
Präventionsbericht 2009

Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung: Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung. Berichtsjahr 2008. www.mds-ev.de, Prävention- Auszug, Seite 40-43

Praxisbeispiel: das Projekt „gewichtig!“ ein Gesundheitsprojekt des Rhein-Kreises Neuss

Hintergründe

Im Zuge einer sich immer schneller entwickelnden Gesellschaft leiden viele Jugendliche unter dem Verlust sozialer Bindungen und unter verschärftem schulischen Leistungsdruck, sowie unter sozialem Anpassungs- und Konsumdruck. Als Folge dieser Entwicklungen sind Kinder und Jugendliche in zunehmendem Maße von chronischen Krankheiten und Gesundheitsbeeinträchtigungen mit einer deutlichen Verhaltenskomponente betroffen.

Die aktuellen Beobachtungen zur körperlichen Verfassung von Kindern und Jugendlichen sind alarmierend: Laut der vom Robert Koch-Institut durchgeführten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist jedes sechste bis siebte Kind übergewichtig und jedes 16. Kind im Grundschulalter adipös (KiGGS 2006, Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland).

Die Situation der Kindergesundheit im Rhein-Kreis Neuss ist mit der bundesweiten vergleichbar. In den vergangenen fünf Jahren verzeichneten die Schuleingangsuntersuchungen im Rhein-Kreis Neuss einen Anteil von 12 % übergewichtiger und adipöser fünf- bis sechsjähriger Kinder eines Jahrgangs (Rhein-Kreis Neuss 2007).

Besorgniserregend ist aus Sicht der Gesundheitsberichterstattung des Rhein-Kreises Neuss, dass Kinder mit Migrationshintergrund deutlich häufiger als ihre deutschen Altersgenossen übergewichtig sind. Bei Kindern aus Familien mit Migrationshintergrund beträgt die Übergewichts- und Adipositasrate 17 %. Auffällig sind hier vor allem die türkischen Jungen mit einer Rate von 31 %.

Zudem sind Übergewicht und Adipositas in Stadtteilen mit Merkmalen sozialer Benachteiligung stärker ausgeprägt.

Seit 2003 haben Koordinationsstörungen bei den Schulneulingen im Rhein-Kreis Neuss leicht zugenommen. Dabei weisen Jungen viel häufiger Bewegungsdefizite auf als Mädchen. Bei den Jungen sind 16 % betroffen, bei den Mädchen 7 %.

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel, Übergewicht und Koordinationsstörungen. Übergewicht und mangelnde körperliche Fitness stellen nicht nur

Risikofaktoren für schwerwiegende Erkrankungen im späteren Leben dar, sondern beeinträchtigen bereits die Lebensqualität der Kinder und Jugendlichen, ihr Sozialverhalten und Lernvermögen.

Angesichts dieser Problematik besteht ein hoher Handlungsbedarf zur Entwicklung von effizienten, systematischen und auf das Umfeld abgestimmten Präventionsmaßnahmen.

Die Abteilungen Kinder- und Jugendärztlicher Gesundheitsdienst und Gesundheitsförderung und -planung des Kreisgesundheitsamts Rhein-Kreis Neuss haben sich seit vielen Jahren auf den gesundheitsfördernden primärpräventiven Weg gemacht, indem sie in Kindertagesstätten und Schulen prämierte Projekte wie „Hüpfdötchen“, „prokita“ und die Netzwerkarbeit „fitnetz“ fest verankerten. Auf Grundlage dieser bestehenden und bereits erprobten Projekte und Strukturen entwickelten Experten das Gesundheitsprojekt „gewichtig!“, um der fortschreitenden gesundheitlichen Misere der Kinder entgegenzuwirken.

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz förderte im Rahmen des bundesweiten Wettbewerbs „Besser essen, mehr bewegen“ das Projekt des Rhein-Kreises Neuss. „gewichtig!“ wird unterstützt von mehreren Krankenkassen aus verschiedenen Kassenarten. Auch der Lions Club Neuss zählt zu den Förderern.

Projektbeschreibung

Die Projektmaßnahmen finden in Kindertagesstätten und Grundschulen statt. Erfahrungen haben gezeigt, dass die Kinder in dieser Phase gut zu motivieren sind. Zudem werden Kinder und Eltern aus allen sozialen Schichten erreicht.



An dem Projekt nehmen bisher 16 Kindertagesstätten und zwei Grundschulen aus dem Rhein-Kreis Neuss teil.

Dabei konzentrierte sich die Auswahl der Einrichtungen auf Stadtteile mit Merkmalen sozialer Benachteiligung und einem hohen Anteil an Familien mit Migrationshintergrund.

Beim Engagement gegen Übergewicht und Adipositas im Kindesalter wird nicht nur das Themenfeld gesunde

Ernährung bearbeitet, sondern es werden im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes die Themen „Bewegung“ und „seelische Gesundheit“ mit einbezogen.

Ziele

Die am Projekt beteiligten Kinder sollen körperlich und seelisch für eine gesunde Zukunft gestärkt werden. Hierbei steht die Senkung der Inzidenzrate übergewichtiger/adipöser Kinder um 20% in den Interventionskindertagesstätten und -schulen, innerhalb der drei Jahre ab 2006 im Vordergrund.

Zudem sollen Bewegungsgewohnheiten und Bewegungsfertigkeiten der Kinder, der Eltern, der Erzieher und der Lehrkräfte durch praxisnahe Schulungen und durch strukturelle Veränderungen der Bewegungsmöglichkeiten verbessert werden.

Im Teilgebiet Ernährung soll das Ernährungswissen der Beteiligten erweitert werden. Sie sollen die gelernten Inhalte einer gesunden Ernährungsweise und Esskultur in den Institutionen und in der Familie verankern.

Eltern sollen in ihrer Wahrnehmungs- und Erziehungskompetenz gestärkt werden, um die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder besser zu befriedigen.

Projektmaßnahmen

Die drei Projektsäulen – Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit - tragen das Präventionsprojekt, bei dem neben den Erziehern und Lehrkräften das familiäre Umfeld als wichtigste Sozialisationsinstanz eine bedeutende Rolle spielt.

Die folgenden Maßnahmen werden durchgeführt:

- » Erzieher und Lehrer aktualisieren in Teamschulungen ihr Wissen über Ernährung und Bewegung und erarbeiten, wie sie diese Themen in den Alltag der Kindertagesstätte bzw. in den Unterricht integrieren können.
- » In den Einrichtungen werden in Zusammenarbeit von Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern, Psychologen, Lehrern und Erziehern Elternkurse zu den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit durchgeführt. Dabei sichert die Multiplikatoren Ausbildung die Nachhaltigkeit der Aktionen in allen drei Bereichen über das Projektende hinaus.
- » Es erfolgt eine institutionsbezogene Beratung im Hinblick auf ein ausgewogenes Verpflegungsangebot, in die das hauswirtschaftliche Personal der Einrichtungen sowie die Caterer einbezogen werden.
- » Im Bereich der seelischen Gesundheit werden Kurse zur Verbesserung der Elternkompetenz angeboten sowie an den Grundschulen schulärztliche Gesundheitsstunden in den Unterricht integriert.

Innovationen und Strategien

Die Umsetzung der Maßnahmen erfolgt in Zusammenarbeit mit den Projektakteuren Deutsche Sporthochschule Köln, esg - Institut für Ernährung - aus Essen sowie dem Institut für Seelische Gesundheit und Prävention (eingetragener Verein) Düsseldorf und der medicoreha Welsink - Gesellschaft mit beschränkter Haftung - aus Neuss. Dadurch fließen wissenschaftliche Erkenntnisse in die praxiserfahrenen Strukturen des Projekts.



Ein Schwerpunkt der Projektarbeit ist die intensive Elternarbeit mit dem Ziel „Empowerment“. Das für die Elternarbeit günstige Setting Kindergarten spielt dabei eine wesentliche Rolle. Eltern und Bezugspersonen lassen sich in dieser Entwicklungsphase ihres Kindes gut aktiv einbinden. Die Maßnahmen finden in den Lebensbereichen der Eltern und Kinder statt. Das erleichtert es, neu gewonnene Erkenntnisse und Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.

Ein weiterer Vorteil ist, dass die Arbeit im Setting einer Stigmatisierung Einzelner vorgebeugt.

Der intensive Einbezug der Eltern stärkt die Rolle der Eltern, die besonders im Kindergarten- und Grundschulalter für ihre „Sprösslinge“ eine aktive Vorbildfunktion besitzen. Im Hinblick auf die Partizipation werden die Inhalte der Maßnahmen mit den Eltern, Erziehern und Lehrkräften gemeinsam erarbeitet. Niedrigschwellige Angebote verstärken die Bereitschaft der Eltern an einer Kursteilnahme.

Der Multiplikatorenansatz ist ein weiterer Schwerpunkt. Im Hinblick auf die Nachhaltigkeit des Gesamtprojekts werden Erzieher, Lehrkräfte und interessierte Mütter und Väter fortgebildet. Ziel ist, dass sie die Inhalte auch nach Projektende selbstständig weiterführen.

Evaluation

Die Projektevaluation wird vom Max Rubner-Institut - Institut für Ernährungsverhalten/ Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel - in Karlsruhe durchgeführt. Das Institut führt jährlich in den Kindertagesstätten und Schulen motorische Tests durch. Es erhebt den Bodymassindex der am Projekt beteiligten Kinder und ermittelt durch Fragebögen die Ernährungsgewohnheiten in den Familien. Das Institut wird erste Ergebnisse in Bezug auf die Effektivität der Maßnahmen zur Prävention von Übergewicht Ende 2010 veröffentlichen.

Grundlage für die interne Projektsteuerung und Qualitätssicherung bildet das aktive Einholen von Feedback. Formalisiert geschieht das durch Fragebogenerhebungen. Sie beziehen sich auf das Ernährungswissen der Erzieher und Lehrkräfte und die Ernährungssituation und die Bewegungsangebote in den Einrichtungen. Darauf aufbauende Qualitätsgespräche sind ein wesentliches Element der internen Projektsteuerung.

Zwischenbilanz

Das Präventionsprojekt erreichte bis 2008 etwa 1.900 Kinder zwischen drei und zehn Jahren. Insgesamt beteiligten sich etwa 300 Fachkräfte aus den Projekteinrichtungen aktiv an dem Projekt und seinen Schulungen. Etwa 800 Mütter und Väter – zumeist aus bildungsfernen Gruppen – ließen sich zu einer Teilnahme an den Bewegungsangeboten, Ernährungskursen und Elternkompetenztrainings motivieren.

Die Erzieherbefragung zeigt, dass sich die Bewegungsmöglichkeiten der Kinder quantitativ und qualitativ verbesserten. Beispielsweise ist nun der Bewegungsraum für die Kinder häufiger zugänglich, und der Innenbereich wird häufiger zur Bewegungsförderung genutzt. Anfangs hatten 64 % der Kitas im Innenbereich eine „Bewegungsbaustelle“. Das ließ sich auf 80 % steigern. Im Außenbereich waren es eingangs 60 %, danach 74 %.

80 % der Erzieherinnen setzen inzwischen in der Arbeit mit den Kindern die Ernährungspyramide ein. Das ist eine deutliche Steigerung im Vergleich zu der Situation am Projektbeginn.

Zudem hat sich die Zusammensetzung des Mittagessens in allen Bereichen optimiert: Es wird weniger Fleisch, dafür aber mehr Obst/Gemüse und Rohkost angeboten.

Sehr erfreulich ist die hohe Akzeptanz des Trainings „Leichter Fühlen“, das sich der seelischen Gesundheit widmet. Speziell qualifizierte Erzieherinnen trainieren mit den Eltern.

Fast alle Eltern berichten, dass sie von dem Gruppenprogramm profitieren und dass sie dieses Training weiterempfehlen würden.

Die Fragebögen lassen erkennen, dass durch „Leichter Fühlen“ positive Effekte sowohl bei den Kindern als auch bei den Eltern erzielt wurden. Die Skalenwerte zur elterlichen Angst und Depressivität sowie zum Erleben eigener Emotionen änderten sich in die gewünschte Richtung. Ebenfalls gab es zu den schulärztlichen Gesundheitsstunden positive Rückmeldungen. Das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl und die Emotionalität der Grundschüler stabilisierten sich.

Ausblick

Weitere 20 bis 30 Einrichtungen sollen in den Jahren 2009 bis 2012 an erfolgreichen „gewichtig!“-Maßnahmen teilnehmen.

Des Weiteren werden erfolgreiche Module aus dem Adipositas-Präventionsprojekt „gewichtig!“ in übergeordnete Gesamtstrategien des Rhein-Kreises Neuss eingeordnet, um eine Verstetigung zu erreichen. Die Abteilung Gesundheitsplanung/Gesundheitsförderung und der Kinder- und Jugendärztliche Gesundheitsdienst des Rhein-Kreises Neuss hat diese Gesamtstrategie als Programm „rundum gesund“ zur Förderung der Kinder- und Jugendgesundheit entwickelt. „rund - um gesund“ bündelt die bestehenden wirksamen kommunalen Projekte und Netzwerke.

Autoren der Praxisbeispiele

Die Textbeiträge zu den Projektbeispielen wurden von den folgenden Projektmitarbeitern erstellt:
[...]

Das Projekt „gewichtig!“ – ein Gesundheitsprojekt des Rhein-Kreises Neuss:
Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss: Projektkoordination Nadine Bollmeier,
für die gesetzlichen Krankenkassen: Theresia Kempf, IKK Nordrhein