

# ZWISCHENBERICHT: Projektmonate März-Juni 2013



„Wer jung und gesund bleiben will, muss früh damit anfangen!“ – dies ist nicht nur das Motto einer bekannten österreichischen Mineralwasser-Marke sondern auch das Ziel von G.E.E.L.L.

## - Gesundheit erleben – ein Leben lang!

Damit Kinder und Jugendliche in Klosterneuburg ihre Gesundheit „fest im Griff“ haben startete das engagierte Pilot-Projekt der Stadtgemeinde Klosterneuburg und der Österreichischen Akademie für Präventivmedizin (ÖAPG) im Herbst 2012 an einigen Schulen in Klosterneuburg.

Um Gesundheitsangebote zu entwickeln, die an die Bedürfnisse, Wünsche und Motive der Kinder und Jugendlichen angepasst sind, wurden in der ersten Projekthälfte von September bis Dezember 2012 Daten zum Gesundheitszustand, -verhalten, den Voraussetzungen in den Schulen sowie den Motiven der Schüler erhoben. Gesundheit ist, wenn man jung ist, nur selten ein Thema. Auf die angenehmen Seiten des Lebens zu verzichten nur um später einmal Krankheiten zu vermeiden, hat man nur wenig Lust. Daher ist es entscheidend, dass Gesundheitsvorsorge Freude macht, den Bedürfnissen entspricht und leicht mit dem Alltag vereinbar ist.

Von März bis Juni dieses Jahres konnten sich die Schüler der Schulen

- Volksschule Hermannstrasse
- NÖ Mittelschule Langstögergasse mit Sport- und Sprachklasse + Polytechnischer Schule
- NÖ Mittelschule Hermannstraße
- BG/BRG Klosterneuburg
- Allgemeine Sonderschule Klosterneuburg
- Höhere Bundeslehranstalt und Bundesamt für Wein- und Obstbau Klosterneuburg

in erlebnispädagogischen und praxisnahen Präventions- und Gesundheitsförderungsworkshops persönlich davon überzeugen, dass Gesundheit nicht nur Verzicht und Disziplin bedeutet, sondern auch jede Menge Spaß macht.

Die G.E.E.L.L. –Programme basieren dabei auf 5 Prinzipien:

### POWER

Wissen, wie`s geht. Mit einfachen, aber wirksamen Verhaltensweisen kannst du deine Gesundheit unterstützen.

### VERANTWORTUNG

Du selbst bist für deine Gesundheit verantwortlich und kannst jeden Tag einen Beitrag dazu leisten.

### MOTIVATION

Du hast immer die Wahl und kannst dich bewusst für deine Gesundheit entscheiden!

### PARTIZIPATION

Du bist der Experte für deine Gesundheit und weißt am besten, was dir gut tut.

### SPASS

Gesundheit bedeutet Lebensfreude, Lebensqualität und Wohlbefinden!

Thematisch folgten die Programme einem umfassenden und ganzheitlichen Gesundheitsbegriff, der Gesundheit als körperliches, seelisch und soziales Wohlbefinden definiert. So reichten die Themen von gesunder Ernährung, Bewegungsprogrammen bis hin zu Selbstwerttrainings, Ent-

spannungsübungen, dem richtigen Stress- und Zeitmanagement sowie dem Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten und Mobbing.

Selbstwirksamkeitstrainings und Motivationsgespräche sollten das Thema Gesundheit jugendgerecht kommunizieren und die Handlungskompetenzen der SchülerInnen stärken.

Neben den Kindern und Jugendlichen selbst wurde auch das familiäre und schulische Umfeld einbezogen. In Coachings, Vorträgen und Workshops erfuhren Eltern, LehrerInnen, PädagogInnen etc. wie sie Ressourcen und Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen adäquat fördern und eine gesunde Basis für ihr Heranwachsen schaffen können.

Um künftig auch eigene Projekte in der Schule zu initiieren, wird den Schülern Ende Juni noch ein Projektmanagement-Seminar angeboten.

Zum Projektende im Oktober 2013 wird die Zufriedenheit mit und der Nutzen der Maßnahmen wissenschaftlich evaluiert. Über die Ergebnisse wird im Herbst ausführlich berichtet werden.

Gegenwärtig planen die ÖAPG und die Stadtgemeinde, wie ein Roll-out des Projekts auf alle Schulen in Klosterneuburg nachhaltig gestaltet werden kann.

Mehr Infos finden Sie unter [www.oepg.at/content/projekte/geell/geell.php](http://www.oepg.at/content/projekte/geell/geell.php) und auf der Homepage der Stadtgemeinde unter [www.klosterneuburg.at](http://www.klosterneuburg.at)

Für Anregungen, Fragen und Kritik können Sie uns auch gerne persönlich kontaktieren: Mag. Heike Guggi (E-Mail: [guggi@oeag.at](mailto:guggi@oeag.at), Tel. 02243 / 31 661 - 24)

Die Mittel für das Projekt stammen vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) und der Initiative „Tut gut!“ des Landes Niederösterreich ■

### Gefördert durch:

