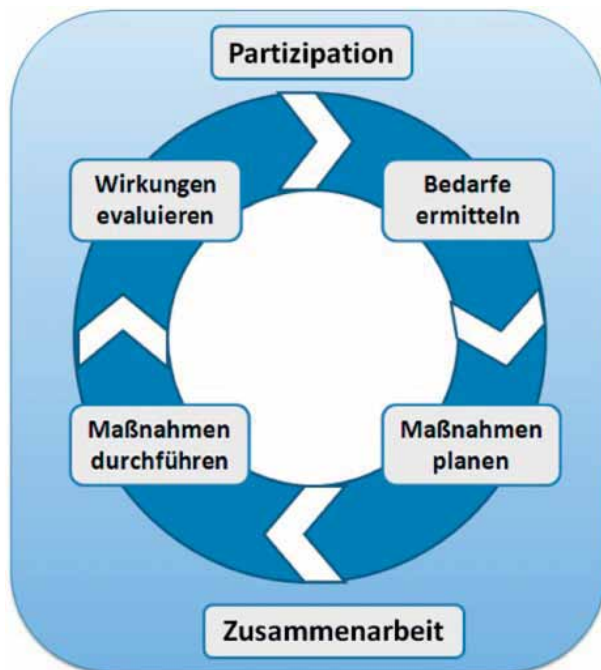
Wichtig ist dabei, für die Evaluation wichtige Überlegungen bereits in der Planungsphase zu berücksichtigen. In dieser Phase der Implementierung von Gesundheitsförderung in der Schule werden nämlich die entscheidenden Weichen für den Erfolg gestellt. Daher müssen die relevanten

Fragen gleich zu Beginn gestellt werden:

- Was gibt es bereits an unserer Schule? (Bestandsaufnahme)
Beispiel: 1x wöchentlich „Gesundes Frühstück“; 1x wöchentlich Fußball-AG
- Wer hat Bedarf? (Zielgruppe; Bedarfsanalyse)
Beispiel: Alle Schülerinnen und Schüler? Nur die 5.- und 6.-Klässler? Lehrkräfte?
- Was wollen wir erreichen? (Ziele)
Beispiel: „Die Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse sollen sich 30 Minuten zusätzlich pro Tag bewegen.“
- Was wollen wir machen? (Maßnahme)
Beispiel: „Bewegte Pausen im Unterricht“; freiwilliges Bewegungsangebot in der großen Pause auf dem Schulhof; zusätzliche AGs
- Wen wollen wir wie beteiligen? (Partizipation und Kooperationen)
Beispiel: Schülerinnen und Schüler; Kolleginnen und Kollegen; Eltern; Sportverein

Diese Fragen sind der Beginn der Qualitätssicherung für gesundheitsfördernde Maßnahmen an Schulen und stellen damit auch sicher, dass der Aufwand optimiert wird. Wie auch sämtliche Folgeschritte sollten bereits diese Vorbereitungen gut überlegt, ggf. mit Daten untermauert (z.B. „Wie viel bewegen sich die Schülerinnen und Schüler zurzeit?“) und schließlich dokumentiert werden. Vorgefertigte Dokumentationsbögen (siehe „Materialien“ Kapitel IV), wie die des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten, erleichtern diese Arbeit. Zusätzlich sollten im Rahmen einer Evaluation auch stets Aussagen zu Aufwand und Kosten, Abläufen und Kooperationen (d.h. die Prozesse) ebenso von Bedeutung sein wie die Zielsetzungen bzw. Fragestellungen zu dem Nutzen/Effekt einer Maßnahme (d.h. die Ergebnisse).

Einen guten Überblick, welche Schritte bei der Qualitätssicherung auf jeden Fall eingehalten werden sollten, bietet das Modell der „Partizipativen Qualitätsentwicklung“, das auf der Grundlage des sogenannten „Public Health Action Cycle“ (PHAC) entstanden ist. Die Partizipative Qualitätsentwicklung erweitert den PHAC um die Aspekte Partizipation und Zusammenarbeit, die zwei zentrale Erfolgsfaktoren für die Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen im Setting Schule ausmachen. Nur wenn die Schülerinnen und Schüler in alle Phasen einbezogen werden, kann der langfristige Erfolg sicher gestellt werden.



Ziele erreichen durch Selbstevaluation

Wenn keine finanziellen oder sonstigen Ressourcen für eine externe Evaluation z.B. durch eine Hochschule zur Verfügung stehen, ist es sinnvoll, qualitätssichernde Maßnahmen in „Eigenregie“ durchzuführen - also eine interne Selbst- und/oder Fremdevaluation. Wichtig ist an dieser Stelle die Abgrenzung zwischen interner und externer Evaluation sowie zwischen Selbst- und Fremdevaluation.

Die Unterscheidung zwischen interner und externer Evaluation bezieht sich auf die Stellung der Evaluatoren: kommen diese aus der Einrichtung selbst, handelt es sich um eine interne Evaluation, kommen diese von Außen, spricht man von einer externen Evaluation.

Die zweite Unterscheidung bezieht sich auf den „Untersuchungsgegenstand“ der Evaluation: sind die Evaluatoren selbst Gegenstand der Evaluation wie z.B. Lehrkräfte, handelt es sich um eine Selbstevaluation, im anderen Fall um eine Fremdevaluation. Auf dieser Basis kann Selbstevaluation wie folgt definiert werden:

Selbstevaluation meint die Beschreibung und Bewertung von Ausschnitten des eigenen alltäglichen beruflichen Handelns und seiner Auswirkungen nach selbst bestimmten Kriterien.

Selbstevaluation ist nur dann praktikabel, wenn sie in die schulische Routine integriert werden kann. Somit sollte dieser Prozess bereits bei der Planung von gesundheitsfördernden Maßnah-

men berücksichtigt werden. Der größte Vorteil gegenüber einer externen Evaluation ist, dass die Akteure ihre eigene Tätigkeit überprüfen und damit große Lerneffekte erzielt werden können. Gleichzeitig liegt darin die große Gefahr, durch eine verstärkt subjektive Wahrnehmung bestimmte Aspekte nicht zu erkennen. Hier kann es sinnvoll sein, zusätzlich eine externe Meinung einzuholen oder aber bei einer Maßnahme im Bewegungsbereich eine Kollegin oder einen Kollegen aus dem Ernährungsbereich in die Evaluation mit einzubeziehen.

Jedes Projekt, jede Maßnahme an einer Schule erfordert unterschiedlichste Ressourcen, dazu zählen u.a:

- Personen,
- (Arbeits- bzw. Frei-)Zeit,
- Materialien und/oder
- Geld.

Vor allem im Schulalltag sind jedoch Ressourcen für zusätzliche Aktivitäten knapp. Deshalb sollten Maßnahmen wirkungsvoll und effizient sein. Um herauszufinden, ob eine Maßnahme diese Kriterien erfüllt, ist es wichtig, dass vorab klare Ziele definiert wurden. Nur wenn festgelegt wurde, welche Ziele konkret erreicht werden sollen, können Ziele überprüft und gezeigt werden, ob die Maßnahme erfolgreich war. Die Ziele sollten daher messbar definiert werden. Wenn das Ziel heißt „Schülerinnen und Schüler bewegen sich mehr.“, dann kann nur schwer überprüft werden, ob das Ziel erreicht wurde. Wenn jedoch herausgefunden wurde, dass die Schülerinnen und Schüler sich zurzeit im Schnitt 15 Minuten am Tag in der Schule bewegen, dann wäre ein konkretes und messbares Ziel: „Die Schülerinnen und Schüler bewegen

sich nächstes Jahr um die gleiche Zeit im Schnitt 45 Minuten pro Tag.“ Dann kann nach einem Jahr genau überprüft werden, ob die Maßnahmen dazu beigetragen haben, dieses Ziel zu erreichen.

Wenn Sie mit Ihrem Gesundheitsteam solche oder ähnliche Ziele festlegen, könnten mögliche Fragestellungen sich auch direkt auf die Maßnahmen beziehen:

„Läuft die Maßnahme gut?“ (aber was heißt das?) oder konkret: „Wie viele Schülerinnen und Schüler nutzen die Maßnahme regelmäßig?“ (Zielgröße erreicht > dann weiter so.) Wenn die Zielgröße von z.B. zwanzig Schülerinnen und Schülern nicht erreicht wird, stellt sich die Frage, warum nicht? Was kann verändert bzw. verbessert werden? Gründe dafür kann es viele geben: Der Trainer kommt bei den Schülerinnen und Schülern nicht an, d.h. er findet keinen Zugang zu ihnen oder Basketball liegt gerade nicht im Trend und es ist einfach die falsche Sportart. Das kann dann entweder zu einem Trainerwechsel führen oder dazu, dass die Maßnahme durch eine andere ersetzt wird. Auf diese Weise kann das Gesundheitsteam qualitätssichernd die Prozesse steuern.

Im Verlauf der Evaluation werden also z.B. mittels der Dokumentationsbögen systematisch Informationen gesammelt und später ausgewertet. Diese Ergebnisse haben dann Konsequenzen. Selbstevaluationen, deren Ergebnisse keine Konsequenzen haben, verfehlen ihren Sinn. In der Evaluation werden Bedingungen, Prozesse und Ergebnisse schriftlich festgehalten. Selbstevaluationen werden so angelegt, dass Berichte entstehen, die für relevante Andere zugänglich sind (zum Beispiel für die Schulleitung oder Förderer).

Eine begleitende Dokumentation und ggf. eine professionelle Auswertung gesundheitsförnder Maßnahmen liefert Argumente bei Kolleginnen und Kollegen, möglichen Finanzgebern, z.B. Krankenkassen, Fördervereinen, dem Land, der Schulleitung usw.

Nur durch eine kontinuierliche Selbstevaluation ist die kontinuierliche Verbesserung von Maßnahmen möglich.

Acht Schritte der Selbstevaluation

Evaluationsmethoden müssen im beruflichen Alltag handhabbar (d. h. nicht zu komplex) und praktikierbar (d. h. nicht zu aufwendig) sein. Daher soll an dieser Stelle exemplarisch in acht Schritten dargestellt werden, wie eine Selbstevaluation ablaufen kann.

Schritt 1:

Ziele der Evaluation mit den Beteiligten (Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Schulsozialarbeit und ggf. Externe) klären, festlegen und formulieren

Es ist wichtig, gleich zu Beginn Klarheit und Einvernehmlichkeit darüber zu erzielen, was warum evaluiert werden soll. Geht es „nur“ um die Kontrolle des Erfolgs einer Maßnahme, soll beispielsweise der gesundheitsfördernde Ansatz in seiner Bedeutung legitimiert werden? Oder geht es darüber hinaus um einen längerfristigen Schulentwicklungsprozess?

Schritt 2:

Ressourcen und Bedingungen, unter denen evaluiert werden soll, überprüfen und sichern

Hier stehen ganz zentrale Fragen im Mittelpunkt, die oft übersehen werden, da sie inhaltlich zunächst nichts mit der Evaluation

selbst zu tun haben. Besonders ihre Klärung ist jedoch ganz entscheidend für den Erfolg von Selbstevaluation:

- Stehen institutionelle Freiräume, wie z. B. eine teilweise und zeitlich begrenzte Freistellung von der Lehrtätigkeit, für den Schulentwicklungsprozess zur Verfügung?
- Besteht kollegialer Konsens bzw. Akzeptanz des Vorhabens bei der Schulleitung?
- Gibt es Möglichkeiten einer fachlichen Begleitung und Beratung, z. B. in Methodenfragen, durch einen Kooperationspartner (etwa eine Hochschule o.ä.)?
- Ist die finanzielle Basis für ein solches Vorhaben gesichert?
- Wird der durch Selbstevaluation betriebene Aufwand auch zu positiven Veränderungen für die Schülerinnen und Schüler bzw. für das Kollegium führen?

Schritt 3:

Gegenstand und Forschungsfragen genau festlegen und abgrenzen

Die Frage nach dem „Gegenstand“ versucht zu klären, welche Bereiche im Mittelpunkt der Evaluation stehen sollen und welche nicht. Eine klare und deutliche Eingrenzung ist hier besonders wichtig, damit die Datenerhebung nicht unübersichtlich, die Auswertung nicht uferlos und so das gesamte Vorhaben nicht gefährdet wird. Sogenannte Forschungsfragen bringen zusätzlich zum Ausdruck, ob die Evaluation eher „nur“ am Produkt der Maßnahme orientiert ist (d. h. an ihrem „Output“, an ihrer

Effektivität, am Grad der Zielerreichung) oder ob es auch um die Betrachtung des Prozesses geht, im Laufe dessen Leistungen ja erbracht und wesentlich beeinflusst werden. In diesem Fall ist Evaluation am „Input“ und am „Output“ interessiert und kann zusätzlich nach der Effizienz (Aufwand-Nutzen-Relation) der Maßnahme fragen.

Der wichtigste Aspekt ist dabei die Operationalisierung des Gegenstandes, der evaluiert wird. Operationalisierung soll Begriffe, mit denen der Gegenstand beschrieben wird, auf „Beobachtbares“ (der Erfahrung und damit der Erfassung Zugängliches) zurückführen. Die Operationalisierung der Fragestellungen schafft so die Voraussetzungen für die eigentliche Evaluation, nämlich die systematische Erhebung und Auswertung der Informationen.

Beispiel einer Operationalisierung

Ziel: „Die 110 Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse bewegen sich in einem halben Jahr 30 Minuten pro Tag zusätzlich.“ (Methode: Schülerbefragung)

Teilziel: „An der bewegten Pause auf dem Schulhof nehmen regelmäßig mind. 20 Schülerinnen und Schüler teil.“ (Methode: Beobachtung und Schüler zählen)

Nun kann realistisch eingeschätzt werden, ob der Aufwand von Kosten und Nutzen angemessen ist, ob die Schülerinnen und Schüler die Maßnahme annehmen und die Maßnahme damit zum Gesamtziel einen wesentlichen Beitrag leistet. Wird die Maßnahme gut besucht, dann sollte sie als Erfolgsmodell beibehalten werden.

Schritt 4:

Bewertungskriterien genau festlegen

Evaluation heißt beschreiben/dokumentieren und bewerten. Die Frage nach den Kriterien der Evaluation entscheidet nun, vor welchem Hintergrund die zunächst beschriebene Praxis bewertet werden soll. Der Vergleichsmaßstab für die Beurteilung und Bewertung dessen, was dokumentiert und beschrieben wurde, muss genannt werden.

Mögliche Kriterien sind dabei:

- die selbstgesteckten Ziele, die gemeinsam im Gesundheitsteam erarbeitet wurden,
- Vorgaben und Ziele der Schulleitung oder des Kooperationspartners, die oft schriftlich in Konzeptionen niedergelegt sind oder
- anerkannte (fachliche oder wissenschaftliche) Standards, die der Fachliteratur entnommen werden.

Schritt 5: Untersuchungspersonen für die Evaluation auswählen

Zunächst stellt sich hier die Frage, wer denn im Sinne der gesetzten Ziele der Selbstevaluation als besonders wichtige „Informationsquelle“ in Frage kommt. Sind die Daten eher bei den Schülerinnen und Schülern selbst zu erheben; ist es sinnvoller, Kolleginnen und Kollegen oder die Schulleitung zu befragen, oder sind Sie selbst eine wichtige (wenn auch methodisch nicht ganz unproblematische) Informationsquelle für die Bewertung des ausgewählten Gegenstands? Immer dann, wenn nicht alle Mitglieder der aus-

gewählten Gruppe für die Erhebung der Daten zur Verfügung stehen oder eine solche Gesamterhebung aus anderen (organisatorischen oder Kapazitäts-) Gründen nicht möglich ist, muss eine sogenannte Stichprobe gezogen werden: D. h. es wird nur eine Auswahl von Mitgliedern dieser Gesamtheit, über die anhand der Untersuchung Aussagen gemacht werden sollen, untersucht. Die Stichprobe soll ein verkleinertes, aber hinsichtlich der für die Fragestellung relevanten Untersuchungsmerkmale repräsentatives Abbild dieser Gesamtheit darstellen.

Schritt 6: Methoden für die Evaluation auswählen oder selbst entwickeln

Es müssen nun Methoden bereitgestellt werden, um die notwendigen Informationen möglichst vollständig sammeln, d. h. erheben, anschließend aufbereiten und schließlich auswerten zu können. Für die Erhebung der Daten stehen dazu zunächst grundsätzlich die Befragungs- und Beobachtungsmethoden der empirischen Sozialforschung zur Verfügung, die jedoch jeweils modifiziert, variiert und kombiniert werden können. Die Fachliteratur stellt hierbei ein großes Angebot zur Verfügung. Für die Zwecke des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten haben wir Kriterien zur Selbstevaluation sowie einen Dokumentationsbogen (Kapitel IV) entwickelt, die Sie in den „Materialien“ finden. Besonders wichtig sind im Zusammenhang mit der Methodenauswahl außerdem Fragen wie z.B. die nach der Anonymität der Erhebung (Datenschutz).

Schritt 7: Geeignete Methoden für die Auswertung wählen

Methodenentwicklung beinhaltet neben der

Bereitstellung von Erhebungsinstrumenten natürlich immer auch die Frage nach geeigneten Auswertungsmethoden. Wenn Informationen gesammelt sind, müssen diese - je größer die Datenmenge ist, umso notwendiger - systematisch geordnet, aufbereitet, ausgewertet und dadurch übersichtlich und letztlich interpretierbar gemacht werden. Dazu eignen sich in der Regel Tabellen, Balkendiagramme und Kennwerte wie z. B. das arithmetische Mittel, wenn es sich um sogenannte quantitative Daten handelt. Liegen die Informationen jedoch in Form von qualitativen Daten vor - also in Form von verbalen Äußerungen anstatt von Zahlen - so eignen sich vor allem sogenannte inhaltsanalytische Verfahren. Diese beruhen letztlich immer darauf, lange Texte regelgeleitet in ihrem Umfang zu reduzieren und dabei bezogen auf ihren Sinngehalt das Wesentliche herauszufiltern.

Schritt 8: Verwertung und Anwendung der Ergebnisse rechtzeitig diskutieren, vorbereiten und sichern

Um zu verhindern, dass viel Zeit und Energie unnötigerweise in aufwendige Evaluationsvorhaben gesteckt wird, ist es von zentraler (und fast immer völlig unterschätzter) Bedeutung, schon während der Planung einer Evaluation zu bedenken,

- welche Ergebnisse wo diskutiert bzw. veröffentlicht werden sollen,
- welche Rolle die Ergebnisse im Zusammenhang mit der Akquise von zusätzlichen Fördermitteln spielen könnten (Stichwort „social marketing“) und
- ob - wenn ja, wo und wie - Veränderungen innerhalb der eigenen Struktur erreicht werden sollen.

Wenn in der Schule zum Beispiel zur Begleitung gesundheitsfördernder Maßnahmen Selbstevaluation eingeführt wird, ist dies natürlich mit Aufwand verbunden. Allerdings zeigen die Erfahrungen, dass sich dieser Aufwand lohnt und häufig sogar bezahlt macht. Wenn durch eine gute Dokumentation und Evaluation Wirkung nachgewiesen werden kann, finden sich schneller „Geldgeber“, die solche Projekte finanziell unterstützen und die Akzeptanz solcher Maßnahmen wird dann innerhalb des Kollegiums erhöht.

Quellen, weiterführende Literatur & Links

Graf, C; Starke, D; Nellen, M. (2008): Anwendungsorientierung und Qualitätssicherung in der Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Strukturmodell zur Planung und Umsetzung präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. (51; 1321-8)

König, J. (2007): Einführung in die Selbstevaluation. Ein Leitfaden zur Bewertung der Praxis Sozialer Arbeit.

Ruckstuhl, B; Somaini, B; Twisselmann, W. (1997): Förderung der Qualität in Gesundheitsprojekten. Der Public Health Action Cycle als Arbeitsinstrument. Bern: Radix Gesundheitsförderung.

www.selbstevaluation.de

www.evaluationstools.de

Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“

Das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ zeichnet das Engagement von Schulen aus, die sich für die Umsetzung von Gesundheitsförderung im Schulalltag einsetzen und bietet Schulen darüber hinaus eine Möglichkeit, ihr Engagement öffentlichkeitswirksam darzustellen.

Die Vergabe eines Gütesiegels ist in der Regel an Qualitätskriterien gebunden, die sehr unterschiedlich anspruchsvoll sein können. Im Bereich der Gesundheitsförderung gibt es bereits einige Zertifizierungsmöglichkeiten, wobei diese teilweise mit einem sehr großen Aufwand von Seiten der Schule verbunden

sind und häufig unüberwindbare Hürden für die Schulen bedeuten.

Das Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten hat daher ein niederschwelliges Gütesiegel entwickelt, das von der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln für vier Jahre verliehen wird. Nach vier Jahren muss eine Schule sich rezertifizieren lassen. Das Basis-Siegel ermöglicht den Schulen einen einfachen Einstieg in einen Gütesiegel-Prozess. Die zugrundeliegenden wissenschaftlichen Kriterien stellen Mindeststandards im Bereich der Gesundheitsförderung dar.

Das Gütesiegel des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten hat einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt daher die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Stressregulation/psycho-soziale Gesundheit gleichermaßen:



Wir sind
anerkannte
„Gesunde
Schule Köln“^{**}

**zertifiziert durch die Kommunale Gesundheitskonferenz Köln

Bewegung

Ausreichend Bewegung ist Voraussetzung für eine positive körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Bewegungsförderung unterstützt ein positives Lern- und Arbeitsklima und hat positive Wirkungen auf die Lernleistung. Bewegung spielt daher für Lernprozesse eine wichtige Rolle. Sie ist die Grundvoraussetzung für ausgeglichene Schülerinnen und Schüler und Lehrkräfte und stellt somit einen entscheidenden Aspekt für ein gutes Schulklima dar. Die Lebenswelt Schule sollte daher die Rahmenbedingungen schaffen, damit Kinder und Jugendliche sich genug bewegen können, beispielsweise durch „Bewegungspausen im Unterricht“ oder „bewegungsfördernde AGs am Nachmittag“.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung bildet die zweite Säule einer ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Neben Kenntnissen darüber, was eine ausgewogene Ernährung für die Altersgruppe beinhaltet, geht es darum, Wissen so zu vermitteln, dass Obst und Gemüse genauso „cool“ sind wie beispielsweise ein Schokoriegel oder ein Burger. Daher ist es sinnvoll, sowohl das Angebot in der Schule entsprechend zu gestalten und beispielsweise Wasser-Trinkpausen einzuführen als auch die Kinder und Jugendlichen an den Prozessen, z. B. im Rahmen von Koch-AGs, zu beteiligen. Wichtig dabei ist, dass die Kinder und Jugendlichen erleben, wie sie ihr Essen lecker zubereiten und genießen können - und das möglichst gesund. Hier kann es hilfreich sein, der Koch-AG einen anderen Namen zu geben wie z.B. „Das Koch-Duell“, damit das Angebot attraktiver wird.

Stressregulation/ psycho-soziale Gesundheit

Stress stellt auch für Kinder und Jugendliche eine zunehmende gesundheitsgefährdende Größe dar. Psycho-soziale Auffälligkeiten und Depressionen haben in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen. Daher gehört Stressregulation untrennbar zur Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter. Kinder und Jugendliche brauchen Rückzugsmöglichkeiten - sowohl räumlich als auch zeitlich. Das sollte auch Schule berücksichtigen, wenn sie eine gesundheitsfördernde Lebenswelt für Kinder und Jugendliche schaffen will. Entspannungsräume gehören ebenso dazu wie stressregulierende Bewegungspausen innerhalb und außerhalb des Unterrichts. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung im schulischen Alltag fördert auch ein konfliktfreieres Miteinander von Kindern und Jugendlichen. Darüber hinaus ist für ein gesundes Leben ein respektvoller Umgang miteinander ebenso wichtig wie eine angemessene Kommunikationskultur.

Schulen, die das Gütesiegel erhalten möchten, müssen ein Konzept erstellen, das deutlich macht, wie sie Gesundheitsförderung in den Schulalltag integrieren. Neben dem schriftlichen Konzept müssen verschiedene Qualitätskriterien erfüllt sein, die den folgenden Bereichen zugeordnet werden:

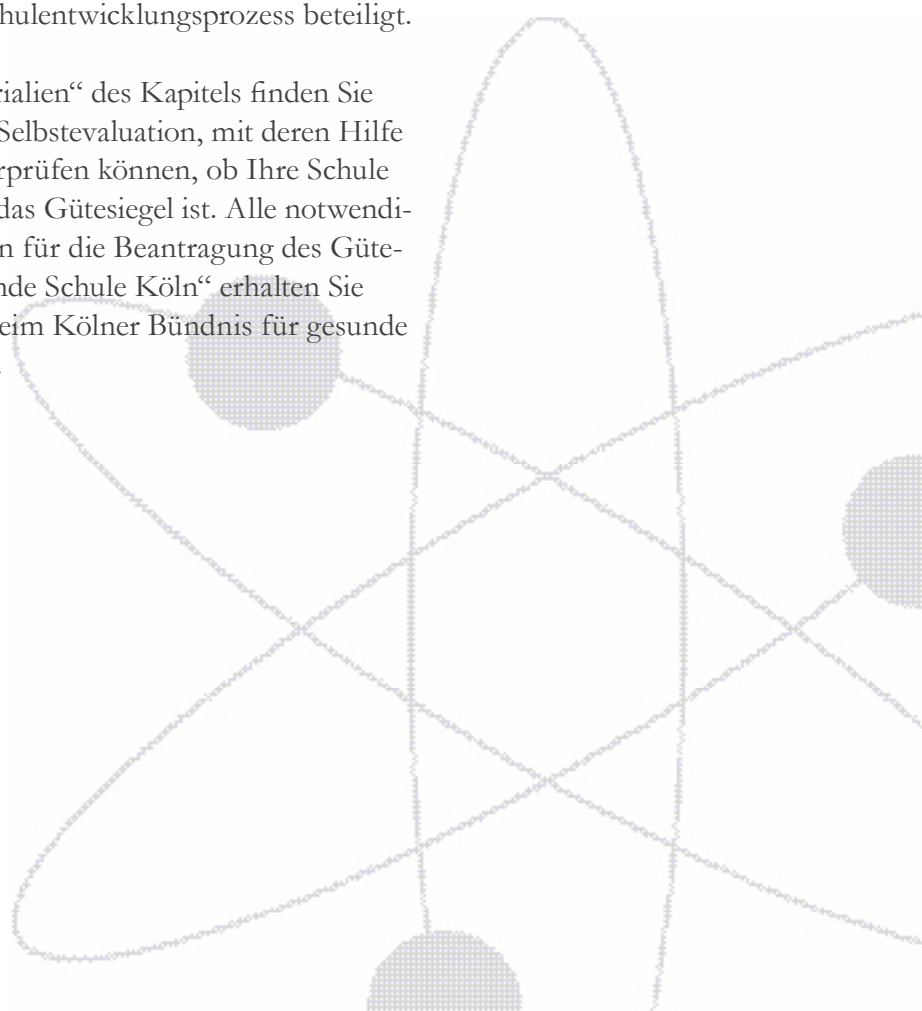
- Planungsqualität
- Konzeptqualität
- Strukturqualität
- Prozessqualität
- Evaluation und Nachhaltigkeit

Zu den Qualitätskriterien gehören u.a.

- Etablierung eines Gesundheitsteams
- Darstellung und Umsetzung eines Gesundheitsförderungskonzeptes im Schulalltag
- Einbeziehung aller am Prozess Beteiligten (Partizipation)
- Verankerung von Gesundheitsförderung im Schulalltag
- Definition von Maßnahmen und Zielen
- Dokumentation und Evaluation

Das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ bietet allen am Schulprozess Beteiligten zahlreiche Vorteile. So kann die Schule beispielsweise ihr Image steigern, Lehrkräfte profitieren von einem verbesserten Schulklima und steigern somit das eigene Wohlbefinden, Schülerinnen und Schüler werden in ihren Lebenskompetenzen gestärkt, erhalten ansprechende Gesundheitsangebote in Unterricht und Pausen und werden am Schulentwicklungsprozess beteiligt.

In den „Materialien“ des Kapitels finden Sie Kriterien zur Selbstevaluation, mit deren Hilfe Sie direkt überprüfen können, ob Ihre Schule bereits fit für das Gütesiegel ist. Alle notwendigen Unterlagen für die Beantragung des Gütesiegels „Gesunde Schule Köln“ erhalten Sie auf Anfrage beim Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten.



Qualitätskriterien zur Selbstevaluation

gesundheitsfördernder Projekte und Maßnahmen
in (weiterführenden) Schulen

Vorbemerkungen

Das vorliegende Instrument dient der Selbstevaluation und damit der Überprüfung und Einschätzung eigener Projekte. Die vorliegenden Kriterien stellen somit eine Hilfestellung für die Qualitätssicherung und systematische Reflexion von Projekten und Maßnahmen dar. Nicht jedes Kriterium muss zu jedem Zeitpunkt optimal, also mit „+++“ beantwortet werden, da es sich um „Kann-Kriterien“ handelt, die wiederum den Optimierungsprozess unterstützen sollen und in Abhängigkeit von der jeweiligen Projektphase sind.

Die Struktur der Kriterien orientiert sich an den Dimensionen der Qualitätssicherung (Planung, Struktur, Prozess, Ergebnis und Nachhaltigkeit). Die Schwerpunkte liegen insbesondere in der Planung und Nachhaltigkeit.

Die Qualitätskriterien zur Selbstevaluation wurden auf der Basis bislang vorhandener Kriterien wie QIP (BZgA), Qualitätskriterien der Präventions-AG der AGA, Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten (BZgA, EQUHIP, Quintessenz) entwickelt.

Quellen, weiterführende Literatur & Links

Goldapp, C; Mann, R.; Böhrer, T.; Wabitsch, M.; et al.: Qualitätskriterien für Programme zur Prävention und Therapie von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. In: Fachheftreihe „Gesundheitsförderung konkret“, Band 4.

Graf, C. (2010): Planungshilfe für eine qualitätsgesicherte Umsetzung präventiver bzw. gesundheitsfördernder Maßnahmen zur Vermeidung von Übergewicht in Nordrhein-Westfalen. Düsseldorf.

www.quint-essenz.ch/

www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de



Name der Schule	
Mitglieder des Gesundheitsteams	
Sprecher/-in des Gesundheitsteams	

1. Planungsqualität

In der Planungsphase soll eine Bestandsaufnahme der vorhandenen Aktivitäten und Ressourcen erfolgen. Auf dieser Grundlage sollen Ziele und Zielkriterien definiert und der Handlungsrahmen abgesteckt werden. Erst dann können die konkreten Maßnahmen sinnvoll geplant werden. Dabei sollen Schülerinnen und Schüler ebenso in die Planungen mit einbezogen werden wie engagierte Eltern. Die Ressourcen für die Umsetzung müssen definiert sein.

Schätzen Sie bitte den Stand bzgl. der aufgeführten Kriterien auf der Skala zwischen ++ (komplett bearbeitet; optimal) und – (bislang noch nicht bearbeitet; noch nicht optimal) ein.

	Einschätzung ++ + 0 - --
1.1 Eine IST-Analyse bzw. Bestandsaufnahme ist erfolgt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1.2 Individuelle Ziele und Zielkriterien sind für die Schule definiert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1.3 Die für das Projekt notwendigen Ressourcen sind sichergestellt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
1.4 Die Zielgruppe(n) wurde(n) definiert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
a) Schülerinnen und Schüler	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
b) Eltern/Betreuungspersonen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
c) Lehrkräfte/Multiplikatoren/-innen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



2. Konzeptqualität

Die Konzeptqualität bildet die Basis für die übrigen Qualitätsdimensionen, da es sich um ein handlungsleitendes, gedankliches Grundgerüst zur Beschreibung und Strukturierung der gesundheitsfördernden Maßnahmen handelt. Im Konzept werden die Haupt- und Teilziele der Maßnahmen sowie ihre geplante Überprüfung beschrieben. Das Konzept berücksichtigt die inhaltlichen Bausteine Bewegung, Ernährung und Stressregulation / psycho-soziale Gesundheit sowie potenziell geschlechtsbezogene, kulturelle und soziale Aspekte. Die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler stellen die Basis des Konzepts dar.

Schätzen Sie bitte den Stand bzgl. der aufgeführten Kriterien auf der Skala zwischen ++ (komplett bearbeitet; optimal) und – (bisher noch nicht bearbeitet; noch nicht optimal) ein.

		Einschätzung ++ + 0 - --
2.1	Ein schriftliches Konzept mit den Zielen und wesentlichen Inhalten liegt vor.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.2	Ziele zur Gesundheitsförderung wurden definiert aus den Bereichen:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	a) Bewegung	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	b) Ernährung	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	c) Stressregulation / psycho-soziale Gesundheit	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.3	Teilziele (kurzfristig erreichbar und messbar) wurden definiert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.4	Das Konzept sieht eine Überprüfung der Haupt- und Teilziele vor.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.5	Gesundheitsförderung wird in Unterrichts- und Pausengestaltung mit eingeplant.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.6	Das Konzept berücksichtigt die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



3. Strukturqualität in Beziehung zu den Zielen/Zielgruppen

Die Strukturqualität beschreibt die Rahmenbedingungen für die geplanten - möglichst dauerhaften - gesundheitsfördernden Maßnahmen. Sie umfasst den organisatorischen, materiellen und finanziellen Rahmen sowie personelle Ressourcen wie z.B. Lehrkräfte, engagierte Eltern oder andere Freiwillige. Bei den Rahmenbedingungen sollte darauf geachtet werden, dass die Räumlichkeiten (die Infrastruktur) den Zielen der Maßnahme ebenso angemessen sind wie die Zielgruppengröße.

Schätzen Sie bitte den Stand bzgl. der aufgeführten Kriterien auf der Skala zwischen ++ (komplett bearbeitet; optimal) und - (bislang noch nicht bearbeitet; noch nicht optimal) ein.

	Einschätzung ++ + 0 - --
3.1 Ausreichend Personal für die Umsetzung der Maßnahme entsprechend der definierten Ziele ist vorhanden.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.2 Das Gesundheitsteam und die Lehrkräfte / Eltern / Freiwillige sind im Bereich Gesundheitsförderung qualifiziert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.3 Die strukturellen und organisatorischen Rahmenbedingungen werden den Anforderungen/Zielen der Maßnahme gerecht, z.B. Räume, Materialien, Medien.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.4 Folgende strukturellen und organisatorischen Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung sind vorhanden.	
3.4.1 Angemessene Räume, Materialien und Medien stehen zur Erreichung der Ziele zur Verfügung.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.4.2 Das Gesundheitsteam nimmt regelmäßig (z.B. jährlich) an einem Qualitätszirkel teil ¹ .	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.4.3 Gesundheitsförderung ist regelmäßig ein Thema in Schulkonferenzen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.4.4 Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungsangebote innerhalb des Unterrichts (außerhalb des Sportunterrichts) werden umgesetzt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.4.5 Tägliche Pausen-Bewegungsangebote (z.B. ermöglicht durch Spiel- und Sportgeräte mit Aufforderungscharakter) stehen den Schülerinnen und Schülern zur Verfügung.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.4.6 Den Schülerinnen und Schülern werden regelmäßige Wasser-Trinkpausen ermöglicht.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

¹ Qualitätszirkel im Rahmen des Kölner Bündnisses für gesunde Lebenswelten



4. Prozessqualität – Dokumentation der Prozesse und Wirkungsanalyse

Die Prozessqualität analysiert den Ablauf der Prozesse von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Der Weg zur Erreichung der Ziele soll sichtbar gemacht werden. Dazu werden die gesundheitsfördernden Aktivitäten und Maßnahmen und ihre Ergebnisse regelmäßig dokumentiert. Die Ergebnisse werden mit den gesetzten Zielen abgeglichen und entsprechend bewertet. Die Bewertung wird schriftlich dokumentiert und dient der Optimierung der Maßnahmen. Die Wirkungsanalyse überprüft die Wirksamkeit von Maßnahmen z.B. mit Hilfe bewegungsmotorischer Testverfahren oder Körpergewichtsmessungen sowie die Zufriedenheit der Lehrkräfte, Eltern und Freiwilligen und der Schülerinnen und Schüler z.B. mit Hilfe von Fragebögen oder Leitfaden gestützten Interviews. Mit dieser Vorgehensweise kann kontrolliert werden, ob die gesteckten Ziele / Zielkriterien durch die gesundheitsfördernden Maßnahmen erreicht wurden.

Schätzen Sie bitte den Stand bzgl. der aufgeführten Kriterien auf der Skala zwischen ++ (komplett bearbeitet; optimal) und – (bisher noch nicht bearbeitet; noch nicht optimal) ein.

		Einschätzung
		++ + 0 - --
4.1	Die Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler wird abgefragt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.2	Die Zufriedenheit der Lehrkräfte, Eltern und Freiwilligen wird abgefragt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.3	Gesundheitsfördernde Aktivitäten und Maßnahmen werden regelmäßig dokumentiert (Prozessdokumentation).	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.4	Die Ergebnisse der Aktivitäten und Maßnahmen werden dokumentiert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.5	Die Gegenüberstellung von Ergebnissen und Zielen wird bewertet und dokumentiert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.6	Auf der Grundlage der Bewertung werden Ablauf und Ziele des Angebotes regelmäßig überprüft und optimiert (Optimierungsprozess).	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



5. Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit beschreibt die Dimensionen der erfolgreichen Einbettung der Maßnahmen in den Schulalltag und Vernetzungsaspekte mit anderen Schulen (Erfahrungsaustausch, Qualitätszirkel) und externen Partnern wie Jugendeinrichtungen und Vereinen (sozialräumliche Vernetzung).

Schätzen Sie bitte den Stand bzgl. der aufgeführten Kriterien auf der Skala zwischen ++ (komplett bearbeitet; optimal) und – (bislang noch nicht bearbeitet; noch nicht optimal) ein.

		Einschätzung ++ + 0 - --
5.1	Erfolgreiche Maßnahmen sind entsprechend den Hauptzielen in den schulischen Alltag eingebettet (Implementierung ²).	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.2	Gesundheitsteams sind entsprechend der Ziele und Zielgruppen qualifiziert.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.3	Angebote zur (Weiter-)Qualifizierung sind bekannt und werden regelmäßig genutzt.	
5.4	Eine Zertifizierung (z.B. Gütesiegel) ist erfolgt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.5	Die Schule ist mit anderen gesundheitsfördernden Schulen vernetzt (z.B. in einem gemeinsam organisierten Qualitätszirkel).	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.6	Es bestehen Kooperationen zu weiteren Partnern wie Jugendeinrichtungen und Vereinen (sozialräumliche Vernetzung).	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
a)	Finanzielle und personelle Voraussetzungen für eine Fortführung wurden geschaffen.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
b)	Das Projekt ist auch auf andere Schulen übertragbar / für andere Akteure nutzbar.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
c)	Eine für den Transfer erforderliche Dokumentation wurde erstellt.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

² Nachhaltigkeit durch die Einbindung in vorhandene Strukturen



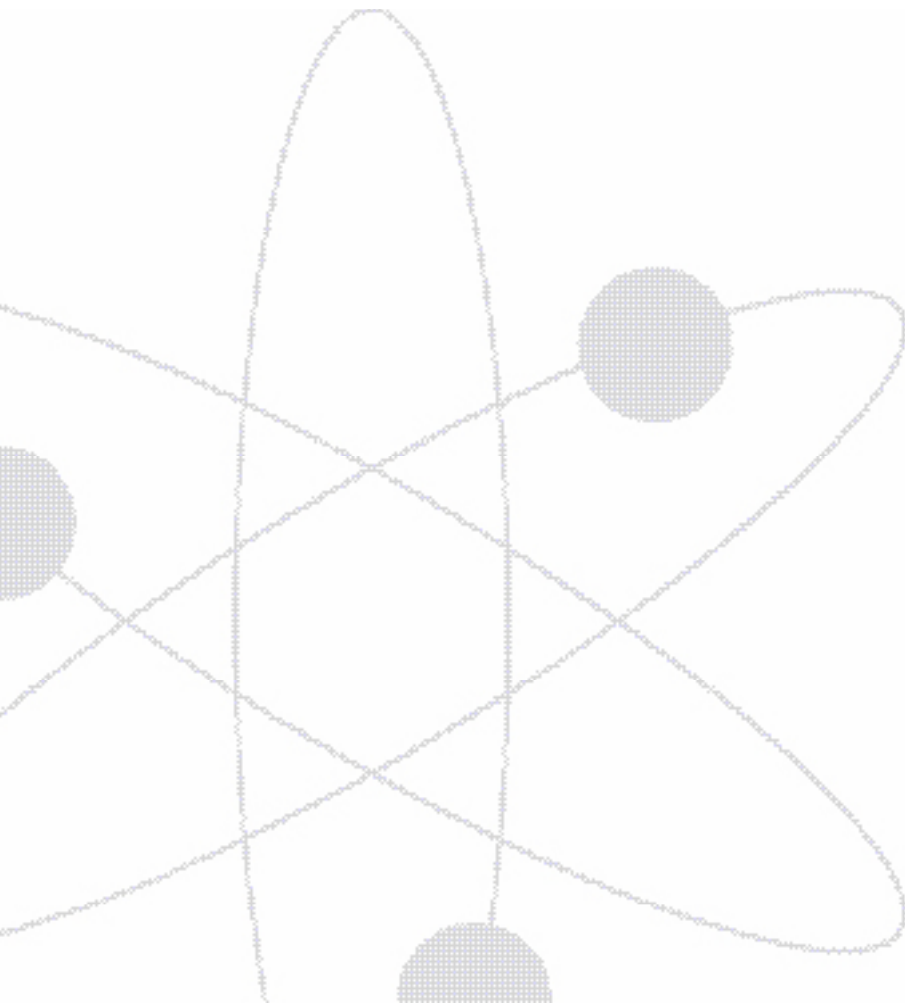
Kapitel VII

Netzwerke und Kooperationspartner

Netzwerkarbeit in der Praxis.....146

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine.....149

Tipps zum Umgang mit
Kooperationspartnern.....151



Netzwerkarbeit in der Praxis

Netzwerke gründen ist modern. Überall entstehen Netzwerke - mit mehr oder weniger Erfolg. Netzwerke sollten nicht zum Selbstzweck dienen oder das regelmäßige Kaffeekränzchen ersetzen. Dazu ist Ihre Zeit zu wertvoll. Wenn Sie ein Netzwerk für Ihre Schule mit einem bestimmten Thema z.B. „Gesundheitsförderung“ gründen, dann sollten Sie damit ein bestimmtes Ziel verfolgen. Dabei sollte der Gedanke im Mittelpunkt stehen, dass ein Netzwerk Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele unterstützen kann. Grundsätzlich dienen Netzwerke als Strategie zur Lösung von bestimmten Problemstellungen. Dabei darf jedoch nicht außer Acht gelassen werden, dass in einem Netzwerk verschiedene Akteure aufeinander treffen, die unterschiedliche Interessen verfolgen und unter Umständen auch Konkurrenten sind.

Ziele im Netzwerk gemeinsam formulieren

In einem Netzwerk muss das gemeinsame Interesse herausgearbeitet und gemeinsame Ziele formuliert werden. Als Netzwerk ist es häufig auch einfacher, Interessen gegenüber Dritten wahrzunehmen. Wenn Sie z.B. als einzelne Schule etwas in der kommunalen Politik bewirken wollen, haben Sie es schwerer als mit mehreren Kooperationspartnern. Besteht Ihr Netzwerk beispielsweise aus fünf Schulen, mehreren Sportvereinen, Trägern der Jugendhilfe und weiteren Partnern, so bekommt Ihr Anliegen ein größeres Gewicht. Das kann hilfreich sein, wenn es beispielsweise darum geht, bessere Schulverpflegung in der Übermittagsbetreuung zu erhalten.

Know-how-Austausch der Akteure als Mehrwert

Darüber hinaus gehört zu den wesentlichen Zielen der Netzwerkarbeit der Know-how-Austausch und -Zuwachs der verschiedenen Netzwerkakteure. Dazu zählen u.a. der Aspekt der Qualitätssicherung z.B. von neuen Bewegungsangeboten im Nachmittagsbereich oder dem neu eingeführten Schulfrühstück sowie die sinnvolle Nutzung von Ressourcen und die Herstellung von Transparenz über verschiedene Angebote.

Wenn Sie also Ihr eigenes Netzwerk „Gesunde Schule“ gründen, ist es wichtig, dass Sie sich Gedanken darüber machen, wer für Ihr Netzwerk von Bedeutung ist und umgekehrt, für wen Ihr Netzwerk von Interesse sein könnte. Für den Sportverein „um die Ecke“ kann eine Koopera-

tion mit Ihrer Schule von großem Interesse sein, wenn er sich stärker im Ganztag engagieren möchte. Hier könnte die Möglichkeit bestehen, den Sportverein z.B. über Landesmittel zu finanzieren. Sie stellen also eine klassische „win-win-Situation“ her:

Ihre Schule bekommt ein zusätzliches Bewegungsangebot am Nachmittag und der Verein kann ein neues Angebot platzieren, bekommt dafür Mittel vom Land und hat darüber hinaus die Möglichkeit, Jugendliche für seinen Verein zu interessieren, an die er sonst nicht herangekommen wäre. Ob der Verein dabei erfolgreich ist, hängt nicht zuletzt von der Qualität seines Angebots und seinem Zugang zu den Jugendlichen ab.

Mögliche Akteure Ihres Netzwerks

Sie sollten an Ihrem Netzwerk darüber hinaus auch Akteure aus Jugendeinrichtungen, Beratungsstellen, Gesundheitsamt, Jugendhilfe und möglicherweise auch Ärzte beteiligen. All diese Akteure können mit ihrem Wissen und ihren Möglichkeiten das Netzwerk bereichern. Außerdem kann es sinnvoll sein, Kontakte zu Hochschulen (z.B. Deutsche Sporthochschule Köln, Fachhochschule, Uni etc.) zu pflegen. Über die Hochschulen können Sie unter Umständen Unterstützung bei der Evaluierung von Projekten erhalten, wenn Ihr Projekt als Thema für eine Abschlussarbeit von Studierenden interessant ist oder sich gar als Promotionsthema eignet.

Wichtig ist, dass Ihr Netzwerk unterschiedliche Kompetenzen bündelt und Sie mit den Netzwerkakteuren ein gemeinsames Ziel verfolgen - wohl wissend, dass diese immer auch ihre Eigeninteressen vertreten. So wird Ihr Netzwerk nur von solchen Partnern dauerhaft unterstützt werden, die einen Nutzen in der Netzwerkarbeit erkennen.

Moderations- und Motivationskompetenz als Erfolgsfaktor

Bei der erfolgreichen Netzwerkarbeit kommt es vor allem darauf an, dass es ein Kernteam mit Motivations- und Moderationskompetenzen gibt, das z.B. regelmäßig zu Arbeitssitzungen einlädt und sich zuverlässig um die Versendung von Protokollen kümmert, um eine hohe Verbindlichkeit

herzustellen und für Transparenz für alle Beteiligten zu sorgen. Dabei muss - vor allem bei der Moderation von Sitzungen - auf größt mögliche Neutralität geachtet werden. Die gemeinsame Erarbeitung und Vereinbarung von möglichst konkreten Zielen ermöglicht die Zusammenarbeit trotz unterschiedlicher Eigeninteressen und Konkurrenzsituationen.

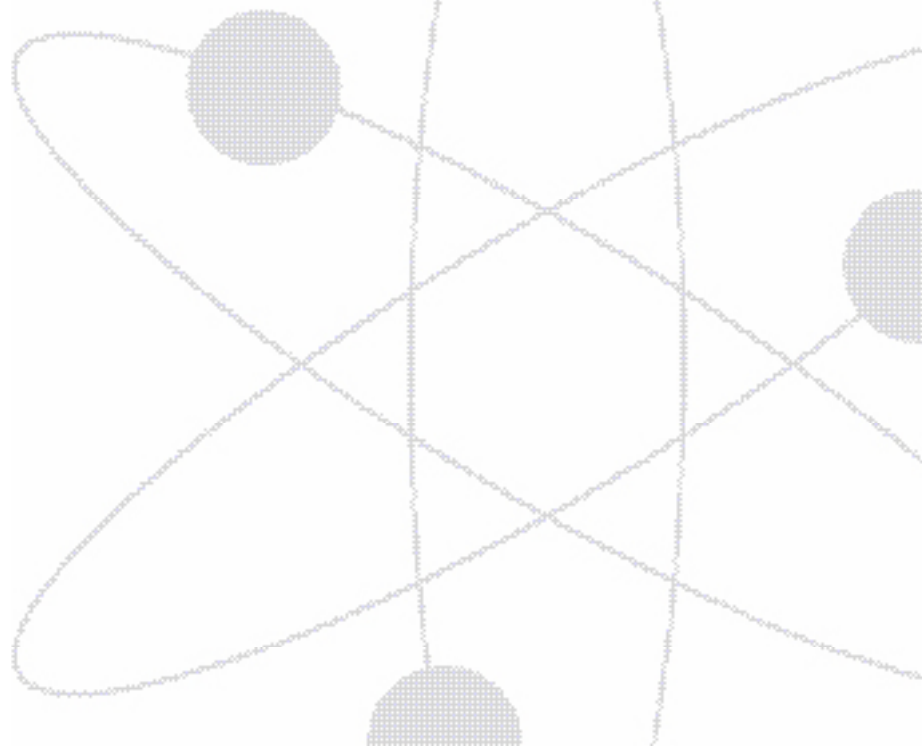
Spielregeln und Zuständigkeiten festlegen

Zur Steuerung Ihres Netzwerkes ist wichtig, dass Zuständigkeiten eindeutig festgelegt und „Spielregeln“ schriftlich fixiert werden. Der Zusammenhalt des Netzwerks wird durch gemeinsame Arbeitsanlässe gestärkt. Hier helfen konkrete Aufgabenstellungen wie z.B:

- „Wie können wir mehr Bewegung in den Schulalltag integrieren?“
- oder
- „Wie kann es gelingen, ein regelmäßiges Schulfrühstück zweimal wöchentlich anzubieten?“

Qualitätszirkel als Gremium für kollegiale Beratung

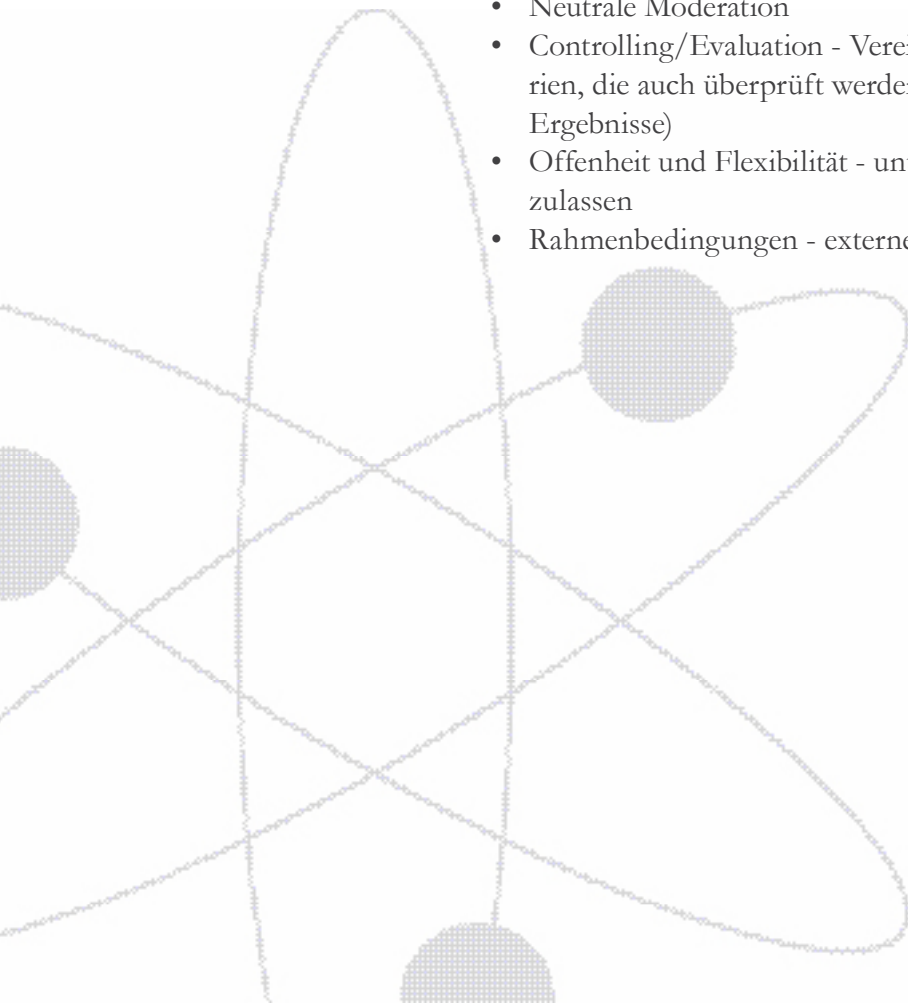
Für Ihr Netzwerk kann es auch sinnvoll sein, andere Schulen zu integrieren, die Sie insbesondere bei solchen Fragestellungen kollegial beraten können. Hier können Sie voneinander profitieren. In der Arbeit mit Qualitätszirkeln haben wir im Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten die Erfahrung gemacht, dass die Lehrkräfte insbesondere vom Austausch untereinander profitiert haben.



Bei der Netzwerkarbeit gibt es zentrale Erfolgsfaktoren, die die Voraussetzung für gelungene Netzwerkarbeit bilden, und Stolpersteine, die für das Scheitern von Netzwerken verantwortlich sind.

Erfolgsfaktoren im Überblick:

- Gemeinsames Verständnis der Partner über Nutzen und Ziele des Netzwerks
- Ziele gemeinsam erarbeiten
- Fähige Partner suchen, die zum Erreichen der Ziele beitragen können
- Auch kleine Erfolge wie das Erreichen von Meilensteinen nach außen kommunizieren
- Grundlage für gelungene Kooperation bildet die Pflege der sozialen Beziehungen
- Aufbau eines „Wir-Gefühls“ durch regelmäßige Treffen (Netzwerkidentität)
- Gemeinsame Verabschiedung konkreter Maßnahmenpläne
- Transparenz und achtsamer Umgang miteinander
- Information und Kommunikation - gesicherter Informationsfluss
- Verbindlichkeit herstellen - Vereinbarungen
- Neutrale Moderation
- Controlling/Evaluation - Vereinbarung von messbaren Erfolgskriterien, die auch überprüft werden (Erfolgskontrolle zum Transfer der Ergebnisse)
- Offenheit und Flexibilität - unterschiedliche Beteiligungsintensitäten zulassen
- Rahmenbedingungen - externe Einflüsse beachten



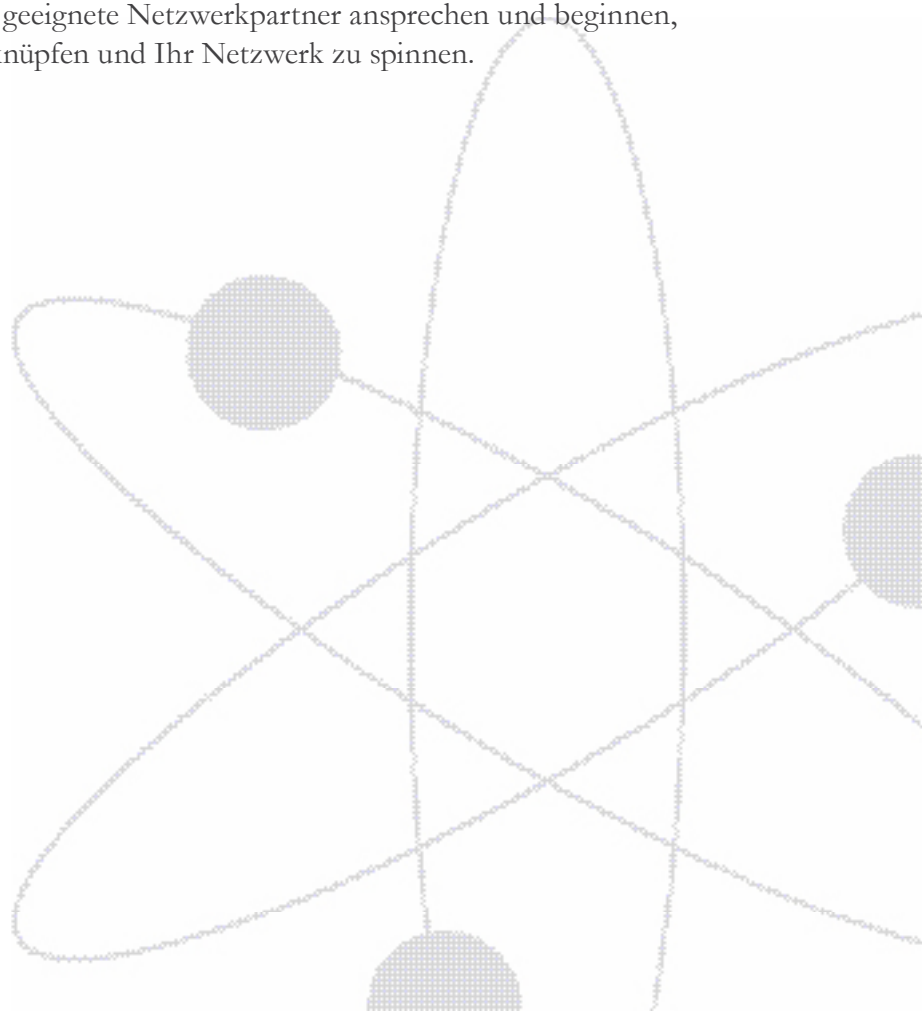
Stolperfallen bei der Netzwerkarbeit im Überblick:

- Defizite im Netzwerkmanagement
- Fehlende gemeinsame Ziele
- Diffuse Erwartungen an den Nutzen
- Konkurrenz kann nicht aufgelöst werden
- Fehlende Ressourcen für Umsetzung
- Hohe personelle Fluktuation

Wenn Sie nun mit Ihrem Gesundheitsteam ein Netzwerk für Ihre „Gesunde Schule“ aufbauen, kann es hilfreich sein, sich im Vorfeld folgende Fragen zu stellen:

- Welche Netzwerke kennen wir schon?
- Welche Netzwerke haben wir schon?
- Wie können wir Netzwerkpartner gewinnen?
- Was möchten wir mit dem Netzwerk erreichen?
- Welche Ziele wollen wir als Gesunde Schule erreichen?

Wenn Sie diese Punkte geklärt haben, können Sie in einem nächsten Schritt gezielt geeignete Netzwerkpartner ansprechen und beginnen, Kontakte zu knüpfen und Ihr Netzwerk zu spinnen.



Das Thema Gesundheitsförderung betrifft viele unterschiedliche Fachdisziplinen: Ernährung, Bewegung, Psychologie, Pädagogik etc. Gerade deshalb sind Partner und Netzwerke unverzichtbar, wenn Schule nachhaltig gesundheitsfördernd gestaltet werden soll. Kurzfristiger Erfolg, wie mit sogenannten „Leuchtturmprojekten“, lässt sich meist relativ einfach erzielen. Wenn Ideen, Maßnahmen und Angebote sich aber langfristig im Schulalltag etablieren sollen, muss für stabile Kooperationen gesorgt werden, die eine Nachhaltigkeit der getroffenen Maßnahmen sicherstellen. Daher möchten wir an dieser Stelle einige Tipps geben, wie Sie Kooperationspartner gewinnen und sich deren Unterstützung erhalten.

1. Schärfen Sie Ihr persönliches Radar – immer und überall

Kooperationen können überall entstehen, auch dort, wo Sie es am wenigsten erwarten. Halten Sie die Augen offen und spitzen Sie Ihre Ohren, in der privaten wie auch beruflichen Lebenswelt, ob es Personen gibt, die Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen könnten.

2. Seien Sie sich Ihres Angebots und der Nachfrage bewusst

Kooperationspartner gewinnt man am ehesten, wenn man Ihnen etwas anbieten kann. Dabei sollten Sie genau wissen, was der andere sucht und welchen Vorteil Sie ihm bieten können. Bei der gezielten Suche nach Kooperationen ist es unerlässlich, sich intensiv über potenzielle Partner zu informieren. Gleichzeitig ist es wichtig, zu wissen, was man kann und anzubieten hat. Hierfür ist es hilfreich, wenn Sie bereits eine konkrete Idee erläutern können. Haben Sie Zahlen, Daten, Fakten? Dann bereiten Sie diese in einem Kurzkonzept für die potenziellen Kooperationspartner auf.

3. Nicht mit der Tür ins Haus fallen

Kooperationsverhandlungen starten Sie am Besten mit Ihrem Angebot, bevor Sie auf die Unterstützung des anderen zu sprechen kommen. Machen Sie deutlich, dass auch der Partner vom Projekt profitieren wird.

4. Lösen Sie Versprechen ein

Sorgen Sie während der Projektplanung dafür, dass den Kooperationspartnern und deren Vorstellungen genügend Raum gegeben wird. Vor allem wenn Sie Partner mit dem Nutzenversprechen geworben haben, müssen Sie rechtzeitig dafür sorgen, dass dieses Versprechen eingelöst wird. Der Nutzen muss dabei in erster Linie für den Partner ersichtlich sein – nicht für Sie selbst. Legen Sie gegebenenfalls bereits im Vorfeld Kriterien für Erfolg und Misserfolg fest.

5. Sorgen Sie für Transparenz

Geben Sie Ihren Partnern stets die Möglichkeit, einen Einblick in das Innenleben Ihres Projekts zu bekommen. Gut formulierte Ziele und strukturierte Ablaufpläne (siehe Kapitel II) helfen dabei, einen gemeinsamen Kommunikationskontext zu schaffen. Fühlen Sie sich nicht kontrolliert, wenn ein Projektpartner Ihnen „in die Karten“ schauen möchte, sondern lassen Sie sich durch das Interesse motivieren.

6. Halten Sie Ihre Partner auf dem Laufenden

Kooperationspartner sollten ständig über den Fortschritt des Projekts informiert werden. Finden Sie heraus, welche Form dem Partner am ehesten zusagt: ein Newsletter, eine Homepage, ein kurzer Bericht, ein Dokumentationsbogen etc. Machen Sie sich auch Gedanken darüber, wie die Kommunikation nach Beendigung des Projekts laufen soll. Verwenden Sie die Kommunikation als Angebot, nicht als Zwang, der für den Kooperationspartner zur Belastung werden kann.

7. Schaffen Sie eine positive Arbeitsatmosphäre

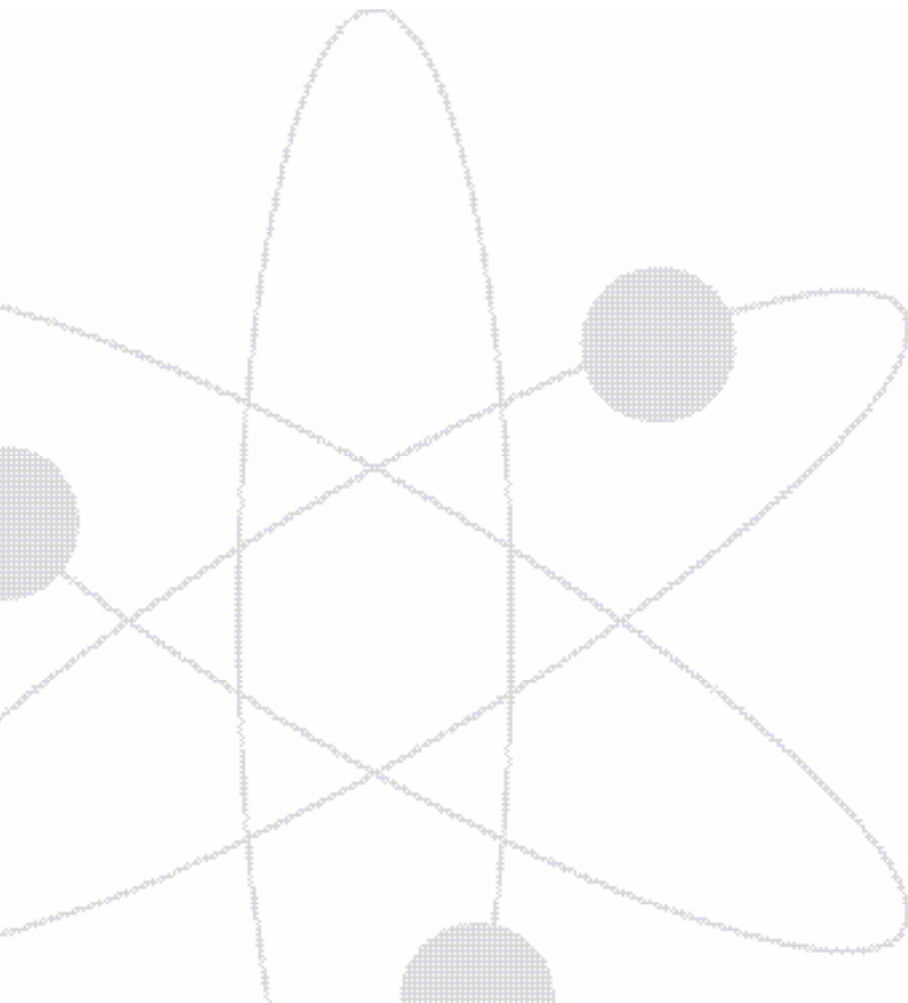
Es sind oft die einfachen Dinge, die einen positiven Eindruck hinterlassen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Kooperationspartner, am Telefon und beim persönlichen Treffen. Wirken Sie gehetzt, wird das Gegenüber dies vielleicht als mangelnde Wertschätzung ihm gegenüber interpretieren. Kaffee und Kekse gehören zu einem Treffen dazu; sie schaffen einen entspannten Rahmen, in dem gemeinsame Pläne geschmiedet werden können.

8. Binden Sie Partner in Ihr Marketing ein

Potenziellen Partnern sind Kooperationen weniger wert, wenn niemand davon erfährt. Vielen Unterstützern ist daher daran gelegen, dass ihre Logos an prominenter Stelle platziert werden, sodass die Partnerschaft als Marketingmaßnahme dienen kann. Der Umfang des Marketings, die Sie Ihrem Kooperationspartner zugestehen, hängt hierbei natürlich vom Kontext ab. Bei Partnern aus der freien Wirtschaft muss darauf geachtet werden, ob das Produkt der Schule angemessen ist. Staatliche Partner sind meist unbedenklich.

Anhang

Projektpartner „Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten“.....	154
Selbstdarstellungen der Partner.....	155



Projektpartner „Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten“

- aid infodienst e.V.
- AKTIV - Netzwerk Gesundheitsbildung Köln
- AOK Rheinland/Hamburg
- BARMER GEK
- Bezirksregierung Köln
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)
 - Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
 - Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH an der DSHS
 - Interdisziplinäres Genderkompetenzzentrum in den Sportwissenschaften
 - Psychologisches Institut
 - Zentrum für Gesundheit
- Familie-Ernst-Wendt-Stiftung
- Feelharmonie e.V.
- gesund e.V.
- Gewaltfrei Lernen e.V.
- Institut für betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH
- Internationaler Bund
- Katholisches Stadtdekanat Köln - Gemeindepastoral
- KIDsmiling e.V.
- KölnBäder GmbH
- Kommunale Gesundheitskonferenz Köln
- Lernende Region - Netzwerk Köln e.V.
- Rheinflanke gGmbH
- Schulamt für die Stadt Köln
- Sozialdienst Katholischer Männer e.V. Köln
- SportJugendKöln
- Stadt Köln
 - Amt für Kinder, Jugend und Familie
 - Amt für Weiterbildung/VHS
 - Gesundheitsamt
 - Schulverwaltungsamt
 - Sportamt
- StadtSportBund Köln e.V.
- transfer e.V.
- Vereinigte IKK

Selbstdarstellungen der Partner

aid infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

Ziel

Ob Landwirtschaft, Lebensmittel oder Ernährung: Der aid infodienst bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich auf, informiert Verbraucher umfassend, schnell und das seit mehr als 60 Jahren.

Themen

Bewegung, Ernährung, Verbraucherschutz, Landwirtschaft

Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.

Kontakt

Maria Flothkötter

aid infodienst

Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn

Telefon: 0228 8499129

E-Mail: aid@aid.de

Homepage: <http://www.aid.de/>

AKTIV - Netzwerk Gesundheitsbildung Köln

Ziele

- Information über Angebote in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung in Köln
- Austausch und Förderung von Kooperationen zwischen den Mitgliedern
- Das Bestreben nach ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Angeboten
- Innovation und Konzeption neuer, gemeinschaftlicher Projekte

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation

Das Netzwerk AKTIV besteht seit 1996 als Zusammenschluss von rund 40 Weiterbildungsträgern aus dem öffentlichen und privaten Bereich, Sportvereinen, Krankenkassen sowie Vertreterinnen und Vertretern der Kassenärztlichen Vereinigung, städtischen Dienststellen, Beratungsstellen, Initiativen und Selbsthilfegruppen. Das Netzwerk ist Mitglied der Kommunalen Gesundheitskonferenz Köln.

Kontakt

Dr.in Eike Quilling

Lernende Region - Netzwerk Köln e.V.

Wiener Platz 2a

51065 Köln

Telefon: 0221 99082916

E-Mail: eike.quilling@bildung.koeln.de

Ina Refinger

BSG Stadt Köln e.V.

Willy-Brandt-Platz 3

50679 Köln

Telefon: 0221 22133986

E-Mail: ina.refinger@stadt-koeln.de

Homepage: www.netzwerk-gesundheitsbildung.de

AOK Rheinland/Hamburg Regionaldirektion Köln

Gesunde Kinder – gesunde Zukunft

Ziel

Gesundheitsförderung bei Kindern und Jugendlichen

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation, Suchtprävention

Die Gesundheitskasse blickt auf eine langjährige Erfahrung in den Bereichen Primär- und Sekundärprävention für Kinder und Jugendliche zurück. Diese Präventionsarbeit bietet eine kontinuierliche Förderung von Kindern in den einzelnen Entwicklungsstufen. Programme der AOK in den Lebenswelten KiTa, Grund- und weiterführende Schule unterstützen ErzieherInnen und Lehrpersonal in der Umsetzung von Inhalten und Maßnahmen der Gesundheitserziehung. Angefangen bei ‚Tiger Kids‘ über ‚Gesund macht Schule‘, ‚fit durch die Schule‘, ‚Schule in Bewegung‘, ‚be smart-don't start‘, uvm.

Kontakt
Frank Lenz
Regionaldirektion Köln
Fachservice Regional-Marketing

AOK Rheinland/Hamburg - Die Gesundheitskasse
Machabäerstr. 19-27
50668 Köln

Telefon: 0221 1618519
Fax: 0221 1618784
E-Mail: frank.lenz@rh.aok.de

Homepage: www.aok.de/rh

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und
Neurowissenschaft
Abteilung Bewegungs- und
Gesundheitsförderung

Projekt
FOG – Förderung im offenen Ganzttag

Ziel
Motorische Förderung im offenen Ganzttag

Themen
Bewegung, Stressregulation

Zunehmend finden sich Kinder mit motorischen Defiziten; mögliche Folgen finden sich nicht nur physisch, sondern auch psycho-sozial und emotional. So hängen Lernleistung und Selbstbild eng mit Bewegung zusammen. Daher konzipierte die Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung gemeinsam mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Köln e.V. und der AOK Rheinland/Hamburg das Projekt „FOG - SportFörderunterricht im Offenen Ganzttag“. Neben einer Überprüfung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern im offenen Ganzttag werden als Fitness-AG Förderangebote für die motorisch defizitären Kinder implementiert. Die Unterrichtsinhalte werden spielerisch vermittelt, als Basis diente der Ordner CHILT-B, der im Verlag modernes lernen veröffentlicht wurde. Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt dabei nicht nur auf der Verbesserung der Motorik, sondern der Unterstützung der gesamten kindlichen Persönlichkeit.

Kontakt
Priv.Doz. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Dr. Sportwiss. Andrea Kurth
Institut für Schulsport und Schulentwicklung

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf
50933 Köln

Telefon: 0221 49825290/-5230
Fax: 0221 49828280
E-Mail: c.graf@dshs-koeln.de, a.kurth@dshs-koeln.de

Projekt
CHILT – Children's Health Interventional Trial

Ziel
Gesundheitsförderung in der Primarstufe

Themen
Bewegung, Ernährung, Stressregulation, Elternarbeit

Die heutige Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen zeichnet sich durch zunehmenden Bewegungsmangel, eine übermäßige Nutzung audiovisueller Medien, Fehlernährung etc. aus. Infolge dessen spielt Schule in der Vermittlung gesundheitsfördernder Inhalte eine zunehmend wichtige Rolle. Das CHILT-Projekt basiert auf dem salutogenetischen Ansatz von Antonovsky (1979) und hat das Ziel, Gesundheitsressourcen und -potentiale eines jungen Menschen zu stärken. Im Mittelpunkt steht dabei die Entwicklung bzw. Unterstützung des ‚Kohärenzgefühls‘, das heißt einer positiven Grundhaltung gegenüber sich selbst und der Umwelt. Ein hohes Maß an Kohärenzgefühl erleichtert den Umgang mit Stress und hilft, Ressourcen zu mobilisieren. Zu diesen und vielen anderen Themen (Ernährung, Rückenschule, Elternarbeit, Hygiene etc.) wurden entsprechende Unterrichtsmaterialien für Lehrer/Schulen entwickelt, die als CHILT-G (für Gesundheitsförderung) und CHILT-B (Bewegungsförderung) im Verlag modernes lernen Dortmund erhältlich sind.

Das Projekt wurde mithilfe des Fördervereins des Herzzentrums Köln sowie der AOK Rheinland/Hamburg umgesetzt.

Kontakt
Priv.Doz. Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft
Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf
50933 Köln

Telefon: 0221 49825290/-5230
Fax: 0221 49828280
E-Mail: c.graf@dshs-koeln.de
Homepage: www.chilt.de

Deutsche Sporthochschule Köln Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH (ipqr)

Projekt

Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Erwachsene/Eltern

Ziele

- Förderung von Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit durch Gesundheitsmanagement/Gesundheitsförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGF und BEM)
- Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben von Menschen, die von Behinderung betroffen oder bedroht sind – insb. durch anforderungsbezogenes Assessment
- Forschung und Entwicklung in der beruflichen Rehabilitation

Themen

Bewegung, Ganzheitlichkeit, Gesundheitsförderungsintervention

ipqr zielt auf die Förderung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und insbesondere am Arbeitsleben durch Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit und der Gesundheit im Sinne des bio-psycho-sozialen Modells (ICF) der Weltgesundheitsorganisation.

Das Institut mit seinem Team aus verschiedenen Fachrichtungen betreibt entsprechende anwendungsbezogene Forschung sowie Dienstleistungen für Unternehmen auf dem Gebiet der Prävention und Rehabilitation, insbesondere:

- zur beruflichen und medizinischen Rehabilitation,
- zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention,
- zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (Betriebliches Eingliederungsmanagement, altersgerechte Personalentwicklung, Betriebliche Gesundheitsförderung),
- zum anforderungsbasierten Assessment arbeitsbezogener Leistungsfähigkeit,
- zum Einsatz von FCE-Verfahren, insbesondere im Kontext sozialmedizinischer Begutachtung.

Kontakt

Matthias Mozdzanowski
Annette Röhrig
Institut für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH

Deutsche Sporthochschule Köln
Eupener Str. 70
50933 Köln

Tel.: 0221 2775990
E-Mail: info@iqpr.de
Homepage: <http://www.iqpr.de>

Deutsche Sporthochschule Köln Psychologisches Institut Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie

Projekt

Evaluation der psychosozialen Prozesse der Gesundheitsteams der Kölner Hauptschulen

Ziel

Es wird untersucht, wie die Mitglieder der Gesundheitsteams die Teamarbeit wahrgenommen haben (soziales Wohlbefinden), worin die Stärken und Schwächen der Teams bestanden, und wie in den Teams die Zufriedenheit mit den beschlossenen und durchgeführten Maßnahmen war.

Thema

Psychosoziale Prozesse

Das Psychologische Institut ist eines von 19 Instituten der Deutschen Sporthochschule Köln und wurde 1947 gegründet. Derzeit sind zwei Professoren und 20 wissenschaftliche Mitarbeiter am Psychologischen Institut beschäftigt. Mit den beiden Abteilungen Gesundheit & Sozialpsychologie sowie Leistungspsychologie deckt das Psychologische Institut ein breites Forschungsfeld ab, in dem sowohl angewandte als auch grundlagenorientierte Forschung stattfindet. Das zentrale Thema der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie ist die Erforschung interpersonaler Prozesse in Kleingruppen oder Dyaden (Trainer-Athlet, Zweierteams) - dies sowohl im Gesundheits- als auch im Leistungssport.

Kontakt

Prof. Dr. Jens Kleinert

Psychologisches Institut
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Telefon: 0221 49825490
E-Mail: kleinert@dshs-koeln.de
Homepage: www.dshs-koeln.de

gesund e.V. - Kölner Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften

Ziel

gesund e.V. verfolgt das Ziel, Personen, Institutionen und Organisationen bei der Schaffung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen zu unterstützen und damit die Lebensqualität zu erhöhen.

Themen

Bewegung, Stressregulation, Sport und Bewegung im Lebensverlauf

gesund e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, in dem sich Diplom-Psychologinnen und Psychologen, Diplom-Sportlehrkräfte sowie Diplom-Sportwissenschaftlerinnen und -Sportwissenschaftler zusammengeschlossen haben, die langjährige Erfahrungen in der wissenschaftlichen und praxisorientierten Arbeit der Gesundheitsförderung und Etablierung gesundheitsfördernder Bewegungsangebote aufweisen. Zur Gesundheitsförderung hat gesund e.V. zahlreiche Projekte mit Bundesministerien, Krankenkassen oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung durchgeführt.

Kontakt

Prof. Dr. Henning Allmer
gesund e.V. - Kölner Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften
Hansaring 88
50670 Köln

Telefon: 02238 83248
E-Mail: henning.allmer@gesund-ev.de
Homepage: www.gesund-ev.de

Förderverein Gewaltfrei Lernen e. V.

Projekte

- Gewaltfrei Lernen Schulprojekte
- ALL FOR ONE – mobbingfreie Schulklasse!

Ziel

Soziales Lernen in Bewegung zur Förderung von Teamwork und der Handlungsfähigkeit bei Konflikten

Themen

Bewegungsspiele und ganzkörperliche Bewegungserfahrungen zum Sozialen Lernen, Stressregulation in Konflikten, Konfliktschulung, Prävention und Intervention bei Ausgrenzung und/oder Gewalt

Gewaltfrei Lernen macht Kinder und Erwachsene für Teamwork und für Konflikte handlungsfähig. Es ist ein bewegungsreiches Konzept zur Sozialverhaltensförderung und zur Konfliktschulung von Vor-) Schülerinnen und Schülern, Schülern und Lehrkräften, Erzieherinnen und Erziehern, Eltern sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in kooperierenden Unternehmen. In bewegenden und bewegungsreichen Unterrichtsstunden erleben die Beteiligten fröhliche Gruppenspiele, ungewöhnliche Partneraufgaben und ein ganzheitliches Konflikttraining. Ein Reaktionstraining sinnvoller Verhaltensweisen wird dabei mit grundsätzlichen Strategien gegen Ausgrenzung und Gewalt zu einem langfristigen, nachhaltigen Konzept abgerundet. Schulen können sich für eine breit aufgestellte Einführung der Konfliktschulung entscheiden und eine Vielzahl an Themenwünschen benennen oder das Schülertraining „All FOR ONE - Mobbingfreie Schulklasse!“ als Einstieg in ein langfristiges Schulkonzept zur Prävention und Intervention wählen.

Kontakt

Sibylle Wanders
(Pädagogische Leitung)

Julia Rüther
(Assistenz)

Förderverein Gewaltfrei Lernen e.V.
Venloer Str. 241
50823 Köln

Jordeweg 10
50259 Pulheim
Telefon: 02238 838879
E-Mail: info@gewaltfreilernen.de
Homepage: www.gewaltfreilernen.de

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH

Ziel

„Gesunder“ Arbeitsplatz

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation, Implementierung von Gesundheitsmanagementprozessen

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH, mit Sitz am Neumarkt in Köln und an der Alster in Hamburg, ist ein Tochterunternehmen der AOK Rheinland/Hamburg und erfüllt den gesetzlichen Auftrag der Gesundheitskasse nach §20 (2) SGB V. Das Institut bietet den Partnerfirmen der AOK qualitativ hochwertige und umfassende Beratung im Bereich Gesundheitsmanagement.

37 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich seit der Gründung des Instituts im Jahr 1996 um Fragen der betrieblichen Gesundheit. Dem ganzheitlichen Ansatz bei der Gestaltung gesunder Unternehmen wird durch das interdisziplinäre Team Rechnung getragen: Psychologen, Wirtschaftspädagogen, Soziologen, Ergonomieberater, Sportwissenschaftler und Ernährungswissenschaftler ermöglichen eine Analyse bestehender Defizite sowie die Erarbeitung passgenauer Lösungsansätze.

Kontakt
Ralf Beutel

BGF-Institut GmbH
Neumarkt 35-37
50667 Köln

Telefon 0221 27180124
E-Mail: ralf.beutel@bgf-institut.de
Homepage: www.bgf-institut.de

Internationaler Bund, Gesellschaft für Beschäftigung, Bildung und soziale Dienste mbH

Projekt

Naturbad Vingst - Bewegungs- und Gesundheitszentrum für Kinder und junge Heranwachsende - ein sozialwirtschaftliches Beschäftigungs- und Qualifizierungsprojekt.

Ziel

Aktivierungsangebote zur Gesundheitsförderung im Sozialraum

Themen

Bewegung, Ernährung, Freizeitangebote

Träger des Projekts ist der Internationale Bund (IB) Gesellschaft für Beschäftigung, Bildung und soziale Dienste mbH, der bereits seit 1986 Arbeitssuchende beim Einstieg in den

Arbeitsmarkt durch eine Beschäftigung, die mit einer Qualifizierung verbunden ist, unterstützt (IB - Arbeitsprojekt). Im Rahmen des Projektes bietet der IB jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren die Möglichkeit, in verschiedenen Berufsfeldern Erfahrungen zu sammeln. Die jungen Menschen werden auf die Integration in den Arbeitsmarkt vorbereitet und „fit“ gemacht.

Im Naturbad Vingst steht den Besucherinnen und Besuchern ganzjährig ein vielfältiges und attraktives Angebot offen: Neben einem breitgefächerten Outdoor-Sport- und Bewegungsprogramm gibt es interessante Angebote zur gesunden Ernährung, außerdem stehen der Spielplatz, ein Fußballfeld, ein Beachvolleyballfeld, Basketballkörbe und das idyllische Gelände zur Verfügung.

Seit Mai 2010 bietet der IB - Arbeitsprojekt auf dem Gelände des Naturbades Vingst ganzjährig Sport- und Bewegungsaktivitäten für Jung und Alt an. Besuchern ist der Zugang zum Gelände und die Nutzung des Spielplatzes von dienstags bis samstags außerhalb der Freibadsaison möglich. Das Vorhaben wird aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union und aus den Mitteln des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung sowie dem Jobcenter Köln gefördert.

Kontakt
Marietheres Homann

Internationaler Bund – Arbeitsprojekt
Rothenburger Str. 2
51103 Köln

Telefon: 0221 965771-31
E-Mail: Marietheres.Homann@internationaler-bund.de
Homepage: www.naturbad-vingst.de

Naturfreibad Vingst
Vingster Ring
51107 Köln

Telefon: 0221 98943857

Katholisches Stadtdekanat Köln Gemeindepastoral

Projekt

Errichtung der Verbünde/Netzwerke „Katholische Familienzentren“

Ziele

- Verknüpfung von Seelsorge und Familienleben
- Kirche im Stadtteil als Anwalt von Menschen mit Kind(ern) entwickeln und profilieren

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation, Betreuung, Bildung, Beratung, Begegnung, Seelsorge, Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Ein Katholisches Familienzentrum besteht aus einem Verbund von Kindertagesstätten in Katholischer Trägerschaft im Bereich eines Seelsorgebereiches. Es versteht sich als ein Netzwerk, um Familien zu unterstützen, zu fördern und zu beraten gemäß den Kriterien des Landes NRW. Die Betreuungs-, Beratungs-, Bildungs- und Begegnungsarbeit beruht auf einer christlichen und karitativen Grundhaltung. Über die Landeszielsetzung hinaus, setzt das kath. Familienzentrum einen Schwerpunkt in einen familienpastoralen Dialog, der generations-übergreifend das Leben zwischen den Pfarrgemeinden und den Kindertagesstätten fördern und so zur Gestaltung der Familienseelsorge beitragen soll. Die Katholische Kirche in der Stadt Köln will Anwalt und Hilfe für alle Familien in den ‚Veedeln‘ sein. Jede und jeder ist willkommen. Bis 2012 werden 33 Seelsorgebereiche mit einem Netzwerk „Katholisches Familienzentrum“ ausgestattet.

Kontakt
Josef Schäfers

Katholisches Stadtdekanat Köln
Gemeindepastoral
Kardinal-Frings-Str. 12
50668 Köln

Telefon: 0221 16003444
Fax: 0221 16003461
Mobil: 0172 2143862
Homepage: www.katholische-kirche-koeln.de
Projekt: www.nachtdermystik.de
Projekt: www.sozialraumpastoral.de
Erzbistum: www.katholische-familienzentren.de

KIDsmiling – Projekt für hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche e.V.

Projekte

- „Komm Bolzen!“ – Kostenlose KIDsmiling-Fußballtrainings auf Kölner Bolzplätzen
- „Komm Kochen!“ – Auf Kölner Straßen unterwegs mit dem KIDsmiling-Kochmobil

Ziel

Das Ziel des Vereins ist es, sozial benachteiligten Kindern und Jugendlichen in Köln Selbstmotivation und Perspektiven für ihre Zukunft zu geben sowie ihnen ihre Welt ein Stück weit lebenswerter zu gestalten.

Themen

Bewegung, Ernährung

Der gemeinnützige Kölner Verein „KIDsmiling – Projekt für hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche e.V.“ ist eine im September 2003 gegründete Privatinitiative. KIDsmiling e.V. unterstützt bereits bestehende und entwickelt neue lokale wie auch regionale Projekte schwerpunktmäßig in den Bereichen Sport und Kultur. Es handelt sich um ein couragiertes ehrenamtliches Engagement, das sich auf Kindervernachlässigung und -armut und der damit zu beobachtenden erhöhten Gewaltbereitschaft unter jungen Menschen konzentriert. Verantwortlich für die Gründung und inhaltliche Ausrichtung aller Projekte zeichnet die Vereinsvorsitzende Dr. Sandra Kossmann. Die ehrenamtlichen Aktivitäten von KIDsmiling e.V. setzen dort direkt an, wo Hilfe wirklich nötig gebraucht wird, um schnell und unkompliziert die schlechtere Position von sozial schwächer gestellten Kindern und Jugendlichen ein Stück weit auszugleichen.

Kontakt
Dr. Sandra Kossmann
Michael Madaus
(Vorstand)

KIDsmiling – Projekt für hilfsbedürftige Kinder und Jugendliche e.V.
Lindenstraße 14
50674 Köln

Telefon: 0221 92428148
Fax: 0221 92428148 149
E-Mail: info@kidsmiling.de
Homepage: www.kidsmiling.de

Lernende Region - Netzwerk Köln e.V.

Projekt

Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten

Ziel

Kinder und Jugendliche zu einem ganzheitlichen, gesundheitsbewussten Verhalten motivieren, ihre Lebenskompetenzen stärken und Lebenswelten nachhaltig gesundheitsfördernd gestalten.

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation/seelische Gesundheit, Netzwerkarbeit

Die Lernende Region - Netzwerk Köln e.V. (LRNK) ist ein gemeinnütziger Verein, der sich allen Themen rund um Bildung in Köln widmet. LRNK koordiniert u.a. das „Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten“ und setzt sich für mehr Gesundheitsförderung an Kölner Schulen ein. Der vorliegende Leitfaden ist im Rahmen dieses Projektes entstanden und soll interessierten Schulen dabei helfen, ihre Schule gesünder zu gestalten. Ebenfalls im Rahmen des Projektes wurde das Gütesiegel „Gesunde Schule Köln“ entwickelt, das das Engagement von Schulen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressregulation auszeichnet. Die Lernende Region bietet gemeinsam mit den Bündnispartnern Qualifizierungen für Gesundheitsteams an und berät Schulen auf ihrem Weg zu einer „Gesunden Schule“.

Darüber hinaus betreibt LRNK das Bildungsportal www.bildung.koeln.de, auf dem sich u.a. Informationen zu Kölner Schulen und spannende Informationen beispielsweise zu Ferienprogrammen in Köln finden.

Kontakt

Dr.in Eike Quilling
(Geschäftsführung)

Linda Tillmann
(wiss. Mitarbeit)

Lernende Region - Netzwerk Köln e.V.
Wiener Platz 2a
51065 Köln

Telefon: 0221 990829-16 / -14
Fax: 0221 990829-29
E-Mail: gesundheitsbuenndnis@bildung.koeln.de
Homepage: www.bildung.koeln.de/gesundheitsbuenndnis

Rheinflankegemeinnützige GmbH/köln kickt

Projekt

Gesundheitsmobil für die bewegte Pause in Jugendhilfe und Schule

Ziele

- aktionsbetonte und spielerische Gesundheitsförderung
- Sensibilisierung von Jugendlichen und deren Eltern zum Thema Gesundheit, Bewegung und Stressregulation
- Mit niederschweligen mobilen Angeboten Jugendliche aus sozial schwächer gestellten Familien und Milieus erreichen und in soziale Bildungsprozesse einbinden

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation, Sensibilisierung

Das Gesundheitsmobil bringt Wasser und Obst an die Spielplätze, die als basale Sportverpflegung - attraktiv und kostenfrei - angeboten werden. Zudem bietet die Rheinflanke gGmbH angeleitete Bewegungsspiele und Entspannungsmomente sowie spielerische Lerninhalte zum Thema Gesundheit. So werden Lernprozesse inszeniert, bei denen junge Menschen eigene gesundheitsfördernde Ressourcen entdecken können. Durch die Niederschwelligkeit und Regelmäßigkeit des Projekts wird auf diesem Wege die Nachhaltigkeit der Gesundheitserziehung gewährleistet. Die Angebote können bedarfsorientiert in Schule und Jugendhilfe eingesetzt und variiert werden.

Kontakt

Sebastian Koerber

Rheinflanke gGmbH
Koelhoffstr. 2a
50676 Köln

Telefon: 0221 34091394
Fax: 0221 34091395
E-Mail: koerber@koelnkickt.de
Homepage: www.rheinflanke.de

Sportjugend Köln

Projekte

- Fit 4 Kids
- Qualifizierung von Gesundheitsteams an Schulen (Modul 3: Grundlagen der Bewegungsförderung)
- Sporthelfer-Ausbildung

Ziele

- Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil, insbesondere durch Bewegung im Alltag
- Qualifizierung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- zielgruppenübergreifende Netzwerkarbeit

Themen

Bewegung, Stressregulation

Die Sportjugend Köln ist die Dachorganisation der Kölner Vereins- und Verbands-Jugendabteilungen, deren Interessensvertreter im politischen Umfeld und betreut in Köln ca. 82.000 Kinder und Jugendliche. Sie ist somit der größte Jugendverband in Köln.

Die aktuellen Arbeitsbereiche:

1. Aus- und Fortbildungen für den gesamten Personenkreis, der im Kinder- und Jugendbereich tätig ist
2. Erlangung und Verteilung von Zuschüssen für die Unterstützung der Vereinsjugendarbeit
3. Projekte, die von Stadt, Land oder Bund finanziert werden
4. Förderung von Freizeitmaßnahmen und Bildungsfahrten
5. Verleih von unterschiedlichem Bewegungsmaterial sowie technischen Geräten
6. Koordinierungsstelle Ganztage
7. Koordinierungsstelle Bewegungskindergarten
8. Beratungstätigkeit für Kölner Sportvereine

Die Sportjugend Köln hat sich zu einem unverzichtbaren Partner und tragenden Akteur in der Kölner Sportlandschaft

entwickelt. Mit der Koordination des Sportangebots in der OGTS, dem Projekt Mitternachtssport und der Qualifizierungsoffensive für mehr Sport- und Bewegungsangebote in den Kölner Kindertagesstätten setzt die SJK Maßstäbe.

Kontakt
Christine Kupferer

Sportjugend Köln
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln

Telefon: 0221 92130032
E-Mail: kupferer@sportjugend-koeln.de
Homepage: www.sportjugend-koeln.de

Stadt Köln

Amt für Kinder, Jugend und Familie

Ziel

Gesundheitsförderung in der Jugendhilfe

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation

Projekte zur Gesundheitsförderung gehören zum Alltag einer ganzheitlichen Erziehung in den Einrichtungen der Jugendhilfe. 2006 verstärkte die Jugendverwaltung ihr Angebot der Gesundheitsförderung im Arbeitsfeld „Offene Kinder- und Jugendarbeit“ und 2009 in „Kindertageseinrichtungen“. Mit der Durchführung der genannten Fortbildungen und Zertifizierungen wird in der Kölner Jugendhilfe der Bedeutung von Gesundheitsförderung im ganzheitlichen Erziehungsprozess Rechnung getragen.

Gesundheitsförderung in der Jugendhilfe wird als Querschnittsaufgabe verstanden, nicht als Spezialisierung. Für Schulen stellen Jugendeinrichtungen wichtige Kooperationspartner dar.

Kontakt
Monika Baars

Stadt Köln
Amt für Kinder, Jugend und Familie
Ottmar-Pohl-Platz 1
51103 Köln

Telefon: 0221 22125499
E-Mail: jugendamt@stadt-koeln.de
Homepage: www.stadt-koeln.de

Stadt Köln Amt für Weiterbildung/ Volkshochschule Köln

Ziel

Qualifizierungs- und Fortbildungsmaßnahmen für Lehrkräfte, Sozialpädagoginnen und -pädagogen sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren im Bereich Gesundheit

Themen

Bewegung, Ernährung, Stressregulation

Die Volkshochschule Köln ist qualitätszertifiziert nach LQW und steht für: Weiterbildung für Alle, Lebensbegleitendes Lernen, umfassenden Kundenservice mit Beschwerde-Management, Chancengleichheit und Gleichberechtigung, kompetentes Team von Dozentinnen und Dozenten, vielfältige Angebote nach Maß zu erschwinglichen Preisen, europaweit vergleichbare Standards, Qualitätsmanagement.

Die Angebote umfassen die Bereiche Mensch/Gesellschaft/Politik, Gesundheitsbildung, Kunst/Kultur/Kreativität, Sprachen, berufliche Bildung, EDV/Medien/Management und Qualifizierungsprojekte. Es gibt ein umfangreiches Angebot an Kursen im Bereich der Gesundheitsförderung sowie gezielte Fortbildungen für Lehrkräfte.

Kontakt
Elisabeth Dürr

Amt für Weiterbildung/Volkshochschule Köln
Im Mediapark 7
50670 Köln

Telefon: 0221 22195353
E-Mail: vhs@stadt-koeln.de
Homepage: www.vhs-koeln.de

Stadt Köln Gesundheitsamt

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Ziel

Das Gesundheitsamt der Stadt Köln mit seinem multiprofessionellen Team ist mit vielen Institutionen und Kooperationspartnern im engen Austausch. Wir streben nach ausgewogenen, flächendeckenden und qualitätsgesicherten Angeboten, die das Ziel verfolgen, die alltäglichen Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Familien gesundheitsförderlich zu gestalten.

Themen

Ernährung, Stressregulation, Seelische Gesundheit

Die Angebote des Kinder- und Jugendgesundheitsdienstes beim Gesundheitsamt umfassen folgende Bereiche:

- Frühe Hilfen für besonders belastete Familien mit Kindern von 0-3 Jahren
- Untersuchungen und Beratungen in Kindertageseinrichtungen und Schulen
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Beratungsdienst
- Ernährungsmedizinische Beratung

Kontakt
Dr. Robert Wegner

Gesundheitsamt Köln
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Neumarkt 15 – 21
50667 Köln

Telefon: 0221 22124053
E-Mail: robert.wegner@stadt-koeln.de
Homepage: www.stadt-koeln.de

Stadt Köln Sportamt

Ziele

- Freizeit-, Breiten- und Leistungssport
- Kinder- und Jugendsport
- Integration und Seniorensport
- Gesundheit und Prävention
- Sportstätten und Events

Thema

Bewegung

Das Sportamt der Stadt Köln zählt zu den Querschnittsämtern im Verbund der städtischen Dienststellen und Einrichtungen der Stadt Köln mit vielfältigen zentralen Aufgabenstellungen und versteht sich zugleich als Ansprechpartner in allen Fragen des Kölner Sports. Zu den umfangreichen Aufgaben des Sportamtes, die sich unter dem Oberbegriff „Sportförderung für und in Köln“ zusammenfassen lassen, zählen u.a.:

- die Errichtung, Pflege und Weiterentwicklung der Bewegungs- und Sportinfrastruktur, u.a. Neubau, Ausbau, Substanzerhaltung und Management der bestehenden städtischen Sportanlagen
- die Imagewerbung für die Sportstadt Köln
- die Koordination und Betreuung von nationalen und internationalen Sportgroßveranstaltungen, wie beispielsweise das DFB-Pokalfinale der Frauen oder das EHF-Final4 in der Champions-League im europäischen Hallenhandball
- die Förderung von nachfrageorientierten Sportaktivitäten, u. a. das Erkennen neuer Sporttrends sowie die Schaffung von Voraussetzungen zur bedarfsgerechten Umsetzung
- die Initiierung von Maßnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung u. a. Mitarbeit und Koordination von Sportentwicklungsprojekten und Förderprogrammen, so auch im Kölner Bündnis für gesunde Lebenswelten

Kontakt

Marlies Kilzer

Sportamt der Stadt Köln
Sportpark Müngersdorf
Olympiaweg 7
50933 Köln

Telefon: 0221 22131216
E-Mail: marlies.kilzer@stadt-koeln.de
Homepage: www.stadt-koeln.de

Stadt Köln in Kooperation mit KölnBäder GmbH

Projekt

Sicher schwimmen!

Ziel

95% der Kinder verlassen die Primarstufe als ‚sichere Schwimmer‘ (d.h. dass sie mindestens das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Bronze erreicht haben).

Thema

Bewegung

Das Projekt „Sicher schwimmen!“ startete im Sommer 2008, um flächendeckend allen Kölner Kindern die Chance zu geben, eine sichere Schwimmfähigkeit zu erlangen. Dazu wurden in Kooperation mit der KölnBäder GmbH (federführende Organisation) und der Stadt Köln die Rahmenbedingungen des Schulschwimmens in der Primarstufe optimiert:

1. Reduktion des Schwimmstundenausfalls und Erhöhung des Betreuungsschlüssels im Schwimmunterricht mit Hilfe von Assistenten
2. Empfehlung zur Verlängerung des Schwimmunterrichtes in der Primarstufenzeit auf 1 ½ Jahre
3. Kostenloses Angebot eines Schwimmförderunterrichtes für Dritt- und Viertklässler

Die Schwimmsicherheit ist nicht nur (über)lebensnotwendig, sondern verbessert auch die motorischen, geistigen und sozialen Fähigkeiten und erhöht den Mehrwert der eigenen Freizeit.

Kontakt
Sonja Pieper

KölnBäder GmbH
„Sicher schwimmen!“
Kämmergasse 1
50676 Köln

Telefon: 0221/178 3581
E-Mail: s.pieper@koelnbaeder.de
Homepage: www.sicher-schwimmen.de

StadtSportBund Köln e.V.

Thema

Bewegung

Der Dachverband des Kölner Sports ist der größte und einer der ältesten Stadtsportbünde in Nordrhein-Westfalen und Sprachrohr für seine Mitgliedsorganisationen (Stadtbezirks-Sportverbände, Sportfachverbände, ca. 600 Sportvereine) und damit für mehr als 200.000 aktive Sportlerinnen und Sportler in Köln.

Das Sportangebot reicht vom Breiten-, Gesundheits- bis zum Leistungssport. Aber auch für Individualsportlerinnen und -sportler steht der StadtSportBund jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Als größte Dachorganisation der Domstadt ist der StadtSportBund Köln e.V. der kompetente Vertreter aller Interessen aus allen Bereichen des Sports in Köln. Als Ansprechpartner für Stadtverwaltung, Politik, Wirtschaft und Medien kann der StadtSportBund die Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten schaffen und verbessern. Dazu gehören auch zahlreiche Projekte (u.a. Sport der Älteren, Sport für Menschen mit Behinderung) und eine umfangreiche Qualifizierung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Mitglieder in den Vereinen.

Mit Hilfe einer umfangreichen Öffentlichkeitsarbeit werden die Kölner Bürgerinnen und Bürger über die Aktivitäten der Sportvereine informiert.

Kontakt
Rolf M. Kilzer
Geschäftsführer StadtSportBund Köln
Pädagogischer Leiter SportBildungswerk Köln

StadtSportBund Köln
Haus des Kölner Sports
Ulrich- Brisch- Weg 1
50858 Köln

Telefon: 0221 92130020
Fax: 0221 92130030
E-Mail: kilzer@ssbk.de
Homepage: www.sportinkoeln.de, www.sportkurse-koeln.de

