

„Gesunde Schule“. Ein Förderungsprogramm der Robert Bosch Stiftung

Frühjahrsakademie in Göttingen vom 22.-24. Februar 2001

Vortrag

**Bewegung, Ernährung, Entspannung - ein Konzept der
Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung**

Referentin: Denise Rudin, Stiftung 19 – Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung

Der Auftrag der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung, die auf Initiative des Bundes und der Kantone gegründet wurde, umfaßt Anregung, Koordination und Evaluation von Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit und Verhütung von Krankheit. Die Stiftung ist auf verschiedenen Ebenen der Gesundheitsförderung tätig.

Gesundheitsförderung im Sinne der Stiftung setzt sowohl bei den Verhaltensweisen der Menschen an, als auch bei den Verhältnissen, in denen Menschen leben und will Ressourcen und Kompetenzen eines jeden Einzelnen und der Gemeinschaft stärken. Durch eine bessere Ausschöpfung von Potentialen wächst die Fähigkeit zur Problembewältigung.

Künftige Maßnahmen zur Verbesserung des Gesundheitszustandes der Bevölkerung sollen nicht nur darauf abzielen, einen Gewinn an Lebensjahren zu erlangen, sondern ebenfalls eine Steigerung der Lebensqualität einschließen.

Die Grundlage für die Aktivitäten der Stiftung bilden die Ziele der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Ottawa-Charta sowie die Jakarta-Deklaration.

Die Aktivitäten der Stiftung können in 8 Kernbereiche unterteilt werden:

- Gesundheitsförderungs-Policy: Lebensqualität
- Empowerment: Kampagne *Feel your Power*
- Schwerpunktprogramme: Bewegung, Ernährung und Entspannung, Gesundheit und Arbeit sowie Jugend

- Einzelprojekte, die nicht die Themen, Zielgruppen oder Settings der Schwerpunkte betreffen
- Dienstleistungen an Multiplikatoren und der Bevölkerung
- Qualitätsförderung und Evaluation
- Internationale Zusammenarbeit
- Information/ Kommunikation

Die Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung wird über den obligatorischen Krankenkassenbeitrag von 2,40 SFr pro Person finanziert, was schlußendlich ein Gesamtbudget von jährlich 17 Millionen SFr ausmacht. Drei Millionen Franken hiervon werden für die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung eingesetzt.

Die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung werden in einem Schwerpunktprogramm zusammengefaßt. Ein „Programm“ muß als Gruppe verschiedener, untereinander koordinierter Maßnahmen (Projekte), die dem Erreichen gemeinsamer Zielsetzungen dienen, aufgefaßt werden.

Schwerpunktprogramm Bewegung, Ernährung und Entspannung:

Die Zielsetzungen der Stiftung liegen in einem zeitlichen Rahmen von 10 Jahren und wurden nach Möglichkeit in nationale Rahmenkonzepte eingebettet, d.h. in die nationale Sport- und Ernährungspolitik. Wie sich in der Praxis herausstellte, war der Bereich Bewegung ein sehr günstiger Ansatzpunkt für die Anliegen der Gesundheitsförderung. In diesem Bereich bestand schon weitgehende Übereinstimmung über die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung. Außerdem existiert ein weites Netz von Vereinen und Anbietern. Hingegen bereitet der Bereich Ernährung und Entspannung sowohl auf politischer wie auch auf inhaltlicher Ebene Schwierigkeiten.

Bei der allgemeinen Programmentwicklung wird davon ausgegangen, daß

1. die Arbeit der drei Bereiche auf einer wissenschaftlichen Grundlage basiert. Das heißt, bei den wichtigsten nationalen Institutionen muß Übereinstimmung hinsichtlich der Ziele und Botschaften im öffentlichen Gesundheitswesen herrschen.
2. Des weiteren sollte Einvernehmen bestehen über Inhalte, die der Bevölkerung vermittelt werden. Man muß zielgruppengerechte Informationen verbreiten.

3. Um den integrativen Ansatz von Bewegung, Ernährung und Entspannung zu fördern, wird eine Fachkommission gebildet, die sich zweimal jährlich in Workshops trifft, um über die Ausrichtung des Programms zu beraten.

Bei der Maßnahmenbildung sollte besonderes Augenmerk darauf gerichtet werden, daß bestimmte Verhaltensweisen als Auslöser für andere gelten können.

Es ist allgemein bekannt, daß der beste Ernährungstipp viel Bewegung ist. Weiter sollte gezeigt werden, daß Bewegung auch eine entspannende Wirkung hat. Und nicht zuletzt schlafen wir gut, wenn wir eine Mahlzeit, reich an Kohlehydraten, zu uns nehmen. Diese einfachen Beispiele zeigen die Notwendigkeit, die drei Themenkomplexe zu verbinden, gut auf.

Ein Blick in die Praxis zeigt, daß die Vernetzung der drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung in den wenigsten Fällen umgesetzt wird.

Die Voraussetzung für die erfolgreiche Realisierung von gesundheitsfördernden Projekten ist eine übergeordnete Strategie. Gesundheitsfördernde Schulen sind nicht unbedingt „Gesunde Schulen“. Es handelt sich hierbei um Schulen, die bereit sind, an einem Prozeß in Richtung „Gesundheitsfördernde Schulen“ teilzunehmen, wobei die Prozeßbereitschaft wesentlich ist. Statt „nur“ gesundheitsfördernde Projekte in der Schule durchzuführen, wird die Schule selber zum gesundheitsfördernden Projekt.

Denselben Ansatz sehen wir auch, wenn wir das Umfeld Arbeitsplatz beleuchten. Es gibt zwar für die Arbeitswelt einige Mittel um Bewegung, Ernährung und Entspannung zu fördern, doch diese machen nur einen kleinen Teil eines ganzheitlich gesunden Betriebs aus.

Folgende drei Prinzipien gelten für gesundheitsfördernde Intervention:

1. Ressourcenorientierter Ansatz:

Ressourcen können in einer Person (innere Ressourcen) oder in der Umwelt liegen (äußere Ressourcen). Hier ist die Wirkung von gesundheitsfördernden Interventionen unspezifisch, während präventive Programme speziell auf bestimmte Krankheiten Einfluß nehmen. Bei gesund-

heitsfördernden Interventionen werden oft zugleich mehrere Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens verbessert. Hierzu zählen gesundheitsfördernde Programme, die der Philosophie der unspezifischen Ressourcenstärkung folgen, wie z.B. Projekte, welche die Eigenverantwortung stärken, die Bildung von Netzwerken fördern oder Individuen darin unterstützen, realistische Zukunftspläne zu entwerfen.

So könnten gesundheitsfördernde Programme, die im schulischen Kontext das Selbstwertgefühl eines jeden Schülers steigern, dazu führen, daß nicht nur das Wohlbefinden dieser Gruppe steigt, sondern daß es auch weniger Gewalt auf dem Schulhof gibt und weniger Schüler zu rauchen beginnen.

2. Verhalten und Verhältnisse als Handlungsebene:

Für die Umsetzung einer gesundheitsfördernden Strategie ist es bedeutsam, daß sie sich nicht lediglich auf die Stärkung von Einzelpersonen oder spezifischer Bevölkerungsgruppen konzentriert, sondern auch auf die Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen wie z.B. die Jugendarbeit, den Straßenbau oder die Architektur und Stadtplanung.

3. Partizipativer Ansatz:

Zielgruppen sind nicht wie in der Prävention Risikogruppen, sondern die gesamte Bevölkerung. Diese schließt sowohl gesunde wie auch kranke Menschen ein.

Viele Wege führen zur Gesundheit. Genügend Bewegung, gesundes Essen und das richtige Maß an Entspannung ist ein sicherer Weg für die Gesundheit eines jeden Menschen. Dies ist jedoch nicht der einzige Weg, der gegangen werden kann. Es ist auch egal, welcher Weg eingeschlagen wird, es ist nur wichtig zu wissen, wohin wir wollen.

Denise Rudin, Februar 2001

www.gesundheitsfoerderung.ch