



Strategien des präventiven Handelns

Zusammenfassung für Verbandsjugendarbeit (Sportfach Lagesport/Trekking)

Die Jugendverbände haben ein grosses Potential zu einer wirksamen und nachhaltigen Gesundheitsförderung. Die Vereinsstruktur mit jugendlichen Leitern und Kindergruppen, die Lager- und Gruppenprogramme sowie die erlebnisorientierten Methoden können die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen einfach und effektiv fördern. Die folgenden Strategien helfen dabei, dieses Potential auszuschöpfen. Sie zielen darauf ab, positive Aspekte, die einer gesunden Lebensgestaltung dienen, zu fördern und negative Aspekte, die eine gesunde Lebensgestaltung behindern, zu minimieren.

Strategie 1

Methodisch handeln und Schlüsselthemen erkennen:

Das Leiterteam plant die Gesundheitsförderung bewusst in seinen Verein ein. Möglichkeiten und Handlungsbedarf werden im Voraus erkannt. Bei der Umsetzung von entsprechenden Massnahmen werden alle Aspekte des Vereins berücksichtigt (Lagerprogramm, Infrastruktur, Organisationsstruktur etc.). Die Massnahmen werden im Nachhinein ausgewertet und so für eine zukünftige Entwicklung nutzbar gemacht.

Beispiel:

Beim Lageraufbau wird genau geplant welche Kinder wo mithelfen. Die Ziele sind klar formuliert, in kleine, machbare Schritte aufgeteilt, dem Alter und Können der TN angepasst und sie werden von Jahr zu Jahr anspruchsvoller. Während und nach dem Bau wird das gemeinsame Werk betrachtet, beurteilt, bewundert, der Einsatz des Einzelnen gewürdigt und besprochen, was noch verändert werden könnte. Es wird eine konstruktive Fehlerkultur gepflegt. Die Schlüsselthemen Verantwortung, Grenzen, Wahrnehmung/Feedback, Fähigkeiten und Fertigkeiten und Körperlichkeit sind dem Team bei der Planung präsent und bewusst.

Strategie 2

Ethische Grundwerte im Verein definieren

Im Verein soll definiert werden, welches Verhalten gegenüber sich selbst, andern und der Umwelt gefördert werden soll und welches nicht. Themen können sein: Genuss- und Suchtmittel, Sprache untereinander und gegenüber Aussenstehenden, Leistung und Einsatz, Essen, Hygiene, Umweltschutz, Umgang mit Sexualität, Aggressivität etc. Die Leiter haben dabei eine Modellfunktion und müssen dementsprechend ausgebildet sein.

Massstäbe und Leitplanken für wünschenswertes Verhalten helfen den Kindern und Jugendlichen, sich zu orientieren. Es geht hierbei nicht um simplen Gehorsam, sondern um Einsicht, Verständnis und bewusste Auseinandersetzung. Kinder und Jugendliche sind auf Lernumfelder in diesem Bereich angewiesen um ihre Persönlichkeit gesund zu entwickeln.

Beispiel:

Die Lagerregeln orientieren sich an den Verbandszielen und -Regeln, z.B. am Pfadigesetz. Sie werden von den Leitern so vorbereitet, dass die verschiedenen Beziehungen (zu sich, zur Welt, zum Mitmensch) enthalten sind, die TN aber dennoch Mitspracherecht haben und in die konkrete Ausformulierung miteinbezogen werden. Ausserdem werden sie zwar immer wieder kritisch beleuchtet, jedoch nicht jedes Jahr komplett neu erfunden. Sie gelten für alle Aktivitäten während des Jahres und werden auch in geeigneter Form (Z.B. eines Kodexes) nach aussen kommuniziert. Sie wirken so nachhaltig.



Strategie 3

Die Gruppen- oder Lagergemeinschaft wird zum Orientierungs- und -Experimentierraum

In vielen Verbänden werden die Kinder und Jugendlichen in Altersgruppen (Peergroups) zusammengefasst. Gruppen sind dynamische Gebilde, dennoch sollen sie Kontinuität und Stabilität vermitteln. Gruppenzugehörigkeit entsteht durch Rituale, Zeichen der Zugehörigkeit und gemeinsame Ziele. Selbst- und Fremdwahrnehmung und Gruppendynamik sind in Peergroups besonders wichtig. Sie können positiv genutzt werden, wenn die Leitenden die Mechanismen innerhalb der Gruppe kennen und mit allen Mitgliedern vertraut sind.

Beispiel:

Neue Gruppenmitglieder werden mit einem bestimmten Ritual aufgenommen und in die Gruppengeheimnisse eingeweiht. Sie erhalten einen „Götti“ in der Gruppe. Jedes Gruppenmitglied hat sein eigenes Ämtli, das seinen Stärken entspricht.

Strategie 4

Gefährdete Kinder und Jugendliche wahrnehmen und unterstützen

Auffälliges Verhalten oder Defizite Einzelner fallen in einer Gruppe durch den Vergleich und einen klaren Rahmen oft deutlicher auf als Zuhause und können so oft früher erkannt und benannt werden. Diffuse Gefühle können am Anfang stehen und anzeigen, dass bei einem Kind oder Jugendlichen etwas nicht im Gleichgewicht ist. Ziel der Leiter muss es sein, die Einzelnen gezielt in defizitären Bereichen zu stärken und auf das erwünschte Verhalten hin zu führen. Unabdingbar ist hier das Vorbild der Leitenden.

Beispiel:

Beim abendlichen Höck im Lager wird jeweils auch besprochen, wenn Leitende über das Verhalten eines TN verunsichert oder erschrocken sind. Das Team beobachtet statt zu bagatellisieren. Bei Defiziten wird gemeinsam nach Wegen gesucht, den TN gezielt zu stützen, auch über das Lager hinaus an den wöchentlichen Programmen.

Schlüsselthemen

Auseinandersetzung mit Körperlichkeit

Eine gesunde Lebensgestaltung setzt voraus, dass man sich in seinem Körper wohl fühlt. Dazu gehört nicht nur Sport, sondern alle mögliche weiteren Aspekte der Körperlichkeit:

- Sportliche Leistungen und Anstrengung, Erschöpfung, Ruhezeiten...
- Ernährung, Gesundheit, Hygiene...
- Sinneswahrnehmungen, Eigen- und Fremdwahrnehmung...
- Schönheit, Schönheitsideale...
- Individualität, Vielfältigkeit...
- Entwicklung, Wachstum, Pubertät...
- Zärtlichkeit, Nähe, Sexualität...

Förderung von persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten

Das Ziel der Jugendverbände ist es, Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu fördern:

- physische, psychische und soziale Kompetenzen
- individuelle Förderung
- Gruppenförderung
- Fachliche Fähigkeiten und Fertigkeiten

Umgang mit Grenzen

Die Jugendverbände bilden ideale Übungsfelder, um Erfahrungen im Umgang mit Grenzen zu sammeln. Dazu gehören auch gezielte Grenzverschiebungen und das Thematisieren von Einbindung und Ausgrenzung:

- persönliche Grenzen kennen und respektieren (psychische, physische, soziale Grenzen...)
- persönliche Grenzen mit Begleitung ausloten (Grenzverschiebung vs. Grenzüberschreitung)



- Grenzen gemeinsam festlegen (physische und verbale Gewalt, Ethik, Partizipation...)
- Grenzen verständlich machen (damit Begrenzung nicht als Ausgrenzung missverstanden wird)
- Ausgrenzung erkennen, thematisieren und verhindern
- Risikokompetenzen fördern

Wahrnehmung, Feedback, Ermutigung

Um die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu fördern, müssen ihre Erlebnisse im Jugendverband vorbereitet, gesteuert und reflektiert werden:

- Strukturell (Zeit und Raum schaffen für Wahrnehmung und Feedback, Programminhalte mit ermutigender Wirkung)
- Personell (Wahrnehmung, Feedback und Ermutigung durch Leiter, Peer, weitere...)
- Formal (Beurteilungsraster, Feedbackregeln etc.)

Verantwortung wahrnehmen

Die Haltung und das Bewusstsein der Leiter ist matchentscheidend:

- verschiedene Leiter-Ebenen (Verantwortungsbereiche, Möglichkeiten und Schwierigkeiten...)
- Umfeld (Eltern, Lehrer, andere Bezugspersonen)
- Verbandsleitungen