



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

**In FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## **Abschlussbericht der Kinderleicht-Region**

# **Schleswig-Holstein**

## **Eutin**

### **Aktionsplan Holsteinische Schweiz:**

### **Ganztags leicht(er) leben**



# **Aktionsplan Holsteinische Schweiz: Ganztags leicht(er) leben**



## **Abschlussbericht mit Kurzübersicht und den Schlussfolgerungen**

Projektlaufzeit: Mai 2007 – Dezember 2009  
Träger: Beschäftigung und Qualifizierung Ostholstein gGmbH,  
Ohmstr. 7, 23701 Eutin  
Projektleitung: Stephan Rehberg  
Kontakt: [rehberg@bqoh.de](mailto:rehberg@bqoh.de), 04521 775342

Inhalt:

## **Übersicht**

1. Die Ziele des Aktionsplans	Seite 2
2. Die Voraussetzungen des Projektes	Seite 2
3. Die Struktur des Projektmanagements	Seite 3
4. Die Maßnahmen	Seite 4
5. Die kooperierenden Einrichtungen	Seite 7

## **Schlussfolgerungen / Fazit** **Seite 9**

1. Die Struktur des Managements und der Netzwerke	Seite 9
2. Die praktische Maßnahmenebene	Seite 10
3. Die Bewertung des ursprünglichen Konzeptes	Seite 14
4. Zusammenfassung	Seite 15

### **1. Die Ziele des Aktionsplans**

Der „Aktionsplan Holsteinische Schweiz: Ganztags leicht(er) leben“ setzte die Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht im Rahmen des Modellvorhabens „Besser Essen. Mehr Bewegen“ in vier Gemeinden der „Holsteinische Schweiz“ um. Die Zielgruppe waren Kinder bis zu 10 Jahren und ihre Familien. Besonderer Schwerpunkt des Projektes war es, bildungsferne Familien mit den Angeboten zu erreichen. Zentrale Schnittstellen bildeten die Kindergärten, Grundschulen und Offenen Ganztagschulen. Die Angebote erstreckten sich über die Bandbreite der Bewegungsförderung, der Ernährungsbildung, der Multiplikatorenschulung, der praktischen Unterstützung in den Familien, des Elterntrainings und der Veränderung und finanziellen Förderung der institutionellen Verpflegung. Lokale Netzwerke sollten an der Durchführung der Maßnahmen konkret beteiligt werden (z.B. Sportvereine), um dauerhafte Strukturen zu etablieren. Durch den Einsatz von Familienassistentinnen sollten die erforderlichen Brücken zwischen den vielfältigen Angeboten des Aktionsplans und den Kindern und Familien geschlagen werden, die sich häufig solchen Maßnahmen verweigern.

### **2. Die Voraussetzungen des Projektes**

In der Vorbereitungsphase des Beitrages für den Wettbewerb „Besser Essen. Mehr Bewegen“ wurden die Ideen und konzeptionellen Anregungen einer großen, fachübergreifenden Gruppe zusammengetragen. Darin vertreten waren Mitarbeiter folgender Institutionen:

- die Jugendämter der beteiligten Kreise (Ostholstein und Plön),
- Kinderschutzbund Kreisverband Ostholstein,
- Nova-Institut (Hürth),
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. (Kiel),

AOK Schleswig-Holstein,  
Leader+ (Förderung ländlicher Räume),  
Sportjugend im Landessportverband Schleswig-Holstein,  
Sport- und Bildungszentrum des Landessportverbandes (Bad Malente-  
Gremsmühlen),  
Techniker Krankenkasse Schleswig-Holstein  
Curtiusklinik (Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische  
Medizin, Bad Malente-Gremsmühlen),  
Fachschule für Sozialpädagogik (Berufliche Schule des Kreises Ostholstein),  
Landfrauenverband Ostholstein und Plön,  
Kreissportverbände Ostholstein und Plön,  
Landwirtschaftliche Sozialversicherung Schleswig-Holstein,  
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren,  
Netzwerk „Ernährung“,  
Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume.

Mit Hilfe der fachlichen Unterstützung des Nova-Institutes entstand aus der Vielfalt der Beiträge ein multiprofessioneller Ansatz zur Förderung eines gesunden Lebensstiles, speziell bei bildungsfernen Familien. Hierbei wurden die Perspektiven der Sozialarbeit, der Bildung, der Ernährungsberatung, des Sports, der Krankenkassen-spezifischen Prävention und der institutionellen und kommunalen Strukturen eingenommen. Der Aufbau der lokalen Netze konnte auf bestehende Strukturen zugreifen. Viele Akteure kannten sich bereits aus den so genannten kriminalpräventiven Räten und/oder anderen kommunalen Planungsrunden.

In der anschließenden Phase der Konkretisierung / Antragstellung und der fachlichen Begleitung und Steuerung nach Bewilligung formierte sich die so genannte Lenkungsgruppe, bestehend aus Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Jugendämter (Ostholstein und Plön), des Kinderschutzbundes (in Personalunion mit dem Träger BQOH), der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V., der AOK Schleswig-Holstein, der Sportjugend S-H, von Leader+, und dem beratenden Mitarbeiter des Nova-Instituts.

### 3. Die Struktur des Projektmanagements

Das Projektmanagement war mit einer Stelle eines Diplom-Pädagogen und einer Verwaltungsfachkraft bei der BQOH (Beschäftigung und Qualifizierung Ostholstein) gGmbH in Eutin angesiedelt. Die BQOH – eine 100 %-Tochter des Kinderschutzbundes Kreisverband Ostholstein – ist eine gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft, die aufgrund ihrer Muttergesellschaft und ihres Zweckes, (hauptsächlich bildungsferne) Arbeitslose zu qualifizieren und in Arbeit zu vermitteln, über eine große Erfahrung im Umgang und der Situation von mehrfach benachteiligten Familien verfügt. Die Projektleitung traf sich regelmäßig mit der unter 2. beschriebenen „Lenkungsgruppe“ (Themenabhängig in unterschiedlicher Konstellation), um den Fortgang des Projektes zu reflektieren und gegebenenfalls Kurskorrekturen vorzunehmen.

Die Ansprechpartner der Projektleitung in den vier Gemeinden waren „LokalkoordinatorInnen“, die mit jeweils bis zu 8 Stunden wöchentlicher Arbeitszeit die Maßnahmen des Aktionsplans vor Ort organisierten und umsetzten. Dadurch ergaben sich je nach Ressourcen und Gegebenheiten

unterschiedliche Profile des Aktionsplans in den Orten. Hier wurden auch die Einsätze der Familienassistentinnen koordiniert. Die LokalkoordinatorInnen waren die InitiatorInnen der „Lokalen Netzwerktreffen“

#### 4. Die Maßnahmen:

##### 4.1 Qualifizierung und Tätigkeit der Familienassistentinnen

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Landesverband S-H und der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wurden 12 Frauen über einen Zeitraum von ca. einem halben Jahr in 7 Tagesveranstaltungen zur Familienassistentinnen qualifiziert (Aspekte des Rechts, der Kommunikation, Psychologie und sozial- und ernährungspädagogische Inhalte), so dass zu Beginn 3 Personen pro Ort für die Arbeit zur Verfügung standen. In der Mehrzahl verfügten die Mitarbeiterinnen über eine pädagogische Grundqualifikation, die Kandidatinnen wurden durch die lokalen Netzwerke gefunden. Bis zum Ende der Projektlaufzeit sind 3 Familienassistentinnen aus persönlichen Gründen ausgeschieden.

Bezüglich der Tätigkeit der Familienassistentinnen gab es die stärkste Abweichung zwischen Planung und Umsetzung des Aktionsplans  
Holsteinische Schweiz: die Vermittlung von „Einsätzen“ der Familienassistentinnen bei betroffenen Familien war und ist eine große Hürde. In allen beteiligten Institutionen (Kindergarten, Schule, Ganztagschule, Gesundheitsämter, Kinder- und Allgemein-Mediziner, Hebammen) stellten sich die Familienassistentinnen vor und warben für ihre Unterstützung. Der Bedarf wurde auch von den Multiplikatoren bestätigt, jedoch wurden große Schwierigkeiten eingeräumt, die betroffenen Eltern anzusprechen – besonders im Bereich der Schule. Hier dominiert eher die klassische Rollenverteilung „Lehrer kümmern sich ums Lesen-Schreiben-Rechnen, alles andere ist Privatangelegenheit“ – und damit ein sehr heikles Kommunikationsterrain. Generell wurde die Erfahrung gemacht, dass es für den Aufbau eines solchen Hilfsinstrumentes einen langen Atem, Kontinuität, Verlässlichkeit und persönliche Ansprache braucht.

Die Tätigkeit der Familienassistentinnen hat sich zu folgendem Profil entwickelt: Hilfestellung/Beratung in der Familie, offene Frühstücksrunden, offene Beratungen in Kindergärten, Beteiligung bei Elternabenden, Unterstützung von „gesundheitsbildenden Aktionen“ in Schule und Kindergarten und Mithilfe bei Kochkursen.

##### 4.2 Fortbildung der Multiplikatoren

Die Fortbildung „Leibeslust – Lebenslust“ der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wurde in allen Projektkindergärten und –schulen durchgeführt. Dieses ernährungspädagogische Konzept wurde in den einzelnen Institutionen spezifisch begleitet und umgesetzt (im Kindergarten 3 Veranstaltungen mit den kompletten Teams plus Elternabend, in der Schule 5 Veranstaltungen mit Vertretern des Kollegiums plus Elternabende). Die Fortbildungen zielten darauf ab, das Bewusstsein der Einrichtung in Bezug auf Bewegung, Ernährung und andere gesundheitsrelevante Aspekte (z.B. Lärm und Stress) zu erhöhen. Je nach Voraussetzungen gab es große und kleine Effekte: Umstellung des Schulkiosks und der Schulkantine in Richtung DGE-Empfehlungen, Einrichtung eines täglichen oder wöchentlichen gemeinsamen Frühstücks mit der bewussten Pflege der Esskultur, Anschaffung einer Salat- und Müslibar, Verfügbarkeit von Trinkwasser im Unterricht, Eltern-Kind-

Kochen usw. Maßgeblich war es hierbei, bei den PädagogInnen ein Bewusstsein für einen Bildungsbegriff zu wecken, der lebenspraktische Fähigkeiten zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils beinhaltet. Eine im Laufe des Projektes entwickelte Teilmaßnahme soll wegen des nachhaltigen Erfolges hervorgehoben werden: an einigen Schulen wird ein Schulkiosk projektweise von einer bestimmten Klassenstufe betrieben. Wir haben die jeweiligen Klassen mit ihren LehrerInnen zum Thema „gesundes und (nicht zuletzt wirtschaftlich) attraktives Kiosk-Angebot“ fortgebildet. Dieses Knowhow wird nun in jedem Schuljahr weitergegeben. Die SchülerInnen (7. – 9. Klasse) waren durch die handlungsorientierte Vermittlung eines Kochs und Caterers sehr motiviert. Dass der „Fortbilder“ männlich ist, und er fern von missionarischem Belehrungsgehabe agierte, wird einen erheblichen Erfolgsfaktor dargestellt haben. Dadurch konnten sehr gut die sonst eher problematischen Jungen (besonders bei haushaltsnahen Tätigkeiten) motiviert werden, „cool“ und lässig à la Jamie Oliver oder Tim Mälzer würdevolle Kiosk-Betreiber zu sein. Der „Coolness-Faktor“ ist für den Erfolg eines Kiosks, besonders mit gesundem Angebot, ein bedeutsamer Aspekt.

#### **4.3 Zusätzliche Bewegungsangebote / Schwimmkurse**

Mit dem Ziel, zusätzliche Bewegungsangebote an den Kindergärten und Schulen bzw. Offenen Ganztagschulen zu schaffen, sollten neben dem offensichtlichen Aspekt des „Mehr Bewegens“ zwei weitere Überlegungen verfolgt werden: zum einen sollte für den Schul- und Vereinssport modellhaft gezeigt werden, wie vielfältig und zugkräftig Angebote sein können, die statt des Leistungs- und Bewertungsaspektes die Freude an der Bewegung in den Vordergrund stellen. Die integrativen und damit für ein entspanntes Miteinander so wichtigen Potenziale von freudvollen Bewegungsaktivitäten kommen häufig in den leistungsambitionierten Schulstunden und Trainings zu kurz. Ferner sollten durch die Angebote die Kinder mit der Freizeitaktivität „Sport im Sportverein“ in Kontakt kommen, die auf Grund von Unkenntnis oder Bequemlichkeit seitens ihrer Eltern eher ausschließlich mit Fernsehen und Computern ihre Freizeit gestalten.

Hier zeigte sich eine strukturelle Schwäche in der Kooperation mit den Sportvereinen: das personelle Angebot von ÜbungsleiterInnen (besonders den so dringend benötigten Übungsleitern) ist generell schwindend. Besonders zu unseren Bedarfszeiten vormittags und früher Nachmittag war die Rekrutierung eine große Herausforderung, die letztendlich mit viel Geduld und Engagement gelöst werden konnte. In den meisten Einrichtungen (Kindergarten und Grund- bzw. Offene Ganztagschule) konnten wöchentlich 2 zusätzliche Bewegungsstunden durchgeführt werden. Schwimmkurse fanden bedarfsorientiert an zwei Orten statt. Auch hier wurden erhebliche strukturelle Probleme (endgültige bzw. temporäre Schließung von Schwimmhallen) mit der Zeit gelöst.

#### **4.4 Kochkurse**

Eine der erschreckenden Tendenzen unserer Gesellschaft ist das schwindende Wissen über den Umgang mit Lebensmitteln und die Zubereitung von Mahlzeiten. Die vordergründige Attraktivität von Fastfood, Fertig- und Convenience- Produkten lässt eine Generation von Erwachsenen zu Koch-Analphabeten werden. Eine sinnvolle Schlussfolgerung ist es deshalb, praktisch orientierte Kochkurse anzubieten. In der Regel fanden die

Kurse an 2 Vormittagen (samstags) 4-stündig statt. Besonders für die Zielgruppe der Bildungsfernen ist es schwer vorstellbar, sich über einen längeren Zeitraum zu verpflichten. Die Aspekte „saisonal“ und „regional“ konnten fast ausschließlich unter dem Hauptaspekt „günstig“ Beachtung gewinnen. Im Rahmen des Aktionsplans wurden somit 3 Aspekte besonders berücksichtigt:

1. Bei der Bewerbung und bei der Durchführung der Kurse wurde beachtet, dass die Ansprache besonders für Menschen mit geringer Handlungsfähigkeit im Umgang mit Schrift und Sprache (Literalität) geeignet ist. Also wurde weniger Text, dafür mehr ansprechende Grafik in der gedruckten Werbung verwendet. Auch hier zeigte sich die persönliche Ansprache durch Erzieherinnen, Lehrerinnen und Familienassistentinnen besonders effektiv (bis hin zu: „da gehen wir gemeinsam hin!“).
2. Wir haben fast ausschließlich Eltern-Kind-Kochkurse durchgeführt. Sich als gemeinsam Lernende zu erleben war für viele Beteiligte ein Zugewinn ihrer bisherigen Kontaktqualität: sich helfen, unterstützen, probieren, mitgestalten und kreativ sein ... Mehreren Rückmeldungen von Eltern zufolge waren solche Interaktivitäten bislang eher unterrepräsentiert – besonders in der Küche. Für ein gutes Gelingen sorgten bei den Kursen die Klarheit der Anweisungen und Aufgaben, eine lockere Atmosphäre und ausreichend unterstützende Helfer, die modellhaft(!) liebevoll und bestimmt für eine gute Disziplin sorgten.
3. Die Komponenten und Zusammenstellung der zubereiteten Mahlzeiten orientierten sich stets an der Frage, wie man mit wenig Geld ein nahrhaftes, leckeres und gesundes Essen zustande bringt.

#### **4.5 Finanzielle Unterstützung der Mahlzeiten für bedürftige Kinder**

Auch wenn es in allen 4 Orten des Aktionsplans Unterstützungsleistungen für wirtschaftlich bedürftige Familien in Bezug auf das Essensgeld gibt, fallen doch etliche Kinder durch das Raster (u.a. weil sich die Eltern schämen, den Hilfebedarf zu äußern). Die MitarbeiterInnen der verpflegenden Offenen Ganztagschulen wussten z.B. von Kindern zu berichten, die nicht zum Essen angemeldet sind, sich aber clever Nachschläge und Reste erschnorren. In Abstimmung mit den Hilfesystemen der Gemeinden hat der Aktionsplan Wege gefunden, dass kein Kind aus finanziellen Gründen hungern muss. An 2 Standorten wurden die Mittel eingesetzt, um Kindern vor Schulbeginn ein (gesundes) Frühstück in familiärer Atmosphäre zu ermöglichen, was sie sonst nicht gehabt hätten.

#### **4.6 Elternt raining**

Bei der Betrachtung der Aspekte, die einer Entwicklung eines gesunden Lebensstiles im Wege stehen, fallen erheblich die erzieherischen Fähigkeiten der Eltern ins Gewicht. Allein um den Medienkonsum mit seiner bewegungs-lähmenden Wirkung einzudämmen, braucht es Erwachsene, die pädagogisch wirksam sein können. Aber auch die Herstellung einer entspannten Atmosphäre bei den Mahlzeiten, überhaupt die „Mühe“ von gemeinsamen Mahlzeiten (statt der isolierten Nahrungsaufnahme vor dem eigenen Fernseher) und der wertschätzende Umgang miteinander gehören leider nicht mehr zum Standardrepertoire von vielen Familien. Aus diesem Grund wurde ein Elternt raining angeboten, welches praktische Unterstützung zur Schaffung eines angenehmen Familienalltags bieten sollte. Auch hier –

wie bei den Kochkursen – standen die bildungsfernen Familien im Fokus. Durch die persönliche Vorstellung der Referenten bei Elternabenden und eine möglichst flexible Termingestaltung wurden günstige Umstände für eine Teilnahme geschaffen. Dennoch blieben die Gruppen recht klein. Zu den bekannten Hürden, dass die Teilnahme an einem derartigen Angebot als Fehler-Eingeständnis gedeutet wird, kamen organisatorische Schwierigkeiten als Einschränkung in der Umsetzung hinzu.

#### **4.7 Öffentliche Veranstaltungen**

Zu den drei geplanten (Auftakt-, Zwischenbilanz- und Abschluss-) Veranstaltungen kam eine weitere hinzu, bei der der Aktionsplan überregional einlud: ein Vortragsabend mit Frau Professor Ines Heindl. Während sich die Auftakt- und die Abschlussveranstaltung mit ihren landesweit hochkarätigen Gästen an die Kooperationspartner und die interessierte Öffentlichkeit wandte, wurde die Zwischenbilanzveranstaltung als interne Reflektion unter dem Aspekt der Netzwerkarbeit genutzt.

### **5. Die kooperierenden Einrichtungen**

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. war für den größten Teil der Multiplikatorenfortbildung und die fachliche Beratung in der Lenkungsgruppe zuständig. Die LVGFSH ist Urheberin des Schulungskonzeptes „Leibeslust – Lebenslust“ und verfügt über ein breites Spektrum von ReferentInnen aus den Bereichen Ernährung und Bewegung, welches den individuellen Bedürfnissen des Aktionsplans von Elternabend bis Kioskschulung zu Gute kam.

Das Nova-Institut hat bei der Entstehung des Konzeptes die fachlichen Beiträge strukturiert und zur Antragstellung geführt. Im weiteren Verlauf bei der Realisierung des Projektes hat das Nova-Institut als Teil der Lenkungsgruppe sein Wissen und seine vielfältigen Kontakte eingebracht, dieses Präventionsprojekt im ländlichen Raum zu verankern und weiter zu entwickeln.

Durch die Mitarbeiter des Fachdienstes für soziale Dienste bzw. des Amts für Jugend und Sport waren die Kreise auch auf der politischen Ebene von Beginn des Aktionsplans eingebunden. Dieser Umstand war für die Kooperation mit den Gemeinden wichtig und hilfreich. Die Ämter für soziale Dienste der Kreise OH und Plön hatten eine wichtige Funktion bei der Einbettung der Arbeit der Familienassistentinnen in die kommunalen Hilfestrukturen.

Die vielfältigen Erfahrungen der AOK Schleswig-Holstein in Bezug auf Settingbezogene Präventionskonzepte unterstützte die Arbeit der Lenkungsgruppe besonders in der Entstehungs- und Startphase.

Das Netzwerk Ernährung, angesiedelt im Landesministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit, bot mit seinen regelmäßigen (2/Jahr) Treffen eine landesweite Verankerung und einen wichtigen überregionalen



Informationsaustausch.

Die örtlichen Sportvereine sollten die Dreh- und Angelpunkte der zusätzlichen Bewegungsangebote in den Einrichtungen sein. Das ist auch mit viel Beharrlichkeit, aber auch mit den beschriebenen Einschränkungen gelungen. Die vielen Besprechungen und die Organisationsleistungen in diesem Bereich waren nur durch ein hohes Maß an ehrenamtlichem Engagement möglich.

Die LokalkoordinatorInnen waren durch unterschiedliche Beschäftigungsverhältnisse an die kommunalen Kinder- und Jugendhäuser bzw. an die Schulsozialarbeit der Grund- und Förderschulen angebunden. Dadurch profitierte der Aktionsplan erheblich, weil diese Schnittstellen eine sehr gute und etablierte Vernetzung nicht nur mit den Bereichen Gemeinde, Offene Ganztagschule und Hort besitzen, sondern auch über den direkten und niederschweligen Kontakt zu den Kindern und Familien verfügen.

Ohne die verschiedenen Kooperationspartner als Drittmittelgeber wären die Ziele des Aktionsplans in diesem Umfang nicht möglich gewesen. Als stille Sponsoren oder als anregende Diskussionspartner standen zur Verfügung:

- Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit
- Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume
- Ministerium für Bildung und Frauen
- Die Kreise Ostholstein und Plön
- AOK Schleswig-Holstein
- Techniker Krankenkasse
- Barmer Ersatzkasse
- DAK
- Dräger & Hanse BKK
- IKK Nord
- Landwirtschaftliche Sozialversicherung
- Sparkassenstiftung Ostholstein

# Schlussfolgerungen / Fazit

In der 32-monatigen Projektlaufzeit wurden auf der strukturellen und der praktischen Ebene viele Erfahrungen darüber gesammelt, welche Aspekte zum Gelingen der angestrebten Ziele beigetragen haben. Das folgende Fazit wird aus verschiedenen Blickwinkeln gezogen:

1. Die Struktur des Managements und der Netzwerke
2. Die praktische Maßnahmenebene mit der Unterteilung in verhaltens- und verhältnispräventive Aktivitäten
3. Die Bewertung des ursprünglichen Konzeptes
4. Zusammenfassung

## 1. Die Struktur des Managements und der Netzwerke

Zu den besonderen Merkmalen des Managements gehörten

- a) die Besetzung der Gesamtkoordination mit einem Diplom-Pädagogen,
- b) die Ansiedlung der Geschäftsstelle bei der BQOH,
- c) die Zusammensetzung und -arbeit mit der Lenkungsgruppe und
- d) die gemeindenahere Verankerung durch lokale KoordinatorInnen und Netzwerke.

Zu a) Das übergeordnete Ziel des Aktionsplans war und ist es, Kinder und Familien darin zu unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Bei der Arbeit in den verschiedenen Settings wie auch direkt mit der Zielgruppe, stand es im Sinne einer gesundheitlichen Chancengleichheit im Vordergrund, Zugangswege zu den Menschen zu erproben, die aufgrund ihrer wirtschaftlichen Situation benachteiligt sind und über eine geringe Bildung verfügen.

Diese Herausforderung erfordert ein ganzheitliches und integratives Vorgehen. Einzeldisziplinen wie Ernährungsaufklärung und Bewegungsmotivation sind genauso in den familiären und institutionellen Kontext einzupassen wie die Prozesse der Sinnes-, Meinungs-, Persönlichkeits- und Teambildung – von Kindern und Erwachsenen.

Es hat sich dabei als Vorteil herausgestellt, dass der berufliche Hintergrund des Gesamtkoordinators nicht aus einem der klassischen Präventionsdisziplinen kam, sondern aus der Pädagogik (besonders durch die Ausbildung an der Universität Flensburg im Schwerpunkt „Gesundheitsbildung“). Die Veränderung von (gesundheitsrelevantem) Verhalten gelingt eher selten durch pure Fachinformation, sondern bedarf eines begleitenden Unterstützungsprozesses nach dem Motto „Begleiten statt Belehren“. Die Fachdisziplinen sind dabei Mittel, die wohl dosiert mit pädagogischer – menschlicher – Vermittlung einzusetzen sind. Wie generell in der Bildung besteht auch die Gesundheitsbildung aus einem großen Teil aus Beziehungsarbeit.

Zu b) Die BQOH – eine 100 %-Tochter des Kinderschutzbundes Kreisverband Ostholstein – ist eine gemeinnützige Beschäftigungsgesellschaft, die aufgrund ihrer Muttergesellschaft und ihres Zweckes, (hauptsächlich bildungsferne) Arbeitslose zu qualifizieren und in

Arbeit zu vermitteln, über eine große Erfahrung im Umgang und der Situation von mehrfach benachteiligten Familien verfügt. Dadurch war die Leitung sehr nah an der Lebenswirklichkeit und -umständen der Zielgruppe. Angebote, Ausschreibungen, Flyer, Elternbriefe konnten auf kurzem Wege auf ihre „Zielgruppentauglichkeit“ hin überprüft werden. Die Thematik „Hartz IV“ war nur wenige Meter vom Büro der Geschäftsstelle entfernt.

Zu c) Die Lenkungsgruppe in ihrer multiprofessionellen Zusammensetzung initiierte das Projekt „Aktionsplan Holsteinische Schweiz: Ganztags leicht(er) leben“ und begleitete es fachlich. Durch die stark sozialpädagogische Perspektive dieses Teams ist ein ganzheitliches Konzept entstanden, welches u.a. auf den Erfahrungen der Jugendhilfe, der Allgemeinen Sozialen Dienste und des Kinderschutzbundes im Umgang mit bildungsfernen Schichten aufbauen konnte. Die Einbindung der Landkreise sorgte von Beginn an für eine hohe Akzeptanz auf der kommunalen Ebene.

Zu d) In den vier Gemeinden existierten schon vor Beginn des Aktionsplans verschiedene Netzwerke. Diese wurden in die „Lokalen Netzwerke“ des Aktionsplans integriert, und es wurde auf die Erfahrungen und Einschätzungen Wert gelegt. Die LokalkoordinatorInnen rekrutierten sich aus den jeweiligen Orten und genossen in ihren jeweiligen bisherigen Funktionen Anerkennung. Die Strategie, dass das konzeptionelle Gerüst des Aktionsplans in den Orten individuell und relativ flexibel angepasst und umgesetzt wurde, war erfolgreich. Durch die lokale Lenkung und Moderation entstand eine hohe Identifikation mit dem Vorhaben. Vorhandene Strukturen aufzugreifen und zu erweitern ist eine Form der Wertschätzung der bisherigen Arbeit und nicht zuletzt auch der Personen. Dies führte zu einer hohen Bereitschaft, sich auch ehrenamtlich für die Ziele zu engagieren. Nach meiner Einschätzung bedarf es aber immer noch der externen Moderation, den ganzheitlichen und präventiven Geist des Projektes wach zu halten. Die Versuchung, aktionistische Maßnahmen für Übergewichtige auf die Beine zu stellen, ist wohl recht groß.

## **2. Die praktische Maßnahmenebene mit der Unterteilung in verhaltens- und verhältnispräventive Aktivitäten**

Um eine sinnvolle Übersicht über die dem Resümee zu Grunde liegenden Maßnahmen zu bieten, wird hier die gängige Unterteilung in Verhältnis- und Verhaltensebene aufgegriffen. Die beiden Ebenen greifen teilweise ineinander und die theoretische Trennschärfe schwimmt in der Praxis. Zu den Maßnahmen der **Verhaltensprävention** zähle ich in erster Linie:

- die Multiplikatorenfortbildungen
- die Arbeit der Familienassistentinnen
- die Elterninformationsveranstaltungen
- die individuelle Begleitung durch die Familienassistentinnen
- die Eltern-Kind-Kochkurse
- das Elterntraining
- die Einübung von Esskultur durch ein regelmäßiges Gruppenfrühstück
- die Angebote zur Sinnesbildung und Körperbewusstsein (Erlebnistage)

Ein wesentlicher Faktor, der zum Gelingen all dieser Maßnahmen beiträgt (und damit zu einer gewünschten gesundheitsrelevanten Verhaltensänderung), ist die **innere Haltung** der Beraterinnen und Anleiter der jeweiligen Zielgruppe gegenüber. Als Grundlage der Beziehung ist eine wertschätzende, zugewandte und menschlich ebenbürtige Haltung entscheidend. Weiterhin führt die Stärkung der Eigenverantwortlichkeit und Sinnes-Bewußtheit nach unserer Auffassung zu einer höheren Urteilsfähigkeit des Individuums, nicht nur in gesundheitlicher Hinsicht. Deshalb haben wir gute Erfahrungen damit gesammelt, bei unseren Aktivitäten weitgehend wertungs- und belehrungsfreie Erfahrungen zu ermöglichen. Den auch noch so gut versteckten erhobenen Zeigefinger spüren Erwachsene wie Kinder recht schnell auf und grenzen sich innerlich ab.

Hinter der wünschenswerten Haltung steckt das Vertrauen, dass jemand, der „bei Sinnen“ ist, über eine gute Grundlage verfügt, in der Navigation zwischen den eigenen Bedürfnissen und äußeren Versuchungen einen individuell „richtigen“ Weg im eigenen Gesundheitsmanagement zu finden. Dass dabei manchmal zunächst ein mühsamer Prozess der Entwöhnung von sinnesvernebelnden Einflüssen durch Medien und Geschmacksstoffen zu leisten ist, bleibt unbenommen.

Diese Einstellung findet sich u. a. konkret in dem Konzept „Leibeslust – Lebenslust“ der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wieder. Damit bei der institutionellen und persönlichen Beratung Einstimmigkeit gewährleistet werden kann, haben wir sowohl die Kindergarten- und Schulteams als auch die Familienassistentinnen darin fortgebildet. Die Essenz dieses ernährungspädagogischen Konzeptes lautet: die Erwachsenen schaffen das Angebot und die Rahmenbedingungen, und die Kinder treffen souverän ihre Entscheidungen. Sehr deutlich wird der Erfolg dieser Haltung bei der Salat- bzw. Müslibar (siehe unter Verhältnisprävention).

Ein weiterer Erfolgsfaktor für Schulungen und Begleitungen ist der individuelle ressourcenorientierte Ansatz in der Vermittlung. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein fertiges Konzept eher zu inneren Widerständen führt, bei Teams noch deutlicher als bei Einzelnen. In der Begleitung der institutionellen Teams haben sich die Eingangsfragen „Was machen Sie schon zu dem Thema“ und „was ist der nächste Schritt, was brauchen Sie?“ sehr bewährt.

Ein weiterer Punkt wurde auch wiederum in der Arbeit mit den Teams deutlich: die Personen, die als MultiplikatorInnen bestimmte Inhalte an die Kinder weitergeben (sollen), filtern die Inhalte bzw. versehen sie mit Sub-Botschaften – je nach persönlichem Reflexionsstand. Erwachsene, die ihren eigenen Sinnen wenig trauen und sehr auf die (wirkungslosen) Ratschläge von außen schwören, sind eher ungeeignete Begleiter bei der Erkundung von Sinneshorizonten und der Entwicklung eines persönlichen gesundheitsrelevantem Expertentums. Ob in den Bereichen der Bewegung, Ernährung, Esskultur oder dem Umgang mit Entspannung: keinesfalls müssen die Erwachsenen ein makellooses Vorbild sein, sie sollten nur ihre „Baustellen“ kennen und die Bereitschaft haben, sich diesbezüglich unverdrossen und aufrecht weiter zu entwickeln.

Spätestens an dieser Stelle wird deutlich, wie eng Gesundheitsbildung und Persönlichkeitsbildung zusammen hängen. Zugespitzt behaupte ich: die

nachhaltige Förderung einer individuellen Gesundheitskompetenz ist ohne die Arbeit an der eigenen Person – Multiplikatoren wie direkte Zielgruppe - nicht möglich.

Als letzten Punkt in diesem Bereich möchte ich das Thema der „Partizipation“ erwähnen. An den Erfahrungen mit den Schulungen zum Thema „Kiosk“ hat sich sehr schön gezeigt, wie lohnend die Frage nach der Beteiligung ist: „Wie werden die Betroffenen beteiligt bzw. miteinbezogen?“ Beim Schulkiosk z.B. wurden die Kinder (durch Schulung) zu den „Betreibern“ des Angebotes und entwickelten ein Verantwortungsgefühl für Qualität, Wirtschaftlichkeit und Service, indem sie ihre Vorstellungen benennen und umsetzen konnten (manchmal kompromissloser als die der Erwachsenen). Die Identifikation der SchülerInnen mit ihrem Kiosk und die Würde, mit der sie tätig sind, macht den großen und kleinen Kunden viel Freude.

In Bezug auf die Pausenangebote erfuhren wir allerdings auch Grenzen: gibt es in unmittelbarer Nähe zum (gesunden) Schulkiosk einen Anbieter (Bäcker, Getränkemarkt, usw.), der die normale Palette an Snacks und Süßigkeiten vorhält, hat es das gesunde Angebot schwer. Das Verbot, das Schulgelände zu verlassen, hat dabei wenig Wirkung und steigert wahrscheinlich sogar den Reiz der Grenzüberschreitung.

Nun zu den Aktivitäten auf der **Ebene der Verhältnisse**; hierzu gehören folgende Aspekte:

- Die Angebotsverbesserung der Verpflegung (Mittag, Kiosk, Salat- und Müsli-Bar, Trinken im Unterricht)
- Der Zugang zu gesundem und ausreichendem Essen für alle
- Die Zusätzliche Bewegungsangebote
- Das Hilfeangebot der Familienassistentinnen
- Die Offene Beratungen, Frühstücksrunden (mit Familienassistentinnen)

Mit der Einführung von Ganztagschulen hat das Land Schleswig-Holstein Rahmenbedingungen geschaffen, die unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung große Chancen bieten. Aber auch immer mehr Kindergärten werden dem erweiterten Betreuungsbedarf gerecht, indem sie vermehrt Ganztagsgruppen anbieten. Daher stellt sich für die betreuenden Institutionen (im Aktionsplan: Offene Ganztagschulen und Kindergärten) die Frage nach der Zubereitung und Qualität der Verpflegung. Durch die einrichtungsinternen „Gesundheitsteams“ im Rahmen der „Leibeslust-Lebenslust-Veranstaltungen“ wurden zu diesem Zweck unterschiedliche, zu den jeweiligen Einrichtungen und den personellen Ressourcen passende Ansatzpunkte erarbeitet.

Gemeinsam sind den positiven Prozessen folgende Faktoren:

### **Freiwilligkeit der Angebote**

Angebote, die freiwillig gewählt werden, bewirken in der Regel ein stärkeres Engagement und höhere Identifikation als Zwangsmaßnahmen. Ob beim Sport oder beim Mittagessen: kann das Kind (oder der Erwachsene) souverän entscheiden, werden die Eigenverantwortung und die Urteilsfähigkeit gestärkt. Beide Aspekte spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung zu einer mündigen Person. Einem Menschen Entscheidungen zu überlassen, heißt auch, es ihm zuzutrauen, ihn zu respektieren und wertzuschätzen.

## **Komponenten-Trennung bei dem Essensangebot**

Nach unseren Erfahrungen der Salat- und Müsli-Bars ist es offensichtlich empfehlenswert, dem Kind bis ins Detail seine Entscheidungen zu gewähren. Die Akzeptanz und Nachfrage nach Salat und Müsli stieg deutlich, nachdem die Einzelkomponenten getrennt angeboten wurden. Die Kinder stellen sich mit großer Freude ihre Mischungen selbst zusammen und genießen ihre eigenen Kreationen.

## **„Niedrigschwellige Orte“**

Durch den Vergleich der Orte konnten wir deutlich ablesen, wie unterschiedlich die Räume angenommen werden, in denen Maßnahmen stattfinden (Kochkurse, Elterntraining, Offene Beratungen...). Der Ort „Schule“ hat es im Vergleich zum Kindergarten dabei etwas schwerer, weil hier die Eltern weniger präsent sind und die Einrichtung bei Vielen unangenehme Erinnerungen weckt. Schließlich wurde und wird dort bewertet, geprüft und sanktioniert. Im Kindergarten bewegen sich die Eltern in der Regel mit einer größeren Selbstverständlichkeit, das Klima ist unbeschwerter.

Sehr gut angenommen wurde z.B. das Haus für Jugend und Familie (Ahrensböck), welches als Familienbildungsstätte, Offene Ganztagschule und Jugendtreff eine beliebte Anlaufstelle für die Gemeinde darstellt. Die zentrale Lage mit unmittelbarer Nähe zum Busbahnhof, Kindergärten und Schulen, die eigene Essenszubereitung und die Tatsache, dass die Leiterin des Hauses auch Lokalkoordinatorin des Aktionsplans ist, begründen die Akzeptanz und den Erfolg der dortigen Maßnahmen.

## **Familienassistentinnen als Erfolgsfaktoren**

Besonders hervorzuheben für den gelingenden Kontakt zu benachteiligten und/oder bildungsfernen Familien sind die Familienassistentinnen. Die Kriterien für den Erfolg sind:

- Die Familienassistentinnen sind präsent auf Elternabenden und allen möglichen Zusammenkünften (Sommerfest, Kochkurs...). Besonders hilfreich ist es, wenn sich gemeinsame Tätigkeiten mit den Eltern entwickeln können, also der Kontakt über das Handeln entsteht. Eine Situation, die unbeschwert und unverfänglich ist, bietet den Eltern eine gute Gelegenheit zum „Beschnuppern“, auch aus der Distanz.
- Sie stellen ihre Hilfe als partnerschaftliche Unterstützung dar, nicht als dringend notwendige Rettung. (ressourcen-, nicht defizit-orientiert)
- Die Familienassistentinnen bieten ihre Hilfe an, lassen ausdrücklich die Eltern entscheiden, ob, wo und wann die Hilfe erwünscht ist.
- Die Familienassistentinnen sind in der Wahl von Ort, Zeit und begleiteter Tätigkeit sehr flexibel (gemeinsamer Einkauf, Begleitung zu einer Therapie, konkrete Hilfe zu Hause...)
- Die Ansprache und der Kontakt sind von Wertschätzung, Respekt, Klarheit und Verbindlichkeit geprägt.
- Sie haben einerseits keine Berührungsängste vor deutlich anderen Lebensentwürfen als den eigenen, andererseits verfügen sie über die eigene Gesundheit erhaltende Abgrenzungsstrategien (wichtig: Supervision).

- Briefe, Flyer und andere werbende Druckerzeugnisse sind für Menschen mit geringem Zugang zur Schriftsprache verständlich, womöglich sogar ästhetisch ansprechend.

### **3. Die Bewertung des ursprünglichen Konzeptes**

Im Vergleich des ursprünglichen Konzepts mit der tatsächlichen Umsetzung ist offensichtlich, dass die Bandbreite der Maßnahmen im Sinne einer Ganzheitlichkeit eine sehr gute Grundlage geboten hat. Die vielen unterschiedlichen Aspekte in den Institutionen und in den Familien, die zur Entwicklung eines gesunden Lebensstiles beitragen, waren in der Konzeption abgebildet. Auch die Bereiche der Verhältnis- und Verhaltensebene sind in gutem Maße ausgewogen.

In der Nachbetrachtung würde ich konzeptionell folgende Punkte anmerken:

#### 1. Geschäftsstelle/Management

Die personelle Ausstattung mit einer Leitung und einer Verwaltungskraft war zu knapp bemessen. Die Koordinierung der vier Orte mit den spezifischen Gegebenheiten, den unterschiedlichen Einrichtungen und den verschiedenen Strukturen und Zuständigkeiten erfordern – weil es um Beziehungsarbeit geht – mehr Zeit als vorgesehen. Auch der fachliche und überregionale Austausch, die kritische Reflexion und die kreative Inspiration waren nur mit erheblichem Mehraufwand (und dennoch defizitär) zu leisten.

#### 2. Fortbildungen 1

Vor bzw. während der inhaltlich fachlichen Fortbildungen wäre es hilfreich, ein Team-Coaching vorzuschalten, um den spezifischen Bedarf der Einrichtung genau zu klären. Darüber hinaus haben in manchen Institutionen ungeklärte Strukturen und/oder Zuständigkeiten die Arbeit behindert. Es sollte für jede Einrichtung die Möglichkeit bestehen, klare Ziele zu erarbeiten und hindernde „Baustellen“ zu identifizieren. Die zeitliche Investition, mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit den Veränderungsprozess (so gewünscht) zu beginnen, zahlt sich im Laufe des Prozesses durch eine höhere Identifikation der Teilnehmer, Verbindlichkeit und Effizienz aus. Latente Konfliktbereiche können viel Energie rauben und zu zermürenden Nebeneffekten führen, die auch ein Treffen eines Gesundheitsteams zu einer eher krankmachenden Veranstaltung wandeln können.

#### 3. Fortbildungen 2

Den Gesamt- und LokalkoordinatorInnen und den Familienassistentinnen sollten ausreichend Möglichkeiten zur Supervision, Fortbildung und professionellem Austausch ermöglicht werden. Weiterentwicklung und positive Veränderung entsteht oft durch den kritischen Austausch und die Anregung in anderen Kontexten und mit „Betriebsfremden“. Bleiben die Protagonisten zu sehr in ihrer eigenen Welt, besteht die Gefahr, halbherzig Maßnahmen umzusetzen bzw. fortzuführen, die zwar das Ziel nicht erreichen, aber wenigstens Aktivität beweisen (Aufwand- statt Ergebnisorientierung).

#### 4. Zusammenfassung

Der „Aktionsplan Holsteinische Schweiz: Ganztags leicht(er) leben“ setzte die Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht im Rahmen des Modellvorhabens „Besser Essen. Mehr Bewegen“ in vier Gemeinden der „Holsteinische Schweiz“ um. Die Zielgruppe waren Kinder bis zu 10 Jahren und ihre Familien. Besonderer Schwerpunkt des Projektes war es, bildungsferne Familien mit den Angeboten zu erreichen. Zentrale Schnittstellen bildeten die Kindergärten, Grundschulen und Offenen Ganztagschulen. Die Angebote erstreckten sich über die Bandbreite der Bewegungsförderung, der Ernährungsbildung, der Multiplikatorenschulung, der praktischen Unterstützung in den Familien, des Elterntrainings und der Veränderung und finanziellen Förderung der institutionellen Verpflegung. Lokale Netzwerke sollten an der Durchführung der Maßnahmen konkret beteiligt werden (z.B. Sportvereine), um dauerhafte Strukturen zu etablieren. Durch den Einsatz von Familienassistentinnen konnten die erforderlichen Brücken zwischen den vielfältigen Angeboten des Aktionsplans und den Kindern und Familien geschlagen werden, die sich häufig solchen Maßnahmen verweigern. Viele Familien sind durch die Beratung und Begleitung der Familienassistentinnen Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit und sozialer Lebensqualität gekommen.

Die Struktur des Aktionsplans mit seiner lokalen Vernetzung hat sich bewährt. LokalkoordinatorInnen, die als Person und in ihrer anderweitigen Funktion in der Gemeinde eingebunden sind, fungierten als Anlaufstelle für das gemeinsame Anliegen der Gemeinde und Institutionen, gute Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben zu schaffen und zu sichern.

Die auf alle Ebenen zutreffenden Kernelemente des Erfolges des Aktionsplans sind der ganzheitliche und integrative Ansatz, die Orientierung an den Lebenswirklichkeiten (wirtschaftlich, kulturell und intellektuell) der Zielgruppen, die Arbeit mit Multiplikatoren im Kontext ihrer Praxis, die moderierende Begleitung der Teams, die äußerst vielfältige Unterstützung der Eltern und - nicht zuletzt, die ständige Einbeziehung der Politik auf der Gemeinde-, Kreis- und Landesebene.

Als generelle (Kommunikations-) Haltung in der Ansprache und Arbeit mit der Zielgruppe sind die Prinzipien der Wertschätzung, der menschlichen Ebenbürtigkeit (auch bei fachlicher Unterschiedlichkeit) und der Bedarfsorientierung (keine Maßnahmen oder Ratschläge überstülpen) als Beitrag zum Gelingen zu nennen.

Eutin, im Februar 2010



Projektleitung