

# Gesundheitsförderungskultur in der Offenen Jugendarbeit

Siegburg

28. November 2023

© Harald Michels 2023

# Sehnsucht nach Gesundheit und glücklichem Leben

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer & Frauen zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, **sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.**“

(in Anlehnung am Antoine de Saint-Exupéry, französischer Schriftsteller, 1900 – 1944)

© Harald Michels 2023

# Gesundheitsförderungskultur in der Offenen Jugendarbeit

## Wissenschaftliche Grundlagen

1. Gesundheitsverständnis
2. Gesundheitsförderung als Aufgabe der Offenen Jugendarbeit
3. Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen
4. Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen
5. Konsequenzen für die Arbeit in der OKJA
6. Gesundheitsförderungskultur in der OKJA
7. MitarbeiterInnengesundheit in der OKJA

# Was verstehen wir unter Gesundheit?

In jeder Diskussion und in jedem Gesundheitsprojekt ist zu klären, welche Idee der Gesundheit zu Grunde liegt!

„Um es gleich vorweg zu sagen: Eine allgemeingültige, anerkannte wissenschaftliche Definition von Gesundheit gibt es nicht“  
(Waller 1996, S.)

# Gesundheitsverständnis

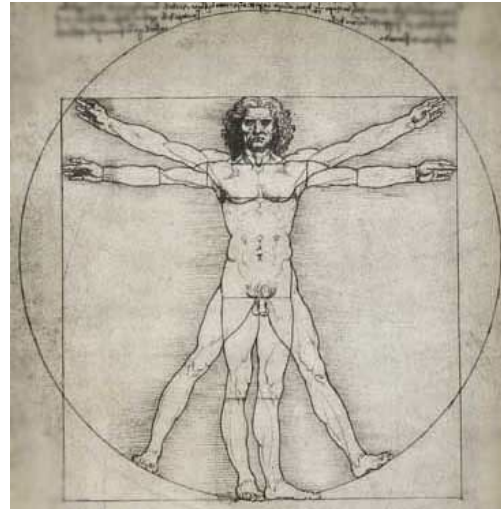
**„Sei vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern,  
der kleinste Druckfehler kann dein Tod sein“.**

*(Mark Twain, 1835 – 1910)*

# Gesundheit und Krankheit als dichotome Kategorien

- **Gesundheit = Abwesenheit von Krankheit**

gesund



krank

# Prävention

zur Vermeidung von Krankheit

- **Prävention** (frz, zu lat. Praevenire, praeventum >zuvorkommen<) die, -/en
  1. allg.: **Vorbeugen, Verhüten**
  2. Medizin: Gesamtheit der Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge (Brockhaus-Enzyklopädie)
- **Krankheit, gesundheitliche Einschränkungen verhüten, vorbeugen**



**Wie verhindert man Erkrankungen?**

# Gesundheit - Krankheit?

- Gesundheit & Krankheit sind **komplexe und mehrdimensionale Phänomene**

„Gesundheit ist ein **Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ (WHO 1948)



- **nicht funktional beeinflussbar** durch einzelne Umweltbedingungen oder Verhaltensweisen!  
→ **Risikofaktoren** erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen
- Prävention will **Risikoverhalten** oder risikoreiche Umweltbedingungen **minimieren/verhindern!**



**Gar nicht krank  
ist auch  
nicht gesund**  
(K. Valentin)

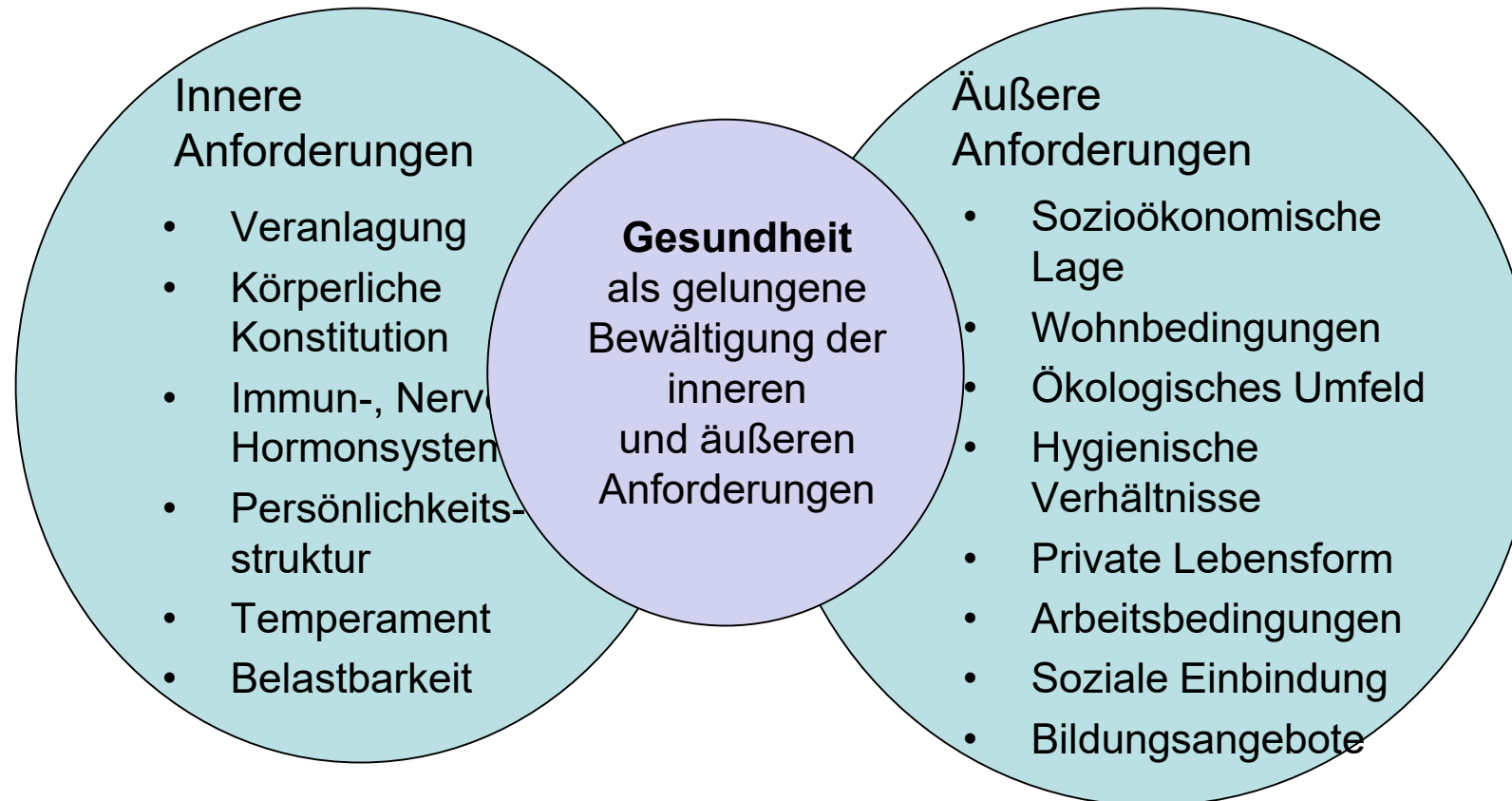
# Gesundheit und Krankheit als mehrdimensionales Kontinuum zwischen den Polen gesund und krank (Antonovsky)



- Gesundheit ist eine **Qualitätsbeschreibung des Lebens!**

Ottawa-Charta (1986): Konzept der **Gesundheitsförderung** → Förderung der Ressourcen/**Empowerment** → Fähigkeit zur **selbständigen und zufriedenen Lebensführung**

# Gesundheit als gelungene Bewältigung von inneren und äußeren Anforderungen



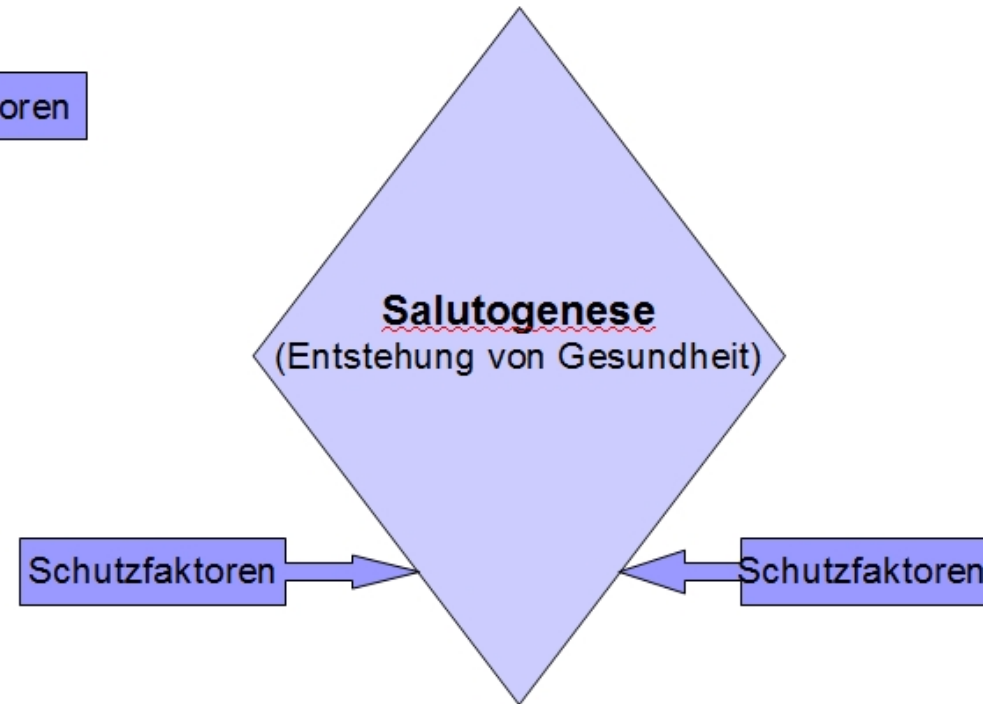
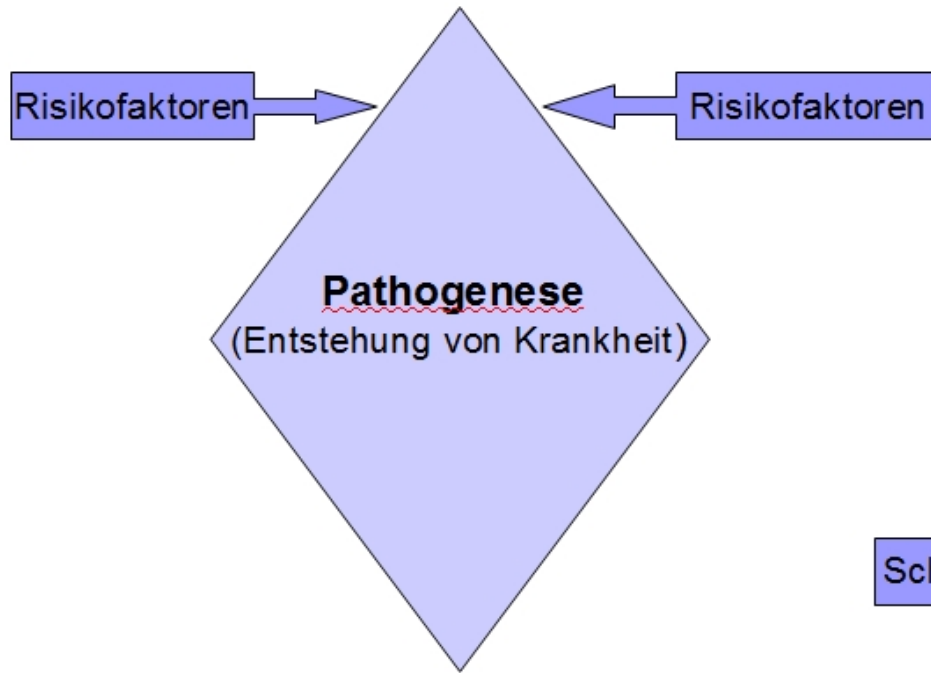
Erstellt nach Voss & Viernickel 2016, S. 18

**Gesundheit als dynamischer  
(Aushandlungs-) Prozess**

# Prävention und Gesundheitsförderung

**Prävention**

**Gesundheitsförderung**



***Was macht den Menschen krank?***

***Was erhält den Menschen gesund?***

# Prävention und Gesundheitsförderung

- Gemeinsame Zielsetzung **unterschiedlicher Interventionsformen mit verschiedenen Wirkungsprinzipien** (Hurrelmann/Klotz/Haisch 2004, S. 12)

# Gesundheitsförderung als Aufgabe der Offenen Jugendarbeit

Prof. a.D. Dr. Harald Michels - Hochschule Düsseldorf

Deutscher Bundestag  
16. Wahlperiode  
Drucksache 16/12860  
30. 04. 2009

**Unterrichtung**  
durch die Bundesregierung

Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland – 13. Kinder- und Jugendbericht –  
und  
Stellungnahme der Bundesregierung

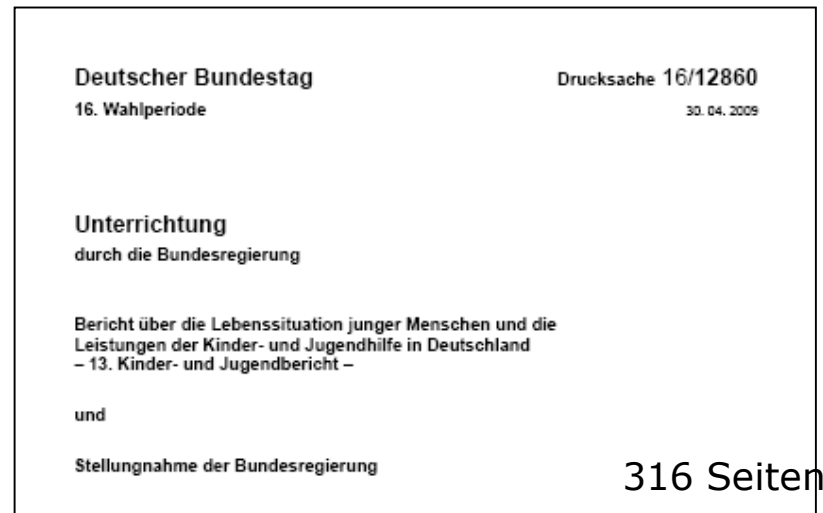
13. Kinder- und Jugendbericht (2009)



BMG 2019

# 13. Kinder- und Jugendbericht (2009)

„Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen –  
Gesundheitsbezogene Prävention und  
Gesundheitsförderung in der Kinder- und Jugendhilfe“



**Bericht im Auftrag der Bundesregierung über die Lebenssituation junger Menschen  
und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland**

# Zwölf Leitlinien als Grundhaltung

Versuch, den salutogenetischen Blick als Fachstandard in der Kinder- und Jugendhilfe zu konkretisieren

1. Stärkung der Lebenssouveränität
2. Gesellschaftsbezug
3. Lebenswelt- und Kontextbezug
4. Förderung positiver Entwicklungsbedingungen
5. Befähigungsgerechtigkeit
6. Bildungsgerechtigkeit

7. Inklusion
8. Achtsamer Körperbezug, kommunikativer Weltbezug, reflexiver Bezug
9. Lebenslaufperspektive
10. Interprofessionelle Vernetzung
11. Von einer Anbieter- zu einer Akteurperspektive
12. Gesundheitsförderung und Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe



# Politische Papiere zur Gesundheitsförderung haben begrenzte Wirksamkeit

**„Würde die Gesundheit von der Gesundheitspolitik  
abhängen, wären wir schon längst gestorben“.**

*(Dr. rer. pol. Gerhard Kocher, \*1939, Schweizer Politologe und Gesundheitsökonom)*

# Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen



# Gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen vor Corona



1) Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland wächst gesund auf. (KiGGS 2018)

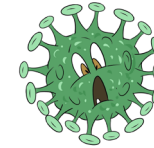
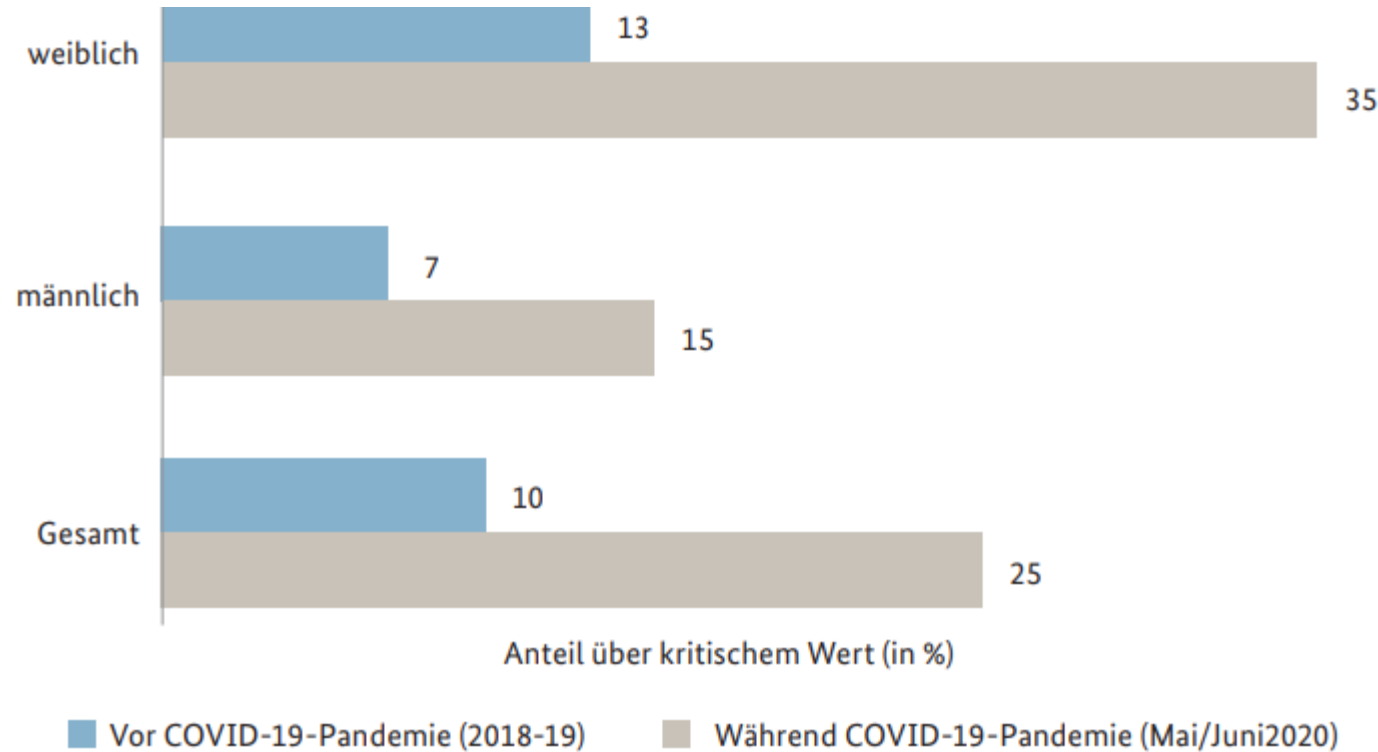
2) Ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen haben allerdings mit **erheblichen psychosozialen Belastungen** zu kämpfen. (RKI/BZgA 2008; s.a.Sachverständigenrat 2009, 84).

3) Bei **22 %** der Heranwachsenden liegen Hinweise auf **psychische Auffälligkeiten** vor.  
(Siehe KiGGS-Teilstudie ist die so genannte BELLA-Studie von Ravens-Sieberer, Wille, Bettge, Erhart 2007).

4) Mit **zunehmenden Alter** sinkt die Gesundheitszufriedenheit (bei 3-6 Jährigen am höchsten). (KiGGS 2018)

5) Mit **sinkendem Sozialstatus** sinkt auch die Gesundheitszufriedenheit. (KiGGS 2018)

# Depressive Symptome bei 16- bis 19- Jährigen



©www.Clipartsfree.de



Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie

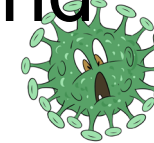


MARTIN BUARD | ELLEN VON DEN DRISCH | KERSTIN RÜCKDESCH | INGA LAE | CAROLIN THÖNNISSEN | ALMUT SCHUMANN | NOBERT F. SCHNEIDER

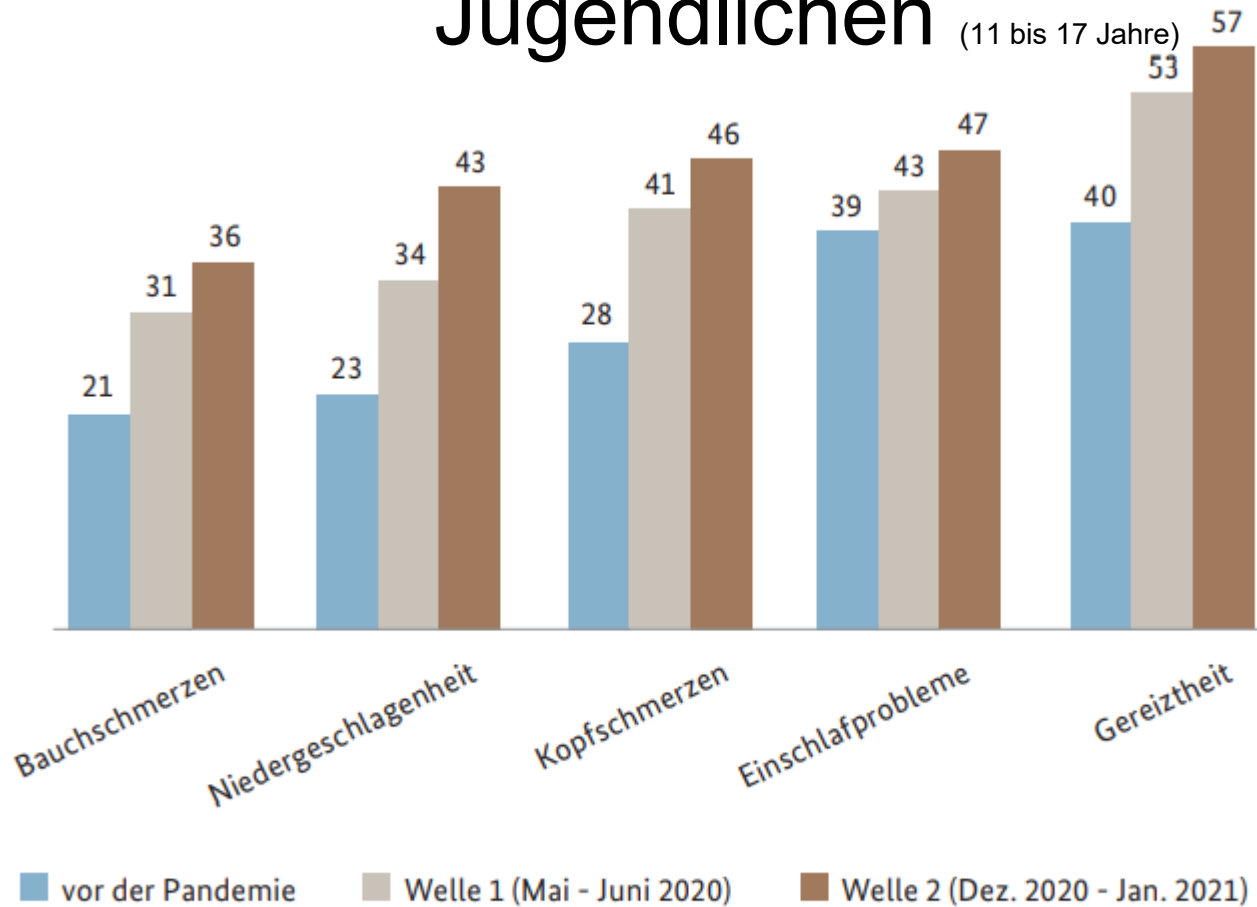
**Abbildung 7: Auftreten von klinisch relevanten depressiven Symptomen bei 16- bis 19-Jährigen vor und in der Endphase des ersten Lockdowns in Deutschland**

Eigene Analysen. Datenquelle: pairfam Release 11.0 und pairfam Covid-19-Survey.

# Subjektive Beschwerden von Kindern und Jugendlichen (11 bis 17 Jahre)



©www.ClipartFree.de



Unterschicht  
mehr betroffen

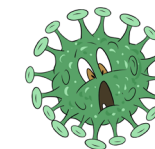
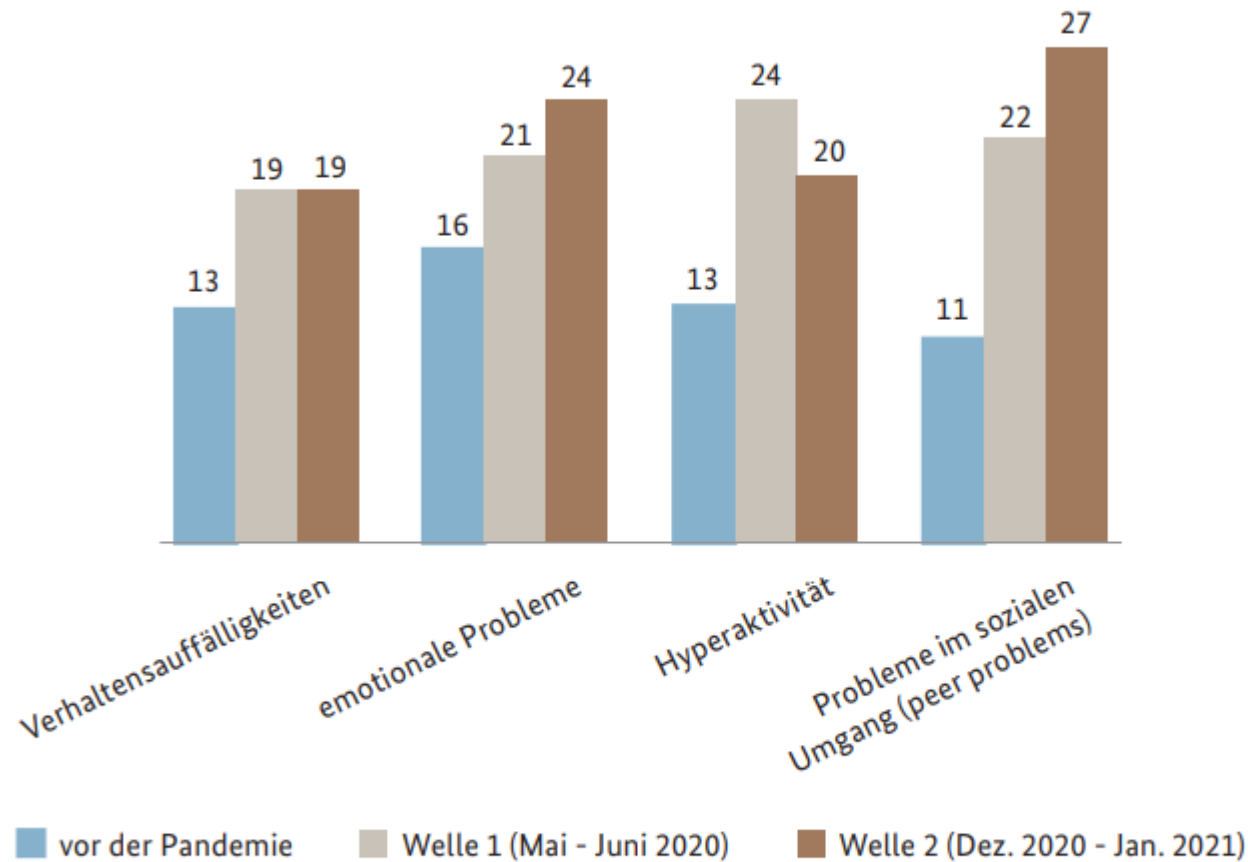
Kinder mit  
Migrations-  
hintergrund  
noch mehr

Abbildung 9: Subjektive Aussagen zu Beschwerden von Kindern nach dem ersten und während des zweiten Lockdowns (Anteil „mindestens einmal pro Woche“ in %)

Quelle: Ravens-Sieberer et al. 2021.

Repräsentative Stichprobe

# Auffälligkeit und Problem von Kindern und Jugendlichen



©www.ClipartsFree.de



Belastungen von Kindern, Jugendlichen und Eltern in der Corona-Pandemie



WOLFF BARCELONNA FOR THE FEDERAL INSTITUTE FOR POPULATION RESEARCH (BfE) / J. LANGER (Grafik) / THOMAS KUNZ (Kamera) / ROBERT SCHNEIDER

Abbildung 10: Veränderung des Risikos für Verhaltensauffälligkeiten nach dem ersten und während des zweiten Lockdowns (Anteil „grenzwertig“ und „auffällig“ in %)

Quelle: Ravens-Sieberer et al. 2021.

# Erziehungsauftrag

## SGB VIII

Forderung und Verpflichtung an den Staat und an Eltern, die **Kinder** und **Jugendlichen** in ihrer **Entwicklung** zu fördern und zu einer **eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit** zu erziehen sowie sie zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern zu machen.



# SGB VIII § 11

## § 11 SGB VIII Jugendarbeit

(1) Jungen Menschen sind die zur Förderung ihrer Entwicklung erforderlichen Angebote der Jugendarbeit zur Verfügung zu stellen.  
(...)

(3) Zu den **Schwerpunkten der Jugendarbeit** gehören:

1. außerschulische Jugendbildung mit allgemeiner, politischer, sozialer, **gesundheitlicher**, kultureller, naturkundlicher und technischer Bildung,
2. Jugendarbeit in Sport, Spiel und Geselligkeit,
3. arbeitswelt-, schul- und familienbezogene Jugendarbeit,
4. internationale Jugendarbeit,
5. Kinder- und Jugenderholung,
6. Jugendberatung.



# Kinder- und Jugendliche in ihrer Entwicklung fördern

- **Gesundheitsförderung =**  
Förderung der Kinder und Jugendlichen  
bei der **Bewältigung von**  
**Entwicklungsaufgaben**

# Entwicklung von Kindern und Jugendlichen

## Entwicklungsaufgaben

im frühen Kindesalter  
(2 – 6 Jahre)

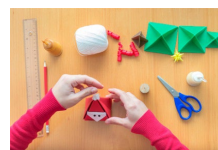
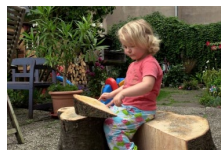
im mittleren/späten Kindesalter  
(7 – 11 Jahre)

im Jugendalter  
(ab 12 Jahre)

Loslösung von Eltern  
motorische Kontrolle  
Denkvermögen  
Sprachentwicklung  
Impulskontrolle  
Einfühlungsvermögen  
Selbstkonzept  
Freunde  
Geschlechtszugehörigkeit

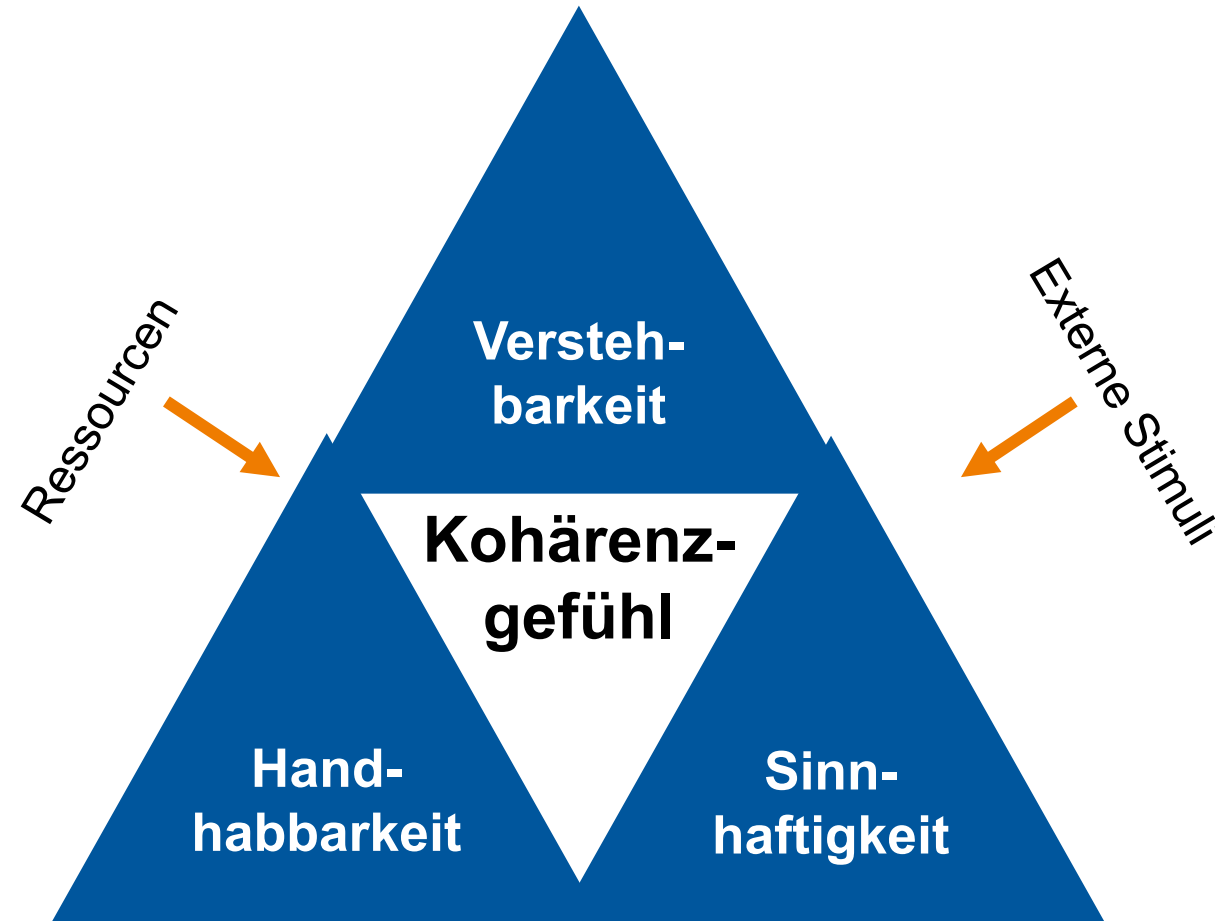
verstärkte Loslösung  
Schule als Herausforderungen  
motorische Fähigkeiten /  
Fertigkeiten  
Spiel mit Regeln und  
Strategiebildung  
Denken wird logischer, flexibler und  
organisierter  
Aufmerksamkeitszentrierung  
Sprachentwicklung  
Freundschaften entwickeln

- Akzeptieren körperlicher Veränderungen
- Auf- und Ausbau sozialer Beziehungen
- Qualifizieren
- und Regenerieren



# Exkurs: Verständnis von Gesundheit

Ansatz der Salutogenese (A. Antonovsky)



# Präventive und gesundheitsfördernde Persönlichkeitsmerkmale

- **Verstehbarkeit** der eigenen Person und Umwelt
- **Handhabbarkeit** und **Bewältigbarkeit** von Herausforderungen (Optimismus)
- **Sinnhaftigkeit** des eigenen Handelns
- **Kontrollüberzeugung**/Selbstwirksamkeit
- Eigene **Stärken** und **Schwächen** kennen
- **Resilienz**/Widerstandsfähigkeit
- **Selbstbewusstsein** und Individualität (stabiler Selbstwert)
- **Achtsamkeit** gegenüber Sich und Anderen
- Aktive **Bewegung**
- Vielfältige **Ernährung**
- Gelingende **Stressregulation**

**Empowerment** = Stärken erkennen und fördern!



# Gesundheit aus der Perspektive der Kinder und Jugendlichen sehen & verstehen!

- **„Durch Umgang mit Kindern gesundet die Seele“.**

*(Fjodor M. Dostojewski, Der Idiot, Sämtliche Werke in zehn Bänden)*

# Praktische Konsequenzen

- **Gesundheitsverständnis** im MitarbeiterInnen-Team thematisieren
- **Salutogenetisches Gesundheitsverständnis** in den Vordergrund stellen, Vermeidung von Risikofaktoren ergänzen
- **Kids und Jugendliche Unterstützung** für eine erfolgreiche **Bewältigung von Entwicklungsaufgaben** geben!
- Raum für **Experimente** geben, aber **auch** an **bekannte Muster** anknüpfen
- Anknüpfen an **Jugendszenen und Jugendkulturen**
- Bedürfnis nach **Selbständigkeit und Eigenverantwortung** ernst nehmen → **Partizipation**
- Bei **Krisenbewältigung** unterstützen
- Als päd. MitarbeiterInnen **Vorbild** für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen **sein**
- **Abkehr von reiner Wissensvermittlung, Ratschlägen und Appellen! Erleben und Reflexion als Methode!**

# „Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.“

- (Konfuzius, chinesischer Philosoph, vermutlich 551 v. Chr. – 479 v. Chr.)

# Was ist unter einer Gesundheitsförderungskultur zu verstehen?

- Warum und wie betrifft das Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit?



# Organisations- und Gesundheitskultur

- **Organisationskultur** definieren Schneider et al. (2013, S. 362) als „die gemeinsamen ‚grundlegenden Annahmen‘, ‚Werte und Überzeugungen‘, die charakteristisch für das Setting sind. Sie werden neuen Mitgliedern als die ‚angemessene Art zu denken und zu fühlen‘ beigebracht und kommuniziert über die Geschichten und Mythen über die Entstehung der Organisation und die Art wie Herausforderungen gelöst werden“.
- **Gesundheitskultur** kann als etablierte, gemeinsame und als Norm angesehene gesundheitsförderliche Wertvorstellungen, Einstellungen und Verhaltensmuster der Nutzergruppen im Setting verstanden werden.

Quelle: Quilling, Eike (2017) internes Arbeitspapier

# Gesundheitsförderungskultur in der Offenen Jugendarbeit

- **Normalvorstellungen** von Gesundheit und gesundheitsförderlichen Strukturen & Handlungen
- Im Alltag der Einrichtung **fraglos gegebene Denk- und Handlungsmuster** (Habitus)
- Veränderungen treffen auf **habituelle Widerstände**
- Veränderungen **NUR in kleinen Denk- und Handlungsschritten** gemeinsam möglich!

Was motiviert Sie in der Offenen  
Jugendarbeit Sich zu reflektieren und ggf.  
zu verändern?

Wie erhalten Sie Belohnungen für Ihr Engagement?

# Gesundheitliche Lage pädagogischer Fachkräfte

- Pädagogische Fach- und Leitungskräfte überdurchschnittlich hoch belastet
  - Starke Lärmbelastungen
  - Arbeiten in ungünstiger Körperhaltung
- Zeitdruck und Infektionsgefahr
  - Psychische Beeinträchtigungen, Atemwegs-, Muskel- und Skeletterkrankungen
- Arbeitsfähigkeit endet oft vor dem Rentenalter

Gesundheitsförderung in der OKJA schließt Maßnahmen zur MitarbeiterInnengesundheit mit ein!

Gesundheitsförderung in Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit auch ein „Gewinn“ für MitarbeiterInnen (MitarbeiterInnengesundheit) !

# Können wir dies alles schaffen?

**„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich  
völlig sicher, dass ich es schaffe!“**

(Pippi Langstrumpf)