

COLOUR YOUR LIFE

Ein kreatives Gesundheitsprojekt für Oldenburger Schulen



Projektskizze

1. Ausgangslage

Gesundheit ist für die meisten Menschen der wichtigste Faktor in ihrem Leben. Unklar bei dieser Aussage bleibt, ob es überhaupt eine klare Vorstellung über das gibt was Gesundheit für jeden ausmacht. Nicht nur in den Gesundheitswissenschaften und der Medizin ist Gesundheit weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Vielmehr sind neben den rein biologischen Parametern auch psychische und soziale Faktoren maßgeblich für unser Gesundheitsempfinden. Insbesondere die Stressforschung und Sozialepidemiologie legen ein neues Gesundheitsverständnis nahe, in die Gesundheit als Ergebnis einer kontinuierlichen Auseinandersetzung zwischen Menschen und Umwelt begriffen wird. Es sind nicht nur Risiken die unsere Gesundheit bedrohen, sondern auch biologische, psychische und soziale Gesundheitspotenziale, die uns immer wieder mit unserer Gesundheit auseinandersetzen lassen.

Gesundheit kann so als Kompetenz oder Befähigung für eine aktive Lebensbewältigung begriffen werden, die unterstützt werden muss, die aber auch erlernt werden kann, wenn Menschen dafür qualifiziert sind. „Gesundheit ist demnach eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung, durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden – insbesondere ein positives Selbstwertgefühl – erhalten oder wiederhergestellt wird.

Als soziale Gesundheitspotenziale gelten vor allem soziale Beziehungen, sinnstiftende Überzeugungen, Werte und die von ihnen ausgehenden Einflüsse auf Denken, Emotionen, Motivation und Verhalten. Ausreichende Bildung, angemessene fachliche, emotionale und soziale Kompetenz und Motivation gelten als die wichtigsten persönlichen Gesundheitspotenziale. Neben Arbeitswelt, Schule, Freunde, Vereine und Familie bilden auch Medien wichtige Sozialisationsinstanzen, die darüber Auskunft geben können, wieweit sie zur Entwicklung und Stabilisierung dieser Gesundheitspotenziale beitragen können. (vgl. Badura, Ritter, Scherf 1999: 24f).

Insbesondere Kinder und Jugendliche bilden für diese Auseinandersetzung mit ihrer Gesundheit in zweifacher Hinsicht eine prädestinierte Zielgruppe. Zum einen werden sie explizit im Leitfaden Prävention als Zielgruppe für die Ausschöpfung gesundheitsfördernder Potenziale in der Lebenswelt benannt. Zum anderen ist es gerade die Gruppe der Jugendlichen, die sich über relevante gesellschaftliche Themen auch über (neue) Medien auseinandersetzt bzw. über diese am besten zu erreichen ist.

Wenn das Thema Gesundheit jenseits von Gesundheitserziehung und Vorschriften zusammen mit Jugendlichen diskutiert und auch weitergehende Strategien erarbeitet werden sollen, dann empfehlen sich auch Kommunikationsformen und Medien, die von dieser Zielgruppe beachtet und genutzt werden.

Kooperationspartner für das Projekt:



**STADT
SPORT
BUND**
OLDENBURG E.V.

hkk
KRANKENKASSE

H Ö R E N S E H E N
WWW.VOMHOERENSEHEN.DE

2. Umsetzung

Der Stadtsporthbund Oldenburg und die hkk Krankenkasse setzen sich im Sinne der Prävention für die Gesunderhaltung von Kindern und Jugendlichen ein und sehen Gesundheit als wichtigen persönlichen und gesellschaftlichen Wert. Oft wird man sich diesem Wert erst mit zunehmendem Alter oder mit fehlender Gesundheit bewusst. Im Sinne eines gesunden Älterwerdens soll die frühzeitige Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit und einem bewussten Lebensstil gefördert werden.

Zu diesem Zweck möchten wir von den Schülerinnen und Schülern erfahren, was sie mit dem Begriff der Gesundheit in Verbindung bringen. Durch professionelle mediale Begleitung im Rahmen eines Workshops bekommen die Jugendlichen die Möglichkeit einen Film zu produzieren und das eigene Gesundheitsverständnis kreativ in Szene zu setzen. Selbstproduzierte Filme ermöglichen eine weitreichende mediale Artikulationsmöglichkeit. Mit Blick auf die Wahrnehmung aus der persönlichen Lebenswelt der Jugendlichen heraus lautet die zentrale Fragestellung: Wie stellt ihr euch ein gesundes Älterwerden vor? Was bedeutet für Euch eine gesunde Lebensweise?

Im folgenden Abschnitt werden Zielsetzung, Operationalisierung/Umsetzung sowie ein vorläufiger Zeitplan skizziert.

Zielsetzung

In dem Projekt sollen Jugendliche und junge Erwachsene an das Thema „Gesundheit und Älterwerden“ herangeführt werden. Ziel des Projekts ist eine aktive Auseinandersetzung der Jugendlichen mit ihrer Sicht auf Gesundheit und wodurch sie beeinflusst wird. Dabei sollen die Teilnehmer/innen insbesondere auch auf ihr Alter und den zur Verfügung stehenden Gesundheitspotenzialen blicken und diese künstlerisch darstellen.

Für die Veranstalter/Projektorganisatoren ist dabei einerseits das Ziel konkrete Wahrnehmungen über Gesundheit und möglichen salutogenen Potenzialen zu bekommen, um so entweder zielgruppengerechte Gesundheitsprojekte oder Sport- und Vereinsangebote zu entwickeln. Andererseits sollen neue Formen des Dialogs über Gesundheit gerade bei jüngeren Zielgruppen angestoßen werden.

Operationalisierung/Umsetzung

Das Thema soll als Workshop an Oldenburger Schulen im Rahmen einer Filmprojektwoche stattfinden. Der Workshop ist geeignet für **ca. 30 Schülerinnen und Schüler** einer Klasse/eines Jahrgangs (ab der Klasse 8) und wird von einer Präventionsexpertin und zwei Medienpädagogen in Begleitung einer Lehrkraft als Aufsicht der jeweiligen Schule durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler werden das Thema in **Gruppen von drei bis fünf Schülern** bearbeiten und ihr Verständnis eines gesunden Älterwerdens medial umsetzen. Arbeitsfähige Rechner werden von den Projektorganisatoren für die Dauer der Projektwoche gestellt.