

Ernährung, Bewegung & Entspannung

Gesundheitsförderung und Prävention
an Offenen Ganztagschulen im Primarbereich



Settingansatz und Erfahrungen aus dem Kreis Gütersloh – 2021

Überblick

1. Ausgangssituation	2
2. Ziele und Angebote der Koordinationsstelle	4
3. Befragungen der Offenen Ganztagschulen im Kreis Gütersloh	6
4. Fortbildungen, Workshops und Vorträge	7
5. Erlebnisorientierte Konzepte	9
6. Fachtag Gesunder Ganztag.....	11
7. Medienausleihe	11
8. Newsletter	12
9. Übersicht über regionale und überregionale Angebote und Projekte	12
10. Kooperativer und partizipative Zusammenarbeit.....	12
11. Weitere Aktivitäten	14
12. Öffentlichkeitsarbeit	15
13. Expertise der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld	15
14. Resümee und Ausblick	16

Zur Umsetzung der Handlungsempfehlung „Prävention und Gesundheitsförderung im Bereich Bewegung und Ernährung“ der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Gütersloh erfolgte 2008 der gesundheitspolitische Beschluss, eine Koordinationsstelle einzurichten.

Im Frühjahr 2009 konnte die Koordinationsstelle „Ernährung und Bewegung an offenen Ganztags-schulen im Primarbereich“ in Trägerschaft der Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh ihre Arbeit aufnehmen.

Mit Entscheidung des Kreisausschusses wurde die Koordinationsstelle ab Mai 2015 entfristet. Somit wurde das Angebot „Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder im Grundschulalter“ fest in das Angebot der Abteilung Gesundheit des Kreises Gütersloh eingebunden.

Der Sitz der Koordinationsstelle ist bei der BIGS (Bürgerinformation Gesundheit und Selbsthilfekontaktstelle des Kreises Gütersloh) innerhalb der Räumlichkeiten der Stadtbibliothek Gütersloh.

Der vorliegende Bericht gibt einen Überblick über die Tätigkeiten seit Beginn der Koordinationsstelle.

1. Ausgangssituation

Für die Einrichtung der Koordinationsstelle war insbesondere die Höhe des Körpergewichts bei angehenden Schulkindern ausschlaggebend, so wie sie seit Jahren anhand der Schuleingangsuntersuchungen im Kreis Gütersloh deutlich sind:

Schuleingangsuntersuchungen des Kreises Gütersloh 2008/09 bis 2015/16

Zahlen des Normalgewichtes, des Übergewichtes bzw. des schweren Übergewichtes:

Jahr	übergewichtig		adipös		Gesamt	normalgewichtig	
	Abs.	%	Abs.	%	%	Abs.	%
2008/2009 GT=3.851 Gültig=3.851	242	6,3	131	3,4	9,7	3.002	78
2009/2010 GT=3.959 Gültig=3.940	227	5,8	147	3,7	9,5	2.976	75,5
2010/2011 GT=3.959 Gültig=3.940	205	5,6	110	3,0	8,6	2.812	76,7
2011/2012 GT=3.831 Gültig=3.808	248	6,5	141	3,7	10,2	2.888	75,8
2012/2013 GT=3.493 Gültig=3.452	237	6,9	170	4,9	11,8	2.725	78,9
2013/2014 GT=3.356 Gültig=3.332	216	6,5	129	3,9	10,4	2.757	82,7
2014/2015 GT=3.415 Gültig=3.387	223	6,6	126	3,7	10,3	2.821	83,3

2015/2016 GT=3.247 Gültig=3.219	219	6,8	122	3,8	10,6	2.694	83,7
2016/2017 GT=3.391 Gültig=3.364	185	5,5	109	3,28	8,7	2745	81,6
2017/2018 GT=3.404 Gültig=3.372	228	6,8	125	3,7	10,5	2701	80,1
2018/2019 GT=3.361 Gültig=3.325	192	5,8	122	3,7	9,5	2705	81,4
2019/2020 GT=3333 Gültig=3291	227	6,9	150	4,6	11,5	2722	82,7
2020/2021 GT=2701	196	7,4	117	4,4	11,8	2135	80,7
Gültig=2647 (Zahlen der durchgeführten Untersuchungen bis März 2020 - Pandemiebedingt)							

Die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas hat in Deutschland und weltweit in den vergangenen Jahren kontinuierlich zugenommen. Laut den Ergebnissen der KIGGS-Studie (Robert-Koch-Institut 2006 und 2017) waren rund 15 % der untersuchten Kinder und Jugendlichen übergewichtig (im Kreis Gütersloh in den letzten 10 Jahren durchschnittlich 10%) und 6,3 % davon adipös (im Kreis Gütersloh 3,7 %).

Übergewicht und sehr starkes Übergewicht (Adipositas) bergen große Risiken. Sie sind mitbestimmende Ursache vieler Erkrankungen, deren Symptome mittlerweile schon im Kindesalter auftreten:

- Glucosetoleranzstörung, Diabetes mellitus (Typ 2)
- Chronische Entzündungen
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörung
- Überbelastung des Bewegungsapparates
- psychische Belastungen

Forschungsaussagen bestätigen, dass ein in jungen Jahren höheres Körpergewicht häufig bis ins Jugendalter bestehen bleibt.

Genauso hervorzuheben ist die Anzahl der unter- bzw. stark untergewichtigen Kinder. Hier zeigen die Zahlen der Schuleingangsuntersuchungen im Kreis Gütersloh ebenfalls, dass jedes 11. Kind unter bzw. deutlich unter dem Normbereich liegt.

Das Körpergewicht hat nur wenig Aussagekraft über die Qualität der Ernährungssituation. Auch eine augenscheinliche Überernährung bedeutet keine gesicherte Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen. Und nur, weil ein Kind schlank ist, bedeutet es nicht, einen unbeschwerten und freigeibigen Zugang zu Süßwaren zu gewähren – auch schlanke Kinder können fehlerernährt sein.

Laut den Ergebnissen der KIGGS-Studie (2017) spielen in Deutschland drei Viertel der Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren täglich im Freien. Etwa 62 % der Kinder treibt wenigstens einmal in der Woche intensiven Sport; dieser Anteil nimmt mit dem Alter allmählich zu.

Kinder mit niedrigen Sozialstatus und Migrationshintergrund treiben etwa zwei- bis dreimal seltener Sport als Kinder mit hohem Sozialstatus und ohne Migrationshintergrund.

Trotz eines gestiegenen Trends des Sporttreibens bleibt die körperliche Aktivität im Alltag noch zu gering. So erfüllen nur 27,5 % der Kinder und Jugendlichen die WHO Empfehlungen zur körperlichen Aktivität - also der Alltagsaktivität von mindestens 60 Minuten am Tag. Jungen ab einem Alter von 11 Jahren sind körperlich aktiver als Mädchen – insbesondere betrifft dies sozial benachteiligte Mädchen.

Mehr als ein Drittel der 4- bis 17-Jährigen ist nicht in der Lage, 2 oder mehr Schritte auf einem 3 Zentimeter breiten Balken rückwärts zu balancieren und 43 Prozent erreichen bei Rumpfbeugen nicht das Fußsohlenniveau.

Aussagen zur Beweglichkeit und Bewegungsaktivität werden in den Schuleingangsuntersuchungen lediglich über die Körperkoordination abgebildet. Hier zeigt jedes 4. Kind im Kreis Gütersloh grenzwertige Fähigkeiten bzw. eindeutige Auffälligkeiten:

Körperkoordination (beidbeiniges Hüpfen über einen Strich in 10 sec)

Jahr	mit Auffälligkeiten		grenzwertig		unauffällig	
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
2018/19	280	8,6	944	29,1	2.017	62,2
2019/20	349	10,8	854	26,3	2041	62,9
2020/21	302	11,5	771	29,4	1553	59,1

2. Ziele und Angebote der Koordinationsstelle

Als langfristiges Ziel für die Arbeit der Koordinationsstelle ist die Verbesserung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten von Kindern im Grundschulalter formuliert, da diese maßgeblich Einfluss auf das Körpergewicht haben. Sowohl auf der Verhaltens- als auch auf der Verhältnisebene gilt es, die Entwicklung von Einstellungen und Kompetenzen aller Beteiligten in Bezug auf die Thematik zu verbessern.

Die Tätigkeit der Koordinationsstelle charakterisiert einen gesundheitsförderlichen Ansatz und bindet gleichzeitig Aspekte der Prävention ein.

Die Prävention, also die Vorbeugung von Erkrankungen, geht vor allem der Frage nach „Was macht krank?“. Die Orientierung richtet sich auf pathogene („krank machenden“) Risiken aus, es geht um die Vermeidung dieser Risiken oder zumindest um die Verringerung.

Gesundheitsförderung im Sinne der „Salutogenese“ stellt die Frage „Was hält gesund?“ in den Mittelpunkt und zielt darauf ab, Gesundheitsressourcen und -potenziale zu identifizieren und zu stärken sowie Belastungen zu senken.

Die **derzeit 61 Offenen Ganztagsgrundschulen im Kreis Gütersloh¹** bieten ideale Voraussetzungen zur Verbesserung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens, denn hier können Schulkinder, Lehr- und Betreuungskräfte sowie Eltern gemeinsam erreicht werden.

Vor diesem Hintergrund werden die Trägervertreter und Betreuungskräfte der Offenen Ganztagsgrundschulen (OGS) sowie die Schulleitungen und die Lehrkräfte des Primarbereiches über verschiedene Maßnahmen in ihrer Arbeit unterstützt, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung in den Schulalltag zu integrieren. Demnach gelten die Beteiligten der Offenen Ganztagsgrundschule als Schlüsselpersonen im Setting Grundschule. Als Multiplikatoren haben sie Einfluss auf die Verhältnisse und das Verhalten der Schulkinder und deren Eltern. Sie stellen die primäre Zielgruppe. Die Maßnahmen dienen letztlich zur Wirkung bei den Schulkindern im Altersbereich von 5-10 Jahren, die als "Effektgruppe" bezeichnet werden kann.

Die Erreichung der Ziele wird über **unterschiedliche Angebote der Koordinationsstelle** verfolgt:

- Durchführung von **Multiplikatorenschulungen**, (Umsetzungs-) **Workshops** sowie **Vorträgen**,
- Entwicklung und Umsetzung passgenauer **Konzepte und Kooperationsprojekte**,
- Durchführung von **Fachtagen** zur fachlichen Anregung und Austausch,
- Bereitstellung von und Beratung zu **qualitätsgesicherten Medien**,
- Versendung eines **Newsletters** „Ernährung, Bewegung und Entspannung“,
- Bereitstellung von Informationen über **aktuelle regionale und überregionale Angebote**,
- Unterstützung bei der **Auswahl von Ernährungs-, Bewegungs- und Sportangeboten** und bei der **Suche nach Kooperationspartnern** für Nachmittagsangebote,
- Unterstützung bei der Umsetzung einer **qualitätsgesicherte Mittagsverpflegung**,
- Beratung für die Organisation von **Gesundheits-Aktionstagen und Ferienprojekte**,
- **kooperative und partizipative Zusammenarbeit** im Netzwerk und mit der Zielgruppe.

Die Einrichtung der Koordinationsstelle war ein langjähriger Prozess, an dem neben dem Arbeitskreis „Therapeutische und pflegerische Versorgung von Kindern und Jugendlichen im Kreis Gütersloh“ der Gesundheitskonferenz auch weitere Akteure beteiligt wurden.

Im Laufe der Tätigkeit erweiterte sich das **Kooperationsnetzwerk**, sodass verschiedene Kompetenzen gebündelt werden können.

¹ Zum Zeitpunkt September 2021 gibt es im Kreis Gütersloh 63 Primarschulen, d.h. 57 Grundschul-/verbünde und 6 Förderschulen mit Primarbereich.

In 55 Grundschul-/verbünden arbeiten 60 OGS-Teams. Zusätzlich gibt es in allen 6 Förderschulen mit Primarbereich ein Offenes Ganztagsangebot. Insgesamt teilen sich 11 OGS-Träger die Versorgungslandschaft. 91 % der OGS werden von 5 OGS-Träger organisiert, während sich 6 OGS in Einzelträgerschaft befinden.

Eine Übersicht zeigt die folgende Abbildung:

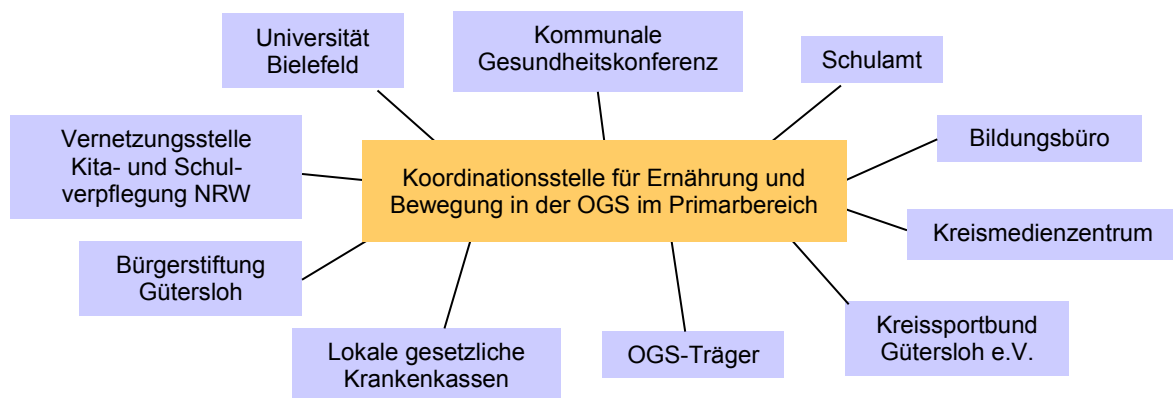


Abb.1: Kooperationsnetzwerk der Koordinationsstelle

Im Folgenden werden die Aktivitäten der Koordinationsstelle seit ihrer Einrichtung erläutert.

3. Befragungen der Offenen Ganztagschulen im Kreis Gütersloh

Bisher wurden von der Koordinationsstelle zwei schriftliche Befragungen der OGS im Kreis initiiert.

Aus der ersten Befragung im Oktober 2009 (Rücklaufquote: 78,1%) konnte ein Überblick erstellt werden, welche Angebote, Projekte und Aktivitäten im Bereich Ernährung und Bewegung an den OGS angeboten bzw. durchgeführt worden sind und ob diese Maßnahmen mit dem Schulunterricht verknüpft wurden. Es wurde ermittelt, ob und welchen Unterstützungsbedarf die OGS-Teams im Themenfeld Ernährung und Bewegung für sich selbst sehen. Die Rückmeldungen wurden in die inhaltliche Ausrichtung der Arbeit der Koordinationsstelle eingebunden.

Ende September 2011 wurde eine zweite Befragung der OGS durchgeführt (53 % Rücklauf) mit dem Ziel, die Bewertung und Inanspruchnahme der Angebote der Koordinationsstelle zu ermitteln.

Die Auswertung zeigte folgende Ergebnisse:

- 62 % der Befragten gaben an, die Angebote der Koordinationsstelle schon einmal in Anspruch genommen zu haben.
- Die Befragung nach Nützlichkeit und Nutzung der verschiedenen Angebote ergab die Inanspruchnahme der breiten Vielfalt durch die OGS-Mitarbeiterinnen und –Mitarbeiter; insbesondere wurden die Schulungsangebote (28-45%) und der Newsletter (40%) am meisten genutzt und als besonders nützlich bewertet.
- Bei der Frage nach der Umsetzung des Konzeptes **GET fit** (siehe Seite 9), erklärte nahezu die Hälfte der Befragten (45,7 %) die derzeitige Umsetzung des Konzeptes bzw. den Wunsch, es künftig umsetzen zu wollen.
- Gut zwei Drittel der OGS (68,6 %) gaben an, dass die Koordinationsstelle dazu beigetragen habe, die Themen Ernährung und Bewegung in ihren Einrichtungen häufiger aufzugreifen.

4. Fortbildungen, Workshops und Vorträge

Schulen des Offenen Ganztags verfügen über sehr unterschiedliche strukturelle und finanzielle Ressourcen. Um die Thematik „Gesunde Ernährung und Bewegung für Kinder in der OGS“ möglichst individuell aber kreisweit zu gestalten gelten Multiplikatorenschulungen als besonders sinnvoll.

Nachmittagsangebot **GET fit**

Die ersten Schulungen im Namen der Koordinationsstelle wurden im Frühjahr 2010 sowie im Sommer 2011 durchgeführt. Die Schulungsziele bestanden darin, den OGS-Mitarbeitenden wissenschaftliche Erkenntnisse zu vermitteln und praxisorientiertes Handeln zu ermöglichen. Dabei sollte das vom Kreis Gütersloh evaluierte Nachmittagsangebot **GET fit** als Beispiel guter Praxis für die Umsetzung bekannt gemacht werden (siehe Seite 9).

Das Schulungskonzept wurde in enger Zusammenarbeit mit dem Schulam, den Volkshochschulen Gütersloh und Reckenberg-Ems sowie einer Fachautorin für den Bereich Bewegung entwickelt.

Durch die Schulungen wurden insgesamt 65% der Ganztageseinrichtungen im Kreis erreicht.

Zur weiteren Unterstützung der Umsetzung des Konzeptes **GET fit** in den Einrichtungen wurde im November 2010 ein zusätzlicher Workshop im Kreishaus Gütersloh durchgeführt. An der Veranstaltung nahmen 27 Personen aus 16 OGS teil.



Abb.2: Anika Krumhöfner vom KSB Gütersloh gibt Tipps zur Bewegungssteigerung

Themenfeld Schulverpflegung

Durch eine Zusatz-Qualifikation der Koordinationsfachkraft konnten gemeinsame Veranstaltungen mit der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Verbraucherzentrale NRW durchgeführt werden.

So wurden in mehreren Veranstaltungen die **Einführung und Verwendung der Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Mittagsverpflegung** sowie die **Akzeptanz einer gesunden Schulverpflegung** thematisiert (2011 bis 2013).

Der OGS-Träger AWO nahm diese Schulung beispielsweise zum Anlass, die Zertifizierung der Mittagsverpflegung ihrer OGS durch die Technische Universität Dortmund vorzunehmen.

Weitere Veranstaltung mit der Vernetzungsstelle

Mit der Ankündigung **Planung und Organisation für die Erstellung von Leistungsverzeichnissen in der Schulverpflegung** wurden Schulträger, Abteilungsleiter der Schulämter, Freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe sowie Verpflegungsdienstleister aus dem Regierungsbezirk Detmold / OWL angesprochen, sich zu den Bestimmungen der allgemeinen Vergabeordnung, sowie über die Erstellung eines Leistungsverzeichnisses zu informieren (September 2015).

Im Weiteren wurde ein **Fachtag zum Hygienemanagement in der Kita- und Schulverpflegung** durchgeführt (Oktober 2016).

Elternarbeit

Für die Einbindung der Elternebene im Themenbereich gesunde Ernährung und Bewegung besteht für die OGS des Kreises die Möglichkeit, die Koordinationsfachkraft für einen **Elternabend oder ein**

Elterncafé in die eigene Einrichtung einzuladen. Seit der Einführung dieses Angebot wurden in zwölf Veranstaltungen knapp 100 Eltern erreicht (seit 2011).

Qualifizierte Informationsweitergabe

Im Rahmen des Gesundheitsprojektes „Mit Migranten für Migranten“ (MiMi) wurden ausgebildete Gesundheitsmediatorinnen aus verschiedenen Kulturkreisen geschult, um ihre Landsleute in muttersprachlichen **Informationsveranstaltungen über gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung** aufklären zu können (April 2013).

Praktisches für die Praxis

Eine weitere Mitarbeiter-Fortbildung wurde für den OGS-Träger VHS Reckenberg-Ems angeboten, in der **praktische Umsetzungsbeispiele für Ernährung und Bewegung in Offenen Ganztagsgrundschulen** vermittelt wurden (Mai 2014).

Freiwilliges Soziales Jahr in der OGS

Für junge Erwachsene, die beim OGS-Träger VHS Reckenberg-Ems im Bereich des Offenen Ganztags ein freiwilliges soziales Jahr (FSJ) absolvieren, werden jährlich in der Einführungswoche Veranstaltungen durchgeführt. Neben der **Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung im Grundschulalter** werden **Vorschläge für Praxisprojekte zu diesem Themenbereich** vermittelt, die an den Einsatzorten mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden können (seit 2014 jährlich).



Die Sinnes-Schatz-Sucher- AG

Das selbst entwickelte **Konzept Sinnes-Schatz-Sucher** (siehe Seite 9) wurde 2015/16 und 2017 in vier Workshops insgesamt 64 Teilnehmenden aus 37 Schulen mit viel positiver Resonanz vorgestellt.

Abb.3: Teilnehmerinnen der Fortbildung zu den Sinnes-Schatz-Suchern

Coach the Leader

In zwei Schulungsterminen beschäftigten sich die Träger-VertreterInnen der OGS im Kreis Gütersloh intensiv mit der Frage „**Wie die eigenen OGS-Teams vor Ort unterstützt werden können, die Gesundheitsförderung für die Kinder und die Mitarbeiter kontinuierlich im Blick zu haben und weiter entwickeln zu können?**“ (März und November 2019).

Die Motivation und Einbindung der Ebene der Trägervertretungen ermöglicht eine wesentliche Wahrnehmung und Priorisierung für Aktivitäten der Gesundheitsförderung.

Entspannungs-Box

Auf eine sehr gute Resonanz traf auch das Angebot der **Entspannungs-Box** (siehe Seite 10). Die Boxen wurden nur in Verbindung mit der Teilnahme an einen Kurzworkshop von 1,5 Stunden kostenlos an die OGS ausgegeben. Auf diese Weise sollte die Umsetzungswahrscheinlichkeit erhöht werden. In sieben Veranstaltungen wurden insgesamt 120 pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus 51 Einrichtungen mit der Entspannungs-Box vertraut (April 2017 bis März 2018). Das Konzept des kurzen Inputs, verknüpft mit der eigenen Erfahrung und dem Austausch unter den Kolleginnen und Kollegen fand großen Zuspruch.

GenussbotschafterIn werden

2018 konnte die Koordinationsstelle das Schulungskonzept „Ich kann kochen!“ der Sarah-Wiener-Stiftung in den Kreis Gütersloh holen.

Die räumlichen Strukturen werden seit dem von der VHS Gütersloh angeboten.



In dieser Weiterbildung werden **Abb.4:** Die Gastgeber der VHS Gütersloh, die Koordinationsstelle sowie die Teilnehmerinnen der Schulung „Ich kann kochen!“ (v.l.) geschult, eigenständig praktische Koch- und Ernährungsangebote in ihren jeweiligen Einrichtungen durchzuführen. Die Fortbildung und alle Bildungsmaterialien sind kostenfrei.

In drei Terminen wurden bisher 34 Genussbotschafterinnen ausgebildet (September 2018, März 2019, Februar 2020).

Aus den ersten Schulungen entwickelte sich ein Anschlussangebot, in dem die aktiven Genussbotschafterinnen ein **Austauschforum** erhielten. Diese Runden wurden gern angenommen.

Leider führte die Pandemie 2020 zu einem abrupten Abbruch.

Angebotsreihe „Gut geht’s!“

Die Angebotsreihe „Gut geht’s!“ wurde als Kooperationsprojekt der VHS Gütersloh und der Koordinationsstelle geplant. Die Angebote der drei Bereiche „lecker & gesund Genießen“, „geistreich in Bewegung“ und „bewegte Entspannung“ enthielten praktische Anregungen, die die Teilnehmenden aus den OGS in den eigenen Berufs-/Alltag einbinden konnten. Das Kennenlernen und der Austausch unter den Kolleginnen und Kollegen sollte die eigene Gesundheitsaktivität thematisieren und die Weitergabe im Alltag an die Kinder lancieren.

Die Veranstaltungen wurden für das erste Halbjahr 2020 geplant und konnten aufgrund der Pandemie nicht durchgeführt werden.

5. Erlebnisorientierte Konzepte

Das geprüfte **Nachmittagsangebot G_ET fit** ist ein Beispiel guter fachlicher Praxis, das die Themenfelder Bewegung und Ernährung als Nachmittagsangebot miteinander verbindet und Kindern einen gesunden Lebensstil nahe bringt.

Die Besonderheiten bestehen in der Verbindung der Themen Ernährung und Bewegung, die nicht gleichzeitig, sondern in wöchentlichem Wechsel angeboten werden. Eine weitere Vorgabe besteht in der Verknüpfung der Inhalte der AG mit den Lehrinhalten aus dem Vormittagsunterricht.

Optimaler Weise wird **G_ET fit** in Teamarbeit durch eine Fachkraft und eine OGS-Betreuungskraft durchgeführt. Das Konzept ist bewusst frei konzipiert, sodass über die große inhaltliche Flexibilität die Wünsche der Kinder und die Rahmenbedingungen jeder einzelnen OGS berücksichtigt werden können.



Abb.5: Konzept „G_ET fit“

Durch eine Förderung der Bürgerstiftung Gütersloh wurde ein speziell entwickeltes Angebot für Grundschulen installiert (Dezember 2011). Die **Aktion „Gütersloher gesunde Genießer“** schafft dabei die Verbindung von Unterrichtsinhalten am Vormittag bis zu der Speiseauswahl am Mittagstisch in der OGS oder Zuhause.

In diesem Gesundheitsangebot bekommen die Klassen des 2. bzw. 3. Schuljahres Besuch von einer Ernährungsberaterin. Die Kinder erforschen, wie man ein gesundes Genießer-Frühstück und ein Genießer-Mittagessen zusammenstellt.

Nach der Durchführung verbleibt das Konzept in der Schule und die dazugehörigen Materialien können über die Koordinationsstelle ausgeliehen werden. So können künftige Jahrgänge selbstständig weiter begleitet werden.

85 Prozent der Primarschulen im Stadtgebiet Gütersloh haben seit 2011 an der Aktion teilgenommen. Seit 2016 wird das Konzept auch kreisweit angeboten. Demnach konnten insgesamt in bisher 76 Schulaktionen 195 Klassen mit 4.437 Schülerinnen und Schüler sowie 239 Lehrkräfte und Pädagogen mit dem Konzept der „Gütersloher gesunden Genießer“ arbeiten.



Abb.6: Konzept „Gütersloher gesunde Genießer“

Anlässlich der Aktionstage „Sucht hat immer eine Geschichte“ der Caritas Gütersloh e.V. entwickelte die Koordinationsstelle im November 2015 zur Suchtvorbeugung im Kindesalter das **Konzept „Sinnes-Schatz-Sucher“**.

Bei diesem Konzept handelt es sich um ein halbjähriges Kreativangebot für die OGS, in dem die Kinder erlebnisorientiert den bewussten Einsatz ihrer Sinne und ein Verständnis von Genuss entwickeln können. All diese Erfahrungen helfen beim Aufbau ihres Selbstwertgefühls und ihrer Selbstwirksamkeit. Die Sinneserfahrungen werden mit den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung verknüpft. So erfahren die Kinder, was ihnen persönlich gut tut.

Der praxisorientierte Leitfaden enthält über 90 Spielideen.

Ziel ist, dass die „Sinnes-Schatz-Sucher-AG“ in Eigenregie von den offenen Ganztagsgrundschulen umgesetzt werden.



Abb.7: Konzept Sinnes-Schatz-Sucher



Abb.8: Die Entspannungs-Box

Schon bei Kindern im Grundschulalter treten vermehrt Stresssymptome auf, die sich zum Teil in körperlichen und psychosozialen Auffälligkeiten äußern. Gezielt oder regelmäßig eingesetzte Angebote zur Entspannung entlasten nicht nur nachweislich die Kinder, sondern verschaffen auch den Erwachsenen Erleichterung.

Vor diesem Hintergrund wurden 35 unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten zusammengestellt, die unter verschiedenen Kategorien in einem Karteikasten zu finden sind.

Jeder OGS im Kreis Gütersloh wurde 2017/18 eine eigene **Entspannungs-Box** in Verbindung mit einem Kurz-Workshop zum Kennenlernen kostenfrei zur Verfügung gestellt.

6. Fachtag Gesunder Ganztag

Im Februar 2015 veranstaltete die Koordinationsstelle in Kooperation mit Vertretern des Offenen Ganztages (AWO, VHS Reckenberg-Ems, SPI) und mit Partnern aus dem Bereich Schule und Gesundheit (KSB, Bezirksregierung Detmold, Kompetenzteam des Kreises Gütersloh, Landesprogramm BUG sowie die Unfallkasse NRW) den ersten Fachtag zum Thema „Gesunder Ganztag“.

Mehr als 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Bereich Offener Ganztage des Primarbereiches, sowie alle Interessierte konnten sich über das Zusammenwirken der drei Säulen Ernährung, Bewegung und Entspannung für die Förderung der Gesundheit informieren. Im Fokus des Fachtages stand der Bereich der Entspannung und Stressbewältigung, wobei praktische Handlungsmöglichkeiten für pädagogische Mitarbeiter und Lehrende in der Grundschule durch Workshops vermittelt wurden.



Abb.9: Poster zum Fachtag Gesunder Ganztag



Abb.10: Fachtag-Impression beim Markt der Möglichkeiten
boten praxisrelevante Aspekte für den eigenen Arbeitsbereich und zeigten Verknüpfungspunkte für den ganzen Tag.

Organisiert wurde dieser Tag erneut in Kooperation mit Vertretern des Offenen Ganztages und Partnern aus dem Bereich Schule und Gesundheit.

Der zweite Fachtag wurde im Februar 2018 durchgeführt und von über 90 Personen besucht.

Unter dem Titel „Gute gesunde Grundschule den ganzen Tag praktisch & aktiv“ wurde den Lehrkräften und OGS-Mitarbeitenden ein Überblick über verschiedene Ansätze der Prävention und Gesundheitsförderung im Schulsetting gegeben. Vier Workshops

Im März 2020 sollte der dritte Fachtag durchgeführt werden. Diesmal versprach das Motto „Inseln der Gesundheit verbinden“ den Teilnehmenden eine sogenannte Insel-Tour. Über den Besuch der drei Inseln „Routine“, „AG“ sowie „Aktionen & Projekte“ sollten verschiedene Ansätze dargestellt und aus der Praxis ergänzt werden. So, dass der gegenseitige Austausch und die gemeinsame Entwicklung Hemmschwellen herabsetzt und das Thema Gesundheit in der OGS alltäglich werden kann.

Die Durchführung musste durch die Pandemie verschoben werden.

7. Medienausleihe

Über eine Landesförderung im Jahr 2006 konnten verschiedene Medienkoffer zum Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung im Offenen Ganztage im Primarbereich“ angeschafft werden. Die qualitätsgesicherten Medien können seit dem von den Schulen über das Kreismedienzentrum Gütersloh ausgeliehen werden. Das Angebot wird von der Koordinationsstelle gepflegt und bei allen Grundschulkollegien sowie in den Teams der OGS beworben.

Eine Gesamtauswertung der Mediennutzung zeigt eine Ausleihe von insgesamt 449 Medien im Feld Ernährung und Bewegung in der Primarstufe seit Bereitstellung. Davon betrafen 115 Ausleihen die speziell angebotenen Medienkisten (2019).

Seit 2020 ruht die Medienausleihe, da der Bestand komplett neu überarbeitet werden muss.

8. Newsletter

Ein Newsletter erlaubt eine gezielte und kostengünstige Information einer speziellen Zielgruppe.

Mitarbeiter der OGS sowie alle Primarschulkollegien und Interessierte erhalten mit dem Newsletter der Koordinationsstelle alle zwei Monate sehr alltagsnahe Impulse zu den Themen „Ernährung, Bewegung und Entspannung“. Gleichzeitig wird auf die Koordinationsstelle mit ihren Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht und auf diese Weise präsent gehalten.

Seit Juni 2014 wird der Newsletter gemeinsam mit dem Kreissportbund Gütersloh herausgegeben.

Im Juni 2020 wurde die 47. Ausgabe versendet; pandemiebedingt musste dieses Angebot seit dem pausieren.



Abb.11: Deckblatt des Newsletters

9. Übersicht über regionale und überregionale Angebote und Projekte

Auf der Internetseite der Koordinationsstelle wurde eine Übersicht integriert, über die die Einrichtungen des Offenen Ganztags Anregungen zu Angeboten und Projekte rund um die Themen gesunde Ernährung und Bewegung finden können.

Die Kategorien umfassen sowohl die einzelnen Bereiche Ernährung bzw. Bewegung, als auch die Kombination beider Themen. Die Übersicht enthält regionale Angebote im Kreis Gütersloh und darüber hinaus auch überregionale Vorschläge, die von Interesse sein könnten.



Abb.12: Ausschnitt der Internetseite der Koordinationsstelle mit der Datenbank

Für die Vermittlung von Fachkräften, die auf Honorarbasis im Nachmittagsbereich der OGS eingesetzt werden könnten, wird fortlaufend ein **Fachkräftepool** vorgehalten. Diese Informationen sind nicht online gestellt, sondern können direkt bei der Koordinationsfachkraft abgefragt werden.

10. Kooperative und partizipative Zusammenarbeit

Projekt „Gesund auf Dauer“

In Kooperation mit dem Bildungsbüro, dem Kreissportbund und der Koordinationsstelle wurde von 2011 bis 2014 das Projekt „Gesund auf Dauer - Kompetenzen bündeln für eine gesunde Schule“ durchgeführt.

Das Konzept bestand darin, die beim Kreis Gütersloh und dem Kreis-sportbund tätigen Akteure im Feld „Schule-Ganztags-Gesundheit“ zu verzahnen.

In diesem Projekt wurden die Schulen als gesamte Institution (Vor- und Nachmittagsbereich) angesprochen, sich mit den Themen „Ernährung, Bewegung und Entspannung“ zu beschäftigen.

Das Projektziel bestand darin, die Schulen bedarfsgerecht auf ihrem Weg zu unterstützen, Gesundheit im Schulalltag umfassend zu leben.

Beginnend mit einer Standortbestimmung der Schule in Hinblick auf die Gesundheit (Ernährung, Bewegung und Entspannung) erfolgten individuell zugeschnittene Maßnahmen.

Anhand von verschiedenen Vorschlägen, die hauptsächlich aus den vorhandenen

Ressourcen der Beteiligten (Kreissportbund, Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung, Bildungsbüro) geschöpft wurden, erhielten die Schulen eine individuelle und passgenaue Unterstützung.

Die im Projekt beteiligten Schulen waren die St. Johannesschule in Harsewinkel-Greifen, die Städtische katholische Grundschule Neuenkirchen in Rietberg und die Hundertwasserschule in Gütersloh.

Alle Schulen zeigten ganz individuelle Wege und Erfolge.



Abb.13: Projektbericht „Gesund auf Dauer“

Partizipative Qualitätsentwicklung

Um die Arbeit der Koordinationsstelle bewerten zu können und sich an den Bedürfnissen der Zielgruppen stärker zu orientieren, wurde nach einem Instrument für die Qualitätsentwicklung gesucht. Aus dem Spektrum der Qualitätsinstrumente im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention fiel die Wahl auf die Partizipative Qualitätsentwicklung (PQE).

Die PQE bedeutet durch die gleichberechtigte Zusammenarbeit zwischen Projekt, Zielgruppen, Geldgebern und anderen wichtigen Akteuren eine ständige Verbesserung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention.

Da die PQE für die Qualitätsentwicklung der Arbeit der Kommunalen Gesundheitskonferenzen in



Abb.14: Experten und Beteiligte zur Erprobung der PQE

NRW insgesamt von großem Interesse ist, erprobte das Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW) gemeinsam mit dem Kreis Gütersloh als kommunalen Partner modellhaft die Möglichkeiten dieses Instruments und finanzierte eine wissenschaftliche Begleitung durch die Fakultät für

Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld und der Katholischen Hochschule für Sozialwesen in Berlin.

Die Ergebnisse wurden in einer Dokumentation des Landeszentrums Gesundheit NRW veröffentlicht (2017).

Innerhalb der PQE wurde im Juli 2013 eine **Arbeitsgruppe aus dem Zielgruppenumfeld der Koordinationsstelle** initiiert. Über dieses Gremium werden seit dieser Zeit gemeinsam die Angebote der Koordinationsstelle überprüft und partizipativ erweitert. So wurden und werden von dieser Gruppe maßgebend die Fachtage für den „Gesunden Ganztag“ erarbeitet, vorbereitet und durchgeführt. Die Gruppe besteht aus den VertreterInnen der größten OGS-Träger, einer Mitarbeiterin des Kreissportbund Gütersloh, aus einer OGS-Teamleiterin sowie der Koordinationsstelle.

11. Weitere Aktivitäten

- Seit Beginn der Arbeit vermittelt die Koordinationsstelle **Anbieter für den Nachmittagsbereich**, z.B. für Ernährungs-, Gesundheits- und Kochkurse für Kinder in der OGS.
- Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Die Fraktion bittet zu Tisch – Heimat schmeckt“ der CDU/CSU-Bundestagsfraktion wurde die Koordinationsstelle 2016 als Expertin für die Ernährungsbildung im Kreis Gütersloh in eine **öffentliche Diskussionsrunde** gebeten.
- In der Regel essen die meisten Kinder während der Grundschulzeit von vier Jahren bis zu fünf Mal in der Woche eine Außerhaus-Verpflegung. Das macht die Schulverpflegung zu einer wichtigen Säule, an die zahlreiche Wünsche und Anforderungen gestellt werden.
Das Spektrum der Versorgungsanbieter (Caterer), die diese Anforderungen erfüllen sollen, ist recht vielfältig. Um eine **Übersicht über die Caterer im Kreis Gütersloh** zu erhalten und potentielle **Unterstützungsmöglichkeiten hinsichtlich der Mittagsverpflegung** abzufragen diente die Abfrage 2016/17.
Die Schul- bzw. OGS-Träger sowie die Einrichtungen selbst können nun zentral auf Informationen zurückgreifen, wenn sie sich z.B. bei der Wahl eines Verpflegungsanbieters informieren möchten.
- „brotZeit“ ist ein Ehrenamtsprojekt der AWO, das bedürftigen Kindern aus Harsewinkeler Grundschulen seit 2013 „Frühstück, Begleitung und mehr“ bietet. Im Frühjahr 2017 hat der Organisator zu einem **(Erfahrungs-)Austausch der Ehrenamtlichen mit der Koordinationsstelle** eingeladen.
- Zur Stärkung der Gesundheitsförderung an Primarschulen gibt es **bestehende und evaluierte Programme**, die durch die Koordinationsstelle im Kreis aktiv unterstützt werden:
 - Seit Ende 2016 wird verstärkt das Programm **Klasse 2000** an Schulen beworben.
 - Auch das **EU-Schulobst- und Schulgemüseprogramm** gewann durch spezielle Bemühungen an Aufmerksamkeit; weitere Primarschulen haben sich dem Programm angeschlossen.
- Für einen Austausch und für die Qualitätsentwicklung treffen sich Schulträger in unterschiedlichen Abständen mit den Schulleitungen und den Trägervertretern des Offenen Ganztags.
Die Koordinationsstelle war 2017 Gast im **Qualitätszirkel der Stadt Gütersloh** und konnte am Prozess zur Sicherung der Qualität in der Mittagsverpflegung mitgestalten.
- Die Koordinationsstelle ist auch **Ansprechpartnerin für Einzelanfragen**:
 - Interne Schulungen in OGS-Teams und Besuche in Lehrerkollegien wurden ermöglicht.
 - Mitwirkung der Koordinationsstelle auf einem Fachtag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung, an einem Tag der offenen Tür einer neuen Gesamtschule, an einer Schulleiterkonferenz sowie an einer Veranstaltung für Schulanfänger.
 - Anfragen zu Ernährungsberatungen und Bewegungskurse für adipöse Kinder, Stellungnahmen zum Thema Schulverpflegung, Anfragen zu Ausstattungskriterien für Bewegungsräume / Entspannungsräume in der OGS oder auch die Bitte um eine Projektbegleitung zum Thema Essstörung wurden gestellt.
 - Die Begleitung einer Studentin bei ihrer Masterarbeit ergab zum Abschluss einen Fragebogen für Eltern des Projektes „Gütersloher gesunde Genießer“, und das Konzept der Sinnes-Schatz-Sucher wurde durch eine Praktikantin maßgeblich voran gebracht.

12. Öffentlichkeitsarbeit

Die Erhöhung der Außenwahrnehmung gehört zu einem wichtigen Teil der Arbeit.

Die Darstellung auf den **Internetseiten des Kreises Gütersloh** zeigt das Portfolio der Koordinationsstelle. Hier können alle Informationen und Materialien gefunden werden. Die Präsenz findet sich unter der Themen-Rubrik „Gesundheit“.

Weitere öffentliche Darstellungen dienen zur Bekanntmachung der Koordinationsstelle:

- Aufnahme in die **Projektdatenbank** des Internetportals www.infoportal-praevention.nrw.de.
- **Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“**
2011 wurde die Koordinationsstelle in die Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“ aufgenommen. Mit dem Qualitätssiegel der Landesinitiative wurde die Arbeit der Koordinationsstelle als beispielgebend für die Weiterentwicklung des nordrhein-westfälischen Gesundheitswesens bewertet. Informationen sind im "Infoportal Gesundes Land des Landes Nordrhein-Westfalen" eingestellt: www.infoportal-gesundesland.nrw.de.



- Präsentation der Erfahrungen der Koordinationsstelle auf der 3. **Landesfachtagung des Zentrums für Bewegungsförderung NRW** 2011 in Düsseldorf.
- Für das **Sachbuch „Unser Kreis Gütersloh - Materialien für den Sachunterricht in der Grundschule“** wurden Beiträge erarbeitet, die den Grundschulkindern, Lehrkräften und Eltern einen regionalen Bezug zur gesunden Ernährung ermöglichen; Neuauflage 2012 sowie 2014.
- Teilnahme am **IN FORM Experten-Fachgespräch** "Ernährungsbildung in der Nachmittagsbetreuung" 2013 in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Referat Ernährungsaufklärung in Bonn.
- Ein weiteres **Siegel der Landesinitiative „Gesundes Land Nordrhein-Westfalen“** gab es für die Qualitätssicherung. Über die Methode der Partizipativen Qualitätsentwicklung wird eine ständige Verbesserung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention durch eine gleichberechtigte Zusammenarbeit zwischen Projekt, Zielgruppen, Geldgebern und anderen wichtigen Akteuren angestrebt (siehe Seite 12).
- Im Juni 2017 nahm die Koordinationsstelle an einem **Ideenwettbewerb Verhältnisprävention** der Gesellschaft für Versicherungswirtschaft und –gestaltung e.V. in Berlin teil. Es wurden Vorhaben gesucht, die langfristig die Rahmenbedingungen für ein gesundes Aufwachsen unterstützen.

13. Expertise der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld

Von der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld wurde im Sommer 2011 unter der Federführung von Frau Prof. Dr. Hornberg eine Expertise erstellt. Die Expertise dient der Optimierung der inhaltlichen Ausrichtung der Koordinationsstelle.

Zentrale Ergebnisse der Expertise:

Aus Sicht der Universität Bielefeld erfüllt die Koordinationsstelle die in der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung verankerte Aufgabe „gesundheitsfördernde Lebenswelten zu gestalten“ und „gesundheitsrelevante Kompetenzen zu fördern“. Mit diesem Anspruch und Ziel unterstützt die Koordinations-

stelle die Schulen darin, grundlegende gesetzliche Vorgaben, die im Schulgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen dokumentiert sind, zu realisieren.

Die Bereitstellung geschlechtersensibler Lehr- und Lernarrangements und gesundheitsfördernder Angebote in der OGS für Kinder unterschiedlichen Alters, sozialer Herkunft und Nationalität, stellt eine hohe Anforderung sowohl an die Schulorganisation als auch an die pädagogischen Fachkräfte. Die Erfahrungen der zurückliegenden Jahre im Kreis Gütersloh demonstrieren aus wissenschaftlicher Sicht, dass die Koordinationsstelle hier unverzichtbare Aufgaben in der Begleitung und Unterstützung der Schulen wahrnimmt.

Da die Gestaltung einer gesundheitsfördernden Lern- und Lebensumwelt nicht ausschließlich und isoliert von Schulen geleistet werden kann, gilt es möglichst viele Akteure und Einrichtungen aus dem näheren und weiteren Umfeld der Schulen zu beteiligen. Die Vernetzung dieser Akteure, wie Krankenkassen, niedergelassene Ärzte, öffentlicher Gesundheitsdienst, Kinder- und Jugendhilfe und andere soziale und kulturelle Einrichtungen, wie z.B. Musikschulen und Sportvereine, sollte vorangebracht werden, um das Spektrum gesundheitsfördernder Angebote im Schulalltag zu erweitern.

Weiterhin stellen die Multiplikatorenschulungen aus wissenschaftlicher Sicht einen wichtigen Baustein dar, um den interdisziplinären Austausch zu fördern und gezielt personelle Ressourcen aufzubauen.

14. Resümee und Ausblick

Mittlerweile stagniert die Entwicklung der Zahlen übergewichtiger Kinder und Jugendlichen auf einem hohen Niveau. Die dramatisch zurückgehenden Bewegungszeiten während der Corona-Pandemie veranlassen jedoch Fachleute zu der Annahme, dass sich die Situation verschärfen wird.

Die Ursachen für die Entwicklung von Übergewicht sind multifaktoriell bedingt. Da die Therapie von Übergewicht und Adipositas sehr aufwändig und zu selten nachhaltig erfolgreich ist, bleiben insbesondere bezogen auf Kinder und Jugendliche Prävention und Gesundheitsförderung der Königsweg, um der Verbreitung von Übergewicht zu begegnen und eine Veränderung in der Einstellung zu Ernährung und Bewegung sowie im konkreten Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu erreichen.

Die Angebote der Koordinationsstelle haben sich über die Zeit erfolgreich etabliert - mit unterschiedlicher Resonanz und teilweise einer verstärkten Inanspruchnahme.

In der Reflexion lassen sich für die bisherige Tätigkeit folgende förderliche Faktoren sowie hemmende Einflüsse zusammenstellen.

Hilfreiche Faktoren für die Arbeit der Koordinationsstelle sind

- die Unterstützung durch Verwaltung und kommunaler Gesundheitspolitik,
- die Arbeit in Netzwerken und Kooperationen,
- eine partizipative Arbeitsweise,
- eine angemessene Öffentlichkeitsarbeit (regional und überregional),
- der Rückhalt aus den Führungsebenen und
- die ständige Weiterentwicklung der fachlichen und kommunikativen Kompetenzen.

Herausforderungen, derer man sich bewusst sein muss, wie

- die Diversität und Komplexität des Settings,
- Wirkungen von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention, die erst langfristig erkennbar und kaum messbar sind,

- und dass Weiterentwicklung und Etablierung nicht unwesentlich von der langfristigen Einbeziehung engagierter Personen abhängig sind.

Es ist von großer Bedeutung das Aufgabenfeld als lernendes System zu betrachten.

Die Fluktuation im Bereich der Mitarbeitenden im Offenen Ganzttag ist unverändert hoch bzw. nimmt zum Teil weiter zu, so dass auch die Wiederholung etablierter Maßnahmen und Angebote nicht unbedingt Stillstand bedeutet.

Aufgrund der steigenden Anforderungen und der begrenzten Ressourcen benötigen die OGS individuelle Lösungen, um Kinder und deren Eltern erfolgreich zu unterstützen zu können.

Die Gesundheit von Kindern im Kontext Schule ist ein Thema, dass zwar in der Bevölkerung wie in Fachkreisen als besonders wichtig wahrgenommen wird, in der Umsetzung und vor allem in der Zurverfügungstellung notwendiger Ressourcen erhält sie jedoch nicht immer den erforderlichen Stellenwert.

Mit dem Rechtsanspruch auf eine Ganztagsbetreuung für Kinder ab dem Jahr 2025 ist der weitere Ausbau der OGS-Strukturen verbunden.

Die Koordinationsstelle für Ernährung und Bewegung an Offenen Ganzttagsschulen im Primarbereich hat sich als niedrigschwelliges, flexibles und zuverlässiges Unterstützungsangebot etabliert und leistete einen wichtigen Beitrag, um das Thema langfristig zu verankern.

Die mit der Corona- Pandemie verbundenen Einschränkungen der Aktivitäten in den Schulen bei gleichzeitig zukünftig steigendem Bedarf für gesundheitsfördernde Angebote im Offenen Ganzttag stellen für die kommenden Jahre eine zentrale Herausforderung für die Weiterentwicklung und die Umsetzung dieses Angebotes dar, der frühzeitig begegnet werden sollte.



Herausgeber: Kreis Gütersloh
Der Landrat
Abteilung Gesundheit

Ansprechpartner: Sabine Baum
Koordinationsstelle Ernährung und Bewegung
in der OGS im Primarbereich
Telefon: 05241 - 82 35 86
E-Mail: S.Baum@kreis-guetersloh.de

Foto: Christian Schwier, fotolia.com

Stand: Dezember 2021