



## Checkliste Prävention: Gesundheitsförderung

Die vorliegende Checkliste eignet sich für dich als Betreuer einerseits als Diskussionsgrundlage mit den Leitenden und andererseits kannst du damit herausfinden, wie diese zu den einzelnen Punkten stehen und sie gegebenenfalls sensibilisieren. Wähle als AL oder Coach gezielt einzelne Punkte aus, die ganze Liste durchzugehen würde vermutlich zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Sprecht euch auch mit dem Coach oder AL (oder anderen Betreuungspersonen, z.B. Präses) ab, wer von euch ein Augenmerk auf diese Punkte legt.

Bei Gesundheitsförderung geht es nicht nur darum, Krankheiten zu verhindern, sondern es soll dafür gesorgt werden, dass sich die Menschen in ihrem Körper und ihrer Umgebung wohl fühlen. Deshalb wird Gesundheit als Ganzheit verstanden: körperliches (physisches), seelisches (psychisches) und gemeinschaftliches (soziales) Wohlbefinden.

Praktisch alle untenstehenden Punkte der Gesundheitsförderung stehen in Zusammenhang mit den Pfadigrundlagen. Werden die 5 Beziehungen und 7 Methoden ausgewogen gelebt, ist bereits ein sehr grosser Teil der Gesundheitsförderung erreicht. Trotzdem werden hier einige Punkte genauer erläutert.

### Physisches Wohlbefinden

#### Fragen an die Leitenden:

- Wie viel Bewegung brauchen die Kinder?
- Wie viel Schlaf brauchen sie?
- Wie sollen sie sich gegen Witterungsverhältnisse (Kälte, Hitze, Regen, Sonne, Schnee etc.) schützen, welche Unterstützung brauchen sie dabei?
- Wie muss die Hygiene und Körperpflege sein, damit sie gesund bleiben?
- Wie soll das Essen sein, damit es ausgewogen ist, den Kindern aber trotzdem schmeckt?

#### Hinweise für die Betreuenden:

##### Überforderung:

Die Grenze zwischen motivieren und überfordern ist fließend. Kinder und Jugendliche gestehen sich Überforderungen teilweise aus Scham oder Angst nicht ein. Dies erfordert aufmerksames und aktives Mitdenken der Leiter. Bedürfnisse und Leistungsfähigkeit können alters- und/oder geschlechtsabhängig sein. Das Leitungsteam sollte sich immer die Fragen stellen „Wer sind unsere Teilnehmer?“, „Welche Bedürfnisse haben sie?“, „Welche Leistung können sie erbringen?“

##### Schlaf:

Lagerleben und genügend Schlaf sind oft nur schwer vereinbar. Trotzdem ist genügend Schlaf für die Teilnehmer, aber auch für die Leiter sehr wichtig. Die Gefahr von Verletzungen steigt und die Stimmung im Lager sinkt mit zunehmender Übermüdung. Es sollte beim Lagerprogramm darauf geachtet werden, dass die Teilnehmenden in Nächten an denen sie spät ins Bett kommen (z.B. Nachtgeländespiel), nicht auch früh aufstehen müssen (z.B. Sonnenaufgang anschauen). Vor allem jüngere Kinder schlafen in den ersten Nächten sehr wenig, sie sind zu aufgeregt um einzuschlafen und wachen sehr früh wieder auf. Darum sollte in der dritten oder vierten Nacht, wenn sie müde sind, Gelegenheit bestehen, um länger ausschlafen zu können.

### Psychisches Wohlbefinden

#### Fragen an die Leitenden:

- Wie viel Erholung und ruhige Momente brauchen die Kinder? Wie viel braucht ihr selber?
- Wann fühlen sich die Kinder gestresst? Wann fühlt ihr euch gestresst?
- Wie oft wollen die Kinder alleine oder unter sich sein?
- Wann sind sie überfordert oder unterfordert?
- Wie und wann zeigen sie Gefühle?
  - Wie zeigen sie ihre Angst? Wann empfinden sie Angst?
  - Wie zeigen sie ihre Wut? Wann empfinden sie Wut?
  - Wie zeigen sie ihre Traurigkeit? Wann empfinden sie Traurigkeit?



### Hinweise für die Betreuenden:

#### Rituale und Traditionen:

Taufen und Rituale mit Mutproben oder Prüfungen sind bei uns sehr stark verbreitet. Für Kinder, die diese Aktivitäten überstanden haben, sind sie oft ein Grund, stolz zu sein auf das Erreichte. Allerdings können die Erlebnisse auch sehr negativ werden. Wird die Prüfung oder Probe nicht bestanden, schämt sich das Kind. Die Erlebnisse können auch als sehr negativ oder erniedrigend empfunden werden. Dies sollte nicht geschehen, Mut ist nur ein Teil der Persönlichkeit, welche die Pfadi ganzheitlich fördern will. Alle Teilnehmer sollten jeder Zeit die Möglichkeit haben, aus unangenehmen Aktivitäten auszusteigen. Sie dürfen dafür auch nicht bestraft oder "gehänselt" werden. Nein sagen braucht aber meistens mehr Mut, als mit dem Strom mit zu schwimmen. Die Kinder müssen daher wissen, dass es ihnen jederzeit erlaubt ist, nein zu sagen.

#### Fähigkeit zur Selbstverwirklichung stärken:

Die Fähigkeit, seine eigenen Ziele zu erreichen, eigenen Überzeugungen zu leben oder Schwierigkeiten zu überwinden, kann gefördert werden. Unter anderem durch:

##### Spontanes Reagieren:

- Mut machen
- echtes Lob geben
- Unterstützung anbieten, statt helfen
- konstruktiv kritisieren

##### Schaffen von Situationen:

- bewältigbare Aufgaben stellen
- Verantwortung übertragen
- Mitbestimmung ermöglichen
- Wettbewerb anbieten

##### Fortschritt bewusst machen:

- Rituale Traditionen einsetzen
- Zeit für Reflexionen geben
- gezielt Rückmeldungen geben

### Soziales Wohlbefinden

#### Fragen an die Leitenden:

- Wie können die Kinder die Gruppe selber mitgestalten?
- Wie wird der Zusammenhalt der Gruppe oder einer Kleingruppe (Fähnli, Rudel etc.) gestärkt?
- Wie wird verhindert, dass Einzelne zu Aussenseitern werden?

#### Hinweise für die Betreuenden:

##### Gruppenzusammenhalt stärken

Um den Zusammenhalt einer Gruppe oder einer Kleingruppe (Fähnli, Rudel etc.) zu stärken können folgende Punkte helfen.

- Gemeinsame Identität schaffen: z.B. eigener Fähnli-, Meute- oder Gruppenname, gemeinsames Kleidungsstück (Equipenpullover etc.)
- Gemeinsame Regeln aufstellen: z.B. werden in der Gruppe eigene Regeln abgemacht und in einem Pakt festgehalten
- Gemeinsame Aufgaben lösen: z.B. muss die Gruppe eine schwierige Aufgabe gemeinsam lösen, die ein Einzelner nicht lösen kann (Biwak, Gruppenkochen, Teamsportarten)
- Gemeinsames Erfolgserlebnis: z.B. sollen die Aufgaben so gewählt sein, dass sie zwar eine Herausforderung darstellen, aber doch lösbar sind

### **Wie erkennt man, ob sich unsere Teilnehmer wohl fühlen?**

Es ist wichtig, die Kinder und Jugendlichen regelmässig nach ihrem Wohlbefinden zu befragen. Sei dies im Rahmen einer kleinen Tagesauswertung, an Hand eines Stimmungsbarometers oder einfach indem ihr während den unverbindlichen Tischgesprächen beim Essen eure Teilnehmer hin und wieder auf das Thema anspricht.

Sobald man merkt, dass sich ein Teilnehmer nicht wohl fühlt, ist es dann natürlich auch wichtig, im Leiterteam und zusammen mit dem Teilnehmer die richtigen Schritte einzuleiten, damit er sich wieder wohl fühlen kann.

### **Weitere Unterlagen zum Thema**

- Schwerpunkt Prävention => [www.praevention.pbs.ch](http://www.praevention.pbs.ch)