



Ausgabe 1/2014

info

Gesundheit

Fachstelle Gesundheitsförderung

Stress bei Kindern und Jugendlichen?

*Schwindelgefühl, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen als
Stresssymptome*

Schaukeln in der Garderobe

*Der «Purzelbaum»-Kindergarten in Geuensee ist ein
Bewegungsparadies für Kinder*

- 3 **Schaukeln in der Garderobe** – Der «Purzelbaum»-Kindergarten in Geuensee ist ein Bewegungsparadies für Kinder
- 4 **Die bewegungsfreundliche Schule** – Ein Medienpaket rund um die Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindesalter
- 6 **Eine Investition in die Zukunft** – Neue Chancen dank freiwilligem Schulsport
- 8 **Auf dem Weg zum kinderfreundlichen Kanton** – Kantonales Kinder- und Jugendleitbild wird erarbeitet
- 10 **Kinderverpflegung: ausgewogen und schmackhaft, geht das?** – Dank «schnitt und drunder» gestalten Mittagstische & Co. tolle Menüs
- 12 **Zu Besuch bei Dr. Sandmann** – Kinder und Jugendliche sollten gut und genügend schlafen
- 14 **Stress bei Kindern und Jugendlichen?** – Schwindelgefühl, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen als Stresssymptome
- 16 **Wenn die Seele Bauchschmerzen verursacht** – Depressionen im Kindes- und Jugendalter
- 18 **Fast zu schön, um wahr zu sein** – Der Pausenplatz beim Schulhaus Nottwil ist ein Bewegungsmotivator
- 19 **«Trink Wasser», der natürliche Durstlöscher!** – Eine Kampagne für die Gemeinden
- 20 **Lebensqualität im Alter fördern** – Module einer gemeindezentrierten gesundheitsfördernden Alterspolitik
- 21 **Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser** – Einfluss auf Produktivität, Innovation und Gesundheit
- 22 **Was hinter den Namen steckt** – 140 Jahre traversa: vom Hilfsverein zum Netzwerk
- 23 **Wenn Menschen älter werden** – Erfahrungen und Einsichten eines Seniorenleiters
- 23 **Splitter**

Liebe Leserin

Lieber Leser



Dieses «info Gesundheit» beschäftigt sich vorwiegend mit Kindern und Jugendlichen – genauer gesagt damit, wie es gelingen kann, sie zu einer gesunden Lebensweise zu animieren. Und da gibt es etliche gute Nachrichten: «Besonders im Primarschulalter bringen Bewegungsförderungsprogramme nachhaltige Effekte. In dieser Zeit kann mit vergleichsweise geringem Aufwand die physische, psychische und soziale Entwicklung der Kinder positiv beeinflusst werden», schreibt Lukas Zahner vom Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Dies aufgrund der Tatsache, dass Kinder in dieser Entwicklungsphase Verhaltensmuster vor allem auf spielerische Weise verinnerlichen. Wir stellen Ihnen in diesem «info Gesundheit» bewegungsfreundliche und andere Beispiele vor, die Mut machen. Zum Beispiel den Kindergarten Geuensee, ein Eldorado für bewegungshungrige Kinder, oder den neuen Pausenplatz rund ums Schulhaus Nottwil, der von Schülerinnen und Schülern, Lehrpersonen, Schulwart und Eltern gemeinsam erstellt worden ist und nicht nur in den Pausen zu Spiel und Bewegung animiert, sondern auch nach dem Unterricht und an den Wochenenden. Der Artikel über den vom Luzerner Kinderparlament ausgezeichneten Mittagstisch der Schule Felsberg beweist, dass man in Horten und Tagesschulen auch gesund, ausgewogen, saisonal, biologisch und vor allem sehr gut kochen kann, ohne das Budget über Gebühr zu belasten.

Ich möchte mich an dieser Stelle für die vielen Rückmeldungen bedanken, die wir auf unsere Umfrage zu Inhalt, Qualität und Form des «info Gesundheit» erhalten haben. Wir werden uns bemühen, auch weiterhin aktuelle Informationen und Anregungen für Ihre Tätigkeit im Bereich «Gesundheit und Gesundheitsförderung» zu liefern.

Und jetzt wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre!

Claudia Burkard

Claudia Burkard, M.A. in Health Promotion
Leiterin Fachstelle Gesundheitsförderung

..... Schaukeln in der Garderobe

Der «Purzelbaum»-Kindergarten in Geuensee ist ein Bewegungsparadies für Kinder



Für die Lehrerinnen des «Purzelbaum»-Kindergartens ist klar: «Viel Bewegung wirkt sich positiv auf die Kinder aus.»
Foto: Renate Metzger-Breitenfellner

Geuensee hat «Purzelbaum»-Kindergärten. Dass hier Bewegung Trumpf ist, freut nicht nur die 18 Kinder im Dorfkindergarten, sondern auch ihre Lehrerinnen, Sabrina Meier und Rita Hänsl: «Wir bewegen uns beide auch privat viel und gerne.»

18 Kinder besuchen den Dorfkindergarten in Geuensee. Sie springen, laufen, klettern, klatschen, tanzen, singen, überwinden einen Hindernisparcours und halten dabei eine Kartonrolle auf dem Kopf, sie prellen Bälle, üben mit dem Springseil, machen Rollenspiele oder bauen Burgen – und zwischendurch benutzen sie die Schaukeln, die in der Garderobe zwischen den Kleiderständern aufgehängt sind, für wahre Höhenflüge.

Sabrina Meier und Rita Hänsl teilen sich den Unterricht im Kindergarten. Beide sind vom Projekt «Purzelbaum» begeistert, weil die regelmässige Bewegung «den Kindern wirklich gut tut» und diese in ihrer ganzheitlichen Entwicklung unterstützt. Auch Sabine Baumgartner, Lehrperson für integrative Förderung und Deutsch als Zweitsprache, ist vom Projekt überzeugt und baut in der individuellen Arbeit mit den Kindern viel Bewegung ein.

Im Kindergarten stehen und liegen Kartonrollen in allen Grössen. In der Lektion absolvieren die Kinder verschiedene Stationen. Spielerisch üben sie Zahlen, trainieren Geschicklichkeit und Gleichgewicht, springen auf dem Trampolin, balancieren auf Holzbrettern. Die Kinder sind eifrig und konzentriert bei der Sache, Sabrina Meier überblickt das geordnete Chaos, gibt hier einen Tipp, rückt ein loses Brett zurecht, lobt, feuert an, lacht, hilft mit dem Sprungseil.

«In den Lektionen habe ich immer schon Bewegungselemente eingebaut», erzählt Meier, aber in den letzten beiden Jahren sei auch das Freispiel bewegungsintensiver geworden. Den Kindern gefällt. Und zwar so gut, «dass wir darauf achten müssen, dass sie im Freispiel auch noch etwas anderes machen». Sabrina Meier holt zwischendurch immer wieder eines der Kinder für Spezialaufgaben an den grossen Tisch, wo sie nach Vorlagen Bilder aus kleinen Mosaiksteinen legen oder in ihre Mappen eintragen, was sie gemacht haben.

Die Pause verbringen die Kinder täglich im Freien, wo sie sich ebenfalls ausgiebig bewegen können. Auch Natur- und Waldspaziergän-

ge sind im «Purzelbaum»-Kindergarten selbstverständlich – und die Kindergärtnerinnen achten darauf, dass die Kinder ein gesundes Znüni zu sich nehmen.

Das ganze Kindergarten-Team nimmt regelmässig an Weiterbildungstagen teil und schätzt das zusätzlich abgegebene Informationsmaterial. Im Rahmen eines Elternabends und eines Eltern-Kind-Parcours erfuhren auch die Eltern vom «Purzelbaum»-Kindergarten. Nicht alle seien von der Idee restlos begeistert, erzählt Rita Hänsl schmunzelnd. Dies deshalb, «weil die Kinder natürlich auch zuhause versuchen, die Wohnung zu einem Hindernisparcours umzubauen». Das stosse nicht immer auf positives Echo. Mehrheitlich finden jedoch auch die Eltern das Projekt «Purzelbaum» eine gute Sache. Für die Lehrerinnen ist klar: «Viel Bewegung wirkt sich positiv auf die Kinder aus.» Und Sabrina Meier, Mutter von vierjährigen Zwillingen, erzählt, dass sie von den Anregungen, die sie erhalten hat, auch im Alltag mit den eigenen Kindern profitiert.

Renate Metzger-Breitenfellner

«Purzelbaum» konkret

Das Projekt «Purzelbaum» ist Teil des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» und wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt. Das Projekt wendet sich an Lehrpersonen von Kindergarten und Basisstufen des Kantons Luzern. In Weiterbildungen und Austauschtreffen, mit Hilfe von Informationsmaterial, Lehrmitteln und einem Startkapital von 1000 Franken pro Klasse werden Lehrpersonen dazu angeregt, Kindergarten und Schulzimmer bewegungsfreundlich zu gestalten, damit Bewegung immer und überall stattfinden kann.

Weitere Informationen:

Dienststelle Gesundheit
Fachstelle Gesundheitsförderung
Telefon 041 228 46 82
www.gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch/gewicht >
Purzelbaum KG

Die bewegungs- freundliche Schule

Ein Medienpaket rund um die Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindesalter

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel hat ein Medienpaket mit einer DVD und einer Homepage entwickelt, das dazu beitragen soll, die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen nachhaltig zu fördern.

Mangelnde Bewegung, zunehmender Medienkonsum, veränderte Ernährungsgewohnheiten und psychosoziale Stressfaktoren – dies alles trägt dazu bei, dass sich die Gesundheit unserer Kinder langsam, aber stetig verschlechtert. Dabei würden täglich 90 Minuten körperliche Aktivität und Sport für Kinder ausreichen, um zum Beispiel die Bewegungskoordination zu verbessern und Übergewicht und anderen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren vorzubeugen.

Positive Effekte schulbasierter Bewegungsprogramme auf die Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten von Kindern sind mittlerweile durch verschiedene Studien wissenschaftlich belegt. Die Schweizer Kinder- und Jugendsportstudie (KISS) zeigte beispielsweise, dass ein Bewegungsförderungsprogramm in der Schule die allgemeine Fitness, das Körpergewicht und den Körperfettanteil positiv beeinflusst (Kriemler & Zahner et al., 2010; Zahner et al., 2006) und sowohl von den Kindern als auch Lehrpersonen höchst akzeptiert ist. Dabei wurde auch deutlich, dass eine reduzierte Stundenzahl in den akademischen Fächern zu Gunsten von mehr Sportunterricht (tägliche Sportstunde) keine nachteilige Wirkung auf die gesamtschulischen Leistungen hat. Im Gegenteil, körperliche Aktivität im Schulalltag beeinflusst die Konzentration, die Gedächtnisleistung und das Verhalten im Klassenzimmer positiv (Trudeau & Shephard, 2008).

Besonders im Primarschulalter haben Bewegungsförderungsprogramme nachhaltige Wirkung. In dieser Zeit kann mit vergleichsweise geringem Aufwand die physische, psychische und soziale Entwicklung der Kinder positiv beeinflusst werden. Dies aufgrund der Tatsache, dass Kinder in dieser vorpubertären Phase Verhaltensmuster vor allem auf spielerische Weise verinnerlichen.

Dank der Schulpflicht werden durch die obligatorische Schule Kinder aller Sozial-, Bildungs-

Foto: BASPO, Magglingen



Foto: BASPO, Magglingen



Körperliche Aktivität im Schulalltag beeinflusst die Konzentration, die Gedächtnisleistung und das Verhalten im Klassenzimmer positiv.

und Einkommensschichten erreicht. Dies ist besonders vor dem Hintergrund inaktiver Kinder und Jugendlicher aus bildungs- und sozial schwächeren Schichten bedeutsam. Aus diesen Gründen ist die obligatorische Schule der ideale Ort, um eine ganzheitliche und flächendeckende Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport zu institutionalisieren.

Das Medienpaket

Das Medienpaket «Bewegungsfreundliche Schule» stellt verschiedene wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindesalter dar. Für die Förderung des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen kommt der Schule eine zentrale, aber nicht die einzige Rolle zu. Deshalb setzt das Medienpaket auf eine enge Vernetzung von Eltern, Schule und politischen Behörden. Ziel ist es, durch das Zusammenspiel der drei Akteure die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen nachhaltig sicherzustellen beziehungsweise zu erhöhen.

Eltern und Lehrpersonen sind die wichtigsten Bezugspersonen der Kinder. Deshalb müssen insbesondere sie den Kindern eine gesunde Entwicklung ermöglichen. Politik und Behörden müssen die nötigen Rahmenbedingungen schaffen, damit Eltern und Schulverantwortliche einen bewegungsfreundlichen Alltag für die Kinder organisieren können. Nur gemeinsam können diese drei Akteure einen Alltag schaffen, der den Kindern 90 Minuten Bewegung ermöglicht – sei es zum Beispiel durch gemeinsame Aktivitäten im Freien, professionellen Sportunterricht in der Schule oder sichere Schulwege. Obwohl für eine gesunde Lebenswelt der Kinder eine Zusammenarbeit der drei Gruppen unabdingbar ist, ist es gleichzeitig sinnvoll, die Lebenswelt der Kinder in typische und klar abgegrenzte Verantwortungsbereiche aufzuteilen. Auf Basis des Modells der «Bewegten Schule» des Bundesamtes für Sport zusammen mit den Partnern EDK, LCH und SVSS wurde deshalb das Umfeld der Kinder in Bereiche eingeteilt, in denen die

Foto: Cleven-Stiftung



Für eine bewegungs- freundliche Lebenswelt

Das Medienpaket stützt sich auf Erkenntnisse der Schweizer «Kinder- und Jugendsportstudie» (KISS). Durch die Kooperation mit verschiedenen Partnern (unter anderem dem Bundesamt für Sport und 18 kantonalen Ämtern) soll das Interventionsinstrument die Integration der Bewegung in den Alltag der Kinder langfristig verankern und damit die Volksgesundheit in der Schweiz nachhaltig fördern. Die Verantwortlichen der Schweizer Schulen werden bei ihrem Auftrag zur Gesundheitsförderung und der ganzheitlichen Entwicklung der Kinder unterstützt. Eltern wird die Notwendigkeit der Zusammenarbeit mit der Schule aufgezeigt und sie sehen, wie sie die gesunde Entwicklung ihrer Kinder unterstützen können. Die politische Gemeinde erfährt, wo und mit welchen Massnahmen sie Eltern und Schule bei der Organisation einer bewegungsfreundlichen Lebenswelt unterstützen kann. Die DVD kann über www.bfschule.ch für 40 Franken bestellt werden.

Kinder typischerweise entweder durch Eltern oder Lehrpersonen beziehungsweise die Schule betreut werden. Das Modell stellt die Innensicht der Schule dar und veranschaulicht Zeitgefässe, in denen Bewegung möglich ist. Die DVD und die Webseite zeigen in über 40 Bereichen die Vielfalt von Bewegungsförderungsmassnahmen auf.

In der Schweiz werden bereits zahlreiche Bewegungsprogramme für Kinder im Schulalter erfolgreich umgesetzt. Recherchen haben allerdings ergeben, dass diese Programme weitgehend nicht schweizweit bekannt sind. Genau hier kommt der DVD die Aufgabe zu, Eltern, Lehrpersonen und politische Behörden möglichst ganzheitlich für die Bewegungs- und Sportförderung zu sensibilisieren. Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Politik und Sport (darunter der Gehirnforscher Professor Lutz Jäncke, der Sportpädagoge Professor Uwe Pühse und der Spitzensportler Simon Ammann) heben darin die Notwendigkeit ei-

ner bewegungsfreundlichen Schule hervor. Gleichzeitig stellt der Film Bewegungsförderungsideen in Elternhaus und Schule dar und zeigt anhand exemplarischer Beispiele die Unterstützungsmöglichkeiten der Politik auf.

Ergänzend zur Film-DVD bietet die Webseite www.bfschule.ch eine Plattform, die für das Thema sensibilisiert und wo Informationen zur Bewegungsförderung zu finden sind. Die Webseite richtet sich insbesondere an Eltern, Schulen und Politikerinnen und Politiker, also an die Hauptakteure der Bewegungsförderung. Sie stellt Praxisbeispiele von Bewegungsinterventionsmassnahmen vor und macht konkrete Angaben zu vielen praxisbewährten Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekten. Des Weiteren ist die Webseite mit den wichtigsten Bewegungs-, Sport- und Gesundheitsförderungsplattformen der Schweiz vernetzt.

Lukas Zahner

Literatur

Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Puder, J. J. (2010). Effect of school-based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. [Multicenter Study Randomised Controlled Trial Research Support, Non-US Gov't]. *Bmj*, 23 (340).

Trudeau, F., Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 5, 10. doi: 10.1186/1479-5868-5-1

Zahner, L., Puder, J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Pühse, U., Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6-13 years («Kinder-Sportstudie KISS»): study design of a randomized controlled trial [ISRCTN15360785]. *BMC Public Health*, 6 (1), 147.

Weitere Informationen:

PD Dr. phil. Lukas Zahner
Departement für Sport, Bewegung
und Gesundheit (DSBG)
Universität Basel
Telefon 061 377 87 32 (Sekretariat)
lukas.zahner@unibas.ch
www.dsbg.unibas.ch

..... Eine Investition in die Zukunft

Neue Chancen dank freiwilligem Schulsport



Die Schülerinnen und Schüler können im freiwilligen Schulsport neue Sportarten entdecken, die Spass machen. Foto: Philipp Wermelinger

Die Sportförderung des Kantons Luzern unterstützt seit Beginn des Schuljahres 2012/13 zusätzliche Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für Schülerinnen und Schüler. Die Nachfrage ist gross: Immer mehr Schulen bieten ihren Kindern und Jugendlichen ein attraktives Programm.

Täglicher Sport soll für Kinder und Jugendliche zur Selbstverständlichkeit werden. Das Gesundheits- und Sozialdepartement unterstützt deshalb seit zwei Jahren den freiwilligen Schulsport. Schulen erhalten dadurch die Möglichkeit, ein attraktives Angebot für ihre Schülerinnen und Schüler zusammenzustellen. Dank der finanziellen Unterstützung durch die Sportförderung des Kantons Luzern können wöchentlich freiwillige Schulsportkurse ausserhalb des obligatorischen Unterrichts angeboten werden. Finanziert wird dieses Angebot durch Bundesbeiträge und Lotteriegelder.

Wichtig für die Entwicklung

Nach heutigen Erkenntnissen sollten sich Kinder und Jugendliche im Schulalter täglich eine Stunde bewegen, und zwar so, dass sie schwitzen und leicht ausser Atem kommen. Regelmässige Bewegung fördert den Aufbau von Muskeln und Knochen, stärkt das Herz-Kreislauf-System, wirkt sich positiv auf Motorik und Koordination aus und reduziert das Risiko von Übergewicht. Regelmässige Bewegung ist zudem für die kognitive und psychosoziale Entwicklung der Kinder sehr wichtig.

Lust und Freude vermitteln

Nicht alle Kinder haben jedoch die Möglichkeit, sich regelmässig zu bewegen und Sport zu treiben. «Diese Lücke schliessen wir mit dem freiwilligen Schulsport. Er schafft ideale Rahmenbedingungen, um den Kindern und Jugendlichen Lust und Freude am täglichen Sport zu vermitteln», sagt Regierungsrat

Guido Graf, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements. «Unser Ziel ist, dass jedes Kind Sport treiben kann. Wir möchten die Kinder für den Sport begeistern.»

Brücke zum Vereinssport

Die Schülerinnen und Schüler können im freiwilligen Schulsport neue Sportarten entdecken, die Spass machen. Sie werden damit motiviert, sich auch ausserhalb der Schule sportlich zu betätigen. Das ist die Basis für ein lebenslanges gesundheitsförderndes Bewegen und Sporttreiben. Zudem soll der freiwillige Schulsport zum Bindeglied zwischen dem obligatorischen Schulsport und dem Vereinssport werden.

Philipp Wermelinger

«School Dance Award»: Erfolgreiche Luzerner Premiere

Konkrete Angebote

Sofern die freiwilligen Schulsportkurse bei Jugend und Sport (J+S) angemeldet sind und von J+S-Leiterinnen und -Leitern durchgeführt werden, erhalten die Schulen für ihre Angebote eine Entschädigung.

J+S-Kindersport – polysportives Angebot für 5- bis 10-Jährige

Sporttreiben soll positiv erlebt werden und mit Spass verbunden sein. Genau hier setzt J+S-Kindersport an. J+S-Kindersport vermittelt breite Bewegungserfahrungen und bietet den Kindern wöchentlich mindestens eine zusätzliche, vielseitige Sportlektion.

J+S-Schulsport – sportartspezifische Kurse für 10- bis 20-Jährige

Der freiwillige Schulsport ermöglicht Schülerinnen und Schülern, Sportarten kennenzulernen und sie intensiver auszuüben. Mit J+S-Schulsport können neben dem obligatorischen Schulsport zusätzliche Sportlektionen angeboten werden.

HIPFIT macht Spass!

HIPFIT ist ein spezifisches Angebot des freiwilligen Schulsports. Es richtet sich gezielt an Schülerinnen und Schüler mit Übergewicht. Dieses Bewegungs- und Sportangebot weckt Freude an der Bewegung und die Kinder und Jugendlichen lernen verschiedene Spiele und Sportarten kennen. Praktische Beispiele für einen bewegten Alltag stehen dabei im Zentrum. Zudem wird der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung spielerisch aufgezeigt.



Fotos: Bruno Eberli

Am 15. Februar 2014 sorgten 43 Tanzteams beim 1. Luzerner «School Dance Award» in der Aula der Kantonsschule Alpenquai Luzern für tolle Stimmung. Bewertet wurden die Teams von einer Jury – im Vordergrund stand aber die Freude am Tanzen.

Über mehrere Wochen bereiteten sich ganze Schulklassen, freiwillige Schulsportgruppen und Vereine auf ihren grossen Auftritt beim ersten «School Dance Award» des Kantons Luzern vor. Kinder und Jugendliche von der 4. Klasse bis zur Matura präsentierten ihr Können auf einer grossen Showbühne in der Aula der Kantonsschule Alpenquai in Luzern. Alle Teams waren top motiviert. Sie warteten ruhig und gespannt hinter dem Vorhang und gaben Vollgas auf der Bühne. Für die dreiköpfige Fachjury war es schwierig, in den verschiedenen Kategorien ein Siegerteam zu küren.

Der Lohn für die Anstrengung war ein unvergesslicher Auftritt: Rund 600 Kinder und Jugendliche standen auf der Bühne, Hunderte von Zuschauern füllten den Saal bis auf den letzten Platz. Die Freude am Tanzen und Bewegen sowie der gegenseitige Respekt standen im Zentrum. Und so gab es schlussendlich nur Gewinnerinnen und Gewinner.



Die Sportförderung des Kantons Luzern organisierte mit dem «School Dance Award» erstmals einen Tanzwettbewerb. Unter anderem wurden damit Schülerinnen und Schüler angesprochen, die bisher eher weniger an herkömmlichen Sportangeboten teilgenommen hatten. «Dank dem «School Dance Award» bewegten sich die Schülerinnen und Schüler regelmässig und verfolgten als Team ein gemeinsames Ziel», erklärte Regierungsrat Guido Graf, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements. Neben dem eigentlichen Tanzwettbewerb wurden auch die Teamleiterinnen und Teamleiter unterstützt. Sie konnten von exklusiven Weiterbildungen und attraktiven Workshops mit einem persönlichen Coach profitieren.

Grosse Vorfreude auf 2015

Die vielen positiven Rückmeldungen und die grandiose Stimmung im Saal untermauerten die Bestrebungen der Sportförderung Kanton Luzern. Der «School Dance Award» soll zu einem unvergesslichen Höhepunkt im Schuljahr werden und das Angebot des freiwilligen Schulsports im Kanton Luzern bereichern. Regierungsrat Guido Graf freut sich bereits heute mit vielen Kindern und Jugendlichen auf die nächste Ausgabe.

Weitere Impressionen inklusive Videoclip unter: www.sport.lu.ch/schooldanceaward

Weitere Informationen:

Gesundheits- und Sozialdepartement
Sportförderung
Telefon 041 228 52 68
philipp.wermelinger@lu.ch
www.sport.lu.ch/schulsport

..... Auf dem Weg zum kinderfreundlichen Kanton

Kantonales Kinder- und Jugendleitbild wird erarbeitet

2030 soll Luzern der kinder- und jugendfreundlichste Kanton sein. Eine Aufgabe, die einiges an Ideen, Innovation und Zusammenarbeit verlangt. Das kantonale Kinder- und Jugendleitbild weist die Richtung. Als erste Massnahme wurde im März 2014 ein Jugendparlament gegründet.

Wie wird der Kanton Luzern bis ins Jahr 2030 zum kinder- und jugendfreundlichsten Kanton? So lautete im April 2013 zum Auftakt der Leitbildentwicklung die Ausgangsfrage, die über 90 Personen aus dem Kinder- und Jugendbereich gestellt wurde. Sie alle nahmen am ersten Mitwirkungs-Workshop zum Leitbild teil und setzten sich mit der heutigen Situation der Kinder und Jugendlichen im Kanton Luzern auseinander. Gemeinsam formulierten sie Zukunftsvisionen, entwickelten mögliche Zielrichtungen und schufen so die Grundlage für die Entwicklung des Leitbildes.

Gemeinsame Stossrichtung

Im Dezember 2012 beauftragte der Regierungsrat die Fachstelle Gesellschaftsfragen, für den Kanton Luzern ein Kinder- und Jugendleitbild zu entwickeln. Dieses soll Unterstützung und Orientierung bieten für die künftige Ausgestaltung der Kinder- und Jugendpolitik im Kanton. Es ist ein Instrument, das aufzeigt, welche Themen in der Kinder- und Jugendpolitik wichtig sind und wo Schwerpunkte gesetzt werden können. Im Sinne einer Checkliste gibt das Leitbild kantonalen und kommunalen Stellen sowie Organisationen und Vereinen die Möglichkeit, bestehende Aktivitäten zu prüfen.

Seit dem 1. Januar 2013 ist auf Bundesebene das totalrevidierte Kinder- und Jugendförderungsgesetz in Kraft. Darin sind drei Schwerpunkte definiert: Förderung, Partizipation und Schutz. Im Rahmen dieses Gesetzes bietet der Bund den Kantonen bei der Weiterentwicklung ihrer Kinder- und Jugendpolitik Unterstützung an. Das kantonale Kinder- und Jugendleitbild leistet hierzu für den Kanton Luzern eine ideale Vorarbeit. Es bietet Gelegenheit, innerhalb dieser drei Schwerpunkte für den Kanton Luzern Prioritäten zu setzen, kantonale Zielsetzungen zu definieren und künftige Entwicklungsrichtungen im Kinder- und Jugendbereich festzulegen.



Am ersten Workshop legten über 90 Personen aus dem Kinder- und Jugendbereich den Grundstein für das kantonale Kinder- und Jugendleitbild. Foto: Katinka Gomez

Die Kinder- und Jugendpolitik wird im Kanton Luzern von Kanton, Gemeinden, aber auch von nichtstaatlichen Organisationen und privaten Initiativen wahrgenommen. Viele Stellen und Personen engagieren sich für Kinder und Jugendliche. Soll die Kinder- und Jugendpolitik weiterentwickelt werden, so kann dies nur gemeinsam gelingen. Dazu braucht es eine gemeinsame Stossrichtung, gute Vernetzung und die dazu notwendige Sensibilisierung der Stellen und Personen, die im Kinder- und Jugendbereich tätig sind. Aus diesem Grund wurde für die Entwicklung des Leitbildes ein partizipatives Vorgehen gewählt.

Partizipative Leitbildentwicklung

Zahlreiche Personen aus dem Kinder- und Jugendbereich sind in die Entwicklung des Leitbildes einbezogen: Wie eingangs beschrieben, legten über 90 Personen aus dem Kinder- und Jugendbereich den Grundstein. Für die inhaltliche und fachliche Entwicklung des Leitbildes ist das Projektteam zuständig. Dieses deckt durch die beruflichen Tätigkeitsfelder der Mitglieder die gesamte Alters- und Themenbreite des Leitbildes ab: Frühbereich, Vorschule, Kindergarten, Schulbereich,

Jugend, Freizeit und Integration. Daneben besteht eine 18-köpfige Begleitgruppe, die verschiedene Tätigkeitsfelder aus der Praxis vertritt. Sie gibt Rückmeldungen zu den inhaltlichen Arbeiten und stellt sicher, dass Wissen und Erfahrungen aus ihrem Praxishintergrund in das Leitbild einfließen. Die Steuergruppe als Bindeglied zum Regierungsrat setzt sich zusammen aus Entscheidungsträgern aus dem Gesundheits- und Sozialdepartement sowie dem Bildungs- und Kulturdepartement.

Knapp ein Jahr nach dem ersten Workshop fand im Februar 2014 ein zweiter statt. Dort präsentierte die Fachstelle Gesellschaftsfragen den Entwurf des Leitbildes. Gemeinsam mit den Anwesenden wurden die Handlungsfelder und Leitsätze diskutiert und konkrete Massnahmenvorschläge für die Umsetzung zusammengetragen. Mit der Auswertung dieser Ergebnisse wird nun das Leitbild fertiggestellt. Im Frühsommer 2014 wird das kantonale Kinder- und Jugendleitbild dem Regierungsrat zur Genehmigung vorgelegt. Nach der Verabschiedung durch den Regierungsrat wird das Leitbild veröffentlicht.



Am zweiten Workshop im Februar 2014 wurden die Handlungsfelder und Leitsätze diskutiert und konkrete Massnahmenvorschläge für die Umsetzung zusammengetragen. Foto: Riccardo Pardini

Konkrete Lebensthemen

Das Leitbild beschreibt sechs zentrale Handlungsfelder aus dem Kinder- und Jugendbereich: Zusammenleben und Chancengerechtigkeit, Lebensraum, umfassende Bildung, Partizipation, Vernetzung sowie Wohlbefinden und Schutz. Diese sechs Handlungsfelder greifen konkrete Lebensthemen der Kinder und Jugendlichen auf und beschreiben deren Bedeutung.

Lebensraum

Spiel, Wissbegierde und Bewegung sind grundlegende Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen. Sie wollen mit Gleichaltrigen zusammen sein, sich austauschen, sich austoben, Neues ausprobieren und die Welt erkunden. Kinder und Jugendliche benötigen für eine gesunde körperliche, psychische und soziale Entwicklung eine altersgemässe und ihrem Entwicklungsstand entsprechende Umgebung. Dafür braucht es Bewegungsräume wie Spielplätze mit hohem Spielwert, Naturräume, Sportplätze, Begegnungsorte, Nischen und Rückzugsorte. Der Zugang dazu ist für Kinder und Jugendliche eine wichtige Voraussetzung.

Wohlbefinden und Schutz

Das Recht von Kindern und Jugendlichen, gesund zu leben, wird von der Kinderrechtskonvention gestützt. Einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen haben ihre physische und psychische Gesundheit und ihr soziales Umfeld. Verschiedene Faktoren wie Wohnverhältnisse, Ernährung, Bewegung, Umwelteinflüsse und soziale Lebensbedingungen beeinflussen das Wohlbefinden und den Schutz. Eine wichtige Rolle für Wohlbefinden und Schutz spielen verlässliche und verfügbare Bezugspersonen, die Gesundheitskompetenzen der Kinder und Jugendlichen, ihr Selbstvertrauen, die Fähigkeit, auch mit Schwierigkeiten und herausfordernden Situationen klarzukommen, und Zeit frei von Leistungsdruck.

Partizipation

Kinder und Jugendliche wollen wahrgenommen werden. Ihre Freude am Mitdiskutieren und Mitentscheiden wird beispielsweise in Kinder- und Jugendparlamenten, Klassenforen und Schülerräten sichtbar. Auch in der Verbandsjugendarbeit übernehmen sie Verantwortung. Wenn Kinder und Jugendliche er-

leben, dass sie mit ihrem Engagement etwas bewirken können, gewinnen sie an Selbstvertrauen. Sie fühlen sich wohl, angenommen und mitverantwortlich, wenn sie in Entscheidungen einbezogen werden.

Als erster Schritt zur Umsetzung des Leitbildes wurde am 14. März 2014 das Jugendparlament Kanton Luzern gegründet. Jugendparlamente, seien sie kommunal, regional oder kantonal, sind ein wichtiges Instrument zur Förderung der politischen Partizipation. Jugendliche setzen sich mit politischen Fragestellungen auseinander, bringen ihre Meinung ein und übernehmen Verantwortung. Besonders wichtig und wünschenswert ist daher, dass auf Gemeindeebene Jugendparlamente bestehen.

Sara Martin

Weitere Informationen:

Dienststelle Soziales und Gesellschaft
 Fachstelle Gesellschaftsfragen
 Telefon 041 228 65 80
sara.martin@lu.ch
www.disg.lu.ch

Kinderverpflegung: ausgewogen und schmack

Dank «schnitz und drunder» gestalten Mittagstische und Co. tolle Menüs

Wer in Lagern, Mensen oder Tagesschulen für Kinder kocht, steht vor grossen Herausforderungen: Das Essen sollte den Kindern schmecken, wenig kosten – und dazu noch die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsfragen berücksichtigen. Dass das möglich ist, zeigt der Mittagstisch in der Schule Felsberg.

«Man ist, was man isst», sagt ein Sprichwort. Und tatsächlich: Viele prägende Erinnerungen aus der Kindheit hängen mit dem Essen zusammen. Wir erinnern uns an den Duft von frischen Brötchen, an den tollen Nudleintopf der Nachbarin, an das Hühnerfrikassee der Tante und an schmackhafte exotische Gerichte, genossen in irgendwelchen Feriendestinationen. Oder – auweia! – an die Wochenendrückschussuppe im Skilager (die all das enthielt, was im Laufe der letzten fünf Tage nicht gegessen worden war), an den unvermeidlichen Spinat, der angeblich so gesund war und stark machte, und an eine farblose, lauwarme, undefinierbare, aber zuckersüsse Pappe, die sich Brotauflauf mit Früchten nannte ...

Eine Umfrage in der Fachstelle Gesundheitsförderung brachte in Sachen Verpflegung in Mensen, Horten und Lagern kulinarische Tiefpunkte ans Licht: Erinnerungen an Lasagne mit gedämpften Kartoffeln und einer Banane als Mittagsmenü in der Mensa, an die erste Begegnung mit Red Bull im Ferienlager (die Getränke waren gesponsert worden, wer will da einer Sechsjährigen den Gratisdrink vorenthalten?). Weitere Schauergeschichten stammen aus dem aktuellen Speiseplan von Mittagstischen in Tagesschulen: kleisterartiger Kartoffelstock mit fast ausschliesslich aus Knorpeln bestehenden Schinkenstückchen, kaum merklich mit Käse überbacken, oder ungewürzte Auberginen-Piccata, mit einer fettigen Eischicht bedeckt.

Doch es geht auch anders: Kürzlich wurde der Mittagstisch der Betreuung Felsberg vom Luzerner Kinderparlament zum besten, sprich schmackhaftesten, der Stadt Luzern gekürt. «Damit haben wir im Leben nicht gerechnet», sagt Bianca Scholz, Erziehungswissenschaftlerin, Leiterin der schulergänzenden Kinderbetreuung und als solche strukturell verant-



Beatrix Arnold (rechts), Projektleitung «schnitz und drunder», und Sue Schupp (links), ernährungswissenschaftliche Beratung, geniessen das Essen an einem ausgezeichneten Mittagstisch. Foto: Sarah Menegale

wortlich für die Mittagstische im Schulhaus Felsberg, im Kinderheim Wesemlin und im Schulhaus Unterlöchli. Eine Überraschung war die Auszeichnung auch deshalb, «weil die Kinder bei uns viel Neues ausprobieren müssen», wie Scholz feststellt. Seit Oktober 2011 ist Bianca Scholz für die Ernährung von 15 bis 18 Kindern täglich verantwortlich, in der Küche wirkt seit einem Jahr Fatima Nouri aus Afghanistan. «Von Anfang an war mir klar, dass in Sachen Ernährung hier einiges passieren muss», sagt Scholz. Das Essen sei fettig, einseitig und fleischlastig gewesen, «mit immer derselben braunen Sosse mit Geschmacksverstärkern». Der Lichtblick: Das Team hatte sich bereits für ein Mitmachen bei «schnitz

und drunder» entschieden. Für Bianca Scholz, die sich seit 20 Jahren vegetarisch und mittlerweile sogar vegan ernährt, war klar: Künftig sollte im Felsberg biologisch, saisonal und fettarm gekocht werden, das Fleisch sollte, wenn überhaupt, aus artgerechter Tierhaltung kommen.

Gemüse, Salat, Sojamilch, Tofu und Linsen im Kinderhort? «Kinder werden vielfach unterschätzt», sagt Scholz. Meist hätten die Erwachsenen Angst, ihrem Nachwuchs Neues zuzumuten. Im Hort der Schule Felsberg ging man das Problem ganzheitlich an. «Wir sprachen mit Kindern über Ernährung und Nahrungsmittel, besuchten Gärten, pflanz-

haft, geht das?



ten Kräuter und Gemüse, gingen mit ihnen einkaufen.» Mit Erfolg: Die Kinder waren neugierig und wissbegierig, liessen sich auf das Neue, Unbekannte ein – und nahmen die Tofu-Verpackungen schon mal mit nach Hause, um den Eltern zu zeigen, was sie beim nächsten Einkauf unbedingt auch mitnehmen müssen. Zum Essen im Felsberg gehört jeweils auch ein Ritual: Bevor die Kinder zu Messer und Gabel greifen, liest eines von ihnen das aktuelle Menü vor. «Und wenn Dinge dabei sind, die sie nicht kennen, erklären wir ihnen, was das ist.»

Die Weiterbildung im Rahmen von «schnitz und drunder» brachte für Bianca Scholz ein

breiteres Wissen in Sachen Ernährung, Denkanstösse für gesunde Menüs, wunderbare Kochbücher – und die Überzeugung, dass lustig und spielerisch gekocht und angerichtet werden kann, sodass das Essen auch Spass macht. Aber auch eigene Verhaltensweisen musste sie überdenken. «So weiss ich mittlerweile, welche Fette und Öle sich für die kalte und welche für die warme Küche eignen. Davon hatte ich vor dieser Weiterbildung wirklich überhaupt keine Ahnung», sagt sie lachend.

Bianca Scholz ist stolz darauf, dass ihr Mittagstisch die Auszeichnung «schnitz und drunder» erhalten hat. Das sei ein Qualitäts-

merkmal, sagt sie, mit dem sich Werbung in eigener Sache machen lasse. So hat sie die Auszeichnung kürzlich dem Lebensmittelinspektor zeigen dürfen, und sie informiert auch die Eltern darüber, die ihre Kinder neu anmelden. Und erhält positive Echos: «Auch wenn die Eltern zuhause – aus Mangel an Zeit oder Interesse – nicht immer ausgewogen kochen, so sind sie doch sehr beruhigt, dass bei uns gesundes Essen auf den Tisch kommt», sagt Bianca Scholz.

Sie erzählt von den Lieblingspeisen der Kinder: von thailändischem Curry mit Kokosmilch, Tofu und Reis, von Omeletten mit frisch gekochtem Apfelmus, von Fajitas – wahlweise mit Tofu oder Fleisch von glücklichen Hühnern. Für zusätzliche Abwechslung sorgt Fatima Nouri: Sie ist mit der afghanischen Küche aufgewachsen und bringt eigene Ideen und einen Hauch Exotik in die Felsberg-Küche. Das schätzt nicht nur Bianca Scholz, das freut auch die Kinder. Und vielleicht ist es bei so viel Abwechslung und Engagement für Mensch, Tier und Umwelt ja gar nicht so erstaunlich, dass das Kinderparlament ausgerechnet den Felsberg-Mittagstisch ausgezeichnet hat.

*Renate Metzger-Breitenfellner
und Sarah Menegale*

«schnitz und drunder»

Das Projekt «schnitz und drunder» ist Teil des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» und wird von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Teilnehmen können Kindertagesstätten, Horte, Kinder- und Jugendheime sowie Tagesfamilien aus dem Kanton Luzern. Die Kostenbeteiligung für Analyse, Beratung und Auszeichnung des Verpflegungsangebots liegt je nach Betriebskategorie zwischen 100 und 375 Franken.

Weitere Informationen:

Dienststelle Gesundheit
Fachstelle Gesundheitsförderung
Telefon 041 228 65 99
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch/gewicht

..... Zu Besuch bei Dr. Sandmann

Kinder und Jugendliche sollten gut und genügend schlafen

Die Zusammenhänge zwischen Schlaf und Gesundheit sind vielfältig, gerade auch bei Kindern und Jugendlichen. Leider werden sie aber meistens übersehen oder ignoriert.

«Es war für mich seelisch ziemlich belastend», fasst der heute 15 Jahre alte L.C. seine inzwischen überwundenen Schlafprobleme rückblickend zusammen. L.C. lag damals immer wieder stundenlang, manchmal ganze Nächte hindurch, hellwach in seinem Bett. Seit Beginn seiner Pubertät konnte er abends nicht mehr einschlafen. Dafür litt er am Vormittag in der Schule unter erdrückender Schläfrigkeit. Er fühlte sich immer deprimierter, war gereizt und ungeduldig, was unter anderem auch seine Familie und sein Freundeskreis bemerkten. Die Folgen der Konzentrationsprobleme am Vormittag glich L.C. aus, indem er den verpassten Stoff in der Freizeit nachbüffelte.

Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen sind sehr häufig. Aktuelle grosse Umfragen verweisen auf eine Prävalenz für Schlafprobleme bei Kindern zwischen 20 und 60 Prozent (zum Beispiel Tagesschläfrigkeit, verzögertes Einschlafen). Sie werden aber, genau wie bei Erwachsenen, oft übersehen oder falsch diagnostiziert. Mit der Folge, dass die Betroffenen die falsche oder gar keine Behandlung erhalten. Dies liegt gemäss der Meinung von Schlafforschern vor allem daran, dass die Öffentlichkeit und die professionellen Akteurinnen und Akteure des Gesundheitswesens die Wichtigkeit des Schlafes unterschätzen. Das Thema wird daher in den Lehrplänen und professionellen Ausbildungsgängen weitgehend ignoriert. Ein wenig überspitzt formuliert, sollten eigentlich bei allen Beeinträchtigungen, die jemand am Tag haben kann, Schlafstörungen als eine der vielen möglichen Erklärungen zumindest in Betracht gezogen werden.

Ein blinder Fleck

Im Alter von 14 Jahren hatte L.C. bereits zahlreiche Lösungsversuche für seine Schlafprobleme ausprobiert, darunter auch «scharfes Geschütz»: Wenn er nach einer Weile nicht schlief, nahm er eine halbe Tablette Valium ein, der Schlaf stellte sich jedoch oft trotzdem erst um zwei Uhr



Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen sind sehr häufig. Die Wichtigkeit des Schlafes wird oft unterschätzt.

oder noch später ein. Da er am Morgen im Gegensatz zum Abend bestens schlafen konnte, trank er auch schon regelmässig einen Morgenkaffee, manchmal kam noch ein Energy-Drink hinzu.

Das Thema «Schlaf und Gesundheit» wird im 2010 bei Oxford University Press erschienenen Werk «Sleep, Health and Society – from Aetiology to Public Health» ausführlich unter die Lupe genommen. Immerhin widmen die Herausgeber dem Thema «Schlaf bei Kindern» ein eigenes Kapitel. Sie kommen unter

anderem zum Schluss, dass es leider höchst unwahrscheinlich ist, dass ein heute in der westlichen Gesellschaft aufwachsendes Kind genügend Schlaf nach einem stabilen und regelmässigen Rhythmus erhält. Dies, obwohl inzwischen gut belegt werden konnte, dass Schlaf bezüglich Reifung und Wachstum von Gehirn und Körper eine zentrale Rolle spielt. Um nur ein Beispiel zu nennen: Der SEYLE-Report (<http://www.seyle.eu/>) hat unter anderem gezeigt, dass über 15 Prozent der befragten Jugendlichen (12 395 Personen aus elf europäischen Ländern) durchschnittlich



maximal sechs oder noch weniger Stunden schlafen. Über ein Drittel der Befragten fühlen sich morgens nach dem Erwachen noch müde. Viele Umgebungsfaktoren laufen heute der adäquaten Deckung des Schlafbedürfnisses entgegen, insbesondere die elektronischen Medien. Zu wenig Schlaf wird von den Autoren der erwähnten Studie als für Eltern und Lehrer schwer erkennbares Risiko («invisible risk») für die Entwicklung psychischer Probleme (zum Beispiel Ängste, Depressionen und Suizidgedanken) eingestuft.

Schliesslich empfahl der Hausarzt L.C., die Schlafstörung psychotherapeutisch anzugehen. Zu diesem Zeitpunkt waren die Tage von L.C. von düsteren Wolken überschattet. Das Leben erschien ihm in manchen Momenten unerträglich und sinnlos. Glücklicherweise war nach Ansicht seiner Psychotherapeutin auch eine schlafmedizinische Beurteilung indiziert.

Die Schlafmedizin unterscheidet heute über 80 verschiedene Schlafstörungen. Fast alle davon können auch Kinder und Jugendliche betreffen. Die diagnostischen Kriterien sind dabei teilweise der Altersgruppe angepasst. Schlafstörungen äussern sich in einem sehr breiten Spektrum von Symptomen. So ist beispielsweise heute belegt, dass aus dem kindlichen obstruktiven Schlafapnoesyndrom (Atempausen im Schlaf) viele sekundäre Störungen resultieren können: Entwicklungsstörungen, Wachstumsverzögerung, hyperkinetisches und aggressives Verhalten, nächtliche Enuresis (Bettnässen), Sinusarrhythmie und Bluthochdruck, häufige Infektionen der oberen Atemwege, Trichterbrust, Hyperextension des Nackens und natürlich auch Durchschlafstörungen und erhöhte Tagesschläfrigkeit. Die erhöhte Müdigkeit am Tag mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen tritt bei einem grossen Teil der bekannten Schlafstörungen auf. Aber wie auch die obigen Beispiele zeigen, sind nicht nur psychologische Beeinträchtigungen zu erwarten. Schlafstörungen bei Kindern sind mit einem erheblichen Risiko für die körperliche Gesundheit verbunden: Neben den Auswirkungen auf Entzündungsprozesse, endokrine und metabolische Vorgänge ist aufgrund der Müdigkeit auch das Unfallrisiko bei den Betroffenen höher.

Dr. Sandmann in Aktion
Die Schlafmediziner konnten das Problem bei L.C. nach eingehender Abklärung genau benennen. Die Diagnose lautete «verzögertes Schlafphasensyndrom»: Seine innere Uhr war an den zeitlichen Vorgaben des Schulsystems völlig vorbeigetaktet. Mittels einer ausgeklügelten Kombination von chronopharmakologischer Therapie, gezielter Lichtexposition und Verhaltenstherapie gelang es, den Schlaf-Wach-Rhyth-

mus von L.C. innerhalb weniger Wochen umzustellen. L.C. wird heute abends früher schläfrig und kommt auf mehrere Stunden zusätzlichen Schlaf pro Nacht. Er fühlt sich am Tag endlich wieder ausgeruht und kann sich bedeutend besser konzentrieren. Der Schlaf und die Freude sind in sein Leben zurückgekehrt. «Meine Lebensqualität ist bedeutend besser geworden», sagt L.C., «ich würde allen Betroffenen raten, die Bedeutung des Schlafes für das Wohlbefinden nicht zu unterschätzen.»

Die Schlafmedizin ist heute in der Lage, viele Schlafstörungen so zu behandeln, dass die Beeinträchtigungen und Folgen gemildert oder ganz eliminiert werden können. Aufgrund der eingangs erwähnten Faktoren ist es aber für die Betroffenen leider unwahrscheinlich, dass sie die adäquate Behandlung erhalten. Wenn es der Schlafmedizin gelänge, die Wichtigkeit guten und ausreichenden Schlafes bei Kindern und Jugendlichen im Bewusstsein der Öffentlichkeit zu verankern, wäre dies ein bedeutender Fortschritt für die Gesundheit der Gesellschaft.

Remo Sigrist



Remo Sigrist ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. Im Rahmen seiner langjährigen klinischen Tätigkeit behandelt er Menschen mit Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen. In seiner Funktion als stellvertretender Leiter Gesundheitsförderung der Klinik für Schlafmedizin in Zurzach und Luzern leitet er Workshops und Seminare und führt Beratungen durch.

Weitere Informationen:

www.ksm.ch

..... Stress bei Kindern und Jugendlichen?

Schwindelgefühl, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen als Stresssymptome



Tatsächlich: Stress ist nicht nur bei Erwachsenen ein Thema, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen. Die gute Nachricht: Gegen Stress kann etwas getan werden.

Stresssymptome sind unter Kindern und Jugendlichen weit verbreitet. So geben gemäss der Schweizer Untersuchung «Health Behaviour in School Aged Children (HBSC)» von 2011 zirka 30 Prozent der befragten 11- bis 15-jährigen Kinder und Jugendlichen an, in den vergangenen sechs Monaten unter Kopfschmerzen gelitten zu haben. 23 Prozent geben an, mindestens wöchentlich unter Bauchschmerzen, 22 Prozent unter Rückenschmerzen und 15 Prozent unter Schwindelgefühlen gelitten zu haben (Kuntsche et al., 2012). Andere Studien zeigen ähnliche Ergebnisse: Gut 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen leiden unter Stresssymptomen.

Was ist Stress?

Aber was ist eigentlich Stress genau? Man unterscheidet zwischen Eustress und Distress. Eustress wird als angenehm und anregend empfunden. Die persönlichen Ressourcen sind ausreichend für die Bewältigung von Herausforderungen, was ein gutes Gefühl auslöst.

Distress hingegen entsteht, wenn die Anforderungen höher sind als die Ressourcen. Dies wird als unangenehm empfunden und wirkt sich als mit unterschiedlichen Symptomen verbundener Druck aus. Auf der physiologischen Ebene ist Stress messbar in einer erhöhten Konzentration unter anderem von Adrenalin und Cortison. Stress lässt sich aber gut über eine Reihe von Symptomen erfassen wie Schlafstörungen, Unruhe, Aggressivität, Nervosität, Lustlosigkeit, Konsum von Alkohol, Tabak oder Cannabis; aber auch psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schwindel, Herzrasen, Durchfall, Erbrechen, Atembeschwerden und Akne kommen häufig vor.

somatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schwindel, Herzrasen, Durchfall, Erbrechen, Atembeschwerden und Akne kommen häufig vor.

Diverse Auslöser

Die Auslöser von Stress sind verschiedener Art und können in der Schule, bei der Arbeit, in der Freizeit und Familie auftreten. Stressauslöser sind zum Beispiel:

- Schulübertritte (Primarschule – Sekundarschule)
- Anforderungen von Schule, Familie und Freunden vereinen
- Leistungsdruck in der Schule
- Freundschaften schliessen und beenden
- Konflikte mit Familie oder Gleichaltrigen
- Unsicherheit über Akzeptanz und Zugehörigkeit
- Körperliche Veränderungen während der Pubertät
- Entscheidungen über die schulische Zukunft (Berufswahl, Gymnasium)
- Arbeitslosigkeit, gesundheitliche Beeinträchtigung oder Arbeitsstress der Eltern
- Ablöseprozess von den Eltern

Umgang mit Stress

Stress kann auf unterschiedlichen Ebenen bekämpft und reduziert werden.

Individuelle Ebene: Für die Schule existieren interessante Präventions- und Interventionsprogramme. Grundsätzlich existieren zwei Möglichkeiten, um die Ungleichheit zwischen Anforderungen und Ressourcen zu korrigieren. Einerseits kann versucht werden, die Stressoren zu mindern. Andererseits können Kinder und Jugendliche gestärkt werden, indem sie den Umgang mit Stress erlernen. Dies kann durch folgende Massnahmen geschehen:

- Entspannungstechniken anwenden
- Unterstützung von anderen suchen
- Selbstorganisation verbessern
- Sport treiben
- Sich gesund ernähren
- Erwartungen korrigieren
- Sich die eigenen Stärken bewusst machen
- Pausen einlegen

Schulebene: Das Klima in einer Schule kann Stress fördern oder mindern. Tragfähige Beziehungen zwischen Lehrpersonen und Schülern und Schülerinnen und unter den Jugendlichen sowie ein wertschätzender Umgang miteinander wirken entlastend. Klare Zielformulierungen und klare Erwartungen geben Halt. Eine Möglichkeit, Beziehungen zu fördern, sind beispielsweise Patenschaften mit älteren Schülern und Schülerinnen. Weiter ist es wichtig, dass die Schüler und Schülerinnen in der Schule positive Erfahrungen machen. Dies ist möglich, wenn die Stärken und Ressourcen der Jugendlichen erkannt und gefördert werden. Wichtig ist auch, dass sich die Kinder und Jugendlichen als selbstwirksam erleben. Hierzu sind verschiedene Formen der Partizipation hilfreich. Diese sind möglich im ganz kleinen Rahmen; beispielsweise im Bereich persönlicher Zielsetzungen, aber auch auf der Ebene der Schulklasse und gar jener der Schule. Klassenrat, Schüler/innen-Rat oder auch «Just Community» sind bewährte Möglichkeiten hierzu. Zentral ist zudem ein angstfreies Klima: Schüler und Schülerinnen müssen sich in der Schule sicher fühlen. So muss die Schule beispielsweise bei Mobbing aktiv werden.

Familiäre Ebene: Auf der Ebene der Familie ist ähnlich wie in der Schule ein unterstützendes Familienklima mit Wärme und Nähe, aber auch mit Ordnung und Grenzen, hilfreich. Ein solcher Erziehungsstil wird als autoritativ beschrieben. Dies in Abgrenzung zu einem autoritären und einem so genannten Laisser-faire-Erziehungsstil. Ein autoritativer Erziehungsstil begünstigt eine positive psychosoziale Entwicklung, hohes Selbstwertgefühl, hohe Selbstwirksamkeitserwartung, hohe psychosoziale Kompetenz, geringe Neigung zu Verhaltensproblemen und weniger psychische Störungen. Mit anderen Worten: Ein solcher Erziehungsstil führt zu grösserer Stressresistenz.

Zusammenfassend kann festgehalten werden: Man ist Stress nicht einfach ausgeliefert. Kinder und Jugendliche können selber zur Stressminderung beitragen oder Bewältigungsstrategien lernen. Aber auch die Schule und das Elternhaus können mit unterschiedlichen Methoden Stress reduzieren helfen.

Peter Sonderegger



«Mind Matters»

Dieses ursprünglich aus Australien stammende Schulentwicklungsprojekt soll helfen, durch die Förderung der psychischen Gesundheit einen Beitrag zur Verbesserung der Qualität der Schule zu leisten. Es thematisiert Aspekte wie den Aufbau und den Erhalt von Freundschaften, den Umgang mit Stress, Mobbing, Trauer sowie psychischen Beeinträchtigungen und Störungen. Diese Aspekte üben einen grossen Einfluss auf die Qualität der Schule aus. Ein Heft über «Mind Matters» befasst sich mit dem Thema Stress und bietet konkrete Unterrichtsmaterialien an: «Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben – Förderung der Resilienz in der Schule».

Weitere Informationen: Regionaler Schulpsychologischer Dienst und www.radix.ch.

«Just Community»

Das Konzept der «Just Community» (gerechte Schulgemeinschaft) soll helfen, dass Schulen sich zu einer gerechten und fürsorglichen Gemeinschaft entwickeln. In einer «Just-Community»-Schule werden Normen gemeinsam erarbeitet. Ein wichtiges Element ist die so genannte «Vollversammlung». Hier sind alle Schülerinnen und Schüler und alle Lehrpersonen und das übrige Schulpersonal anwesend und es werden gemeinsam Entscheidungen gefällt. Dies ist eine Form der Partizipation. «Just-Community»-Schulen fördern die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Im Kanton Luzern hat die Schule Udligenswil als erste «Just Community» eingeführt.

«feel ok»

Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche und Lehrpersonen mit vielen Tipps und Unterrichtsmaterialien zu verschiedenen Themen aus dem Gesundheitsbereich, so auch zu Stress: www.feel-ok.ch.

Angebote der DVS

Im Bereich Bewegungsförderung hat die Dienststelle Volksschulbildung (DVS) interessante Angebote: Auf www.volksschulbildung.lu.ch sind diese zu finden unter «rundumfit 2014/15».

Literatur

Kuntsche, E. & Delgrande-Jordan, M. (Hrsg.). 2012. Gesundheit und Gesundheitsverhalten Jugendlicher in der Schweiz. Bern: Hans Huber.

Weitere Informationen:

Peter Sonderegger
lic. phil., Kinder- und Jugendpsychologe FSP
Beauftragter für Gesundheitsförderung und Schuldienste
Dienststelle Volksschulbildung
Kanton Luzern
Präsident der Föderation der Schweizer Psychologen und Psychologinnen (FSP)
Telefon 041 228 46 67
peter.sonderegger@lu.ch

..... Wenn die Seele Bauchschmerzen verursacht

Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Auch Kinder und Jugendliche können an Depressionen leiden. Die Erkrankung zeigt sich bei Kindern häufig in Form von körperlichen Symptomen und Verhaltensauffälligkeiten: Sie klagen über Kopf- und Bauchschmerzen, haben keinen Appetit, sind reizbar, aggressiv und verhaltensauffällig.

Depressionen nehmen gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei den «globalen Krankheitslasten» den zweiten Rang ein. Wer von Depressionen spricht, hat in der Regel das Bild des klassisch depressiven erwachsenen Menschen vor Augen mit gedrückt-depressiver Stimmungslage, Antriebsschwäche, Interesseverlust, häufig gesteigerter Müdigkeit, Leistungs- und Konzentrationsschwierigkeiten und nicht selten Suizidgedanken. Das Leiden des depressiv Kranken ist für die Umgebung häufig direkt spür- und erlebbar, oft aber auch verdeckt hinter körperlichen Symptomen oder einer Suchterkrankung.

Wie sieht das nun aber bei Kindern und Jugendlichen aus? Das beschriebene Bild beobachtet man am ehesten bei älteren Jugendlichen, die schwer depressiv erkrankt sind. Bei jüngeren Jugendlichen und Kindern zeigt sich Depression anders: in Verhaltensauffälligkeiten, unspezifischem Rückzug und Interesseverlust, in Reizbarkeit, die in Aggressivität umschlagen kann, in Leistungsversagen in der Schule, in körperlichen Symptomen wie Bauch- und Kopfschmerzen oder in übermässigem, unkontrolliertem PC-Spielkonsum; dazu kommen allenfalls der Verlust eines geordneten Tagesablaufs, massive Schulabsenzen oder totale Schulverweigerung. Je jünger das betroffene Kind ist, desto mehr stehen körperliche Symptome und Verhaltensauffälligkeiten im Vordergrund. Das depressive Kind hat keinen Appetit und verliert Gewicht, es spielt nicht mehr, ist müde und reizbar, anklammernd und häufig auch ängstlich.

Sie werden sich vielleicht nun fragen, ob all diese beschriebenen Verhaltensauffälligkeiten und Symptome denn immer auf eine kindliche Depression hinweisen – und ob denn heutzutage alles als krank, auffällig und behandlungsbedürftig angesehen werden muss. Wichtig ist dabei: Nicht einzelne Symptome



Während betroffene Mädchen häufig still und eher angepasst sind, fallen Knaben und männliche Jugendliche eher durch lautes Verhalten auf, mit dem sie ihre innere Not zu überspielen und kompensieren versuchen.

oder Auffälligkeiten machen die Krankheit aus, sondern das Ausmass, die Dauer und der Leidensdruck des betroffenen Kindes oder Jugendlichen. Es sind häufig schleichende, anfänglich kaum wahrnehmbare Veränderungen, die manchmal unerklärlich auftreten und auf eine depressive Störung hinweisen kön-

nen. Je jünger das Kind ist, desto schwieriger ist die Diagnosestellung, da das kleine Kind noch nicht über die innere Wahrnehmungs- und Sprachausdrucksfähigkeit verfügt, um differenziert über Befinden, Stimmungslage und – ganz allgemein gesprochen – seine innere Not Auskunft geben zu können.



Wie häufig sind nun Depressionen bei Kindern und Jugendlichen? Man geht davon aus, dass bei Kindern etwa ein bis zwei Prozent betroffen sind, bei Jugendlichen je nach Studie drei bis acht Prozent; wobei in dieser Altersgruppe die weiblichen Jugendlichen im Vergleich zu den männlichen doppelt so häufig betrof-

fen sind. Geschlechtsunterschiede sieht man nicht selten auch in der Symptomatik. Während betroffene Mädchen häufig still und eher angepasst sind, fallen Knaben und männliche Jugendliche eher durch lautes Verhalten auf, mit dem sie ihre innere Not zu überspielen und kompensieren versuchen. In einem Alter und einem Umfeld, in dem es für die meisten Jugendlichen wichtig ist, zu zeigen, was man «draufhat» und wie man bei den anderen ankommt, stellt eine Depression natürlich eine immense innere Bedrohung dar, die man möglichst verbergen will. Manche Jugendliche fallen in eine ernst zu nehmende Krise mit Suizidgedanken oder gar Suizidversuchen, manche versuchen sich durch Alkohol und Drogen von den unerträglichen Gefühlen und Gedanken zumindest vorübergehend zu befreien.

Was brauchen diese Kinder und Jugendlichen? Primär kommt es darauf an, wie ausgeprägt die Depression, der Leidensdruck, aber auch die Einsicht beim Kind oder Jugendlichen beziehungsweise allenfalls auch bei den Eltern sind. Im Idealfall suchen die Betroffenen und ihre Eltern auf freiwilliger Ebene Hilfe und sind bei der Abklärung motiviert, mögliche Ursachen und Zusammenhänge gemeinsam mit der Therapeutin oder dem Therapeuten zu erforschen, notwendige Veränderungen auf individueller und familiärer Ebene anzugehen und damit einen Weg aus der Depression zu finden. Häufig sind jedoch die Voraussetzungen für eine Hilfestellung nicht ideal, sodass es unter Umständen den Anstoss von Seiten der Schule oder der Behörden braucht. Bei Kindern und Jugendlichen muss man die Symptomatik immer im Zusammenhang mit individuellen, familiären, sozialen und schulischen Faktoren sowie anderen Einflüssen aus dem Umfeld beurteilen. Kinder und Jugendliche zeigen häufig kürzere oder längere reaktive depressive Störungen als Folge von belastenden Ereignissen (zum Beispiel wegen massiver elterlicher Auseinandersetzungen um die Kindszuteilung bei Scheidungen).

Nicht selten stellt sich auch die Frage, ob eine Belastung mit Depressionen in der Familie eine ursächliche Rolle spielt. Welchen Einfluss hat eine allfällige Erkrankung eines Elternteils auf die Familie, die Ehe oder die elterliche Beziehungs- und Erziehungsfähigkeit? Zehn bis

fünfzehn Prozent der Mütter leiden beispielsweise unter einer postpartalen Depression, also einer Depression, die nach der Geburt auftritt und die dann, je nach Ausmass, Leidensdruck und familiärer Unterstützung, zu einer Belastung oder Störung der frühen Beziehungsentwicklung zwischen Mutter und Kind führen kann. Unter Umständen kann dies zusammen mit weiteren Belastungsfaktoren eine erhöhte Anfälligkeit des Kindes für eine depressive Entwicklung bedeuten. Das heisst nicht zwingend, dass ein Kind ebenfalls eine Störung entwickelt, doch die «erhöhte Anfälligkeit» kann später zusammen mit anderen Stressfaktoren oder Überforderungssituationen zu einer tatsächlichen Erkrankung führen. Dabei gilt es auch die Schutzfaktoren – die so genannte «Resilienz» (Widerstandskraft) – zu berücksichtigen. Sie können dazu beitragen, dass sich Kinder trotz ungünstiger Bedingungen gut entwickeln.

Es braucht eine umfassende Abklärung durch eine Fachperson, um entscheiden zu können, ob Kinder oder Jugendliche eine spezifische Behandlung brauchen. Diese richtet sich nach den auslösenden und die Krankheit allenfalls aufrechterhaltenden Faktoren und kann Elternberatung, Einzel-, Familien- oder Gruppentherapie sowie unterstützend auch eine medikamentöse Behandlung umfassen. Die Behandlung wird in der Regel ambulant durchgeführt. In schweren Fällen kann auch eine vorübergehende stationäre Therapie notwendig sein. Je früher die Depression erkannt und behandelt wird, umso besser ist die Prognose.

Thomas Heinimann

Weitere Informationen:

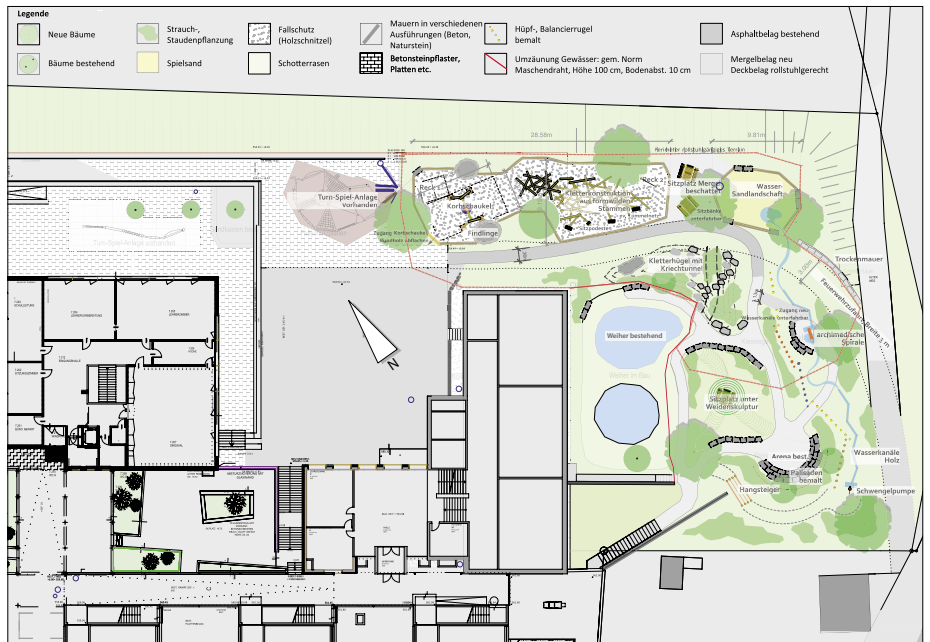
Dr. med. Thomas Heinimann
Luzerner Psychiatrie
Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie
Telefon 058 856 45 00
thomas.heinimann@lups.ch
www.lups.ch

Fast zu schön, um wahr zu sein ...

Der Pausenplatz beim Schulhaus Nottwil ist ein Bewegungsmotivator



Schulleiter Erwin Peter ist überzeugt, dass ein solcher Pausenplatz die Gesundheit der Jugendlichen fördert und ein Beitrag zur Gewaltprävention ist.
Foto: Renate Metzger-Breitenfellner



Bauprojekt Spiel- und Pausenplatz Schule Nottwil.

Pausenplätze geben Schulen ein Gesicht. Das «Gesicht» der Schule Nottwil kann sich sehen lassen: Das Areal rund ums Schulhaus animiert Schülerinnen und Schüler zu Spiel und Bewegung, bietet daneben auch jede Menge Erholungs- und Rückzugsmöglichkeiten. Und das Ganze ist barrierefrei – also auch für Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer geeignet.

400 Schülerinnen und Schüler tummeln sich in der Schule Nottwil, beaufsichtigt und betreut von 50 Lehrpersonen. «Die Gemeinde entwickelt sich rasant», sagt Schulleiter Erwin Peter. In den letzten gut 20 Jahren ist die Bevölkerung von 2100 auf 3500 Personen gewachsen, die Zahl der Schülerinnen und Schüler von 250 auf 400, diejenige der Lehrpersonen hat sich verdoppelt, das Schulhaus musste Stück für Stück erweitert werden. Die neuen Gebäude nahmen den Kindern Spielraum weg. Doch Nottwil machte aus der Not eine Tugend: Gemeinsam mit Landschaftsarchitekt Rolf Heinisch von der Firma ecovia nahm man das Projekt «Pausenplatz» in Angriff. Und zwar partizipativ. Das heisst: Die

Klassen zeichneten ihre Ideen, es gab einen Wettbewerb, eine Arbeitsgruppe wurde mit der Umsetzung beauftragt, Eltern, Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen und Abwardachten, machten und arbeiteten mit.

Entstanden ist eine wahre Spieloase rund um die Schulhäuser ein wenig oberhalb der Kirche – wunderschön gelegen, mit Blick auf den Sempachersee: Plätze mit Klettermöglichkeiten, Tischen und Bänken, Schaukeln und einem Weidenhaus, dazu ein Biotop, eine kleine Natursteinarena, ein Basketballspielplatz, eine parkähnliche Wiese.

Erwin Peter, seit 1991 Lehrer in Nottwil, seit 1998 Schulleiter mit einem Unterrichtpensum an der Oberstufe, ist stolz auf den Pausenplatz. «Am schönsten ist er im Juni», sagt er, «dann blühen die einheimischen Pflanzen, das Biotop ist besiedelt und der Spielplatz ist auch nach dem Unterricht sehr belebt.» Kein Wunder: Der Wasserkanal aus Holz, das Weidenhaus und das Biotop sind wahre Schätze, auf der Kletteranlage spielen die Grossen Fangen, die Kleinen verzehren im Schutz der

Hölzer ihren Znüni. So ein Pausenplatz, davon ist Erwin Peter überzeugt, «fördert die Gesundheit der Jugendlichen, ist aber auch ein Beitrag zur Gewaltprävention». Gleichzeitig ist das Pausenareal Lernort: Schülerinnen und Schüler putzen und leeren die Nistkästen, sie ersetzen die Holzschnitzel, erfinden Spiele, nehmen aufeinander Rücksicht.

180 000 Franken haben Schule und Gemeinde in das Projekt investiert – ein grosser Teil des Geldes kam über Sponsoring herein. Ein Krampf sei es gewesen, sagt Erwin Peter, aber es habe sich gelohnt. «Weil sich alle am Projekt beteiligen und mitarbeiten konnten, fühlen sich alle verantwortlich.» Und so ist der Pausenplatz der Schule Nottwil ein eigentlicher Dorfspielplatz, auf den alle stolz sind.

Renate Metzger-Breitenfellner

«Trink Wasser» – der natürliche Durstlöscher!

Eine Kampagne für die Gemeinden

Die Kampagne zur Förderung von «Trink Wasser» von Gesundheitsförderung Schweiz läuft weiter. Nach den positiven Erfahrungen an der Luzerner «aquexpo» im September 2013 hat die Fachstelle Gesundheitsförderung praktische Umsetzungsangebote für die Gemeinden entwickelt.

Die warme Jahreszeit weckt bei vielen Menschen den Drang, an die frische Luft zu gehen, und die Lust auf kühle Getränke. Dabei werden

häufig Süssgetränke konsumiert. Diese erfrischen zwar, versorgen den Körper aber auch mit sehr vielen Kalorien: Ein halber Liter Eistee enthält zum Beispiel mehr als zehn Stück Würfelzucker. Nach einer langen Velotour ist diese Energie wahrscheinlich sinnvoll, nach einer Stunde in der Hängematte aber weniger.

Die Fachstelle Gesundheitsförderung will die Bevölkerung für das Thema «Trink Wasser» sensibilisieren. Sie stellt den Gemeinden im

Rahmen des Luzerner Aktionsprogramms «Gesundes Körpergewicht» bewährte Angebote zur Verfügung. Diese lassen sich einzeln oder kombiniert umsetzen. Im Jahr 2014 können zehn Gemeinden von dieser Aktion profitieren.

Sarah Menegale

Literatur

Bericht «Süssgetränke und Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen». Gesundheitsförderung Schweiz, 2013.

Angebote

«Zuckerbar» mit Flyer

An der «Zuckerbar» staunen die Besucherinnen und Besucher über die hohen Zuckermengen, die Süssgetränke wie Eistee, Limonade und Fruchtsäfte enthalten. Sie werden von einer diplomierten Ernährungsberaterin animiert, die Menge Zucker einzelner Getränke zu erraten und ihre Antworten auf dem Flyer «Quiz? Trink Wasser» einzutragen. Der Flyer «Wasser – das beste Getränk» mit Informationen in verschiedenen Sprachen steht ebenfalls zur Verfügung.



Die «Zuckerbar» gibt Auskunft über die hohen Zuckermengen, die Süssgetränke enthalten.
Foto: Sarah Menegale

Plakate mit «Hahnenburger»-Sujets

Die Plakate mit «Hahnenburger»-Sujets von Gesundheitsförderung Schweiz erinnern die Bevölkerung daran, dass Wasser zu jeder Gelegenheit das passende Getränk ist. Sie können an verschiedenen Orten in der Gemeinde aufgehängt werden.



«Wasserbar» mit «Hahnenburger»-Becher

An der «Wasserbar» geniessen die Gäste frisches Leitungswasser aus einem «Hahnenburger»-Becher. Die Plastikbecher sind mehrmals verwendbar und können als Geschenk überreicht werden.



An der «Wasserbar» kann frisches Leitungswasser aus einem «Hahnenburger»-Becher genossen werden.
Foto: Sarah Menegale

Information und Bestellung:

Dienststelle Gesundheit
Fachstelle Gesundheitsförderung
Telefon 041 228 65 99
sarah.menegale@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch/gewicht

Lebensqualität im Alter fördern

Module einer gemeindezentrierten gesundheitsfördernden Alterspolitik

Im Rahmen des Schwerpunkts «Lebensraum Gemeinde» bietet die Fachstelle Gesundheitsförderung den Gemeinden an, das Potenzial gesundheitsfördernder Massnahmen für ihre ältere Wohnbevölkerung zu evaluieren und wo nötig und möglich weiterzuentwickeln.

Die Lebensphase im Alter kann heute dreissig und mehr Jahre umfassen. Deshalb gewinnen das Wohlbefinden und die Lebensqualität der wachsenden Zahl älterer Menschen zunehmend an Bedeutung. «Diese gesellschaftliche Entwicklung stellt das Gesundheits- und Pflegewesen, aber auch die gesamte Gesellschaft vor Herausforderungen – und Chancen», hält die Dienststelle Gesundheit des Kantons Luzern in der Publikation «Module einer gemeindezentrierten gesundheitsfördernden Alterspolitik» fest. Der «Lebensraum Gemeinde» ist einer von zwölf Schwerpunkten der kantonalen Fachstelle Gesundheitsförderung im Rahmen des Programms «Gesundheit im Alter».

Das kantonale Angebot umfasst die Bedarfsanalyse der drei Ebenen «Lebensraum» (Politik und Strategie), «Beziehungsnetz/Gemeinschaft» sowie «Angebote zur Förderung der persönlichen Gesundheitskompetenz». Mit Hilfe einer Bedarfsanalyse werden mögliche Handlungsfelder ermittelt, Prioritäten gesetzt und anschliessend die weiteren Schritte definiert.

Pilotgemeinden Geuensee und Menznau

Als erste Gemeinde hat Geuensee unter der Leitung von Sozialvorsteherin Rita Bussmann zusammen mit Josef Theiler, Präsident der «Aktiven Senioren», nach Vorgesprächen mit der Programmleitung den Ist-Zustand in der Gemeinde erhoben. Die anschliessende Auswertung durch die Fachstelle Gesundheitsförderung hat aufgezeigt, wo Handlungsbedarf besteht. Obwohl Geuensee sehr gut unterwegs ist und über ein breites Angebot im Altersbereich verfügt, konnten die Verantwortlichen Themen wie «Ernährung» und «Suchtprobleme» als mögliche Handlungsfelder definieren.

Auch in Menznau konnte zusammen mit Sozialvorsteherin Helen Schurtenberger ein differenziertes Bild der Gemeinde erhoben werden, und in einem Bericht wurden mögliche Handlungsfelder definiert.

Die Umsetzung der jeweiligen Empfehlungen liegt schlussendlich in der Verantwortung der Gemeinde. Der Kanton bietet sich als Dialogpartner und Coach für die Entwicklung eines Konzeptes und für die Vermittlung von Referentinnen und Referenten an.

Claudia Burkard

Inspiration zum Handeln

Die Gesundheitsförderung im Alter der Kantone Aargau, Luzern und Graubünden, RADIX – Schweizerische Gesundheitsstiftung sowie die Fachstelle Gemeinwesenarbeit von Pro Senectute Kanton Luzern haben gemeinsam «Module einer gemeindezentrierten gesundheitsfördernden Alterspolitik» entwickelt. Es handelt sich dabei um eine Planungsgrundlage, welche den Gemeinden als inspirierende Quelle dient, sich mit folgenden Bereichen auseinanderzusetzen:

- **Lebensraum (Freizeit/Wohnen), Policy, Strategie**
 - Altersleitbild/Alterskonzept
 - Lebensraum (Wohnen/Freizeit)
 - Wohnen im Alter
 - Anlauf- und Koordinationsstelle
- **Beziehungsnetz und Gemeinschaft**
 - Generationenübergreifende Projekte
 - Soziale Kontakte und Partizipation
 - Freiwilligenarbeit
 - (Pflegerische) Angehörige
 - Migration
- **Individuumszentrierte Ansätze**
 - Lebensgestaltung/aktiver Lebensstil
 - Sucht im Alter
 - Sturzprävention
 - Bewegung und Sport
 - Ernährung
 - Psychische Gesundheit

Weitere Informationen:

**Dienststelle Gesundheit
Fachstelle Gesundheitsförderung
Telefon 041 228 67 30
claudia.burkard@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch/alter > Schwerpunkte
> Lebensraum Gemeinde**



Tamara Estermann Lütolf

Neue Programmleiterin «Gesundheit im Alter»

Das Programm «Gesundheit im Alter» startet die nächste Umsetzungsphase mit einem neuen Gesicht: Ab Juli 2014 leitet Tamara Estermann Lütolf das Programm.

Während des Studiums der Medienwissenschaften und Public Health an der Universität Zürich zeichnete sich der Berufswunsch der 40-jährigen Luzernerin ab: «Es muss etwas sein, das Gesundheit und Kommunikation verbindet.» Nach Erlangen des Lizentiats führte sie diesen Wunsch ins Bundesamt für Gesundheit (BAG) nach Bern. Nach einem Praktikum in der Sektion «Alkohol» war Tamara Estermann Lütolf als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung «Nationales Präventionsprogramm» des BAG tätig.

Als stellvertretende Leiterin des «Nationalen Programms Alkohol» koordinierte sie die verschiedenen Akteurinnen und Akteure und war insbesondere für die Zusammenarbeit zwischen Bund und Kantonen verantwortlich. Als Mitglied des Nationalen Expertengremiums für Alkoholpräventionsgesundheit beurteilte und begleitete sie Projekte von der Planung bis zur Evaluation. Tamara Estermann Lütolf freut sich auf die neue Herausforderung: «Nach mehreren spannenden Jahren beim Bundesamt für Gesundheit bin ich sehr motiviert, als Programmleiterin «Gesundheit im Alter» die verschiedenen Anspruchsgruppen zu vernetzen, den interdisziplinären Austausch zu fördern und die Weiterentwicklung des Programms im Kanton Luzern mitzuprägen.»

..... Kontrolle ist gut – Vertrauen ist besser

Einfluss auf Produktivität, Innovation und Gesundheit

An der 5. KMU-Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung vom 25. Juni 2014 in Nottwil werden sich namhafte Referenten mit den Chancen und Gefahren, die die neue Arbeitswelt mit sich bringt, befassen. Verschmelzen Berufs- und Privatleben zunehmend miteinander? Welchen Einfluss hat dies auf unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit? Zwei von vielen Fragen, die die Experten am 25. Juni 2014 in Nottwil beantworten möchten.

In unserer mobilen, kurzlebigen und leistungsorientierten Arbeitswelt sind Informationen jederzeit und überall verfügbar, Personen immer erreichbar. Prozesse werden optimiert und beschleunigt. Neue Arbeitsmodelle mit flachen Hierarchien, in welchen die räumliche Distanz kaum mehr eine Rolle spielt, stellen Herausforderungen an die Gestaltung des Arbeitsplatzes und an den Umgang miteinander dar. Führung und Kontrolle werden schwieriger. Die Vertrauenskultur gewinnt an Bedeutung.

Führung durch Selbstführung

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist Chefsache. Führungspersonen sind dafür verantwortlich, gesundheitsfördernde Entschiede vorzuleben und eigene Anliegen aktiv einzubringen. Aus der Forschung ist bekannt, dass besonders das Führungsverhalten der Vorgesetzten die Gesundheit der Mitarbeitenden stark beeinflusst – sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Wenn eine Führungsperson zielorientiert und inspirierend führt, fördert sie die Gesundheit der Mitarbeitenden und die Möglichkeit, innovativ tätig zu sein. Ein zusätzlicher Faktor für eine erfolgreiche Führungskultur ist eine gesunde Selbstführung. Ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit sorgt für ein gesundheitsförderndes Verhalten der eigenen Mitarbeitenden. Führungskräfte, die sich mit dem eigenen Stresserleben, persönlichen Belastungsfaktoren und Ressourcen auseinandersetzen, können diese Aspekte bei ihren Mitarbeitenden erkennen und entsprechend handeln.

Nicht jederzeit erreichbar

Die Entwicklung der Informations- und Kommunikationstechnik hat die Arbeitswelt verändert. Parallel dazu hat sich das Verständnis von Arbeit gewandelt. Frauen und Männer



verfügen heute über ein hohes Mass an Qualifikationen und wollen diese beruflich nutzen. Gefragt sind deshalb Berufs- und Arbeitsbedingungen, die den Einzelnen ermöglichen, flexibler zu arbeiten und gleichzeitig Berufs- und Privatleben in Einklang zu bringen. Für die einen bedeutet die flexible Arbeitszeit mehr Freiheit und einen absoluten Gewinn, während andere die Abgrenzung zwischen Arbeits- und restlicher Zeit in Frage stellen. Deshalb braucht es Regeln betreffend gegenseitige Erwartungen und Verpflichtungen. Zu regeln sind zum Beispiel die Erreichbarkeit und die Arbeitszeit. Dürfen beispielsweise private Mails während der Arbeitszeit beantwortet, Social-Media-Plattformen wie Facebook privat genutzt oder private Telefongespräche geführt werden? Wie ist es, wenn das Telefon gerade dann klingelt, wenn die Kinder nach Hause kommen? Datensicherheit bei Geschäftskorrespondenz, die Schweigepflicht oder die Regelung von Überstunden sind weitere Punkte, die im Rahmen von flexiblen Arbeitszeitmodellen vorgängig geklärt werden müssen. In einem sind sich die Experten sicher: Die Option «Arbeit überall» darf nicht dazu verführen, jederzeit und überall erreichbar zu sein. Es gilt, die vielen Vorteile von selbstgewählter Arbeitszeit gewinnbringend für alle Beteiligten zu nutzen. Um diesen

Zustand zu erreichen, sind eine hohe Eigenverantwortung der Mitarbeitenden und das Vertrauen der Arbeitgebenden ausschlaggebend.

Claudia Burkard

5. KMU-Tagung zur betrieblichen Gesundheitsförderung vom 25. Juni 2014 in Nottwil

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser – Einfluss auf Produktivität, Innovation und Gesundheit

Eine Veranstaltung der Dienststelle Gesundheit, Fachstelle Gesundheitsförderung, in Zusammenarbeit mit der Suva sowie der Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz.

Anmeldung: www.bgf-luzern.ch

Weitere Informationen:

Dienststelle Gesundheit
Fachstelle Gesundheitsförderung
Telefon 041 228 60 89
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch/betriebe

..... Was hinter den Namen steckt ...

140 Jahre traversa: vom Hilfsverein zum Netzwerk

traversa begleitet und betreut jährlich etwa 1200 Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Die Organisation ist 140 Jahre alt. Ein Grund zum Feiern, sagt Geschäftsleiterin Marta Bühler, und ein Anlass für Rückschau und Ausblick.

Traversieren, überqueren, durchqueren, quer sein, Brücke bauen, Verbindung sein – all das verbindet sich mit dem Namen traversa, Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Der Name soll Eigenständigkeit, Kraft und Bewegung ausstrahlen. Zu traversa gehören die Sozialberatung, das Tageszentrum, Kurs- und Ferienangebote, sechs Wohnhäuser mit verschiedenen Konzepten, das begleitete Wohnen und zusätzlich ein Tagesstrukturangebot, das einem Wohnhaus angegliedert ist.

Zurück zu den Anfängen

Das Netzwerk ist gewachsen und hat sich entwickelt: vom «Hilfsverein für arme Irre» zu «traversa». Bereits im Namen der Organisation beziehungsweise in den Namenswechseln, die sporadisch vollzogen wurden, ist der Wandel ersichtlich; weil diese Namen immer auch Ausdruck waren dafür, wie psychische Krankheiten repräsentiert wurden. 1874 als «Hilfsverein für arme Irre» des Kantons Luzern gegründet, war nach 50 Jahren ein erster Namenswechsel angezeigt. Ab 1923 nannte sich die Organisation «Hilfsverein für arme Geisteskranken», 1958 wurde sie zum «Hilfsverein für Gemütskranke» und 1982 zum «Hilfsverein für Psychischkranke». Der seit 2010 verwendete Namen traversa, Netzwerk für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, zeigte dann den kompletten Neuanfang an: Die Organisation spricht explizit von «Menschen mit einer psychischen Erkrankung», ersetzt die «Hilfe» durch das «Netzwerk».

Alte und neue Themen

Anfänglich verfolgte der Hilfsverein den Zweck, «armen Irren» den Eintritt in die Irrenanstalt St. Urban zu ermöglichen und genesenen Irren, welche die Anstalt verlassen hatten, mit Rat und Tat und so lange wie nötig beizustehen.

Der Blick in die Vergangenheit zeigt, dass sich der Verein immer wieder neuen gesellschaft-



Das Jubiläumsjahr von traversa steht unter dem Motto «Wir spinnen ein Netzwerk». Foto: Ulrike Kaiser

lichen Herausforderungen gestellt hat. Der Wandel spiegelt sich in den Themen der Referate an den Jahresversammlungen, später in den Schwerpunkten der jährlichen Fachtagungen.

So gab es zum Beispiel Referate über Irre und Irrenanstalten (1875), verschiedene Ursachen der Geistesstörungen (1882), kriminelle Irre (1902), die internationale Bewegung für geistige Hygiene (1929) und die Verantwortlichkeit des Familienoberhauptes für den Schaden, den unmündige oder entmündigte, geisteschwache oder geisteskranken Hausgenossen verursachten (1945).

Der Sprung in die Gegenwart zeigt aktuelle Tagungsthemen: «Heute bin ich glücklich» (2009), «Die Seele heilen» (2010), «Von einem zum andern, unser Leben eine Reihe von Übergängen» (2011) und «Migration und psychische Erkrankung» (2013).

«Wir spinnen ein Netzwerk»

Die letzten Jahre zeigen in der Arbeit von traversa inhaltlich eine grundlegende Veränderung: Gesundung, Heilung, Gesundheitsförderung stehen im Vordergrund. Das Jubiläumsjahr steht unter dem Motto «Wir spinnen ein Netzwerk». «Wir spinnen wirklich», sagt Marta Bühler, Geschäftsleiterin von traversa. Denn: «140 Jahre sind eine Wahnsinns-geschichte. Wir befassen uns mit Gesponnenem und spinnen den Faden weiter zu Lebens- und Schicksalsfäden.» Das zeige sich an der 140. Jahresversammlung, der darauf folgenden Tagung Anfang Juni, an der Kunstausstellung im KKL Beromünster (ab 31. August) und an verschiedenen Aktionen im öffentlichen Raum. «Wir freuen uns über alle, die mitspinnen und mitvernetzen», sagt Marta Bühler.

Weitere Informationen:

www.traversa.ch



Foto: Remy Buchmann

Mike Frei liess sich mit 70 Jahren zum Seniorensport-Experten ausbilden. Sein Credo: Bewegung ist ein Wundermittel, regelmässige sportliche Betätigung steigert das Wohlbefinden. Kraft- und Gleichgewichtstraining rücken in den Vordergrund.

Bei meiner ersten Lektion als Seniorenleiter der Männerriege Ebikon stand eine kleine Gruppe gestandener Männer in der Halle. Ich selbst war 70 Jahre alt, interessierte mich für Seniorensport und merkte schnell, dass ich dafür eine fundierte Ausbildung brauchte. In diversen Kursen bis zum Experten in Magglingen konnte ich mein Wissen vertiefen und erweitern. Dabei setzte ich mich auch mit den

Wenn Menschen älter werden

Erfahrungen und Einsichten eines Seniorenleiters

verschiedenen Aspekten des Alterns auseinander, um die Senioren verständnisvoll und angemessen beraten und begleiten zu können.

Die kleine Seniorengruppe wuchs schnell auf bis zu 30 Personen an. Meine Botschaft an die Männer: «Ihr bewegt euch nicht für mich, sondern für eure eigene Gesundheit.» Während 12 Jahren Leitertätigkeit hatte ich drei Kameraden als Vorbilder: die ältesten, die fleissigsten, immer dabei auch bei Aktivitäten neben der Turnhalle, und das bis ins hohe Alter über neunzig. Einer von ihnen, Eduard Kaufmann, ist heute 94 Jahre alt, lebt mit seiner Frau in den eigenen vier Wänden und geht regelmässig spazieren.

Körperliche Fitness bildet eine wichtige Grundlage, um möglichst lange für sich selber sorgen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Es gibt viele sportliche Angebote für ältere Menschen. Sie bieten die Möglichkeit, sich selbst zu organisieren und Aufgaben zu übernehmen. Seniorensport orientiert sich an Kompetenzen (statt an Defiziten) und schafft Erfolgserlebnisse. Regelmässige Bewegung erhält und steigert die Lebensqualität. Und: Seniorensport schafft Begegnung und verhindert Einsamkeit.

Mike Frei

Splitter

Freiraumentwicklung in den Agglomerationen

Wege, wie die Bewegungsförderung in der Freiraumentwicklung eingeplant werden kann, zeigt dieser neue Leitfaden anhand von Beispielen aus der ganzen Schweiz auf. Er steht in den drei Landessprachen zur Verfügung.

Weitere Informationen:
www.are.admin.ch/themen



BabyApp

Das BabyApp bietet Hilfestellung für Eltern, die ihr Kind auf einfache, praktische und gesunde Art und Weise in seiner Entwicklung unterstützen wollen.

Weitere Informationen:
www.family-app.com

Alkohol gegen Stress – Stress mit Alkohol

Verschiedene Postkartenmotive machen witzig und frech auf die Zusammenhänge von Stress und Alkoholkonsum aufmerksam und regen zum Nachdenken an.

Weitere Informationen:
www.dialog-alkohol-luzern.ch

slowUp Seetal

Am 24. August 2014 feiert der slowUp Seetal seine fünfte Auflage. Reduzierte Geschwindigkeit, viel Bewegung ohne Motor und frische Luft ist die Devise des diesjährigen Jubiläums-Grossanlasses für die ganze Familie.

Weitere Informationen:
www.slowUp.ch

Impressum

Herausgeber



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit
Fachstelle Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20, Postfach 3439
6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89
Telefax 041 228 67 33
gesundheit@lu.ch
www.gesundheit.lu.ch

Konzept und Redaktion

Claudia Burkard, Sarah Menegale, Renate Metzger-Breitenfellner, Anita Schärli, Bernadette Würsch

Gestaltung

design open gmbh, Bruno Imfeld

Erscheinungsweise/Auflage

Zweimal jährlich (46. Ausgabe)
Auflage: 3900 Exemplare



Gesundheitsförderung
Schweiz



DER NATÜRLICHE DURSTLÖSCHER,
FRISCH AUS DER LEITUNG.

HAHNENBURGER.CH