

Wie erfolgreich ist Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen?

Evaluation des Programms „Ich bin Ich - Gesundheit fördern durch
Selbstwertstärkung“

GNMH - Tagung

*„Hilfen für Kinder und Jugendliche in schwierigen
Situationen“*

31.8. bis 1.9. 2011 in Mainz

Christina Krause, Göttingen

Probleme

- Wer macht was?
 - Das System Kindergarten / Schule
 - Gesundheitsförderung vs. Leistungsdruck
 - Der „salutogenetische Blick“
 - Wirksamkeitsmessung
 - Nachhaltigkeit
-

Das Grundschul-Programm

Selbstwert stärken –
Gesundheit fördern
in der Grundschule



Das Ich-bin-Ich-Programm

Selbstwertstärkung
im Kindergarten



Der Elternkurs

Ohne Eltern
geht es nicht



Fortbildungskurs

Kursleiter
Die Kursleiter/innen kommen aus der Pädagogik, Psychologie und Medizin und haben Erfahrung in der Gesundheitsförderung, der Beratung und Therapie. Sie kennen Schulen und Kindergärten aus langjähriger Zusammenarbeit.

Zielgruppe
Alle Personen, die mit Kindern arbeiten, wie Lehrer/innen und Erzieher/innen, (Sozial-)Pädagogen und Pädagoginnen, Gesundheitsberater/innen.



Termine
unter www.kess-ev.de bzw. nach Absprache

Kosten
120,- € für den Gesamtkurs
30,- € pro Modul

Tagungsort
Göttingen bzw. nach Absprache

Anmeldung
Anmeldung und Anfragen
(Termine, Kursgebühr, Ort) bei:

KESS e.V.
Hasenwinkel 43a
37079 Göttingen

Tel.: 0551 50 96 92 91
Fax: 0551 9 89 92 83
info@kess-ev.de
www.kess-ev.de

Überweisung der Teilnahmegebühr
auf folgendes Konto:

KESS e.V.
Kontonummer: 36 43 63 00
BLZ: 260 625 75
Raiffeisenbank eG Rosdorf

Glücklich und gesund
Schutzfaktoren für Kinder

Fortbildung zur Gesundheitsförderung
in Bildungseinrichtungen



KESS e.V.
Kinder Entwickeln SelbstSicherheit

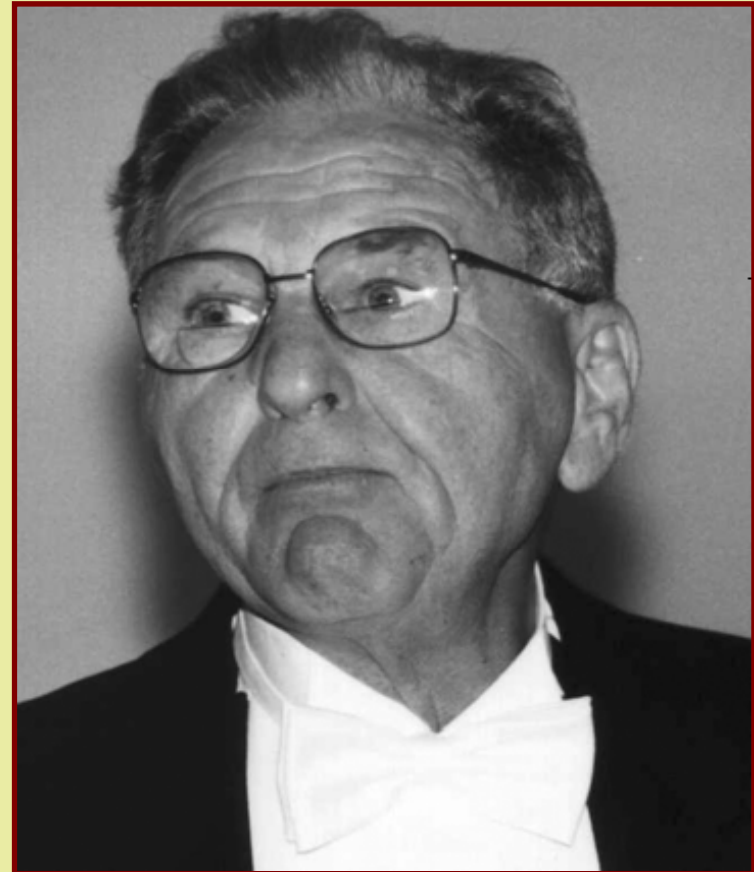


In Vorbereitung: Gesundheitsressourcen erkennen und fördern
Ein Trainingsprogramm für pädagogische Fach- und Führungskräfte
Christina Krause und Claude-Helen Mayer (erscheint 2012 bei V&R)

Aaron Antonovsky – ein Leben für die Gesundheit

Die salutogenetische Frage:

**Was erhält
Menschen gesund?**



1923-1994

Konsequenzen

Die Umsetzung des salutogenetischen Ansatzes in der Gesundheitsförderung bedeutet:

- Förderung von Gesundheitsfaktoren und Herausbildung einer hilfreichen Lebensorientierung
- Schaffung gesundheitsförderlicher Umwelt

Personale Ressource Selbstwertgefühl

Antonovsky 1978: ego identity (Generalized resistance resource, GRR)



bin echt stark!

Personale Ressource Zugehörigkeitsgefühl

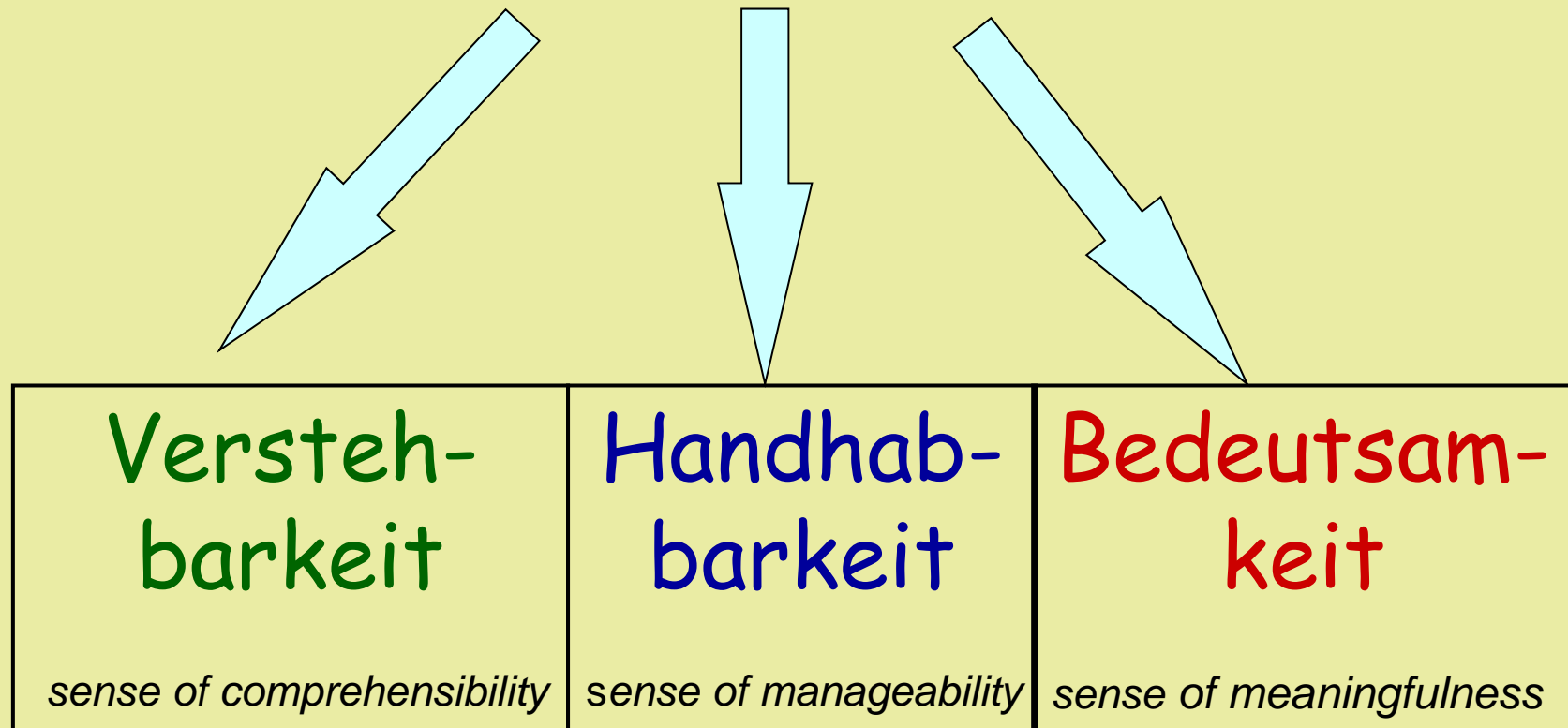
Antonovsky 1978: social supports, ties (GRR)



Das Kohärenzgefühl

Sense of coherence

eine allgemeine Grundhaltung dem eigenen Leben und der Welt gegenüber



Kohärenzgefühl entwickeln!

Konsistente Erfahrungen → Verstehbarkeit

Partizipation → Bedeutsamkeit

Belastungsbalance → Handhabbarkeit

Gesundheitsförderung

- Förderung der Voraussetzungen für Entstehung der Komponenten des SOC.
- Teilhabe - das Erleben von Bedeutsamkeit - hat oberste Priorität und ist die zentrale Strategie der Gesundheitsförderung.
- Teilhabe von Kindern und Jugendlichen an sozial anerkannten Tätigkeiten schafft ein Gefühl von Zugehörigkeit und entwickelt und stärkt den Selbstwert.
- Zugehörigkeits- und Selbstwertgefühl sind wichtige GRR.

Wer macht was?

„Gesundheitsförderer“? Freie Träger? Vereine?
Kommunale Einrichtungen?

**In Bildungseinrichtungen sollten es die
pädagogischen Fachkräfte sein. Sie sind
die Bezugspersonen!!!**

**Probleme: Motivation? Qualifikation?
Zeit? Unterstützung?**

Das System Kindergarten/Schule

Voraussetzung für das Gelingen von Gesundheitsförderung ist ein Schulkonzept, das von der Leitung getragen und von allen Kollegen und Kolleginnen unterstützt wird.

Herausforderung: Das „System Schule“ oder das „System Kindergarten“ als Ganzes verstehen und die Perspektiven aller Beteiligten berücksichtigen, also von Lehrern und Lehrerinnen, von Schüler/innen, von Eltern, von der Schulleitung und dem Personal.

Gesundheitsförderung vs. Leistungsdruck

**Sind unsere Schulen
gesundheitsförderliche
Lebenswelten für Kinder?**

Problem: Das deutsche Schul- und Bildungssystem

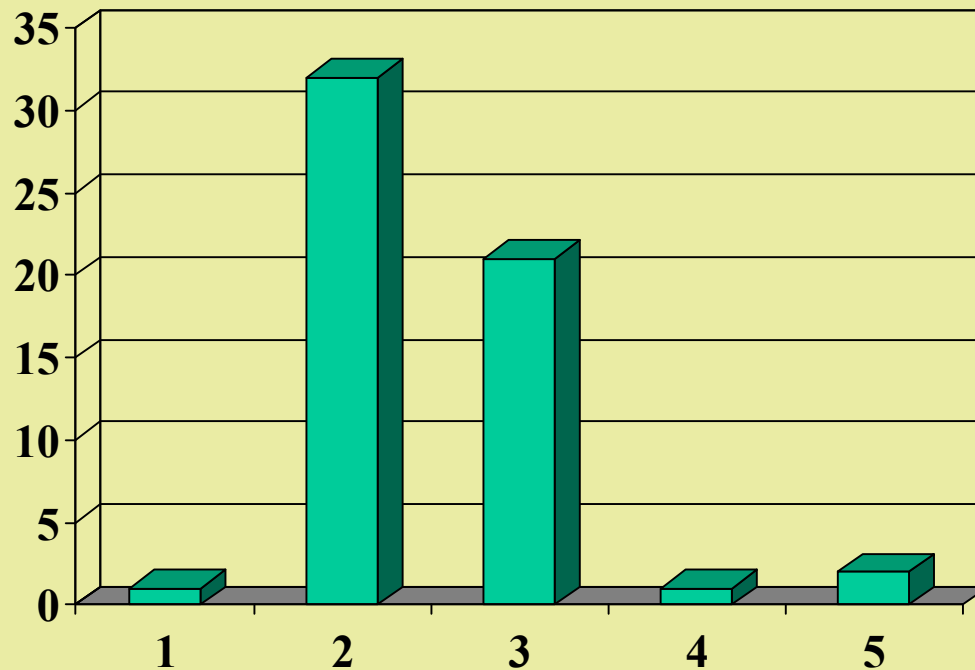
Sabine Czerny (2010). „Was wir unseren Kindern in der
Schule antun.... Und wie wir das ändern können“

„... mit dieser Art der selektierenden Beurteilung wird die
Mehrgliedrigkeit unseres Schulsystems begründet und ein
diskriminierendes Schulsystem aufrechterhalten, das allen
Kindern und damit der Gesellschaft insgesamt schadet.“
(S. 43)

“Individuelle Förderung und Selektion schließen sich
gegenseitig aus.“ (S. 168)

Stressoren

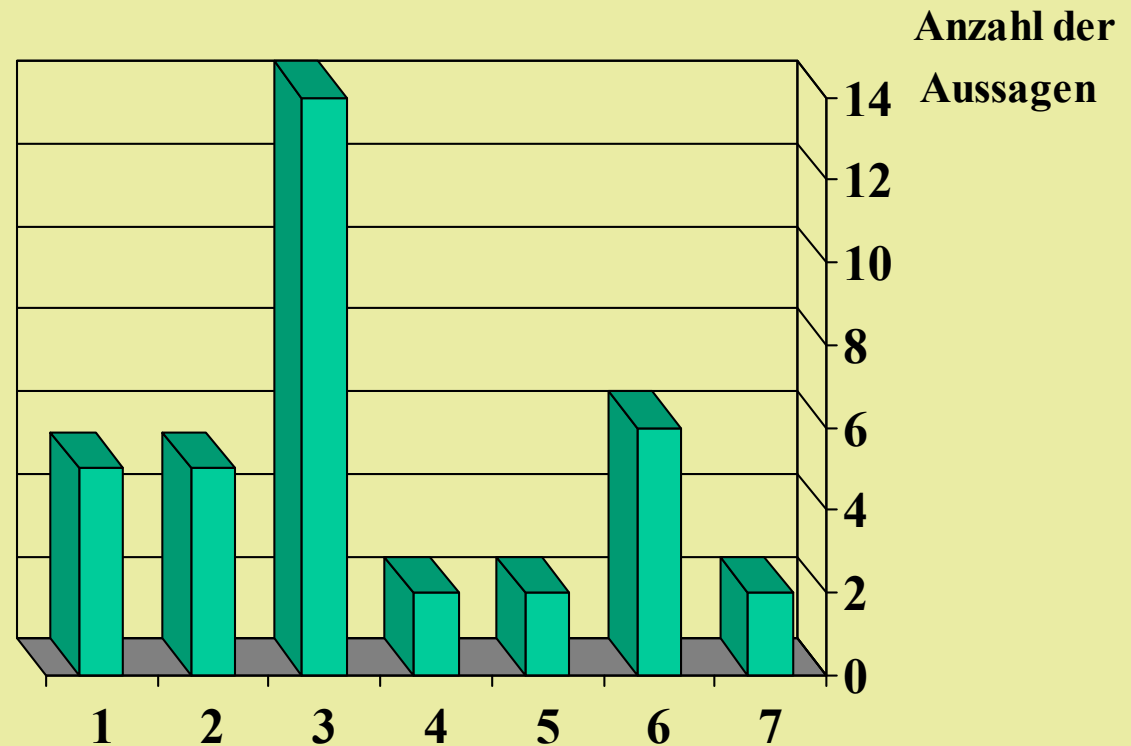
Anzahl der
Aussagen



- 1 – Krankheit
- 2 – zu viele Termine
- 3 – Hektik/Lärm
- 4 – Alpträume
- 5 – Angst, etwas falsch zu machen

Stressoren in der Schule

- 1 – schlechte Noten
- 2 – zu lange Unterricht
- 3 – zu viele Hausaufgaben, Probleme mit Hausaufgaben
- 4 – vor einem Test nicht gelernt
- 5 – Prüfungssituation
- 6 – Sport in der Schule
- 7 – nach Erklären einer Aufgabe dennoch nicht verstanden



Schulwege im Jahre 2008

Empfehlung und Entscheidung für Hauptschule bzw. Gymnasium in Abhängigkeit vom Migrationshintergrund (Häufigkeit der Aussagen in Prozent)

	Kinder mit Migrationshintergrund		Kinder ohne Migrationshintergrund	
	Hauptschule	Gymnasium	Hauptschule	Gymnasium
Empfehlung	61,8	14,0	32,2	86,0
Entscheidung	76,5	18,8	23,5	81,2

6 Schulen in Göttingen, 210 Schüler/innen, Angaben in Prozent

Zufriedenheit der Kinder mit der Entscheidung

Schultyp	Möchte lieber in eine andere Schule
<i>Gymnasium</i>	4,2
<i>Realschule</i>	34,5
<i>Gesamtschule</i>	10,8
<i>Hauptschule</i>	82,4

Wie ging es dir in der letzten Woche?

Angaben in Prozent

	Gym	Real	Haupt	Σ
Ich hatte Kopfschmerzen	46,9	50,0	52,9	45,5
Ich konnte nicht schlafen	46,9	48,2	47,1	47,4
Ich hatte Bauchschmerzen	30,3	39,7	47,0	35,9
Mir war schlecht	28,1	29,3	41,1	29,7
Ich war erschöpft	54,2	65,5	41,1	56,9
Ich hatte Kopfschmerzen	46,9	50,0	52,9	45,5

Der salutogenetische Blick

- Blick auf die Ressourcen, auf die Stärken
- Kinder fördern statt sortieren
- Entwicklungsfortschritte ermöglichen und wahrnehmen
- Beziehungsgestaltung gesundheitsförderlich bewältigen
- Systemisch denken und handeln

Der salutogenetische Blick als Fachstandard in der Kinder- und Jugendhilfe

- Stärkung der Lebenssouveränität
- Gesellschaftsbezug
- Lebenswelt- und Kontextbezug
- Förderung positiver Entwicklungsbedingungen
- Befähigungsgerechtigkeit
- Bildungsgerechtigkeit
- Inklusion

Quelle: 13. Kinder- und Jugendbericht (Leitlinien)

Der salutogenetische Blick als Fachstandard in der Kinder- und Jugendhilfe

- Achtsamer Körperbezug, kommunikativer Weltbezug, reflexiver Bezug
- Lebenslaufperspektive
- Von einer Anbieter- zu einer Akteursperspektive
- **Interprofessionelle Vernetzung**
- **Gesundheitsförderung und Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe**

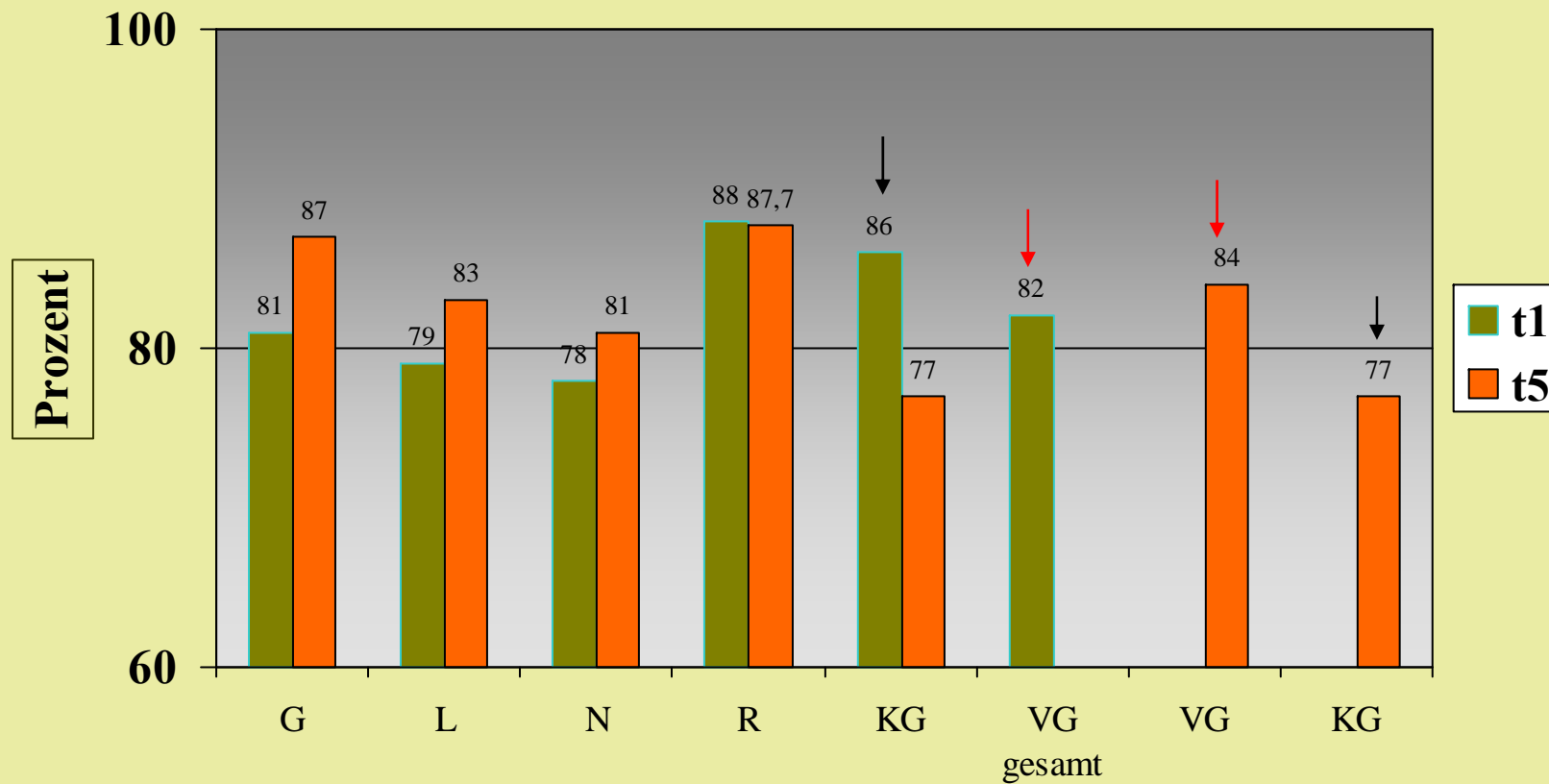
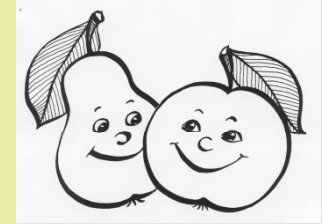
Quelle: 13. Kinder- und Jugendbericht (Leitlinien)

Wirksamkeitsmessung

- Ansprüche gemäß wiss. Standard widersprechen der Grundidee der Gesundheitsfördernden Schule. Jede Schule soll autonom entsprechend der vorhandenen Bedingungen entscheiden.
- Kontrollgruppe? Moralisch kaum vertretbar Schulen oder Kitas auszuwählen, die „nur“ als Kontrollgruppe fungieren und in dieser Zeit nichts im Bereich von Gesundheitsförderung tun (dürfen).

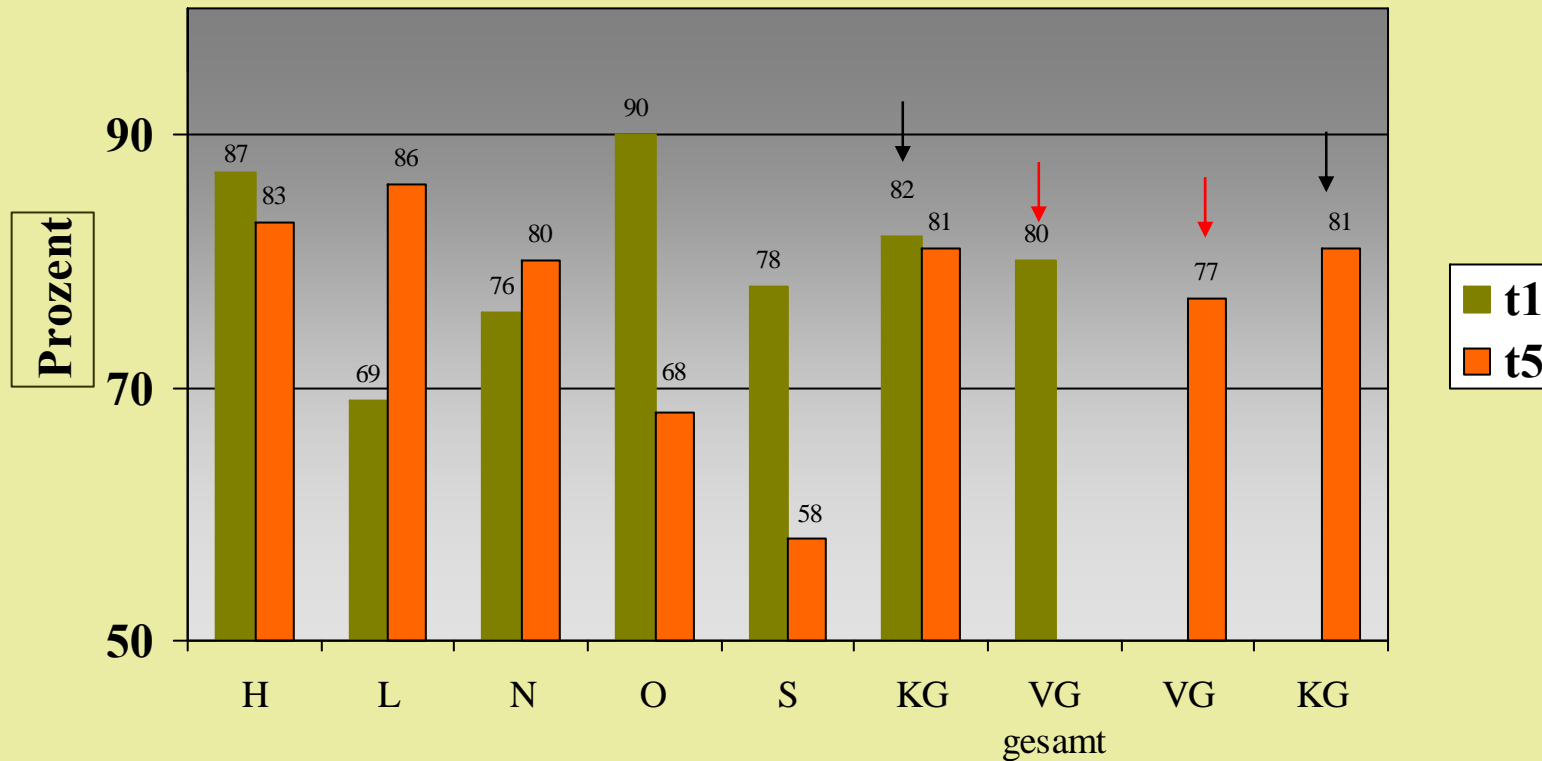
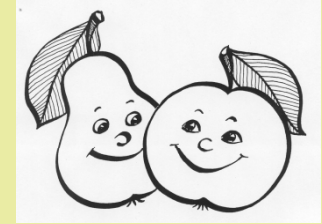
Meistens fühle ich mich froh

t1 und t5 in Göttingen (n=256)



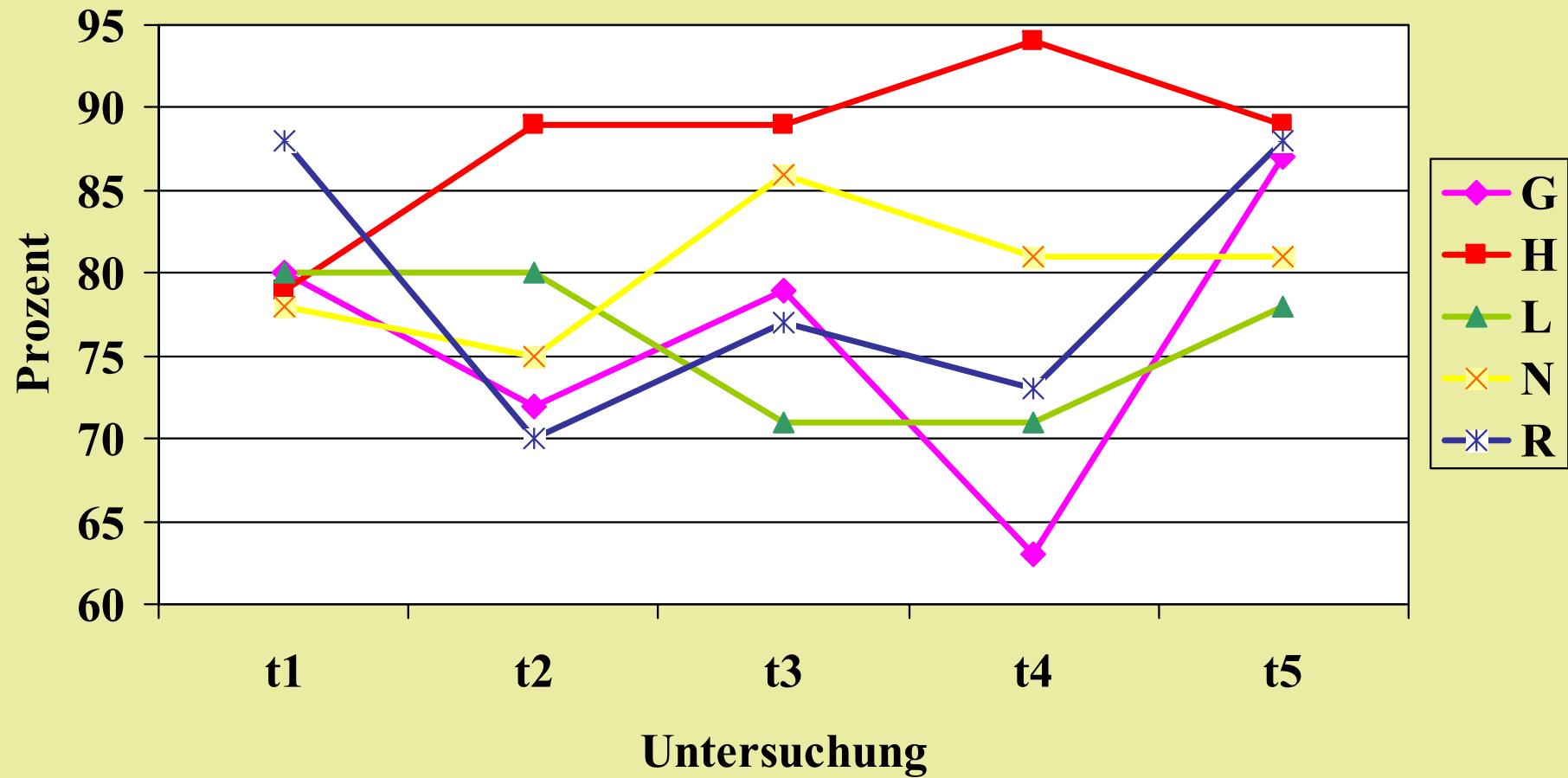
Meistens fühle ich mich froh

t1 und t5 in Dortmund (n=242)



Meistens fühle ich mich froh

Schulen in Göttingen, t1 – t5



Meistens fühle ich mich froh

Schulen in Dortmund, t1 – t5

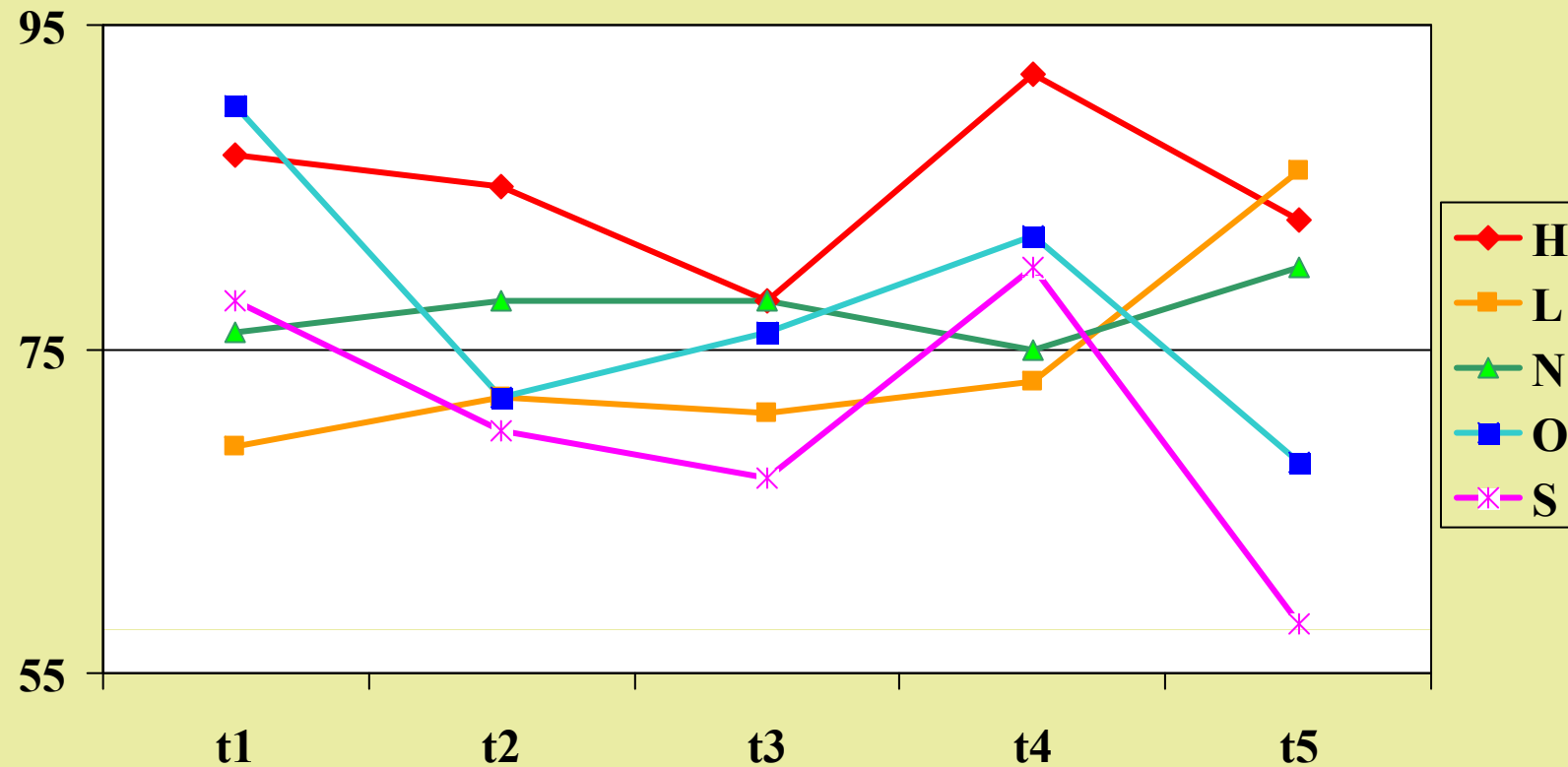


Abb. 3.1: Wie ich mich meistens fühle
Aussagen der Kinder ohne Lernschwierigkeiten (n=130)

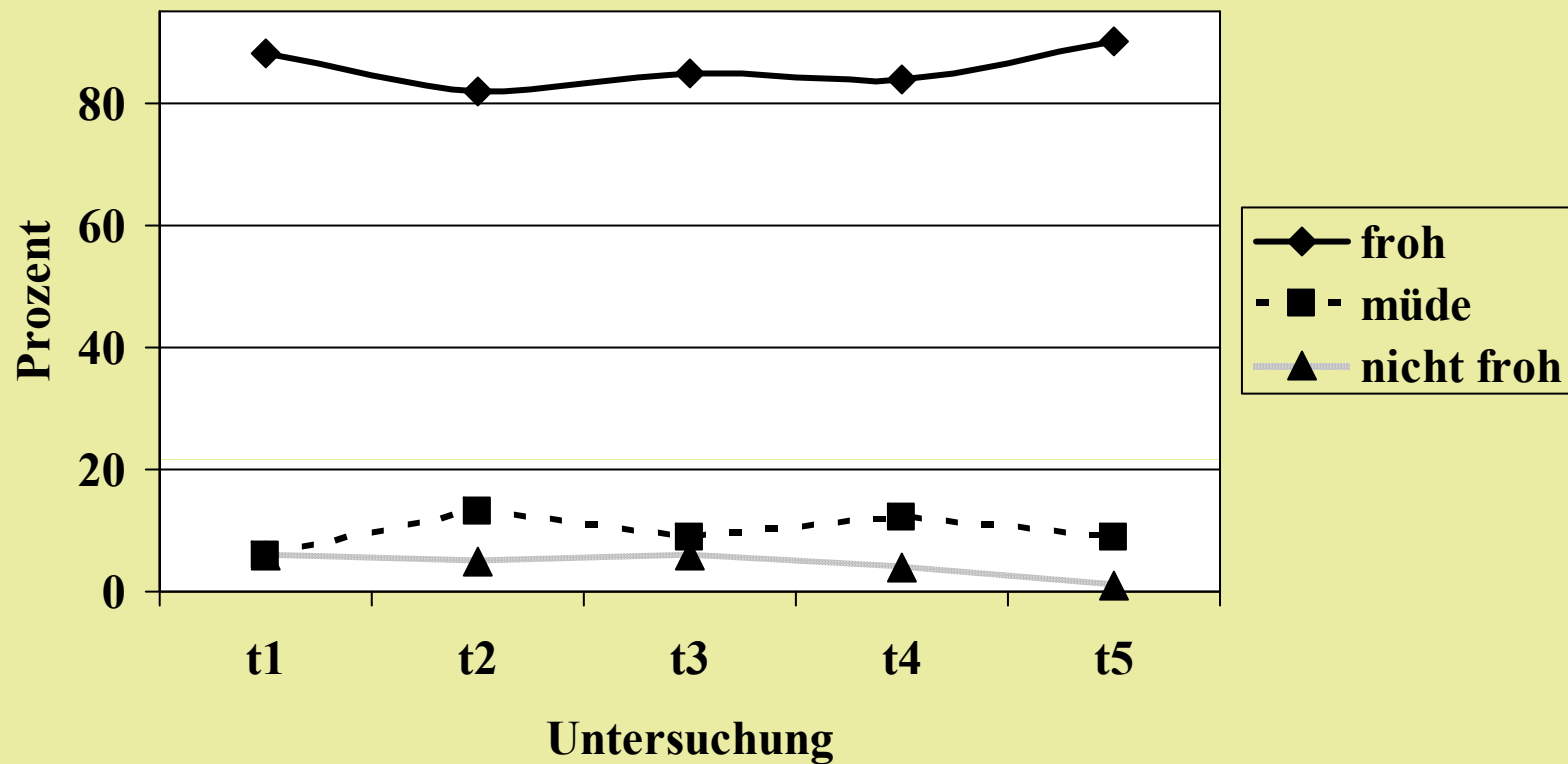
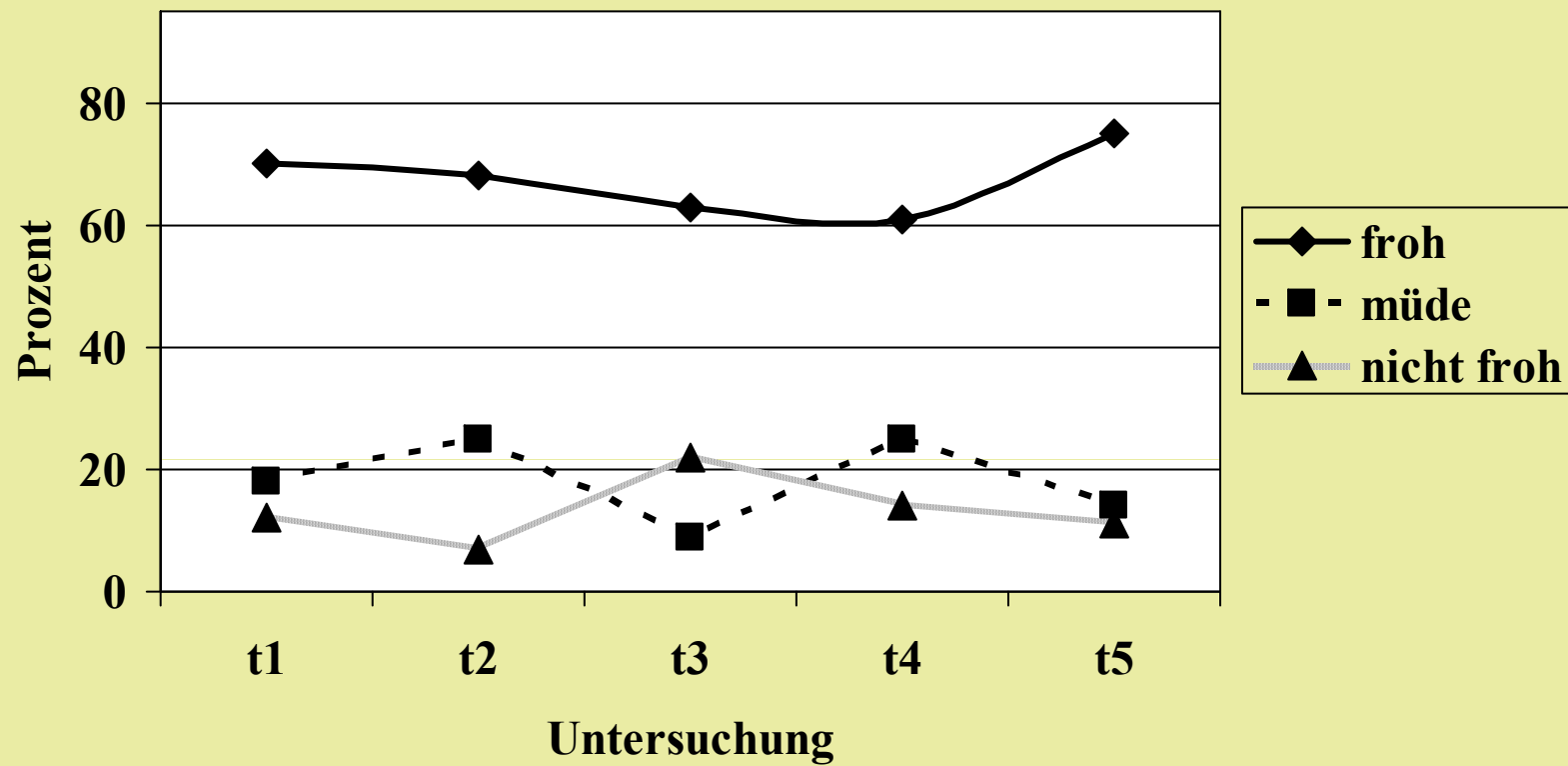


Abb. 3.2: Wie ich mich meistens fühle
Aussagen der Kinder mit Lernschwierigkeiten (n=28)



Nachhaltigkeit

Wir werten es als Nachweis für Nachhaltigkeit, wenn Schulen nach Beendigung des Projektes wieder im ersten Schuljahr mit dem Programm begonnen haben oder wenn auch andere Lehrkräfte das Programm übernommen haben und somit die Schule allmählich den Weg zu einer „Gesunden Schule“ gegangen ist.

Wir werten es außerdem als Hinweis auf Nachhaltigkeit, wenn Kinder, die an der ersten Erprobung des Programms teilgenommen und heute Lehrer oder Erzieher sind, dieses Programm mit ihren Kindern durchführen.

FAZIT

Wenn über mehrere Jahre Gesundheitsförderung kontinuierlich umgesetzt wird, Programme flexibel gehandhabt und der salutogenetische Blick - Wahrnehmung der Ressourcen und Erkennen der Fortschritte - geschärft wird, dann sind Erfolge erkennbar.

Der Erfolg jeder Maßnahme hängt von der Beziehung der Beteiligten zueinander ab.

Die Beziehungsgestaltung ist unter den gegenwärtigen schulischen Bedingungen schwierig. Qualifizierung, Training, Coaching, Supervision und andere hilfreiche Maßnahmen für Lehrkräfte sind unbedingt notwendig.

Vielen Dank, dass Sie so
interessiert waren und alles
Gute für Sie!!

Kontakt:

Prof. Dr. Christina Krause

37079 Göttingen, Hasenwinkel 43a

Telefon: 0551/980113

mail: ckrause@uni-goettingen.de

Homepage: www.kess-ev.de

mail: info@kess-ev.de

Förderung der Gesundheitsfaktoren im Kindergarten

Basiskompetenzen

Orientierungsplan für Bildung und Erziehung im Elementarbereich Niedersachsen, S.34: Bei der methodischen Heranführung der Kinder an Lerngelegenheiten geht es um zweierlei: Die Förderung der individuellen Persönlichkeitsentwicklung (**Ich-Stärke**, „Eigen-Sinn“, personale Kompetenz) und die Förderung der **sozialen Beziehungsfähigkeit** (Sozialkompetenz, Gemein Sinn, interpersonale Kompetenzen).

Der Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen, S. 55: Der Mensch hat drei grundlegende Bedürfnisse: Bedürfnis nach **sozialer Eingebundenheit**, nach **Autonomieerleben** und nach **Kompetenzerleben**. Personale Kompetenzen und Kompetenzen zum Handeln im sozialen Kontext.

Lebenserfahrungen der Konsistenz

Emotionale Zuwendung, Bindung
und Sicherheit gewährleisten

Lebenserfahrungen der Belastungsbalance

Entwicklungsgerechte Forderung und Förderung,
Entscheidungsfreiheit gewähren, Zeit und Raum
zum Erproben geben.

Lebenserfahrungen der Partizipation

Resonanz, Achtung, Respekt
fördern die Erfahrung von Bedeutsamkeit

Das Ich-bin-Ich-Programm

Selbstwertstärkung
im Kindergarten



Modul 1- Körpererfahrung und Entspannung

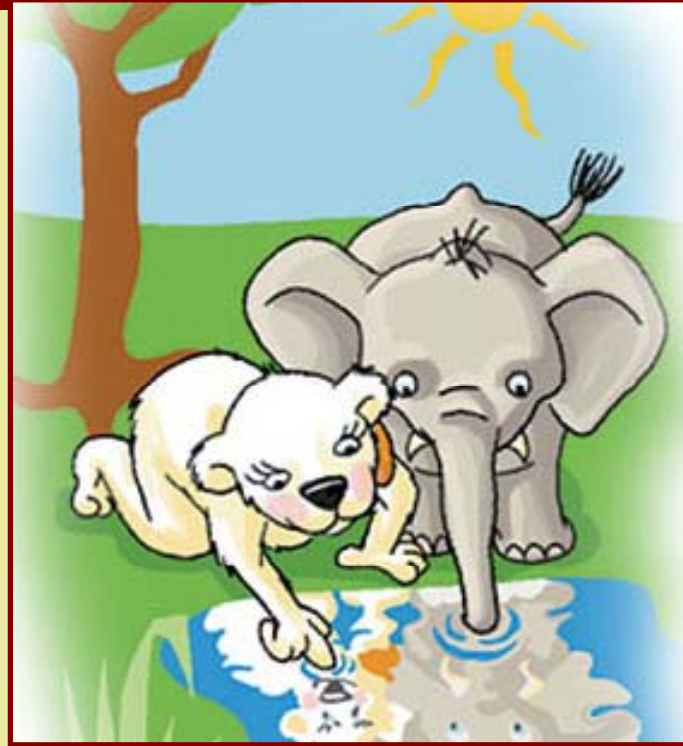
Körpererfahrung und Entspannung

„Mein Körper ist
mein Haus, und
darin fühle ich mich
wohl!“



Modul 2- Bewegung

„Ich bin fit und stark!“



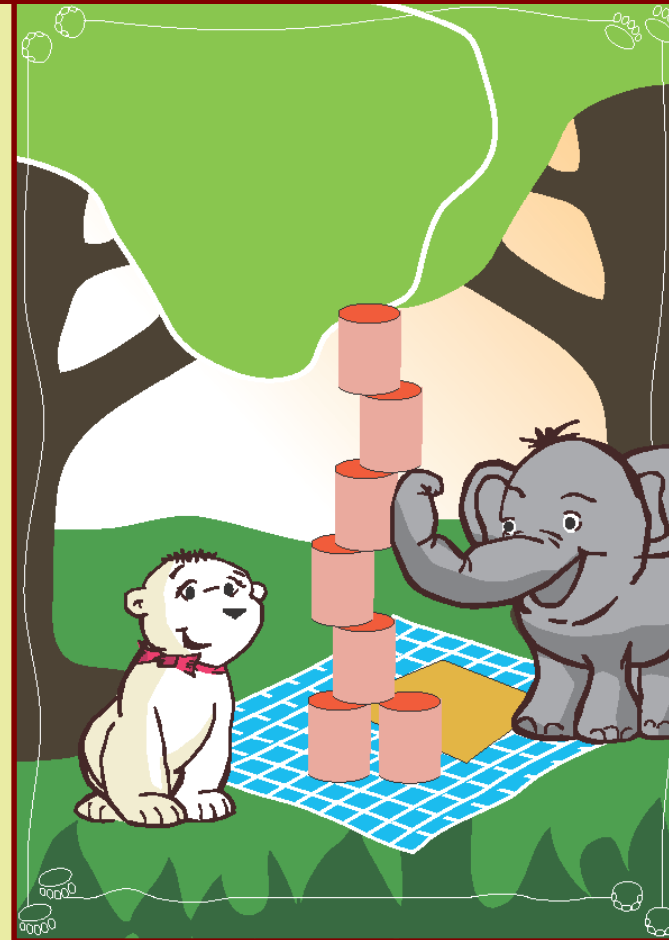
Modul 3 - Kommunikation

„Wir sprechen
und spielen gern
miteinander!“



Modul 4 – Kreatives Spiel

„Was wir alles spielen
können, um Spaß zu
haben“



Modul 5 – Selbstreflexion



„So sehe ich aus“



„So wie ich bin,
bin ich okay!“

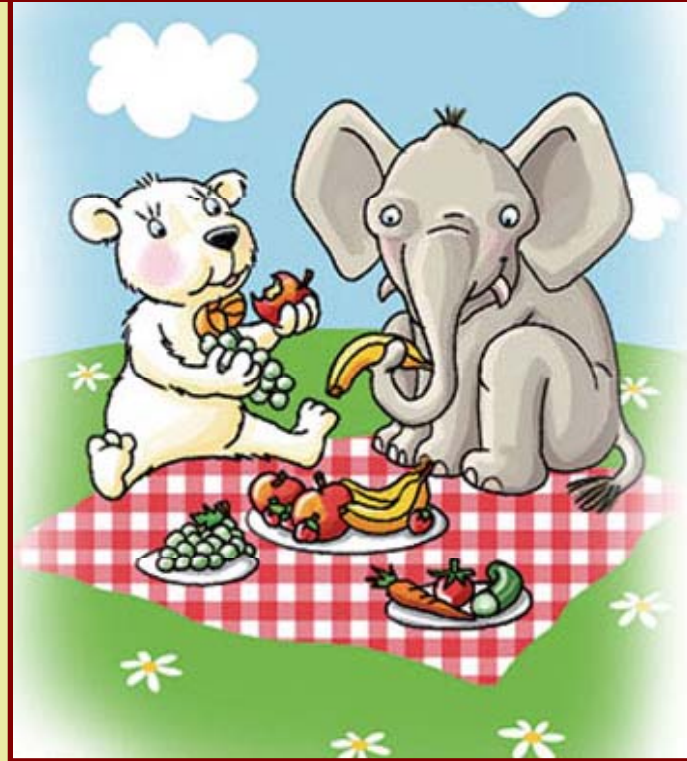
Modul 7 – Konflikte und Konfliktlösung

„Jeder ist anders.
Ich akzeptiere
dich so,
wie du bist!“



Modul 8 – Ernährung

„Wir essen gern
gemeinsam,
und viel Obst
und Gemüse.“



Inhalte Elternkurs –

„Ohne Eltern geht es nicht“

- Was ich über mein Selbstwertgefühl und das meines Kindes weiß
- Wie ich das Selbstwertgefühl meines Kindes stärken kann
- Warum Bewegung und Körpererfahrung wichtig sind
- Wie ich mit meinem Kind kommuniziere
- Welche Konflikte wir haben und wie wir sie lösen
- Wie sich Kinder streiten
- Mobbing in Schule und Kindergarten
- Stress in unserer Familie und wie wir damit umgehen

